



*La Costa Rica alternativa, sostenible i responsable.*





## Qui som.

Costa Rica Dreams Experiences és una empresa vinculada a la marca catalana Obrint Via, referent a Catalunya des de 1998 en activitats turístiques i d'aventura.

Aquest és un projecte ambiciós que vol mostrar l'autèntica essència del país centre americà, sense defugir de la realitat i idiosincràsia que caracteritza a aquest tropical i exòtic país.

Valorem i oferim activitats turístiques amigables amb el medi ambient i respectuoses amb els esforços de les diferents comunitats.

Sentim que tenim l'obligació d'intentar que el nostre impacte turístic sigui sostenible i responsable, que beneficïi i ajudi un entorn que hem de cuidar entre tots. És per això que els nostres paquets turístics estan elaborats per a un mínim de 2 persones i un màxim de 14 persones.

Veritables coneixedors, esperem que gaudiu amb nosaltres les meravelles naturals, històriques i culturals de Costa Rica. Pura Vida.



## Equip.

*Albert J. Caballé*

Cap d'operacions a Costa Rica.

Llicenciat en Història per la Universitat de Barcelona.

Dilatada experiència en la creació, disseny i coordinació d'activitats turístiques.



*Sara Chimeno*

Directora comercial a Catalunya.

Pèrit judicial col·legiada i administradora de finques turístiques.

Màster en Direcció Superior de RRHH per la Universitat Oberta de Catalunya.

Apassionada de la bellesa i cultura de Costa Rica.



## Itinerari. Dia 1. Barcelona, Catalunya – Alajuela, Costa Rica.

Sortida de l'aeroport del Prat amb destinació aeroport Juan Santa María. Arribada, assistència i trasllat a l'hotel.

### Província d'Alajuela. Cultura, natura i tradició.

Situada a una de les serralades més belles, la Cordillera Central, la segona província més gran de Costa Rica ens ofereix una gran varietat d'atraccions tan artificials com naturals.

A la província s'ubica l'aeroport internacional Juan Santamaría, aeroport d'arribada de diferents vols internacionals amb turistes disposats a gaudir de les riqueses i bellesa del país centre americà.

#### Allotjament i sopar a l'hotel.

## Dia 2. Alajuela – Cartago.

Descansats del viatge, esmorzem i comencem la nostra aventura per Costa Rica. La primera parada del viatge serà la província de

### Cartago. Turisme rural i colonial.

Ciutat i capital de província, ubicada a la regió central de Costa Rica i a tocar de l'imponent volcà Irazú. A una altitud de 1.435 metres sobre el nivell del mar, es fundà el 1563 l'antiga capital colonial de Costa Rica.

#### Mercat Municipal de Cartago.

Declarat d'interès històric, el mercat va ser construït per una companyia anglesa després del terratrèmol de 1910. Es pot apreciar el seu paper important en la vida econòmica, social i quotidiana dels cartaginesos.

#### Ruïnes de Cartago.

No són ven bé unes ruïnes, sinó els vestigis del temple inacabat de Santiago Apòstol, que es va quedar com a "ruïnes" a causa del terratrèmol de 1910.

D'estil romànic, constitueix un lloc de gran interès per al visitant a causa del seu caràcter imponent.

#### Basílica de Nuestra Señora de los Ángeles.

També afectada pel terratrèmol de 1910, el temple fou reemplaçat per un altre de considerables dimensions i d'estil bizantí. L'arquitecte encarregat de dissenyar el nou temple va ser Lluís Llach i Llagostera.

És el principal centre de peregrinació del país, especialment amb motiu de la festivitat de la Virgen de los Ángeles, el 2 d'agost.

Un cop haguem visitat el centre històric de Cartago anirem a dinar a un restaurant típic per assaborir els sabors típics.

#### Mirador i ruïnes de Ujarrás.

El mirador ens regala unes vistes espectaculars de la Vall d'Orosí, tresor natural del país.

Les conegudes ruïnes són de l'església de Nuestra Señora de la Limpia Concepción, compta amb espais amplis verds, zones d'esbarjo i serveis sanitaris com al mirador.

#### Església de San José de Orosi.

Antic convent de pares franciscans construït el 1743.

En aquesta església colonial es troba el Museo de Arte Religioso de San José que ofereix als visitants un panorama complet de la història catòlica del lloc, que compta amb pintures, una tomba i altres objectes i imatges de gran valor històric.

Un cop acabada la nostra gira cultural i naturista tornem a l'hotel per assimilar i descansar de les emocions que hem viscut durant el dia.

#### Esmorzar, dinar, sopar i allotjament + 5 visites/activitats



## Dia 3. Cartago - Carib sud

Un cop esmorzats avui visitarem una meravella natural i un altra arquitectònica.

### **Volcà Irazú.**

Imponent volcà més alt de costa Rica, amb una elevació màxima de 3.432 sobre el nivell del mar, ens ofereix 5 cràters i impressionants vistes. De fàcil accés, trobem un ambient de muntanya, vegetació baixa, amb un clima humit i fresc.

En dies clars i des del punt més alt es pot apreciar l'Oceà Pacífic, l'Atlàntic i si la boirina ens deixa, el volcà Turrialba.

### **Monumento Nacional Guayabo.**

Conjunt d'estructures arquitectòniques prehispaniques elaborades en pedra.

Monument patrimoni mundial de la enginyeria civil, designació que reconeix els èxits i tècniques d'enginyeria realitzats pels primers habitants de la zona i que han perdurat a través del temps.

Arqueologia i naturalesa en harmonia.

Aquesta activitat serà guiada per un expert en cultura precolombina. Aprofitarem aquest particular lloc per fer un dinar de pícnic.

Un cop dinats seguirem el nostre viatge que ens portarà al **Carib Sud. La Costa Rica pintoresca i diversa.**

Província de Limón, rica amb valors i identitats culturals, representada pels Afro-Caribenys ubicats a la costa i els indígenes Bribri a l'interior.

La costa sud del carib és un meravellós lloc que combina el bosc plujós exuberant, amb platges tropicals de sorra blanca i negra.

**Esmorzar, dinar, sopar i allotjament + 2 visites/activitats.**



## Dia 4 Carib sud.

Esmorzem i passarem el dia al **Refugi Nacional Gandoca – Manzanillo**.

Refugi de vida silvestre mixte (estatal i privat) que ens ofereix una gran col·lecció de selva tropical, aiguamolls, esculls de corall i platges de sorra blanca amb pendents suaus i escàs onatge.

La vegetació tropical i la seva ubicació remota atreu una gran quantitat d'aus com l'Àliga Harpia i diverses espècies de tortugues com la Baula. En definitiva, parc que protegeix una gran varietat de flora i fauna en un entorn meravellós i idíl·lic.

En aquest parc gaudireu d'una activitat aquàtica que ens portarà a observar dofins i conèixer en profunditat aquest entorn.

Després de dinar en alguna de les sodes tornarem a l'hotel, reposarem i a la nit gaudireu de sopar lliure a Puerto Viejo de Talamanca, on podreu assaborir els sabors de la **Cultura Afro-Caribenya**.

A partir de 1871 amb l'inici de les obres del ferrocarril a Limón, es produeix la major onada d'immigrants afro-caribenys de diferents parts del carib, especialment de Jamaica.

L'aïllament per part de l'Estat i la manca de ciutadania durant 5 dècades, fa que la influència principal dels afro-caribenys vingués de les Antilles i del Carib Centreamericà amb qui compartien la mateixa herència cultural.

Aquestes costums heretades marcaren definitivament la cultura caribenya amb manifestacions culturals i populars com l'estil musical Calypso, destacant la figura de Marcus Garvey.

**Esmorzar, dinar, sopar (no inclòs) i allotjament + 1 visita/activitat.**

## Dia 5. Carib sud

Després d'esmorzar continuarem descobrint llocs meravellosos com El Parc Nacional Cahuita, tindreu dia lliure, per passejar banyar-vos i menjar a alguna de les sodes típiques caribenyes.

**Parc Nacional Cahuita.**

Parc únic a Costa Rica per la relació propera amb la comunitat, que comparteix tasques de protecció de l'entorn amb el govern.

Àrea silvestre que protegeix un dels esculls coral·lins més desenvolupats de la costa caribenya i dels més importants de Costa Rica.

Platges de sorra blanca, mar de color turquesa i una diversa vida marina són els atractius principals de Cahuita.

Abans que es faci fosc tornarem al nostre allotjament.

**Esmorzar, dinar (no inclòs), sopar i allotjament.**





## Dia 6. Carib sud – Sarapiquí

Un cop llevats, esmorzem i recollim les nostres pertinences per continuar el nostre viatge.

Avui la primera activitat serà conèixer una zona de rescat d'animals, **el Jaguar Rescue Foundation**.

És una llar temporal o permanent per animals malalts, lesionats i orfes. Quan arriben al refugi són atesos per veterinaris professionals i un esforçat equip de cuidadors i voluntaris.

Quan es recuperen i estan saludables la majoria dels animals són reintroduïts al seu hàbitat natural.

A més, el refugi ofereix serveis educatius a residents i visitants de Costa Rica, així com pràctiques i oportunitats d'investigació per a biòlegs, veterinaris i investigadors de tot el món.

Després de viure aquesta interessant experiència, ens dirigim a l'interior de Talamanca per conèixer la realitat i costums de la Comunitat Bribri.

El poble Bribri ubicat a les muntanyes de Talamanca, constitueix un dels grups ètnics més nombrosos de Costa Rica. Autosuficients i independents, les famílies viuen separades unes de les altres, sense agrupar-se en grans grups poblacionals. Organitzats en clans, les dones i els ancians tenen un paper important i rellevant.

**Al Rancho Catato**, situat a la reserva indígena Talamanca-Watsi podem gaudir d'un tour autèntic de xocolata i plantes medicinals.

Tot i la seva tímidesa, Don Catato i família ens ensenyaran part de la seva llengua, cultura i tradicions.

Seguidament i havent gaudit d'un dinar típic Bribri, ens acomiadarem de la zona per dirigir-nos a **Sarapiquí. Conreus, pastures i natura en estat pur.**

El cantó de Sarapiquí, província d'Heredia, es troba a la part nord-est del país. Antigament va destacar per ser una via d'accés de vaixells provinents d'Europa a través del riu San Juan.

De clima tropical amb estació plujosa i seca, destaca per una vegetació composta per pastures, boscos reforestats i cultius anuals i perennes.

Actualment el cultiu de la pinya es perfila com una de les principals activitats.

La Reserva Biològica La Selva, és una de les àrees naturals més diverses de Costa Rica i habitat d'una gran varietat de flora i fauna indígena.

**Esmorzar, dinar, sopar i allotjament + 2 visites/activitats.**



## Dia 7. Sarapiquí – Sarchí – Monteverde

Un cop esmorzats realitzarem una activitat molt interessant, **Organic Paradise Tour**.

Finca de cultiu orgànic de pinya que es dedica a l'exportació d'aquest producte arreu del món. Interessant tour amb tractor on ens mostraran els processos necessaris per aconseguir un producte totalment ecològic.

Al finalitzar el tour podreu degustar begudes, pastissos i empanades d'aquest fruit tropical i deliciós.

Seguidament continuarem la nostra descoberta direcció Sarchí, Alajuela. De camí podreu immortalitzar-vos amb una foto de la **Catarata La Paz**.

Prop de la comunitat de Vara blanca, aquesta és una caiguda d'aigua d'extraordinària bellesa que es pot observar des de la mateixa carretera.

### Sarchí.

Reconegut poble d'artesans de Costa Rica, summament conegut per l'elaboració de les carretes típiques venudes per tot el país. Decorades i elegantment tallades i pintades a mà, són un símbol nacional de Costa Rica.

Poble que també destaca per la bellesa de la seva església amb sostre de volta i per tenir la carreta més gran del món, que visitarem.

Seguidament anirem a la **Fàbrica de Carretas Eloy Alfaro**.

Antigament les carretes jugaven un paper important en el transportar de cafè i d'altres productes per camins de terra en molt mal estat, als mercats i ports d'arreu del país.

Aquesta és l'única fabrica de carretes del país que ha treballat i es manté treballant amb energia hidràulica.

En aquesta fàbrica trobarem tot tipus d'artesanies elaborades a partir de fines fustes costarricenses. A més, al seu restaurant gaudireu de la cuina típica tica.

Un cop dinats seguirem el nostre camí fins arribar a la propera destinació, **Monteverde. Eco turisme al bosc nuvolós.**

Província de Puntarenas.

Important destinació d'eco turisme a Costa Rica que atreu turistes i naturalistes interessats en la muntanya i la biodiversitat tropical.

Considerat com una de les 7 meravelles de Costa Rica per vot popular i anomenada per la National Geographic com "la joia de la corona de les reserves forestals nuvoloses".

**Esmorzar, dinar, sopar i allotjament + 4 visites/activitats.**





## Dia 8. Monteverde.

Esmorzem i ens dirigim a l'**Sky Adventure**, on passarem el matí gaudint de les activitats del parc, un cop dinats tornarem a l'hotel.

Sky és una empresa familiar pionera en el turisme d'aventura, considerada com una de les empreses més segures en el sector de parcs d'aventura. Compromesos amb el medi ambient, destaquen per la seva implicació comunitària promovent i desenvolupant els valors culturals i comunitaris.

Amb un equip de treball estable durant tots els mesos de l'any, aconseguen oferir unes atraccions amb la més alta seguretat i qualitat.

Ja descansats de les emocions del matí, a les 6:00 pm continuarem descobrint Monteverde amb una caminada nocturna.

Un cop acabada la caminada, us portarem al centre de Santa Elena per a que pugueu gaudir d'algun restaurant de la petita població.

**Esmorzar, dinar, sopar (no inclòs) i allotjament + 3 activitats.**



## Dia 9. Monteverde - Rincón de la Vieja, Guanacaste.

Esmorzem i recollim l'equipatge per dirigir-nos cap a San Luís, on aprendrem tots els processos per l'elaboració d'un bon cafè.

### **Coffee Tour el Cafetal.**

Tour rural per la finca orgànica de cafè. La família Ramírez Brenes ens transmetrà el seu coneixement de més de 25 anys d'experiència.

Tour interactiu en la que veurem com una petita granja pot treballar tots els processos d'una manera sostenible amb la natura.

Després de viure aquesta grata experiència, dinarem a la propietat o de camí al Rincón de la Vieja, **Guanacaste, la Costa Rica exòtica i sabanera.**

Província situada al nord oest de Costa Rica amb característiques geogràfiques diverses i exòtiques. Guanacaste destaca per la seva tradició ramadera, los "sabaneros" formen part del propi paisatge, ens els trobarem muntant a cavall i conduint ramats de bestiar per tota la regió.

Volcans actius, cascades de somni i sorprenents platges fan de Guanacaste un lloc únic i especial.

Una vegada arribem a la finca/hotel, ens instal·lem i tindrem la tarda lliure per gaudir de les activitats que ens proporcionarà la propietat: aigües termals, salts d'aigua i senders naturals. O simplement descansau i gaudiu de les impressionants vistes del Golf Papagayo.

**Esmorzar, dinar, sopar i allotjament + 1 visita/activitat + activitats incloses a la finca.**



## Dia 10. Rincón de la Vieja.

Després d'esmorzar continuem amb les emocions i ens dirigim al **Volcán Rincón de la Vieja, Sector Pailas**.

Àrea protegida i administrada pel Sistema Nacional de Áreas de Conservación de Costa Rica (SINAC), forma part del Área de Conservación Guanacaste (ACG) i declarat Patrimoni de la Humanitat per la UNESCO.

El Sector Pailas combina el component volcànic amb les seves fumaroles, llacunes i pailas de fang, amb una gran varietat d'ecosistemes i paisatges impressionants, on es pot gaudir de salts d'aigua (la Cangreja i la Escondida) i boscos primaris.

Al parc passareu el dia amb el nostre expert guia naturalista i a l'hora de dinar menjareu un pícnic a la falda del volcà.

Cap a les 3:00 pm retornarem a la finca per descansar de les emocions del dia.

**Esmorzar, dinar pícnic, sopar i allotjament + 1 visita/activitat + activitats incloses a la finca.**



## Dia 11. Rincón del Vieja - Puntarenas.

Esmorzarem i passarem el matí gaudint de les aigües termals, cascades i dels senders naturals que ens ofereix la propietat. Havent dinat continuarem el nostre camí que ens portarà a **Puntarenas, essència tica**.

Ciutat i capital de la província més extensa de Costa Rica.

Ciutat que destaca per la seva dinàmica activitat pesquera. Mariscos i peixos que es poden assaborir als diferents restaurants i sodas del Paseo de los Turistas.

Puntarenas és un port d'arribada de creuers turístics, que disposa d'una terminal de ferris per creuar el Golf de Nicoya.

L'extensa província és una important destinació turística internacional i també local, per proximitat amb San José i el Valle Central.

De camí a Puntarenas i si el temps ens ho permet, agafarem la ruta de Guayabo per contemplar si es deixa veure, el volcà Miravalles.

**Esmorzar, dinar, sopar i allotjament + 1 visita/activitat.**

## Dia 12. Puntarenas.

Esmorzem per passar el dia al Parc Nacional Carara i Riu Tárcoles.

### Parc Nacional Carara.

Que en llengua indígena Huetar significa "Río de Lagartos", compta amb un únic bosc de transició del Pacífic Central, on conviuen espècies pròpies dels boscos secs i humits.

Aquesta Àrea de Conservación del Pacífico Central és una destinació ornitològica mundialment coneguda, ja que compta amb una gran diversitat d'aus de la que destaca la Lapa Roja.

El nostre guia naturalista ens transmetrà el seu coneixement en aquest entorn idíl·lic.



### Riu Tárcoles.

Riu que passa pel Parc Nacional Carara, famós pels seus cocodrils americans de grans dimensions.

A la riba del riu podem observar una gran varietat d'aus limícoles, diferents tipus de garses com la pico bota i la tigre, ànecs i iguanes.

Havent dinat a la riba del riu i després de gaudir de l'experiència al riu Tárcoles, tornarem a l'hotel i descansarem.

**Esmorzar, dinar, sopar (no inclòs) i allotjament + 2 visites/activitats.**



### Dia 13. Puntarenas.

Esmorzem i ens dirigim cap a l'embarcador on ens estarà esperant una llanxa motora per portar-nos a l'illa Tortuga\*.

Bella illa tropical situada al Golf de Nicoya, enfront del refugi de fauna salvatge Curu.

Excel·lent atracció turística per les seves platges, vegetació i pescadors que ofereixen els seus mariscos acabats de pescar.

En aquesta illa paradisiaca podem practicar snorkel, menjarem i gaudirem del meravellós entorn.

Cap a les 4:00 pm tornarem a l'hotel per gaudir de les instal·lacions o simplement descansar.

A l'hora de sopar ens desplaçarem al Paseo de los Turistas de Puntarenas, on podreu assaborir una mariscada i si sou molt llaminers refrescar-vos amb el famós Churchill (granissat amb diferents ingredients).

**Esmorzar, dinar, sopar (sopar no inclòs) i allotjament 1 visita/activitat.**

**\*Aquesta activitat està supeditada al bon temps i estat de la mar. Les inclemències meteorològiques ens poden obligar a cancel·lar l'activitat. Esperem que no sigui així!!**

### Dia 14. Puntarenas – Alajuela

Després d'esmorzar i recollida de pertinences sortirem cap a l'aeroport internacional Juan Santa María, on realitzarem els tràmits de facturació i embarcament per tornar a Catalunya.

**Esmorzar i dinar (no inclòs).**

### Dia 15. Barcelona

**Arribada aeroport del Prat, Barcelona. Fi del viatge**







### Resum viatge i allotjaments.

- Dia 1.** Allotjament, Hotel Buena Vista. Sopar inclòs.
- Dia 2.** Allotjament, Rio Perlas Spa&Hotel. Esmorzar, dinar i sopar inclosos.
- Dia 3.** Allotjament al Almonds&Corals. Esmorzar, dinar i sopar inclosos.
- Dia 4.** Allotjament al Almonds&Corals . Esmorzar i dinar. **Sopar no inclòs.**
- Dia 5.** Allotjament al Almonds&Corals . Esmorzar i Sopar inclosos. **Dinar no inclòs.**
- Dia 6.** Allotjament al Selva Verde Lodge. Esmorzar, dinar i sopar inclosos.
- Dia 7.** Allotjament al Cloud Forest Lodge. Esmorzar, dinar i sopar inclosos.
- Dia 8.** Allotjament al Cloud Forest Lodge. Esmorzar i dinar. **Sopar no inclòs.**
- Dia 9.** Allotjament al Buena Vista Lodge&Adventure. Esmorzar, dinar i sopar inclosos.
- Dia 10.** Allotjament al Buena Vista Lodge&Adventure. Esmorzar, dinar i sopar inclosos.
- Dia 11.** Allotjament Hotel Club Puerto Azul. Esmorzar, dinar i sopar inclosos.
- Dia 12.** Allotjament Hotel Club Puerto Azul. Esmorzar, dinar i sopar inclosos.
- Dia 13.** Allotjament Hotel Club Puerto Azul. Esmorzar i dinar. **Sopar no inclòs.**
- Dia 14.** Esmorzar inclòs. **Dinar no inclòs.**
- Dia 15.** Arribada a Barcelona.

Els allotjaments que hem escollit pel vostre viatge són responsables i respectuosos amb l'entorn que els envolta i compromesos amb la seva comunitat. Ens agrada escollir allotjaments integrats a l'entorn i que l'impacte ambiental sigui el mínim, és per això que ens allotgem a llocs ben ventilats, frescos i en alguns casos sense AC.

Alguns allotjaments no disposen de TV, pensem que és un viatge per relaxar-vos i respirar natura.

Tots els allotjaments disposen de WIFI. Alguns a àrees comunes i d'altres també a les habitacions.

Es possible que algun allotjament variï , això no treu que sigui del mateix estil i qualitat.

### Resum activitats i visites.

**Dia 1.** Dia d'arribada no hi ha activitat.

**Dia 2.** 5 activitats.

- Visitarem el mercat Municipal de Cartago.
- Ruïnes de Cartago.
- La Basílica de Nuestra Señora de los Ángeles.
- Mirador y ruïnes de Ujarrás.
- Església de San José de Orosi.

**Dia 3.** 2 activitats.

- Visita al volcà Irazú. Inclou entrada.
- Monumento Nacional Guayabo. Inclou entrada + guiatge

**Dia 4.** 2 activitats.

- Observació de dofins.
- Visita al Refugi Nacional Gandoca – Manzanillo.





**Dia 5.** Dia lliure al Parc Nacional Cahuita

**Dia 6.** 2 activitats.

- Visita al Jaguar Rescue Foundation.
- Visita al Rancho Catato.

**Dia 7.** 4 activitats.

- Activitat sobre el conreu de pinya ecològica amb Organic Paradise Tour.
- Ens podem fotografiar amb l'especular salt d'aigua de la Catarata la Paz.
- Visitarem la població de Sarchí, església i monument a la carreta.
- Fàbrica de carretes Eloy Alfaro.

**Dia 8.** 3 activitats.

- A l'Sky Adventure gaudireu de dues activitats que haureu de triar entre: Telefèric + caminada naturista pels ponts penjants o Telefèric + circuit d'aventura (tirolines).
- Caminada nocturna pel bosc nuvolós. Inclou guiatge

**Dia 9.** 1 activitat + activitats del hotel.

- Experiència cafetera amb el Coffe Tour El Cafetal.
- Activitats a la finca/hotel: aigües termals, salts d'aigua i senders naturals.

**Dia 10.** 1 activitat + activitats del hotel.

- Volcán Rincón de la Vieja, Sector Pailas. Inclou entrada al parc + guiatge.
- Activitats a la finca/hotel: aigües termals, salts d'aigua i senders naturals.

**Dia 11.** Matí d'activitats a l'hotel.

**Dia 12.** 2 activitat.

- Matí al Parc Nacional Carara. Inclou entrada al parc + guiatge.
- Tour de cocodrils. Guiatge amb embarcació pel riu Tárcoles.

**Dia 13.** 1 activitat.

- Visita a l'exòtica i bella, Illa Tortuga. Abans d'arribar a l'illa podem practicar snorkel.

**Dia 14.** No hi ha activitat. Sortida cap a Catalunya.

**Dia 15.** Arribada a Barcelona

Totes les activitats seran guiades i dinamitzades per guies competents, formats i acreditats.

Costa Rica Dreams Experiences es reserva el dret de canviar i cancel·lar activitats en cas de mal temps o per seguretat dels nostres clients.

Creiem que us hem muntat un programa d'activitats bastant atractiu, amb activitats d'aventura, natura, cultura i tradició. No obstant, es possible que durant el viatge us oferim alguna activitat complementaria no inclosa en el preu de viatge. Que evidentment podeu decidir fer-la o no.





### Recomanacions a tenir en compte.

Costa Rica és un país tropical, per tant podem tenir moments de pluja i de molta calor.

Es per això que recomanem:

- Portar **equipatge lleuger**, amb maletes de poc volum i una motxilla de passeig o senderisme. Penseu que ens mourem per diferents parts del país i haurem de fer i desfer la maleta contínuament.
- **Roba còmoda**, de passeig o esportiva. Visitarem un país amb molta natura.
- **2 parells** de sabatilles còmodes esportives o de senderisme. Amb la pluja és molt possible se'ns mullin.
- **Xancles lligades**, per passejar per la platja o banyar-se amb el peu subjectat i protegit.
- **Pantaló llarg lleuger o de senderisme** per protegir-se de la vegetació als parcs que visitem.
- **Pantaló curt.**
- **Banyador.**
- **Tovallola**, per la platja o assecar-se de la pluja.
- **Tercera capa o impermeable.**
- **Samarreta que protegeixi del sol i s'assequi ràpidament.**
- **Gorra.**
- **Protector solar.**
- **Repel·lent de mosquits.**
- **Alguna peça d'abric**, dessuadora o jaqueta tipus plomes. En algun moment ens farà bon servei.
- **Ulleres de sol.**
- **1 Frontal o llanterna.**

### Important.

Fer-nos saber si teniu algun tipus d'intolerància alimentaria.

Comunicar-nos si heu patit algun tipus de lesió recentment o patiu algun tipus de discapacitat. És un viatge de moure's i caminar.

### Contactes.

Costa Rica. Albert J. Caballé. 📞 +506 8448 9511 ✉️ [acaballe@crdreamsexperiences.com](mailto:acaballe@crdreamsexperiences.com)

Catalunya. Sara Chimeno. 📞 +34 670 21 83 39 ✉️ [schimeno@crdreamsexperiences.com](mailto:schimeno@crdreamsexperiences.com)

*Ara només queda gaudir del viatge!!!*