

FIETSREIS COSTA RICA

Van 12 februari tot 11 maart 2017

Totaal gefietst : 1.330 kilometer

Met 14.969 hoogtemeter

zondag**12 februari****2017****COSTA RICA****DAGSCHEMA****NOTITIES****7** 00

Bachte-Maria-Leerne – Zaventem

Vliegtuig van Brussel

8 00**9** 00

naar Madrid

10 00

Vliegtuig van Madrid

11 00**12** 00**13** 00**14** 00**15** 00

naar San José

16 00**17** 00

Fietsen naar Grecia

18 00**19** 00**20** 00

Avondmaal

ONTBIJT

Vliegtuig

MIDDAGMAAL

Vliegtuig

AVONDMAALGefrituurde kip
Tortillas

Biertje Imperial

HOOGTEPUNT VAN DE DAG

Alles vlot verlopen

Fietsen : 34 km (+ 85 m) / Totale afstand : 34 km

Gisteren thuis nog gesneeuwd, deze morgen 0°C.
Mooi weer en rustig op de weg naar Zaventem (zondag).

Inchecken gaat heel vlot, vlucht naar Madrid ook.
Korte transittijd is geen probleem, vlot mijn volgende vlucht gehaald.

Met tijdsverschil ben in nog dezelfde dag aangekomen in Costa Rica.
Even wachten op de fiets, deze dan klaarmaken en een eerste kleine rit naar Grecia om daar een hotelletje te zoeken (niets geboekt).

Mooi ritje, maar toch al met wat heuvels.
In het begin toch even zoeken om de juiste weg te vinden, in elk land is het anders, even wennen.

Nog een kleine stadswandeling gemaakt, maar om 18u is het hier al donker.
Niet veel honger, maar hier zijn wel veel simpele kraampjes te vinden. Eerst in de bar een biertje gaan drinken en dan 2 gepaneerde en gefrituurde stukken kip gegeten, wordt opgediend met tortilla's. Pollo is hier overal te vinden.

Overnachting : Grecia

maandag

13 februari

2017

COSTA RICA

DAGSCHEMA

NOTITIES

7 00



Marktbezoek

8 00

Ontbijt

9 00



Fietsen naar Sarchi

10 00



Bezoek Grecia

11 00

12 00



fietsen naar Grecia

13 00



Middagmaal / Siesta

14 00

15 00

Bezoek Grecia

16 00

17 00

18 00

19 00



Avondmaal

20 00

ONTBIJT

Brood

Kaas

Koffie

MIDDAGMAAL

Cerveza Imperial

Picaronas

AVONDMAAL

Varkenskotelet
Tomaten met ajuin

Mango

Koffie

Imperial

HOOGTEPUNT VAN DE DAG

Handwerk in Sarchi

Fietsen : 22 km (+ 231 m) / Totale afstand : 56 km

Rustig dagje gepland, goed om te wennen aan de temperatuur van rond de 30°C.

In het hotel is geen ontbijt, wel een keukentje beschikbaar en ik ben dan eerst naar de vroegmarkt geweest en zowel mijn ontbijt (voor 2 dagen) als mijn avondmaal gekocht (samen 9000 CRC of ongeveer 18 EUR) voor stokbrood Kaas, 2 liter bier, 1 zak taco, 2 varkenskoteletten, ajuin, tomaten, mango.

Na het ontbijt naar Sarchi gefietst (stadje bekend voor artisaanale werk zoals zetels, schommelstoelen, ossekarren, Mooi om te zien en ook een grote kerk om te bezoeken.

Na retour in Grecia, tijd voor mijn middagmaal dat eerder een siesta wordt in de tuin van het hotel. Dan postkaartjes schrijven in de schaduw bij 30°C.

Daarna stadswandeling in Grecia met een metalen kerk (zeer groot en mooi, gebouwd met Belgisch staal). Zowel Sarchi als Grecia hebben een uitzonderlijk mooi "Parque Central".

Postzegels kopen duurde meer dan een uur, zoveel volk, aanschuiven in een zaal van de ene stoel naar de andere. Avondmaal zelf klaargemaakt, en het heeft gesmaakt. Nog een biertje Imperial (flesje van 1 liter) na het eten, in gezellige tuin samen met enkele lokale gasten.

Overnachting : Grecia

dinsdag**14 februari****2017****COSTA RICA****DAGSCHEMA****NOTITIES****7**

00



Ontbijt

30

8

00



Fietsen van Grecia

30

9

00

30

10

00

30

11

00

30

12

00



Fietsen naar Poasito

30

13

00



Middagmaal

30

14

00



Siesta

30

15

00

30

16

00



Dorpswandeling

30

17

00

30

18

00

30

19

00



Avondmaal

30

20

00

30

ONTBIJT

Brood

Kaas

Koffie

MIDDAGMAAL

Aardbeien

Imperial bier (1 l)

Nootjes

AVONDMAAL

Salade Churrasco
(sla, tomaat, avocado, ajuin,
paprika, rode biet) met
vinaigrette en gemalen kaas

Steak Churrasco
met groentenmix en rijst
Bruisend water
Koffie

HOOGTEPUNT VAN DE DAG

Moe maar tevreden
na een zware fietstocht

Fietsen : 28 km (+ 1066 m) / Totale afstand : 84 km

Reeds zeer warm om te vertrekken (hier op 1000 meter hoogte) en bij aankomst in Poasito toch al vrij fris (daar dan op 2000 meter hoogte).

Ben wel positief verrast door de goede staat van de wegen en nog meer door de voorzichtigheid van de chauffeurs.

Er staan ook regelmatig borden dat ze 1,5 meter afstand moeten houden bij het inhalen van een fietser, en dat doen ze hier dan ook.

In het begin fiets ik tussen de velden suikerriet. Onderweg ook hier en daar kokospalmen en bananen.

Boven de 1500 m zijn al meer koffieplantages te zien, en in de regio van Volcan Poas is het blijkbaar de streek van de beste aardbeien van Costa Rica.

Vanaf km 10 begin ik aan een zeer zware klim, 18 km lang En 1000 m stijgen. Geen meter vlak of dalen.

Eigenlijk te zwaar voor een eerste echte fietsdag, maar ik wist het vooraf, en wou dit toch wel gezien hebben.

Op 1800 m hoogte fietste ik door de wolken, dat is vochtig zoals fijne motregen, geen zon meer te zien. Maar eenmaal erdoor weer in volle zon, alhoewel de temperatuur hier heel wat lager ligt. Was moe en had veel honger.

Eerste hotel dat ik zag gestopt "El Churrasco" en kon er blijven slapen. Er was een steakhouse bij, maar het was volgeboekt voor Valentijn. Ik kreeg toch nog een extra tafeltje dicht bij de toeg. Lekker uitgebreid avondmaal.

Overnachting : Poasito

woensdag**15 februari****2017****COSTA RICA****DAGSCHEMA****NOTITIES****7** 00

Ontbijt

8 00Fietsen van Poasito
naar Volcan Poas**9** 00

Bezoek Parque Poas en Volcan

10 00**11** 00

Fietsen naar Poasito

12 00

Middagmaal

13 00

Fietsen van Poasito

14 00**15** 00**16** 00

Fietsen naar Venecia

17 00

Siesta

18 00**19** 00

Avondmaal

20 00**ONTBIJT**Rijst en zwarte bonen
Gebakken banaan
Roerei, Koffie**MIDDAGMAAL**

Aardbeien

Vers appelsiensap

Bier Pilen / nootjes

AVONDMAALGefrituurde banaan
met zwarte bonen sausKipfilet gevuld met kaas
witte saus, slaatje, rijst, frieten

Papaya mixdrank

Aardbeigelatine met ijs

HOOGTEPUNT VAN DE DAG"Lapaz" mooie waterval
Beklimming en afdaling

Fietsen : 73 km (+ 1432 m) / Totale afstand : 157 km

Na het ontbijt, vertrokken naar de Volcan Poas. Mooi natuurpark met een gedoofde krater (nu een meer) en een actieve krater (alhoewel niet meer sinds 40 jaar, wel af en toe rookwolken).

Dan fietsen door de prachtige natuur, vooral nevelwoud zie ja aan de begroeiing en voel je aan de vochtigheid. Weeral dwars door de wolken gefietst, bijna zoals motregen en plots erboven weeral zon en mooi weer.

Toch weeral veel klimwerk, meer maar minder steil en gaat al vlotter dan gisteren. Maar op het einde dan wel veel afdalen (meer dan 2000 meter). Hoogste punt was 2634 m Laagste 417 m.

In klein dorpje gestopt en hotelletje gevonden voor weinig geld. Restaurant er schuin tegenover, alles ligt hier wel op wandelafstand rond de kerk en het centrale plein.

Bij aankomst een biertje gaan halen in de supermercado (1 liter Pilsen) en barcecuenootjes. Dat smaakt, want beneden de 1000 m is het weeral zeer warm.

Nog een kleine wandeling gemaakt door het dorp, want Vanaf 18 uur wordt het hier donker.

Lekker avondmaal in het enige restaurantje van dit dorp, wel zeer vriendelijke mensen (kreeg zelfs nog gratis een dessertje na de maaltijd).

Overnachting : Venecia

donderdag**16 februari****2017****COSTA RICA****DAGSCHEMA****NOTITIES****7**

00



Fietsen van Venecia

8

00



Ontbijt

9

00

10

00

11

00

12

00



Middagmaal

13

00

14

00



Fietsen naar La Fortuna

15

00

16

00



Siesta

17

00



Stadswandeling

18

00

19

00



Avondmaal

20

00

30

ONTBIJTYoghurt
Honingkoekjes**MIDDAGMAAL**Bananen
Appelsiensap

Cocktail "Green Moon"

AVONDMAAL

Tonijn met groenten macedoine

Gemarineerde steak
Gestoofde paprika met ajuin
RijstBruisend water
Koffie**HOOGTEPUNT VAN DE DAG**

Wijziging van landschap

Fietsen : 72 km (+ 791 m) / Totale afstand : 229 km

Men heeft me gezegd dat het een vlakke rit is van Venecia naar La Fortuna.

Maar wat is vlak, voor hen blijkbaar wel in deze bergstreek, maar voor mij constant op en neer, met toch bijna 800 m klimwerk.

Toch wel de moeite waard, door een prachtig landschap steeds anders. Toch wel vrij vochtige streek, wan de weideafsluitingen zijn groen van de mossen. En op de bomen groeien overal planten, varens, orchideeën, ...

Dit wordt ook meer en meer een streek van veeteelt (runderen op zeer uitgestrekte weilanden).

La Fortuna is een toeristische stad, en ik ben dan ook in zo'n hotel beland. Welkom met een cocktail aan de bar naast het zwembad.

Hangmatten overal om te relaxen, heb er toch ook wel van genoten, maar het moet niet elke dag van dat zijn. Hier enkel contact met andere toeristen, want buiten het personeel zijn er weinig lokale mensen te zien.

Route een beetje gewijzigd, ga het Arenalmeer per ferry oversteken, op aanraden van andere toerist die het gedaan had. Heb mijn ticket vandaag al kunnen kopen.

Overnachting : La Fortuna

vrijdag**17 februari****2017****COSTA RICA****DAGSCHEMA****NOTITIES****7**

00



Fietsen van La Fortuna

8

00



Ontbijt

9

00



Ferry over Arenalmeer

10

00

11

00



Middagmaal

12

00

13

00

14

00

15

00



Fietsen naar Santa Elena

16

00

17

00



Siesta

18

00

19

00



Avondmaal

20

00

30

ONTBIJTFruitsap en koekjes
Mango**MIDDAGMAAL**Ijscrème
met vers fruit**AVONDMAAL**Gevulde courgette en
gevulde paprika (rundsgehakt)
Rijst
Rode wijn

Brood en Monteverde-kaas

Koffie

HOOGTEPUNT VAN DE DAG

Volcan Arenal van ver te zien

Fietsen : 61 km (+ 1720 m) / Totale afstand : 290 km

Vroeg gestart met fietsen, omwille van zware rit voor de boeg. Eerste deel is bijna vlak, dan met de ferry over het Arenalmeer (met fiets mee).

Tweede deel is veel klimmen en hoofdzakelijk slechte weg met veel losliggende keien. Wel zeer mooi, maar warm genoeg, slechts naar de avond toe koelt het hier af.

Fantastische vergezichten met bijna overal de Volcan Arenal op de achtergrond.

Vanaf 1000 m hoogte opnieuw veel koffieplantages, meestal niet groot, enkel tussen de heuvels waar een vruchtbaar plekje is.

Santa Elena, eigenlijk maar 3 straatjes en overal hotels, restaurants en bars. Toeristisch tot en met, maar toch de moeite waard omwille van de omgeving. Geboekt Voor 2 nachten, misschien verleng ik het nog wel, want hier is heel veel te zien en te doen in de regio.

Avondmaal zelf gekookt in hotel (ze hebben hier bijna overal een keuken die je kan gebruiken, en zo kost het tenslotte slechts een kwart van op restaurant).

Vroeg gaan slapen, morgen de bus geboekt van 6u30 om naar het regenwoud "Santa Elena" te gaan. Het is nu droog seizoen en men verwacht geen regen morgen.

Overnachting : Santa Elena

zaterdag**18 februari****2017****COSTA RICA****DAGSCHEMA****NOTITIES****7** 00

Bezoek regenwoud

8 00

Santa Elena

9 00**10** 00**11** 00**12** 00**13** 00

Middagmaal

14 00**15** 00

Bezoek plantage

16 00

koffie, cacao, suikerriet

17 00**18** 00

Siesta

19 00

Avondmaal

20 00**ONTBIJT**Brood
Confituur
Koffie**MIDDAGMAAL**

Bananen

Bier Imperial Silver
Barbequenootjes**AVONDMAAL**Croque Monsieur
(hesp, kaas, tomaat)
Rode wijn

Koffie

HOOGTEPUNT VAN DE DAGVan bes tot koffie
van boon tot chocolade
van riet tot suiker

Wandelen : 13 km (+ 619 m) / Totale afstand : 303 km

Om half zes is het hier al klaar 's morgens, met de bus om half zeven vertrokken (een half uurtje rijden) naar het regenwoud Santa Elena.

Mooie wandelingen gemaakt op aangelegde paden in het woud. Zeer speciale plantengroei, veel mossen, bamboe en (voor ons) kamerplanten.

Na de middag nog een "3 in 1" tour geboekt (koffie, cacao, Rietsuiker).

Mooi om te zien, met heel goede gids, uitleg vanaf de plant tot aan de koffie (proeven inbegrepen) en vanaf de plant tot aan de chocolade (proeven inbegrepen) en vanaf de plant tot aan de rietsuiker (zelf maken en proeven).

Daarna moe, douche en siesta (Imperial Silver 1 liter met nootjes, maar Pilsen is nog steeds het beste bier). Relaxen tot aan het avondmaal, dat ik weeral zelf gemaakt heb. En het smaakte, deze geamakkelijk maaltijd: enkele Croques Monsieur met de rest van mijn flesje wijn van gisteren.

Zeer gevarieerde en gevulde dag geweest.

Overnachting : Santa Elena

zondag**19 februari****2017****COSTA RICA****DAGSCHEMA****NOTITIES****7**

00



Ontbijt

30

8

00



Fietsen van Santa Elena

30

9

00

30

10

00

30

11

00

30

12

00



Middagmaal

30

13

00

30



Fietsen naar Cañas

14

00

30

15

00

30



Siesta

16

00

30



Stadswandeling

17

00

30

18

00

30

19

00

30



Avondmaal

20

00

30

ONTBIJT

Muesli met melk
Toast met confituur
Koffie

MIDDAGMAAL

Banaan, Yoghurt

Papaya smoothie

Pilsen met nootjes

AVONDMAAL

Salata de la casa
(met hesp en kaas)
Kip met palmhartensaus
Rijst
Spuutwater

Koffie

HOOGTEPUNT VAN DE DAG

Cowboys te paard in de dorpjes

Fietsen : 66 km (+ 893 m) / Totale afstand : 369 km

Begonnen met een flinke klim om Santa Elena uit te fietsen. Daarna meer afdalen dan klimmen, maar de weg is zo slecht, dat dalen soms niet vlugger gaat dan klimmen. Overal keien op de weg, zelfs een paar keer heen en weer geschoven. Niet erg bij deze snelheid, gewoon de fiets laten vallen en ik stond nog recht.

Toch één keer in de wegberm moeten rijden om nog op een deftige manier te kunnen stoppen.

Toch wel mooi en origineel om hier te fietsen, ben trouwens behalve enkele lokale fietsers nog geen andere fietsreizigers tegen gekomen. Maar wel hier en daar een cowboy te paard, met super zenuwachtige paardjes, een soort lokaal volbloedras denk ik (ze kunnen gewoon niet stilstaan, altijd dansen).

In een dorpje gestopt bij lokale bar en een smoothie gedronken (gemixte papaya met keuze uit water of melk) met een prachtig zicht op de bergen vanaf mijn tafeltje. Ze hadden ook een koffieplantage en kon er nog gratis koffie drinken ook.

Nog 5 km onverharde weg hebben ze me daar gezegd en dan is het verhard tot in Cañas. Was ook zo, mooie weg, minder lastig, want ook minder zware hellingen. Maar zeer warm op een hoogte tussen de 100 en 200 meter. Klein lokaal hotelletje gevonden, geen toeristen hier.

Overnachting : Cañas

maandag

20 februari

2017

COSTA RICA

DAGSCHEMA

NOTITIES

7 00



Ontbijt

8 00



Fietsen van Cañas

9 00

10 00

11 00

12 00



Fietsen naar Liberia

13 00



Middagmaal

14 00



Stadswandeling

15 00



Siesta

16 00



Stadswandeling

17 00

18 00

19 00



Avondmaal

20 00

ONTBIJT

Brood
Kaas, Confituur
Koffie

MIDDAGMAAL

Yoghurt
Ananassap

Pilsen / nootjes

AVONDMAAL

Maissoep
Gevulde tortilla
met kip en kaas – ei en kaas
met salade
Plat water

Koffie

HOOGTEPUNT VAN DE DAG

Oude koloniale gebouwen
in Liberia

Fietsen : 54 km (+ 412 m) / Totale afstand : 423 km

Fietsrit is niet zo lang vandaag, maar wel bijna constant licht stijgen. Landschap is niets bijzonder, hoofdzakelijk fietsen langs een grote baan (gelukkig wel met regelmatig een fietspad ernaast).

De andere stukken zijn dan verboden voor "cyclisto". Niets van aangetrokken, niemand trouwens, want er is geen andere weg.

Het is een landbouwstreek (vooral veel fruit, veel runderen) Ook cowboys en nog arena's voor stierengevechten (maar hier berijden, zonder ze te doden).

's Middags reeds in Liberia aangekomen, vlug een goed hotel gevonden. Het was ondertussen wel al heel warm geworden. Veel drinken op zo'n fietsdag (3 liter water, 1 liter fruitsap, 1 liter bier) + 's avonds nog 1 liter water bij de maaltijd.

Gegeten in het restaurant van het hotel, zeer goed, met lokale gerechten. hoek zijn hier typisch.

Stad Liberia is de eerste plaats waar ik nog koloniale overblijfselen zie. Vooral de huizen met 2 deuren op de hoek zijn hier typisch.

Overnachting : Liberia

dinsdag**21 februari****2017****COSTA RICA****DAGSCHEMA****NOTITIES****7** 00

Fietsen van Liberia

30

8 00

Ontbijt

30

9 00

30

10 00

30

11 00

30

12 00

Fietsen naar Santa Cruz

30

13 00

Middagmaal

30

14 00

30



Siesta

15 00

30

16 00

30



Stadswandeling

17 00

30

18 00

30

19 00

30



Avondmaal

20 00

30

ONTBIJT

Bananen

Water

MIDDAGMAAL

Droge worstjes

Toastbrood

Yoghurt

Pilsen / Taco's

AVONDMAAL

Kippesoep

Rundstong met slaatje

Frieten

Brisend water

Koffie

HOOGTEPUNT VAN DE DAG

Gezellige cowboystad

Fietsen : 67 km (+ 415 m) / Totale afstand : 490 km

Vroeg vertrokken om de warmte te ontwijken, want dit is hier wel een zeer warme en droge streek.

Vroeg aangekomen, rustige rit door een boerenstreek (met plantages mango en veeteelt).

Cowboys te paard zowel in de velden als in de dorpen.

's Middags eigenlijk te warm om buiten te komen. Dus eerst mijn middagmaal en dan een lange "siesta" met een gekoeld biertje.

Vanaf 16u30 koelt het al een beetje af, mooie stads-wandeling gemaakt.

Langs nog een paar houten huizen (oorspronkelijk was de volledige stad zo) maar de meeste zijn verdwenen door een brand).

Van de koloniale kerk staat enkel nog de toren recht, het gebouw is verdwenen na een aardbeving in 1950.

Mooi centraal plein zoals alle steden hier hebben. Velen jong en oud, komen er de schaduw opzoeken.

Met een standbeeld van de stierenvechter en ook hier en daar herinneringen aan de oorspronkelijke bevolking de indianen.

Overnachting : Santa Cruz

woensdag

22 februari

2017

COSTA RICA

DAGSCHEMA

NOTITIES

7 00



Fietsen van Santa Cruz

8 00



Ontbijt

9 00

10 00

11 00

12 00



Middagmaal

13 00

14 00

15 00



Fietsen naar Playa Naranjo

16 00



Ferry naar Puntarenas

17 00

18 00



Siesta

19 00



Avondmaal

20 00

ONTBIJT

Bananen
Mangosap

MIDDAGMAAL

Bananen
Papayasap

Pilsen / Taco's

AVONDMAAL

Gemengde ceviche
met gebakken banaan

Rode poon (700 gram)
met slaatje en rijst
Meloen smoothie

Koffie

HOOGTEPUNT VAN DE DAG

Duizenden meloenen

Fietsen : 110 km (+ 269 m) / Totale afstand : 600 km

Opnieuw vroeg gestart met fietsen (lange rit en warm)
maar rit is niet te zwaar en daarenboven heb ik voor
morgen een rustdag ingepland (stadsbezoek Puntarenas)

Tot 11 uur is het nog redelijk om te fietsen, maar daarna
wordt het wel erg warm. Het is fietsen door een steeds
droger wordende streek.
Vooral veeteelt (runderen, af en toe ook varkens) en ook
nog veel paarden te zien.
In de lager gelegen percelen worden enorm veel meloenen
gekweekt (zowel de gele als de watermeloen).
De oogst is volop aan gang.

Dan een paar uur moeten wachten aan de Ferry (ze varen
slechts viermaal per dag uit).
Toch nog voor donker in Puntarenas aangekomen. Met
hulp van de lokale bevolking een goed, klein, gezellig
hotelletje gevonden, met vriendelijk uitbaters. Heb er
onmiddellijk voor 2 nachten geboekt.

In een lokaal restaurantje gaan eten, en de chef kon me er
een hele versgevangen vis aanbevelen (rode poon, 700 gr
levend gewicht).
Zeer lekker klaargemaakt en smaakt echt wel zo vers.

Overnachting : Puntarenas

donderdag

23 februari

2017

COSTA RICA

DAGSCHEMA

NOTITIES

7 00



Ontbijt

30

8 00



Bezoek vissershaven

30

9 00

30

10 00



Strandwandeling

30

11 00

30

12 00



Middagmaal

30

13 00

30



Bezoek tentoonstelling

14 00

30

15 00

30



Siesta

16 00

30

17 00

30



Stadswandeling

18 00

30

19 00

30



Avondmaal

20 00

30

ONTBIJT

Koffiekoeken en taartje
Koffie

MIDDAGMAAL

Nieuw, onbekend soort fruit,
Papoto en wel gekend Ananas

Biertje Imperial / nootjes

AVONDMAAL

Ceviche van vis
gebakken banaan

Pollo del Mar
Groentenmix
Rijst
Watermeloen
Koffie

HOOGTEPUNT VAN DE DAG

Drukke in de vissershaven

Wandelen : 14 km (+ 137 m) / Totale afstand : 614 km

Rustdag gepland vandaag, dat is niet niets doen, maar langer geslapen (tot 8 uur) en dan ontbijt in bakkerij met verse koffiekoeken, taartje en koffie.

Mooie en lange wandeling gemaakt door de vissershaven Leuk op te zien (tot en met een tonijn van 64 kg, vers gevangen en in 3 stukken versneden op te verkopen op de markt. Veel camarones (scampi).

Een strandwandeling gemaakt (veel palmen, kraampjes, maar geen wit zand) wel mooi en gezellig, fris zeewindje doet deugd.

Onderweg vers fruit gekocht als middagmaal, met een onbekende soort papoto (niet speciaals maar lekker). In het hotel een mes gevraagd en kreeg een vork en een bord erbij om mijn fruit op te eten in de patio.

Een tentoonstelling van lokale "natural painters" bezocht Veel kleur, mooie schilderijtjes, maar toch niet mijn genre om thuis te hebben. Dan siesta met hunb nationaal bier Imperial.

Hoofdgerecht van mijn avondmaal was een speciale combinatie van kipfilet gevuld met scampi, vis en paprika gewikkeld in een koolblad.?

Overnachting : Puntarenas

vrijdag

24 februari

2017

COSTA RICA

DAGSCHEMA

NOTITIES

7 00



Fietsen van Puntarenas

8 00



Ontbijt

9 00

10 00

11 00

12 00



Fietsen naar Tarcoles

13 00



Middagmaal

14 00



Strandwandeling

15 00

16 00



Siesta

17 00



Strandwandeling

18 00

19 00



Avondmaal

20 00

ONTBIJT

Bananen

Water

MIDDAGMAAL

Yoghurt

Costa Rica Pizza

1 liter Pilsen

met gebakken scampi

(vaders verjaardag gevierd)

AVONDMAAL

Gemengde salade

Pasta met tomatensaus
met rundsgehakt en kaas

Smoothie gemengd fruit

1 liter Imperial

HOOGTEPUNT VAN DE DAG

Zonsondergang aan de kust

Fietsen : 72 km (+ 512 m) / Totale afstand : 686 km

Je voelt dat het hier al meer zuidelijk is, dichterbij de evenaar, dus 's morgens al warmer en in de namiddag te warm. Enkel nog een siesta met een frisse literfles is hier nog van toepassing.

Fietsen ging wel vrij goed, van 0 meter terug naar 0 meter dus evenveel dalen als klimmen.

Weer een stuk (van 10 km) langs een autostrade gefietst, maar was hier niet verboden volgens de lokale mensen (en er is ook gewoon geen andere weg voor dit stuk).

Dichterbij de kust doet het zeebriesje wel deugd.

Tarcoles is niet toeristisch, enkel een paar dure hotels die allerlei uitstappen organiseren. Ik heb naar een goedkope overnachting gevraagd in de straat en men heeft me doorverwezen naar een "Soda" (dat is een klein lokaal restaurantje) waar ik maar naar een kamer moest vragen (is geen hotel) maar verhuren 2 kamers.

Een zalig plekje met terras op het strand.

Ben tijdens de wandeling de eerste andere fietsreiziger tegengekomen (een vrouw alleen, universitair assistente in de medische sector, uit Dresden). Ze zocht ook om hier te overnachten, heb ze naar mijn "Soda" meegenomen en ze was er zeer tevreden mee. We kregen zelfs allebei een stuk lokale soort pizza en koffie.

Avondmaal in het restaurantje gegeten.

Overnachting : Tarcoles

zaterdag**25 februari****2017****COSTA RICA****DAGSCHEMA****NOTITIES****7**

00



Ontbijt

30

8

00



Fietsen naar Carara

30

9

00



Bezoek Parque Carara

30

10

00

30

11

00

30

12

00

30



Fietsen naar Carara

30

13

00

30



Middagmaal

14

00

30



Siesta

15

00

30

16

00

30



Strandwandeling

17

00

30



Siesta

18

00

30

19

00

30



Avondmaal

20

00

30

ONTBIJT

Rijst met zwarte bonen

Gebakken ei

Brood en boter / koffie

MIDDAGMAAL

Yoghurt 1 liter

Pilsen 1 liter

AVONDMAAL

Cheviche van vis

Camarones (scampi)
vers gevangen met rijst

Salade en aardappelpuree

Smoothie (mixt fruit)

Pilsen 1 liter

HOOGTEPUNT VAN DE DAGMooie dieren en planten
in het park Carara

Fietsen : 23 km (+ 86 m) / Totale afstand : 709 km

Ontbijt was inbegrepen in de (goedkope) kamerprijs.
Typisch Costa Ricaans ontbijt (hoeft toch niet elke dag
zo voor mij) samen met de familie.

Met de fiets naar het park Carara gereden. Mooie
wandelroutes uitgestippeld in het park. Speciale planten,
veel gekleurde vogels, 3 soorten apen en nog enkele
andere speciale dieren(o.a. Luiaards).

Bij terugkomst eerst een fles yoghurt gaan halen als
middagmaal. Daarna een flinke rustpauze ingelast.
Na een grote strandwandeling (alleen, niemand gezien)
nog grotere dorst gekregen en een pilsje gaan halen in
de supermercado. Dus eerst nog een siesta en dan
klaar voor het avondmaal bij mijn gastgezin.

Net zoals gisteren met een extra biertje in een leeg bootje
op het strand naar de zonsondergang gekeken.
Relaxend, vakantiegevoel, maar vooral erg mooi.

Avondmaal, voorstel was vers gevangen scampi met rijst
Leek me wel een goede keuze (eigenlijk ook geen ander
voorstel gekregen) maar dat was het ook wel.
Kreeg daar bovenop eerst nog een huisgemaakte
cheviche als voorgerecht.

Overnachting : Tarcoles

zondag**26 februari****2017****COSTA RICA****DAGSCHEMA****NOTITIES****7**

00



Ontbijt

30

8

00



Fietsen van Tarcoles

30

9

00

30

10

00

30

11

00

30

12

00



Middagmaal

30

13

00



Fietsen naar Quepos

30

14

00



Siesta

30

15

00

30

16

00



Stadswandeling

30

17

00

30

18

00

30

19

00



Avondmaal

30

20

00

30

ONTBIJT

Gallo Pinto (rijst en bonen)

Tortilla met omelet

Koffie

MIDDAGMAAL

Bananen

Gebak en koffie

Pilsen 1 liter

AVONDMAAL

Vissoep

Geroosterde vis

Rijst

Fruitsap

HOOGTEPUNT VAN DE DAG

Rotsformaties langs de kustroute

Fietsen : 93 km (+ 443 m) / Totale afstand : 902 km

Begin van de fietsroute nog wat klimwerk, maar daarna bijna volledig vlak (dat is zo volgens de lokale bevolking als het slechts een beetje op en neer gaat, want er zijn echt wel weinig meters heel vlak).

Fietst toch wel goed vandaag, maar tegen de middag wordt het wel heel heeeel warm.

Af en toe eens stoppen in de schaduw van een boom of een palm. Laatste stuk is trouwens fietsen tussen de palimplantages, want nadat een ziekte alle bananenstruiken heeft verwoest, hebben ze hier de oliepalmen aangeplant en dit is nu hun voornaamste bron van inkomen geworden.

Quepos is een stadje gericht op toerisme, met enkele mooie stranden in de buurt en ook het meest bezochte natuurpark van Costa Rica: Manuel Antonio.

Het park is gesloten op maandag, ik heb hier dan een extra dagje rust gepland om het dan op dinsdag te bezoeken.

Overnachting : Quepos

maandag

27 februari

2017

COSTA RICA

DAGSCHEMA

NOTITIES

7 00

8 00

9 00

10 00

11 00

12 00

13 00

14 00

15 00

16 00

17 00

18 00

19 00

20 00



Ontbijt



Strandwandeling



Middagmaal



Stadswandeling



Siesta



Avondmaal

ONTBIJT

Koffiekoeken en taartje
Koffie

MIDDAGMAAL

Gemengd fruitsap
Bananen

Imperial 1 liter

AVONDMAAL

Gefrituurde kip met frieten
BBQ-saus
Spuutwater

Pannenkoek met ijscrème

Koffie

HOOGTEPUNT VAN DE DAG

Leguanen op de rotsen

Wandelen : 16 km (+ 318 m) / Totale afstand : 818 km

Eerst een uitgebreid ontbijt (na lang geslapen) in een bakkerij met eethoek (elke bakker hier heeft wel zoiets).

Vandaag weeral rustdag, dat is dus rustig wandelen, want echt stilzitten kan ik toch nog niet, zelfs hier niet op het strand. Wel een mooie en lange strandwandeling gemaakt. Op de rotsen zie je dan regelmatig een leguaan (als je goed kijkt tenminste, want ze hebben bijna dezelfde kleur van de rotsen, van camouflage gesproken).

's Middags niet veel honger door de warmte, dus wat fruit en fruitsap was voldoende.

In de namiddag dan een flinke regenbui (droog seizoen, maar toch van 4 uur tot 5 uur hevige regen met blaasjes).

Daarna toch wel weer goed, zelfs een beetje afgekoeld.

Nog eens door Quepos gewandeld, veel souvenirs, bars, restaurants, alles gericht op de toeristen.

Hier ook een "kledingmarktje" bezocht en een paar T-shirts en broekjes vervangen (kon het niet laten, alles aan 1000 CRC per stuk).

Hier ook zoveel "Pollo" bars als frituren in België.

Toch ook wel lekker (beter dan Mac) en goedkoopgegeten.

Overnachting : Quepos

dinsdag**28 februari****2017****COSTA RICA****DAGSCHEMA****NOTITIES****7**

00



Ontbijt

30

8

00



Fietsen naar Manuel Antonio

30

9

00



Bezoek Parque Manuel Antonio

30

10

00

30

11

00

30

12

00



Middagmaal

30

13

00



Fietsen naar Quepos

30

14

00

30

15

00



Siesta

30

16

00

30

17

00



Stadswandeling

30

18

00

30

19

00



Avondmaal

30

20

00

30

ONTBIJT

Bananen

Mangosap

MIDDAGMAAL

Broodje met kaas

Koffie

Taartje en pudding

Koffie

Pilsen / nootjes

AVONDMAALZeeschotel (veel soorten vis,
scampi, schelpjes, ...)

Groenten en rijst

Spuutwater

Crème Caramel

HOOGTEPUNT VAN DE DAGVele soorten wilde diern
in park Manuel Antonio

Fietsen : 30 km (+ 426 m) / Totale afstand : 848 km

's Morgens ideale temperatuur om te fietsen en het park te bezoeken. Mooi aangelegde wandelpaden en veel afwisseling (wel redelijk op en neer) in dit kleine park (16 km²).

Veel soorten dieren gezien: ara, toekan, witkopaapjes, wasberen, hertjes, ... , vlinders en vogels in veel kleuren.

En zelfs een paar special planten en mooie bloemen.

Prijs voor ingang was 9000 CRC, maar wel de moeite

waard. Er worden slechts 600 bezoekers per dag

toegelaten. Tijdens de week kan je tot ongeveer de middag

nog erin, in het weekend is het reeds heel vroeg bereikt

vanwege veel lokale toeristen.

In het park zijn ook een tweetal fantastische stranden

(en als ik het zeg, zal het wel heel mooi zijn) telkens in

een baai omringd door rotsen, met wit zandstrand.

Tijdens de stadswandeling een klein "visrestaurantje"

ontdekt en beloofd om er vanavond te komen eten.

Een "zeeschotel" gevraagd, staat niet op de kaart, maar

een prijs afgesproken met de baas (10.000 CRC of

ongeveer 18 EUR). Perfekte keuze, klaargemaakt met

(suggestie van de chef) pikante cocosaus, opgediend

met rijst en veel groenten (bloemkool, brocolli, wortelen,

Aubergine, ...)

Overnachting : Quepos

woensdag

1 maart

2017

COSTA RICA

DAGSCHEMA

NOTITIES

7 00



Fietsen van Quepos

8 00



Ontbijt

9 00

10 00



Oogst palmlantage

11 00

12 00



Fietsen naar Uvita

13 00



Middagmaal

14 00



Siesta

15 00

16 00



Stadswandeling

17 00

18 00

19 00



Avondmaal

20 00

ONTBIJT

1 liter vers appelsiensap
Yoghurt

MIDDAGMAAL

Pilsen 1 liter
Taco's

1 liter Pilsen
Nootjes

AVONDMAAL

Slaatje tomaat, mais)
met tonijn
Gemarineerde varkenskotelet
Ratatouille
Brood
Bruisend water

Koffie

HOOGTEPUNT VAN DE DAG

Oogst oliepalmen

Fietsen : 65 km (+ 264 m) / Totale afstand : 913 km

Vroeg gestart met fietsen (dat is hier de beste oplossing om de grote warmte te ontwijken).

Eerst nog een heuvel op fietsen om de stad Quepos te verlaten en daarna vrij vlak naar Costa Rica normen.

Meer dan 40 km tussen de palmlantages (oliepalmen) gefietst, zowel links als rechts van de weg. Op zich wel eentonig, maar toch mooi, en dan kom ik langs de fabriek waar de vruchten van de oliepalm verwerkt worden. Had het al van op een afstand geroken (vrij zoetig) maar wist nog niet wat het was. Aan de fabriek komen vrachtwagens vol geladen met trossen.

Even verder hoor ik dan lawaai in de palmlantage, stoppen en gaan kijken. Men is er volop aan het oogsten. Met een sikkels op een lange (zeer lange) stok worden de trossen afgesneden. Dan komt een kar getrokken door koeien de trossen ophalen om deze naar de container te voeren. Als de container vol is, wordt die afgehaald en naar de fabriek gebracht.

Leuk hotelletje gevonden in Uvita. Alles buiten, zelfs met een buitenkeuken, die ik dan mocht gebruiken om zelf te koken.

Lange siesta (meteen ook mijn middagmaal), wandeling maar er is behalve winkelen niet veel te doen.

's Avonds laat is het hier nog steeds zeer warm.

Overnachting : Uvita

donderdag

2 maart

2017

COSTA RICA

DAGSCHEMA

NOTITIES

7 00



Fietsen van Uvita

8 00



Ontbijt

9 00



Bezoek Palmar Norte

10 00

11 00

12 00



Fietsen naar Sierpe

13 00



Middagmaal

14 00



Siesta

15 00



Boottocht Rio Sierpe

16 00



Mangrove

17 00

18 00

19 00



Avondmaal

20 00

ONTBIJT

Bananen
1 liter fruitsap

MIDDAGMAAL

1 liter Yoghurt

1 liter Pilsen
BBQ-nootjes

AVONDMAAL

Casado (Costa Rica dagschotel)
Rijst, zwarte bonen, banaan
sla, tomaat, zwaardvis
Meloensap

Ananastaart
Koffie

HOOGTEPUNT VAN DE DAG

Boottocht in de mangrove

Fietsen : 78 km (+ 388 m) / Totale afstand :991 km

Om 6u30 gestart met fietsen (want na de middag wordt het toch te warm om gezellig te zijn). Een paar hellingen om te beginnen, daarna toch iets vlakker.

Wel al warm van 's ochtends vroeg.

Na een uurtje fietsen, gestopt om iets te eten. Bananen zijn altijd lekker in warme landen, dus als ontbijt met een liter gemengd fruitsap (sinaasappel, ananas, mango en papaya).

Fietsen van Palmar Norte naar Sierpe (16 km) is weeral grotendeels door de palmplantages. En hier wonen geen mensen tot ik in Sierpe ben.

Eerste hotel veel te duur, hebben me doorverwezen naar ander en was slechts een kwart van hun prijs (6000 CRC). en toch ook wel heel goed, vriendelijke ontvangst, mooie tuin, propere eenvoudige kamer.

Sierpe, een klein dorpje dat leeft van de toeristen die een boottocht willen doen. Mangrove-toer duurt 3 uur, maar kost 80 Dollar voor 1 persoon, dus gewacht en met 3 Italianen (vriendelijke, want kwamen uit het zuiden, Sorento) een boot gedeeld, elk 30 Dollar betaald.

Meer dan zijn geld waard, tientallen mooie watervogels gezien, totaal anders dan in het regenwoud, maar ook krokodillen, kaaimannen (eerste keer dat ik dit zag), grote leguanen, kapucijnaapjes en 2 soorten toekans.

Goede schipper, maar vooral natuurgids en -kenner.

Overnachting : Sierpe

vrijdag**3 maart****2017****COSTA RICA****DAGSCHEMA****NOTITIES****7**

00



Fietsen van Sierpe

30

8

00



Ontbijt

30

9

00

30

10

00

30

11

00



Middagmaal

30

12

00

30



Fietsen naar Neily

13

00

30

14

00

30



Siesta

15

00

30

16

00

30



Stadswandeling

17

00

30

18

00

30

19

00

30



Avondmaal

20

00

30

ONTBIJT

Broodje met kaas

Mixt fruitsap

MIDDAGMAAL

Yoghurt 1 liter

Appelsiensap 1 liter

Pilsen 1 liter

AVONDMAAL

Kip, tortilla, frieten

Fruitsap

Flan Coco

Koffie

HOOGTEPUNT VAN DE DAGMooie fietsroute met
natuur vol afwisseling

Fietsen : 98 km (+ 387 m) / Totale afstand : 1089 km

Om 6 uur deze morgen al vertrokken, want vrij lange fietstocht vandaag, en na de middag wil ik in de schaduw zitten tot 16 uur ongeveer (zeg maar siesta).

Mooie fietsroute met veel afwisseling in de natuur.

Lichtgevend parcours in het laaggebergte met zowel links als rechts heuvels, maar naar de kust toe een heel andere begroeiing dan naar het binnenland toe.

98 km zijn toch vrij vlot verlopen, gelukkig al om 12u30 op mijn eindbestemming, een klein hotelletje in het centrum van Neily.

Daarna toch wel te warm om buiten te komen. Eerst een verfrissende douche, en dan toch de warmte getrotseerd om een frisse pint te gaan kopen (overal gemakkelijk te vinden, fles van 1 liter gekoeld bier in de supermercado). Zo'n siesta wordt je rap gewoon, maar het doet wel deugd (dat is ook deel van een fietsreis natuurlijk).

Typisch avondmaal, dat je hier in elke straat kunt eten: gebakken kip met tortilla's en frieten.

Goedkoop en lekker ook nog, en ook wel aantrekkelijk gemaakt en gericht op kinderen.

Overnachting : Neily

zaterdag**4 maart****2017****COSTA RICA****DAGSCHEMA****NOTITIES****7** 00

Ontbijt

8 00**9** 00

Fietsen naar Wilson

10 00**11** 00**12** 00

Bezoek Botanical Garden

13 00

Middagmaal

14 00

Bezoek Botanical Garden

15 00**16** 00

Fietsen naar Neily

17 00**18** 00

Siesta

19 00**20** 00

Avondmaal

ONTBIJTBroodje hesp & kaas
Koffie**MIDDAGMAAL**Gebakken pudding
Yoghurt 1 literPilsen 1 liter
Nootjes**AVONDMAAL**Salade
met gefrituurde visjes
Spaghetti
met zeevruchten
Spuutwater

Espresso

HOOGTEPUNT VAN DE DAG

Bloemenpracht in Wilson Garden

Fietsen : 55 km (+ 1459 m) / Totale afstand : 1144 km

Fietstocht zonder bagage, om het park Wilson te gaan bezoeken. Toch wel verrassend veel klimmen, retour dus verrassend veel dalen.

Zeer mooi aangelegde tuinen op vrij grote hoogte, alle planten die in Costa Rica voorkomen.

Bamboe familie, bananen familie, en nog veel andere ...
Veel prachtige bloemen, maar ook vlinders en vogels (o.a. de kolibri).

Na retour, weeral veel warmer dan hogerop, een rustige siesta met biertje van de dorst.

Ondertussen ook gaan zien om morgen per bus naar Cartago te gaan (fiets meedoen is geen probleem heeft men mij aan de ticketverkoop gezegd).

Beste plan is reeds vertrekken om 4u20 (fiets mag mee, kleine vergoeding betaald aan het personeel voor laden van mijn fiets, alleman tevreden).

Lekker avondmaal in een mooi restaurant (beetje in Italiaanse stijl, ook het eten).

Overnachting : Neily

zondag**5 maart****2017****COSTA RICA****DAGSCHEMA****NOTITIES****7**

00



Bus van Neily

30

8

00



Ontbijt

30

9

00



Ananasplantages

30

10

00

30

11

00



Bus naar Cartago

30

12

00



Middagmaal

30

13

00

30

Fietsen van Cartago

14

00



Fietsen naar Orosi

30

15

00

30



Siesta

16

00

30

17

00



Dorpswandeling

30

18

00

30

19

00



Avondmaal

30

20

00

30

ONTBIJT

Bananen

Fruitsap

MIDDAGMAAL

Kokoskoekjes

Thee

Imperial 1 liter

Nootjes

AVONDMAAL

Gemengde salade

Gebakken forel

Rijst

Bruisend water

Koffie

HOOGTEPUNT VAN DE DAG

Ananasplantages

Fietsen : 21 km (+ 83 m) / Totale afstand : 1165 km

Om 4u20 stipt vertrokken met de bus naar Cartage (± 310 km en alles samen bijna 5000 m klimmen). Eerste uur nog donker, dus weinig te zien, maar daarna rijden we door de streek van de ananas.

Met enorm grote plantages, zowel jonge plantjes als volwassen planten. Hier en daar wordt ook geoogst. Dit is de streek van en een fabriek van "Delmonte".

Bij aankomst in Cartago al een heel stuk frisser, wel goed om te fietsen.

Slechts korte rit naar Orosi en zelfs grotendeels afdalen (ligt meer dan 300 meter lager, in een dal).

Mooie vergezichten in de vallei van Orosi tijdens mijn fietsrit.

Morgen een fietsrit gepland zonder bagage rond het meer in het dal.

Oudste koloniale kerk staat hier in dit dorp, mooi bewaard en onderhouden.

's Avonds begint het hier te regenen, het blijft wel warm, alhoewel toch bijna 10°C frisser dan aan de kust, dus nog steeds boven de 20°C.

Overnachting : Orosi

maandag**6 maart****2017****COSTA RICA****DAGSCHEMA****NOTITIES****7** 00

30

8 00

30

9 00

30

10 00

30

11 00

30

12 00

30

13 00

30

14 00

30

15 00

30

16 00

30

17 00

30

18 00

30

19 00

30

20 00

30



Ontbijt



Fietsen in de vallei van Orosi



Ujarras



Middagmaal



Stadswandeling



Avondmaal

ONTBIJT

Brood, boter

Vleesworst

Thee

MIDDAGMAAL

Kokoskoekjes

Koffie

AVONDMAALGroentenmacedoine
met tonijnPasta met blokjes kip
in tomatensaus

Pilsen 1 liter

HOOGTEPUNT VAN DE DAGOranje kleur
van de Orosi valle

Fietsen : 41 km (+ 507 m) / Totale afstand : 1206 km

Rustig uitgeslapen tot 8u00. Ontbijt gekocht in de
supermarkt en op het terras van hotel opgegeten.Het was nog steeds aan het motregen. Nog een
beetje gewacht om de fietstocht te beginnen tot het
over was.Zeer mooie fietstocht, over golvend parcours met één flinke
klim van bijna 300 hoogtemeter in één stuk.Prachtige natuur, veel koffieplantages, ook hier en daar
cacao, bananen, appelsienen, ...

Ondertussen toch eens moeten schuilen voor een bui.

Over de afdamming van de rivier Orosi gefietst, met een
waterkrachtcentrale.Ujarras, aan de rand van het meer, de ruines van de
Iglesia (1693) bezocht.

Dit is de streek van de eerste kolonisatie in 1564.

Ook de enige waar nog historisch iets van overblijft.

De weg terug naar Orosi (nu bijna 300 meter dalen)
met nog steeds fantastische zichten op de vallei.Eenmaal per jaar ziet de vallei oranje door de bloemen
van de vele bomen (vandaag dus, alhoewel toch een
paar weken lang).

Overnachting : Orosi

dinsdag**7 maart****2017****COSTA RICA****DAGSCHEMA****NOTITIES****7** 00

Ontbijt

8 00**9** 00

Fietsen van Orosi

10 00**11** 00

Fietsen naar Cartago

12 00

Middagmaal

13 00**14** 00

Stadswandeling

15 00**16** 00

Siesta

17 00

Bezoek Basilica

18 00**19** 00

Avondmaal

20 00**ONTBIJT**

Brood, boter

Vleesworst

Thee

MIDDAGMAAL

Mangosap 1 liter

Kokostaart

Koffie

Pilsen 1 liter

Nootjes

AVONDMAAL

Olla de Carne

Smoothie meloen

Koffie

HOOGTEPUNT VAN DE DAG

Interieur van de Basilica

Fietsen : 28 km (+ 639 m) / Totale afstand : 1234 km

Dag begint niet goed, want weeral met regen. Veel tijd genomen voor mijn ontbijt, dan nog een uurtje gewacht en de zon was daar.

Korte fietstocht vandaag, alhoewel het begint met 300 m klimmen uit het dal. Nog niet te warm, en nog niet te moe gaat daardoor veel beter dan verwacht.

Daarna nog een stuk gewoon langzaam klimmen tot in Cartago.

Hotel gevonden dicht bij de "Mercado Municipal". Markt is nog volop bezig, op zijn Costa Ricaans, met veel kleuren en veel fruit.

Wandeling door de stad gemaakt, stelt niet veel voor, enkel de ruïnes van de eerste kerk (zeer groot) maar met aardbevingen en vulkaanuitbarstingen een paar keer verwoest.

Na de siesta ben ik hun beroemde "Basilica" gaan bezoeken. Van buiten al mooi in Byzantijnse stijl (het enige gebouw in Costa Rica in deze stijl).

Binnenin nog mooier in de vorm van een dubbel kruis, volledig uit hardhout met beschilderde zuilen.

"La Negrita" een beeldje van 20 cm staat in een schrijn dat verguld is en bezet met edelstenen.

Avondmaal is hun nationaal gerecht "Olla de Carne" een bouillon met gekookt rundvlees, mais, verschillende soorten groenten, opgediend met rijst en tortilla's.

Overnachting : Cartago

woensdag**8 maart****2017****COSTA RICA****DAGSCHEMA****7**

00



Ontbijt

30

8

00



Fietsen van Cartago

30

9

00

30

10

00

30



Fietsen naar San José

11

00

30



Middagmaal

12

00

30

13

00

30



Bezoek Nationaal Theater

14

00

30

15

00

30



Siesta

16

00

30



Stadsbezoek

17

00

30

18

00

30



Avondmaal

19

00

30

20

00

30

ONTBIJTGemengd fruitsap 1 liter
Rijstkoekjes**MIDDAGMAAL**Rozijnenkoek
Crèmekoek
Banaancake
Koffie**AVONDMAAL**Avocado met tonijnsalade
Witte wijn Chili
Steak, sla, mayonaise
Gebakken patatjes
Rode wijn Chili

Koffie

HOOGTEPUNT VAN DE DAG

Interieur Nationaal Theater

NOTITIES

Fietsen : 38 km (+ 544 m) / Totale afstand : 1272 km

Fietstocht begint met een lange klim om Cartago uit te komen, maar daarna is het enkel nog afdalen tot in het centrum van San José.

Alles verloopt veel vlotter dan verwacht, het verkeer valt mee en er is een brede fietsstrook zowat de ganse route tot aan de rand van de stad.

De hoofdstad is opgebouwd zoals alle andere steden, allemaal vierkante blokken. Met in de ene richting O-W Avenida 1,2 3,... en in de andere richting N-Z Calle 1,2,3,... Bijna allemaal eenrichtingsverkeer, is heel veilig en ook gemakkelijk om iets terug te vinden.

San José is minder groot dan verwacht (wel 330.000 inw.)

In het centrum zijn ook hier enkele mooie groene parken en pleinen, veel kerken en een mooie kathedraal in Grieks-Orthodoxe stijl (1871) met een super mooi altaar.

Dan het nationaal theater bezocht, gebouwd in 1890 met belastingsgeld van de koffie export, in neobarokke stijl.

Parketvloer van 10 soorten hardhout, marmeren trappen.

Zeer mooi foyer en rood-gouden theaterzaal.

Op het centrale plein is het feest (moederdag in Costa Rica) met veel dans en zang.

Avondmaal zelf klaargemaakt in de keuken van het hostel. (altijd leuk om te gaan winkelen in een ander land).

Overnachting : San José

donderdag

9 maart

2017

COSTA RICA

DAGSCHEMA

NOTITIES

7 00
7 30
8 00
8 30
9 00
9 30
10 00
10 30
11 00
11 30
12 00
12 30
13 00
13 30
14 00
14 30
15 00
15 30
16 00
16 30
17 00
17 30
18 00
18 30
19 00
19 30
20 00
20 30



Ontbijt



Bezoek Nationaal Museum



Middagmaal



Siesta



Stadswandeling en markt



Avondmaal

ONTBIJT

Toast, roerei, confituur
Koffie
Meloen

MIDDAGMAAL

Ananas
Koffie en koekjes
Pilsen 1 liter

AVONDMAAL

Scampi in looksaus
Witte wijn Chili
Zwaardvis gegrild
Sla, mayonaise
Gebakken aardappelen
Rode wijn Chili

Koffie

HOOGTEPUNT VAN DE DAG

Prehistorische vondsten
in Nationaal Museum

Wandelen : 12 km (+ 254 m) / Totale afstand : 1284 km

Ontbijt inbegrepen in prijs van overnachting.
Daarna het nationaal museum bezocht, in een fort uit 1917 dat als kazerne gediend heeft tot 1948.
Toont de geschiedenis van Costa Rica met een mooie verzameling pre-columbiaanse voorwerpen.

Op terugweg een rijpe ananas gekocht voor mijn middag-
maal (grote maaltijd, maar zeer zeer lekker, vol smaak).

In de namiddag in de stad rondgewandeld en inkopen
gedaan van een paar lokale producten voor op mijn
"Fiesta Costa Rica" (o.a. dipsausjes, zwarte bonen,
koffie, Cacaque Guaro, chilisaus).

Kon het niet laten om als souvenir een lokale koffiezet
te kopen (in hout, met filterzak: ± 8 Euro).

Nog een siesta met koffie gemaakt in zo'n koffiemachine
met enkele cocoskoekjes. En na de markt nog een biertje.

Avondmaal, net zoals gisteren weer zelf klaargemaakt.
Hiervoor naar de overdekte markt geweest en er 6 grote
scampi en 2 zwaardvis koteletten gekocht.
De rest had ik nog over van gisteren.

Overnachting : San José

vrijdag**10 maart****2017****COSTA RICA****DAGSCHEMA****NOTITIES****7**

00



Ontbijt

8

00



Fietsen van San José

9

00

Bezoek Museum Salle

10

00

11

00

12

00



Middagmaal

13

00



Fietsen naar de Luchthaven

14

00

15

00

Fiets inpakken

16

00

Inchecken

17

00

Vliegtuig van San José
naar Madrid**18**

00

19

00

20

00

ONTBIJT

Toast, roerei, confituur

Koffie

Meloen

MIDDAGMAAL

Mangosap 1 liter

Gebakje

AVONDMAAL

Vliegtuig

HOOGTEPUNT VAN DE DAG

70.000 stukken tentoongesteld

in natuur-museum "Salle"

Fietsen : 46 km (+ 159 m) / Totale afstand : 1330 km

Ontbijt, zoals gisteren in het hotel.

Dan de laatste keer alles inpakken om naar de luchthaven te fietsen.

Gezien de vlucht in de late namiddag is (en de fietsafstand is niet groot) heb ik nog een museum bezoek gepland in het "Natuur-Museum Salle" dat via een kleine omweg op mijn fietsroute ligt.

Fantastisch mooi ingericht museum, begint met een zaal Pre-historische dieren: skeletten en fosielen.

Dan zijn er nog verschillende andere zalen, onderverdeeld volgens het soort dieren: insecten, vissen en reptielen, vogels, zoogdieren.

Ik heb er alle dieren die ik onderweg gezien heb nog eens gezien, en nog veel meer ook, want er staan hier 70.000 stuks tentoongesteld.

Fietsen naar de luchthaven loopt niet zo vlot als verwacht, binnenweg genomen, maar deze loopt gewoon dood op een brede vallei, waar ik in de verre verte niet over kan. Ben dan 5 km moeten terugkeren om via een grotere weg over deze vallei te kunnen geraken. Luchthaven wel vlot bereikt, maar aan de achterkant, er rond fietsen was ook nog een hele afstand en ondertussen al heel warm.

Fiets demonteren, inpakken, inchecken, ... alles is dan wel zeer vlot verlopen.

Overnachting : Vliegtuig

zaterdag

11 maart

2017

COSTA RICA

DAGSCHEMA

NOTITIES

7 00

Vliegtuig van San José

30

8 00



30

9 00

30

10 00

naar Madrid

30

11 00

30

12 00

Vliegtuig van Madrid

30



13 00

naar Brussel

30

14 00

30

15 00

Zaventem – Bachte-Maria-Leerne

30

16 00

30

17 00

30

18 00

30

19 00

30

20 00

ONTBIJT

Vliegtuig

MIDDAGMAAL

Vliegtuig

AVONDMAAL

HOOGTEPUNT VAN DE DAG

Veilig en tevreden terug thuis

Fietsen : 0 km (+ 0 m) / Totale afstand : 1330 km

Tevreden van Iberia Airlines, lekker eten, goed gedronken en dan toch ook een paar uren kunnen slapen.

Vluchten vlot verlopen, transittijd was ideaal, niet overdreven lang, dus nergens lang wachten.

Perfekte timing om me af te halen, Kurt kwam de hal binnen als ik net uit de bagageruimte gekomen was.

Overnachting : Bachte-Maria-Leerne