



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 | Sergio Pucci | Shutterstock



Let's climb!
¡A escalar!

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, dirjase 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.



Climbing or rappelling test physical and mental resistance to those willing to dominate the heights.

Los ascensos o descensos ponen a prueba la resistencia física y mental de quienes están dispuestos a dominar las alturas.

For your safety

- Wear comfortable and durable shoes and clothes, a billed hat, sun block, repellent, and take a bottle of water. If the weather is cold, bring a light sweater or jacket and if you come into contact with water, wear appropriate shoes or sandals, and clothes that will dry quickly (surf material or synthetic) and a change of clothes.
- Never climb alone. Stay within your limits and don't improvise. Don't pressure yourself, stay relaxed. Pay attention to what you're doing and don't get distracted.
- If you are a beginner, a few-hour course will teach you the basic techniques for climbing, as well as how to tie knots and use common anchor techniques.
- The entire process of rappelling, from anchoring to the core of your rope, from person to team, constitutes a chain. If one link fails, the whole chain fails.
- Rappelling can be the quickest and safest way to descend certain stretches. However, sometimes it is not, even when you have all the resources available to you. It is a method used for when climbing down is impossible.

Por su seguridad

- Use zapatos y ropa cómoda y resistente; sombrero, bloqueador, repelente y una botella de agua. Si el clima es frío lleve suéter o jacket y si va a estar en contacto con agua utilice zapatos o sandalias apropiadas, ropa que seque fácilmente (de surf o sintética) y una muda extra.
- Nunca escale solo. Use sus habilidades, no improvise, no invente, no se apresure, tenga calma.
- Ponga atención en lo que está haciendo, no se distraiga.
- Si es principiante, un curso de pocas horas le enseñará las técnicas básicas de escalada, así como nudos y anclajes más comunes.
- El sistema completo de rapel, desde el anclaje hasta el extremo inferior de la cuerda, pasando por la persona y su equipo, constituyen una cadena; si un eslabón falla, toda la cadena lo hará.



Climbing and Rappelling

Escaladas y Rápel

FREE
GRATIS



Climbing and Rappelling

Escaladas y Rápel

Adrenaline and emotion come together with the most diverse scenery on routes going up, coming down, going horizontal, or even diagonal.

Your hands and feet depend on edges, holes, or cracks

Climbing and rappelling test the physical and mental endurance of those who are willing to master high altitudes.

Rappelling means to move or descend, consists of slowly descending along a rope, maintaining your speed as you descend.

Sometimes it is necessary to choose between climbing down a surface or rappelling. The choice depends on several considerations such as safety, speed, convenience, the nature of the terrain, weather circumstances, time available, and the dynamics of the group.

The climb, however, is to raise wide variety of surfaces ranging from rocks to specially constructed walls for that.

These extreme activities, with tours lasting from one day to several days, can be found throughout the country.

Adrenalina y emoción se combinan en medio de los más diversos paisajes con movimientos hacia arriba, abajo, de forma horizontal u oblicua.

Se usan los bordes, los huecos o las grietas para poner los pies y las manos

El rapel (del francés rappel), es un sistema de descenso por cuerda utilizado en superficies verticales. Se utiliza en lugares donde el descenso de otra forma es complicado o inseguro.

Algunas veces es necesario elegir entre bajar usando el rapel y otra forma. Esto dependerá de consideraciones como seguridad, rapidez, conveniencia, naturaleza de terreno, clima, el tiempo disponible y las condiciones del grupo.

La escalada, por el contrario, consiste en subir por superficies muy variadas que van desde rocas hasta paredes construidas especialmente para eso.

Es una aventura que combina fantásticos paisajes de naturaleza virgen con adrenalina, deporte, aventura y pura emoción.

Estas actividades extremas se pueden practicar en diversos puntos del país en un día o en tours de varios días.

Vertical challenge

Variations. Experts will teach you techniques on rope climbing, vertical rescue, down rock face rappelling, as well as the ziplining technique, which joins two points with a single rope in order to pass from one side to another.

The Blanco River canyon

Located in Guapiles, you can also experience a climbing and rappelling tour through the treetops. It involves crossing various platforms at different points throughout the forest and then descending along the canyon's rock face.

Up along the rock face

The town of Cachí, in the province of Cartago, has several rock faces and climbing sites where you can take in the beautiful forest.

At the top

Scaling in Chirripó National Park is a real challenge. It is the second highest peak in Central America, measuring 12,500 ft. above sea level and is located in the Talamanca Mountain Range. It is the ultimate experience in hiking. In general, it is very wet between May and December and turns very dry and sunny from January to April. At the highest points, you will experience a range of weather effects including wind gusts, frost, constant drizzle, and abrupt temperature changes. The surrounding view is beyond compare. Climbers can observe many lakes and valleys such as the Moraine valley, Los Lagos valley, and Los Conejos valley.

Reto vertical

Variantes. Los expertos le enseñarán sobre la escalada con cuerdas, el rescate vertical y el rapel colina abajo, así como la técnica de tirolesa que une dos puntos con una cuerda para pasar de un lado a otro.

El cañón del Río Blanco

Se encuentra en Guápiles y existe un tour entre las copas de los árboles con escalada y rapel. Hay que cruzar varias plataformas en diferentes puntos del bosque para descender por algunas paredes del cañón.

Subir por la piedra

El pueblo de Cachí, de la provincia de Cartago, tiene algunas paredes y sitios para escalar y contemplar el hermoso bosque.

En la cima

Un verdadero reto, escalar el Parque Nacional Chirripó, el segundo pico más alto de Centroamérica con 3820 metros sobre el nivel del mar. Se ubica en la Cordillera de Talamanca. Es lo máximo en experiencias de senderismo. En general es muy húmedo entre mayo y diciembre y se torna muy seco y soleado de enero a abril. En las partes más altas se pueden experimentar fuertes vientos, heladas, lloviznas frecuentes y cambios bruscos de temperatura. En su paisaje sin igual se pueden observar muchos lagos y valles, tales como el Valle de las Morrenas, el Valle de los Lagos, el Valle de los Conejos y Los Crestones.



Rappelling options

Toward Cartago

On the La Carpintera hill, on the way to the Cartago province, you can find rappelling in the Pre-montane rain forest and cloud forest in the higher altitudes. Along the Chirracá road in Turrialba, you may enjoy four waterfalls of varying heights and the Vigas Bridge canyon for extreme sports options.

Alajuela

Close to the Colorado River, in Naranjo, you can also find areas for this sport. The La Fortuna waterfall in San Carlos is a great place for rappelling.

Around Heredia

You should visit the Sarapiquí River canyon, a stunning beauty; it is close to small towns such as San Miguel, La Virgen, and Puerto Viejo.

Puntarenas

There is also climbing in the Monteverde Cloud Forest Biological Reserve.

Rapel a la medida

Cartago

En el cerro La Carpintera, camino a la provincia de Cartago, se puede practicar el rapel entre un bosque húmedo premontano y un bosque nublado en la parte alta. En Calle Chirracá, en el cantón de Turrialba, existen cuatro cataratas de distintas alturas para deportes extremos y el cañón de Puente Vigas.

Alajuela

También es posible practicar este deporte cerca del río Colorado, en el cantón de Naranjo. Asimismo, la catarata de La Fortuna de San Carlos es una refrescante idea para el rapel.

Heredia

Hay que visitar el cañón del río Sarapiquí, que con su singular belleza forma parte de este cantón, con poblados como San Miguel, La Virgen y Puerto Viejo.

Puntarenas

El rapel también se puede practicar en la Reserva Biológica Bosque Nuboso Monteverde y en las cercanías del Parque Nacional Rincón de la Vieja.

