A person wearing a helmet and a backpack is standing on a sandy beach with a bicycle. The background features several tall palm trees and a clear blue sky. The ocean is visible in the distance.

Mijn vriend overtuigde me om deze reis met de fiets te doen. Hier houdt hij halt op het strand van Malpais, met zicht op de Stille Oceaan.

Bikepacken door Costa Rica

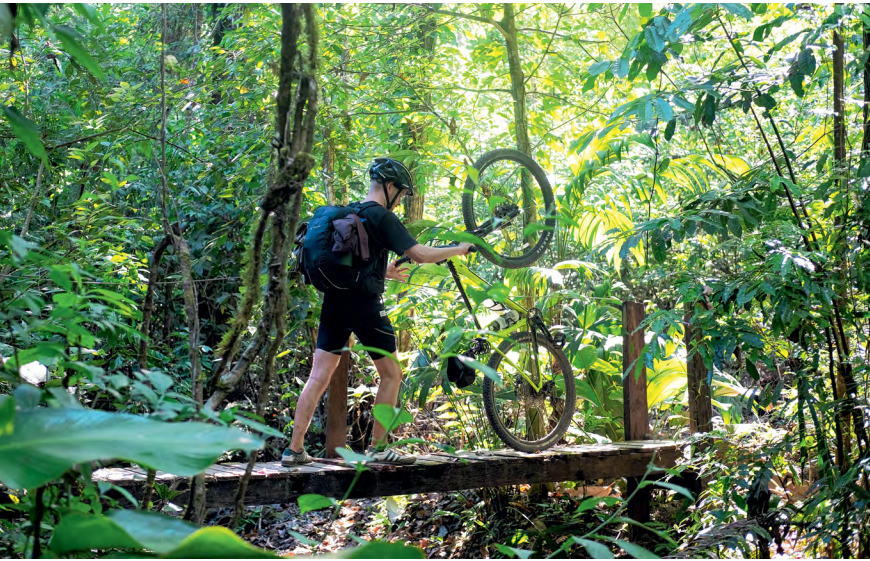
Costa Rica is voor surfende of hikende toeristen geen onbekende bestemming, maar met de fiets kom je hier nog langs ongerepte stranden, donderende watervallen en authentieke eet- en slaapplekken. Al trappend ging onze reisjournaliste op zoek naar een flinke dosis *Pura Vida*.

Tekst en foto's Arkasha Keyzers

Ik ben een van de velen die tijdens de pandemie begonnen te wielrennen. Mijn roots liggen in de Kempen, het was dus logisch dat iemand in de familie nog ergens een oude fiets had staan. Een paar maanden na mijn koersfiets kreeg ik ook een lief met een koersfiets. Corona ging liggen en de wereld ging open, maar die fiets bleef en dat lief ook. Wanneer we een langere rugzaktrip door Centraal-Amerika plannen, wil hij een deel ervan al trappend doen. *Bikepacken*, dus. Hij overtuigt me dat je op de fiets veel meer ziet dan in eender welk ander voertuig en dat de locals je meteen sympathiek vinden. Ik ga overstag. Hij schuimt [bikepacking.com](https://www.bikepacking.com) af naar interessante routes in Costa Rica, het land waar we onze trip zullen starten, en vindt de Gira de Costa, een route die je in tien dagen langs de kust van schiereiland Nicoya brengt. Wij doen er, enkel langs het zuidelijke deel, vijf dagen over en steken op onze voorlaatste dag het schiereiland door.

Blauwe zone

Nicoya herbergt prachtige tropische jungle, donderende watervallen en onbezoedelde stranden én het is een van de vijf blauwe zones ter wereld waar uitzonderlijk veel mensen honderd jaar worden. Hier zou *'Pura Vida'* – zo'n beetje de slogan van Costa Rica – het meest tot z'n recht moeten komen. Surfparadijs Santa Teresa blijkt het ideale vertrekpunt voor onze trip. Het terrein laat niet toe om op dunne bandjes te rijden, dus huren we mountainbikes. Het wordt tropisch heet in Costa Rica. Vroeg vertrekken is de boodschap. Gelukkig hebben we na onze vlucht nog een jetlag en zijn we sowieso al om zes uur wakker. In Santa Teresa slapen en ontbijten we in Bajo del Árbol, een B&B aan de rand van het dorp, waar een Italiaans-Baskisch koppel ons huisgemaakte confituur serveert. Wie liever een flat white, dirty chai of hippe ober wenst, moet naar Somos, een hostel *meets* koffiebar waar je arm aan arm zit met tokkelende *digi-* →



Links: met de fiets aan de hand de rivier over tijdens de pittige jungle-afdaling na Montaña Grande.
Rechts: zonsopgang aan Rancho Ericka in Bahía Gigante.
Rechts onder: ceviche en bakbananen voor mij. Rijst, bonen en omelet voor vegetariër Matthias.
Daarnaast: oversteekplaats voor de lokale fauna.



'We weten het zeker: dit is de plek waarop Center Parks z'n subtropische zwembaden inspireert'

tal nomads en surfers die komen uitkateren.

Typisch voor de eerste dag op zo'n bikepacking-trip, zitten we 'pas' om 8u30 op de fiets. De Stille Oceaan schittert doorheen de stukjes jungle die we passeren. We fietsen langs de noordkant van natuurreservaat Cabo Blanco en kruisen een mountainbiker in de andere richting. "You're up for a big hill", roept die ons na en dat is niet gelogen. Ik moet afstappen omdat de helling zó steil is. Na de afdaling, aan de kustlijn tussen Cabuya en Montezuma, spotten we kuifeenden en pelikanen.

Schone boxershorts

Mountainbiken blijkt veel technischer dan wielrennen. Tijdens de afdaling moet je gelijkmatig remmen op je voor- en achterwiel, maar je banden moeten blijven draaien, anders schuif je onderuit. Dat heb ik op dag één nog niet door. Tijdens de afdaling naar Montezuma maak ik een stevige tuimel. De eerste wagen die passeert stopt en de chauffeur biedt me haar ontsmettende handgel aan. Een verband hebben we niet bij ons, dus knoop ik maar een schone boxershorts van mijn lief rond de wond. Het is geen gezicht, maar erom lachen brengt me er weer bovenop.

In Montezuma nemen we een adem- en eetpauze in Balcón del Mar. Het *menú del día* met kip, groenten, rijst en bonen

blijkt het ideale krachtvoer voor de namiddag. Wanneer we kort daarop het riviertje Río Pánica oversteken, gooien we wat stenen in het rond, want er zitten krokodillen op dit schiereiland. Met de fiets aan de hand rennen we door het water. Na een *Indiana Jones*-achtig hangbruggetje komen we aan bij El Bosque, een familiehotel in Tambor. Terwijl we afkoelen in het buitenzwembad zien we twee ara's voorbijvliegen. We weten het zeker: dit is de plek waarop Center Parks z'n subtropische zwembaden inspireert, maar dan zonder de oorverdovend luide brulapen boven ons. Aan het strand van Tambor installeren we ons in Bar Gitanes, een kitscherig eetcafé waar rockhits worden gespeeld die wij gretig meezingen. Ik bestel kipfilet met puree en currysaus. De quesadilla's van mijn lief zijn de betere keus. Met een volle maag laten we U2 en Bon Jovi achter ons en kruipen in bed.

Stadsmussen en coyotes

Vandaag vertrekken we in het schemerdonker. De zon komt lauwwarm op in ons gezicht en ook de kwetterende vogels ontwakken. In dorpje Paquera stoppen we bij hotel Ginana voor vers fruitsap en een spiegelei tussen twee tortilla's. Door de speakers klinkt Shakira. Aangemoedigd door de plaatselijke latino's, waagt mijn lief zich in zijn fietsbroek aan een paar salsapasjes.

Na Paquera rijden we tussen de velden, de weidse horizon tegemoet. Op het eind krijgen we nog twee pittige klimmetjes voor ons wiel. Soms zijn ze zo steil dat we afstappen en *hike-a-bike* (met de fiets aan de hand) omhoogklimmen. Tijdens de afdaling zien we het bord van Rancho Ericka al in de verte, onze slaapplek voor vanavond. 58 euro is best duur voor onze *cabaña*, maar we hebben zicht op zee en er hangt een familiaal sfeertje. Ik lunch met een heerlijke ceviche. Aan het kampvuur ontmoeten we Wilbert, die met zijn vrouw in Flo-

rida woont, maar na een operatie komt uitrusten in zijn thuisland. Na de zonsopgang en een ontbijt van mama Ericka begint onze rit met een steile zandweg omhoog. We rijden tussen de velden langs het gehuchtje Esperanza en klimmen dan in de bossen tot aan Finca Cantarana – een junglehut van Duits-Zwitsers koppel Simone en Reto. Wanneer we bij hen langsgaan om te betalen en van de wifi gebruik te maken, nodigen ze ons uit voor een biertje. Dat worden er twee. En drie. We spreken over hun vroegere thuis Zürich en de Costa Ricaanse jungle waarin ze nu wonen. Ondanks deze droomplek hebben ze nog steeds problemen, al zijn het er andere. Er zaten termieten in hun houten paalwoning, ze moesten vleermuizen verjagen uit onze hut en hun huiskat werd hier bezwangerd door een wilde katachtige. "Hoor eens", zegt Reto. Hij roept iets in het Duits naar hun schapen, zij blaten vanuit het donker terug. In de verte huilen coyotes en deze twee stadsmussen trekken grote ogen.

Skinnydippen

De volgende dag zitten we al om 6u20 op de fiets, want vandaag steken we het schiereiland over. Dat de berg waar we over moeten Montaña Grande heet, voelen we in onze kuiten. Op de top puffen we uit. Twee mensen uit het gehuchtje →



Links: glamping bij hostel Alouatta in San Francisco de Coyote.
Rechts: oversteken in Tambor via een Indiana Jones-achtige hangbrug.
Uiterst rechts: locals op de ferry tussen Paquera en Puntarenas.
Linksonder: na een zware klim en afdaling afkoelen in de waterval in natuurreservaat Karen Mogensen.



'Ik kijk naar rechts en zie nog net de staart van een krokodil het water in glijden'

hier acht maanden per jaar hostel Alouatta uitbaat. De overige vier maanden werken ze in Nederland in de festivalsector. Samen trekken we naar de *soda*, een soort cafeteria waar het dorp samenkomt. Na onze maaltijd vallen we in slaap in onze glampingtent. Wanneer we 's nachts met een zaklamp naar het toilet gaan, zien we een prachtige sterrenhemel, maar ook de reflectie van tal van rode dierenogjes. Het lijkt hier wel een sprookje.

Onze ergste nachtmerrie

Na veel koffie beginnen we 's ochtends opnieuw aan glooiende gravel. We passeren een riviertje met een zelfgeschreven bord erbij: *Danger. If you wanna know how to cross rivers, call me*. Dit moet al de tiende rivier zijn die we oversteken, dus zonder er veel acht op te slaan, lopen we door het water. Na even verder te fietsen, komen we nogmaals aan een riviertje. We kijken snel rond en dan zie ik mijn lief verbleken. "Wat is er?", vraag ik. "Snel handelen", zegt hij. Onze ergste nachtmerrie komt uit. Ik kijk naar rechts en zie nog net de staart van een krokodil het water in glijden. Hij zit sowieso te ver om ons te kunnen pakken. We wagen het erop. Mijn vriend trekt zijn sokken en schoenen vliegensvlug uit, ik houd mijn sandalen aan en met de fiets aan de hand spurten we door het water. Vol adrenaline springen we op het zadel en trappen zonder omkijken door. Wanneer we zijn gekomen, brengt de route ons op een prachtig strand waar pasgeboren schildpadjes het water in rennen. Na een paar kilometer in deze zevende hemel rijden we het rumoer van Santa Teresa weer binnen. Hoe dichter we bij het centrum komen, hoe meer we de weg weer moeten delen met blitse quads en luide motors. Mij hoeven ze niet meer te overtuigen. Fietsen is de beste manier om Costa Rica te ontdekken. ●

waarschuwen ons. "Impossible", zeggen ze over de afdaling die voor ons ligt. "Het is een wandelpad, geen fietspad." We twijfelen. Kunnen we dan toch niet op onze gps rekenen? Terugkeren na deze zware klim vinden we geen optie. Tegen beter weten in wagen we het erop, met de fiets aan de hand waar nodig. De afdaling waar we zo naar uitkeken tijdens onze klim is prachtig, maar ook het meest vermoeiende stuk van de trip. Het smalle wandelpad ligt vol stenen, rotsblokken en boomwortels en wordt hier en daar zo steil dat we voetje voor voetje en met de fiets op onze schouder verder moeten. De beloning komt in de vorm van een prachtige waterval. Terwijl we nog net een wilde kat zien wegritselen, trekken we onze fietskleden uit en dippen onze naakte lijven in de waterval. *Pura Vida*, ik begin het te snappen. Langs de gravelwegen waarop we belanden schiet om de paar honderd meter een leguaan de berm in. Ergens langs de weg stapt een dame uit haar hangmat om ons een cola te verkopen en kort daarna trap ik met mijn sandalen in een mierennest. *Note to self:* draag schoenen in de jungle. Na een laatste klim komen we aan bij Mischa en Yen, een Nederlands koppel dat



HEEN EN TERUG

Vliegen: vanuit Brussel zijn er geen rechtstreekse vluchten naar hoofdstad San José. Wij vlogen er met Delta Airlines heen, met tussenstops in Milaan en Newark. Check ook vluchten naar Liberia, een stadje vlak boven het schiereiland.

Route: we stippelden de route thuis uit met een gpx-file van bikepacking.com, die we combineerden met routes die op Komoot werden voorgesteld (een handige routeplannerapp). Telkens wanneer we wifi hadden, verfijsden we de route en laadden die op onze gps.

Fiets: wil je de Gira de Costa-route helemaal doen? Dan is Guanabikers in stadje Liberia een goede optie om een fiets te huren. Wij namen contact op met Esteban van Santa Teresa MTB en huurden er een degelijke Scott-fiets voor 35 euro per dag. @santateresamtb op Instagram.

Verblijf: we legden onze verblijfplekken niet op voorhand vast. Zo konden we de route aanpassen indien nodig. Op de dag zelf zochten we een kamer via Google Maps of Booking. Niet alle hotels adverteren op Booking, gewoon opdagen is zeker ook een optie in deze regio.

