

Index

A

accommodations 521-2
language 559
activities 72-7, 522-9, *see also*
individual activities
books 77
addresses 537
agoutis 200
Agujitas 399
AIDS 553
air travel
air fares 541
airlines 540-1
airports 540
charter flights 546, **545**
departure tax 541
to/from Costa Rica 540-3
within Costa Rica 545-6, **545**
Alajuela 128-33, **129**
accommodations 130-2
entertainment 132-3
festivals 129-30
food 132
travel to/from 133
Alma Ata Archaeological Park 515
animals 62-5, 193-200, *see also*
individual animals
books 62, 64
anteaters 198
archaeological sites
Alma Ata Archaeological Park
515
Diquis Valley 36
internet resources 37
Monumento Nacional Arqueológico
Guayabo 36, 160-2
Palmar 384
Parque Nacional Barra Honda 286
Parque Nacional Carara 324
Parque Nacional Guanacaste 222
Parque Nacional Manuel Antonio
355
Rancho La Botija 376
Reserva Biológica Isla del Caño
36, 406-7
Arenal Observatory Lodge 242, 244
Arias, Oscar 44
armadillos 198
art galleries, *see* museums &
galleries

Art House 187-8
arts 52-3, *see also* folk arts & crafts,
individual arts
courses 179
festivals 94, 307, 481
Atenas 134
ATMs 535, *see also* money
Avarios del Caribe & Buttercup Center
472

B

Bagaces 208
Bahía Drake 399-406, **400**
Bahía Gigante 300-2
Bahía Salinas 227-8
Baird's tapir 425, 428
banana industry 41, 431, 450-1
bargaining 536
Barra del Colorado 465-8
Barva 144-6
Basílica de Nuestra Señora de los
Ángeles 149
bathrooms 537
bats 175
Battle of Santa Rosa 42, 218
beaches 25, *see also* playa
itineraries 10-11, 28, **28**
La Playita 352
Mal País 310-11, **10**
Montezuma 305-6, **305, 11**
Punta Banco 439
Salsa Brava 480
bicycle travel, *see* cycling
biological reserves 69, **67**, *see also*
national parks & refuges
Reserva Biológica Alberto Manuel
Brenes 168
Reserva Biológica Bosque Nuboso
Monteverde 190-201, **6**
Reserva Biológica Dúrika 382
Reserva Biológica Hitoy-Cerere
468
Reserva Biológica Isla del Caño
406-7, **12**
Reserva Biológica Lomas de
Barbudal 209-10
Reserva Biológica Oro Verde 364
birds 62, 195-8, 376, *see also specific*
species
books 62

bird-watching 528
Centro Agronómico Tropical de
Investigación y Enseñanza 157
Costa De Pájaros 169
Costa Rican Bird Route 501
Hacienda Barú National Wildlife
Refuge 359
Humedal Nacional Térraba-Sierpe
397-9
Isla Bolaños 227
Laguna de Arenal 246, 248
Los Cusingos Bird Sanctuary 376
Mata de Limón 323
Monumento Nacional Arqueológico
Guayabo 161-2
Parque Internacional Amistad 391
Parque Nacional Braulio Carrillo 147
Parque Nacional Carara 325
Parque Nacional Chirripó 379
Parque Nacional Corcovado 425
Parque Nacional Los Quetzales 372-3
Parque Nacional Manuel Antonio
357
Parque Nacional Palo Verde 208
Parque Nacional Rincón de la
Vieja 216
Parque Nacional Santa Rosa 220
Parque Nacional Tapantí-Macizo
Cerro de la Muerte 155
Parque Nacional Tortuguero 460
Parque Nacional Volcán Arenal 242
Pavones 439-40
Puerto Jiménez 409
Puerto Viejo de Sarapiquí 517
Refugio Nacional de Vida Silvestre
Caño Negro 507
Reserva Biológica Alberto Manuel
Brenes 168
Reserva Biológica Bosque Nuboso
Monteverde 192
Reserva Biológica Lomas de
Barbudal 209-10
Reserva Natural Absoluta Cabo
Blanco 315
Reserva Santa Elena 201-2
Wilson Botanical Garden 387
Zacudo 437
boat travel, *see also* canoeing,
kayaking, white-water rafting
to/from Costa Rica 545

boat travel *continued*
 within Costa Rica 546

Boca Barranca 323

Boca Tapada 501-2

books

- activities 77
- animals 62, 64
- birds 62
- culture 46
- environment 71
- fiction 52, 61, 74
- food 54
- health 552
- history 41, 43
- indigenous cultures 50
- memoirs 76
- travel 26

border crossings

- Nicaragua 224-5, 467, 510, 542
- Panama 390, 496, 543

Bosque Eterno de los Niños 176

Bribri people 391, 494-5, 421

Brunka (Boruca) people 382, 383, 16

Buenos Aires 381-2

bullfighting 48

- festivals 251, 235, 255

bus travel

- shuttle buses 547
- to/from Costa Rica 543-4
- within Costa Rica 546-7, 550

business hours 529

butterflies 86, 133, 174, 194, 245, 306, 194

Butterfly Farm (La Guácima) 133

C

Cabécar people 382, 391, 494

Cabo Matapalo 413-15

Cabuya 314

Café Britt Finca 144-5

Cafta 45, 144-5

Cahuíta 468-75, **470**

- accommodations 469-74
- activities 469
- drinking 475
- food 474-5
- safety 469
- tours 469
- travel to/from 475
- travel within 475-6

Canales de Tortuguero 458

Cañas 203-5, **203**

canoeing

- Bahía Drake 401
- Barra del Colorado 466
- La Fortuna 234
- Parque Nacional Tortuguero 459
- Puerto Viejo de Talamanca 481
- Tortuguero 461-2

canopy tours 177, 178, 522-3, 12

- Artola 264
- Bahía Drake 403
- El Castillo 244
- Jacó 331
- La Fortuna 234-5
- La Virgen 512
- Los Angeles Cloud Forest Reserve 137-8
- Monteverde 179-80, 12
- Montezuma 306
- Nosara 288
- Parque Nacional Rincón de la Vieja 217
- Playa Sámara 293
- Puerto Jiménez 409-10
- Puerto Viejo de Talamanca 481-2
- Refugio Nacional de Vida Silvestre Gandoca-Manzanillo 487
- Turu Ba Ri Tropical Park 323
- Volcán Miravalles 207

car insurance 545

car travel

- crossing rivers 548
- hitching 549-50
- rental 547-9
- road conditions & hazards 549
- road distance chart **547**
- road rules 549
- road signs 563
- to/from Costa Rica 544-5
- within Costa Rica 547-9

Carate 415-16

Cariari 448-9

Caribbean coast 444-96, **446-7**

Cartago 149-51, **150**

cash 535

Catarata Manantial de Agua Viva 327

cathedrals, *see* churches

Catholicism 51

caves

- Parque Nacional Barra Honda 286
- Venado 503-5

Central Valley 124-63, **126-7**

Centro Agronómico Tropical de Investigación y Enseñanza 157

Centro Neotrópico Sarapiquí 514-15

Cerro Chato 233

Cerro Chirripó 378

Cerro Dantas Wildlife Refuge 148

Cerro de la Muerte 373-4

Cerro Kamuk 391

Cerro Tortuguero 462

Chagas' disease 552-3

children, travel with 529

canopy tours 177, 178, 522-3, 12

- food 57-8
- health 556
- language 564
- San José 92-3

Choroteqa people 285

churches

- Basilica de Nuestra Señora de los Ángeles 149
- Catedral de la Mercedes 134
- Iglesia de la Inmaculada Concepción 142
- Iglesia de Nuestra Señora de la Limpia Concepción 156
- Iglesia de San Blas 283
- Iglesia de San José Orosi 153
- Iglesia San Bartolomé 144

Ciudad Quesada 228-30

civil war 43

climate 22, 529

- Caribbean coast 445
- Central Valley 125
- northern lowlands 498
- northwestern Costa Rica 165
- Pacific coast 317
- Península de Nicoya 254
- Península de Osa 395
- southern Costa Rica 368

cloud forests 66

Cóbano 304

coffee industry 154

- Café Britt Finca 144-5
- history 40-1, 154
- plantations 128, 152-3, 154
- tours 368-9

colonization 35-8

Columbus, Christopher 35, 38, 451

Columbus Day 452

conservation

- courses 179
- forest 202, 424, 425, 538
- turtle 424, 457, 460, 538-9, **424**
- wildlife 133, 174, 292, 302, 354, 425, 538-9

consulates 531-2

coral reefs 61

Cordillera de Talamanca 378, 389

Costa de Pájaros 169

Costa Rican Bird Route 501

costs 23-4, 535, *see also inside front cover*

cotingas 198

courses

- art 179
- conservation 179
- dancing 92
- Spanish language 93, 130, 143, 179, 235, 331-2, 347, 361, 530
- surfing 331-2

cowboys 204

- festivals 94, 281, 284

crafts, *see* folk arts & crafts

credit cards 535

crocodiles 325

cruises

- to/from Costa Rica 545

culture 46-53, 14, 15, 16

- books 46
- itineraries 14-15

customs regulations 530

cycling 73, 546

- La Virgen 512
- Manzanillo 490
- Playa Sámara 293
- Playa Tamarindo 271

D

dance 53

- courses 92

dangers 530

- deforestation 69-70, 223, 507
- dengue (breakbone) fever 553
- Día de Guanacaste 281
- disabilities, travelers with 531
- diving 73-4, 271, 523, 12, *see also snorkeling*
- Bahía Drake 401
- Bahía Gigante 300-1
- Bahía Salinas 227
- Isla Murciélagos 259
- Isla Santa Catalina 259
- Narizones 259
- Parque Nacional Isla del Cocos 441, 443
- Parque Nacional Marino Ballena 365
- Playa Brasilito 266-7
- Playa del Coco 255
- Playa Flamingo 265
- Playa Hermosa (Península de Nicoya) 261
- Playa Ocotal 263
- Playa Sámara 293

Puerto Viejo de Talamanca 481

Punta Gorda 259

Quesos 343

Refugio Nacional de Vida Silvestre Gandoca-Manzanillo 492, 493

Reserva Biológica Isla del Caño 406-7, 12

- safety 524

dolphins 198

dolphin-watching 63

- Bahía Drake 402
- Manuel Antonio 352
- Parque Nacional Manuel Antonio 357
- Playa Carrillo 297
- Playa Sámara 294
- Puerto Jiménez 410
- Quesos 343
- Refugio Nacional de Vida Silvestre Gandoca-Manzanillo 493

Dominical 359-62

Drake 399

drinks 55-7

driving, *see* car travel

drugs 334

E

earthquakes 530

eating, *see* food

Ecological San Luis & Research Station 202

economy 47

ecotourism 44, 70-1, 346

El Castillo 244-5

El Castillo-Arenal Butterfly Conservatory 245

electricity 531

embassies 531-2

emergencies, *see inside front cover*

endangered species 63-5

- squirrel monkeys 199, 354, 426, 9
- turtles 64-5, 198, 292, 459-60, 9, 417

environmental issues 68-71

- books 71
- deforestation 69-70, 223, 507
- tourism 70-1, 262, 304, 346

Escaleras 362-3

Escazú 117-23, **118-19**

- accommodations 117-21
- food 121-2
- shopping 123
- travel to/from 123

Escuela de Agricultura de la Región Tropical Húmeda 449

Estación Biológica La Selva 519-20

ethnicity 49-50, *see also* indigenous cultures

events, *see* festivals

exchange rates, *see inside front cover*

exchanging money 535

F

fauna, *see* animals

ferry travel 546

Festival de La Virgen de Guadalupe 285

festivals 532

- Afro-Caribbean 452
- art 94, 307, 481
- Battle of Rivas 129-30
- boats 320
- bullfighting 251, 235, 255
- Columbus Day 452
- cowboys 94, 281, 284
- crafts 235
- Día de Guanacaste 281
- Festival de La Virgen de Guadalupe 285
- Fiesta de los Diablitos 383
- Fiestas de la Fortuna 235
- film 307
- indigenous 383
- Las Fiestas de Palmares 137
- Las Fiestas de Zapote 94
- music 145, 179, 481
- oxcarts 94
- religious 94, 255, 284, 285, 383, 510

Fiesta de los Diablitos 383

Fiestas de la Fortuna 235

Figueres Ferrer, José 42-3

fishing, *see* sportfishing

Flor de Vida 187

folk arts & crafts 107, 123, 136, 148-9, 282, 384, 504, 421

food 54-5, 56, 57-8

- books 54
- customs 58
- internet resources 54, 56
- language 58-60
- vegan 57
- vegetarian 57

football 48

forests, *see* national parks & refuges

Fortuna 207

frigatebirds 195

frogs 174-5, **193**, *see also specific species*

G

Galería Nacional 86

Galería Namu 107

Lankester Gardens 152
 Las Fiestas de Palmares 137
 Las Fiestas de Zapote 94
 Las Pumas 204
 legal matters 533-4
 leishmaniasis 553-4
 leptospirosis 554
 lesbian travelers 532-3
 Liberia 210-15, **211**
 literature 26, 52, *see also* books
 lizards 195, 195
 Los Angeles Cloud Forest Reserve 137-8
 Los Chiles 509-11
 Los Cusings Bird Sanctuary 376
 Los Patos ranger station 425
 Los Planes ranger station 425
 Los Yoses 112-17, **114**

M

macaws, scarlet 64, 128, 196, 325, 425, 8
 magazines 531
 Mal País 310-14, **10**
 malaria 554
 Maleku people 504
 mangroves 398
 Manuel Antonio 346-52, 353, **349**
 Manzanillo 490-1
 maps 534
 Mata de Limón 323
 Matapalo 358
 measures 531, *see also inside front cover*
 medical services 552, *see also* health
 medical tourism 337
 Mercado Central (San José) 86, 107
 metric conversions, *see inside front cover*
 Miramar 168
 Mogensen, Karen 315
 Moín 456
 money 531, 535
 costs 23-4, 535
 monkeys 199, *see also specific species*
 Monteverde 170-90, **172-3**
 accommodations 180-6
 activities 176-9
 entertainment 187
 festivals 179
 food 186-7

000 Map pages
000 Photograph pages

internet access 171
 shopping 187-9
 sights 171-6
 tourist information 171
 tours 179-80
 travel to/from 189-90
 travel within 188
 Monteverde cheese factory 175
 Montezuma 304-10, **305**, **11**
 accommodations 307-9
 activities 305-6
 festivals 307
 food 309
 travel to/from 309-10
 Monumento Nacional Arqueológico Guayabo 36, 160-2
 Moravia 148-9
 motorcycle travel
 to/from Costa Rica 544-5
 within Costa Rica 547-9
 mountain biking, *see* cycling
 Muelle de San Carlos 502-3
 Museo de Arte y Diseño Contemporáneo 84
 Museo de Jade 85
 Museo de los Niños 86
 Museo de Oro Precolombino y Numismática 87
 Museo Juan Santamaría 128-9
 Museo Nacional de Costa Rica 89
 Museo Para la Paz 87-9
 museums & galleries
 Art House 187-8
 Flor de Vida 187
 Galería Nacional 86
 Galería Namu 107
 Hummingbird Gallery 189
 La Casa de la Cultura 320
 Museo de Arte Costarricense 86-7
 Museo de Arte y Diseño Contemporáneo 84
 Museo de Formas, Espacios y Sonidos 89-90
 Museo de Jade 85
 Museo de los Niños 86
 Museo de Oro Precolombino y Numismática 87
 Museo Histórico Marino 320
 Museo Juan Santamaría 128-9
 Museo Nacional de Costa Rica 89
 Museo Para la Paz 87-9
 Rainforest Museum of Indigenous Cultures 515
 music 53
 festivals 145, 179, 481

N

national parks & refuges 66-8, 69, **67**, *see also* biological reserves
 Bosque Eterno de los Niños 176
 Cerro Dantas Wildlife Refuge 148
 internet resources 66
 itineraries 6-7
 La Merced National Wildlife Refuge 364
 Parque Internacional La Amistad 389-93
 Parque Nacional Barra Honda 286-7
 Parque Nacional Braulio Carrillo 146-8, **420**
 Parque Nacional Cahuita 475-7, **476**
 Parque Nacional Carara 323-6
 Parque Nacional Chirripó 378-81, 7
 Parque Nacional Corcovado 416-31, **427**, 6
 Parque Nacional Diríá 286
 Parque Nacional Guanacaste 222-6
 Parque Nacional Isla del Cocos 441-3
 Parque Nacional Juan Castro Blanco 138-9
 Parque Nacional Los Quetzales 372-3
 Parque Nacional Manuel Antonio 353-7
 Parque Nacional Marino Ballena 365-6
 Parque Nacional Marino Las Baulas de Guanacaste 269-70
 Parque Nacional Palo Verde 208-9
 Parque Nacional Piedras Blancas 435-6
 Parque Nacional Rincón de la Vieja 215-18
 Parque Nacional Santa Rosa 218-21
 Parque Nacional Tapantí-Macizo Cerro de la Muerte 155-6
 Parque Nacional Tortuguero 458-61
 Parque Nacional Volcán Arenal 241-4, 7
 Parque Nacional Volcán Irazú 151-2
 Parque Nacional Volcán Poás 139-41
 Parque Nacional Volcán Tenorio 205-6
 Parque Nacional Volcán Turrialba 162-3

Punta Río Claro Wildlife Refuge 405
 Refugio de Vida Silvestre Cipanci 204
 Refugio Nacional de Fauna Silvestre Gofrito 432-3
 Refugio Nacional de Fauna Silvestre Ostional 292-3
 Refugio Nacional de Fauna Silvestre Peñas Blancas 168
 Refugio Nacional de Vida Silvestre Bahía Junquillal 221-2
 Refugio Nacional de Vida Silvestre Caño Negro 506-9
 Refugio Nacional de Vida Silvestre Curú 302-3
 Refugio Nacional de Vida Silvestre Gandoca-Manzanillo 491-4
 Refugio Nacional de Vida Silvestre Mixto Maquenque 501
 Reserva Forestal Golfo Dulce 407-8
 Reserva Natural Absoluta Cabo Blanco 314-15
 Reserva Santa Elena 201-2
 Neily 384-6, **386**
 newspapers 50, 531
 internet resources 50, 51
 Nicaragua 224-5
 accommodations 224-5
 border crossings 224-5, 467, 510, 542
 immigration from 229
 Río San Juan 467, 510
 Nicoya 283-6, **284**
 North, Oliver 43-4, 219
 northern jacanas 196
 Nosara 287-91
 Nuevo Arenal 248-9

O

ocelots 200
 Ollie's Point 219, 221
 orchids 66, 175
 Orosi 153-5
 Orotina 326
 otters 200

P

pacas 200
 Pacific coast 316-66, **318**
 palm oil 340
 Palmar 384, **385**
 Palmares 137
 Palomo 155
 Panama 390, 496, 543
 Paquera 302

Paraiso 152-3
 Parismina 456-8
 parks, *see* biological reserves, gardens, national parks & refuges
 Parque Central (San José) 87
 Parque Internacional La Amistad 389-93
 Parque Metropolitano La Sabana 86-7
 Parque Nacional Barra Honda 286-7
 Parque Nacional Braulio Carrillo 146-8, **420**
 Parque Nacional Cahuita 475-7, **476**
 Parque Nacional Carara 323-6
 Parque Nacional Chirripó 378-81, 7
 Parque Nacional Corcovado 416-31, **427**, 6
 safety 430
 travel to/from 401
 Parque Nacional Guanacaste 222-6
 Parque Nacional Isla del Cocos 441-3
 Parque Nacional Juan Castro Blanco 138-9
 Parque Nacional Los Quetzales 372-3
 Parque Nacional Manuel Antonio 353-7
 Parque Nacional Marino Ballena 365-6
 Parque Nacional Marino Las Baulas de Guanacaste 269-70
 Parque Nacional Palo Verde 208-9
 Parque Nacional Piedras Blancas 435-6
 Parque Nacional Rincón de la Vieja 215-18
 Parque Nacional Santa Rosa 218-21
 Parque Nacional Tapantí-Macizo Cerro de la Muerte 155-6
 Parque Nacional Tortuguero 458-61
 Parque Nacional Volcán Arenal 241-4, 7
 Parque Nacional Volcán Irazú 151-2
 Parque Nacional Volcán Poás 139-41
 Parque Nacional Volcán Tenorio 205-6
 Parque Nacional Volcán Turrialba 162-3
 Parrita 340
 Paso Canoas 386-7, **387**
 passports 540
 Pavones 439-41
 peccaries 200
 Península de Nicoya 253-315, **256-7**
 Península de Osa 394-431, **396**
 phone cards 536
 photography 535
 planning 22-7, 531, *see also* itineraries
 plants 65-6, *see also individual plants*
 Playa Avellanas 277-80

Playa Bejuco 297
 Playa Bonita 455-6
 Playa Brasilito 266-7
 Playa Cacao 433
 Playa Camaronal 297
 Playa Carrillo 296-7
 Playa Cativo 436-7
 Playa Cocalito 405
 Playa Cocles 478, 486-8
 Playa Conchal 267
 Playa Copal 227
 Playa Corzalito 297
 Playa Coyote 298-9
 Playa del Coco 255-61, **258**
 Playa El Carmen 311
 Playa Espadilla 352
 Playa Espadilla Sur 354
 Playa Esterillos 339-40
 Playa Flamingo 265-6
 Playa Grande 267-9
 Playa Guiones 288
 Playa Hermosa (central Pacific coast) 339
 Playa Hermosa (Península de Nicoya) 261-3
 Playa Herradura 328
 Playa Jobó 227
 Playa Junquillal 280-1
 Playa Lagartillo 278
 Playa Las Caletas 405
 Playa Manuel Antonio 355
 Playa Manzanillo 311, **10-11**
 Playa Nancite 219
 Playa Naranjo (Parque Nacional Santa Rosa) 221
 Playa Naranjo (southern Península de Nicoya) 300
 Playa Negra 277-80
 Playa Nicuesa 436-7
 Playa Ocotol 263
 Playa Pan de Azúcar 264
 Playa Papaturreo 227
 Playa Pelada 288
 Playa Penca 264
 Playa Platanares 409
 Playa Pochote 303-4
 Playa Portero Grande 219-20, 221
 Playa Potrero 264
 Playa Prieta 264
 Playa Rajada 227
 Playa Río Claro de Pavones 439
 Playa Sámara 293-6
 Playa San Isidro 323
 Playa San Josecito 436-7

Playa San Miguel 298-9
 Playa Santa Teresa 310-14
 Playa Tamarindo 270-7, **272**
 accommodations 273-6
 activities 271-3
 drinking 277
 food 276-7
 travel to/from 277
 travel within 277
 Playa Tambor 303-4
 Plaza de la Cultura 87
 poison-dart frogs 63, 194-5, 426
 population 20, 47-8
 postal services 536
 Potrero 264
 prices, *see* costs
 pronunciation 558
 protected areas 69
 public holidays 533
 Puerto La Amistad 202-3, 287
 Puerto Humo 283
 Puerto Jiménez 408-13, **410**
 Puerto Limón 450-5, **453**
 Puerto Viejo de Sarapiquí 516-19
 Puerto Viejo de Talamanca 477-86, **479**
 accommodations 482
 activities 478-81
 drinking 485
 entertainment 485-6
 festivals 481
 food 484-5
 internet access 477
 money 478-80
 safety 477
 sights 478
 tours 481-2
 travel to/from 486
 travel within 486
 Puntarenas 319-22, **320-1**
 Purisil 155

Q
 Quepos 341-5, **342**
 quetzals 196-7, 372-3, 197

R
 rabies 554
 radio 50, 531
 rafting, *see* white-water rafting
 Rainforest Aerial Tram 148
 rain-forest medicine 389

000 Map pages
000 Photograph pages

Rainforest Museum of Indigenous
 Cultures 515
 Rainmaker Aerial Walkway 341
 Rara Avis 520
 Refugio de Vida Silvestre Cipancí 204
 Refugio Nacional de Fauna Silvestre
 Golfito 432-3
 Refugio Nacional de Fauna Silvestre
 Ostional 292-3
 Refugio Nacional de Fauna Silvestre
 Peñas Blancas 168
 Refugio Nacional de Vida Silvestre
 Bahía Junquillal 221-2
 Refugio Nacional de Vida Silvestre
 Caño Negro 506-9
 Refugio Nacional de Vida Silvestre
 Curú 302-3
 Refugio Nacional de Vida Silvestre
 Gandoca-Manzanillo 491-4
 Refugio Nacional de Vida Silvestre
 Mixto Maquenque 501
 religion 51
 festivals 94, 255, 284, 285, 383, 510
 Quakers 176
 reptiles 195
 Reserva Biológica Bosque Nuboso
 Monteverde 190-201, 6
 Reserva Biológica Dúrika 382
 Reserva Biológica Hitoy-Cerere 468
 Reserva Biológica Isla del Caño
 406-7, 12
 Reserva Biológica Lomas de Barbudal
 209-10
 Reserva Forestal Golfo Dulce 407-8
 Reserva Indígena Boruca 382-4
 Reserva Natural Absoluta Cabo Blanco
 314-15
 Reserva Santa Elena 201-2
 riding, *see* horse riding
 Río Celeste 206
 Río Frío 506
 Río Grande de Térraba 383
 Río Macho 155
 Río Pacuare 159, 481
 Río Platanares 409
 Río Reventazón 159, 481
 Río San Juan 467
 Río Sarapiquí 481, 512
 Río Savegre 372
 Río Tempisque 286
 riptides 278, 530
 river running, *see* white-water
 rafting
 road distance chart **547**
 roseate spoonbills 196, **197**

S
 safety, *see also individual locations*
 diving 524
 hitching 549-50
 road 549
 surfing 530
 white-water rafting 530
 sailing
 Golfito 433
 Playa Brasilito 266-7
 Playa del Coco 255
 Playa Flamingo 265
 Playa Tamarindo 272
 Salsa Brava 478, 480
 San Carlos 228-30
 San Gerardo de Dota 369-72
 San Gerardo de Rivas 377-9
 San Isidro de El General 374-7, **375**
 San José 78-123, **80, 84-5, 88, 90**
 accommodations 94-100
 Bahía Amón 86
 bookstores 79, 81
 drinking 104-5
 emergency services 81
 entertainment 105-7
 festivals 94
 food 100-4, 14
 for children 92-3
 history 79
 internet access 81
 medical services 81
 Mercado Central 86, 107
 money 82
 postal services 82
 safety 82-3
 shopping 107-8
 sights 83-91
 Teatro Nacional 87-95, 106
 tourist offices 82
 tours 93-4
 travel agencies 82
 travel to/from 81, 108-11
 travel within 111-12
 walking tour 91-2, **91**
 San Juan del Sur 224
 San Juan—La Selva Biological Corridor
 500
 San Pedrillo ranger station 425
 San Pedro 112-17, **114**
 San Rafael de Guatuso 503-5
 San Ramón 137
 San Vito 387-90, **388**
 Santa Cruz 281-3
 Santa Elena 170-90, **172-3**, *see also*
 Monteverde

Santa María de Dota 368-9
 Santamaría, Juan 42, 128-9, 129-30
 Sarapiquí Gardens 515
 Sarchí 135-7
 scarlet macaws 64, 128, 196, 325,
 425, 8
 scuba diving, *see* diving
 sea travel
 to/from Costa Rica 545
 sex trade 100, 534
 shopping 136, 536, *see also individual*
 locations
 language 561-2
 Sierpe 397
 Siquirres 449-50
 Sirena ranger station 416
 Sixoala 495-6
 sloths 198
 snakes 134-5, 175, 195, 512-13, **194**
 snorkeling 73-4, 523, *see also* diving
 Bahía Drake 400
 Bahía Gigante 300-1
 Cahuita 469
 Isla Tortuga 301
 Manuel Antonio 352
 Montezuma 306
 Parque Nacional Cahuita 476-7
 Parque Nacional Marino Ballena 365
 Playa Carrillo 297
 Playa Cativo 436
 Playa Conchal 267
 Playa del Coco 255
 Playa Flamingo 265
 Playa Hermosa (Península de
 Nicoya) 261
 Playa Nicuesa 436
 Playa Pan de Azúcar 264
 Playa Sámará 293
 Playa San Josecito 436
 Puerto Jiménez 410
 Puerto Viejo de Talamanca 481
 Refugio Nacional de Vida Silvestre
 Curú 303
 Refugio Nacional de Vida Silvestre
 Gandoca-Manzanillo 492, 493
 Reserva Biológica Isla del Caño
 406-7, 12
 soccer 48
 solo travelers 536
 spider monkeys 199, **200**
 sportfishing 77, 523-4
 Bahía Drake 401-2
 Bahía Gigante 300-1
 Bahía Salinas 227
 Barra del Colorado 466

Cahuita 469
 Golfito 433
 Parismina 457
 Playa Carrillo 296
 Playa del Coco 255
 Playa Flamingo 265
 Playa Hermosa (Península de
 Nicoya) 261
 Playa Ocotal 263
 Playa Tamarindo 272-3
 Puerto Jiménez 410
 Quepos 343
 Refugio Nacional de Vida Silvestre
 Caño Negro 507
 Refugio Nacional de Vida Silvestre
 Gandoca-Manzanillo 492-3
 Río Blanca 372
 Río Dota 372
 Río Savegre 372
 seasons 23
 Zancudo 437
 sports 48, *see also individual sports*
 squirrel monkeys 199, 354, 426, 9
 sugar industry 503
 surfing 48, 74-6, 528, **75, 13**
 Boca Barranca 323
 Cabo Matapalo 413
 Cahuita 469
 courses 331-2
 Dominical 360-1
 internet resources 76
 Isla Uvita 455
 itineraries 34, **34**
 Jacó 330-1
 Mal País 311, **13**
 Manuel Antonio 352
 Matapalo 358
 Ollie's Point 221
 Parque Nacional Marino Ballena 365
 Parque Nacional Santa Rosa 221
 Pavones 440
 Playa Avellanas 277-8
 Playa Carrillo 297
 Playa Cocles 478, 487
 Playa Coyote 298-9
 Playa El Carmen 311
 Playa Esterillos 339-40
 Playa Grande 267-8
 Playa Guiones 288
 Playa Hermosa
 (central Pacific coast) 339
 Playa Junquillal 280
 Playa Manzanillo 311, **10-11**
 Playa Naranjo (Parque Nacional
 Santa Rosa) 221

Playa Negra 277-8
 Playa Portero Grande 221
 Playa Sámará 293-4
 Playa San Miguel 298-9
 Playa Santa Teresa 311
 Playa Tamarindo 273
 Puerto Viejo de Talamanca 478-80
 Refugio Nacional de Fauna
 Silvestre Ostional 292
 safety 530
 Salsa Brava 478, 480
 Santa Teresa 311
 seasons 23
 Witch's Rock 221
 sustainable tourism 417-24
 fostering local economies 421, 423
 hiking responsibly 526-7, **419**
 preserving local cultures 421, 423
 protecting environments 418, 419,
 420, 422
 traveling responsibly 24-6
 volunteering 424

T
 tanagers 197, **197**
 Tárcoles 326-8
 taxes 535
 taxi travel 550
 tayras 200
 teaching English 94, 424, 538
 Teatro Nacional 52, 87-95
 telephone services 536-7
 theater 52, 106-7
 theft 530-1
 Aeropuerto Internacional Juan
 Santamaría 549
 Parque Nacional Braulio Carrillo
 147
 Playa Tamarindo 271
 Puerto Limón 452
 Quepos 343
 San José 82-3
 Tilarán 251-2
 time 537, 590-1
 tipping 535
 Tirimbina Rainforest Center 515
 toilets 537
 Tortuguero 461-5, **462**
 toucans 197, **196**
 tourist information 537
 tours, *see individual locations*
 travel to/from Costa Rica 540-5
 travel within Costa Rica 545-50
 traveler's checks 535-6
 trekking, *see* hiking

Turrialba 157-60, **158**
 turtles 64-5, 198, 292, 459-60, 9, 417
 turtle-watching 64-5
 Parismina 457
 Parque Nacional Corcovado 425
 Parque Nacional Marino Ballena 365
 Parque Nacional Marino Las Baulas de Guanacaste 269-70
 Parque Nacional Santa Rosa 220
 Parque Nacional Tortuguero 459-60
 Playa Grande 267
 Playa Junquillal 280
 Playa Sámara 294
 Refugio Nacional de Fauna Silvestre Ostional 292
 Refugio Nacional de Vida Silvestre Camaronal 297
 Refugio Nacional de Vida Silvestre Gandoca-Manzanillo 493
 Tortuguero 462
 TV 50, 531
 typhoid 554-5

U

Ujarrás 156, 382
 United Fruit Company 41, 450
 Upala 505-6
 Uvita 363-5

V

vacations 22-3, 533
 Valle de Dota 368-9
 Valle de Orosi 152-7
 Valle del Silencio 391
 Vara Blanca 498-500
 Vásquez de Coronado, Juan 37
 vegetarian travelers 57
 Venado caves 503-5
 Venecia 500-1
 video systems 531
 visas 537-8, *see* passports
 visual arts 52-3
 internet resources 53
 Volcán Arenal 231, 241-2, 242, 243, 7
 Volcán Barva 147
 Volcán Cacao 222
 Volcán Miravalles 206-8
 Volcán Orosi 222
 Volcán Poás 139, 151

Volcán Rincón de la Vieja 215
 Volcán Tenorio 205
 Volcán Turrialba 162
 volcanic eruptions 530
 volunteering 538-9
 community development 309
 forest conservation 202, 424, 425, 538
 organic farming 424, 538
 teaching English 94, 424, 538
 turtle conservation 424, 457, 460, 538-9, 424
 wildlife conservation 133, 174, 292, 302, 354, 425, 538-9
 youth work 94, 191, 424

W

Walker, William 42, 218
 walking, *see* hiking
 waterfall rappelling 76
 Cabo Matapalo 414
 La Fortuna 235
 Turrialba 157-8
 waterfalls
 Catarata Manantial de Agua Viva 327
 Catarata Pacífica 377
 Dominical 360
 King Louis 413
 La Catarata de la Fortuna 233
 Montezuma 306
 Terciopelo 358
 weather, *see* climate
 websites, *see* internet resources
 weights 531, *see also inside front cover*
 Wessberg, Olof 315
 West Indian manatees 198
 whales 198
 whale-watching 63
 Bahía Drake 402
 Manuel Antonio 352
 Parque Nacional Manuel Antonio 357
 Parque Nacional Marino Ballena 365
 Playa Pochote 303
 Playa Tambor 303
 Puerto Jiménez 410
 white-faced capuchin monkeys 199, 199
 white-nosed coatis 199-200, **200**
 white-water rafting 74, 526-8, *see also* boat travel, canoeing, kayaking
 Cañas 204
 itineraries 34, **34**

La Fortuna 235-6
 Parque Nacional Manuel Antonio 355
 Puerto Viejo de Sarapiquí 517
 Puerto Viejo de Talamanca 481-2
 Quepos 343
 Río Naranjo 347
 Río Pacuare 159
 Río Reventazón 159
 Río Sarapiquí 512
 Río Savegre 347
 safety 530
 Turrialba 157-8
 wildlife-watching 528
 Avarios del Caribe & Buttercup Center 472
 Bahía Drake 399-402
 Barra del Colorado 465
 Bat Jungle 175
 Cabo Matapalo 413
 Cerro Dantas Wildlife Refuge 148
 Hacienda Barú National Wildlife Refuge 359
 itineraries 8-9
 Monumento Nacional Arqueológico Guayabo 161-2
 Parque Internacional La Amistad 391
 Parque Nacional Barra Honda 287
 Parque Nacional Braulio Carrillo 147
 Parque Nacional Carara 325
 Parque Nacional Chirripó 379
 Parque Nacional Corcovado 425-6
 Parque Nacional Isla del Cocos 441, 443
 Parque Nacional Los Quetzales 372-3
 Parque Nacional Manuel Antonio 355-7
 Parque Nacional Marino Ballena 365
 Parque Nacional Marino Las Baulas de Guanacaste 269
 Parque Nacional Palo Verde 208
 Parque Nacional Piedras Blancas 435
 Parque Nacional Rincón de la Vieja 216
 Parque Nacional Santa Rosa 220
 Parque Nacional Tapantí-Macizo Cerro de la Muerte 155
 Parque Nacional Tortuguero 460-1
 Parque Nacional Volcán Arenal 242
 Playa Cativo 436

Playa Nicuesa 436
 Playa San Josecito 436
 Puerto Viejo de Sarapiquí 517
 Punta Río Claro Wildlife Refuge 405
 Refugio Nacional de Fauna Silvestre Golfito 432-3
 Refugio Nacional de Fauna Silvestre Ostional 292
 Refugio Nacional de Fauna Silvestre Peñas Blancas 168
 Refugio Nacional de Vida Silvestre Bahía Junquillal 221-2
 Refugio Nacional de Vida Silvestre Caño Negro 506-9
 Refugio Nacional de Vida Silvestre Curú 303

Reserva Biológica Bosque Nuboso Monteverde 192
 Reserva Biológica Hitoy-Cerere 468
 Reserva Biológica Lomas de Barbudal 209-10
 Reserva Santa Elena 201-2
 seasons 23
 Zancudo 437
 Wilson Botanical Garden 387
 windsurfing 528-9
 Bahía Salinas 227
 Laguna de Arenal 250
 Witch's Rock 219
 women in Costa Rica 51
 women travelers 339, 539
 work 539

Y

yoga 306
 Mal País 311
 Nosara 288-9
 Pavones 440
 Playa Santa Teresa 311
 Playa Tamarindo 273
 youth work
 volunteering 94, 191, 424

Z

Zancudo 437-9
 Zapotal 168
 Zarcero 138
 Zoo Ave 133
 Zoológico Nacional Simón Bolívar 86

GreenDex

GOING GREEN

It seems like everyone's going 'green' these days, but how can you know which businesses are actually ecofriendly and which are simply jumping on the sustainable bandwagon?

The following organizations have been selected by Lonely Planet authors because they demonstrate an active sustainable-tourism policy. Some are involved in conservation or environmental education, and many are owned and operated by local and indigenous people, thereby maintaining and preserving regional identity and culture. Some of the listings below have also been certified by the **Costa Rica Tourism Board** (ICT; www.visitcostarica.com), which means they meet high standards of environmental sustainability, business ethics and cultural sensitivity.

We want to keep developing our sustainable-tourism content. If you think we've omitted someone who should be listed here, or if you disagree with our choices, email us at www.lonelyplanet.com/contact. For more information about sustainable tourism and Lonely Planet, see www.lonelyplanet.com/responsibletravel.

CENTRAL VALLEY & HIGHLANDS

accommodations

Finca Rosa Blanca 146

gardens

Lankester Gardens 152

Los Jardines de la Catarata la Paz 141

national parks, refuges & reserves

Los Angeles Cloud Forest Reserve 137

Parque Nacional Braulio Carrillo 146

Parque Nacional Juan Castro Blanco 138

Parque Nacional Tapantí-Macizo Cerro de la Muerte 155

Parque Nacional Volcán Irazú 151

Parque Nacional Volcán Poás 139

Parque Nacional Volcán Turrialba 162

Parque Purisil 155

sights & activities

Butterfly Farm 133

Finca Cristina 152

Finca la Flor de Paraíso 153

INBio 145

Zoo Ave 133

NORTHWESTERN COSTA RICA

accommodations

Arenal Oasis Eco Lodge 238

Cerro Chato Lodge 238

Ecolodge San Luis & Research Station 202

El Establo Mountain Resort 185

Finca Terra Viva 181

Hotel Belmar 184

La Carolina Lodge 206

Mirador Lodge 182

Monteverde Lodge & Gardens 183

Pensión Santa Elena 180

Rancho Margot 244

national parks, refuges & reserves

Parque Nacional Palo Verde 208

Parque Nacional Volcán Tenorio 205

Refugio de Vida Silvestre Cipancí 204

Reserva Biológica Alberto Manuel Brenes 168

Reserva Biológica Lomas de Barbudal 209

Reserva Santa Elena 201

sights & activities

Down to Earth Coffee Shop 240

El Jardín de las Mariposas 174

Las Pumas 204

Monteverde 170

Ranario 174

PENÍNSULA DE NICOYA

accommodations

Harmony Hotel 289

Hotel Arca de Noé 299

Hotel Las Tortugas 268

Hotel Punta Islita 298

Lagarta Lodge 290

national parks, refuges & reserves

Parque Nacional Diríá 286

Parque Nacional Barra Honda 286

Refugio Nacional de Fauna Silvestre Ostional 292

Refugio Nacional de Vida Silvestre Curú 302

Reserva Natural Absoluta Cabo Blanco 314

Parque Nacional Marino Las Baulas de Guanacaste 269

CENTRAL PACIFIC COAST

accommodations

Cascada Verde 364

Hotel Mono Azul 347

La Cusinga 366

Si Como No 350

gardens

Jardín de Mariposas 364

national parks, refuges & reserves

Hacienda Barú National Wildlife Refuge 359

La Merced National Wildlife Refuge 364

Parque Nacional Carara 323

Parque Nacional Manuel Antonio 353

Parque Nacional Marino Ballena 365

Reserva Biológica Oro Verde 364

Turu Ba Ri Tropical Park 323

sights & activities

Centro Turístico Cataratas Nauyaca 360

Rainmaker Aerial Walkway 341

SOUTHERN COSTA RICA

accommodations

La Amistad Lodge 392

Mirador Vista del Valle 373

gardens

Paradise Tropical Garden 389

Wilson Botanical Garden 387

national parks, refuges & reserves

Cloudbridge Nature Preserve 377

Fudebiol Reserve 376

Parque Internacional La Amistad 389

Parque Nacional Chirripó 378

Parque Nacional Los Quetzales 372

sights & activities

Coopedota 368

Finca Cántaros 388

Los Cusingos Bird Sanctuary 376

Rancho La Botija 376

Reserva Biológica Dúrika 382

PENÍNSULA DE OSA & GOLFO DULCE

accommodations

Aguila de Osa Inn 403

Bosque del Cabo 414

Bosque del Río Tigre 408

Casa Bambú 414

Casa Corcovado Jungle Lodge 406

Corcovado Adventures Tent Camp 405

Corcovado Jungle Eco Lodge 403

Corcovado Lodge Tent Camp 415

Dolphin Quest 436

Drake Bay Rainforest Chalet 404

Drake Bay Wilderness Resort 403

El Remanso Rain Forest Beach Lodge 414

Esquinas Rainforest Lodge 435

Golfo Dulce Lodge 436

Guaria de Osa 406

La Leona Eco-Lodge & Tent Camp 415

La Paloma Lodge 404

Laguna Vista 415

Lapa Ríos 414

Las Caletas Cabinas 405

Lookout Inn 415

Luna Lodge 416

Ojo del Mar 414

Playa Nicuesa Rain Forest Lodge 436

Proyecto Campanario 406

Punta Marengo Lodge 406

Rainbow Adventures Lodge 437

Ranchos Almendros 414

Sábalo Lodge 398

Tamandu Lodge 408

Tiskita Jungle Lodge 441

gardens

Casa de Orquídeas 436

national parks, refuges & reserves

Humedal Nacional Terraba-Sierpe 397

Parque Nacional Corcovado 416

Parque Nacional Isla del Cocos 441

Parque Nacional Piedras Blancas 435

Refugio Nacional de Fauna Silvestre Golfito 432

Reserva Biológica Isla del Caño 406

Reserva Forestal Golfo Dulce 407

sights & activities

Herrera Gardens & Conservation Project 409

Köbö Farm 407

Yoga Farm 440

tours

Corcovado Expeditions 402

Night Tour 402

CARIBBEAN COAST

accommodations

Finca Lomas 494

Hotel Puerto Viejo 82

Punta Mona 493

Tree House 490

gardens

Jardín Botánico Las Cusingas 447

Mariposario de Cahuita 472

national parks, refuges & reserves

Parque Nacional Cahuita 475

Parque Nacional Tortuguero 458

Refugio Nacional de Vida Silvestre Barra del Colorado 465

Refugio Nacional de Vida Silvestre Gandoca-Manzanillo 491

Reserva Biológica Hitoy-Cerere 468

sights & activities

Avarios del Caribe & Buttercup Center 472

Cacao Trails 472

Canadian Organization for Tropical Education and Rainforest Conservation 461

Caribbean Conservation Corporation 461

Ecofinca Andar 448

Escuela de Agricultura de la Región Tropical Húmeda 449

Selva Bananito Lodge 469

Talamanca Dolphin Foundation 493

tours

Asociación Talamancaña de Ecoturismo y Conservación 481

Aventuras Bravas 481

volunteering

Asociación Nacional de Asuntos Indígenas 460

Asociación Salvemos Las Tortugas de Parismina 460

NORTHERN LOWLANDS

accommodations

Caño Negro Natural Lodge 508

Centro Neotrópico Sarapiquí 514

Hacienda Pozo Azul Adventure 514

La Laguna de Lagarto Lodge 501

La Quinta de Sarapiquí Lodge 516

Posada Andrea Cristina B&B 517

River-Edge Cabin 520

Selva Verde Lodge 516

national parks, refuges & reserves

Rara Avis 520

Refugio Nacional de Vida Silvestre Caño Negro 506

Refugio Nacional de Vida Silvestre Mixto Maquenque 501

San Juan-La Selva Biological Corridor 500

sights & activities

Costa Rican Bird Route 501

Estación Biológica La Selva 519

Tirimina Rainforest Center 515