

Active Woman en Costa Rica

En un vistazo

Días	Itinerario	Alimentación	Alojamiento
1	Vuelo Ciudad de origen/San Jose. Traslado a Guapiles	.././C	Tapirus Lodge
2	Guapiles/Puerto Viejo de Sarapiquí	D/A../	La Quinta Lodge
3	Puerto Viejo de Sarapiquí	D/A../	La Quinta Lodge
4	Puerto Viejo de Sarapiquí/Arenal	D/A../	Arenal Observatorio Lodge
5	Arenal.	D/A/C	Arenal Observatorio Lodge
6	Arenal.	D/A../	Arenal Observatorio Lodge
7	Arenal/Guanacaste (Playa hermosa)	D/A../	Hotel Boutique Bosque del Mar
8	Playa Hermosa	D/A../	Hotel Boutique Bosque del Mar
9	Guanacaste/San Jose	D/A/C	Hotel Autentico
10	Vuelo San José/Ciudad de origen.	D/./../	Vuelo
11	Ciudad de origen	.././../	-----

ALIMENTACIÓN

Desayuno: D Almuerzo: A Cena: C

Picnic: P

En detalle

DÍA 1.- Vuelo ciudad de origen/ San José. Traslado a Guápiles.

Llegada al Aeropuerto Juan Santamaría (SJO), donde nuestra guía nos estará esperando. Traslado directo al hotel Tapirus Lodge, se encuentra en Guápiles, a 37 km del aeropuerto, rodeado por el bosque del Parque Nacional Braulio Carrillo.

Braulio Carrillo National Park.

El Parque Nacional Braulio Carrillo está ubicado tanto en la provincia de Heredia como en la provincia de San José, Costa Rica. Forma parte del Área Central de Conservación Volcánica, se extiende sobre aproximadamente 109.000 hectáreas y tiene una altitud de unos 3000

metros entre sus puntos más altos y más bajos. Con muchas zonas eco regionales, este parque nacional se compone de uno de los niveles más altos de biodiversidad de Costa Rica.

DÍA 2.- Guápiles/ Puerto viejo de Sarapiquí

Comenzamos nuestra mañana disfrutando de la emoción de la tirolina, deslizándonos entre las copas de los árboles. Por la tarde, nos trasladaremos a la zona de Sarapiquí, donde conoceremos a un grupo de mujeres artesanas de la zona, con las que tendremos la oportunidad de compartir historias y crear lazos. Nos alojaremos en La Quinta Sarapiquí Lodge, situado a 15 minutos del centro de Sarapiquí. Esta pintoresca ciudad se encuentra en la confluencia del Río Sarapiquí y Río Puerto Viejo en el noreste del país. Los visitantes se sienten atraídos por la belleza natural y la aventura de sus bosques tropical

Active
Tirolina

Bonus Social

Encuentro con un grupo de mujeres artesanas de la zona

DÍA 3.- Puerto viejo de Sarapiquí

Por la mañana recorreremos los rápidos del Río Sarapiquí. El recorrido completo va desde La Virgen de Sarapiquí hasta Chilamate e incluye un aperitivo de frutas a mitad de camino. Además, tendremos la oportunidad de conocer a Johanna Argüello, mujer empresaria co-dueña de la empresa Aventuras del Sarapiquí, y parte de la Selección Nacional Femenina de Rafting, con quienes compitió en el Mundial de Rafting en Australia y en Expedition Africa. Otro contacto importante será Beatriz Gámez, dueña del hotel La Quinta de Sarapiquí, otra mujer empresaria, pionera del turismo en la zona de Sarapiquí y excelente anfitriona.

Active
Divertido rafting

Bonus Social

Encuentros con varias mujeres empresarias. Johana y Beatriz Gomez

DÍA 4.- Arenal/La Fortuna

Traslado hacia la zona del Volcán Arenal, famosa por sus aguas termales, y por supuesto, por el magnífico volcán que se yergue sobre el pueblo de La Fortuna. Por la tarde, conoceremos la historia del chocolate en Costa Rica desde la época pre-Colombina, cuando era tan importante que se usaba como moneda. Tendremos la oportunidad de hacer nuestro propio chocolate a la manera tradicional, y por supuesto, de comerlo! Nos alojaremos en El Arenal Observatory Lodge & Spa, ubicado entre el Volcán Arenal y el Lago Arenal en La Fortuna

Active

Baño en aguas termales del Volcán Arenal

DÍA 5.- Arenal/La Fortuna

Por la mañana, disfrutaremos de la emoción del barranquismo, mientras bajamos a rappel por una hermosa catarata. Por la tarde, relajaremos nuestros músculos en las aguas termales, donde disfrutaremos de una deliciosa cena. Una experiencia guiada de barranquismo en cascada en la localidad de La Fortuna. Esta aventura de 4 horas cuenta con 4 rappel (3 cascadas y 1 pared de roca), Monkey Drop (tirolina y rappel) y escalada en roca en una selva tropical. La experiencia también incluye una comida. Eco Termales Fortuna es un centro de aguas termales ubicado en San Carlos. Las instalaciones incluyen un restaurante rústico y un bar en la terraza. Los visitantes pueden disfrutar de las piscinas termales que van desde 37 grados a 41 grados que corren desde el Volcán Arenal y combinar con las piscinas de agua fría y cascadas.

Active

Emocionante barranquismo y baño en aguas termales

DÍA 6.- Arenal/La Fortuna

Trekking en el sendero del hotel. Después, tendremos una caminata con énfasis en Baño Forestal (Shinrin-Yoku) en los puentes colgantes.

Ubicado en la zona de La Fortuna, Místico Puentes Colgantes es una reserva natural dedicada a proteger el medio ambiente natural de Costa Rica y sus especies. El parque es actualmente hogar de cientos de especies de animales y cuenta con 15 puentes colgantes. El Volcán Arenal, ubicado dentro de las fértiles tierras bajas del norte de Costa Rica, es una presencia inevitable mientras viaja dentro de esta parte del país. La forma perfectamente simétrica de Arenal lo convierte en un sueño de turistas, mientras que su abundancia de actividades al aire libre lo convierte en una visita obligada.

Active

Trekking

DÍA 7.- Golfo de Papagayo

Es hora de dejar las planicies del norte y dirigirnos hacia la costa Pacífica, pero no sin antes visitar a doña Dalila, quien opera un tour en lancha alrededor del Parque Nacional Palo Verde. Doña Dalila y su hija Patricia comenzaron con un pequeño restaurante en el patio de su casa, y ahora son dueñas de varias lanchas además de un restaurante donde sirven comida casera.

En barco recorreremos los humedales de la cuenca baja del río Tempisque y áreas cercanas como el Parque Nacional Palo Verde, el Refugio Nacional de Vida Silvestre Cipanci, la Laguna Mata Redonda y Puerto Ballena.

Nos alojaremos en el Hotel Playa Hermosa "Bosque del Mar", se encuentra en la soleada provincia de Guanacaste, en Playa Hermosa, la cual ofrece una combinación ideal de aguas cristalinas y arena suave.

Active

Recorrido en barca en Palo Verde

Bonus Social

Conoceremos a Doña Dalila y su hija Patricia, dueñas de varias lanchas además de un restaurante

DÍA 8.- Golfo de Papagayo

Día de playa y descanso! Podremos escoger entre Kayaks o paddle surf, y disfrutar de un día de sol y arena.

En la costa norte del Pacífico de Costa Rica, justo al norte de Playa Panamá, se encuentra el fantástico e indomable Golfo de Papagayo. Esta extensa área silvestre es conocida por sus vistas espectaculares, sus excelentes oportunidades de observación de aves, sus hermosas playas bordeadas de palmeras con largos tramos de arena bañadas por aguas tranquilas.

Active

Kayaks o paddle surf

DÍA 9.- San Jose

Regreso al Valle Central, no sin antes visitar la Finca El Guaco, un centro de rescate de las tradiciones guanacastecas manejado por la Unión Zonal de Asociaciones. Este es un emprendimiento comunitario que da trabajo a hombres y mujeres de zona de Sardinal, y apoya a grupos de ciudadanos de la tercera edad.

Finca El Guaco es un centro cultural de Guanacaste ubicado en Paso Tempisque, conservando la cultura y las tradiciones de la comunidad dando la bienvenida a los turistas de la zona y proporcionando empleo a la comunidad local.

Nos alojaremos en el Hotel Auténtico, ubicado en la capital, cerca del parque metropolitano La Sabana. La proximidad a los principales centros comerciales, aeropuertos, museos, parques nacionales y centros comerciales permite combinar la cultura, la naturaleza y las actividades cosmopolitas a la vez.

Bonus Social

Asociación que crea trabajo a las mujeres de la zona del Sardinal. Un proyecto que recupera las tradiciones y valores guanacastecas

DÍA 10.- Vuelo Dakar/Ciudad De Origen.

Salida en vuelo hacia la ciudad de origen. Llegada y fin de los servicios.

DÍA 11.- Ciudad de origen

Llegada y fin de los servicios



Servicios

Incluidos

- ✓ Vuelos ciudad de origen San José /ciudad de origen
- ✓ Transporte privado (todos los choferes son hombres. De momento...)
- ✓ Guía naturalista privada, asignaremos una mujer para el trabajo
- ✓ 9 noches de alojamiento en hoteles especialmente seleccionados por su ubicación especial, por su nivel de sostenibilidad y/o por pertenecer a mujeres empresarias de la zona
- ✓ Toda la alimentación excepto 2 cenas durante la estadía en Guanacaste (son en total 9 desayunos, 8 almuerzos y 7 cenas)
- ✓ Todas las excursiones y visitas (10 en total) según lo descrito en el programa, además de las reuniones con las mujeres dueñas de las tour operadoras, mujeres empresarias de las zonas visitadas, etc.
- ✓ Mitigación del CO2 de la porción terrestre del programa (o sea, todo menos el vuelo internacional).
- ✓ Kit de bienvenida sostenible (bolsa reutilizable no plástica, botella de agua rellenable de aluminio, pajilla de bambú biodegradable para usar durante su viaje)
- ✓ Snack y agua a bordo de la microbús
- ✓ Propinas para los guías locales de las excursiones (rafting, tirolina, bicicletas, etc), para que no tengan que preocuparse por estar desembolsando efectivo. Propinas para botones, saloneras y camareras también.
- ✓ Impuestos locales
- ✓ AXA Seguro de asistencia en viaje y 1.000 € en gastos de cancelación

No Incluidos

- ✓ Alimentación no especificada en el cuadro
- ✓ Entradas a los monumentos a visitar
- ✓ Visitas y excursiones no especificadas
- ✓ Extras personales, como bebidas, lavandería, teléfono etc.
- ✓ Propinas
- ✓ Visado.
- ✓ Tasas aéreas
- ✓ Tasas de aeropuerto
- ✓ Cualquier otro concepto no mencionado como incluido

Fecha de Salida 2020

12 al 22 Julio

12 al 22 Septiembre

Precio por Persona

Grupo mínimo 8 - máximo 10 personas

2.890 €

330 € tasas aéreas aprox

Documentación

Pasaporte en vigor, con una validez mínima de 6 meses.

Nota: el pasaporte tiene que estar bien encuadernado y tener mínimo una página en blanco por ambas caras.

Para conocer la situación actual del país consultar la página WEB del Ministerio de Asuntos Exteriores WWW.MAE.ES

Sanidad

Costa Rica es uno de los países de América Latina con **mejores condiciones sanitarias y servicios de salud**. Además de los hospitales estatales hay muchos hospitales y clínicas privadas con un excelente nivel de servicio.

IMPRESINDIBLE consultar cualquiera de los Centros de Vacunación Internacional autorizados ya que pueden ser recomendables vacunas y tratamiento antipalúdico, cuya prescripción deberá realizarse de forma personalizada.

<http://www.msc.es/profesionales/saludPublica/sanidadExterior/salud/centrosvacu.htm>

Seguro

Un seguro de asistencia está incluido en el viaje. La póliza será entregada junto con la documentación final.

Opcionalmente se puede contratar un seguro de gastos de anulación, por un importe de 50 € por persona. Debe solicitarse en el momento de realizar el pago de entrega a cuenta siempre que éste se realice como mínimo 15 días antes de la salida del viaje.

Las condiciones de ambos seguros se pueden consultar en nuestra página web:

www.trekkingyaventura.com/seguros/SegurodeViajeAventura.pdf

www.trekkingyaventura.com/seguros/SegurodeAnulacion.pdf

Alojamientos

Alojamiento en Lodges, hotel Boutique y hotel ****



Electricidad y Enchufes Estándar

Costa Rica utiliza el sistema **110V**-60 ciclos. Los aparatos eléctricos europeos necesitan convertidores y adaptadores.

Divisa

A pesar de que la moneda local es el **Colón**, los dólares estadounidenses son bien recibidos en casi todas partes así como las tarjetas Visa y Master Card. Los Euros, dólares canadienses, las tarjetas American Express y los cheques de viajero no son tan ampliamente aceptados.

Puedes consultar la equivalencia en <http://www.xe.com/es/currencyconverter/>

Propinas

No son obligatorias, aunque con la llegada del turismo, cada vez son más frecuentes. En lo que al viaje se refiere, las personas que en un momento u otro están en contacto con el viajero y le prestan algún tipo de servicio esperan una compensación económica (guías, conductores, maleteros, camareros.....).

Recomendado:

Guía: 1,50 € por día y por persona.
Chofer: 0,80 € por día y por persona.
Maleteros, personal de hoteles...: 5000 francos cfa por persona.

Clima

Costa Rica está muy cerca del Ecuador, por lo que el clima es **tropical**. Esto significa que hay 2 estaciones definidas: lluviosa y seca.

La **estación seca** o "verano" va de diciembre a abril. La **estación lluviosa** o "invierno" va de mayo a noviembre. Hay una mini-estación seca en el mes de julio, llamada el "veranillo".

Durante la estación lluviosa usualmente tenemos mañanas calientes y soleadas, con aguaceros en las tardes. Sin embargo, por estar en el trópico, siempre hay posibilidades de que llueva, sin importar la época. ¡Es conveniente llevar siempre una chaqueta liviana contra la lluvia, por si acaso!

Equipo Recomendado

Habrán cambios de altitud y temperatura mientras viaja de un sitio al otro. Siempre es conveniente **vestirse en capas**, y mantener su chaqueta de lluvia o poncho a mano. En general, **ropa liviana de secado rápido** es lo más aconsejable, así como **buenos zapatos** para caminar, con suela antideslizante, dedos y talón cerrado. Y otro par de zapatos para las noches.

Colores neutros (café o verdes) para observación de aves y vida silvestre, y oscuros para los tours nocturnos (especialmente para el tour de desove de tortugas). Para su comodidad, le sugerimos ropa limpia y seca en las noches, ya sea en San José o en un albergue remoto.

Ropa de Senderismo

- ✓ Camisetas: Varias de manga corta y larga
- ✓ Chaqueta : Forro polar o similar ligero
- ✓ Pantalón: Largo tipo trekking de verano corto

Calzado

- ✓ Zapatilla de trekking o senderismo y de trail running
- ✓ Sandalia de trekking/Zapatilla de deporte
- ✓ Sandalia de goma para la ducha

Complementos

- ✓ Gafas de sol
- ✓ Braga para el cuello de verano
- ✓ Calcetines

- √ Mochila de 20 – 25 Litros aprox.
- √ Crema solar y protección labial con factor alto

Botiquin

Antibiótico de amplio espectro/analgésicos (Aspirina, Gelocatil, Nolotil...)/antiácido/anti-inflamatorio/anti-diarreico/antihistamínico/laxante/pomadaantibiótica/desinfectante/algodón/ tiritas/ venda/ esparadrapo/repelente de mosquitos.

Reserva

1) La reserva se pueden formalizar por teléfono o por correo electrónico a la siguiente dirección:

silvia@activewoman.es +34 678 535 115

Datos para reservar:

- **nombre y apellidos** de la persona que va a viajar (exactos a los del pasaporte) y **número DNI**.
- teléfono de contacto y correo electrónico.
- pasaporte escaneado en color (o en su defecto una foto del mismo con imagen nítida y sin brillos)

2) Se abonará un depósito del 40% del importe total del viaje por persona. **NO SE CONSIDERA DEFINITIVA LA RESERVA HASTA NO TENER CONSTANCIA DEL CITADO PAGO.**

Se admite Transferencia bancaria: Banco Santander
ES06 0075 0349 460601118121
Titular: Trekking y Aventura

Tarjeta de crédito Visa y/o Master Card y pasarela de pago seguro, consúltanos tus claves de acceso.

Es necesario que **SIEMPRE APAREZCA EL NOMBRE Y APELLIDOS DE LA/S PERSONA/S QUE VAN A VIAJAR**

3) Una vez realizados estos trámites, recibirás un mail con el Justificante de tu pago y tu Código de Cliente. En nuestra web www.trekkingyaventura.com se encuentra el área de cliente donde podrás acceder con tu código de cliente y tu número de DNI (sin guiones, sin espacios). Podrás revisar y actualizar tus datos personales

Documentación Final del Viaje

Entre 10 y 15 días antes de la salida te entregamos la documentación en mano o por correo electrónico. Esta documentación será entregada una vez esté liquidada la factura en su totalidad.

Nuestra Oficina en Madrid

Estamos a tu disposición de lunes a viernes de 9h30 a 14y de 16h a 18h30 en la oficina de Viajes Trekking y Aventura en la calle ventura rodríguez 15, 28008 Madrid
Puedes concertar cita a través del mail o de whatsapp.

*Las informaciones contenidas en este dossier, han de tomarse única y exclusivamente a título informativo, estando sujetas a posibles variaciones.

Viajes Trekking y Aventura declina toda responsabilidad por cualquier circunstancia derivada de una interpretación errónea de la información arriba publicada.

Sujeto a las condiciones generales que se encuentran en nuestra web.
www.trekkingyaventura.com/condiciones.asp