

# ECOS

LUGARES MÁGICOS

# COSTA RICA

## Provincia de Guanacaste



# Costa Rica



## INTERMEDIO

La provincia de Guanacaste está situada al noroeste de Costa Rica. Es la segunda provincia más grande del país en extensión, pero, con solo 354 000 habitantes, es la menos poblada. Famosa por sus maravillosas playas de arena blanca y su buen clima, más seco y soleado que en el resto del país, Guanacaste alberga paisajes privilegiados que van desde el bosque seco tropical hasta el bosque montano bajo.



### el/la menos poblado/a

- die am dünnsten besiedelte

### el bosque seco tropical

- tropischer Trockenwald

### el bosque montano bajo

- Busch-Bergwald



Elsa Mogollón-Wendeborn

Fotos: iStock, Instituto costarricense de turismo

## Turismo sostenible

### INTERMEDIO

Costa Rica ha apostado por este tipo de turismo, que intenta compatibilizar el turismo con la ecología: desarrollar el turismo, sí, pero sin alterar el equilibrio del medio ambiente y evitando los daños a la naturaleza.



## Liberia FÁCIL

Es “el corazón” de Guanacaste y cuenta con unos 55 000 habitantes. Gracias a su moderno aeropuerto internacional, el segundo del país, Liberia sirve de estación de paso a miles de turistas que se dirigen desde aquí a otros puntos de Guanacaste. Sin embargo, merece la pena hacer una visita a esta ciudad, donde la vida sigue

su curso normal: los niños juegan en la calle y los hombres juegan a las cartas en el parque central. En la llamada calle Real se encuentran algunas de las construcciones coloniales mejor conservadas de Costa Rica. Otras atracciones turísticas son sus iglesias y el Museo del Sabanero.

## Las arribadas INTERMEDIO

Se llama así a la llegada masiva de tortugas marinas a la misma playa donde nacieron para poner sus huevos y enterrarlos cuidadosamente en la arena. Ahí quedan durante 60 días, cuando miles de tortugas bebés rompen el cascarón y se precipitan al mar. Se trata de un fenómeno que los científicos no han podido explicar hasta ahora.

Hay visitas guiadas para observar las arribadas tanto en Ostional, donde anida la tortuga lora, como en el Parque Marino Las Baulas, donde lo hace la tortuga baula, la más grande del mundo.



La llegada masiva de tortugas a una playa para poner sus huevos se conoce como “arribada”.



### apostar por

- setzen auf

### compatibilizar

- vereinbaren

### alterar

- (hier) stören



### la estación de paso

- Durchgangsstation

### el curso

- (fig.) Lauf

### la construcción colonial

- Kolonialbau

### mejor conservado/a

- am besten erhalten

### el sabanero

- (CR, etwa) Cowboy



### la tortuga marina

- Meeresschildkröte

### el cascarón

- Eierschale

### precipitarse a

- hinstürzen (zu)

### anidar

- (hier) brüten

### la tortuga lora

- Atlantik-Bastardschildkröte

### la tortuga baula

- Lederschildkröte



# GUANACASTE

## Turismo activo entre playas y volcanes



Desde caminatas hasta surf son algunas actividades que se pueden hacer en Guanacaste



POR LEANDRA PÉREZ **INTERMEDIO**

La provincia de Guanacaste alberga una parte importante del patrimonio natural y cultural de Costa Rica y es uno de los lugares más populares del país. Lo tiene todo: sabana, montañas, volcanes, playas, clima soleado, paisajes fascinantes y numerosas áreas protegidas para practicar todo tipo de actividades al aire libre.

Buen ejemplo de ello es el Parque Nacional Rincón de la Vieja, una de las áreas protegidas más importantes de la región. En el parque, un macizo volcánico de nueve conos, se puede vivir la aventura: canopy o tirolina, equitación o senderismo. Todo es posible en este escenario de inquietantes manifestaciones volcánicas, donde también se puede observar la transición del bosque seco tropical al bosque húmedo tropical. Además, aquí se pueden avistar pájaros, mamíferos y reptiles.

Igualmente reconocido por su fauna es el Parque Nacional de Santa Rosa, cerca de la frontera nicaragüense, donde encuentran su hábitat las estrellas de la selva: jaguares, pumas y dantas. En este parque, además, se puede practicar el senderismo en el mayor bosque seco tropical del planeta.

Otra importante atracción de Guanacaste, con un carácter completamente distinto al de los parques anteriores, es el Parque Nacional Barra Honda, cerca de Nicoya. Aquí se encuentra una impresionante red de cavernas de formación calcárea a varios metros de profundidad. Cualquier persona con buena condición física y bien equipada puede bajar acompañada de un guía experto a explorar este fascinante mundo escondido.

No menos fascinantes son los 700 km de costa guanacasteca, que sirven de hábitat a numerosas especies

- **el cono**  
• (hier, Vulkan-)Kegel
- **la tirolina**  
• Seilrutsche
- **la equitación**  
• Reiten
- **inquietante**  
• beunruhigend
- **el bosque húmedo tropical**  
• tropischer Regenwald
- **avistar**  
• (hier) beobachten
- **el mamífero**  
• Säugetier
- **la danta**  
• Tapir
- **la caverna**  
• Höhle
- **calcáreo/a**  
• Kalk-
- **bien equipado/a**  
• gut ausgerüstet

marinas. El Refugio Nacional de Fauna Silvestre Ostional es el principal lugar del mundo donde anida la tortuga lora, y en el Parque Nacional Marino Las Baulas anida la tortuga baula, que es la más grande del mundo, en peligro de extinción.

Pero, además, son el lugar ideal para practicar deportes acuáticos. Aquí se encuentran algunas de las mejores playas de Costa Rica para practicar surf, todas con escuelas para aprender a deslizarse sobre las olas. Hay tres imprescindibles: Sámara, una bahía de cuatro kilómetros que cuenta con el Premio Bandera Azul Ecológica por su compromiso con el medio ambiente. Además de surfear, también se puede cabalgar o hacer caminatas sobre la arena blanca, pescar o bucear. La playa Nosara, otra meca del surf, cuenta con un bello manglar. Y en el río Nosara, que desemboca justo aquí, se pueden hacer

paseos en kayak. Toda una aventura.

La playa de Tamarindo, más al norte, también ha obtenido el Premio Bandera Azul Ecológica en varias ocasiones. Se caracteriza por su densa vegetación: robles de sabana, tamarindos, cocoteros y un manglar. Hasta aquí vienen también los amantes de la pesca deportiva, del buceo y otros que quieren simplemente caminar.

Todos encuentran en Guanacaste la aventura a su medida. Los menos aventureros también pueden disfrutar. Un baño en la poza que forma la catarata de Llanos de Cortés, por ejemplo, es una actividad apta para miedosos, y nadar mientras se escucha la caída del agua cristalina es meditación pura. Muchos hoteles de la zona ofrecen actividades alternativas para quienes solo desean relajarse.

Así que, tranquilos, Guanacaste tiene un programa para todos los gustos.

- **el refugio**  
• (hier) Schutzgebiet
- **la fauna silvestre**  
• Wildtierarten
- **en peligro de extinción**  
• bedroht
- **el deporte acuático**  
• Wassersport
- **deslizarse**  
• dahingleitgen
- **imprescindible**  
• (hier) obligatorisch
- **el compromiso con**  
• Engagement für
- **el manglar**  
• Mangrovenwald
- **el roble de sabana**  
• Tabebuia rosea Savanneneiche
- **la pesca deportiva**  
• Sportfischerei
- **la poza**  
• Teich, Wassergrube



### El sabanero **INTERMEDIO**

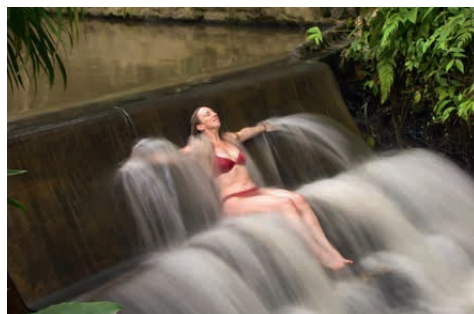
El sabanero es uno de los personajes más populares de la cultura costarricense, ligado estrechamente al folclore guanacasteco. Siempre a caballo, con sombrero y lazo, su labor es la de cuidar el ganado. Es alegre y es muy dado a la fiesta. La profesión está desapareciendo por la transformación económica, centrada en el turismo: muchas haciendas se han convertido en hoteles; sin embargo, es difícil concebir Guanacaste sin la figura del jinete en la sabana.

### Zona Azul del planeta **INTERMEDIO**

Los cinco cantones de Guanacaste en la península de Nicoya están catalogados como Zona Azul del planeta, uno de los lugares del mundo donde la esperanza de vida de las personas es más alta. Los estudios demográficos señalan que aquí viven más de 800 habitantes de más de 90 años de edad. ¿Cuál es

el secreto? Un estilo de vida sencillo: las personas se mueven en sus tareas cotidianas, no van tanto en coche, comen más verduras que carne, trabajan regularmente, pero sin estrés, viven en familia, tienen amigos y practican la espiritualidad.

### Turismo de bienestar **INTERMEDIO**



Quienes no quieren llevar la adrenalina al límite pueden practicar aquí otras actividades más tranquilas. La naturaleza lo pone fácil para olvidar el estrés cotidiano. Volcanes y bosque tropical ofrecen los recursos para unas vacaciones saludables: caminitas de baja dificultad, paseos por la playa, baños de lodo

volcánico, baños en fuentes termales. La mayoría de los hoteles fomentan este tipo de turismo y ofrecen, además, cursos de yoga o meditación. Complementa el programa una alimentación sana a base de productos locales, en la que predominan las frutas y las verduras.



#### ligado/a estrechamente a

- eng verbunden mit

#### el lazo

- (hier) Lasso

#### dado/a a

- zugeneigt

#### concebir

- (hier) sich vorstellen

#### el jinete

- Reiter



#### la tarea cotidiana

- alltägliche Aufgaben

#### las verduras

- Gemüse

#### practicar la espiritualidad

- spirituell leben



#### saludable

- gesund

#### la caminata de baja dificultad

- einfache Wanderung

#### el lodo volcánico

- Vulkanschlamm

#### fomentar

- fördern

#### complementar

- ergänzen

### Compromiso con el medio ambiente **INTERMEDIO**

La palabra “sostenibilidad” es clave para entender Costa Rica: en el año 2018 se abasteció de energía renovable 300 días, y tiene como meta reducir a cero las emisiones de dióxido de carbono hasta el año 2050. Por ello, se desarrollaron programas de educación ambiental que han dado sus frutos. Así, Costa Rica ha conseguido colocarse a nivel mundial como modelo de políticas medioambientales para mejorar la calidad de vida y promover un desarrollo sostenible.



#### la sostenibilidad

- Nachhaltigkeit

#### abastecerse

- sich versorgen

#### la educación ambiental

- Umweltbildung



### Gastronomía **INTERMEDIO**

El producto más importante de la cocina guanacasteca es el maíz. Con él se preparan comidas típicas como tamales, tortillas y empanadas, y de él se derivan bebidas como el pinol, la chicha y el chicheme.

Al ser Guanacaste una región ganadera, abundan los platos con carne y los productos lácteos. Las parrilladas o

asados de carne típicos son la herencia de la vida en la granja y del cuidado del ganado. Se acompaña la carne con el llamado casado, un plato formado por arroz, frijoles, ensalada, plátano maduro y algún picadillo. Un plato muy completo para días laboriosos. El plato es típico no solo de Guanacaste, sino de toda Costa Rica.



#### el tamal

- Maispastete

#### la empanada

- gefüllte Teigtasche

#### el pinol

- süßes Getränk aus Maismehl und Kakao

#### la chicha, el chicheme

- Getränke aus vergorenem Mais

#### la herencia

- das Erbe



#### la arcilla

- Tonerde

#### el jarrón, el florero

- Vase

#### la maceta

- Blumentopf

#### fuertemente arraigado/a

- tief verwurzelt



### Artesanía **INTERMEDIO**

Las comunidades de Guaitil de Santa Cruz y de San Vicente de Nicoya cuentan con una tradición de más de 5 000 años en el trabajo de la cerámica. A partir de arcilla pura y según las técnicas tradicionales de los indígenas chorotegas, que habitaron esta parte del país, se elaboran jarrones, macetas, floreros, platos, etc. De esta actividad, que está fuertemente arraigada, viven los habitantes de las dos comunidades.



**Cómo llegar FÁCIL**

Hay vuelos directos de Fráncfort a San José con Lufthansa y Condor. KLM ofrece desde el otoño de 2019 vuelos desde Amsterdam a San José con la posibilidad de seguir en el mismo vuelo a Liberia. Desde Zúrich vuela la compañía Edelweiss. Desde San José hay vuelos a Liberia con las compañías Sansa y Aerobell; en coche se tarda algo más de tres horas.



**Clima**

Guanacaste es un destino para disfrutar todo el año, con gran variedad de

microclimas. Las temperaturas oscilan entre 30 °C de mayo a noviembre y 35 °C de diciembre a abril.



**Dónde dormir**

Hay alojamientos para todos los presupuestos. Nosotros recomendamos alojarse en hoteles con CST (Certificación para la Sostenibilidad Turística). <https://www.visitcostarica.com/en/costa-rica/planning-your-trip/accommodations>

Más información en: [www.visitcostarica.com](http://www.visitcostarica.com)  
En Facebook: @visitcostaricade y en Instagram: visit\_costaricade



**el presupuesto**  
- (hier) Budget

**la certificación**  
- Zertifizierung



**ECOS**

**IMPRESSUM**

Lugares mágicos liegt jeden Monat ECOS bei.

**Herausgeber**  
Jan Henrik Groß

**Chefredakteurin (V.i.S.d.P.)**  
Elsa Mogollón-Wendeborn

**Art Director**  
Michael Scheufler

**Autorin**  
Leandra Pérez

**Druck**  
MedienSchiff Bruno,  
22113 Hamburg,  
[www.msbruno.de](http://www.msbruno.de)

**Leiter Werbevermarktung**  
Áki Hardarson  
(DIE ZEIT, V.i.S.d.P.)  
[aki.hardarson@zeit.de](mailto:aki.hardarson@zeit.de)

**Leitung Kooperationen**  
**Key Account Managerin**  
Iriet Yusuf  
Tel. +49 (0)89/8 56 81-135  
[i.yusuf@spotlight-verlag.de](mailto:i.yusuf@spotlight-verlag.de)

**Sales Managerin**  
Eva-Maria Markus  
Tel. +49 (0)89/8 56 81-131  
[e.markus@spotlight-verlag.de](mailto:e.markus@spotlight-verlag.de)

**Verlag und Redaktion**  
Spotlight Verlag GmbH  
Kistlerhofstr. 172  
81379 München  
Tel +49 (0)89/8 56 81-0,  
Fax +49 (0)89/8 56 81-105  
[ecos@spotlight-verlag.de](http://ecos@spotlight-verlag.de)

Der Spotlight Verlag ist ein Tochterunternehmen der Zeitverlag Gerd Bucerius GmbH