

## ¡Todavía hay más!

### Tubing, para divertirse

Estos flotadores individuales corren en ríos como Sardinal en Puerto Viejo Sarapiquí y en el río Negro, en el Parque Nacional Rincón de la Vieja, situado en la pampa guanacasteca.

### Canotaje imprescindible

Se practica mucho en la zona de La Fortuna, en San Carlos, con maravillosos ríos, así como en el lago Arenal. También en el Refugio de Vida Silvestre Caño Negro, en la zona norte, donde se navega por el río Frío y el río Los Patos. Algunos de los ríos para rafting y kayak también permiten el canotaje en algunas secciones.

### SUP, el nuevo desafío

Este nuevo deporte, consiste en remar de pie sobre una tabla de surf (Stand Up Paddling) y se puede practicar en algunas playas del Pacífico como Sámara y Carrillo o en el lago Arenal para disfrutar de una increíble vista del volcán.

Es muy fácil y divertido y lo pueden realizar personas de 8 años en adelante.

Se ofrecen tours de SUP que incluyen tabla de surf especializado y equipo, instrucciones, guía y transporte.

### Kayak, para todos los gustos

Se puede practicar en río o en mar abierto, siendo este último mucho más fácil que el de río y una excelente forma de observar los ecosistemas que hay debajo y sobre la superficie del océano.

Muchas empresas ofrecen kayak de mar en Quepos, Punta Uva, Puerto Viejo, Playa Tambor, Jacó, cerca de la Isla del Caño y en realidad cualquier playa que ofrezca una hermosa vista.

El kayak de aguas blancas o río se practica en dos modalidades:

- Descenso, que consiste en bajar un tramo de río de unos 6 kilómetros en el menor tiempo posible, y Slalom, en el que el palista tiene que superar no sólo los rápidos y los obstáculos naturales, sino también pruebas de paso obligado, que se colocan a lo largo de un recorrido que puede llegar hasta los 800 m.
- También se practica el kayak en aguas quietas: esta es la especialidad olímpica por excelencia. Se compite generalmente en lagos o ríos sin corriente; por ejemplo las tranquilas aguas del Golfo Dulce donde es frecuente observar delfines. También en playas de la costa Pacífica como Jacó o el manglar de Isla Damas.

## Water Sport Zone

Zona para practicar deportes acuáticos

Ríos / Playas	Grados de Rafting						Kayak	Tubing	SUP (Stand Up Paddling)	Canotaje
	I	II	III	IV	V	VI				
1 Sarapiquí		X	X							X
2 Chirripo			X	X	X					X
3 Reventazón			X	X	X					X
4 Pacuare			X	X	X					X
5 Pejibaye		X	X							X
6 General			X	X						X
7 Savegre		X	X	X						X
8 Naranjo		X	X	X						X
9 Frío		X	X				X			X
10 Corobici	X	X					X			X
11 Tenorio			X	X	X					X
12 Tempisque		X								X
13 Lago Arenal										X
14 Sardinal							X	X		
15 Balsa		X	X							X
16 Isla Damas										X
17 Playa Hatillo										X
18 Playa Zancudo										X

## For your safety

- Wear shoes with rubber soles (tennis shoes or otherwise), shorts, shirt, bathing suit, sun block, a towel, and a change of clothes and shoes.
- Anyone can participate that is in average health condition. The minimum age is 8 years old, and, depending on the river, you must know how to swim and have experience.
- Tours must be guided by a specialist, in vessels with a 6 person capacity. Necessary equipment provided includes helmets, life vests, and a paddle.
- One should become familiar with the basic voice commands for canoeing: "forward," "back," "right," "left," "floor," and "stop" One should know what to do in case of capsizing or how to help a partner in getting them back in the vessel. This, and the aforementioned information is explained at the beginning of the tour.

## Por su seguridad

- Use zapatos con suela de hule (tenis o similar), pantalón corto y camiseta o traje de baño y protector solar; lleve toalla, un cambio completo de ropa y de zapatos.
- Puede participar cualquier persona en condiciones normales de salud. La edad mínima es de 8 años y según el río es requisito saber nadar y tener experiencia.
- Los tours deben ser conducidos por guías especializados, quienes deben proporcionar cascos, chalecos salvavidas y un remo.
- Hay que conocer como mínimo las voces básicas de remada y su ejecución: "adelante", "atrás", "derecha", "izquierda", "piso" y "alto".
- Se debe saber qué hacer en caso de caer al agua o cómo ayudar a un compañero para incorporarlo a la embarcación. Esta, y la información anterior, se indican al inicio del tour.



Facing strong currents skillfully, quickly, and fearlessly are ingredients that water sport enthusiasts must possess.

For those that enjoy beautiful scenery in calmer situations, there are still water kayaking or canoeing in rivers and lakes.

Enfrentar fuertes caudales con habilidad, rapidez y sin miedo, son parte de los ingredientes que deben tener los amantes de los deportes acuáticos.

Pero para quienes gustan de disfrutar de bellos paisajes con más tranquilidad, también existe el kayak de aguas quietas o la canoa en ríos y lagos.

## Important

In order to verify that businesses are certified or affiliated with the ICT, visit: [visitcostarica.com](http://visitcostarica.com)

Make sure that the business you choose has current work permits, liability insurance, and the necessary measures, which are not the responsibility of the ICT.

The ICT does not assume any responsibility when a company's services are employed.

## Importante

Para consultar las empresas que cuentan con declaratoria o se encuentran afiliadas al ICT, diríjase a [www.visitcostarica.com](http://www.visitcostarica.com)

Asegúrese que la empresa que va a contratar cuenta con los permisos de funcionamiento al día, seguros de riesgo y las medidas de seguridad necesarias, las cuales no son competencia del ICT.

El ICT no asume responsabilidad alguna en el caso de que se contrate una empresa.



# Water sports Deportes Acuáticos



# Water sports

## Deportes acuáticos

### Rivers and categories

#### Chirripó. Class 5

Difficult and challenging, flowing from Chirripó, the second highest mountain in Central America. It is accessible from August to the beginning of November.

#### Reventazón. Class 3, 4 and 5

Originating from the Cachí damn in the Orosi Valley, it flows toward the Atlantic. There are sections for beginners and experts year-round. It is best from June to October due to the rainy season.

#### Pacuare. Class 3 and 4 generally and at times, class 5

The most scenic river in Latin America and one of the most beautiful places on the earth for rafting and kayaking. Between Cartago and Limón, its low section, Pacuare-San Martín, is for experts. Accessible year-round.

### Ríos y sus categorías

#### Chirripó. Clase 5

Difícil y retador, fluye desde el Parque Nacional Chirripó, en la cordillera de Talamanca, segunda montaña más alta de Centroamérica. Accesible desde agosto hasta principios de noviembre.

#### Reventazón. Clase 3, 4 y 5

Nace desde la Represa de Cachí, en el Valle de Orosi, hacia el Caribe. Con secciones para principiantes y expertos. Se recorre todo el año, preferiblemente de junio a octubre por la temporada de lluvias.

#### Pacuare. Clase 3 y 4 (generalmente), a veces clase 5

El río con mayor variedad escénica de América Latina y uno de los más bellos del orbe para rafting y kayaking. Nace entre Cartago y Limón, su sección Bajo Pacuare-San Martín es para expertos. Disponible todo el año.

#### El General. Class 3 and 4

Popular for kayaking and rafting, best if taken at its highest levels during the rainy season. Accessible from June to November.

#### Tenorio. Class 3, 4 and 5

Experienced paddlers navigate its twists, turns, and dips for 10 very intense miles.

#### Naranjo. Class 3 and 4

Close to Quepos, it requires some experience and can be taken from June to November.

#### El General. Clase 3 y 4

Nace en las laderas de la cordillera de Talamanca, en el cantón de Pérez Zeledón. Popular para kayaks y rafting, mejor si se corre en lo más alto de la época lluviosa. Disponible de junio a noviembre.

#### Tenorio. Clase 3, 4 y 5

Balseros experimentados pueden domar sus giros, vueltas y caídas de agua en 16 kilómetros muy intensos.

#### Naranjo. Clase 3 y 4

Cercano a Quepos, requiere alguna experiencia y se corre de junio a noviembre.

#### Savegre. Class 2, 3 and 4

Similar to the Naranjo River, it descends from Manuel Antonio National Park on the Pacific coast. It is susceptible to climatic conditions, with a few unexpected changes.

#### Pejibaye. Class 2 and 3

Originates from the Talamanca Mountains and opens up in the Jiménez canton. It is for all ages.

#### Sarapiquí. Class 2 and 3

Located on the Atlantic, it is a great place for beginners. Accessible from the middle of September to December.

#### Corobicí. Class 1 and 2

Close to Cañas, in Guanacaste, it's for the whole family, and offers an abundance of birds and animals to see year-round. Still waters. Very calm.

#### Savegre. Clase 2, 3 y 4

Al igual que el río Naranjo, nace en la Cordillera de Talamanca, en la costa Pacífica. Susceptible a las condiciones climáticas, con cambios un tanto impredecibles.

#### Pejibaye. Clase 2 y 3

Nace en la Cordillera de Talamanca y se desplaza por el cantón de Jiménez. Es para cualquier edad.

#### Sarapiquí. Clase 2 y 3

En el Caribe, un buen comienzo para principiantes. Disponible de mediados de setiembre hasta diciembre.

#### Corobicí. Clase 1 y 2

Cerca de Cañas, en Guanacaste, para toda la familia, permite observar abundantes animales y aves todo el año.

### There's even more!

#### Tubing, for fun

These individual floatation devices can be used in places like Puerto Viejo, in Sarapiquí, and in the Negro River, in the Rincón de la Vieja National Park, located in the Guanacaste zone.

#### Must-do Canoeing

This activity is very common in La Fortuna, in San Carlos, with amazing rivers, as well as in Lake Arenal. There is also canoeing in the Caño Negro Wildlife Refuge in the northern zone where you can navigate along the Frío River and Los Patos River. Some of the rafting and kayaking rivers also allow canoeing in some areas.

#### SUP is a new challenge

This new sport consists of standing on the surf board while paddling, thus Stand Up Paddling, and it can be done in some of the beaches of the Pacific, such as Sámara and Carrillo, or in Lake Arenal while enjoying an incredible view of the volcano.

It's very easy and fun! Children 8 years and older and adults of all ages can enjoy it!

SUP tours are offered, which include: specialized surf board and equipment, instructions, guide and transportation.

#### Kayaking, for all tastes

Kayaking can be done in the river or in the ocean. The latter is much easier than the river and is an excellent way to see the ecosystems that are below or above the ocean's surface.

Many kayaking services are offered in Manuel Antonio, Punta Uva, Puerto Viejo, Tambor Beach, Jacó, around Caño Island and really, any beach that offers a beautiful view. White-water kayaking can be done two ways:

- Descent, consisting of descending a stretch of some 3.7 miles in the least amount of time possible Slalom, where the paddler has to overcome not only rapids and natural obstacles, but also man-made obstacles that are placed throughout the stretch that can reach some 2,624 feet.

- You can also kayak in tranquil waters: this is the Olympic specialty, by excellence! The competitions are generally done in tideless lakes or rivers, for example the tranquil waters of the Golfo Dulce, where dolphins can be frequently observed. It can also be done in the Pacific Coast beaches, such as Jacó, or in the mangroves of Damas Island.



Tourist Service Department  
Departamento de Servicio al Turista

www.visitcostarica.com  
info@visitcostarica.com

La Uruca, costado este del Puente Juan Pablo II.  
P.O. Box 777-1000 | Tel.: (506) 2299-5800

Fotografías:  
Alt digital



### Classification Clasificación

<b>Class 1.</b> Easy.	<b>Clase 1.</b> Fácil.
<b>Class 2.</b> Beginner.	<b>Clase 2.</b> Principiante.
<b>Class 3.</b> Intermediate.	<b>Clase 3.</b> Intermedio.
<b>Class 4.</b> Advanced.	<b>Clase 4.</b> Avanzado.
<b>Class 5.</b> Expert.	<b>Clase 5.</b> Experto.
<b>Class 6.</b> Extreme.	<b>Clase 6.</b> Extremo.

