

## Park offices

### Oficinas del parque

The offices in the park are located in San Gerardo de Rivas, a small town at the foot of the Chirripó National Park, 12.4 miles (20 km) east of San Isidro de El General, Perez Zeledón.

Las oficinas del parque se localizan en San Gerardo de Rivas, un pequeño pueblo al pie del Parque Nacional Chirripó, 20 km al este de San Isidro de El General, Pérez Zeledón.

### Hours | Horario

08:00 - 12:00, 13:00 - 16:00  
Every day | Todos los días.

### Information | Información

905 2447747 dentro de Costa Rica  
+ 506 2742 5348 fuera de Costa Rica

You have to **register**  
to the park office the day before.  
Debe **registrarse**  
en la oficina del parque el día anterior.

### Reservations | Reservaciones

They have to be made 3 months in advance.  
Deben hacerse con 3 meses de antelación.

Web: <https://serviciosenlinea.sinac.go.cr/>  
Phone | Teléfono: 905-CHIRRIPO / 905-2447747

Phone | Teléfono: +506 2742-5348  
(If you are in Costa Rica | Dentro de Costa Rica)

Phone | Teléfono: +506 2742-5200  
(If you call from abroad | Fuera de Costa Rica)

### Reservations for the Lodge, meals & carrier | Reservaciones para el Albergue, comidas y arrieros.

Phone | Teléfono: +506 2742-5200  
Consortio Aguas Eternas.  
[www.chirripo.org/contacto/](http://www.chirripo.org/contacto/)  
E-mail: [info@chirripo.org](mailto:info@chirripo.org)

## National Park | Parque Nacional

# Chirripó



### Services in the shelter | Servicios en el albergue

Drinking water | Agua potable

Electricity and regular lighting from 6 pm to 8 pm  
Suministro eléctrico y alumbrado regulado de 06:00 pm a 08:00 pm

Public telephone: 2770- 8040  
Teléfono público: 2770 - 8040

Internet

Restrooms and bathrooms (no hot water)  
Servicios sanitarios y baños (no hay agua caliente)

For information see park rangers  
Para más información consulte los guardaparques

Nota: shelter includes bunkbeds but no linens. Also food services, transportation and luggage carrying are available with the inside companies in the park.

Nota: el albergue incluye camas pero no incluye ropa de cama, así como alimentación, transporte y acarreo de equipaje. Estos servicios están disponibles por concesión dentro de parque.

Main road | Via principal

Village | Poblado

Main trail | Sendero principal

Secondary trail | Senderos secundarios

## Recommendations

### for climbing and staying in the park

Path entrance opens at 03:00 until 10:00. Approximate time for the excursion on foot: 6 to 9 hours.

Apply muscle cream before beginning the ascent.

Pay special attention to foot care, applying protective creams or talc and change socks once a day. Trim your nails 5 days before the ascent.

Use a walking stick and don't try to walk faster than the body can handle.

Do not wear new shoes.

Do not consume heavy food before or during the excursion.

Carry only the necessary food for the climb like sandwiches, snacks and water.

Always carry a satchel with a flashlight, water, toilet paper, jacket and medicines.

Bring a change of clothes to be used in the shelter.

Do not bring gear weighing more than 16-20 pounds.

Take short breaks to avoid your body from getting stiff.

## Recomendaciones

### para el ascenso y la estadía en el parque

El horario de ingreso al sendero es de 03:00 a 10:00 (máximo). El tiempo del recorrido de ascenso es de 6 a 9 horas.

Aplicarse ungüento muscular antes de la salida.

Preste especial atención al cuidado de sus pies aplicando cremas protectoras o talco y cambie los calcetines una vez al día. Recorte sus uñas 5 días antes del ascenso.

Lleve un bordón o bastón de apoyo y no intente caminar más aprisa de lo que su cuerpo le permite.

No utilice zapatos nuevos.

No consuma alimentos muy pesados antes o durante el recorrido.

Lleve consigo comida necesaria para el ascenso como emparedados, dulces y agua.

Porte un pequeño salveque con linterna, agua, papel higiénico, abrigo y un botiquín.

Lleve un cambio de ropa exclusivamente para usar en el albergue.

Trate de que su equipaje no sobrepase los 8 o 9 kg.

Procure que sus descansos sean breves para que su cuerpo no se resienta.

Do not grab plant stems or branches to avoid injury or irritation.

Do not stray from the marked trails.

Do not cover up in excess. Wear waterproof clothing.

The excursion is very challenging, so we advise that if you wish to see this marvelous place, it's advisable to do a few hikes beforehand to habituate yourself.

Bring a light or flashlight.

No se sujete de tallos o ramas para evitar alguna lesión o irritación.

No se salga de los senderos.

No se abrigue en exceso durante las caminatas. Use ropa impermeable.

El trayecto de ascenso es una caminata muy dura, por lo que le aconsejamos que para conocer este maravilloso lugar, se ejercite previamente y realice caminatas frecuentes. Esto le será de gran ayuda.

Lleve un foco.



## By bus | En bus

### San José - San Isidro de El General

Address   Dirección:	Terminal: MUSOC. Calle Central. Ave. 22.
Phone   Teléfono:	+506 2222-2422, +506 2770-3533
Departure   Salida:	05:30-18:30. Every Hour - Cada hora
Return   Regreso:	05:30-18:30. Every Hour - Cada hora
Tickets on line:	www.musoccr.com/venta

### San Isidro de El General - San Gerardo de Rivas

Address   Dirección:	Empresa Hernández Solís
Phone   Teléfono:	+506 2771-2314
Departure   Salida:	Mon-Sat. L-S: 05:45, 08:30, 11:30, 14:30, 17:30, 20:00. Sun. D: 08:30, 11:30, 14:30, 18:00.
Return   Regreso:	Mon-Sat. L-S: 05:15, 06:50, 10:00, 13:00, 16:00, 18:45. Sun. D: 07:00, 10:00, 13:00, 16:00.

## National Park | Parque Nacional

# Chirripó



# Chirripó

The Chirripó National Park has one of the highest mountains in Central America. Mount Chirripó measures 12, 532 ft. (3820 meters) above sea level. It has an accommodating shelter for visitors located in Los Crestones Valley at 11,154 ft. (3400 meters) above sea level.

The park is home to a wide variety of wildlife including tapirs, jaguars, quetzals, and the goldfinch. Bird watching is common at various altitudes in the park. The area comprises 125,823 acres and was established on August 19, 1975.

At 9,842 ft (3000 meters) above sea level and beyond, visitors will see exceptional landscapes whose scenic beauty has become a big attraction for adventure and recreational tourism, with an added mystic feel.

The more than 30 lakes originating from glaciers, like the glacier formation of Los Conejos Valley, the rocky formations like Los Crestones, and low-lying vegetation typical of woodlands, have spawned a great desire to ascend the highest peak in Costa Rica. It is a challenging hike because of its long trails, chilly temperatures and wind, all the while carrying heavy camping gear.

Fundado el 19 de agosto de 1975, el Parque Nacional Chirripó posee una de las montañas más altas de América Central: el Cerro Chirripó, con 3820 msnm. Cuenta con un área de 50 340 ha.

Este parque es refugio de una gran cantidad de animales silvestres como dantas, jaguares, quetzales y jilgueros entre muchos otros. La observación de aves es posible en los diferentes pisos altitudinales del parque.

En la parte superior del parque, sobre los 3000 msnm, el visitante se encuentra con paisajes excepcionales cuya belleza escénica se ha convertido en un gran valor y atractivo para el turismo de aventura y recreativo, llegando incluso a adquirir un interés místico para muchos visitantes. Cuenta con un cómodo albergue localizado en el Valle de los Crestones a 3400 msnm.

Aloja más de 30 lagos de origen glaciar, circos glaciares como el Valle de los Conejos; formaciones rocosas características como Los Crestones y una vegetación achaparrada propia del páramo. Todo este atractivo ha despertado la pasión de muchos por culminar el ascenso al punto más alto y techo de Costa Rica, reto por el cual se deben hacer largas caminatas, soportar temperaturas y vientos congelantes, transportando mochilas a la espalda.

## Main attractions

### Los Crestones

It is considered the symbol of the park. It is located one mile (1.7 km) from the shelter and an hour, one way. You can see huge and impressive rock formations, some measuring up to 197 ft. (60 m) in height. It is a fantastic natural observatory with impressive landscapes and incredible sunsets.

### Los Conejos Valley

It is located 1.5 miles (2.3 km) from the shelter and one hour, one way at 11,482 ft. (3500 meters) above sea level. Geologically speaking, it is considered a Glacier circle, surrounded by a rock fortress in the shape of a horseshoe. There is also a great variety of wildlife.

### Ditkevi Lagoon

It is located some 1.9 miles (3.1 km) from the shelter and 1.4 hours, one way. It measures 10,171 ft. (3560 m) above sea level. The lagoon is 23 ft. (7 m) deep and covers 3 acres. The water temperature is 50° F (10 °C). Many water-born insects can be found.

### Mount Chirripó

This Costa Rican summit measures 12,500 ft (3820 meters). It is located 3.1 miles (5.1 km) from the shelter and 2 hours, one way. The panoramic view allows you to see: Las Morrenas Valley, the Chirripó Lakes, Los Crestones and Mount Urán. To the north, you can see the Irazú, Poás and Turrialba volcanoes. To the south, you can see the Barú volcano in Panamá. To the east, you can observe the Caribbean coast and to the west, you can see the Southern Inter-American highway that crosses Mount La Muerte.

### Los Lagos Valley

It is located some 2.1 miles (5.3 km) from the shelter and 1.45 hours, one way. It measures 11,663 ft. (3555 m) above sea level. There are 3 lakes originating from glaciers called the Chirripó Lakes. The largest of the 3 is 72 ft. (22 m) deep and covers 19.7 acres. The water temperature is 50° F (10 °C).

### Mount Ventisqueros

It is located 1.9 miles (3.1 km) from the shelter, and 2 hours, one way. It measures 12,516 ft. (3,815 m) above sea level. It is known for its strong winds. It has the best panoramic view in the entire park. You can observe San Isidro de El General, the park's main trail, the Osa Peninsula, Mount Chirripó and Los Crestones, Sabana de Los Leones.

### Sabana de los Leones

It is located some 2.5 miles (4 km) from the shelter, and 2 hours, one way. It measures 10,236 ft. (3120 m) above sea level. It is tall grassland area. Its name comes from the fact that during the dry season, pasture shimmers like the coat of an American lion or puma.

### Las Morrenas Valley

It is located 4.35 miles (7km) from the shelter, 3 hours, one way. It measures 10,236 ft. (3,520 m) above sea level. It has four large lakes and several smaller lakes originating from glaciers. They are separated by black sediment deposits. The largest lake is 26 ft. (8 m) deep and covers 12.3 acres. The water temperature is 50 ° F (10 °C).

## Principales atractivos

### Los Crestones

Considerados como símbolo del parque, estos gigantescos e impresionantes dedos de roca de hasta 60 metros de altura constituyen un excelente observatorio natural, rico en paisajes y atardeceres increíbles.

Se ubica a 1.7 km del albergue, aproximadamente 1 hora de camino.

### Valle de los Conejos

Geológicamente constituye un circo glaciar, rodeado por una fortaleza de roca de paredes abruptas en forma de herradura. Ubicado a una altura de 3500 msnm, se localiza a 2.3 km del albergue, aproximadamente a 1 hora de camino.

### Laguna Ditkevi

Con una profundidad de 7 metros, una extensión de 1.2 ha, se ubica a 3560 m s.n.m y la temperatura del agua oscila entre los 10°, esta laguna es otro gran atractivo del parque. Se ubica a 3.1 km del albergue y su temperatura promedio oscila los 10° C, a 1 hora y 40 minutos de camino.

### Cerro Chirripó

Cúspide de Costa Rica, con 3820 msnm posee una vista panorámica que permite apreciar el Valle de Las Morrenas, Los Lagos, Los Crestones y el Cerro Urán. Fuera del área del parque, la vista alcanza al norte los volcanes Irazú, Poás y Turrialba; al sur, el Volcán Barú en Panamá; al este la costa caribeña y al oeste la Carretera Interamericana Sur que atraviesa el Cerro de la Muerte. Se localiza a 5.1 km del albergue, a 2 horas de camino.

### Valle de Los Lagos

Ubicado a una altitud de 3555 msnm, contiene 3 lagos de origen glaciar denominados Lagos Chirripó. El mayor de ellos tiene una profundidad de 22 metros, una extensión de 8 ha y una temperatura de 10 °C.

Se localiza a 5.3 km del albergue, a 1 hora y 45 minutos de camino.

### Cerro Ventisqueros

Su nombre proviene de los fuertes vientos que lo caracterizan, posee la mejor vista panorámica de todo el parque. Desde allí se puede observar la ciudad de San Isidro de El General, el sendero principal del Parque, la Península de Osa, el Cerro Chirripó, Los Crestones y la Sabana de los Leones. Ubicado a una altitud de 3812 msnm, a 3.1 km del albergue y 2 horas de camino.

### Sabana de los Leones

Su nombre se debe a que, durante la época seca, el pastizal semeja el pelaje de un león americano o puma y corresponde a una sabana no arbolada de altura. Se ubica a una altitud de 3120 msnm.

Localizada a 4 km del albergue y 2 horas de camino.

### Valle de las Morrenas

Localizado a una altitud de 3520 msnm, contiene 4 lagos mayores y varios menores de origen glaciar separados por depósitos de morrenas. El lago mayor tiene una profundidad de 8 m, una extensión de 5 ha y una temperatura de 10 °C.



## Warnings

Delay your visit if you are sick or if you've recently had dental work.

Be alert for any incidents involving landslides.

If you suffer from any chronic illness, don't forget to bring along your medications and consult your doctor before going.

Be aware that the temperature can drop below freezing, so be sure to bring gloves, thick socks, a wool hat, scarf, and a coat for extreme cold.

The sun is very strong. It is recommended to wear long-sleeved shirts, a hat with a visor, glasses for the sun and wind. Also bring sun block, moisturizing cream, lip balm, and a first-aid kit.

## Precauciones

Posponga su visita si presenta algún quebranto en su salud o si tiene piezas dentales recién extraídas o tratadas.

Manténgase siempre alerta en caso de cualquier incidente, como un derrumbe, por ejemplo.

Si usted tiene algún padecimiento físico crónico, recuerde llevar a mano su medicación y coordinar la gira con aprobación de su médico.

Tenga presente que la temperatura puede llegar a ser congelante, por lo que se aconseja llevar guantes, medias gruesas, gorra de lana, bufanda y abrigos para el frío extremo.

La incidencia del sol es muy fuerte. Se recomienda utilizar camiseta de manga larga, sombrero o gorra con visera, lentes para sol y viento. Recuerde llevar bloqueador solar, cremas humectantes, bálsamo labial y un pequeño botiquín.



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 | Roberto Ramos