



7 | **STAR CLIPPER** Nächte | **Costa Rica & Nicaragua**



Sa	Puntarenas, Costa Rica
So	Quepos, Costa Rica
Mo	Auf See
Di	San Juan del Sur, Nicaragua
Mi	Playa Panama, Bahia Culebra, Costa Rica
Do	Bahia Potrero, Flamingo, Costa Rica
Fr	Islas Tortugas, Costa Rica
Sa	Puntarenas, Costa Rica

Wissenswertes vor der Buchung Ihres Landausfluges:

- Alle unsere Touren werden mit englischsprachigen Fremdenführern angeboten.
- Die Länge der Touren und die Zeit, die Sie an den Sehenswürdigkeiten verbringen, sind nur Richtwerte, da sie je nach Wetter-, See- und Verkehrsbedingungen sowie vom Tempo der Gruppe abhängen.
- Der Grad der körperlichen Fitness, der für unsere Aktivitäten erforderlich ist, wird sehr allgemein angegeben. Passagiere sollten fit und aktiv sein, um an Touren teilzunehmen, die z.B. Wandern, Radfahren, Schnorcheln, Bootfahren oder ähnliche Aktivitäten beinhalten.

Wie Sie Ihre Landausflüge buchen können:

- Sie können die Landausflüge nur an Bord buchen; mit Ausnahme der Ausflüge zum Manuel Antonio Nationalpark welche vor Reisebeginn bei Star Clippers gebucht werden müssen. An Bord buchen Sie die restlichen Ausflüge indem Sie sich in die Anmelde Listen eintragen die in unserer Bibliothek ausliegen.
- Um Ihnen den besten Service bieten zu können und Enttäuschungen zu vermeiden, sollten Sie Ihre Landausflüge so früh wie möglich buchen; die Plätze sind begrenzt und für jeden Ausflug gibt es eine Buchungsfrist.
- Für die Ausflüge ist eine Mindestteilnehmerzahl erforderlich; wird diese nicht erreicht, kann der Ausflug abgesagt werden.

Wichtige Hinweise:

- Die Abfahrtszeiten der Touren sind auf dem Tagesprogramm des jeweiligen Hafens angegeben.
- Der Kapitän behält sich das Recht vor, die Reiseroute zu ändern, um Wind, Wetter und den örtlichen Gegebenheiten Rechnung zu tragen.
- Stornierungen und Änderungen sind bis zum Buchungsschluss möglich. Nach Buchungsschluss werden 100 % Stornogebühren in Rechnung gestellt.
- Alle Angaben zu den Ausflügen sind zum Zeitpunkt der Drucklegung korrekt. Star Clippers behält sich jedoch das Recht vor, Änderungen vorzunehmen, die den Passagieren in den Informationsveranstaltungen des Kreuzfahrtdirektors an Bord mitgeteilt werden. Die eventuell aktualisierten Ausflugsbeschreibungen sind in einer Mappe in der Bibliothek verfügbar.



QUEPOS, COSTA RICA

Mangrove Wildlide & Bootsfahrt

Dauer: 03:30 ca.

Transport: klimatisierter Reisebus und Boot

Preis: 70 €

Schwierigkeitsgrad: leicht

Min 15 / Max 50 Teilnehmer

Ein Spaziergang durch die Mangroven ist wie ein Besuch eines anderen weltlichen Ortes. Die Baumarten, die in den Mischgewässern von Ozean und Fluss wachsen, bilden ein einzigartiges und sehr fragiles Ökosystem.

Die meisten dieser Bäume wachsen entlang der Mündung und entwickeln ein Luftwurzelsystem. Wenn die Flut sinkt, hängen die Wurzeln in der Luft und schaffen einen perfekten Schutz für Krabben. Im oberen Teil des Waldes sehen Sie Affen und eine Vielzahl von Vögeln, darunter Reiher, Reiher und Löffler, unter anderem.

Ihr privater Van bringt Sie in nur 25 Minuten vom Pier zum Startpunkt. Ihr Naturführer wird Sie mit dem gesamten Wissen über Mangroven vertraut machen, ein äußerst wichtiges Ökosystem, das nur wenige Menschen kennen.

Ihr schattiges Boot bringt Sie dann weit in die Mangroven, da Sie versuchen werden, all die unglaubliche Tierwelt zu entdecken, die in den Mangroven zu Hause ist. Nach einer Stunde und fünfundvierzig Stunden mit dem Boot erreichen Sie das Dorf, um einen wohlverdienten Snack zu genießen und Ihr Van steht Bereit, Sie auf eine 30-minütige Rückfahrt zurück zum Pier zu bringen.

Ein optionaler Abstecher in die Stadt Quepos ist ebenfalls möglich, wo Sie mehrere Restaurants und Geschäfte finden.

Bitte beachten Sie: Die Reihenfolge der Besichtigungen kann sich ändern. Den Gästen wird empfohlen, bequeme Kleidung und einen Hut zu tragen sowie Insektenschutzmittel, Sonnencreme und eine Regenjacke oder einen Poncho mitzubringen.

Manuel Antonio Nationalpark und Pause am Strand

Dauer: 04:30 ca.

Transport: klimatisierter Reisebus

Preis: 89 €

Schwierigkeitsgrad: mittel

Min 15 / Max 30 Teilnehmer

Dieser Landausflug kann nur im Voraus gebucht werden und wird nicht an Bord verfügbar sein.

Bitte füllen Sie das Buchungsformular aus, das Sie mit Ihren Kreuzfahrtunterlagen erhalten haben, und senden Sie es an Star Clippers zurück, indem Sie den Anweisungen auf dem Buchungsformular folgen

Der Nationalpark Manuel Antonio ist das Juwel in der Krone der großen Anzahl von Nationalparks Costa Ricas, sein fragiles Regenwald-Ökosystem beherbergt eine Vielzahl von Wildtieren, darunter tropische Säugetiere und Vögel. Der dichte Regenwald öffnet sich auf kleine Pfade, auf denen Ihr Naturführer Sie mit allen Informationen über den Übergangswald vertraut macht.

Eine weitere große Attraktion ist die weißen Sandstrände, die auf den Dschungel treffen.

Der Park schützt 683 Hektar tropischen Regenwald und mehr als tausend verschiedene Pflanzenarten. Diese Wanderung ist bei weitem eine der besten im Zentralpazifik und eine großartige Gelegenheit, dem Wald näher zu kommen. Der gefolgte Weg ist ein mittelschwerer Spaziergang mit Schotterwegen; Schmutz und Sand, es gibt freiliegende Wurzeln, mit denen man umgehen muss.

Nach einer zwanzigminütigen Fahrt bringt Sie Ihr eineinhalbstündiger geführter Spaziergang zum Strand, wo Sie Zeit zum Sonnenbaden oder Schwimmen haben.

Bitte beachten Sie: Manuel Antonio gilt als einer der meistbesuchten Nationalparks in Costa Rica, so dass Sie beim Gehen große Gruppen von Menschen erwarten können und es kann auch große Warteschlangen am Haupt- und einzigartigen Eingang geben. Diese Tour erfordert ausgedehnte Wanderungen über felsige, unebene und abschüssige Pfade, die schlammig und rutschig sein können. Den Gästen wird empfohlen, bequeme Wanderschuhe und wetterangepasste Kleidung zu tragen und



Insektenschutzmittel, Sonnencreme, Wasser, eine Regenjacke oder einen Poncho mitzubringen.
Den Gästen wird empfohlen, einen Badeanzug unter der Kleidung zu tragen und ein Handtuch mitzubringen.

Extravaganz des Regenwaldes

Dauer: 05:30 ca.

Preis: 85 €

Min 12 / Max 18 Teilnehmer

Transport: klimatisierter Minibus

Schwierigkeitsgrad: mittel

Mittagessen inklusive

Fahren Sie durch eine wunderschöne Landschaft zum Esquipulas Rainforest, einem wunderschönen privaten Naturschutzgebiet, das etwa 50 Minuten von Quepos entfernt liegt. Das Anwesen ist mit Buchten mit kristallklarem Wasser aufgefrischt und von riesigen Bäumen umgeben, die Sie nur in tropischen Dschungeln finden können. ein Land des Willkommens für eine außergewöhnliche Anzahl von Vogelarten und Schmetterlingen. Ihr Naturführer führt Sie durch die Regenwaldpfade und teilt sein umfangreiches Wissen über dieses empfindliche Ökosystem. Genießen Sie die Ruhe dieses schönen Ortes, während Sie auf leichten Wegen spazieren gehen. Suchen Sie mit Ihrer Kamera und entdecken Sie zwischen den Ästen und dem Laub die Geheimnisse der Tierwelt in diesem erstaunlichen Wald.

Seien Sie mit Ihren Sinnen darauf vorbereitet, den Gesang verschiedener Vogelarten zu hören und sie sogar zu sehen! Aber auch Tukane, Kolibris, Affen und manchmal auch andere kleine Säugetiere.

Nach dieser unvergesslichen Begegnung mit der Natur erfahren Sie mehr über Costa Rica mit einer Einführung in eine der wichtigsten Kulturen der lokalen Wirtschaft... Kaffee.

Um das Beste aus Ihrem Tag in Quepos zu machen, genießen Sie ein herzhaftes traditionelles costa-ricanisches Casado-Mittagessen.

Bitte beachten Sie: Den Gästen wird empfohlen, bequeme Wanderschuhe und wetterangepasste Kleidung zu tragen und Insektenschutzmittel, Sonnencreme, Wasser, eine Regenjacke oder einen Poncho mitzubringen.

Schwimmendes Abenteuer auf dem Savegre Fluss

Dauer: 05:00 ca.

Preis: 100 €

Min 12 / Max 24 Teilnehmer

Transport: klimatisierter Minibus

Schwierigkeitsgrad: anstrengend

Sie verlassen Quepos für einen anderthalbstündigen Transfer mit einem klimatisierten Reisebus, der durch ländliche Städte, Palmen-, Teak- und Melone-Plantagen fährt.

Nach einer kurzen Komfortpause, in der Sie oft Tukane und Aras beobachten können, fahren Sie weiter in die Stadt Santo Domingo, wo Gruppen von qualifizierten zweisprachigen Führern mit professioneller Ausrüstung auf Sie warten, um diese 2-stündige Floßtour zu beginnen.

Eine Gruppe von fachkundigen Führern bietet Ihnen einen Überblick über diesen Fluss und seine natürliche Umgebung, der als einer der schönsten Flüsse Mittelamerikas gilt.

Die Landschaft und Tierwelt entlang des Rio Savegre sind legendär, Ihre Gelegenheit, wunderschöne Landschaften zu genießen, darunter Ölpalmenplantagen afrikanischen Ursprungs, weiße Ibis, Kormorane, Krokodile und Reiher, während eines Abstiegs auf diesem Fluss abwechselnd Zeit der Ruhe und Aktion.

Am Ende dieser aufregenden Aktivität genießen Sie ein köstliches Obstbuffet.

Bitte beachten Sie: Das Mindestalter für die Teilnahme an diesem Ausflug beträgt 12 Jahre (Minderjährige müssen von einem Erwachsenen begleitet werden). Das Höchstgewicht für die Teilnahme an diesem Ausflug beträgt 106 kg.

Schwimmerfahrung ist erforderlich. Es handelt sich um eine sehr aktive Tour, die nur für Gäste mit sehr guter körperlicher Verfassung empfohlen wird.

Den Gästen wird empfohlen, einen Badeanzug unter der Kleidung zu tragen und Wasserschuhe, Insektenschutzmittel, Sonnencreme, Wasser, ein Handtuch, zusätzliche trockene Kleidung mitzubringen.

Die Fahrzeit beträgt ca. 1:30 Stunden (hin und zurück).



Titi Wald-Canopy-Tour

Dauer: 03:30 ca.

Preis: 95 €

Min 15 / Max 30 Teilnehmer

Transport: klimatisierter Reisebus

Schwierigkeitsgrad: anstrengend

Stellen Sie sich vor, Sie schweben mehrere Meter vom Dschungelboden entfernt, während Sie durch die Baumkronen fliegen, inmitten der schönsten Flora und Fauna des Regenwaldes von Costa Rica!

Unsere Canopy-Tour ist ein aufregendes Abenteuer, das von Menschen jeden Alters genossen werden kann. Sie fliegen einen Kilometer über dem Dschungeldach, aufgehängt an starken Stahlseilen, die an Ihrem persönlichen, hightechnologischen und leichten Gurtzeug befestigt sind.

Auf Ihrem Weg halten Sie an und ruhen sich auf 16 strategisch günstig gelegenen Plattformen aus, auf denen Sie wahrscheinlich die umliegende Tierwelt sehen werden. Viele dieser Plattformen sind fast 100 Fuß hoch, eingebettet in die Stämme und Äste jahrhundertalter Bäume.

Unser Team von professionell ausgebildeten Führern zeigt den Gästen die reiche Tierwelt auf dem Weg; darunter Titi-Affen, Zwei- und Dreifingerfaultiere, Pfeilgiftfrösche, Leguane und Tukane.

Das Hochgefühl einer Seilrutsche ist höchstwahrscheinlich anders als alles, was Sie je erlebt haben.

Bitte beachten Sie: Das Mindestalter für die Teilnahme an diesem Ausflug beträgt 12 Jahre (Minderjährige müssen von einem Erwachsenen begleitet werden).

Das Höchstgewicht für die Teilnahme an diesem Ausflug beträgt 106 kg. Diese Tour ist nicht für Gäste mit Höhenangst geeignet und wird nur für Gäste empfohlen, die in sehr guter körperlicher Verfassung sind. Den Gästen wird empfohlen, bequeme Kleidung, einen Hut und feste Schuhe zu tragen sowie Insektenschutzmittel und Sonnencreme mitzubringen.

Die Gäste müssen ca. 60 Stufen überwinden. Gästen mit langen Haaren empfehlen wir, diese zu einem Pferdeschwanz oder einem Dutt zu binden. Die Fahrzeit beträgt ca. 30 Minuten (hin und zurück).

SAN JUAN DEL SUR, NICARAGUA**Entdecken Sie die Natur - Catarina, Masaya Vulkan & Granada**

Dauer: 07:00 ca.

Preis: 95 €

Min 16 / Max 35 Teilnehmer

Transport: klimatisierter Reisebus

Schwierigkeitsgrad: mittel

Mittagessen inklusive

Genießen Sie ein ganztägiges geführtes Erlebnis am Aussichtspunkt Catarina, der Kolonialstadt Granada und dem Masaya-Nationalpark mit aktiven Vulkanen. Essen Sie in Granada zu Mittag, besuchen Sie eine Kraterlagune und bestaunen Sie die atemberaubende Aussicht auf eine malerische Kolonialstadt, einen riesigen Süßwassersee und majestätische Zwillingsvulkane, die eine Insel bilden.

Ihr ganztägiges geführtes Erlebnis beginnt mit einer landschaftlich reizvollen Fahrt in einem klimatisierten Bus durch die nicaraguanische Landschaft zur vulkanischen Lagune von Catarina. Lehnen Sie sich zurück und genießen Sie die Schönheit der grünen Landschaften, die vor Ihren Augen vorbeiziehen, während Ihr sachkundiger Reiseführer Sehenswürdigkeiten aufzeigt und sich an der bunten Geschichte dieses erstaunlichen und exotischen Landes erfreut. Ihre Reise beginnt am Aussichtspunkt Catarina mit herrlichem Blick auf den Apoyo-Krater, der heute eine riesige Lagune ist.

Diese massive blaue Lagune, die vor 23.000 Jahren gegründet wurde, als heiße Quellen den Krater eines schlafenden Vulkans füllten, beherbergt eine Fülle von Wildtieren und zeigt Petroglyphen aus indigenen Kulturen vor langer Zeit. Bewundern Sie am Rande des Kraters die unglaubliche Aussicht auf den imposanten Vulkan Mombacho, ein reiches 4409-Fuß-Vulkanökosystem mit über 50 Säugetierarten, 174 Vogelarten, 90 verschiedenen Orchideenarten, dampfenden Fumarolen und einem seltenen Nebelwald. Bewundern Sie am Horizont die Kirchtürme und Dächer von Granada und den riesigen Nicaraguasee, einen der größten Süßwasserseen der Welt und Heimat einer Kette von Vulkanen, Hunderten von wunderschönen Inseln und einem der Süßwasserhaie des Planeten.

Ihre Tour geht weiter zum immer noch aktiven Vulkan Masaya, der von den spanischen Eroberern als "Höllenzunge" bezeichnet



wurde und in präkolumbianischer Zeit ein Objekt der Verehrung indigener Völker war. Eruptionen wurden als Zeichen des Zorns der Götter angesehen und Opfer wurden gebracht, um sie zu besänftigen. Fotomotive gibt es zuhauf, wenn Sie im Masaya Volcano National Park ankommen, wo der beeindruckende Einfluss der vulkanischen Aktivität auf die Gegend ziemlich offensichtlich ist. Dieser Nationalpark wurde 1979 gegründet und ist ein Wunder der Natur mit seinen zwei hoch aufragenden Vulkanen, dampfspienden Fumarolen, üppigem Wald und Kraterlagune.

Ihre Reise geht weiter in der atemberaubenden Kolonialstadt Granada am Ufer des Nicaraguasees. Die historischen Kirchen und Klöster Granadas, die 1524 vom spanischen Konquistador Hernandez de Cordoba erbaut wurden, haben den Test von Jahrhunderten bestanden, einschließlich Invasionen durch englische, niederländische und französische Piraten. Genießen Sie ein köstliches Mittagessen in Granada, bevor Sie zum Hafen zurückkehren.

Bitte beachten Sie: Die Reihenfolge der Besichtigungen kann sich ändern. Den Gästen wird empfohlen, bequeme Wanderschuhe und wetterangepasste Kleidung zu tragen und Insektenschutzmittel, Sonnencreme und Wasser mitzubringen. Die Fahrzeit beträgt ca. 2:00 Stunden (hin und zurück).

Granada Kolonial- und Bootstour

Dauer: 08:00 ca.

Preis: 90 €

Min 16 / Max 35 Teilnehmer

Transport: klimatisierter Reisebus

Schwierigkeitsgrad: mittel

Mittagessen inklusive

Ihr Entdeckungstag beginnt mit einer Fahrt in einem klimatisierten Fahrzeug, mit dem Sie die Schönheit der vorbeiziehenden Landschaft genießen können: sanfte Hügel, Landschaften und grüne Plantagen, die einzigartig in Nicaragua sind. Machen Sie eine Zeitreise in die malerische Stadt Granada, eingebettet in den Schatten des majestätischen Vulkans Mombacho am Ufer des Nicaragua-Sees. Diese Kolonialstadt wurde 1524 vom spanischen Konquistador Hernandez de Cordoba gegründet und hat den Test von Jahrhunderten bestanden, einschließlich Invasionen durch englische, niederländische und französische Piraten. Aufgrund ihres reichen historischen und kulturellen Erbes wird die Stadt bald zum UNESCO-Weltkulturerbe erklärt.

Spazieren Sie durch ein Mosaik aus Kolonialkirchen, engen Gassen und Häusern im spanischen Stil mit schönen Innenhöfen, Ziegeldächern und hellen Kolonialfarben. Genießen Sie eine Führung durch den großen Parque Central (den Hauptplatz), der Sie an der reich verzierten Kathedrale der Unbefleckten Empfängnis, dem Unabhängigkeitsplatz und dem 1529 gegründeten Kloster San Francisco vorbeiführt. Während Ihres geführten Spaziergangs genießen Sie eine Volksaufführung mit Tänzen aus der Kolonialzeit, darunter "El Gueguense".

Fahren Sie weiter in Richtung des Ufers des beeindruckenden Nicaraguasees. Dieser riesige Süßwassersee wurde von spanischen Eroberern, die zunächst glaubten, es sei ein Meer wegen seiner ozeanischen Qualitäten: große Wellen, starke Stürme und nichts als Wasser am Horizont, "La Mar Dulce" (Das sanfte Meer) genannt.

Begeben Sie sich an Bord eines Ausflugsbootes für eine gemütliche Kreuzfahrt durch Las Isletas, ein Archipel von 365 kleinen Inseln, die einst von der vulkanischen Aktivität des Vulkans Mombacho gebildet wurden. Eine kleine Gemeinde lebt zwischen diesen fruchtbaren, mit Palmen bedeckten Inseln, die ein erstklassiges Ziel für diejenigen sind, die sich für Aktivitäten wie Vulkanwandern, Kajakfahren, Angeln und Schwimmen interessieren.

Die meisten Inseln bleiben jedoch unberührt und intakt. Halten Sie also Ihre Kameras bereit, um die Schönheit dieses urtümlichen Ökosystems einzufangen, in dem Tausende von Arten exotischer Pflanzen und Tiere leben - darunter Kolonien von Brüllaffen und unzählige Sorten zarter Orchideen. Achten Sie darauf, den berühmtesten Bewohner des Sees, den seltenen Süßwasserhai, im Auge zu behalten, der nirgendwo sonst auf der Welt zu finden ist, außer dem glitzernden Wasser des Nicaraguasees.

Genießen Sie nach Ihrer Tour ein köstliches Mittagessen in einem charmanten Kolonialrestaurant in Granada, bevor Sie zu Ihrem Schiff im glitzernden Hafen von San Juan del Sur zurückkehren.

Bitte beachten Sie: Die Reihenfolge der Besichtigungen kann sich ändern. Den Gästen wird empfohlen, bequeme Wanderschuhe und wetterangepasste Kleidung zu tragen und Insektenschutzmittel, Sonnencreme und Wasser mitzubringen. Die Fahrzeit beträgt ca. 2:00 Stunden (hin und zurück).



Öko-Wandern im Mombacho Reservat

Dauer: 08:00 ca.

Preis: 99 €

Min 16 / Max 35 Teilnehmer

Transport: klimatisierter Reisebus und 4x4-LKW

Schwierigkeitsgrad: anstrengend

Mittagessen inklusive

Beginnen Sie Ihr anspruchsvolles ganztägiges Vulkanabenteuer mit einem komfortablen, klimatisierten Reisebus an Ihrem Pier in San Juan del Sur. Lehnen Sie sich zurück und genießen Sie die Schönheit der grünen Landschaft, die vor Ihren Augen vorbeizieht, während Ihr sachkundiger Reiseführer Sehenswürdigkeiten aufzeigt und sich an der bunten Geschichte des schönen und geheimnisvollen Landes Nicaragua erfreut. Ihre landschaftlich reizvolle Fahrt führt Sie zum Basislager des wunderschönen Naturschutzgebietes Mombacho. Dieses Reservat, einzigartig für seine reiche Artenvielfalt und außergewöhnliche Aussicht, ist ein beliebtes Touristenziel und beherbergt ein biologisches Zentrum. Von dort aus werden Sie auf einen 4x4-LKW umgeladen und fahren über 3.200 Fuß über dem Meeresspiegel zur Spitze des wunderschönen Vulkans Mombacho.

Die Strecke selbst ist einen Besuch wert, da Sie Steigungen von bis zu 40% durch verschiedene Arten von Waldökosystemen erklimmen werden: einen trockeneren Regenwald, einen halbfeuchten Tropenwald mit breiten Blättern und einen spektakulären und sehr seltenen Nebelwald. Oben angekommen, unternehmen Sie eine geführte Wanderung von etwa 90 Minuten um einen der vier Krater von Mombacho. Wenn Sie auf den Wegen spazieren gehen, führt Sie hauptsächlich Ihre malerische Wanderung zum Basislager des wunderschönen Naturschutzgebietes Mombacho. Dieses Reservat, einzigartig für seine reiche Artenvielfalt und außergewöhnliche Aussicht, ist ein beliebtes Touristenziel und beherbergt ein biologisches Zentrum. Von dort aus steigen Sie an Bord von einem 4x4-LKW und fahren über 3.200 Fuß über dem Meeresspiegel zur Spitze des wunderschönen Vulkans Mombacho.

Sie werden das reiche Ökosystem der Region entdecken und beobachten, das mehr als 50 Arten von Säugetieren, 174 Vogelarten und 90 verschiedene Arten von Orchideen hat. Hören Sie während Ihrer Wanderung genau hin und Sie werden feststellen, dass die natürlichen Geräusche durch die Krater verstärkt werden. Genießen Sie eine kurze Tour durch die malerische Kolonialstadt Granada (1524 von den spanischen Eroberern gegründet), wo Sie ein köstliches Mittagessen in einem der lokalen Restaurants der Stadt genießen können.

Wenn Sie nach Ihrem vulkanischen Öko-Abenteuer nach San Juan del Sur zurückkehren, genießen Sie einen Stopp an der atemberaubenden Kreuzung von La Virgen, die einen atemberaubenden Blick auf einige der schönsten Monumente Nicaraguas bietet. Bereiten Sie Ihre Kameras vor, während Sie die beeindruckende Schönheit der Zwillingsvulkane Maderas und Concepcion bestaunen, die die Insel Ometepe im riesigen Nicaraguasee bilden, einen der größten Süßwasserseen der Welt und Heimat einer Kette von Vulkanen, Hunderten von wunderschönen Inseln und dem einzigen Süßwasserhai der Welt.

Dies ist ein Sportausflug für Passagiere in sehr guter körperlicher Verfassung. Der Weg kann stellenweise rutschig sein; geeignetes Schuhwerk tragen.

Bitte beachten Sie: Diese Tour erfordert ausgedehnte Wanderungen über felsige, unebene und abschüssige Pfade, die schlammig und rutschig sein können.

Den Gästen wird empfohlen, bequeme Wanderschuhe und wetterangepasste Kleidung zu tragen und Insektenschutzmittel, Sonnencreme und Wasser mitzubringen.

Die Fahrzeit beträgt ca. 1:15/2:00 Stunden (hin und zurück).



PANAMA BEACH (BAHIA CULEBRA), COSTA RICA

Liberia Stadt & Folklore Show

Dauer: 04:15 ca.

Preis: 75 €

Min 15 / Max 80 Teilnehmer

Transport: klimatisierter Reisebus

Schwierigkeitsgrad: leicht

Nasses Anlanden ist erforderlich

Liberia City bietet einen Einblick in die Vergangenheit und Gegenwart Costa Ricas. Begleiten Sie uns auf dieser angenehmen Stadtrundfahrt an Bord eines klimatisierten Reisebusses. Die Fahrt vom Pier dauert etwa eine Stunde. Bei Ihrer Ankunft werden Sie die einzigartigen Gebäude von Liberia City zu schätzen wissen, die aus Bahareque gebaut wurden, einer Art adobeartigem Ton, der den Häusern einen unverwechselbaren weißen Farbton verleiht. Eine der beliebtesten Straßen der Stadt ist die Calle Real, die wegen ihrer mit spanischen Ziegeldächern geschmückten Kolonialhäuser als architektonisches Juwel gilt. Weitere Sehenswürdigkeiten, die Sie entdecken werden, sind die Kirchen Liberias, das Haus der Kultur, die spanische Kolonialstadt und die örtlichen Schulen.

Unser letzter Halt wird am "El Jardin Souvenir Plaza" sein, wo Sie unsere typische Volksshow genießen, traditionelle Snacks probieren und viele Möglichkeiten haben, in ihrem Geschäft zu stöbern. All dies zusammen wird diese Reise zur besten Ausrede machen, um Liberia City kennenzulernen.

Bitte beachten Sie: Es wird empfohlen, bequeme Wanderschuhe und wetterangepasste Kleidung zu tragen und Hut, Insektenschutzmittel, Sonnencreme, Wasser mitzubringen.

Die Fahrzeit beträgt ca. 45 Minuten (hin und zurück).

Palo Verde National Park und Traditionen

Dauer: 07:00 ca.

Preis: 130 €

Min 15 / Max 60 Teilnehmer

Transport: klimatisierter Reisebus und Boot

Schwierigkeitsgrad: mittel

Mittagessen inclusive. Nasses Anlanden ist erforderlich

Diese Tour führt Sie zu einem costa-ricanischen Kulturerlebnis, bei dem Sie einen Vorgeschmack auf den Lebensstil unserer Vorfahren im neunzehnten Jahrhundert erhalten. Das Hacienda-Haus in der Hacienda El Viejo, das im neunzehnten Jahrhundert erbaut und kürzlich renoviert wurde, repräsentiert stolz den Geist der harten Arbeit derer, die in einer fernen Zeit des kolonialen Costa Rica lebten und starben. Erhalten Sie einen Einblick in den Lebensstil von "Sabanero", besuchen Sie ein echtes altes Sabanero-Haus und probieren Sie köstliche hausgemachte Snacks und Kaffees. Sie haben auch die Möglichkeit, eine handgemachte Tortilla selbst zuzubereiten.

Gleichzeitig erfahren Sie in der "Trapiche", wie handwerkliche Süßigkeiten mit Zuckerrohr hergestellt werden. Das Bootsabenteuer ermöglicht es Ihnen, die Schönheit des Tempisque River zu erleben, der an den spektakulären Palo-Verde-Nationalpark grenzt, der in den Golf von Nicoya mündet. Auf dem Weg können Sie die erstaunlichsten Vogelarten im Palo-Verde-Nationalpark beobachten. Sowie Krokodile, Leguane, Affen und genießen Sie dieses wunderschöne Ökosystem, das während der Regenzeit mit Wasser aus dem Tempisque River gefüllt ist und riesige Sümpfe bildet, die als Heimat für viele Zugvögel aus Nord- und Südamerika dienen.

Nach dieser angenehmen Erfahrung werden Sie Ihren Gaumen mit einem köstlichen hausgemachten regionalen Mittagessen im costa-ricanischen Stil erfreuen, während Sie in den authentischen Guanacaste-Lebensstil und das Ambiente eines wunderschönen Hacienda-Hauses eintauchen. Die Aussicht von den riesigen Korridoren wird diesem Erlebnis einen Mehrwert verleihen, da sich die Savannen und Zuckerrohrfelder vor Ihren Augen erstrecken.

Bitte beachten Sie: Der Ausflug ist für Gäste mit eingeschränkter Mobilität nicht geeignet. Es wird empfohlen, bequeme Wanderschuhe und wetterangepasste Kleidung zu tragen und Hut, Insektenschutzmittel, Sonnencreme, Wasser mitzubringen.

Die Reihenfolge der Besichtigungen kann sich ändern.

Alle Tiere im Nationalpark sind Wildtiere, Besucher werden gebeten, sie nicht zu füttern.

Die Fahrzeit beträgt ca. 1:15 Stunden (hin und zurück). Die Bootsfahrt dauert ca. 1 Stunde.



Floßabstieg des Flusses Corobici

Dauer: 06:00 ca.

Min 15 / Max 30 Teilnehmer

Preis: 95 €

Transport: klimatisierter Reisebus

Schwierigkeitsgrad: anstrengend

Nasses Anlanden ist erforderlich

Eine gemütliche Fahrt führt Sie durch die idyllische Landschaft von Guanacaste, vorbei an Rinderfarmen und Melonen- und Zuckerrohrplantagen. Das Erlebnis beginnt mit dieser wirklich landschaftlich reizvollen Route. Nach Ihrer Ankunft erhalten Sie Sicherheitsanweisungen, Schwimmwesten und Ausrüstung, bevor Sie Ihr Floß besteigen. Dann geht es zu einer wunderbaren entspannenden Fahrt auf dem Corobici-Fluss (oder Tentorio-Abschnitt nach Dammsperrungen), der aus dem Arenal-See fließt und viel Wasser für eine präzise Flotation garantiert. Sie werden von der dichten tropischen Flora begeistert sein, die die perfekte Kulisse für diese unvergessliche Abfahrt bietet. Halten Sie Ausschau nach Brüll- und Weißgesicht-Kapuzineraffen, Papageien, Reihern, Waldstörchen und Löfflern, Eidechsen und manchmal kleinen Reißzähnen, die am Ufer des Flusses baden, um nur einige zu nennen. Ein köstliches Mittagessen im costa-ricanischen Stil wird in einem nahen gelegenen Restaurant serviert, bevor Sie zum Pier zurückkehren.

Bitte beachten Sie: Das Mindestalter für die Teilnahme an diesem Ausflug beträgt 12 Jahre (Minderjährige müssen von einem Erwachsenen begleitet werden). Das Höchstgewicht für die Teilnahme an diesem Ausflug beträgt 106 kg.

Schwimmerfahrung ist erforderlich. Es handelt sich um eine sehr aktive Tour, die nur für Gäste mit sehr guter körperlicher Verfassung empfohlen wird.

Den Gästen wird empfohlen, einen Badeanzug unter der Kleidung zu tragen und Wasserschuhe, Insektenschutzmittel, Sonnencreme, Wasser, ein Handtuch, zusätzliche trockene Kleidung mitzubringen.

Die Fahrzeit beträgt ca. 1:15 Stunden (hin und zurück).

Heiße Quellen und Traditionen

Dauer: 06:30 ca.

Preis: 120 €

Min 15 / Max 32 Teilnehmer

Transport: klimatisierter Reisebus

Schwierigkeitsgrad: mittel

Mittagessen inclusive. Nasses Anlanden ist erforderlich

Vandara Hot Springs befinden sich in der Nähe des Nationalparks Rincon de La Vieja, der für seinen Vulkan und seine natürlichen Ressourcen bekannt ist. Begleiten Sie uns auf einem der interessantesten und entspannenden Tagesausflüge in Costa Rica. Wenn Sie nordöstlich von Playas del Coco fahren, überqueren Sie malerische Straßen und ländliche Städte in der Provinz Guanacaste. Sie besuchen einen großen Thermalpool, der eine Gelegenheit für diejenigen bietet, die in den natürlichen heißen Mineralquellen baden möchten, die vom Vulkan absteigen. An den heißen Quellen finden Sie verschiedene Pools, die mit schwefelheißem Wasser gefüllt sind, umgeben von Natur. Genießen Sie eine mineralreiche Schlammkörperbehandlung. Dieser natürliche Schlamm wird aus dem Vulkan Rincón de la Vieja gewonnen und ist daher reich an Mineralien, die gut für Körper und Gesundheit sind. Diese Schlammtherapie hat Vorteile wie Peeling und Erweichung der Haut, Verbesserung der Durchblutung und Linderung bestimmter Hauterkrankungen. Nach einem köstlichen costa-ricanischen Mittagessen erfahren Sie alles über die "Trapiche" oder Zuckermühle, einen sehr wichtigen Teil der Geschichte Costa Ricas, wo Sie eine einzigartige Gelegenheit haben, in die costa-ricanische Kultur und Traditionen einzutauchen.

Bitte beachten Sie: Den Gästen wird empfohlen, einen Badeanzug unter der Kleidung zu tragen und Insektenschutzmittel, Sonnencreme, Wasser, ein Handtuch, zusätzliche trockene Kleidung mitzubringen. Diese Tour wird Gästen mit Herzproblemen oder kürzlichen Operationen nicht empfohlen.

Die Fahrzeit beträgt ca. 1:15 Stunden (hin und zurück).



BAHIA POTRERO (FLAMINGO), COSTA RICA

Katamaran-Abenteuer & Schnorcheln

Dauer: 04:00 ca.

Transport: Boot

Preis: 99 €

Schwierigkeitsgrad: anstrengend

Min 15 / Max 24 Teilnehmer

Entdecken Sie eine bezaubernde Unterwasserwelt. Wunderschöne Riffe und farbenfrohe, unberührte Strände sind die Orte, an denen Sie das in den Tropen reichlich vorhandene Unterwasserleben sehen werden. Gehen Sie an Bord Ihres Katamarans und segeln Sie 1 Stunde zu Ihrem Schnorchelziel. Schnorcheln Sie in der Umgebung von Flamingo, wo Sie ca. 1,5 Stunden Zeit haben, eine bezaubernde Unterwasserwelt zu entdecken. Genießen Sie an Bord ein erfrischendes tropisches Getränk und Snacks, die von der Crew serviert werden, während Sie das Meer nach Delfinen, Meeresschildkröten, fliegenden Fischen und vielem mehr absuchen. Dieses Erlebnis sollten Sie sich nicht entgehen lassen!

Bitte beachten Sie: Das Mindestalter für die Teilnahme an diesem Ausflug beträgt 12 Jahre (Minderjährige müssen von einem Erwachsenen begleitet werden).

Dieser Ausflug wird nicht empfohlen für Gäste mit Mobilitätsproblemen, Nacken- und Rückenproblemen und für schwangere Frauen.

Schwimmerfahrung ist erforderlich. Es handelt sich um eine sehr aktive Tour, die nur für Gäste mit sehr guter körperlicher Verfassung empfohlen wird. Schnorchelausrüstung wird gestellt (Maske und Schwimmweste, keine Flossen).

Die Reiseroute und der Ablauf der Tour können nach Ermessen des Kapitäns je nach Wetterbedingungen und Gezeiten geändert werden. Vergessen Sie nicht, Ihre Badesachen, Sonnencreme und ein Handtuch vom Schiff mitzubringen. Nasses Anlanden ist erforderlich.

Der Landgang in dem Strand liegt im Ermessen jedes Gastes und erfordert eine nasse Landung.

Palo Verde National Park und Traditionen

Dauer: 06:00 ca.

Transport: klimatisierter Reisebus und Boot

Preis: 130 €

Schwierigkeitsgrad: mittel

Min 15 / Max 60 Teilnehmer

Mittagessen inklusive

Diese Tour führt Sie zu einem costa-ricanischen Kulturerlebnis, bei dem Sie einen Vorgeschmack auf den Lebensstil unserer Vorfahren im neunzehnten Jahrhundert erhalten. Das Hacienda-Haus in der Hacienda El Viejo, das im neunzehnten Jahrhundert erbaut und kürzlich renoviert wurde, repräsentiert stolz den Geist der harten Arbeit derer, die in einer fernen Zeit des kolonialen Costa Rica lebten und starben. Erhalten Sie einen Einblick in den Lebensstil von "Sabanero", besuchen Sie ein echtes altes Sabanero-Haus und probieren Sie köstliche hausgemachte Snacks und Kaffees. Sie haben auch die Möglichkeit, eine handgemachte Tortilla selbst zuzubereiten.

Gleichzeitig erfahren Sie in der "Trapiche", wie handwerkliche Süßigkeiten mit Zuckerrohr hergestellt werden. Das Bootsabenteuer ermöglicht es Ihnen, die Schönheit des Tempisque River zu erleben, der an den spektakulären Palo-Verde-Nationalpark grenzt, der in den Golf von Nicoya mündet. Auf dem Weg können Sie die erstaunlichsten Vogelarten im Palo-Verde-Nationalpark beobachten. Sowie Krokodile, Leguane, Affen und genießen Sie dieses wunderschöne Ökosystem, das während der Regenzeit mit Wasser aus dem Tempisque River gefüllt ist und riesige Sümpfe bildet, die als Heimat für viele Zugvögel aus Nord- und Südamerika dienen.

Nach dieser angenehmen Erfahrung werden Sie Ihren Gaumen mit einem köstlichen hausgemachten regionalen Mittagessen im costa-ricanischen Stil erfreuen, während Sie in den authentischen Guanacaste-Lebensstil und das Ambiente eines wunderschönen Hacienda-Hauses eintauchen. Die Aussicht von den riesigen Korridoren wird diesem Erlebnis einen Mehrwert verleihen, da sich die Savannen und Zuckerrohrfelder vor Ihren Augen erstrecken.

Bitte beachten Sie: Der Ausflug empfiehlt sich nicht für Reisende mit eingeschränkter Mobilität. Die Reihenfolge der Besichtigungen kann sich ändern. Den Gästen wird empfohlen, bequeme Wanderschuhe und wetterangepasste Kleidung zu tragen und Insektenschutzmittel, Sonnencreme, Wasser mitzubringen. Alle Tiere im Nationalpark sind Wildtiere, Besucher werden gebeten, sie nicht zu füttern. Die Fahrzeit beträgt ca. 1:15 Stunden (hin und zurück). Die Bootsfahrt dauert ca. 1 Stunde.



Kongo Canopy Abenteuer

Dauer: 04:15 ca.

Transport: klimatisierter Minibus

Preis: 95 €

Schwierigkeitsgrad: anstrengend

Min 15 / Max 32 Teilnehmer

Nach einer kurzen Fahrt erreichen Sie den Start Ihrer Canopy Tour. Das private Reservat schützt über 100 Hektar tropischen Trockenwald. Der Hintergrund dafür ist einfach: In den letzten zehn Jahren wurden Tausende von Hektar dieses wertvollen Waldes abgeholzt, um eine große Auswahl an Harthölzern zu erhalten. Heute gibt es auf dem gesamten amerikanischen Kontinent nur noch im Nordwesten Costa Ricas Trockenwaldreservate.

Ihr Abenteuer beginnt, wenn Sie das Kronendach erreichen. Eine Plattform an der Oberseite eines Canyons markiert den Beginn Ihres Erlebnisses, mit Hilfe von geprüften, hochsicheren Klettergurten und einem Netzwerk von Stahlseilen, die acht Bäume im Wald miteinander verbinden, wird Ihr Weg zum Nervenkitzel, während Sie die Geheimnisse des Trockenwaldes kennen lernen. Wenn Sie von Baum zu Baum gleiten, können Sie den Wald aus der Vogelperspektive betrachten. Am Ende des letzten Seils kehren Sie über eine bodennahe Plattform am Ende der Schlucht auf die Erde zurück. Internationale Universitäten und medizinische Zentren aus der ganzen Welt erforschen den Urwald nach neuen Heilpflanzen und Tieren.

Der Artenreichtum dieses Waldes ist einer der größten der Welt. Man hat in den Tieren und Pflanzen des Waldes ein natürliches Düngemittel gefunden, das in Bananenplantagen verwendet wird, sowie ein natürliches Anästhetikum für menschliche Operationen. Die Tierwelt ist im Trockenwald besonders reichhaltig. Hunderte von Vogelarten, Brüllaffen, viele verschiedene Schlangen, Nasenbären und andere Säugetiere wurden gesichtet.

Bitte beachten Sie: Das Mindestalter für die Teilnahme an diesem Ausflug beträgt 12 Jahre (Minderjährige müssen von einem Erwachsenen begleitet werden).

Das Höchstgewicht für die Teilnahme an diesem Ausflug beträgt 106 kg. Diese Tour ist nicht für Gäste mit Höhenangst geeignet und wird nur für Gäste empfohlen, die in sehr guter körperlicher Verfassung sind. Den Gästen wird empfohlen, bequeme Kleidung, einen Hut und feste Schuhe zu tragen sowie Insektenschutzmittel und Sonnencreme mitzubringen.

Die Gäste müssen ca. 90 Stufen überwinden. Gästen mit langen Haaren empfehlen wir, diese zu einem Pferdeschwanz oder einem Dutt zu binden. Die Fahrzeit beträgt ca. 30 Minuten (hin und zurück).

ISLAS TORTUGAS, COSTA RICA**Curu Private Reserve**

Dauer: 02:00 ca.

Transport: Spaziergang

Preis: 55 €

Schwierigkeitsgrad: mittel

Min 15 / Max 40 Teilnehmer

Nasses Anlanden ist erforderlich

Im Reservat stellt Ihnen Ihr Naturführer eine Vielzahl von Wildtieren vor, die hier gedeihen, darunter bis zu 200 Vogelarten, Kapuziner- und Brüllaffen sowie Faultiere und Ameisenbären. Die Küste mit wunderschönen weißen Sandstränden und winzigen Buchten erstreckt sich über mehr als 4,5 Kilometer.

Zwei Drittel dieses kleinen Reservats sind als Primärwald erhalten geblieben. Es ist eine der malerischsten Regionen Costa Ricas, bekannt für sein ruhiges Meer und das transparente Wasser.

Bitte beachten Sie: Im Curu-Reservat ist eine Nasslandung erforderlich. Die Gäste müssen ca. 2 km auf sandigem, felsigem und unebenem Untergrund laufen. Hitze und Feuchtigkeit sind Faktoren, die Sie berücksichtigen sollten. Bitte tragen Sie leichte Kleidung und Wanderschuhe und bringen Sie Hut, Sonnencreme, Insektenschutzmittel und Wasser mit. Am Ende der Tour fahren Sie mit dem Beiboot (ca. 30 Min.) zum Strand von Islas Tortugas.



PUNTARENAS, COSTA RICA

Animal Rescue Center at Natuwa Sanctuary

Dauer: 04:45 ca.

Transport: klimatisierter Reisebus

Preis: 95 €

Schwierigkeitsgrad: mittel

Min 15 / Max 80 Teilnehmer

Bitte beachten Sie, dass dieser Ausflug nur von Passagieren gebucht werden kann, die eine aufeinanderfolgende Kreuzfahrt unternehmen.

Das Natuwa Sanctuary in Costa Rica ist eine Naturschutzorganisation, die sich bemüht, mit dem Ziel, gefährdete Wildtierarten mit Unterstützung der lokalen Gemeinschaft zu retten und zu schützen, zu erziehen und zu verwalten. Natuwa Sanctuary befindet sich in Aranjuez de Puntarenas und arbeitet mit Faultieren, Jaguaren, Tapiren, Aras und einer Vielzahl von Costa Ricas gefährdeten einheimischen Wildtieren zusammen, wobei der Schwerpunkt auf den seltensten Arten und fragilsten Lebensräumen liegt.

Das Ökotourismus-Ausflug von Natuwa besteht aus einem Spaziergang, bei dem die Besucher die verschiedenen Beobachtungsstationen genießen und etwas über die Tierarten erfahren, die das Heiligtum bewohnen, wie: Faultiere, Jaguare, Tapire, Affen, scharlachrote Aras und große grüne Aras.

Hier haben Sie die Möglichkeit, einen lokalen Experten zu treffen, der Ihnen alles über diese charismatischen Tiere erklärt. Das Sanktuarium hat ein Gebiet ausgewiesen, in dem die Tiere ihr Leben in einer möglichst natürlichen Umgebung fortsetzen können, umgeben von einheimischen Bäumen verschiedener Arten. Unter der Leitung einer Gruppe von Wildtiermanagementspezialisten und unter der Aufsicht des costa-ricanischen Ministeriums für Umwelt und Energie (MINAE) gilt das Schutzgebiet als Erhaltungsinstrument, um den Bedürfnissen vieler dieser verwaisten Tiere gerecht zu werden. Bitte füttern, rufen oder berühren Sie keine wilden Tiere.

Bitte beachten Sie: Den Gästen wird empfohlen, bequeme Wanderschuhe und wetterangepasste Kleidung zu tragen und Insektenschutzmittel, Sonnencreme, Wasser, eine Regenjacke oder einen Poncho mitzubringen. Die Fahrzeit beträgt ca. 1 Stunde (hin und zurück).

Monteverde Cloud Forest Aerial Tram & Hanging Bridges

Dauer: 07:45 ca.

Transport: klimatisierter Reisebus

Preis: 139 €

Schwierigkeitsgrad: mittel

Min 15 / Max 80 Teilnehmer

Mittagessen inclusive

Bitte beachten Sie, dass dieser Ausflug nur von Passagieren gebucht werden kann, die eine aufeinanderfolgende Kreuzfahrt unternehmen.

Sky Adventures befindet sich in einem der bekanntesten und schönsten Nebelwälder der Welt. Das variable Klima und die Höhenlage von Monteverde haben dazu beigetragen, eine extrem hohe Artenvielfalt zu schaffen. Es ist die Heimat von mehr als 100 Arten von Säugetieren, mehr als 400 Vogelarten, Tausenden von Insektenarten und etwa 2500 Pflanzenarten - mit der größten Anzahl von Orchideen in der Welt. Monteverde gilt als eines der bemerkenswertesten Naturschutzgebiete der Welt. Bei der Ankunft an diesem schönen Ort beginnt Ihr Abenteuer an der Seilbahn, während dieser Erfahrung steigen die Gondeln sanft durch den Nebelwald und bieten endlose Ausblicke, während sie den Berg besteigen.

Diese Tour ist perfekt für Menschen, die eine andere Herangehensweise an die Bewunderung der Natur ohne viel körperliche Anstrengung verfolgen möchten, während sie vor Ort sind, wo die Natur ihre ganze Magie zeigt. Während der Tour werden Sie von einem zweisprachigen Guide unterstützt, der Ihnen verschiedene Merkmale der Flora und Fauna sowie andere interessante Fakten erzählt. Weiter zum Sky Walk; eine geführte Tour, die Wanderwege und vier Hängebrücken mit Längen von 984 Fuß und Höhen über dem Baldachin des Monteverde Cloud Forest kombiniert.

Dieser Teil Ihrer Tour gibt eine entspannende Einführung in die Flora und Fauna des Walddachs. Es ermöglicht einen Blick auf den Wald aus einem anderen Blickwinkel, der mit einem Naturspaziergang auf dem Boden beginnt und Sie dann zur Erkundung



der Baumkronen führt. Nach dieser schönen Erfahrung besteigen Sie Ihr Fahrzeug für einen kurzen Transfer zu einem lokalen Restaurant, wo Sie ein köstliches costa-ricanisches Mittagsbuffet genießen können, bevor Sie zu Ihrem Schiff zurückkehren.

Bitte beachten Sie: Das Wetter kann kalt, bewölkt und regnerisch sein.

Den Gästen wird empfohlen, bequeme Wanderschuhe und wetterangepasste Kleidung zu tragen und Insektenschutzmittel, Sonnencreme, Wasser, eine Regenjacke oder einen Poncho mitzubringen. Diese Tour ist nicht für Gäste mit Höhenangst geeignet und wird nur für Gäste empfohlen, die in sehr guter körperlicher Verfassung sind.

Die Reihenfolge der Besichtigungen kann sich ändern. Die Sichtung von Wildtieren ist nicht garantiert.

Die Fahrzeit beträgt ca. 1:45 Stunden (hin und zurück).

