

HOSTELTUR 25

COMUNICACIÓN PARA LA ECONOMÍA DEL TURISMO

ANIVERSARIO

Guanacaste

Paraíso natural

esencial®
**COSTA
RICA**

Octubre 2019

Guanacaste: un paraíso de la naturaleza en

COSTA RICA

Con un área total de 10.140km² y más de 700km de costa, la provincia de Guanacaste, en el noroeste de Costa Rica, comprende la costa pacífica así como su sabana y sus montañas hacia el interior, desde el límite con Nicaragua hasta la desembocadura del Río Bongo en el sur de la Península de Nicoya.

Guanacaste es una tierra de paisajes privilegiados, con un clima soleado y variedad de ecosistemas. Alberga una importante porción del patrimonio ambiental y cultural de Costa Rica.

Es una región que goza de una inmensa diversidad de naturaleza y microclimas, cuenta con un significativo número de áreas protegidas que incluyen ecosistemas acuáticos, terrestres, montañosos y costeros, en cuyos territorios la vida se desarrolla con exuberancia.

Al sol

Una de las mayores ventajas de Guanacaste como destino turístico es su clima, con más de 200 días garantizados de sol al año.

La belleza de sus paisajes, bosques, sabanas, manglares, humedales y volcanes, junto a su cálido clima y su fértil naturaleza han hecho de Guanacaste uno de los lugares preferidos del turis-

mo local e internacional y es una de las regiones de mayor desarrollo del país, basado en hotelería de 4 y 5 estrellas, junto a una cadena de servicios turísticos impulsada por cientos de pequeñas y medianas empresas.

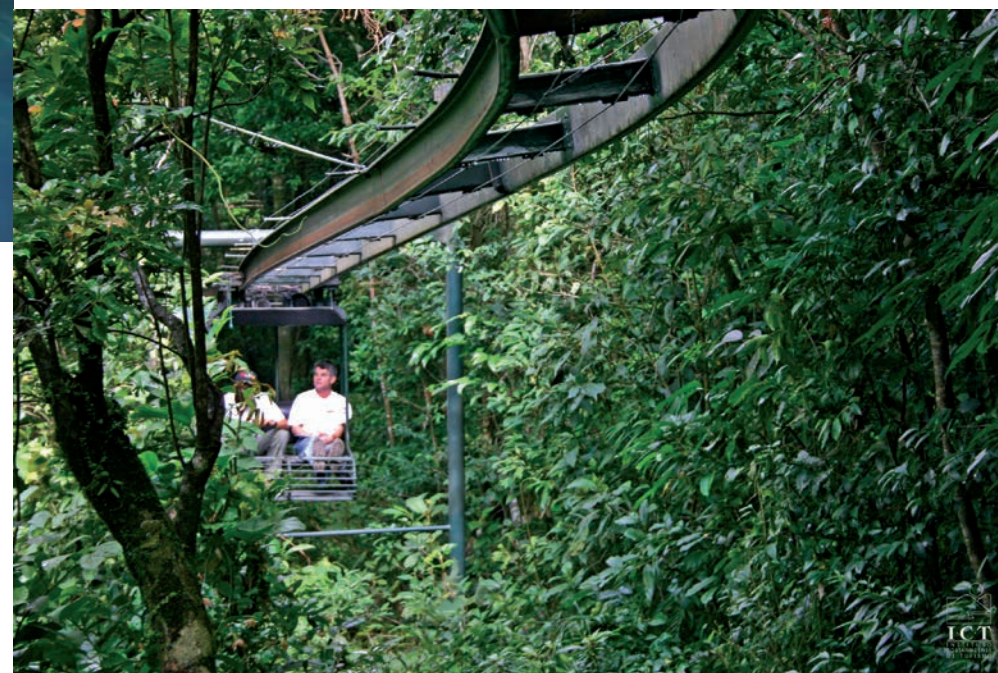
A lo largo del litoral guanacasteco se ubican numerosas playas bañadas por el Océano Pacífico. El paisaje de la costa es excepcionalmente variado, con extensas playas de arenas blancas, grises, café y hasta negras, junto a un apacible mar matizado de intensos azules. ■

¿Cómo llegar a Guanacaste?

La región de Guanacaste está muy bien comunicada al estar situada a lo largo de la Carretera Panamericana, lo que hace que sea fácil llegar con un vehículo de alquiler o en transporte público. También es posible llegar en avión, gracias al Aeropuerto Internacional Daniel Oduber Quirós, el segundo más importante del país, a 12 kilómetros al Oeste de la capital de la provincia de Guanacaste, Liberia. El aeropuerto tiene una ubicación estratégica en el Golfo de Papagayo y es la mejor puerta de entrada a las acogedoras playas de la Península de Nicoya y a lugares como Tamarindo, Playa Negra, Mal País, Playa Flamingo, Playa Samara, Monteverde, el Volcán Arenal y el Parque Nacional Marino Las Baulas.

GUANACASTE

visto desde las alturas



Teleféricos, impresionantes puentes colgantes, descensos en rápel..., son algunas de las opciones para aventurarse en Guanacaste desde lo alto y sentir la adrenalina a flor de piel. Las actividades de aventura son la alternativa perfecta para descubrir en familia los paisajes naturales, el dosel del bosque, la sensación de las profundidades y comprender como funciona la vida en la copa de los árboles. Los amantes de la aventura pueden encontrar en Guanacaste decenas de opciones de tours de canopy, para deslizarse entre los árboles, junto a una cascada, sobre un río o por mitad de cañones en la montaña. Varias reservas biológicas cuentan con plataformas en lo alto de grandes árboles a las que poder ser iza-

do para ver la naturaleza desde una perspectiva muy distinta y emocionante. Explorar el ecosistema de altura en los bosques, supone acercarse a un reino extraordinario y poco conocido, que es el hogar para la mayoría de las plantas y animales de la selva y desde donde observar varias especies de monos y aves. Los tours incluyen no solo cables y arneses, sino también teleféricos y puentes colgantes que pasan a través del follaje de los árboles tropicales a muchos metros sobre el suelo. Entre las modalidades que se ofrecen está el rápel, un ejercicio para descender desde lo más alto de un árbol, de una catarata, peñascos y formaciones rocosas, hasta el suelo. Lo único que se necesita es ropa cómoda y escoger el recorrido que mejor

cumpla las necesidades de aventura. Entre las mejores opciones para practicar estas actividades figuran la zona del volcán Rincón de la Vieja, el volcán Tenorio y el volcán Miravalles, así como la playa Ocotol.



Aguas termales del Río Negro, en Rincón de la Vieja.

Puentes colgantes

Los puentes colgantes entrelazan senderos desde donde apreciar todo el esplendor del entorno. Facilitan el acceso y, con gran seguridad, permiten sumergirse en los distintos bosques de Guanacaste. En muchos casos, el diseño es un aliado que brinda al mismo tiempo un buen apoyo al paso del caminante y un magnífico escenario por la propia belleza de la infraestructura, construida en materiales como el aluminio, el acero galvanizado, la madera y el hormigón. En la zona del volcán Tenorio y Miravalles se encuentran los mejores puentes de la provincia. ■

Explorar Guanacaste POR TIERRA



Realizar caminatas por Guanacaste es una de las mejores formas de descubrir esta provincia. Recorrerla caminando permite disfrutar de un contacto más próximo con la naturaleza y descubrir impresionantes senderos en las montañas y parques nacionales y algunos de los rincones más bellos del país, como majestuosos ríos y cascadas. Los recorridos pueden ser a pie o en bici-

cleta. A los amantes del ciclismo de montaña, además de hermosos paisajes, les esperan en esta región atrevidas rutas. También se pueden realizar cabalgatas en la mayor parte de Guanacaste, que brindan otra fórmula para recorrer senderos a través del bosque y vivir una experiencia en armonía con la comunidad, mientras se visitan interesantes pueblos y se disfruta de la cultura costarricense y su gastronomía.

Gastronomía

Los llamados pueblos típicos se caracterizan por tener sodas, cafeterías o restaurantes donde degustar la gastronomía guanacasteca: Cañas, Tilarán, Liberia y principalmente Santa Cruz destacan como las comunidades de tradición en comidas y bebidas típicas.

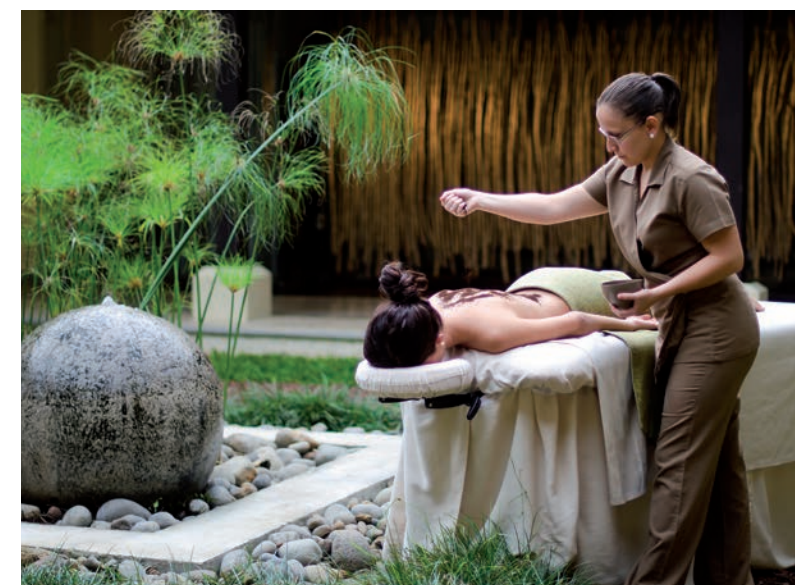
Observación de aves

Principalmente en las áreas protegidas, pero no solo en ellas, se puede realizar la observación de aves. Palo Verde, Curú, Isla Bolaños y Tenorio están entre los lugares de avistamiento de avifauna más importantes aunque existen otros sitios que permiten disfrutar de esta actividad.

Wellness Pura Vida

Guanacaste posee las condiciones ideales para olvidarse del estrés y el ajetreo diario. En esta región costarricense, se experimenta el turismo wellness como parte de una forma de vida, que combina actividad física y alimentación saludable, y se suma a una amplia gama de actividades para renovar mente, alma y cuerpo.

En Guanacaste se pueden conocer novedosas técnicas de relajación como los wraps o envoltorios, en los cuales el barro volcánico, el café, las frutas tropicales y el chocolate se utilizan para hidratar la piel. La hidroterapia y las aguas termales constituyen otra forma de aprovechar el recurso hídrico de Guanacaste para renovarse y dejar que la energía positiva fluya por todo el cuerpo. El wellness en Guanacaste incluye actividades de bienestar en puro contacto con la naturaleza que van desde el trekking en caminatas de baja dificultad; al “Forest bath”, que consiste en potenciar la respiración del aire puro del bosque; el “Earthing”, caminar descalzo en la tierra y la arena, o el “Splunch”, que supone disfrutar de una succulenta gastronomía saludable de alta calidad en una mezcla de comida y spa, consumiendo excelentes productos locales en contacto con la naturaleza. ■



ZAMBULLIRSE EN EL AGUA DE GUANACASTE



Playa de Nosara.

En Guanacaste existen muchas modalidades de actividades acuáticas, tanto para los más atrevidos como para quienes prefieren emociones más moderadas, ya sea en agua dulce o en el mar.

Los más osados pueden lanzarse a vencer las corrientes de los ríos en grupos de cinco personas o más practicando rafting, o bien navegar en kayak. Mientras recorren las rebeldes aguas de los ríos y sus remolinos, disfrutarán en primera persona de todo un mundo natural. Entre los diferentes puntos para la práctica del rafting destaca el río Corobicí, al norte de la ciudad de Cañas. Sus rápidos (de clase I y II) son idóneos para que cualquiera pueda participar en este recorrido fluvial y observar garzas y tucanes. Es prácticamente el único río en toda la región que cuenta con rápidos.

Si la elección es navegar en ríos más tranquilos, también se puede hacer en medio de hermosos paisajes, donde ad-

mirar animales silvestres y exuberantes bosques.

Playas para todos

En Guanacaste hay mar, sol y arenas para todos los gustos, con algunas de las playas más hermosas de Costa Rica. En su litoral hay playas vírgenes rodeadas de bosques y fauna silvestre, que se alternan con esporádicos poblados costeros y modernos hoteles de playa. En sus playas se puede disfrutar no solo del sol y de un baño, sino también de pesca deportiva, buceo, surf, esquí acuático, kayak y todo tipo de actividades.

Playas en el Centro-Norte de Guanacaste

- **Playa Blanca y Virador:** Playa Blanca es pequeña, tranquila, con arenas blancas y oleaje suave. Junto con Virador forma un puente natural hacia Punta Mala. Virador también tiene arenas blancas y aguas transparentes, excelentes para nadar y bucear.

- **Playa Manzanillo:** Localizada en Bahía Culebra, en Liberia, mide cerca de un kilómetro y tiene muy poco oleaje. Rodeada de un bosque tropical y cerca de un manglar, su arena gris claro contrasta con el azul de sus aguas.

Playas en el Centro-Sur de Guanacaste

- **Blanca (Flamingo):** De oleaje moderado y arena blanca, tiene un manglar y al norte están isla Plata y punta Salinas. A solo 36 km de Santa Cruz, se caracteriza por su arena blanca y sus imponentes residencias de vacaciones. Los hoteles son de primera clase.

- **Conchal:** Con 1,5 kilómetros de extensión, esta bella playa blanca es famosa por su arena formada de millones de partículas de conchas, que la convierten en una de las más bellas del país. Sus aguas son transparentes y tiene un manglar y mucha vegetación. Es ideal para cabalgatas, buceo y otros deportes acuáticos, además de contar con varios hoteles cercanos. Está a 2 kilómetros de playa Brasilito.

- **Playa Tamarindo:** Presenta extensiones de arena así como algunas zonas rocosas y la isla Capitán en el sur. Con muchos servicios, es la playa más importante de la zona para hacer surf. Apta también para caminatas, pesca deportiva, cabalgatas y admirar el desove de la tortuga lora.

Playas en el Sur de Guanacaste

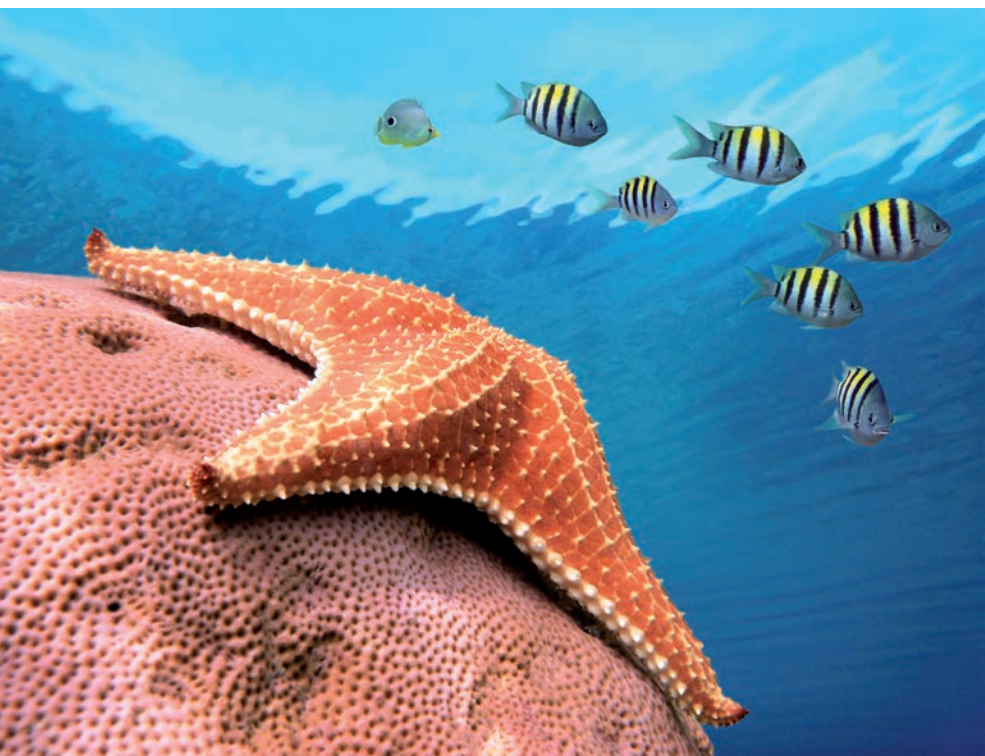
- **Ostional:** Amplia y de olas enormes, está muy cerca de Playa Nosara. Reconocida internacionalmente por ser el destino para anidación de la tortuga lora entre julio y noviembre, forma parte del Refugio de Vida Silvestre Ostional.

- **Nosara:** Con un bello y amplio estero ideal para pesca, recorrer en kayak o bote y admirar su fauna silvestre, ofrece todo tipo de servicios turísticos.

- **Pelada:** Junto a Playa Nosara y es ideal para caminatas y el descanso, para tomar el sol, realizar cabalgatas, practicar la pesca deportiva y el snorkeling, por sus aguas claras. ■



Paraíso del buceo y del surf



La Isla del Coco es uno de los mejores puntos de buceo.

Una de las actividades preferidas de quienes visitan Guanacaste es el buceo, ya sea de superficie con snorkel o de profundidad con botellas, porque permite descubrir un colorido mundo submarino con especies que van desde el espectacular tiburón ballena a tiburones punta blanca, mantarayas, cardúmenes de diferentes especies, anguilas, langostas y la belleza de las formaciones corallinas. También es posible observar el ritual de la vida en las costas de Guanacaste, en el Parque Nacional Marino Las Baulas, un lugar de especial importancia donde desova

la tortuga baula, la tortuga marina más grande del mundo, que está en peligro de extinción.

Explosión de diversidad

Bucear en Costa Rica es una experiencia diferente por la vasta cantidad de plancton y otros organismos vivientes que se encuentran en sus aguas. En el Océano Pacífico, hay una asombrosa cantidad de vida que no se encuentra en ningún otro lugar del mundo. La visibilidad va desde un 30 % al 100 % y la temperatura del mar es de 26°C promedio. Las aguas costeras del noroeste de Guanacaste ofrecen una espectacular diversidad, desde una pequeña

y fluorescente damisela hasta una manta gigante, tiburones ballena y tiburones toro.

El paisaje bajo el mar está lleno de acantilados, cañones y túneles visitados por algunos de los más aventureros buceadores del mundo.

La mejor época para bucear es la estación lluviosa, entre mayo y octubre. En noviembre es especialmente adecuado, ya que las condiciones del tiempo son óptimas y también puede bucearse entre diciembre y abril.

Las zonas más recomendadas para bucear son Playas del Coco, Islas Catalinas, Isla Murciélagos, Ocotál, Conchal, Tamarindo, Sámara.

Surf

Guanacaste es un excelente destino de surf, con reconocimiento internacional. Sus temperaturas tropicales, aguas cálidas y buenas brisas hacen de sus playas lugares con las condiciones perfectas para este deporte durante todo el año, siendo los mejores meses durante la temporada de lluvia que es cuando se forman las olas más grandes. Ofrece opciones para principiantes y experimentados.

Entre las playas más famosas está Tamarindo, con *surf spots* de renombre mundial, al igual que Roca Bruja (“Witch’s Rock”), en el Parque Nacional Santa Rosa, y Potrero, más conocida como “Ollie’s Point”. Tanto Witch’s Rock como Ollie’s Point son lugares solitarios, solo accesibles en barco.

Otros excelentes lugares para el surf son playa Grande, con picos de olas para todos los gustos; playa Negra, un conocido *reef break* de olas antológicas; y playa Avellanas, frente a la boca de un río conocido como “Little Hawaii”. También destacan playa Junquillal, Lagarto-Pitahaya, Guiones, Bejuco y Langosta, así como Tamarindo para aprendices. ■

Vivir Guanacaste desde su cultura



Para los amantes de la cultura, existen sitios y edificios de interés arquitectónico, histórico o monumentos nacionales que constituyen visita obligada, principalmente en Abangares, Bagaces, Cañas, Liberia, Santa Cruz.

La artesanía también juega un papel crucial en la cultura y la historia de Guanacaste. Las artesanías en Guaitil de Santa Cruz y San Vicente de Nicoya son elaboradas con arcilla pura, según técnicas tradicionales y ancestrales de los indígenas chorotegas con las que se confeccionan adornos, jarrones, macetas, floreros, platos, ocarinas y otras figuras con un fino acabado. Otras piezas artesanas se elaboran en jícaras o con la denominada planta de la thypa de la cual se hacen diversos productos de papel.

Adentrarse en la tradición

Costa Rica y, en especial, la provincia de Guanacaste acogen al visitante con los brazos abiertos y facilitan el acercamiento a sus gentes, a sus costumbres y tradiciones invitándole a participar en sus festividades. Guanacaste es reconocido por su música, la manifestación de arte popular más común en la provincia, con un papel destacado para los sabaneros guanacastecos. Como complemento a la música, las danzas típicas guanacastecas se han conservado a través del tiempo y constituyen un elemento principal de la tradición de esta región.

Numerosas festividades permiten al visitante integrarse y compartir la alegría con el pueblo tico. Entre ellas destaca la celebración del 25 de julio, que conmemora

la anexión de Nicoya a Costa Rica en 1824. Las celebraciones se prolongan a lo largo de una semana, en una de las fiestas de mayor afluencia en todo el país, con conciertos, ferias ganaderas, muestras de artesanía y degustaciones de comidas típicas.

Otras festividades populares son las “montaderas populares” o corridas de toros. En casi todos los pueblos guanacastecos existen instalaciones denominadas “redondel” o plaza de toros donde los montadores manifiestan su habilidad de permanecer el mayor tiempo posible sobre el lomo del toro. Durante estas prácticas, el animal no sufre maltrato.



Cerámica indígena chorotega.

El día del sabanero, que es el nombre con el que se conoce en esta provincia al “vaquero”, se celebra en el Parque Nacional Santa Rosa, el segundo domingo de noviembre. Tras una Misa de Tropía en homenaje a los sabaneros y cocineras que trabajaron en la Hacienda, posteriormente se realiza una corrida de toros y actividades de las faenas del sabanero, comidas y música. En Liberia se celebra la llamada semana cultural “Liberia, Ciudad Blanca”, en la primera semana de septiembre. Recuerda la fundación del poblado de Guanacaste el 4 de septiembre de 1769 y que un 3 de septiembre de 1836 se le da el título de ciudad a Liberia. Se conmemoran ambas efemérides con música y danzas, arte guanacasteco y comidas y bebidas típicas. ■

Lo mejor de GUANACASTE



Rincón de La Vieja.

Entre los lugares de visita obligada en Guanacaste figuran sus parques nacionales pero también volcanes, cataratas y ciudades. A continuación, el “top” de los atractivos de Guanacaste:

Parque Nacional Rincón de La Vieja

Tiene un nombre pintoresco y una presencia imponente. Es parque nacional, volcán y, al mismo tiempo, bosque tropical seco, premontano y lluvioso. El macizo del volcán Rincón de la Vieja se ubica entre las aguas del océano Pacífico y del Atlántico. En él nacen 32 ríos además de 16 quebradas intermitentes. Estas cuencas hidrográficas surten a la ciudad de Liberia.

El volcán Rincón de la Vieja es uno de los más activos de Costa Rica, con una laguna caliente y actividad fumarólica. Esta zona aún un amplio abanico de actividades de aventura como caminatas hacia el cráter,

rafting, canopy, paseos a caballo o tubing, así como opciones de descanso, silencio y tranquilos baños termales en medio del bosque.

Parque Nacional Marino Las Baulas

Este parque está ubicado en la Península de Nicoya e incluye varios



Parque Nacional Marino Las Baulas.

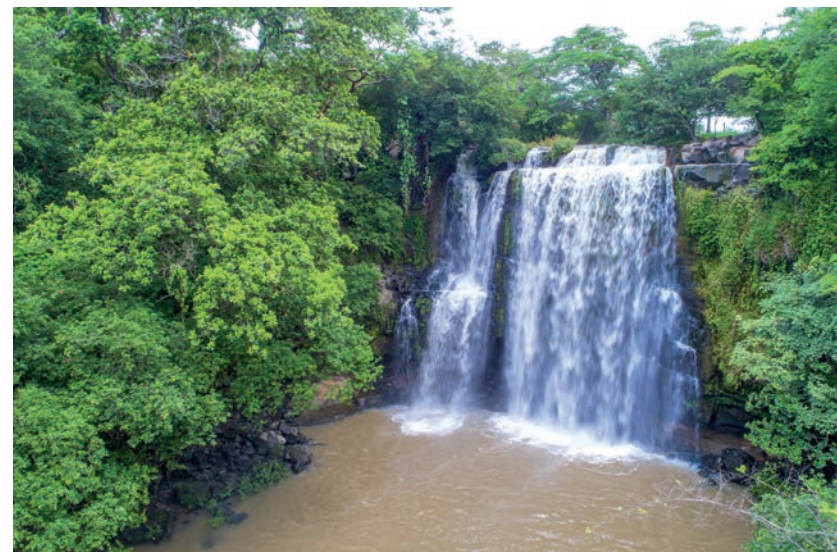
atractivos que llaman la atención como playa Carbón, Ventanas y Langosta, los cerros Morro y Hermoso y los manglares San Francisco y Ventanas. En él desova la tortuga baula, la más grande del mundo, que puede llegar a pesar más de 700 kilos.

Volcán Miravalles

El volcán más alto de la cordillera de Guanacaste es un área protegida que alberga bosques pluviales húmedos, páramos, bosque premontano y bosque tropical seco, así como una extensa variedad de vida sil-



Volcán Miravalles.



Cataratas Llanos del Cortez.

vestre. Miravalles es también motor energético de Guanacaste, gracias al uso de su energía geotérmica para la producción de electricidad. Hay piscinas termales y fuentes de barro volcánico.

Cataratas Llanos del Cortez

Consideradas como de las más bellas del país, cerca de la ciudad de Bagaces, camino a Liberia, se llega a ellas a través de un bosque de transición. Entre las particularidades de esta catarata está la playa de arena blanca que se forma por la sedimentación del río y su poza de agua clara.

Santa Cruz y Palo Verde

Santa Cruz es el epicentro del folklore en Costa Rica, una ciudad llena de cultura y tradiciones, historia precolombina, música, danza, gastronomía y coloridas festividades. En sus cercanías está el poblado de Guaitil, cuna de la cerámica chorotega. La ciudad es centro de servicios para la zona costera de Tamarindo y puerta de acceso al Parque Nacional Palo Verde, que protege extensas zonas de humedales en la cuenca del río Tempisque, ideal para disfrutar de paseos en bote, viendo una amplia diversidad de aves y reptiles.



Santa Cruz.

Parque Nacional Santa Rosa

Al norte de Guanacaste, el Parque Nacional Santa Rosa protege un bosque seco único en Centroamérica. Cuenta además con dos sectores:



Playa Naranjo, Santa Rosa.

Murciélago y Santa Rosa, cada uno con hermosas playas poco visitadas. El parque es reconocido por su fauna y dispone de una estación biológica que monitorea animales como el venado cola blanca, los monos congo y carablanca, tortugas marinas, reptiles y anfibios.

Nicoya y alrededores

Nicoya es una gran península que alberga toda la parte sur de Guanacaste y es, también, el nombre de la ciudad con más evidencias precolombinas de la cultura chorotega. Nicoya significa en lengua Nahuatl: “país con agua en ambos lados”. Desde la ciudad de Nicoya se puede ir a las playas del sur de Guanacaste, hacer un tour por los cafetales o aventurarse hacia las magníficas cavernas de Barra Honda. Además de por sus fiestas y su folklore, Nicoya destaca por ser una de las “zonas azules” de mayor esperanza de vida del planeta. El secreto de la longevidad de sus habitantes lo conforman el agua rica en calcio de esta zona, una alimentación saludable, compartir grandes momentos en familia y vivir la “Pura vida”. ■

www.puravidauniversity.eu

esencial®
**COSTA
RICA**

GUANACASTE

Cassia Grandis,
también llamado Carao,
en plena floración

WWW.VISITCOSTARICA.COM/ES