

An aerial photograph showing a lush green golf course situated on a peninsula. The course is surrounded by dense tropical forest. To the right, a large, calm blue lake or reservoir is visible. In the foreground, a small bay with white sand beaches and turquoise water is seen. The overall scene is vibrant and scenic, showcasing the natural beauty of Costa Rica.

esencial[®]
**COSTA
RICA**



INSTITUTO
COSTARRICENSE DE
TURISMO



LA ESENCIA DE LA NATURALEZA

Un destino sostenible y responsable

Costa Rica es pilar del turismo sostenible, actividad económica en la cual se respeta el medioambiente y la cultura, al causar el menor impacto posible, por eso es amigable con el entorno social y cultural del país.

El modelo de desarrollo turístico sostenible impulsado por Costa Rica, es la base del posicionamiento y de la marca destino que se construye en torno al desarrollo socioeconómico, educación y capacitación, servicio al cliente y la conservación de la riqueza natural y cultural de nuestro país. Este es un programa gratuito y voluntario, accesible a todas las entidades turísticas de Costa Rica, apreciado mundialmente como el modelo más completo de certificación de sostenibilidad turística.

En los últimos 20 años Costa Rica ha aumentado la cobertura forestal de un 30% a 52% debido principalmente al turismo sostenible y el programa "Pago de Servicios Ambientales", que les pagaría a los dueños de terrenos de más de 63,000 hectáreas por NO cortar árboles y reforestar.

Costa Rica actualmente ocupa la tercer posición mundial de los países más "verdes". El Instituto Costarricense de Turismo (ICT) implementó en el año 1997, el programa de Certificación para la Sostenibilidad Turística (CST) una norma reconocida por la Organización Mundial del Turismo (OMT), como un programa pionero que ha logrado modificar la forma de hacer turismo.

Biodiversidad concentrada en un multideestino

Costa Rica posee alrededor de 10,000 especies de árboles y plantas, cuenta con 27 Parques Nacionales, 58 refugios de vida silvestre, 32 zonas de protección, 15 áreas de humedales/manglares, 11 reservas forestales y 8 reservas biológicas además de otras regiones que protegen la biodiversidad del hábitat que se encuentra a través del país.

Con un territorio que comprende solamente el 0.03% de la superficie del planeta, se ubica entre los 20 países más ricos en biodiversidad mundial.

En solo 51.100 kilómetros cuadrados se estima que Costa Rica alberga cerca de medio millón de especies de seres vivos, los cuales representan cerca del 4% de la biodiversidad a nivel mundial, convirtiéndolo en el lugar perfecto para disfrutar en armonía con la naturaleza.

¿Está listo para descubrirla?



Un paraíso natural en Costa Rica

Rodeado por un sistema de canales y lagunas naturales, se encuentra el Parque Nacional Tortuguero, ubicado en la costa Caribe, que es, sin lugar a dudas un pequeño Amazonas. Es uno de los sitios más importantes en el mundo para la protección de la tortuga verde; y el hogar de otras interesantes especies, como el manatí y el caimán.

Este parque nacional alberga unas 442 especies de aves tan diversas, que llegan a ser un poco menos de la mitad de las 918 especies que se pueden encontrar en Costa Rica. Tortuguero, se sitúa en una de las regiones donde predomina la cultura afrocaribeña, por eso vaya preparándose para disfrutar de su gastronomía, bailes y tradiciones.

Este es un pueblo lleno de vida y color.

El viaje más sorprendente a lo largo de las Américas

Todos los años, millones de especies de aves migratorias, recorren enormes distancias a través del continente americano en busca de mejores condiciones climáticas y alimento más abundante, lo que generalmente coincide con la época más cálida. En esa odisea, no exenta de grandes desafíos, algunas especies viajan hasta 32,000 km ida y vuelta, lo que convierte a Costa Rica, en una excelente opción para la observación de estos animales.

Actualmente se desarrolla el proyecto Ruta Nacional de las Aves creado para establecer los sitios de concentración de especies en las distintas regiones del país. Lo que permitirá, el desarrollo de rutas turísticas con increíbles puntos en medio de grandes atractivos naturales, para los amantes de la observación de aves.



Un antiguo ritual de sobrevivencia

Costa Rica posee algunas de las playas de anidación de tortugas marinas más importantes del mundo, donde aún es posible observar este rito milenario de supervivencia.

Tanto en el Pacífico como en el Caribe, cientos de tortugas marinas hembra de seis especies llegan a las costas de este país para cumplir con la misión incansable de preservar su especie; Playa Ostional en Guanacaste, se considera el principal sitio de anidación de tortuga lora en el planeta y se caracteriza por sus arribadas en masa.

Playa Grande, ubicada dentro del Parque Nacional Marino Las Baulas, es una de las zonas de anidación de la tortuga baula más importantes del mundo, y el lugar donde se puede ver el desove de una de las tortugas marinas más sorprendentes por su gran tamaño alcanzando 1,8 metros de caparazón y pesando hasta 400 kg.

En Costa Rica es posible observar seis de las siete especies de tortugas marinas que habitan el planeta: Tortuga negra o verde del pacífico, lora, baula, verde, carey y cabezona o caguama.



Una perfecta cola de ballena

El tómbolo de Uvita o puente de arena que conecta el continente con una pequeña isla rocosa, cerca de playa Dominical en el Pacífico Sur de Costa Rica, ubicado en el Parque Nacional Marino Ballena, asemeja una perfecta cola de ballena en marea baja. Pero más interesante aún, es que el sitio y sus alrededores constituyen uno de los mejores lugares para observar ballenas jorobadas.

Estas cálidas aguas, son justo lo que estas ballenas buscan cuando el invierno arriba a sus sitios de origen. Las del Norte se observan comúnmente de diciembre a abril y las ballenas jorobadas del Sur, de julio a noviembre.

El espectáculo es impresionante, tomando en cuenta que estas ballenas pueden medir hasta 16 metros de largo y pesar 40 toneladas.

Ruta Nacional de las Aves

Para los observadores de aves, Costa Rica es uno de los destinos turísticos más importantes del mundo. Un país con un pequeño territorio de tan solo 51.100 kilómetros cuadrados de superficie terrestre y 589,000 km² de mar territorial, pero que posee una gran cantidad de avifauna, superando a toda Europa.

Costa Rica es posiblemente a nivel mundial, el país con más especies de aves y tipos de hábitats respecto al territorio que posee. La principal ventaja comparativa con que cuenta este país es su sistema de Parques Nacionales y Áreas Protegidas, mismas que cubren alrededor de un 26% del territorio nacional, albergando una rica variedad de flora y fauna.

Su posición geográfica, sus dos costas y su sistema montañoso, provee numerosos y variados microclimas, pisos altitudinales y zonas de vida; condiciones que explican la riqueza natural que posee, tanto en especies como en ecosistemas. Estas maravillosas condiciones naturales, propician la existencia de una avifauna de gran diversidad, con más de 900 especies agrupadas en 82 familias diferentes, de las cuales, unas 220 de ellas corresponden a especies migratorias, principalmente de Norteamérica. Entre ellas habitan algunas de las aves más fascinantes del mundo, como tucanes, lapas, pájaros campana, los colibríes, guacamayos, las tángaras y el extraordinario quetzal.



SITIOS PATRIMONIO DE LA HUMANIDAD POR LA UNESCO



Provincia de Puntarenas.



Provincia de San José, Cartago,
Limón y Puntarenas (Costa Rica).



Provincia de Guanacaste y Alajuela.

Reserva de la Cordillera de Talamanca-La Amistad/ Parque Internacional La Amistad

Bien natural inscrito en 1983, y con una extensión en 1990, que comparte con Panamá.

Este sitio excepcional de Centroamérica posee una extensión cercana a las 200,000 hectáreas, conserva huellas de las glaciaciones de la Era Cuaternaria y tiene una ubicación geográfica que ha facilitado el contacto entre la flora y la fauna de América del Norte y América del Sur. La mayor parte de la superficie de esta región, habitada por cuatro pueblos indígenas distintos, está cubierta por bosques lluviosos tropicales. (UNESCO/BPI)

Parque Nacional Isla del Coco

Bien natural inscrito en 1997, con extensión en 2002. Situado a 550 km del litoral costarricense, la Isla del Coco es la única zona tropical del Pacífico Oriental que posee bosque húmedo tropical. Este Parque Nacional es un laboratorio ideal para el estudio de los procesos biológicos, debido a su ubicación en el primer punto de contacto con la contracorriente norecuatorial y a sus múltiples interacciones con el ecosistema marino circundante.

Los fondos marinos son famosos y muchos submarinistas estiman que son los mejores del mundo para observar especies pelágicas de grandes dimensiones, como tiburones, rayas, atunes y delfines. (UNESCO/BPI)

Área de Conservación Guanacaste

Bien natural inscrito en 1999 que se amplió posteriormente para abarcar la zona de Santa Elena.

Esta área de conservación, posee hábitats naturales importantes para la preservación de la diversidad biológica. Entre ellos, figuran los mejores hábitats de bosque seco de toda la región que se extiende desde Centroamérica, hasta el norte de México, así como otros que son esenciales para la conservación de especies animales y vegetales raras, o en peligro de extinción. En este sitio tienen lugar procesos ecológicos de gran importancia, tanto en el medio ambiente terrestre como en el costero y marino. (UNESCO/BPI)



LA ESENCIA DE NUESTRA CULTURA

Guayabo

Una mirada al pasado indígena costarricense

Ubicado en las faldas del volcán Turrialba, el Monumento Nacional Guayabo es catalogado como uno de los sitios arqueológicos más importantes de Costa Rica, declarado en el año 2009 Patrimonio Mundial de la Ingeniería, reconocimiento que otorga la Asociación Americana de Ingenieros Civiles (ASCE, por sus siglas en inglés), convirtiéndose en el tercer sitio arqueológico en América Latina en recibir esta distinción, luego de Machu Picchu y Tipón, en Perú.

Se hizo acreedor de dicho reconocimiento gracias a su sistema de acueducto, construido hace 700 años y aún funcional, así como su calzada, que es un camino de piedra utilizado como vía de tránsito y parte del sistema de drenaje, que conduce hacia el centro ceremonial.

Hoy es posible apreciar aún su diseño original, el cual se refleja también en escalinatas de piedra redonda que llevan a los montículos centrales.

Guayabo fue construido entre los años 300 a.C y 1,400 d.C y estuvo ocupado por grupos indígenas de la región cultural llamada Área Intermedia, que se extendió desde Alajuela, en Costa Rica, hasta Colombia, Venezuela y parte de Ecuador.

El espectacular sitio del Diquis



En la época precolombina, en el Pacífico Sur de Costa Rica se desarrollaron importantes culturas conocidas como los Asentamientos Cacicales con Esferas de Piedra del Diquis.

Expertos constructores y hábiles artesanos trabajaron la piedra, el oro y la cerámica; tallaron objetos de uso simbólico, artístico y religioso, como cilindros con diseños en bajo relieve, esculturas y las famosas esferas de piedra.

Existen 235 tipos de estas esferas registradas en Costa Rica, todas con una circunferencia perfecta, desde los 20 centímetros hasta más de 2 metros de diámetro, con pesos que llegan hasta las 24 toneladas. La mayoría fueron encontradas en el Pacífico Sur y su producción se extendió cerca de mil años, durante el periodo del 300 d.C al 1500 d.C, hasta la conquista española.

Actualmente es posible apreciar un grupo de las más representativas en el Valle de Diquis en una exhibición abierta al público en el Sitio Museo Finca 6 en Palmar Sur, el primer sitio arqueológico de Costa Rica declarado Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO en el 2014.



La tradición del boyero y las carretas

Bien inmaterial inscrito en el año 2008 (originalmente proclamado en 2005). La carreta de bueyes, es el tipo de artesanía más famosa de Costa Rica. La tradición de pintar y engalanar las carretas comenzó a principios del siglo XX, y originalmente cada región de Costa Rica desarrolló su propio diseño, lo que permitía identificar el origen del boyero por las decoraciones de sus ruedas.

La carreta y el yugo como patrimonio tangible

La carreta es el símbolo nacional del trabajo costarricense y también una expresión genuina del arte popular del país por la manera única como se establecen sus figuras, líneas y trazos; lo mismo sucede con el yugo, un instrumento de madera que sirve para enganchar a los bueyes en la carreta del campesino. Ambos, son tan importantes que fueron declarados obra maestra del Patrimonio de la Humanidad en el año 2005 por la UNESCO.

En Costa Rica se encuentra la carreta y el yugo más grande del mundo. La carreta mide 2 metros de alto y 6 de largo, y sobresale no solo por su tamaño monumental, sino también por los vívidos colores con los cuales fue decorada, mientras el yugo, por su parte, mide 2 metros de alto y 4 de largo, y fue fabricado en el año 2007. Ambos se exhiben en el Parque Central de Sarchí, una localidad reconocida como la cuna de la artesanía costarricense y que es una parada obligatoria para todo turista que desee apreciar el arte tradicional costarricense.

Wellness Pura Vida



Si su objetivo es integrar hábitos y actividades saludables en su estilo de vida y sus viajes, Costa Rica realmente es su destino. Disfrute del bienestar como parte de una forma de vida que combina actividades lúdicas con actividad física y alimentación saludable, ofreciéndole una amplia gama de actividades para quien busca renovar su mente, cuerpo y alma.

Uno de los elementos más importantes de este tipo de turismo, es el involucramiento de la cultura como parte de las actividades, conocimiento de la gastronomía local o fusión y visitas a zonas indígenas. Adicionalmente, se puede realizar trekking (caminatas de baja dificultad), forest bath (respiración del aire puro del bosque), earthing (caminar descalzo en la tierra/arena).

Además, puede complementar su viaje de bienestar disfrutando de la gastronomía con un turismo de vino, comida saludable de alta calidad, una mezcla de comida y spa (“splunch”)

el consumo de productos locales y todo lo que necesita saber sobre el buen comer y sentirse bien.

En Costa Rica usted encontrará spa y centros de relajación que combinan estándares de calidad internacional con la calidez, la atención personalizada y el pura vida de los ticos, donde el visitante podrá explorar nuevas y diferentes opciones de relajación, como los populares wraps o envoltorios, en los cuales el barro volcánico, las frutas tropicales y hasta el chocolate son usados para hidratar la piel mientras la nutren con vitaminas y minerales, o la hidroterapia y aguas termales, que es otra forma de aprovechar el recurso hídrico de nuestro país y volver a casa renovado.

También puede aprovechar los ingredientes locales como el café, azúcar moreno, chocolate e incluso coco, que se usan para exfoliar la piel y ayuda a eliminar células muertas y toxinas, dichos productos incluso mejoran la circulación de la sangre y permiten que la energía positiva fluya en todo el cuerpo.



El secreto de la longevidad

está escondido en Costa Rica

Los adultos mayores de la Península de Nicoya, ubicada al sur de la provincia de Guanacaste, son reconocidos porque muchos de ellos superan los 90 años de edad, por lo que se encuentran entre los más longevos del mundo.

Así lo demostró un estudio de Luis Rosero Bixby, demógrafo de la Universidad de Costa Rica (UCR), quien en el año 2004 halló que la mortalidad entre los costarricenses de 90 años es un 10% más baja en esa zona guanacasteca.



Con una extensión aproximada de 4,100 kms y una población cercana a las 132,000 personas, Nicoya contiene unos 5,000 habitantes que superan actualmente los 75 años, según datos del Centro Centroamericano de Población (CCP). Esto llamó poderosamente la atención del escritor Dan Buettner, fundador de Bluezones.com, quien se ha dado la tarea de identificar las llamadas “blue zones” o zonas azules de longevidad del planeta.

Existen 5 zonas azules en el mundo y Costa Rica tiene una de las más grandes.

Además de factores propios de la región, como agua rica en calcio que fortalece los huesos y una tradicional dieta rica en frutas y maíz, convivir en familia y un estilo de vivir “Pura Vida” conforman los secretos para la longevidad.

Vivir en conformidad con lo que se es y se tiene, conlleva a la felicidad, lo cual eleva los niveles de endorfinas y fortalece el sistema inmunológico, sin duda, es un estilo único de vida que se siente en Costa Rica, y que se puede catalogar como el “Wellness Pura Vida”.



LA ESENCIA DE LA AVENTURA

Costa Rica, territorio de volcanes



Al formar parte del Cinturón de Fuego del Pacífico, el territorio continental ocupado hoy por Costa Rica, es el resultado de una compleja actividad volcánica que inició hace 75 millones de años y aún continúa. Tomando en cuenta todo cráter en el cual haya ocurrido una erupción, la suma de estructuras volcánicas en este pequeño territorio llega a la sorprendente cifra de 112.

Los Parques Nacionales que se ubican en el Valle Central protegen los principales volcanes de la zona: Poás, Irazú y Turrialba, que cuentan con infraestructura vial para visitarlos y disfrutar de sus aves, paisajes, cráteres y bosques naturales.

Una de las mayores atracciones en el país es el Volcán Arenal, declarado Parque Nacional en 1991; su laguna, aguas termales y forma cónica casi perfecta, junto con hermosos paisajes, senderos naturales y actividades de aventura son algunas de las principales atracciones que lo rodean.

Un paraíso para los buceadores



El famoso oceanógrafo francés Jacques Cousteau, calificó la Isla del Coco como “la isla más hermosa del mundo”. Una superficie marina con una inmensa biodiversidad, hace a Costa Rica, el sitio perfecto para los amantes del buceo.

La mayoría de estos sitios pertenecen a áreas silvestres protegidas a lo largo del país, como el famoso Parque Nacional Isla del Coco, Sitio Patrimonio Natural de la Humanidad por la UNESCO.

Se dice que la Isla del Coco fue un refugio para piratas, mercaderes, balleneros e incluso colonizadores. Hoy es conocida por sus tesoros naturales que incluye al peculiar y amenazado tiburón martillo, así como ballenas jorobadas, delfines nariz de botella, tortugas carey y una gran variedad de especies de coral, solo por mencionar algunas.

El Refugio Nacional de Vida Silvestre Gandoca-Manzanillo con sus 5,013 hectáreas continentales y sus 4.4 hectáreas marinas, ocupa alrededor del 70% del Caribe Sur, sin mencionar también los humedales declarados de importancia internacional. Es un lugar único debido a las sorprendentes especies que se encuentran en dicha zona.

En general, los océanos de Costa Rica albergan al menos 6,777 especies que representan el 3.5% de las especies marinas conocidas en el planeta, un verdadero paraíso para los amantes del buceo.





Viajando sobre el dosel del bosque

Catalogado como un nuevo deporte de aventura, el canopy tour o tirolesa tiene como objetivo ser una experiencia única y ecológica, llena de adrenalina al sentir que se puede volar y apreciar el paisaje y la naturaleza desde las copas de los árboles.

La idea nació en Costa Rica en los años 90 y consiste en una serie de cables suspendidos entre los árboles en los cuales el visitante podrá deslizarse usando una polea asegurada a un equipo de alpinismo (arnés). Los cables varían en longitud (midiendo hasta 1,000 metros de largo) y finalizan en plataformas de madera construidas en las copas de los árboles, las cuales están ubicadas incluso a 30 metros sobre el suelo del bosque. El impacto en la vegetación en todo caso es mínimo, esto porque los biólogos fueron los primeros que, más de tres décadas atrás, emplearon esta tecnología para sus investigaciones.

El canopy tour ha sido adaptado a una gran variedad de ambientes y paisajes dentro del país, incluyendo montañas, cañones, ríos, cascadas, bosque nuboso, bosque tropical y bosque seco.



Costa Rica: un país favorito para el surf

Parece que cada surfista que visita el país concuerda en que Costa Rica es uno de los mejores sitios en el mundo para el deporte de las olas, y las razones son simples: playas con excelentes olas todo el año, clima agradable, aguas cálidas, gente amigable y precios razonables.

El país es también uno de los pocos en el mundo donde dos grandes océanos se encuentran a tan solo 6 horas de distancia uno del otro. Esto hace posible surfear en el Caribe al amanecer y terminar el día domando las olas del Pacífico al atardecer. ¡Definitivamente, un paraíso perfecto para amantes del surf!

Conquistando la fuerza de las aguas

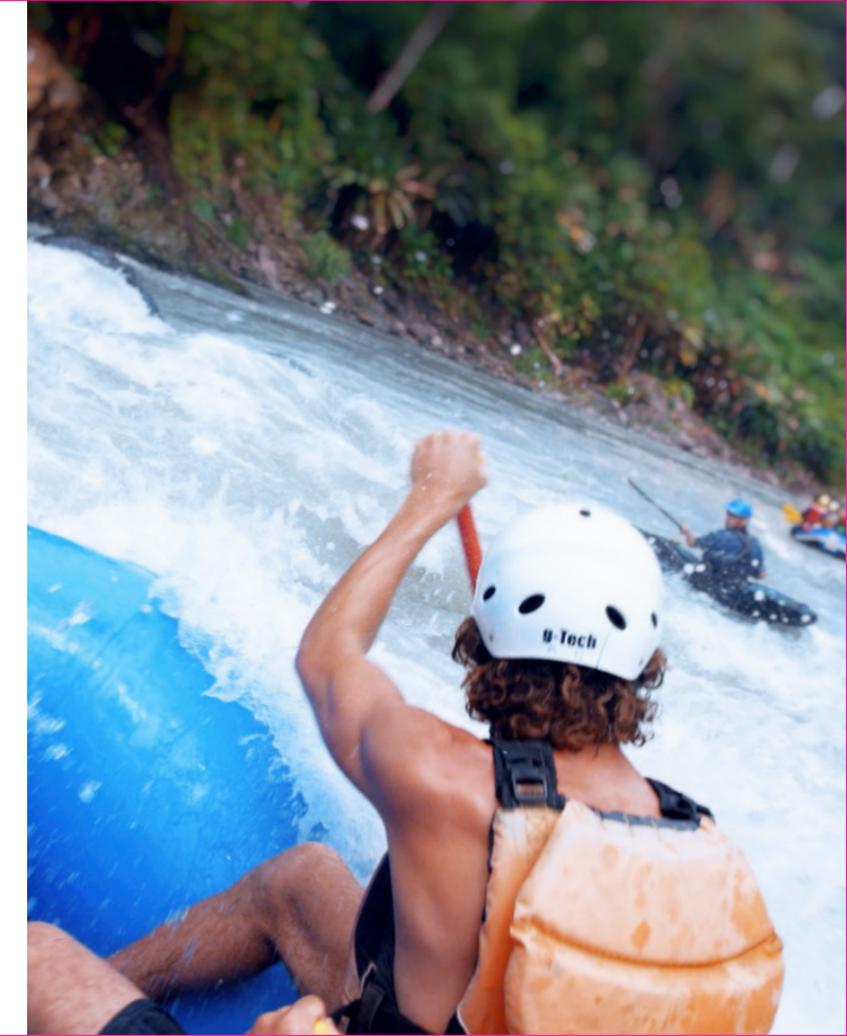


Todo aventurero y amante de la naturaleza debe vivir la experiencia de navegar los rápidos en Costa Rica, en este reto se pueden disfrutar todas las categorías, desde una muy tranquila como clase I-II, hasta clase V, categorizada solo para expertos.

Esta hazaña involucra la habilidad de mantener el bote a flote siguiendo las instrucciones del guía, remando en sincronía; siendo en muchos casos una actividad familiar que brinda la oportunidad de disfrutar, hasta a los más jóvenes.

La edad para niños varía de acuerdo al nivel de los rápidos que presente el río y la estación del año, ya sea seca o lluviosa. Los niños de 2-6 años pueden navegar ríos con aguas tranquilas (clase I) como Peñas Blancas en Arenal, Río Corobicí en Guanacaste o Río Sarapiquí, de 7 a 11 años, pueden disfrutar de ríos con rápidos clase II y III, como Sarapiquí-sección La Virgen, Río Balsa en Arenal, o Savegre desde Manuel Antonio.

A partir de los 12 años, pueden disfrutar de rápidos clase III como lo son Sarapiquí sección San Miguel, Río Tenorio en Guanacaste, o Río Naranjo desde Manuel Antonio. Los de clase IV son aptos solo para adultos, y se encuentran en los ríos Pacuare y Río Naranjo, en la sección El Chorro, por último, están los rápidos de clase V, pero éstos son solo para expertos, en la parte superior o "Upper" del Río Pacuare.





www.visitcostarica.com



Capital: **San José**

Guanacaste

Alajuela

Heredia

Cartago

Limón

Puntarenas

Sistema de gobierno: **Democracia**

Superficie: **51,100 Km²**

Idioma oficial: **Español**

Moneda: **Colón costarricense**

Terminales Aéreas:

- Aeropuerto Internacional Juan Santamaría (**Código SJO**)
- Aeropuerto Internacional Daniel Oduber en Liberia (**Código LIR**)

