

**PARQUE INTERNACIONAL LA AMISTAD
CERRO KAMUK
CAMPAMENTO
9 DIAS y 8 NOCHES**

Este paquete consta de nueve días y ocho noches.

Opera con un mínimo de seis personas.

Precio por persona \$ 1.801,00

Incluye: transporte privado en microbús Coaster, entrada al Parque Internacional La Amistad, póliza de responsabilidad civil. Cocina de gas, utensilios de cocina, alimentación completa los 3 tiempos, refrigerios, botiquín primeros auxilios, tienda de campaña amplia para dos personas.

Información de la póliza de seguro:

Compañía Aseguradora MAPFRE SEGURO VIAJE PLUS

Seguro de viajero, las edades comprenden los rangos de 18 años a 64 años.

Página web: <https://www.mapfre.cr/>

*Más detalles al final del programa.

Tendremos el acompañamiento de un guía líder, bilingüe, español-inglés. Dos “baqueanos” (personas) de la zona que colaboran con el servicio de guiado.

Características:

El Cerro Kámuk se localiza en el Parque Internacional La Amistad y fue declarado Patrimonio de La Humanidad por la UNESCO en el año 1983. Este parque se encuentra en una zona de selva tropical y es parte del Pasillo biológico del Proyecto mesoamericano de la UNESCO compartido por ocho países americanos centrales (Panamá, Costa Rica, Nicaragua, El Salvador, Honduras, Belice, Guatemala y sur de México) para ayudar a proteger el bosque prístino restante de la montaña y fauna de América Central.

Esta caminata tiene una duración de 5 días, iniciando en la comunidad de Tres Colinas y regresando a esta misma comunidad al finalizar el recorrido. La distancia a recorrer es de 46 kilómetros de ida y regreso.

Día 1

Este día es el arribo al aeropuerto internacional Juan Santamaría, traslado al hotel en San José. Este podrá ser el Hotel Balmoral o similar con habitación doble.

*La cena de este día no está incluida en el paquete.

Día 2

6.00 a.m. Comenzamos el día con un desayuno.

7.00 am. Salida de San José en microbús viajamos por la ruta #2 pasando por el imponente Cerro de La Muerte. Nos detendremos por un café en el Mirador Vista del Valle desde donde se aprecia el Valle del General.

Continuamos descendiendo al Valle del General mientras seguimos observando extensas plantaciones de caña de azúcar y piña. En Paso Real giramos a la izquierda tomando la carretera que nos comunica con San Vito de Coto Brus, pero antes, nos detenemos a almorzar en el Centro Turístico Los Chocuacos. Aquí podrán conocer el lago natural, un hábitat para las aves y peces. Continuamos el camino hacia la comunidad "Potrero Grande", lugar donde nos espera el pick-up 4x4 que nos trasladará finalmente a la comunidad de Tres Colinas, localizada en las faldas del Parque Internacional La Amistad. Esta segunda noche nos hospedamos en esta comunidad.

La cena y el hospedaje tendrán lugar en la comunidad de Tres Colinas.

DIA 3

5.00 a.m. Empezamos con un desayuno temprano.

6.30 am Inicia la caminata en esta comunidad de Tres Colinas hasta alcanzar el Campamento #1.

La comunidad de Tres Colinas se localiza a 1.940 msnm, y el campamento #1 se localiza a 3.490 msnm.

Durante el trayecto pasaremos por bosques dominados por una especie de Roble llamado Robledal del Pacífico.

La cena y el campamento tendrán lugar en Campamento 1. Habrá alimentación completa.

DIA 4

5.00 a.m. Iniciamos con un desayuno.

6.30 a.m. inicia la caminata del Campamento #1 hasta alcanzar el Campamento #2.

El campamento #2 se localiza a 2.734 msnm.

El paisaje es interesante, cruzamos los cerros Kasir y Nai, se observan cambios de vegetación al pasar de los bosques Robledal del Pacífico a los bosques Robledal del Atlántico, aunque existe gran variedad de musgos; el *Pilotrichella*, es un género importante y llama la atención porque refleja la luz en tonos amarillos, por eso a estos parajes se les llama Bosques de Oro.

La cena y el campamento tendrán lugar en Campamento 2. Habrá alimentación completa.

DIA 5

5.00 a.m. Comenzamos con un desayuno.

6.30 a.m. inicia la caminata del Campamento #2 hasta alcanzar el Campamento #3.

El campamento #3 se localiza a 3.210 msnm.

El primer cerro al que se debe llegar es el Dudu, para continuar hacia el cerro Apri. A partir de aquí, solo resta caminar 1.500 metros para llegar al Campamento #3.

Aquí se debe tomar la decisión de subir de inmediato a la cima del Cerro Kámuk o descansar y hacerlo al día siguiente.

La cena y el hospedaje tendrán lugar en Campamento 3. Habrá alimentación completa.

DIA 6

3.00 a.m. inicia la caminata a la cima del Cerro Kámuk, para tener buen tiempo de llegada y poder observar el amanecer. Llevaremos un refrigerio, agua y protector solar, ya que todo se deja en el campamento #3.

El Cerro Kámuk se encuentra a 3.540 msnm.

Al regreso hacemos el desayuno.

Recogemos el campamento ya que este mismo día debemos regresar al Campamento #2 en un recorrido que tomará unas 7 horas.

La cena y el campamento tendrán lugar en Campamento 2. Habrá alimentación completa.

DIA 7

5.00 a.m. Empezamos con el desayuno.

6.30 a.m. Inicia la caminata del Campamento #2 al Campamento #1 donde nos detenemos a almorzar. De aquí en adelante la ruta es en descenso.

Este último día, por el cansancio acumulado en los músculos y articulaciones, así como el descenso, debe administrar muy bien su ritmo de caminata, para que este último tramo no le sea muy difícil.

La cena y el hospedaje tendrán lugar en la comunidad de Tres Colinas.

DIA 8

6.00 a.m. Comenzamos con el desayuno.

7.00 a.m. Nos espera el pick up 4x4 para iniciar el recorrido de regreso a la comunidad de Potrero Grande donde nos espera el microbús. En esta ocasión continuamos a la comunidad de Sierpe de Osa para realizar un recorrido espectacular por el río con el mismo nombre en bote de motor. Ya en el muelle abordaremos la embarcación y emprenderemos un recorrido de 3 horas por el impresionante río Sierpe. Esta es la puerta de entrada a los Humedales Terraba-Sierpe, la mayor reserva de manglares de América Latina y “Sitio Ramsar” de importancia a nivel mundial por sus reservas de agua, ya que son espacios donde se concentra una gran biodiversidad y además son determinantes en el funcionamiento de los ecosistemas.

Este humedal es hogar de una asombrosa variedad de aves, reptiles y animales, así que con suerte tendrá la oportunidad de ver monos, caimanes y lagartos; las aves abundan aquí y no querrán perderse el bello martín pescador y sus colores brillantes.

Regresamos justo a la hora del almuerzo en el restaurante “Oleaje Sereno”, donde nos espera el microbús para continuar el recorrido de regreso a San José, en un tiempo aproximado de 6 horas.

Tomaremos la cena en el camino.

El hospedaje será en el hotel Balmoral o similar habitación doble.

DIA 9

Empezaremos de nuevo con el desayuno.

Este día, dependiendo de la hora de salida del vuelo internacional, pueden hacer un recorrido a través de la oferta museística: el Museo Nacional, el Museo de Jade, el Museo del Oro Precolombino y el Teatro Nacional.

Traslado al aeropuerto internacional.

Qué deben traer:

- Llevar tratamiento médico si lo ingiere.
- Ropa adecuada para la actividad, caminata.
- Calzado cómodo para caminar y extra por si se mojan.
- Capa tipo poncho.
- Ropa de abrigo, sleeping, cobija.
- Artículos de higiene personal.
- Se recomienda llevar empacada la ropa en bolsas plásticas.
- La temperatura por la noche varía, pueden llegar a 4 o 6 grados, en otras ocasiones ronda los 11 o 13 grados.
- Llevar agua suficiente para tomar mientras se camina.
- En los lugares de campamento hay agua pura, limpia y muy fría.
- Repelente, bloqueador solar, protector labial, gorra-sombrero, lentes para el sol.
- Linterna frontal y baterías.

INFORMACIÓN PÓLIZA DE SEGURO

	COBERTURA en dólares estadounidenses (\$)	LÍMITES
1	Gastos médicos (deducible \$100)	\$50.000
2	Muerte accidental del asegurado (100% del S.A.)	\$15.000
3	Pérdida de extremidades por separación física	\$2.500
4	Incapacidad total y permanente del asegurado	\$2.500
5	Gastos por medicamento ambulatorio	\$250
6	Gastos funerarios	\$2.500
7	Repatriación de herido o enfermo	\$5.000
8	Repatriación restos mortales	\$10.000
9	Desplazamiento de un acompañante ida y regreso	incluido
10	Gastos de estancia del acompañante	\$300 (\$100 por día)
11	Gastos odontológicos	\$150
12	Retorno de menores	incluido
13	Regreso en fecha diferente por enfermedad de familiar	\$500
14	Pérdida de pasaporte	\$100
15	Gastos de hotel por convalecencia	\$600 (\$100 por día)
16	Reembolso por vuelo demorado o cancelado	\$250
17	Reembolso por cancelación de viaje hasta por	\$8.000
18	Compensación por demora o extravío de equipaje	\$200
19	Compensación por pérdida definitiva de equipaje	\$200
20	Honorario de abogado	\$5.000
21	Anticipo de fianza	\$5.000

INTERNATIONAL PARK “LA AMISTAD” (FRIENDSHIP)

KAMUK HILL

CAMP

9 DAYS & 8 NIGHTS

This program lasts 7 days and 6 nights.
Operates with a minimum of six individuals.
Price per person \$1,801.00

What’s included: private transportation (Coaster microbus), tickets to the International Park *La Amistad* (Friendship), Insurance* (civil liability policy). Gas kitchen, cooking utensils, complete feed (3 meals a day), snacks, first-aid kit.

Insurance information:

Insurance company is MAPFRE SEGURO VIAJE PLUS
Travel insurance comprises ages from 18 thru 64 years old.
Webpage: <https://www.mapfre.cr/>
*Further details at the end of this program.

We’ll have the company of a bilingual (Spanish-English) tourist guide, and two people native from the zone who will collaborate with the tourist guide.

Characteristics:

Kamuk Hill is located in the International Park *La Amistad* and was declared Human Heritage by UNESCO on 1983. This park is within a tropical jungle zone and is part of the biological corridor of the Unesco’s Mesoamerican project. This project is shared between 8 countries from Central America (Panama, Costa Rica, Nicaragua, El Salvador, Honduras, Belice, Guatemala and south of Mexico) in order to protect the remaining forest of the mountain and fauna.

This is a 5 day long trek, starting at the “*Tres Colinas*” (three hills) community. Then we will return to this community. The distance is 46 kilometers (28.5 miles) round trip.

Day 1

Arrival at Juan Santamaría International Airport in Costa Rica. Tourists will be transported to a hotel in San José for an overnight stay.

Tonight’s dinner is not included in the package.

Day 2

6:00am. We start the day with breakfast.

7:00am. Departure by minibus from San Jose, we will pass by rout #2 passing through the imposing Cerro de la Muerte (Mountain of the Death); we’ll stop for coffee at the “Vista del Valle” Viewpoint from we’ll be able to see the “Valle del General” (General’s valley).

We’ll continue descending the Valle del General while we watch wide pineapple and sugar cane plantation fields. At “Paso Real” we’ll turn left to get to San Vito de Coto Brus. We’ll have lunch at the “Los Chocuacos” resort. Here you’ll get to know a natural lake, which is a habitat for birds and fish. We keep going on the way towards the “*Potrero Grande*” (big paddock) community, this is where a pickup 4x4 will be waiting for us to take us to the “Tres Colinas” community located at the International Park “La Amistad”. We will spend the night at this community.

Dinner and lodging will take place at the “Tres Colinas” community.

Day 3

5.00am: We start the day with an early breakfast.

6.30am: The trek begins at this community until getting to the first Camp.

The “Tres Colinas” community locates at 1,940 mamsl, and camp #1 is located at 3,490 mamsl.

During the leg we will go through forests dominated by a kind of oak called Oak from the Pacific.

Dinner and camping will take place at Camp #1. We will have complete feed.

Day 4

5.00am We begin our day with breakfast.

6.30am The walk will start from Camp #1 until we get to Camp #2.

Camp #2 is located at 2,734 mamsl.

The landscape is really interesting. We will cross “Kasir” and “Nai” hills where we’ll be able to observe changes in the vegetation when passing from the Pacific Oak’s forest thru the Atlantic Oaks’ forest. There is different kinds of moss; the *Pilotrichella* is an important one and it stands out because it reflects the light in yellow shades. Due to this phenomena, these stages are called Golden Forests.

Dinner and camping will take place at Camp #2. We will have complete feed.

Day 5

5.00am: We start the day with breakfast.

6.30am: The walk begins from Camp #2 until we get to Camp #3.

Camp #3 is located at 3,210 mamsl.

The first hill we are going to reach is called Dudu, and then the one called Apri. From here there is only 1.5 kilometers (0.9 miles) left to get to Camp #3.

Here, we must decide whether we hike to the top of the Kamuk hill today or we rest and hike until the next day.

Dinner and camping will take place at Camp #3. We will have complete feed.

Day 6

3.00am We'll rise very early in the morning to walk to the top of Kamuk Hill on time to watch the sunrise from there. We will bring snacks, water and sunscreen.

Kamuk hill is 3,540 mamsl.

When we get back to camp #3 we will have breakfast.

We will pick up the camp because on this day we will return to camp #2. It will take us about 7 hours.

Dinner and camping will take place at Camp #2. We will have complete feed.

Day 7

5.00am: We begin our day with breakfast.

6.30am: We begin our way back from Camp #2 to Camp #1 where we'll stop to have lunch. From here, the leg is downwards.

This last day, due to the muscles and joints fatigue, you need to know how to manage the walking rhythm so that this part of the trek is not too difficult.

Dinner and lodging will take place at the “Tres Colinas” community.

Day 8

6.00am: We begin the day with breakfast.

7.00am: A 4x4 pickup will be waiting for us to start the road trip back to the “Potrero Grande” community, this is where the microbus will be waiting for us. This time, we’ll head the “Sierpe de Osa” community in order to take a tour through the amazing river with the same name by boat.

At the dock, we’ll embark on a 3 hour tour through this amazing river Sierpe. This is the entrance door to the wetlands of “Térraba-Sierpe”, which is the greatest reserve of the Latin America mangroves. It is also a “Ramsar Site” of global importance due to its water reserves, and because they are a space where much biodiversity is focalized. In addition, they are determinant to the ecosystems’ proper functioning.

This wetland is home of a wide variety of birds, reptiles and animals in general, so luckily you will have the chance to see monkeys, alligators, and lizards. Here, birds abound, and you will not want to miss the beautiful kingfisher and its bright colors.

We will get right on time for lunch to the restaurant “Oleaje Sereno”, and the microbus will wait for us to continue the trip back to San Jose. We’ll arrive in about 6 hours.

We’ll have dinner on the way back.

Lodging will be at Balmoral Hotel or similar.

Day 9

7.00 am We start our day with breakfast.

Depending on the departure time of the international flight, you can take a tour visiting the museum offer: the National Museum, the Jade Museum, the Pre-Columbian Gold Museum and the National Theater.

Then you will be transferred to the international airport.

What to bring:

- Meds or any medical treatment you may be taking.
- Comfortable trekking clothes.
- Comfortable trekking shoes. You may need an extra pair in case they get wet.
- Rain coat.
- Warm clothes, sleeping bag, blankets. Beds do not have a mattress.
- Toiletries.
- We recommend packing your clothes in plastic bags.
- The temperature at night varies from 4°C (39°F) - 6°C (42°F), and 11°C (51°F) - 13°C (55°F).
- Bring enough water to drink during the walk.
- At the refuge there is clean, cold water.
- Sunscreen, insect repellent, lip balm, hat, sunglasses.
- Flashlight and batteries.

INSURANCE INFORMATION

	COVERAGE (american dollars)	LIMIT
1	Health care expense (deductible \$100)	\$50.000
2	Accidental death of the insured person (100% of the S.A.)	\$15.000
3	Limb loss due to physical separation (amputation)	\$2.500
4	Total and permanent disability of the insured person	\$2.500
5	Expenses due to Ambulatory medication	\$250
6	Funeral expenses	\$2.500
7	Repatriation of injured or sick insured	\$5.000
8	Repatriation of human remains	\$10.000
9	Travel expenses for an accompanying	incluido
10	Staying expenses for an accompanying	\$300 (\$100 por día)
11	Odontological expenses	\$150
12	Children or juvenile return	incluido
13	Return on a different date due to a sick relative	\$500
14	Passport loss	\$100
15	Hotel expenses due to convalescence	\$600 (\$100 por día)
16	Refund in case of delayed or canceled flight	\$250
17	Refund due to canceled trip up to:	\$8.000
18	Economic compensation due to delayed or loss luggage	\$200
19	Economic compensation due to luggage loss	\$200
20	Attorney's honoraries	\$5.000
21	Advance for bail bond	\$5.000

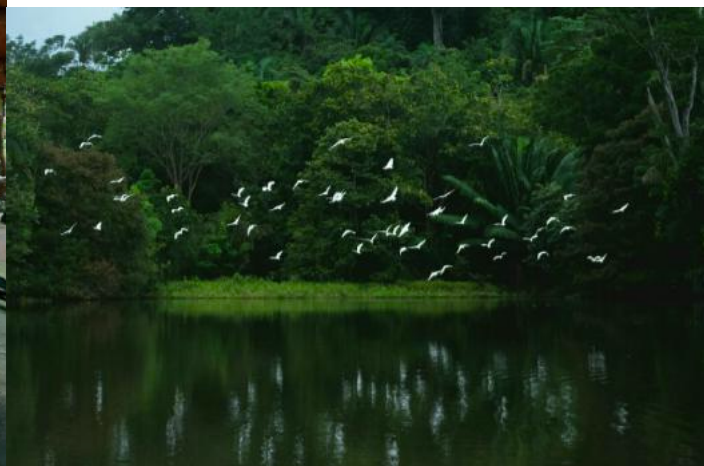
GALERÍA / GALLERY

Hotel Balmoral en San José



Día 3

Centro turístico "Los Chocuacos"

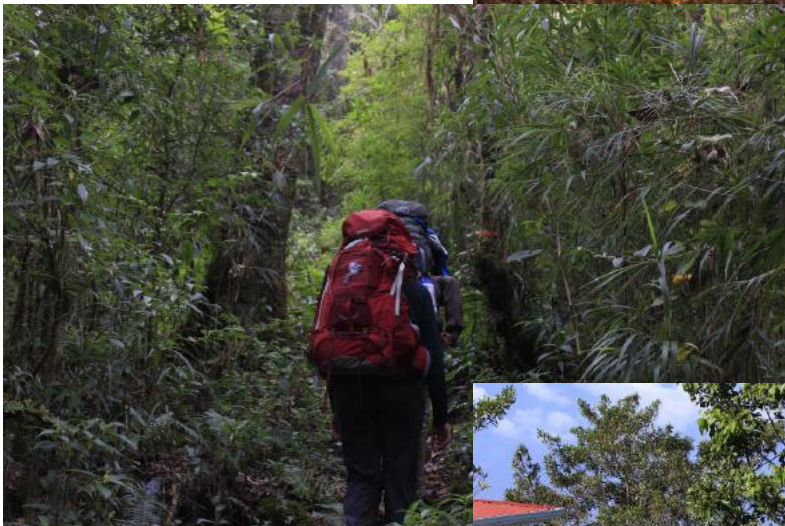




San Photography



Cerro Kamuk



Manglares río Sierpe

