



## **KOSTARYKA – zielona kraina wulkanów.**

**KLUBOWICZE – zniżka 5 % (od ceny w złotychkach).** Wyprawa jest autorskim programem BP „Supertramp” przy współpracy Dominiki Serzysko. Zapisy do miesiąca przed wyjazdem lub do wyczerpania wolnych miejsc.



Zanurz się w sercu Kostaryki – kraju, gdzie natura pokazuje całą swoją potęgę i delikatność jednocześnie. Ta wyprawa to prawdziwa podróż przez pięć procent światowej bioróżnorodności, od dymiącego krateru wulkanu Irazu na wysokości 3445 m n.p.m., przez dawną stolicę Cartago, aż po afro-karaibskie rytmy Cahuity. W Cartago odwiedzisz Bazylikę Matki Bożej Anielskiej, gdzie według legendy mała dziewczynka wielokrotnie znajdowała figurkę Maryi zawsze wracającą na to samo miejsce

– dziś to najważniejsze miejsce pielgrzymkowe kraju. W Rezerwacie Cahuita pospacerujemy po białej, piaszczystej plaży otoczonej gęstym, zielonym lasem deszczowym – tu z bliska można zobaczyć leniwce, iguany, szopy i kolorowe ptaki. Jeszcze głębiej poznasz kulturę, odwiedzając Rezerwat Indian Bri Bri – jednej z ostatnich grup etnicznych, które zachowały własny język i tradycje. W La Fortuna, u stóp potężnego wulkanu Arenal, czeka na nas turkusowa rzeka Rio Celeste z wodospadem w Parku Narodowym Tenorio. Na Pacyfiku, w Parku Narodowym Manuel Antonio, dżungla schodzi prosto na rajskie plaże z białym piaskiem i pochylonymi palmami. Tu wśród leniwców, legwanów i uroczych małych kapucynek, wyjców i czepiaków odpocznemy chwile na plaży. Na koniec wyprawy wkroczymy w chłodny, mglisty las San Gerardo de Dota – raj dla ornitologów. W Parku Narodowym Los Quetzales, przy odrobinie szczęścia, zobaczymy mitycznego, szmaragdowego quetzala – świętego ptaka Majów i Azteków, symbolizującego wolność i boską moc, którego długie ogonowe pióra były cenniejsze niż złoto i używane w ceremonialnych nakryciach głowy. Pożegnanie z Kostaryką będzie smakowało świeżą kawą z lokalnej plantacji i ostatnim spojrzeniem na krater wulkanu Poas. Ta wyprawa to

codzienne spotkania z Pura Vida: uśmiechami lokalnych przewodników, zapachem deszczowego lasu, smakiem świeżych owoców i poczuciem, że jesteś częścią czegoś większego – historii, natury i tradycji, które przetrwały wieki.

## PROGRAM:

### 1 DZIEŃ

Wylot z Warszawy przez jeden z europejskich portów lotniczych do **San Jose**, stolicy Kostaryki. Nocleg w San Jose.

### 2 DZIEŃ:

Wczesnie rano udamy się na spotkanie z jednym z 7 czynnych wulkanów. Prywatnym busem wzniesiemy się na wysokość 3445 m n.p.m. i zajrzemy do krateru **Wulkanu Irazu** (ok. 18 USD). Po gorącym powitaniu dnia przejedziemy do miasteczka Cartago — dawnej stolicy Kostaryki. Zobaczymy słynną bazylikę Matki Bożej Anielskiej oraz lokalny targ. Dalsza podróż skieruje nas na wybrzeże karaibskie do słynącego z afro-karaibskiej społeczności miasteczka **Cahuita**. Po drodze minimy Limon, gdzie znajduje się największego w kraju portu oraz zobaczymy, jak zmienia się krajobraz od centralnej wyżyny kraju po piaszczyste wybrzeże. Nocleg w Cahuita.

### 3 DZIEŃ

Dziś odkryjemy skarby **Rezerwatu Cahuita**. Ten bajeczny, zielony, egzotyczny las położony jest przy białej, piaszczystej plaży. W czasie dwugodzinnego spaceru będziemy wypatrywać leniwców, węży, iguan, szopów oraz licznych ptaków. Po spacerze będzie okazja zanurzyć się w falach Morza Karaibskiego. Po południu udamy się do **Rezerwatu Indian Bri Bri** (ok. 40 USD). Jest to jedna z ostatnich grup etnicznych posługujących się własnym językiem i kultywujących tradycyjne życie w zgodzie z naturą. Przedstawiciel plemienia Bri Bri, najczęściej wódz wioski, opowie nam o leczniczych roślinach, a jego żona poda pyszny obiad oraz pomoże wspólnie przygotować czekoladę do picia na deser. Będzie okazja do zakupu lokalnego rękodziela. Nocleg w Cahuita.

### 4 DZIEŃ

Kostaryka słynie z bogactw flory i fauny, która jest wynikiem centralnego położenia między kontynentami obu Ameryk. Jednym z emblematycznych jej mieszkańców jest leniwiec. Te urocze ssaki często padają ofiarami wypadków (potrącane przez auta, częste porażenia prądem kablami elektrycznymi), dlatego w całym kraju istnieje wiele schronisk, gdzie pomaga się dzikim zwierzętom dojść do zdrowia i wrócić na wolność. Dziś odwiedzimy jedno z takich miejsc, **Schronisko Jaguar** (ok. 25 USD) gdzie z bliska zobaczymy m.in. leniwce, małpy, węże, ary oraz tukany. Następnie udamy się na plażę zakosztować słońca i kokosów z rumem. Nocleg w Cahuita.

### 5 DZIEŃ

O świcie udamy się busem do portu w Moin, gdzie przesiądziemy się na łódź i siecią kanałów rzecznych dotrzemy do niezwykłego **Parku Narodowego Tortuguero**. Ta niewielka miejscowość położona w środku podmokłego lasu słynie z niezwykłego bogactw żyjących tu zwierząt oraz wykluwających się tu tysiącami żółwi morskich. Po zakwaterowaniu udamy się na spacer po okolicy. Nocleg w Tortuguero.

## 6 DZIEŃ

Wczesna pobudka na wyprawę kilkusobowymi łodziami w głąb podmokłego lasu. Dziś będziemy podglądać budzącą się przyrodę **PN Tortugero**, gdzie żyją liczne aligatory, krokodyle, jaguary, iguany, bazyliuszki, żółwie, ptaki i manaty (ok. 25 USD). Dla kochających dziką przyrodę oraz obserwację zwierząt ten park to prawdziwy raj. Po powrocie zjemy śniadanie, a następnie udamy do miejscowości La Fortuna, nad którą góruje **Wulkan Arenal**. Będziemy podróżować łodzią (ok. 1,5h), a następnie przesiądziemy się do naszego busika.

## 7 DZIEŃ

Poranny wyjazd do **Parku Narodowego Tenorio** (ok. 17 USD), gdzie udamy się do źródeł turkusowej rzeki Rio Celes. Czeka nas mały trekking lasem deszczowym oraz spektakularny wodospad na **Rio Celeste**. Po spacerze czas na lunch i pozwolimy ponieść się rzece na wielkich dmuchanych oponach, tzw. tubing (ok. 40 USD). Po powrocie będzie okazja wygrzać się w gorących źródłach, z których słynie miejscowość **La Fortuna** (ok. 45 USD) lub zjeść pysznego steka czy langustę. Nocleg w miejscowości La Fortuna.

## 8 DZIEŃ

Dziś czeka nas trzygodzinny trekking u podnóża **Wulkanu Arenal** 1670 m n.p.m. (ok. 30 USD). Wspinając się po ostrych, wulkanicznych skałach do punktu widokowego, gdzie w 1968 r. zatrzymał się jezor lawy. Zobaczymy jak suchy powulkaniczny las przechodzi w wilgotny, bujny las chmurowy. Górować nad nam będzie masywna sylwetka aktywnego wulkanu Arenal. Po trekkingu pojedziemy popływać nad dziką rzeką, a co odważniejsi będą mogli poskakać z liny wśród spienionych kaskad. Opcjonalnie można udać się do jednego z licznych tu ośrodków z gorącymi źródłami, by wygrzać zmęczone trekkingiem ciała. Nocleg w miejscowości La Fortuna.

## 9 DZIEŃ:

Poranny przejazd busem do miejscowości Monteverde. Po przyjeździe udamy się na spacer do słynnego **Rezerwatu Monteverde** (30 USD), by w wilgotnej, bujnej zieleni wypatrywać kolorowych ptaków, motyli i innych zwierząt. Lasy Monteverde słyną z niezwykłego bogactwa przyrodniczego. To swego rodzaju skarbiec bioróżnorodności, dlatego badacze z całego świata przyjeżdża tu obserwować ptaki, owady, rośliny i odkrywać coraz to nowe gatunki. Wieczorem warto wybrać się na nocny spacer po ciemnym lesie w poszukiwaniu węży, żab i nocnych ptaków (ok. 40 USD). Nocleg w Monteverde.

## 10 DZIEŃ

Przygoda, przygoda każdej chwili szkoda... Przed nami wielowymiarowe spotkanie z lasem chmurowym. Poszybujemy ponad koronami drzew pokonując 4 km (13 odcinków) na tyrolce rozpiętej między konarami drzew (ok. 90 USD). Ostatni odcinek ma 1 km, a najlepiej pokonuje się go w pozycji „na Supermana” (ok. 15 USD). Dopełnieniem leśnego doświadczenia będzie huśtanie na lianie Tarzana. Następnie czeka nas wycieczka po wiszących mostach pierwotnie zainstalowanych dla badających las biologów. Dodatkowo możliwość odwiedzenia motylarni lub sanktuarium leniwców (w pełnym pakiecie ok. 200 USD). Po obiedzie przejazd do leżącego nad Pacyfikiem **Manuel Antonio**. Nocleg.

## 11 DZIEŃ

Wczesnie rano udamy się do **Parku Narodowego Manuel Antonio** (ok. 19 USD), który jest połączeniem lasu deszczowego, najpiękniejszych w kraju plaż i raf koralowych. Tutejsza dżungla jest domem dla leniwców, legwanów, rzadkich i uroczych małp kapucynek, wyjców, czepiaków i milionów kolorowych małych krabów. Po spacerze czeka na nas nagroda w postaci lenistwa na rajskiej plaży z białym piaskiem, pochylonymi palmami i szumiącym łagodnie błękitnym oceanem. Nocleg w Manuel Antonio.

## 12 DZIEŃ

Plażowanie i wypoczynek. W nadmorskim miasteczku istnieje możliwość wybrania się na wycieczkę kajakową, surfing, latanie na parolotni, objadanie owocami morza lub czytanie w towarzystwie małpek i papug. Nocleg w **Manuel Antonio**.

## 13 DZIEŃ

Pora opuścić wybrzeże i wrócić w górskie rejony Kostaryki. Krętymi drogami dotrzemy do położonej w dolinie rzeki Savegre miejscowości **San Gerardo de Dota**. Otaczający miasteczko las mglisty jest rajem zarówno dla ptaków, jak i ogromnej różnorodności owadów, tutaj też znajduje się **Park Narodowy Los Quetzales**, spełnienie marzeń każdego ornitologa. Występuje tu ponad 200 gatunków ptaków m.in.: kolibry, dzięcioły, tangery i słynne olśniewające kwezale. Przy odrobinie szczęścia wypatrzymy jednego z tych świętych dla Azteków ptaków, których pióra dostarczano do Meksyku właśnie z terenów Gwatemali i Kostaryki. Nocleg w okolicy San Gerardo de Dota.

## 14 DZIEŃ:

Wczesnoranna wyprawa do **Parku Narodowego Los Quetzales** (ok. 18 USD) na poszukiwanie mitycznego, wielbionego przez pradawne ludy Ameryki Centralnej ptaka Quetzala. Ten niezwykle kolorowy ptak o długim, szmaragdowym ogonie jest bardzo skryty i trzeba mieć dużo szczęścia, by go spotkać. W tym parku szanse są największe, gdyż w chłodnym, wilgotnym lesie czuje się najlepiej. Następnie udamy się na nocleg do Alajuela, klimatycznego miasteczka na obrzeżach San Jose.

## 15 DZIEŃ

Wczesnie rano wyruszymy na pożegnalne spotkanie z **Wulkanem Poas** (ok. 20 USD), który często spowija gęsta mgła, a przy odrobinie szczęścia można zobaczyć ocean. Ten kolos ma krater o średnicy 1500 m. Ze względu na dużą aktywność i wydobywające się gazy, pobyt przy kraterze jest ograniczony. W drodze powrotnej odwiedzimy plantację kawy (ok. 45 USD), gdzie będzie można zobaczyć proces uprawy i obróbki ziaren kawy. Następnie przejazd na lotnisko i powrót do Polski.

## 16 DZIEŃ

Przylot do Warszawy.

**UWAGA:** *Ponieważ zdarzają się czasami nieprzewidziane sytuacje, co powoduje konieczność improwizacji na miejscu, w powyższym programie mogą nastąpić korekty pozostające w gestii pilota, wymuszone np: zmianami rozkładu jazdy lokalnej komunikacji oraz innymi czynnikami jak pogoda, sytuacja polityczna, itp.*

### **ZAPEWNIAMY W CENIE WYPRAWY:**

- przelot Warszawa – San Jose – Warszawa;
- transport na miejscu: wynajęty bus na całej trasie, łódzie zgodnie z programem;
- noclegi: hotele klasy turystycznej (pokoje 2-3 osobowe);
- opieka polskiego pilota;
- ubezpieczenie NNW do 15000 PLN i KL 50000 EUR, bagaż 1000 PLN, składka na Turystyczny Fundusz Gwarancyjny (TFG), składka na Turystyczny Fundusz Pomocowy (TFP), podatek VAT;

### **WE WŁASNYM ZAKRESIE:**

- wyżywienie (min. 30 USD/dziennie), bilety wstępów, opcje fakultatywne (w sumie ok. 400 USD w opcji ambitnej), napiwki ok. 110 USD, inne wydatki własne.

### **DODATKOWE INFORMACJE:**

- szczepienia nieobowiązkowe, lecz zalecane: żółtaczka A + B, tężec, błonica, polio,
- profilaktyka antymalaryczna (ryzyko minimalne);
- grupa do 12 osób;
- paszport ważny min. 6 miesięcy od daty zakończenia imprezy;
- szczegółowe informacje dotyczące wyjazdu omawiane są w biurze, e-mailem [supertramp@supertramp.pl](mailto:supertramp@supertramp.pl) lub telefonicznie.



ul. Karmelicka 32/15A, 31-128 Kraków  
tel.: 12 632 7999 [supertramp@supertramp.pl](mailto:supertramp@supertramp.pl)  
[www.supertramp.pl](http://www.supertramp.pl)

---

09.04.2026

**\*\*\* POZWÓL PORWAĆ SIĘ WICHROM PRZYGODY \*\*\***