REISETIPPS

Packliste für Costa Rica

Gut vorbereitet für Regenwald, Vulkane und Strand: Was in den Koffer gehört – und was zu Hause bleiben kann. Zum Abhaken und Ausdrucken.

Kurz gesagt: Für Costa Rica packen Sie leicht und in Schichten: luftige Kleidung für Strand und Tiefland, einen warmen Pullover für Nebelwald und Vulkane, Regenschutz für die grüne Saison, feste Schuhe, Sonnenschutz und einen guten Mückenschutz. Unten finden Sie die vollständige Packliste zum Ausdrucken und Abhaken auf Papier.

Klima und Reisezeit: Darauf kommt es beim Packen an

Costa Rica hat ein tropisches Klima mit ganzjährig warmen Temperaturen. An den Küsten und im Tiefland zeigt das Thermometer tagsüber meist 27 bis 33 °C. Die Trockenzeit dauert ungefähr von Dezember bis April, die grüne Saison mit Regen meist am Nachmittag von Mai bis November. An der Karibikküste kann es das ganze Jahr über regnen – dafür ist es dort im September und Oktober oft schön, wenn es am Pazifik regnet. Mehr dazu in unserem Reisezeit-Kalender.

Wegen der grossen Höhenunterschiede wird es im Hochland deutlich kühler: Im Nebelwald von Monteverde, rund um San José und auf den Vulkanen Irazú und Poás sinken die Temperaturen abends und frühmorgens auf 10 bis 15 °C, auf dem Cerro de la Muerte sogar gegen null. Kleidung in Schichten ist deshalb ideal – und etwas Regenschutz gehört zu jeder Jahreszeit ins Gepäck.

Koffer, Rolltasche oder Rucksack?

Die erste Entscheidung beim Packen: Koffer oder Rucksack? Beide haben Vorteile – die beste Wahl hängt von Ihrer Route, den geplanten Aktivitäten und Ihren Vorlieben ab.

Koffer und Rolltasche

Auf unseren Rundreisen mit Transfers, Chauffeur oder Mietwagen reisen Sie mit einem Koffer am bequemsten. Ihr Gepäck wird bis vor die Unterkunft gebracht, und Sie haben alles übersichtlich verstaut. Ein guter Kompromiss ist eine robuste Rolltasche: Sie ist leichter als ein Hartschalenkoffer, rollt auf ebenem Boden und lässt sich auf Schotter oder Sand auch tragen.

Rucksack

Ein Rucksack spielt seine Stärken aus, wo Gehsteige und Asphalt fehlen – etwa in abgelegenen Lodges, die nur zu Fuss, per Boot oder mit dem Kleinflugzeug erreichbar sind, wie in Tortuguero oder im Corcovado. Dafür ist er weniger übersichtlich und bietet oft weniger Platz.

> **Unser Tipp:** Bei Bootsfahrten und Inlandflügen gelten strenge Gepäcklimiten: im Boot nach Tortuguero bei unseren Paketen rund 12 kg pro Person, im Kleinflugzeug je nach Tarif 13,6 oder 18 kg plus 4,5 kg Handgepäck – am besten in weichen Taschen. Wer zusätzlich einen Badeaufenthalt plant, lässt den grossen Koffer in San José im Hotel und reist mit einer kleinen Tasche weiter. Wir sagen Ihnen bei der Buchung, was für Ihre Reise gilt.

Tipps für Ihre Packliste

- **Weniger ist mehr:** Packen Sie nicht zu viele Kleidungsstücke ein. In fast allen Hotels und Lodges gibt es einen günstigen Wäscheservice, in vielen Orten auch Wäschereien.
- **Schichten statt dicke Jacke:** Lassen Sie dicke Pullover und Winterjacken zu Hause. Mehrere dünne Schichten, die Sie kombinieren können, sind für Hochland und Nebelwald praktischer.
- **Schnell trocknend:** Bei hoher Luftfeuchtigkeit trocknen Baumwolle und Jeans nur langsam. Funktionsstoffe und Leinen sind ideal.
- **Wertsachen zu Hause lassen:** Teure Uhren und Schmuck brauchen Sie auf einer Naturreise nicht. Mehr dazu unter Sicherheit in Costa Rica.
- **Wichtiges ins Handgepäck:** Pass, Medikamente, Ladegeräte, eine Garnitur Kleider und die Badesachen gehören ins Handgepäck – falls der Koffer einen Tag später ankommt.

Die Packliste für Costa Rica

Dokumente und Geld

Das Wichtigste zuerst

- [ ] Reisepass
  mindestens 6 Monate über den Rückreisetag hinaus gültig, siehe Einreisebestimmungen
- [ ] Kopien von Pass und wichtigen Dokumenten
  auf Papier und als Foto auf dem Handy
- [ ] Reiseunterlagen, Vouchers und Flugtickets
- [ ] Rück- oder Weiterflugticket
  kann bei der Einreise verlangt werden
- [ ] Kreditkarte(n) mit genügend Limite
- [ ] Debitkarte für Bargeldbezüge
- [ ] Etwas Bargeld in US-Dollar
  kleine Noten, mehr unter Geld und Währung
- [ ] Krankenkassen- und Versicherungsausweis
- [ ] Notfallnummern und Kontakte von Familie und Freund*innen
- [ ] Impfausweis
- [ ] Führerausweis
  bei Mietwagen, zusammen mit dem Reisepass

Kleidung

Leicht, schnell trocknend, in Schichten

- [ ] T-Shirts und leichte Oberteile
- [ ] Dünne Langarmhemden
  gegen Sonne und Mücken
- [ ] Leichte lange Hosen
  für Wanderungen im Regenwald
- [ ] Shorts, Kleider oder Röcke
- [ ] Fleece oder dünner Pullover
  für Monteverde und die Vulkane
- [ ] Leichte Regenjacke oder Poncho
- [ ] Badehose oder Bikini
- [ ] Unterwäsche und Socken
  auch ein Paar Wandersocken
- [ ] Schlafanzug
- [ ] Sportbekleidung
- [ ] Sonnenhut oder Kappe
- [ ] Sonnenbrille

Schuhe

Für Regenwald, Fluss und Strand

- [ ] Leichte Wanderschuhe oder Trekkingschuhe
  mit gutem Profil
- [ ] Turnschuhe
- [ ] Sandalen oder Flip-Flops
- [ ] Wasserschuhe oder Trekkingsandalen
  für Flussdurchquerungen, Rafting und Wasserfälle

Gummistiefel für schlammige Wege stellen viele Lodges, etwa in Tortuguero und im Corcovado, zur Verfügung.

Reiseapotheke

Lassen Sie sich vor der Reise beraten

- [ ] Persönliche Medikamente
  in Originalverpackung, im Handgepäck
- [ ] Mückenschutz mit DEET oder Icaridin
- [ ] Sonnencreme mit hohem Schutzfaktor
- [ ] After-Sun-Lotion
- [ ] Mittel gegen Insektenstiche und Juckreiz
- [ ] Mittel gegen Durchfall und Elektrolytpulver
- [ ] Schmerz- und Fiebermittel
- [ ] Pflaster, Blasenpflaster und Desinfektionsmittel
- [ ] Mittel gegen Reiseübelkeit
  für Bootsfahrten und kurvige Strassen
- [ ] Händedesinfektion

Toilettenartikel

Am besten in Reisegrösse

- [ ] Zahnbürste, Zahnpasta und Zahnseide
- [ ] Duschgel und Shampoo
  möglichst biologisch abbaubar
- [ ] Deodorant
- [ ] Haarbürste oder Kamm
- [ ] Rasierer
- [ ] Nagelschere oder Nagelknipser, Pinzette
- [ ] Lippenpflege mit Sonnenschutz
- [ ] Tages- und Nachtcreme
- [ ] Kontaktlinsen, Pflegemittel und Ersatzbrille
- [ ] Hygieneartikel und Verhütungsmittel
- [ ] Feuchttücher

Elektronik

Steckdosen Typ A/B, 120 Volt

- [ ] Handy und Ladekabel
- [ ] Reiseadapter Typ A/B
  Schweizer Stecker passen nicht
- [ ] Powerbank
- [ ] Kamera, Ersatzakku und Speicherkarten
- [ ] Kopfhörer
- [ ] E-Reader, Tablet oder Laptop
- [ ] Mehrfachstecker
  praktisch, wenn es nur eine Steckdose gibt
- [ ] Wasserdichte Handyhülle
- [ ] SIM-Karten-Werkzeug
  für eine lokale SIM- oder eSIM-Karte

Für Natur und Ausflüge

Damit Sie mehr sehen und erleben

- [ ] Feldstecher
  für Vögel, Faultiere und Affen – unser wichtigster Tipp
- [ ] Tagesrucksack mit Regenhülle
- [ ] Trinkflasche zum Nachfüllen
  Leitungswasser ist vielerorts trinkbar
- [ ] Stirn- oder Taschenlampe
  für Nachtwanderungen
- [ ] Wasserdichte Packsäcke (Dry Bags)
  für Bootsfahrten und Rafting
- [ ] Schnorchelmaske
  für Cahuita, Isla del Caño und die Karibik
- [ ] Leichtes Reisehandtuch
- [ ] Kleiner Knirps

Nützliche Extras

Klein, leicht und oft Gold wert

- [ ] Taschentücher und etwas Toilettenpapier
- [ ] Ohrstöpsel und Schlafmaske
- [ ] Zip-Beutel
  schützen Dokumente und Elektronik vor Feuchtigkeit
- [ ] Wäscheleine und Wäscheklammern
- [ ] Kleines Nähset und Sicherheitsnadeln
- [ ] Gepäckschloss und Gepäckanhänger
- [ ] Stift und Notizbuch
  auch für die Formulare im Flugzeug
- [ ] Spielkarten oder ein Reisespiel
- [ ] Gummibänder und Klebeband

Mit Kindern unterwegs

Zusätzlich für Familien

- [ ] Eigener Reisepass für jedes Kind
- [ ] Einverständniserklärung
  wenn ein Kind nur mit einem Elternteil reist
- [ ] Sonnencreme und Mückenschutz für Kinder
- [ ] UV-Badeshirt und Sonnenhut
- [ ] Kindersitz
  bei Mietwagen auch vor Ort mietbar
- [ ] Snacks und Trinkflasche für die Fahrten
- [ ] Lieblingsspielzeug, Buch oder Hörbücher
- [ ] Kinderfernglas
  macht die Tiersuche doppelt spannend

Mehr Ideen bei unserer Familientour.

Was Sie nicht einpacken müssen

- **Visum:** Schweizerinnen und Schweizer brauchen für touristische Reisen bis 180 Tage kein Visum – Details unter Einreisebestimmungen.
- **Malaria-Tabletten:** Eine Malariaprophylaxe ist für touristische Reisen nach Costa Rica in aller Regel nicht nötig. Wichtig ist ein guter Mückenschutz, auch wegen Dengue. Klären Sie Impfungen und Reiseapotheke mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt.
- **Moskitonetz und Schlafsack:** In unseren Hotels und Lodges sind die Zimmer mit Fliegengittern oder Moskitonetzen ausgestattet, Bettwäsche und Handtücher sind vorhanden.
- **Föhn:** Die meisten Hotels stellen einen Föhn zur Verfügung. Geräte nur für 230 Volt funktionieren an den 120-Volt-Steckdosen ohnehin nicht.
- **Grosse Bargeldbeträge:** Kreditkarten werden fast überall akzeptiert, Bancomaten gibt es in allen grösseren Orten.

Packen nach Region und Aktivität

Regenwald und Karibik

In Tortuguero, an der Karibik und auf der Osa-Halbinsel ist es feucht und heiss. Leichte lange Kleidung schützt vor Mücken, ein Poncho vor den tropischen Schauern. Packen Sie Elektronik und Kamera in Zip-Beutel oder Dry Bags.

Nebelwald und Vulkane

Für Monteverde, den Irazú oder den Poás brauchen Sie einen warmen Pullover, eine winddichte Jacke und feste Schuhe. Morgens ist die Sicht auf die Krater meist am besten – und am kältesten.

Strand und Pazifikküste

In Guanacaste und an der zentralen Pazifikküste scheint die Sonne kräftig. Sonnenhut, Sonnencreme, Lippenschutz und ein leichtes Langarmhemd gehören in die Strandtasche. Ideen für Ihre Badetage finden Sie bei unseren Badeferien in Costa Rica.

Abenteuer und Aktivitäten

Für Rafting, Canopy und Wasserfälle sind Wasserschuhe und schnell trocknende Kleidung ideal. Wer surfen, tauchen oder schnorcheln möchte, findet Ausrüstung vor Ort – mehr unter Aktivreisen.

Stand: Oktober 2026 · Redaktion adventurecostarica.ch, Reiselade Huttwil

GUT ZU WISSEN

Häufige Fragen: Packliste