



Rund um den Vulkan Arenal

In die Kleinstadt La Fortuna am Lago Arenal kommt man vor allem aus einem Grund: um den Riesen zu sehen, den mächtigen Vulkan Arenal. Mit seiner perfekten Kegelform thront er am Ostufer des gleichnamigen Sees und hat die Gegend optisch fest im Griff.

Meist schweben dünne Wolkenschleier kreisförmig über der Spitze des Arenal, das Glück, ihn völlig wolkenfrei zu erleben, hat man selten. Da er zu den aktivsten Vulkanen Costa Ricas gehört, ist es nicht möglich, auf seinen Gipfel zu wandern. Trotzdem wurde der Arenal natürlich bestiegen und erforscht. Das passierte zum ersten Mal 1937. Damals hielt man ihn noch für einen erloschenen Vulkan, denn er war vollständig mit Bäumen und Sträuchern bewachsen. Während der Zeit der Expeditionen nahm seine vulkanische Aktivität allerdings zu: Wurden 1937 erst acht Fumarolen gezählt, waren es 1951

schon 15 und 1959 noch mal doppelt so viele. Und es wurde noch schlimmer. Im Laufe der Jahre wurde das Wasser des Platanillo-Flusses für den menschlichen Genuss ungeeignet, einige Rinder starben an Gasen, die an einem Riss austraten und die Lagune von Cedeño versiegte. Im Jahr 1967 wurde ein erheblicher Temperaturanstieg des Río Tabacón gemeldet. Und dann kam der 29. Juli 1968. Schon im Mai waren mehrere Beben gemeldet worden und die Temperatur des Tabacón noch weiter angestiegen. Am Morgen dieses Tages um 7.30 Uhr erwachte der Feuergott und tobte bis zum 2. August. Mag-

ma schoss an die Oberfläche. Ein Bombardement von Steinen und glühender Lava fiel auf die Dörfer Pueblo Nuevo und Tabacón am Fuße des Vulkans nieder, tötete 87 Menschen und viele Tiere, die ausgeharrt und nicht bereits Tage zuvor die Flucht ergriffen hatten. Die Steine flogen bis zu 5,5 km weit und hatten solch hohe Geschwindigkeiten, dass Einschlagskrater mit einem Durchmesser von bis zu 25 m und einer Tiefe von 4 m entstanden. Pyroklastische Ströme gingen nieder, die giftigen Gase erstickten alles Leben, das bis dahin noch nicht getötet worden war. Die Aschewolke reichte bis Liberia auf der Halbinsel Nicoya. Eine Gesamtfläche von 15 km² wurde zerstört, eine Vulkanwüste blieb zurück, drei neue Krater waren entstanden.

Seitdem spuckt der Arenal regelmäßige Steine, Lava, Asche und giftige Gase aus. Seine explosive Natur ist zwar gefährlich für die nahen Bewohner,

sorgte jedoch auch für einen Ansturm von Touristen, die sich vor allem nachts an den rotglühenden Lavaströmen satt sehen wollten. Seit 2010 schläft der Arenal wieder, beeindruckend ist er trotzdem.

Ganz nah kommt man ihm im Parque Nacional Volcán Arenal oder im Privatreservat Arenal 1968.

Und als wäre der Vulkan selbst nicht schon Wunder genug, verstecken sich in der Gegend viele weitere Naturhighlights wie der beeindruckende Wasserfall La Fortuna und die Venado-Höhlen. Auch der Lago Arenal ist ein tolles Ziel, denn er eignet sich zum Kajakfahren und Windsurfen. Beim Ort Nuevo Arenal liegen idyllische Badestellen – ein Grund mehr, genug Zeit für die Region einzuplanen. Von Tilarán am Südufer des Lago Arenal ist es nicht mehr weit in die bekannte Nebelwald-Region von Monteverde (→ S. 143).

Imposant: der Vulkan Arenal





Ein Bad im Fluss am Catarata La Fortuna ist herrlich erfrischend

La Fortuna

La Fortuna ist ein übersichtliches, geschäftiges Provinzstädtchen mit ca. 15.000 Einwohnern, das sich in der Hauptreisezeit mit vielen Touristen aus aller Welt füllt und sich den Rest des Jahres friedlich auf den Ansturm im nächsten Jahr vorbereitet. Viel zu sehen gibt es im Ort nicht, dafür aber alles zu kaufen und zu organisieren, um für Touren in die Umgebung bestens gerüstet zu sein, denn die Region ist eines der Zentren für **Abenteuersport** in Costa Rica, wie Canopy oder Rafting. Um mal wieder richtig zu entspannen und den Körper einer Wellness-Kur zu unterziehen, bieten sich die zahlreichen **Thermalbäder** um La Fortuna an, die von der vulkanischen Aktivität des Arenal profitieren (→ Sport & Wellness). Es gibt sehr günstige, aber auch exklusive und dementsprechend teure Thermalbäder. Wer günstig am Arenal übernachten möchte, ist in La Fortuna ebenfalls richtig, denn die Lodges außerhalb sind meist teuer bis sehr teuer.

An der Plaza Principal von La Fortuna wird es gegen Nachmittag gesellig, wenn die Tico-Familien mit ihren Kindern kommen, um Fahrradfahren zu üben oder Ball zu spielen. Auch der „Copos-Mann“ ist dann da. Von einem mobilen Wagen aus verkauft er Wassereis, Copos, was nichts anderes ist als geschabtes Eis, das mit Sirup übergossen wird, und wer möchte, bekommt noch eine dickflüssige süße Kondensmilch darüber – anders, lecker und für nur 1000 Colones eine erschwingliche Erfrischung.

Ausflüge in die Umgebung

Catarata La Fortuna: Ein Besuch an diesem spektakulären Wasserfall mit seinem kühl dahinplätschernden Fluss gehört zum Pflichtprogramm am Arenal. Es ist auch ein wirklich beeindruckendes Erlebnis, wenn man nur früh genug kommt, am besten gleich zur Öffnung des Parks. Es geht 500 Stufen hinab durch tropische Vegetation, es ist

feucht, Tukane und andere prächtige Vögel fühlen sich hier wohl. In der Ferne rauscht der Wasserfall und wird immer lauter, bis man schließlich an einer Aussichtsplattform mit einem super Blick ankommt. Nach dem obligatorischen Foto geht es noch weiter hinab bis an den Fluss. Hier fängt das Badevergnügen an im sehr frischen Wasser. Das lieben auch die Forellen, die zwischen den Besuchern umherschwimmen und ein ganz kostenloses „Fisch-Spa“ anbieten, indem sie die Haut von den Füßen knabbern. Wer auf dem Rückweg noch Zeit und Lust hat, kann einen **Schmetterlingspfad** entlang spazieren oder den **Orchideengarten** besuchen. Es gibt auch ein Restaurant und einen Souvenirshop.

- 4,5 km südlich von La Fortuna. Tägl. 7–17 Uhr. 18 \$ Eintritt, für Kinder bis 8 Jahre kostenfrei. www.cataratalafortuna.com.

Wanderung zum Cerro Chato: Der inaktive Cerro Chato ist ein 1140 m hoher Nebenvulkan des Arenal mit einer Lagune im Krater mit etwa 500 m Durchmesser. Bei einem seiner Ausbrüche, der letzte erfolgte vor etwa 3500 Jahren, ebneten Lavaströme den Weg für den Río Fortuna und den La-Fortuna-Wasserfall. Die Wanderung erfordert eine gute Kondition und ist nicht ganz „ohne“. Sie beginnt an der Observatory Lodge, zu der man kurz vor dem La-Fortuna-Wasserfall rechts abbiegt. An der Lodge werden 10 \$ Eintritt verlangt und man kann ca. 45 Min. gehen, bis eine Absperrung erreicht ist. Hier ist die Wanderung offiziell zu Ende. Der Zaun lässt sich allerdings umgehen – auf eigene Verantwortung. Denn was recht einfach mit leichtem Anstieg anfang, wird nun schnell steil, schlammig, steinig und rutschig. Am Kraterrand angekommen, liegt unten die Lagune, der Abstieg ist eine weitere Herausforderung. Festhalten an Wurzeln und Bäumen inklusive. Wer das Pech haben sollte, auf einen Ranger zu treffen, wird zurückgeschickt. Aber sie sind selten vor

Ort. Die Tour ist nichts mit Kindern und nur was für hartgesottene Wanderer.

- Dauer ca. 5 Std. ohne Pausen!

Kaffee- und Schokoladentour: Das Don Juan Coffee House bietet mit den Don Juan Tours Arenal ein Kombipaket aus Kaffee- und Schokoladentour an. Ein Mitglied des Familienunternehmens erklärt die Geschichte und Prozesse der Herstellung von der Bohne bzw. Frucht bis hin zum heißen, begehrten Getränk. Nach der Führung über die Plantagen darf man sich selbst im Herstellungsprozess versuchen, Getränke verkosten und sich natürlich im Souvenirshop mit dem Bedarf für zu Hause eindecken.

- Touren starten um 10 und 14 Uhr am Kaffeehaus, Dauer 3 Std. Die Führer sprechen Englisch und Spanisch. www.donjuantours.com.



Er rauscht gewaltig,
der Catarata La Fortuna

Sky Adventures Arenal Park

Abenteuer für alle! Wie der große Bruder in Monteverde umfasst der Park eine große Auswahl an Touren – mit und ohne Adrenalinfaktor. Doch die meisten Besucher kommen gerade, um den **Sky Trek** mit Ziplining in einer Höhe von bis zu 200 m und mit einer Geschwindigkeit von bis zu 70 km/h zu erleben oder den 4 km langen **Sky Walk** auf baumkronenhohen Hängebrücken mitzumachen. Ein einsames Naturerlebnis ist dieser Ausflug allerdings nicht. Das Geräusch der Ziplines und Gemurmel in allen Sprachen sind ständige Begleiter. Mit **Sky Limit** bietet der Park zudem einen Abenteuerparcours an, der über 10 Aktionen wie Hochseilgarten, Seilrutschen, Canyoning, Abseilen, Tarzan-Schaukel, tibetische Brücken und andere Abenteueraktivitäten miteinander kombiniert. Das Mindestalter ist hier 15 Jahre. **Sky Tram** ist eine Seilbahntour, bei der es über 800 m in etwa 10 Min. bergauf geht. Von oben ergibt sich ein herrlicher Blick auf den Arenal. Anschließend geht es mit der Gondel wieder nach unten. Da die Kabinen sehr geräumig sind, ist die Tour auch im Rollstuhl möglich.

Im Gegensatz zu Monteverde gibt es am Arenal zwei zusätzliche Angebote.

Die **Sky-River-Drift-Tour** umfasst zwei verschiedene Sportaktionen: Um gleich zu Beginn Adrenalin zu tanken, beginnt die Tour mit zwei schnellen Seilrutschen über den Wald. Nach einem kurzen Spaziergang erreicht man die Hauptattraktion, den Piedras Negras, einen Fluss zum Rafting. Schmal und kurvenreich windet er sich durch den Dschungel. Über Stromschnellen und kleine Wasserfälle geht es im Schlauchboot hinweg, man muss über 3 km fleißig mitpaddeln, der Adrenalinpegel hat keine Chance zu sinken.

Wer mehr Lust auf herkömmliche Sporterlebnisse hat, kann bei dem Anbieter auch eine **Kajaktour** über den Lago Arenal oder eine **Mountainbike-tour** um den See buchen. Die Fahrradtour verläuft über 13 km am See entlang mit Zwischenstopps in Dörfern. Die Führer erzählen viel über die Geschichte des Vulkans und der Gegend.

Wer die Sky Trek Canopy Ziplining Tour bucht, nimmt automatisch an der 20-minütigen Fahrt mit der **Sky Tram** teil, ohne extra dafür zu bezahlen. Die Canopy-Tour startet dann oben von der Plattform.

■ **Anfahrt:** 22 km von La Fortuna an der Südseite des Lago Arenal vor der Ortschaft El Castillo.

Do it Yourself: Schokolade selbst herstellen

Von der Bohne zum fertigen Riegel bekommen Schokoenthusiasten beim zweistündigen Workshop des ChocoMuseo step by step die Verarbeitung von Schokolade erklärt, gezeigt und man darf mitmachen. Am Ende ist der eigene Schokoriegel fertig und auch zwischendurch darf man das Getränk der Götter als Trinkschokolade verkosten. Es gibt einen Vormittagskurs und jeweils zwei am Nachmittag und Abend (ab 29 \$, Kinder zahlen weniger). Ein Schoko-Intensivkurs startet täglich um 15.15 Uhr und dauert 3 Std. (49 \$). Bei diesem Kurs besucht man auch die Kakaoplantage. Das zugehörige Museum ist vielmehr ein Schokogeschäft und vom losen Kakao bis hin zum Schokotee kann man sich mit süßen Souvenirs eindecken.

■ **ChocoMuseo La Fortuna**, an der Südostecke des Parque Central, www.chocomuseo.com. Tägl. 10–22 Uhr.



Übernachten

- 1 San Bosco Inn
- 2 Ecohostel
- 9 Arenal Hostel Resort

Essen & Trinken

- 3 Kappa Sushi
- 4 Chocolateria
- 6 Pollo Fortuneño

Einkaufen

- 4 Chocolateria
- 5 Mercado de Artesanías
- 7 Suveni Lavas
- 8 Mini Market Arenal
- 10 MegaSuper
- 11 Frutas Y Verduras

Öffnungszeiten: Tägl. 7–16 Uhr.

Eintritt: Die Touren (ab 41 \$) sind für Tag und Uhrzeit direkt über die Website buchbar, www.skyadventures.travel.

Ausrüstung: leichte und wärmere Kleidung, denn es kann im Nebel durchaus frisch sein. Auch ein Regenponcho kann nicht schaden.

Praktische Infos → Karte S. 127

Einwohner Ca. 15.000

Information Das Reisebüro **Fortuna Welcome** hat viele Flyer und Infos und bietet Touren in die Umgebung an. Mo–Fr 7–17, Sa bis 15 Uhr. C. 702/Av. 323 beim Supermarkt Rosvil, www.fortunawelcome.com.

Busverbindungen Der **Busbahnhof** befindet sich in der Av. 325 um die Ecke vom Centro Comercial mitten im Zentrum.

San José: 9.10, 12.45, 14.45 und 16.10 Uhr, Fahrzeit 4:30 Std.

Tilarán (über Nuevo Arenal): 7.30, 12.30 und 17 Uhr, Fahrzeit 2 Std.

Ciudad Quesada: 5–19.30 Uhr alle 45 Min., Fahrzeit 1 Std.

San Ramón de los Palmares: 5.30, 9, 13 und 16 Uhr, Fahrzeit ca. 1:30 Std.

Venado Caves: 9 und 15.30 Uhr.

Taxis Rote Taxis starten am Parque Central, ☎ 88228080 oder 88009999.

Mietwagen Es gibt mehrere Anbieter, gut sind **Budget** (C. 702, ein Block westlich vom Stadtpark und ein Stück südlich der Hauptstraße), und **Alamo** (einfach geradeaus in die andere Richtung, tägl. 7–17.30 Uhr).

Einkaufen **MegaSuper 10**, gut sortierter Supermarkt, der alles hat. Im Centro Comercial in der C. 470. Tägl. 7–22 Uhr.

Mini Market Arenal 8, der angeschlossene Imbiss verkauft Kaffee und Sandwiches. An der Hauptstraße. Tägl. 7–22 Uhr.

Frutas Y Verduras **11**, Obst, Gemüse und gleich die Smoothies daraus gibt es in dieser kleinen Frutería. C. 702, unweit der Bushaltestelle. Tägl. 7–20 Uhr.

MeinTipp Choleratería **4**, handgemachte Schokopralinen und hausgemachtes Eis, ein Traum. Unbedingt probieren (→ Essen). Av. 331, gegenüber dem Parque de la Fortuna. Tägl. 9–20 Uhr.

Mercado de Artesanías **5**, Kunsthandwerk aus Lateinamerika, an der Hauptstraße beim Stadtpark.

Suveni Lavas **7**, bunter Souvenirshop mit einem großen Angebot von der Postkarte über Holzfiguren und Schmuck bis hin zu Costa-Rica-Shirts. An der Hauptstraße beim Stadtpark. Tägl. 9–22 Uhr.

Geld ATM der Banco Popular an der 142 zwei Blocks östlich vom Stadtpark.

Banco Nacional und BAC mit Geldautomaten befinden sich in der Av. 331, einen Block östlich vom Stadtpark.



La Fortuna ist ein entspannter Ort

Gesundheit Es gibt gleich mehrere Krankenhäuser im Zentrum. Einen guten Ruf hat die **Clínica Medicenter Fortuna**, an der Ruta 142 (Hauptstraße), ☎ 24798990. 8–22 Uhr.

Apotheke: Am Zócalo.

Waschsalon **Lavandería Burbujas**, schnell und sauber. C. 466 zwischen der 142 und Av. 325. Tägl. 7.30–18 Uhr.

Sport & Wellness Die Gegend um den Arenal ist Natur pur. Hier sind nicht nur Wandern, Radfahren, Canopy oder Rafting angesagt, sondern auch Wellness-Fans können es sich von morgens bis abends gutgehen lassen, denn obwohl der Vulkan gerade schläft, sorgt er doch für jede Menge thermische Energie.

Thermalbäder Am Fuße des Arenal ist es heiß: Flüsse und Thermalquellen werden durch die vulkanische Aktivität unterirdisch erhitzt. Zum Glück, denn es gibt kaum etwas Entspannenderes, als im warmen bis heißen Wasser zu liegen, von Natur umgeben. Da Thermalwasser so wohltuend und gesund ist, entstanden viele Thermalbäder am Arenal, von günstig bis teuer ist alles zu haben. Einige Hotels bieten sogar ihre eigenen heißen Quellen. Die meisten Bäder liegen an der Nordostseite des Vulkans an der Straße zwischen La Fortuna und Tabacón. Das Angebot ist so groß, dass man längst nicht alle Bäder testen kann, deshalb gibt es hier eine kleine Auswahl von luxuriös-preisintensiv bis kostenlos für Ökobackpacker am Río Chollin. In den teuren Bädern ist es nicht gestattet, eigenes Essen mitzubringen. Bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Schwangerschaft oder unter Einfluss von Alkohol wird in jedem Bad eindringlich zur Vorsicht geraten.

Tabacón Hot Springs, das wohl bekannteste und schönste Thermalbad liegt direkt am Río Tabacón und ist mit Abstand das teuerste, aber auch das beliebteste Thermalbad des Landes. Obwohl in den 1980er-Jahren ein Bauverbot für das Areal verhängt und der Standort vom Vulkanologischen und Seismologischen Institut als hochgefährlich eingestuft wurde, entstanden die Tabacón Hot Springs mitsamt dem dazugehörigen Resort & Spa. Viele Touristen aus aller Welt kommen jedes Jahr, um die einzigartigen Quellen und den wunderschönen Kurgarten zu genießen. Verschiedene Becken mit Wasser von angenehm warm bis „kaum noch betretbar“-heiß sind sehr naturnah in dem schönen tropischen Areal eingerichtet. Hier und da rauschen Wasserfälle, kleine Flüsse plätschern durch den Garten, ein Spaziergang führt über romantische kleine Brücken, wäh-

rend der Wasserdampf einen verwünschten Nebelschleier über die Becken legt. Doch vor allem der warme Río Tabacón macht den Unterschied zu anderen Hot Springs aus, denn er fließt frei durch das Gelände – eine Attraktion, die andere Bäder nicht bieten. Ruheliegen stehen bereit, mehrere Bars, Poolbars und ein Restaurant versorgen die Gäste kulinarisch. Es gibt auch ein paar Wasserrutschen, doch sie sind so in die Becken integriert, dass sie kaum auffallen. Der Eintritt ist nur in Kombination mit mindestens einer Mahlzeit möglich. Tägl. 10–22 Uhr (für Hotelgäste bereits ab 8 Uhr), Eintritt 85 \$ inkl. einer Mahlzeit, Kinder 38 \$. Der Abendtarif von 18–22 Uhr ist etwas günstiger, 70 \$ inkl. Abendessen, Kinder 28 \$. 12 km von La Fortuna an der 142 in Richtung Tabacón/ Nuevo Arenal, www.tabacon.com.

Baldi Hot Springs, eine weitere Königin unter den Thermalbädern am Arenal mit einem größeren Fokus auf dem Spafaktor. 25 verschiedene Thermalwasserpools sind umgeben von üppiger und abwechslungsreicher Vegetation. Es gibt coole Poolbars, die Getränke werden allerdings auch zu Königspreisen verkauft (Bier 5,50 \$). Im Whirlpool für 60 Personen kann es kuschelig werden und auch in der größten Sauna des Landes tummeln sich Besucher aus aller Welt. Kinder haben ihren Spaß in einem eigenen Bereich mit superschnellen, steilen und kurvigen Wasserrutschen und Wasserduchen. Die Beleuchtung zur Nacht ist wunderschön und sorgt mit vielen bunten Lichtern für eine ganz besondere Atmosphäre. Neben der Verwöhnkur im warmen Wasser kann man sich, sozusagen als Krönung, eine der professionellen Massagen (ab 62 \$) oder eine der vielen anderen Schönheits- und Entspannungskuren gönnen. Tägl. 9–22 Uhr. Eintritt 40 \$, Kinder 20 \$, Essen kostet ca. 20 \$ extra. Knapp 6 km westlich von La Fortuna an der 142 in Richtung Tabacón, Nuevo Arenal, www.baldihotsprings.cr.

Ecotermales Fortuna, baden wie im Dschungel. Ecotermales ist wunderschön naturbelassen, die unterschiedlich heißen Becken umgeben von Pflanzen und kleinen Wegen, wabernd steigt der Wasserdampf von den heißen Becken auf und hüllt alles in eine unwirkliche Stimmung. Das heißeste Becken kommt auf 41,5 °C und das „kälteste“ auf 33 °C. Die Pools, Duschen, Liegen und Bäder sind sehr sauber, der Einlass ist auf 150 Personen begrenzt. Handtücher und ein Spind werden gestellt. Es gibt auch ein Restaurant und eine Bar. Von den zwei vorgegeben Zeitfenstern, das erste von

10–16 Uhr und das zweite von 17–22 Uhr, muss man bei der Buchung eines auswählen. Tägl. 10–22 Uhr. Eintritt 40 \$, Kinder 26 \$ (5–11 Jahre). Knapp 6 km westlich von La Fortuna an der 142 gegenüber von Baldi Hot Springs, www.ecotermalesfortuna.cr.

Termales Laureles, eine günstige Variante mit 7 verschiedenen Thermalbecken, 2 Kaltwasserbecken, Wasserrutschen und Picknicktischen, wo man sein Mitgebrachtes verzehren darf. Eine Alternative, vor allem für Familien, die nicht die teuren Eintritte für den Wasserrutschenspaß mit Kindern zahlen möchten. Die sind auch hier zufrieden. Das Ambiente ist allerdings nicht tropisch, sondern gleicht vielmehr einem deutschen Freizeitbad, nur dass hier viele Tico-Familien sind. Nachts sind aber auch bunte Lichter an und die Becken sind angenehm warm bis heiß (25–45 °C) und sauber. In einem großen kühlen Becken kann man sogar richtig schwimmen. Tägl. 9–21 Uhr. Eintritt 12 \$, Kinder (3–11 Jahre) 8 \$. Knapp 7 km von La Fortuna an der 142 in Richtung Nuevo Arenal, www.termalesloslaureles.com.

Río Chollin, Baden im warmen Fluss – für lau! Dieser Geheimtipp ist zwar inzwischen nicht mehr ganz so geheim und neben Einheimischen kommen viele Backpacker hierher, um sich ganz umsonst dem thermischen Vergnügen hinzugeben. Wer das Glück hat, unter der Woche zu kommen, wird den Fluss je nach Uhrzeit sogar ganz für sich allein haben. Am Wochenende kommen auch Tico-Familien her, aber der Río Chollin bietet genug Platz für alle. Die bekannteste Stelle zum Baden liegt am Tabacón Resort, doch eigentlich kann man überall in den Fluss gehen. Das Wasser ist um die 40 °C warm. Selbstfahrer parken an der Brücke beim Resort und geben dem „Parkplatzwächter“ etwas Trinkgeld, damit er aufpasst. Nur 2 Min. dauert der Fußweg hinab zum Fluss. Am besten nichts mitnehmen, da es keine Ablagemöglichkeiten gibt. Die Stelle ist mit dem Bus in Richtung Tilarán leicht zu erreichen, dem Fahrer Bescheid sagen, dass er am Tabacón halten soll.

Massagen Unweit vom Zentrum kann man sich bei **Bamboo Massagen** in schönem Ambiente verwöhnen lassen, ob als Paar oder alleine. Tägl. 8–22 Uhr. Barrio Pilo, C. 468/Av. 317, ☎ 85431434 (WhatsApp).

Rafting Wave Expeditions bietet mit Whitewater-Rafting-Touren und Whitewater-Tubing auf dem Río Sarapiquí großen Abenteuer Spaß mit Adrenalinspritze. Über Stromschnellen und vorbei an Felsen rauscht die

Landschaft vom Schlauchboot aus vorbei. Es gibt die Level III und IV für Erwachsene und Kinder ab 12 Jahren, aber auch eine Familienversion mit Level II und III für kleinere Kinder. Die Betreuer sind professionell und freundlich und nehmen Anfängern das mulmige Gefühl. Tägl. 6.30–21 Uhr. Wave Expeditions, Av. 331, www.waveexpeditions.com.

Fahrrad Bike Arenal, vom Fahrradverleih über die Reparatur bis hin zu mehrtägigen Fahrradtouren hat Bike Arenal ein umfassendes Programm aufgebaut. Neben Fahrradausflügen bieten sie viele andere Touren an wie Rafting, Canopy, Reiten, Birdwatching bis hin zu Ausflügen zu weiter entfernten Zielen in Costa Rica. Tägl. 7–19 Uhr. Südlich der Plaza Central im Barrio Pilo, www.bikearenal.com.

Hängebrücken-Wanderung Im **Mistico Arenal Hanging Bridges Park** führen 15 Brücken über eine Länge von 3,2 km durch dichten Tropenwald, sechs davon sind Hängebrücken. Am besten ist es, ruhig und aufmerksam durch die Baumwipfel zu laufen, dann sieht man tropische Vögel, winzige Frösche,

pelzige Nasenbären und jede Menge farbenprächtiger Orchideen und andere wunderschöne Pflanzen. Gut ausgebaute Wege führen durch den Park, zementiert und barrierefrei. Tägl. 6–16 Uhr, 2,5-stündige geführte Touren starten stündlich von 9 bis 14 Uhr. Eintritt 26 \$, Kinder 16 \$ (11–18 Jahre). Westlich von La Fortuna, nach 18 km bei der Bootsrampe an der Ruta 142 den Weg rechts hinauf und diesem 2 km folgen. www.misticopark.com.

Lago Arenal Canopy/Ziplining Sky Adventures Arenal Park → S. 154.

Arenal Ecoglide Park, ein weiterer Canopy-Park mit Parcour, Tarzanschaukel und Nacht-Ziplining. Auch Vogelbeobachtungen und Naturwanderungen stehen auf dem Programm. Die Canopy-Tour dauert ca. 2 Std. und startet 4-mal tägl.: 8, 10, 13 und 15 Uhr. Knapp 5 km außerhalb von La Fortuna in Richtung Tabacón, www.arenalecoglide.com.

Touranbieter Wer nicht alleine losziehen möchte, obwohl das alles problemlos möglich ist, findet eine gute Auswahl an Touranbietern in La Fortuna.

Red Lava Tours, Angebote rund um den Arenal – Wandern, Wasserfallbesuch, Canopy, Reiten, Raften oder sogar eine Wandertour von La Fortuna nach Monteverde. Das Team ist freundlich, kompetent und auch englischsprachige Führer werden vermittelt. Tägl. 8–20 Uhr. Im Centro Comercial „Adifort“ im Zentrum, www.redlavatouristservicecenter.com.

Arenal Jungle Tours, ähnliches Angebot wie oben. Eine witzige Idee, vor allem für Familien mit kleineren Kindern, ist der „Faultier-Pfad“. Zwei Stunden lang werden Faultiere, Frösche und Vögel entlang eines einfachen Wanderwegs gesucht und beobachtet. Die Preise sind mit 49 \$ für Erwachsene und 25 \$ für Kinder (6–12 Jahre) allerdings hoch. Tägl. 7–22 Uhr. An der Südseite des Parque Central, www.jungle-tours-cr.com.

Übernachten Es gibt zahlreiche Unterkünfte für jedes Budget in La Fortuna und auch am Weg zum Wasserfall befinden sich viele bezahlbare Cabinas, oft mit Kochzeile, doch der Weg zum nächsten Supermarkt zieht sich (2–4 km). Teurere Lodges, Resorts und Spas liegen weit verstreut rund um La Fortuna, die meisten „hinter dem Arenal“ an der Ruta 142 in Richtung Tabacón.

... **im Zentrum Ecohostel** **2** Einfach, günstig, zentral. C. 472, um die Ecke vom Zócalo, ☎ 83034491. €



Taxis bringen Touristen zu den Zielen um La Fortuna

MeinTipp Arenal Hostel Resort 9 Ein kultiger Ort, bunt, gemütlich, günstig. Durchaus auch für Familien geeignet. Die Zimmer mit Klimaanlage sind geräumig und sauber, die Matratzen in den Betten sind dick und bequem. Abends sind das Hostel und der Innenhof mit bunten Lichtern beleuchtet und man kann es sich in einer der vielen Hängematten, im Pool oder an der Bar gutgehen lassen. Mit Kindern sollte man allerdings versuchen, Zimmer weit entfernt von der Bar zu bekommen, denn laute Musik läuft bis Mitternacht. An der Hauptstraße einen Block westlich vom zentralen Platz, www.arenalhostelresort.com. €€

San Bosco Inn 1 Die Zimmer sind geräumig, die Betten bequem und die Badezimmer in Ordnung. Das Personal ist freundlich und hilfsbereit, das im Preis inbegriffene Frühstücksbuffet ist sehr gut! Der Pool ist zwar klein, aber schön gemacht mit Sonnenliegen drum herum, es gibt Kaffee, Tee und Eiswürfel rund um die Uhr. Da i-Tüpfelchen: der kostenlose Eintritt in die heißen Quellen des Partnerhotels Volcano Lodge. Ein Block nördlich vom Stadtpark, www.hotelsanbosco.com. €€

... am Weg zum La-Fortuna-Wasserfall Cabinas La Catarata 5 (→ Karte S. 122) Einfache, etwas dunkle Holzcabinas mit kleiner Terrasse, ausreichend breiten Doppelbetten, eigener Küche und viel Grün drum herum. Im Garten schwirren Kolibris und abends geben Grillen und andere Insekten ein Zirp-Konzert. Die Besitzerfamilie ist sehr freundlich und bietet für 5 \$ ein gutes Frühstück. Links an der Straße zum La-Fortuna-Wasserfall, ☎ 247997 53, cabinaslacatarata@hotmail.com. €€

Hotel Arenal Green 4 (→ Karte S. 122) Schicke Holzcabinas verteilen sich in einem weitläufigen Gelände, davor befinden sich kleine Terrassen mit Tisch und Stühlen. Die Betten sind in Ordnung, das Bad ist sauber und das Frühstück gut. An der Straße zum La-Fortuna-Wasserfall, ☎ 24798383. €€

MeinTipp Tio Felix Ecolodge 6 (→ Karte S. 122) Die Familie von Yvonne und Felix macht alles, um den Aufenthalt in ihrer kleinen Ecolodge für ihre Gäste angenehm zu gestalten. Die Cabinas sind einfach, haben je nach Bedarf Doppelbetten und sind für bis zu 4 Personen ausgelegt. Die Betten sind gut, die Zimmer sauber und das schönste ist der Bereich vor den Zimmern mit Hängematte und Blick in einen schönen Garten. Hier fliegen bunte Vögel um Futterstationen mit Obst und der Arenal thront ganz nah über der Landschaft. Das Früh-

stück nimmt man am Haus der Familie ein, es ist gut und ausreichend. 1 km vor dem Wasserfall (man kann hinlaufen), ☎ 85210105, tiolfelixecolodge81@gmail.com. €€

... außerhalb Cabinas Los Guayabos 1 (→ Karte S. 122) Mehrere Bungalows mit einfachen, gefliesten Zimmern und kleinen Terrassen stehen verteilt in einem grünen Garten mit vielen blühenden Büschen. Der Blick auf den Arenal ist phänomenal. Mehrere Restaurants sind in Laufnähe. Direkt an der Straße nach Tabacón, ☎ 24791444. €€

Arenal Volcano Inn 2 (→ Karte S. 122) Ein tolles Areal für gehobene Ansprüche bietet diese schicke 3-Sterne-Resort-Anlage. Hellgelbe Casitas mit roten Dächern verteilen sich in einem weitläufigen Gelände mit vielen Pflanzen. Die Zimmer sind groß, mit gefliesten Böden und Klimaanlage. Die meisten Häuschen bieten einen großartigen Blick auf den Arenal. Nach einem erfüllten Tag freut man sich auf den Pool und den warmen Jacuzzi. 7 km von La Fortuna in Richtung Tabacón, www.arenalvolcano.inn.com. €€€

MeinTipp Hotel Lomas del Volcan 3 (→ Karte S. 122) Mitten im Grünen, 14 km vom Nationalpark Arenal entfernt und umgeben von einem üppigen Garten mit Palmen und tropischen Blumen verteilen sich locker mehrere Holzbungalows. Sie bieten viel Platz, versprühen Charme durch Wandbilder und gemütliches Licht und haben private Terrassen mit Gartenblick. In jedem Cottage stehen ein Kühlschrank und eine Kaffeemaschine, im Bad gibt es einen Haartrockner und kostenfreie Pflegeprodukte. Genial ist der Blick vom Pool oder wahlweise vom Jacuzzi auf den Arenal. Das Hotel betreibt auch ein Restaurant mit Tico-Gerichten und internationalen Speisen. 4,5 km westlich von La Fortuna, www.lomasdelvolcan.com. €€€€

Essen & Trinken Kappa Sushi 3 Ein Ort für Fischliebhaber! Frisch und liebevoll werden Sushi und Sashimi zubereitet, mit Lachs, Thunfisch, Garnelen, dazu – sehr lecker – Kochbananen oder Gemüse. Es gibt auch Mixteller, so dass viele verschiedene Sushi probiert werden können. Das vegane Sushi-Boot ist ebenfalls ein Hingucker und ein super Gericht für Veganer oder Vegetarier. Beim Essen sitzt man direkt an der Straße und kann wunderbar die Menschen beobachten. Tägl. 11–21.30 Uhr. Halber Block nördlich des Hauptplatzes in der C. 468, ☎ 24797475. €–€€