

TOUR ORIENTATION HANDBOOK

Libro Actividades

Playa Nicuesa Rainforest Lodge

Golfo Dulce, Costa Rica

Pristine, Natural, Sustainable

Welcome to Playa Nicuesa Rainforest Lodge, Have a great Trip-Founders
Bienvenidos a Playa Nicuesa Rainforest Lodge, Te deseamos un buen viaje- Fundadores



Welcome To Playa Nicuesa!

What's great about Nicuesa is that we have a tremendous variety of adventures for guests to choose. The majority of the adventures are right outside our front or back door. We look directly out over the Golfo Dulce and have a tropical rainforest in our backyard which adjoins Piedras Blancas National Park.

The variety of tour options include:

- Guided tours led by our resident guides and boat captains;
- Guided tours led by outside operations; and
- Self-guided opportunities.

¡Bienvenidos a Playa Nicuesa!

Lo que es genial acerca de Nicuesa es que tenemos una tremenda variedad de aventura para los huéspedes a escoger. La mayoría de las aventuras son en la parte trasera y frontal de la propiedad. Miramos hacia afuera y vemos el Golfo Dulce y tenemos el bosque tropical lluvioso justamente como nuestro patio que colinda con el Parque Nacional Piedras Blancas.

La variedad de opciones de tour incluye:

- Tours guiados por nuestros guías residentes y capitanes,
- Tours guiados por operadores locales y
- Oportunidades autoguiadas.

Adventure & Nature Options

There are 3 unique ecosystems surrounding Nicuesa that you may explore: ocean, rainforest, and mangrove. Some you may explore self guided. Or, if you prefer guided tours, Nicuesa offers experienced local guides and boat captains that may take you to natural areas you may not reach independently. Guides will educate you about the wildlife, plant life and natural history of the region. Here are some ways to experience the ecosystems:

- **Hiking** options range from easy to difficult and can be done independently or with a guide. Hiking may include discovery of anything from waterfalls to the jungle at night to bird watching. Ask us for a trail map for self guided hiking.
- **Kayaking** may be guided or self-guided and can be combined with snorkelling, fishing, the river tour, or a stop over at the Botanical Gardens.
- **Paddle Boarding** may be guided or self-guided. May be combined with a stop over at Botanical Gardens.
- **Fishing** opportunities abound here. All you have to do is choose whether you want to fish off the pier, inshore, or offshore for big game sport fish.

Other options:

Zip line, botanical gardens, surfing, horseback riding, dolphin watching, yoga, massage, learning about the plants & fruits of the Lodge, sustainability and ecotourism practices at the Lodge, and even cooking with our chef using the fresh tropical ingredients you harvest with our guide from the preserve!

Opciones de Aventura y Naturaleza

Existen 3 ecosistemas únicos que rodean Nicuesa que usted debe explorar: océano, bosque y manglar. Algunos pueden ser explorados por usted mismo o si usted prefiere; tours guiados. Nicuesa ofrece guías y capitanes locales experimentados quienes los llevarán a áreas naturales que tal vez usted no logre llegar por su cuenta. Los guías le educaran sobre la vida salvaje, flora e historia natural de la región. He aquí algunas formas de aventurarse en los ecosistemas:

- **Caminatas** variables de fácil a difícil y que pueden ser realizadas de manera independiente o guiadas. Las caminatas pueden incluir desde la aventura de una catarata hasta una caminata nocturna o de avistamiento de aves. Pregúntanos por el mapa de senderos para caminatas autoguiadas.
- **Kayak** sería guiado o autoguiado y puede ser combinado con snorkel, pesca, tour de río, o parar a observar el Jardín Botánico.
- **Stand Up Paddle Boarding** sería guiado o autoguiado. Puede ser combinado con una parada en el Jardín Botánico.
- **Pesca** las oportunidades abundan alrededor. Todo lo que tienes que hacer es escoger la forma de pesca la cual puede ser desde el muelle, en bote cerca de la costa o pesca deportiva más lejos de la costa.
- **Otras opciones:**

Zip line, jardín botánico, surf, cabalgatas, observación de delfines, yoga, masajes, aprendizaje de plantas y frutas del hotel, sostenibilidad y prácticas ecoturísticas del hotel y hasta cocinar con nuestro chef utilizando los ingredientes tropicales frescos cosechados por usted con nuestro guía de la conservación



Playa Nicuesa Rainforest Lodge



Planning Your Nicuesa Tours

Planning tours requires preparation and is impacted by many natural elements such as tides, weather, and availability of guides and boats. Some tours require more than 24 hours notice. For this reason, twice daily (at lunch and happy hour) staff will inquire, "What are you doing tomorrow?" or, "Do you need any help planning your guided or self-guided activities?" But, please understand that you should feel comfortable to take part in as many or few activities as you wish. Part of the Nicuesa experience is relaxing and appreciating the peaceful rainforest and coastal location. Below are some important notes:

- Available at reception are short and expanded descriptions of available tours and a price sheet to make your decision as easy as possible. Our managers, guides, and the Sustainability Coordinator have additional information to help you decide what activities would suit you best
- The majority of guided tours take place in the morning. To arrange morning tours we ask that you inform us of your interest at lunch time or in the evening during happy hour the day prior to the tour.
- Shorter afternoon guided and self guided tours may be arranged at lunch time of the same day. Afternoons are also a great time for massage, yoga or just relaxing in a hammock!
- Outside tours such as the offshore sport fishing, horseback riding, surfing and canopy tour /zip line usually require a minimum of 24 hours notice in order to check for availability and confirm participation.

It is our goal to offer all guests the tours that they would like to participate in. However, some days we may not be able to conduct/offer all tours you request.

We will try our best to accommodate you over the length of your stay
THANK YOU and ENJOY YOUR STAY!

Planeamiento de Sus tours en Nicuesa

El planeamiento de las actividades requiere de preparación y depende de muchos elementos naturales como las mareas, el clima y la disponibilidad de guías y botes. Algunas de las actividades requieren de más de 24 horas de notificación. Por esta razón, dos veces al día a la hora del almuerzo y a la hora del bar, el personal le preguntará: ¿Qué hará usted mañana? o ¿Necesita ayuda para coordinar su actividad guiada o auto guiada? Pero, por favor entienda que usted puede ser parte de tantas actividades como usted desea. Parte de la experiencia de Nicuesa es el descanso y apreciación del pacífico bosque lluvioso y localización costera. A continuación, unas notas importantes:

- En la recepción usted encontrará una breve o extensa descripción de las actividades disponibles y la lista de precios para hacer su decisión lo más fácil posible. Nuestros gerentes, guías y coordinadora de Sostenibilidad tienen información adicional que le ayudará a elegir cual actividad se ajusta a su gusto.
- La mayoría de las actividades guiadas son coordinadas en la mañana. Para realizar actividades matutinas, le solicitamos nos informe de su interés a la hora del almuerzo o al finalizar la tarde en la hora del bar un día antes del tour.
- Actividades cortas guiadas o auto guiadas para la tarde pueden ser solicitadas a la hora del almuerzo todos los días. Las tardes son también una buena hora para el relajamiento.
- Actividades externas como la pesca deportiva, cabalgata, canopy normalmente requieren de un mínimo de 24 horas de notificación para verificar disponibilidad y confirmar participación.

Es nuestra meta ofrecer a todos nuestros huéspedes las actividades que nos gustaría que participen. Sin embargo, algunas actividades no pueden ser ofrecidas todos los días o todas al mismo tiempo. Haremos lo mejor para poder acomodarlo durante toda su estadía.

¡GRACIAS y DISFRUTA TU ESTADÍA!



Most Popular Guided Tours

Introduction Rainforest Hike (easy/moderate, 1-1.5 hours)

Discover the plants and wildlife in the rainforest and become familiar with Lodge trails.

Waterfall Hike (moderate, 4-5 hours)

Hike through the lush rainforest on mostly flat trails to arrive at a beautiful waterfall where you can swim in a natural jungle swimming hole.

River Tour (easy/moderate, 4-5 hours)

Explore the pristine and magical mangrove river habitat of the Rio Esquinas by kayak or motorboat.

Golfo Dulce Dolphin Tour & Coastal Adventure (easy, 2-4 hours)

As you tour the beautiful protected Golfo Dulce, enjoy the dramatic landscape scenery and seek out dolphins, sea turtles, palaegic birds and many other maritime species in one of the top 10 deepest gulfs in the world! Snorkel, fish, swim, or relax on the beach (optional).

Inshore Fishing (easy, 2-4 hours)

Jump on one of our boats and throw out a line to catch a variety of in-shore fish including red snapper, Spanish mackerel, jack, needle fish, and countless other fish. (best early morning or late afternoon).

Kayak/Snorkel Tour (moderate, 2-3 hours)

Paddle along the dramatic shoreline of the calm waters of the Golfo Dulce. Explore secluded beaches. Keep a look out for wildlife, dolphins and turtles. Then, dive into the inviting blue-green water to discover the marine world of fish, eels, corals, and starfish.

Paddle Board

Paddle along the dramatic shoreline of the calm waters of the Golfo Dulce. Explore secluded beaches. Keep a look out for wildlife, dolphins and turtles.

Yoga (individually adaptable, 1 hour)

Replenish your spirit, body and mind with a yoga class on our beautiful covered yoga deck by the beach.

Massage

Reward yourself after a challenging day of activity with a relaxing or deep tissue massage while listening to lapping of the waves.

Sustainability Tour (easy, 1 hour)

No Charge. Get an inside glimpse into the construction and operations of Nicuesa and learn what makes us a true Eco-lodge.

Tours guiados más populares

Caminata Introductoria al Bosque Lluvioso (fácil/moderado, 1-1.5 hora)

Descubra las plantas y la vida silvestre del bosque lluvioso y familiarícese con los senderos del hotel.

Caminata a la Cascada (moderado, 4-5 horas)

Caminata en su mayoría en senderos planos hasta llegar a una bella cascada donde usted puede nadar en una poza natural de la selva.

Tour de Río (fácil/moderado, 4-5 horas)

Disfrute el día explorando el prestigioso hábitat del manglar sea en bote o en kayak.

Tour de Golfo Dulce (fácil, 2-4 horas)

Desayune con delfines, busque tortugas y aves marinas, snorkel, nade y/o relájese en la playa o pesque (opcional).

Pesca Artesanal (fácil, 2-4 horas)

Salga en uno de nuestros botes y unos minutos después puede estar atrapando una variedad de peces cerca de la costa que pueden ser pargo rojo, macarela, jurel y un sin fin de otras especies. (Es mejor bien temprano en la mañana o cerca al final del atardecer)

Tour de Kayak/Snorkel (moderado, 2-3 horas)

Reme a lo largo de la costa en búsqueda de vida salvaje y después sumérjase en las aguas azul turquesa y descubrir el mundo marino de peces, anguilas, corales y estrellas de mar.

Paddle Boarding Reme a lo largo de la costa paradisiaca de las aguas calmas del Golfo Dulce. Explore las playas aisladas. Manténgase alerta para observar la vida silvestre, los delfines y las tortugas.

Yoga (individualmente adaptable, 1 hora)

Clases grupales a las 6am y 4pm diariamente, o sesiones privadas con previa cita.

Masaje. Masaje individual con cita previa.

Tour de Sostenibilidad (fácil, 1 hora)

Sin cargo. De un vistazo interno a la construcción y operación de Nicuesa y aprenda que nos hace un verdadero hotel ecológico.



Playa Nicuesa Rainforest Lodge



Self-guided Activities

Hiking – Nicuesa Trails

- Easy/Moderate (relatively flat, .5-2.5 hours)
Frog, Pizote, Monkey trails
- Moderate/Difficult (steep incline, 1-2.5 hours)
Loop, Platform, Chico Trails

Nicuesa's Tropical Plant & Medicinal Plant Scavenger Hunt (easy)

Meander through our gardens with self guided plant identification sheets that describe the many tropical plants and their medicinal uses.

Kayak/Snorkel

Pack a breakfast or lunch or just a snack and paddle through the calm waters of the Golfo Dulce. Find a secluded beach and explore the waters and all the reef fish with our snorkeling equipment. You may even kayak to the nearby botanic gardens and take a self guided tour.

Paddle Boarding

Paddle along the dramatic shoreline of the calm waters of the Golfo Dulce. Explore secluded beaches. Keep a look out for marine life and other wildlife.

Snorkel off the Dock

Put on snorkel and fins and jump right off our dock to see multitudes of reef fish!

Swimming

Enjoy the calm waters of the Golfo Dulce right off the dock or kayak to a private beach.

Fishing from Dock or off Kayaks

Our staff can set you up with the proper equipment so you may throw in a line right off the dock or from a kayak. Bring home tonight's dinner!

Hammock Swinging

Enjoy some world-class hammock swinging under an almond tree or a palm tree.

Actividades Auto Guiadas

Caminata – Senderos de Nicuesa

- Fácil/Moderado (relativamente plano, .5-2.5 horas)
Senderos Rana, Pizote, Mono
- Moderado/Difícil (empinado, 1-2.5 horas)
Senderos Chico, Loop, Plataforma

Identificación de plantas comunes en Nicuesa (fácil)

Ofrecemos un panfleto sobre plantas medicinales, plantas tropicales con fotografías que coincide con las señales alrededor de la propiedad.

Kayak/Snorkel

Usted puede hacer kayak hacia varias áreas de snorkel al jardín botánico. Además puede hacer snorkel justo desde el muelle.

Paddle Boarding

Reme a lo largo de la espectacular costa en las tranquilas aguas del Golfo Dulce. Explore playas privadas. Mantenga una mirada hacia la vida marina y otros animales salvajes.

Snorkel en el muelle

Salté Justo desde nuestro muelle para ver multitudes de peces de arrecife

Natación

Disfrute de las aguas calmadas del Golfo Dulce desde el muelle o vaya en kayak a una playa privada.

Pesca desde el Muelle o en Kayak

Tenemos todo el equipo de pesca que usted necesita y los guías le pueden ayudar a preparar todo.

Columpiarse en la Hamaca

Siéntese y relájese en la playa bajo un árbol de almendro.



Playa Nicuesa Rainforest Lodge

Additional Guided Tours

Edible Landscape Tour (easy, 1.5 hours)

Probably the most fun you will have cooking in the jungle! Take a walk through our gardens with a guide, learn how to open a coconut, juice a sugar cane and then gather some fresh ingredients. Return to the lodge kitchen and assist the chef to cook tonight's dinner!

Nicuesa Organic Chocolate Making Tour (easy 1 hour)

At the Nicuesa chocolate tour you can discover all the secrets behind the cocoa tree. Learn why this prodigious fruit was considered a "food of the gods" in pre-Hispanic America and partake in the process that turns bitter unpalatable seeds into the rich tasty product that the world came to love. Get to prepare and taste your own made chocolate!

Early Morning Birding (easy, 1.5 hours)

Follow one of our guides into the early morning jungle to encounter the diversity of Neo-Tropical bird life.

Botanical Gardens (easy, 2-3 hours)

Short boat or kayak ride will land you at Casa Orquideas, a botanical garden where you will learn about the many indigenous tropical fruits and plants while touring the grounds of a beautiful private reserve. May be self guided or guided.

Tracks 'n' Tracking (easy, 1.5 hours)

Follow the footprints of various wildlife with a reformed hunter.

Offshore Sport Fishing (moderate, half/full day)

Costa Rica's Pacific Ocean fishing is world class. Take a half day or full day to catch anything from red snapper to sailfish or the prized marlin.

Dusk Tour (easy, 1.5 hours)

Keep your eyes peeled for crepuscular wildlife like bats and amphibians, fish with a hand line while walking along the beach.

Night Hike (easy, 1.5-2 hours)

Enter the jungle at night and note the different sounds and feeling while searching for kinkajous, snakes, spiders, and big cats.

Sunset Boat Tour (easy, 1.5-2 hours)

Relax and sip a cocktail while tooling around the gulf watching the sunset over the mountains.

Tours guiados adicionales

Lo Comestible del Paisaje (fácil, 1.5 hora)

Familiarícese con nuestro jardín donde proviene parte de su comida, haga jugo de caña y luego ayude al cocinero a preparar la cena.

Tour Preparación de Chocolate Orgánico Nicuesa (fácil, 1 hora)

En el tour de chocolate de Nicuesa, podrá descubrir los secretos detrás del árbol de cacao. Aprenda porqué este fruto prodigioso fue considerado un "alimento de los Dioses" en la América precolombina, y participe del proceso que convierte semillas amargas y desagradables en el sabroso producto que el mundo ama.

Observación de Aves (fácil, 1.5-2 horas)

Siga uno de nuestros guías y adéntrese en la selva muy temprano para descubrir la diversidad de aves del Neotrópico,

Jardín Botánico (fácil, 2-3 horas)

Tour de la diversidad de plantas y frutas nativas en una reserva privada. Esta actividad puede ser guiada por los propietarios o auto guiada.

Rastreando Huellas (fácil, 1.5 horas)

Siga las huellas de varios animales silvestres en compañía de un cazador reformado.

Pesca Deportiva (moderado, medio o día completo)

La gran pesca deportiva en el pacífico con oportunidades de capturar desde un pargo rojo hasta un pez vela.

Tour de Crepúsculo (fácil, 1.5 hora)

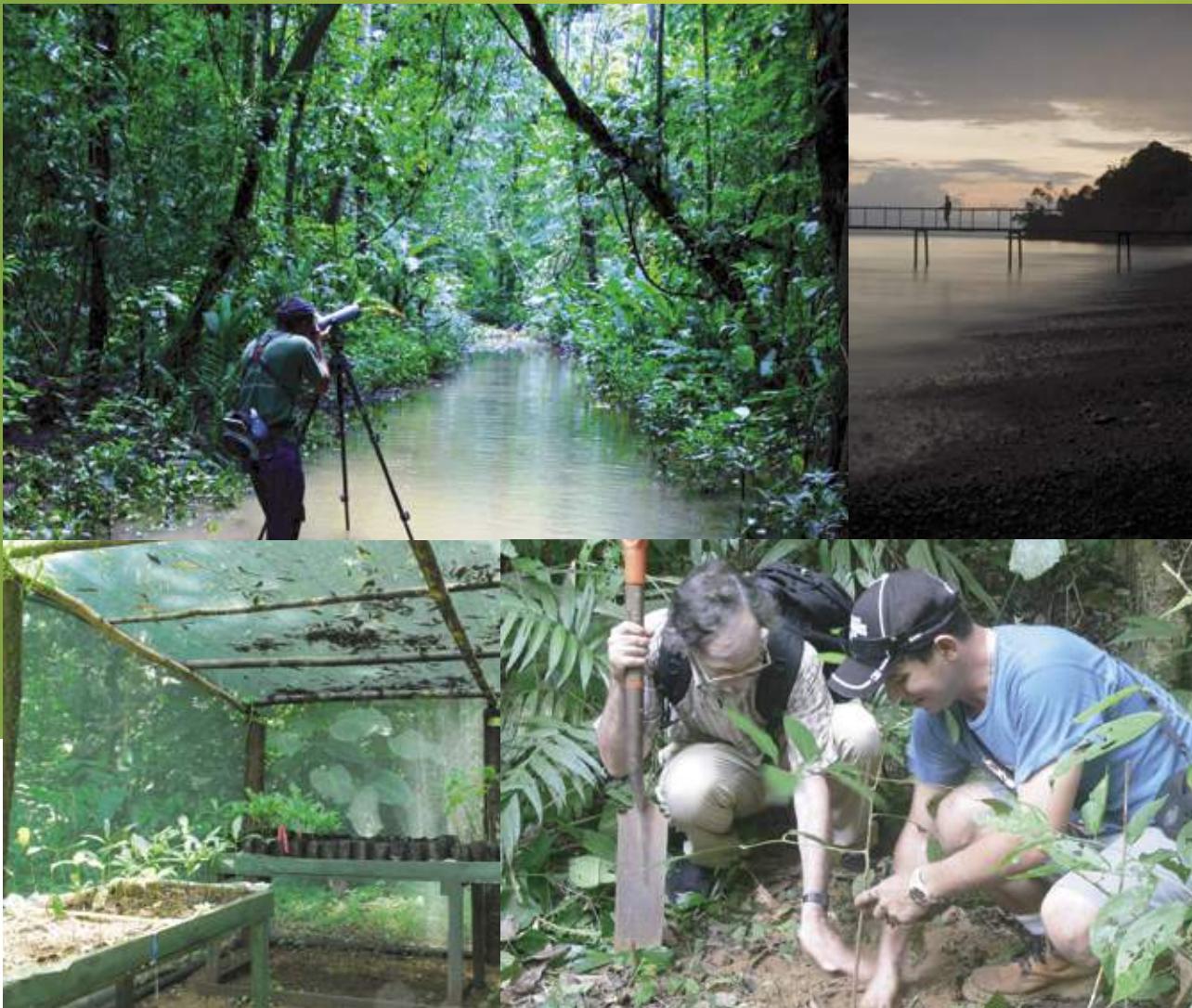
Mantenga sus ojos abierto a observar murciélagos, anfibios activos al atardecer y pesca con línea desde la costa mientras camina por la playa.

Caminata Nocturna (fácil, 1.5-2 horas)

Ingrese en la selva de noche y note la diferencia de sonidos y sentidos mientras busca martillas, serpientes, arañas y grandes gatos.

Tour en Bote al Atardecer (fácil, 1.5-2 hora)

Relájese y saboree un coctel mientras navega en el golfo observando el atardecer entre las montañas.



Playa Nicuesa Rainforest Lodge

Off-site Trips

Organic Chocolate Farm Tour (easy, half day)

Learn about organic farming methods in the tropics and taste scrumptious chocolates.

Surfing (moderate, half-full day)

Go to a point off of Matapalo that is known for its right point break-perfect for any level.

Canopy Tour (moderado, mediodía)

Zip-line through the rainforest canopy.

Horseback Riding (moderate, full day)

Explore the rainforest on horseback, including hidden waterfalls.

Heart of Palm Tour

Visit a local Palmito plantation and discover the unique and traditional Costarrican flavor of the heart of palm which our guests get to enjoy eating a palmito delight!

Viajes externos

Tour Finca de Chocolate Orgánico (fácil, mediodía)

Aprenda los métodos de fabricación de un sabroso chocolate orgánico.

Surf (moderado, día completo)

Va a sitio en Matapalo conocido como un punto de quiebra- perfecto para cualquier nivel.

Canopy (moderado, mediodía)

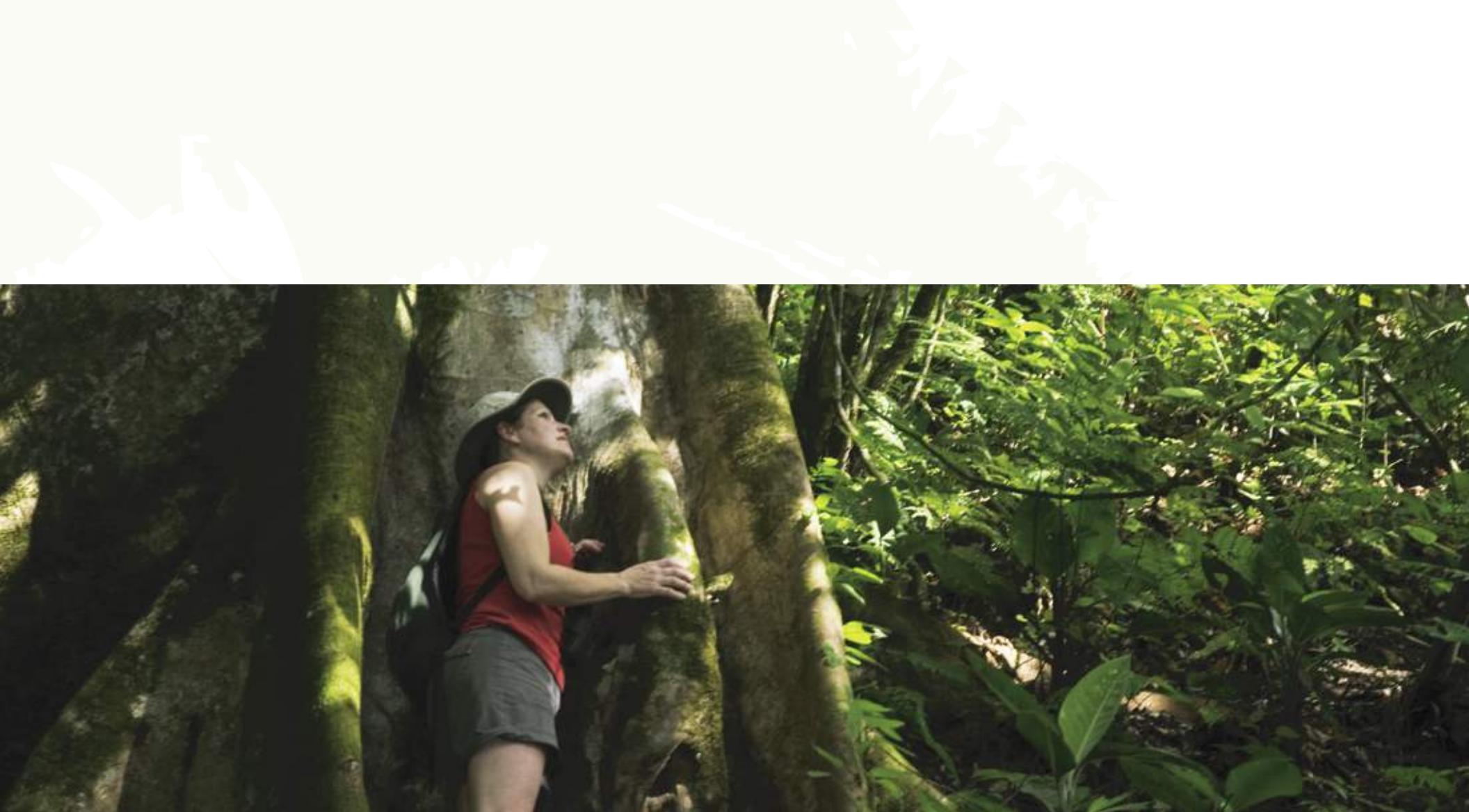
Deslícese en cuerdas dentro del bosque lluvioso.

Cabalgata (moderado, dia completo)

Explore el bosque lluvioso a caballo, incluyendo cataratas escondidas.

Tour de Palmito

Visite una plantación local de Palmito y descubra el sabor único y tradicional del Palmito Costarricense aprenda sobre la historia de estas palmas





All overnight stays include unlimited self-guided hikes, use of kayaks, paddle boards, snorkeling and fishing equipment at no additional charge. All of our guided half day and full day tours are customized to meet the interests and skill level of our guests. The charge for these tours range from approximately \$25 to \$100 per person depending on the trip, number of participants and hours requested." Most tours may be paid directly to the lodge in cash or credit card. Some off-site tours require cash payment directly to the vendor.

Reservations & Information:

Us & Canada Toll Free: 1 866 504 8116

Costa Rica: (506) 2258-8250

reservations@nicuesalodge.com

www.nicuesalodge.com

