ROADTRIP · COSTA RICA

Yoga en wellness

Warme bronnen bij de vulkaan Arenal, dan yoga aan zee in Nosara en Santa Teresa: een reis om tot rust te komen.

Reisduur	11 dagen, 10 nachten
Afstand	650 km, 4 rijdagen
Achter het stuur	13 u 30 min
Reizigers	2, 1 kamer, 1 auto
Hotels	Comfort: een goed hotel (3 sterren)
Vluchten	Amsterdam – Liberia (LIR), Liberia (LIR) – Amsterdam

INHOUD

La Fortuna	Dagen 1–2	**6**
Nosara	Dagen 3–7	**8**
Santa Teresa	Dagen 8–10	**10**

Dag voor dag

DAG	DATUM	OVERNACHTING	KM	RIJDEN	°C
1		La Fortuna	180	2 u 50 min	
2		La Fortuna			
3		Nosara	200	4 u 50 min	
4		Nosara			
5		Nosara			
6		Nosara			
7		Nosara			
8		Santa Teresa	100	2 u 30 min	
9		Santa Teresa			
10		Santa Teresa			
11		Terugvlucht vanaf LIR	160	3 u 20 min	

650 km · 13 u 30 min achter het stuur · gemiddeld 160 km per rijdag

Kilometers en rijtijden over de weg (OSRM, OpenStreetMap), zonder stops: plan ruim.

De route



Map: Natural Earth (public domain) · wegen © OpenStreetMap-bijdragers

ONDERWEG

Dag 1	Aankomst in Liberia (LIR), rijden naar La Fortuna · Ongeveer 180 km, 2 u 50 min
Dag 3	La Fortuna, rijden naar Nosara · Ongeveer 200 km, 4 u 50 min
Dag 8	Nosara, rijden naar Santa Teresa · Ongeveer 100 km, 2 u 30 min
Dag 11	Santa Teresa naar het vliegveld van Liberia (LIR), terugvlucht naar Amsterdam · Ongeveer 160 km, 3 u 20 min

Goed voorbereid

Paspoort en toerismekaart

Nederlanders en Belgen hebben geen visum nodig voor een vakantie tot 180 dagen. Je paspoort moet bij aankomst nog geldig zijn voor de hele reis, en je laat bij de douane een retourticket zien. Er is geen ESTA of formulier vooraf; de vertrekbelasting zit in je vliegticket.
nederlandwereldwijd.nl/reisadvies/costa-rica

Rijbewijs en 4x4

Je Nederlandse of Belgische rijbewijs is 90 dagen geldig. Naar Monteverde, Santa Teresa, Drake Bay en over de kustweg van Nicoya wil je een 4x4: zandwegen, kuilen en in het groene seizoen rivieren om doorheen te rijden. De verplichte aansprakelijkheidsverzekering (SLI/TPL) koop je altijd bij de verhuurder, ook als je creditcard dekking geeft.

Onderweg

Reken op gemiddeld 40 tot 50 km per uur: bergwegen, vrachtwagens en dorpen. Rij niet in het donker; om zes uur is het donker, het hele jaar. Waze kent elke weg en waarschuwt voor afsluitingen. Laat nooit iets zichtbaar in de auto liggen, ook niet even.

Geld

De munt is de colón, maar bijna overal kun je met dollars en een creditcard betalen. Neem een paar kleine dollarbiljetten mee voor fooien en parkeren. In restaurants zit 10% service in de rekening; een extra fooi voor een goede natuurgids (zo'n $10 per persoon) is gebruikelijk.

Beste reistijd

Het droge seizoen loopt van december tot april: zonnig aan de Pacifische kant en in Guanacaste. Mei tot november is het groene seizoen, met zonnige ochtenden en buien in de middag, rustiger en goedkoper; september en oktober zijn de natste maanden, behalve aan de Caribische kust, waar het dan juist het droogst is.

Parken en entree

De nationale parken kosten voor buitenlanders zo'n $12 tot $18 per persoon per dag. Voor Manuel Antonio, Poás, Irazú en Corcovado koop je je kaartje vooraf online bij SINAC; Manuel Antonio is op maandag dicht.
serviciosenlinea.sinac.go.cr

Gezondheid

Er zijn geen verplichte vaccinaties wanneer je vanuit Europa komt. Bescherm je tegen muggen (dengue), vooral aan de Caribische kust. Kraanwater is in de meeste plaatsen drinkbaar; vraag het na in afgelegen gebieden.

Paklijst

- [ ] Paspoort (de hele reis geldig)
- [ ] Rijbewijs en creditcard op naam van de bestuurder
- [ ] Reis- en annuleringsverzekering
- [ ] Bevestigingen: vluchten, auto, hotels, parkkaartjes
- [ ] Regenjas of poncho, ook in het droge seizoen
- [ ] Wandelschoenen die nat mogen worden
- [ ] Muggenmiddel met DEET
- [ ] Zonnebrand die het rif spaart
- [ ] Verrekijker voor vogels en luiaards
- [ ] Een trui voor Monteverde en de vulkanen
- [ ] Verloopstekker voor type A/B (120 volt)

NIET VERGETEN



DAGEN 1–2

La Fortuna Alajuela

De kegel van de vulkaan Arenal

Aankomst in Liberia (LIR), rijden naar La Fortuna: ongeveer 180 km, 2 u 50 min

2 nachten

NIET MISSEN

- Lavapaden in het nationale park Arenal
- Waterval van La Fortuna
- Hangbruggen door het regenwoud
- Warme bronnen aan de voet van de vulkaan

Met een extra nacht

Met een extra nacht: canyoning of raften op de Balsa, of een dag langs het meer van Arenal.

EXCURSIES

- ☐ Hangbruggen van Arenal met gids — ongeveer €60 per persoon
- ☐ Warme bronnen van Tabacón — ongeveer €90 per persoon
- ☐ Zipline boven het regenwoud — ongeveer €80 per persoon

HOTEL

- ☐ Alojamientos N&S · 3★
  La Fortuna de San Carlos
- ☐ Cabañas Litos · 3★
  Av. 331
- ☐ Jarabacoa Family Hostel · 3★
  san isidro de peñas blancas
- ☐ Natural Green Lodge · 3★
- ☐ Fortuna Retreat · 3★
  C. Don Vital Castro

NOTITIES



DAGEN 3–7

Nosara Guanacaste

Yoga bij zonsopkomst, surfen bij zonsondergang

La Fortuna, rijden naar Nosara: ongeveer 200 km, 4 u 50 min

5 nachten

NIET MISSEN

- Playa Guiones
- Schildpadden van Ostional
- Het biologisch reservaat van Nosara

Met een extra nacht

Met een extra nacht: een yogadag, of 's nachts naar de arribada van Ostional als de maan goed staat.

EXCURSIES

- ☐ Surfles op Playa Guiones — ongeveer €60 per persoon
- ☐ Yogales — ongeveer €20 per persoon
- ☐ Schildpadden in Ostional met gids — ongeveer €40 per persoon

HOTEL

- ☐ Casas Sol y Mar · 3★
  506 tennis center, la esperanza
- ☐ Costa Rica Yoga Spa · 3★
  300 metros sur del Rio Montaña
- ☐ Bodhi Tree Yoga Resort · 3★
  Bodhi Street
- ☐ Congo · 3★
  Del Cruce Hacia Playa Pelada 800 mt Este
- ☐ La Laguna · 3★
  Nicoya

NOTITIES

Golven, yoga en zonsondergang

DAGEN 8–10

Santa Teresa Puntarenas

Golven, yoga en zonsondergang

Nosara, rijden naar Santa Teresa: ongeveer 100 km, 2 u 30 min

3 nachten

NIET MISSEN

- Het strand van Santa Teresa
- Waterval van Montezuma
- Reservaat Cabo Blanco

Met een extra nacht

Met een extra nacht: per boot naar Isla Tortuga, of wandelen in Cabo Blanco.

EXCURSIES

- ☐ Surfles in Santa Teresa — ongeveer €60 per persoon
- ☐ Boottocht naar Isla Tortuga — ongeveer €100 per persoon
- ☐ Yogales — ongeveer €20 per persoon

HOTEL

- ☐ Seataya Oceanview Luxury Villas · 3★

NOTITIES

Wat het kost

DAG	PLAATS	HOTEL	TOURS	AUTO	TOTAAL
1	La Fortuna	€130	–	€70	**€200**
2	La Fortuna	€130	–	€70	**€200**
3	Nosara	€170	–	€70	**€240**
4	Nosara	€170	–	€70	**€240**
5	Nosara	€170	–	€70	**€240**
6	Nosara	€170	–	€70	**€240**
7	Nosara	€170	–	€70	**€240**
8	Santa Teresa	€180	–	€70	**€250**
9	Santa Teresa	€180	–	€70	**€250**
10	Santa Teresa	€180	–	€70	**€250**
11	Terugvlucht vanaf LIR	–	–	€70	**€70**

Vluchten	€1.800
Hotels	€1.650
Excursies	€0
Huurauto	€720
Totaal	**€4.170**
	€2.080 per persoon

Een schatting om mee te plannen (prijzen van 2026-10): hotels, de aangevinkte excursies, de huurauto en de vluchten. Geen benzine of eten.

Notities

Notities

Notities

Notities

Notities

Notities

Notities

Notities

Notities

Over dit boekje

Gemaakt op rondreis.expert. Je reis staat daar nog, om aan te passen en opnieuw te printen: costa-rica.rondreis.expert/tours/yoga-and-wellness/

FOTO'S

Van Wikimedia Commons, alle vrij van rechten (publiek domein of CC0).

La Fortuna	nature/la-fortuna-waterfall_01_l.jpg · Press photo
Nosara	Tropical bird on a branch (Unsplash).jpg · Alyssa Crouse alyssacrouse, CC0

KAART EN LETTERS

Kaart: US Census Bureau (publiek domein), wegen © OpenStreetMap-bijdragers (ODbL). Letters: Playfair Display en Inter (SIL Open Font License).