



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:
ICT | Alt digital | Shutterstock



Main places to hiking in Costa Rica

Principales lugares para hacer caminatas en Costa Rica

Important

In order to verify that businesses are certified or affiliated with the ICT, visit: 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

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.



For your safety

- Wear hiking shoes with good tread, long pants and a light shirt (not jean material), billed hat, sun block, insect repellent, and a rain jacket. Bring along a small backpack with food and water. If you know that you will run into rain and mud, bring a change of clothes.
- Any excursion, even if it is simple, requires planning to reduce the risk of any problems that may arise. It is important to keep in mind your physical condition, the weather forecast, basic necessities, and forehand knowledge of the route.
- If you lose your way, look for a professional guide or local.
- It is not advisable to hike through unchartered forest or take unmarked shortcuts.
- Hiking in groups has the advantage of sharing your pleasant experience with others, and can be motivational in pressing on. However, every group of people is different.
- As a tourist activity, hiking excursions have gained great popularity in the cultural routes through the open areas in primary cities. Interest has also grown for paths through national parks and similar areas that can be hiked in one or two hours. More and more remote spots are also being added to the list that surround heavily trafficked routes.

Por su Seguridad

- Use zapatos para caminata, con agarre en la suela, pantalones y camisa livianos (no mezclilla), gorra o sombrero, bloqueador solar, repelente y capa. Puede llevar una mochila pequeña con comida y agua. Si sabe que encontrará lluvia y barro, lleve un cambio de ropa.
- Toda excursión, aunque sea sencilla, requiere planeamiento para reducir las posibilidades de que algo salga mal. Es importante considerar factores como la condición física, el pronóstico climático del lugar, el equipo mínimo indispensable y el conocimiento de la ruta.
- Si necesita orientarse en los recorridos acuda a un guía profesional o lugareño.
- No es aconsejable caminar por el bosque virgen o tomar atajos no indicados.
- Caminar en grupo tiene el beneficio de compartir y pasar un rato agradable con otros, y puede servir de motivación para hacer un poco más de esfuerzo. Sin embargo, cada grupo de personas es diferente.
- Como actividad turística, las caminatas han cobrado gran popularidad en los recorridos culturales por las principales ciudades con sus lugares al aire libre. Desde luego, se mantiene el interés por los senderos en los parques nacionales y sitios de interés natural, que se recorren en una o dos horas.

Hiking Caminatas



Hiking

Caminatas

Trails, towns, national parks, beaches, and forests offer a wide range of possibilities for beginners and experienced travelers.

Footprints in the sand

Caribbean Coast

In Cahuita National Park, in the Limón province, with over 130 miles of sand, you can walk along Playa Blanca and Puerto Vargas, next to Playa Negra. The park stands out for its coral reefs and tropical jungle topped off with coconut palm trees.

The Pacific

Along the 125 miles of beach in the Guanacaste province, there are options for all tastes at beaches like Naranjo, Hermosa, el Coco, Avellana, Junquillal, and Manzanillo. The majority are white-sand beaches with crystal-clear water and lush vegetation. There are also opportunities for swimming, diving, surfing, and fishing. In some places you can even find sea turtle nesting areas.

The Southern Pacific

This region that encompasses the Osa Peninsula had been referred to as “one of the most intense biological sites in the world,” according to National Geographic. Corcovado National Park and Caño Island Biological Reserve have miles of beaches that are challenging for even the most experienced hikers.

Senderos, pueblos, parques nacionales, playas y bosques ofrecen amplias posibilidades de recorridos a viajeros principiantes y experimentados

Huellas en la arena

Costa Caribe

En el Parque Nacional Cahuita, provincia de Limón, con 212 kilómetros de costa, se puede caminar en Playa Blanca, Puerto Vargas y Playa Negra. El parque se distingue por sus arrecifes de coral y una selva tropical colmada de cocoteros.

En el Pacífico

En los 200 kilómetros de playa de la provincia de Guanacaste hay opciones para todos los gustos en playas como Naranjo, Hermosa, el Coco, Avellana, Junquillal y San Juanillo. La mayoría es de arena blanca, cristalinas aguas y una frondosa vegetación. Asimismo, ofrecen condiciones para nadar, bucear, surfear y pescar. En algunas se puede observar el desove de tortugas.

Pacífico Sur

Esta región que incluye a la Península de Osa ha sido catalogada como “uno de los sitios biológicos más intensos del planeta”, según National Geographic. El Parque Nacional de Corcovado y la Reserva Biológica Isla del Caño tienen kilómetros de playa que ponen a prueba a los más expertos caminantes.



The Central Valley

The cultural center. For those who enjoy art, over the last few years the capital has unveiled new attractions. These include the the Pope John Paul II sculpture just north of the Metropolitana Cathedral; the “Barrendero” sculpture in the Central Park, and “la Chola” sculpture just south of the Costa Rican Central Bank.

The dry months, from November to March, are ideal for planning excursions throughout the city and enjoying the warm afternoon sun. Starting at the central part of San José, going west to east, you can see the main structures of downtown like the Metropolitana Cathedral, the National Theater, the National Museum, the Legislative Assembly, and the Blue Castle (Castillo Azul).

Continuing toward the east, you can find other points of interest to visit such as the Museum of Art and Contemporary Design, the Yellow House (Casa Amarilla), the Metallic Building (Edificio Metálico), the Jade Museum, and Morazán Park, among others.

Remember: Always keep your belongings in sight. If you take a taxi, be sure it displays the yellow triangle on the door and that it has a working fare meter. Always carry your passport and keep it in a safe place.

En San José

Vida cultural. Para quienes gustan del arte, en los últimos años nuestra ciudad capital ha incorporado atracciones como las esculturas de Papa Juan Pablo II al costado norte de la Catedral Metropolitana, El Barrendero en el Parque Central, La Chola, al costado sur del Banco Central de Costa Rica y La Chola Liberada al final de La Avenida Central.

Los meses secos, de noviembre a marzo inclusive, son ideales para programar caminatas por la ciudad y aprovechar las soleadas tardes de verano.

Iniciando por la parte central de San José de oeste a este se pueden admirar representativos edificios como la Catedral Metropolitana, el Teatro Nacional, el Museo Nacional, la Asamblea Legislativa y el Castillo Azul.

Si se continúa caminando hacia el este, se encuentran otros puntos interesantes para visitar como son el Museo de Arte y Diseño Contemporáneo, la Casa Amarilla, el Edificio Metálico, el Museo de Jade y el Parque Morazán, entre otros.

Recuerde: Mantenga siempre sus pertenencias a la vista. Si utiliza servicios de taxi, verifique que tenga los triángulos amarillos en las puertas y medidor tarifario. Lleve con usted una copia del pasaporte y guarde el original en la caja de seguridad del hotel.



Natural attractions

The hills of Escazú have great natural and scenic beauty, with a view of Blanco Peak, San Miguel hill, and a panoramic view of the Central Valley. There is a 5-6 mile long hiking trail there that takes around 5-6 hours to hike.

The Cerro Dantas Wildlife Refuge in Heredia, some 13 miles northeast of the National University, offers forest paths measuring some 6 miles that take about 5 hours.

Los Santos zone is known for its highland forest and pastures that extend to Providencia, a town along the Savegre River. From there, you can pass through a primary forest until you reach San Gerardo de Dota. This 15-mile stretch takes about 9-10 hours to hike.

Atractivos naturales

La Zona Protectora Cerros de Escazú es de gran riqueza natural y paisajística, con una vista hacia Pico Blanco, el cerro San Miguel y una panorámica del Valle Central. Una caminata de unos 10 kilómetros toma de 5 a 6 horas.

El Refugio de Vida Silvestre Cerro Dantas, en San Rafael de Heredia, a 20 kilómetros al noreste de la Universidad Nacional, ofrece senderos en el bosque para caminar unos 10 kilómetros, con una duración de 5 horas.

La zona de Los Santos atrae por su bosque de altura y sus potreros hasta llegar a Providencia, pueblo en la cuenca del río Savegre. De ahí se cruza a un bosque primario hasta San Gerardo de Dota. Estos 25 kilómetros se recorren entre 9 y 10 horas.