



**Tourist Service Department**  
Departamento de Servicio al Turista

+506 8628-3247  
www.visitcostarica.com  
info@visitcostarica.com

La Uruca, costado este del Puente Juan Pablo II.  
P.O. Box 777-1000 | Tel.: (506) 2299-5800

Version | Versión 2023



**Activities | Actividades**

- Swimming Natación
- Snorkeling Buceo
- Turtle nesting Desove tortuga

**Services zone**  
Zona de servicios

- Information Información
- Drinking water Agua potable
- Restrooms Servicio Sanitarios
- Parking Parqueo
- Guide service Servicio de guía

**By Bus | En autobús**

**Limón - Cahuita**

<b>Address   Dirección:</b>	Limón, Calle 6 Ave. 1. Transportes Mepe.
<b>Phone   Teléfono:</b>	(506) 2758 0618 - (506) 2758 1572
<b>Departure   Salida:</b>	05:30 -20:00 Hourly - Cada hora
<b>Return   Regreso:</b>	05:30 -18:30 Hourly - Cada hora

**San José - Cahuita**

<b>Address   Dirección:</b>	Transportes Mepe. Terminal Atlántico Norte, Ave. 9 Calle 12. Antigua terminal de buses de San Carlos.
<b>Phone   Teléfono:</b>	(506) 2257 8129
<b>Departure   Salida:</b>	06:00, 08:00, 10:00, 12:00, 14:00, 18:00.
<b>Return   Regreso:</b>	05:10, 07:00, 08:00, 09:30, 11:30, 13:30, 16:30.

**Regulations | Regulaciones**

National Parks were created to protect our natural and cultural resources. Therefore, visitors are not allowed to take out animals, plants, rocks, or any other element from the area.

Los parques nacionales se crearon con el fin de proteger nuestros recursos naturales y culturales; por lo tanto, no es permitido extraer animales, plantas, rocas ni otros materiales del lugar.

It is prohibited to feed wild animals. Es prohibido alimentar a los animales.

Smoking and bonfires are not allowed. No se permite fumar ni hacer fogatas.

Deposit garbage properly. Deposite la basura apropiadamente.

For your safety, do not veer off the trails. Por seguridad, no se salga de los senderos.

Pets are not allowed. No se permite ingresar con mascotas.

Parking only in designated areas. Parquee solo en áreas designadas.

Be aware of your personal belongings. Cuide sus artículos personales.

Lines, nets, or spear fishing are not allowed. La pesca con trasmallo, atarraya o arbaleta no está permitida.

Watch out for sea currents and don't swim in designated danger areas. Cuidese de las corrientes marinas y sea especialmente precavido en aquellas áreas señalizadas como peligrosas.

Standing on top of or pulling yourself along the coral is prohibited. No se permite ponerse de pie, encima o arrastrarse sobre las colonias de coral.

**Park offices | Oficinas del parque**

<b>Phone</b> Teléfono:	(+506) 2755-0302 (+506) 2755-0461
<b>Mail:</b>	aclac.pncahuita@sinac.go.cr
<b>WhatsApp:</b>	(+506) 8309-3306
<b>Access</b> Acceso:	Access points are in Puerto Vargas and the town of Cahuita (Playa Blanca). Both have an information booth.  Los puntos de acceso oficial son por Puerto Vargas y el pueblo de Cahuita (Playa Blanca). Ambos cuentan con puesto de información.
<b>Tickets</b> Tiquetes:	<b>Sector Puerto Vargas:</b> Tickets can be purchased at the entrance with credit or debit cards only. No reservation required.  Compre los tiquetes en la entrada usando solo tarjetas de crédito o débito. No se recibe efectivo. No requiere reserva.  <b>Sector Playa Grande:</b> You can access by leaving a voluntary donation. Se accede mediante una donación voluntaria.
<b>Hours</b> Horario:	All days: 08:00 - 16:00 Visiting season is all year round  Todos los días: 08:00 - 16:00 La temporada de visita se extiende todo el año.

**Cahuita**



National Park aerial view | Vista aérea al Parque Nacional



# Cahuita

The Cahuita National Park was established to protect the most important coral reef in the country.

Its land covers 1067.9 ha and its coral reef area covers about 600 ha. It rains on average 185 to 220 inches per year with an average temperature of 80 °F. There are no dry months and the humidity is around 92 %.

The park is located within a tropical rain forest. The trees are relatively tall, thick and evergreen.

Some of the typical species you will find are the dragon blood tree, very common in high-water areas. Even more common area beach almond trees, and chaperon trees. Coconut trees and seagrapes are also seen along the beach. Deeper inside the forest it is possible to locate andiroba or carapa guianensis, monkey fruit, mangroves in the marsh, fig trees, ice-cream bean plants, and other types of palm, as well as many epiphyte plants.

Various types of sea turtles in danger of extinction can be seen like the leatherback Dermochelys coriácea, the green sea turtle Chelonia mydas, and hawksbill eretmochelys Imbricata. You may also see tree frogs, rain frogs, poisonous snakes such as the pit viper or the eyelash viper and others like boas.

The park protects and preserves a variety of marine flora and fauna species as well as beautiful white-sand beaches. The park covers 22 400 ha of territorial sea.

El Parque Nacional Cahuita se estableció con el propósito de proteger el arrecife coralino más importante del país.

Tiene una extensión de 22 400 ha de mar territorial, 1067.9 ha en la parte terrestre y 600 ha de arrecife coralino. La temperatura promedio es de 27 °C, no cuenta con meses secos y la humedad relativa es de 92 %.

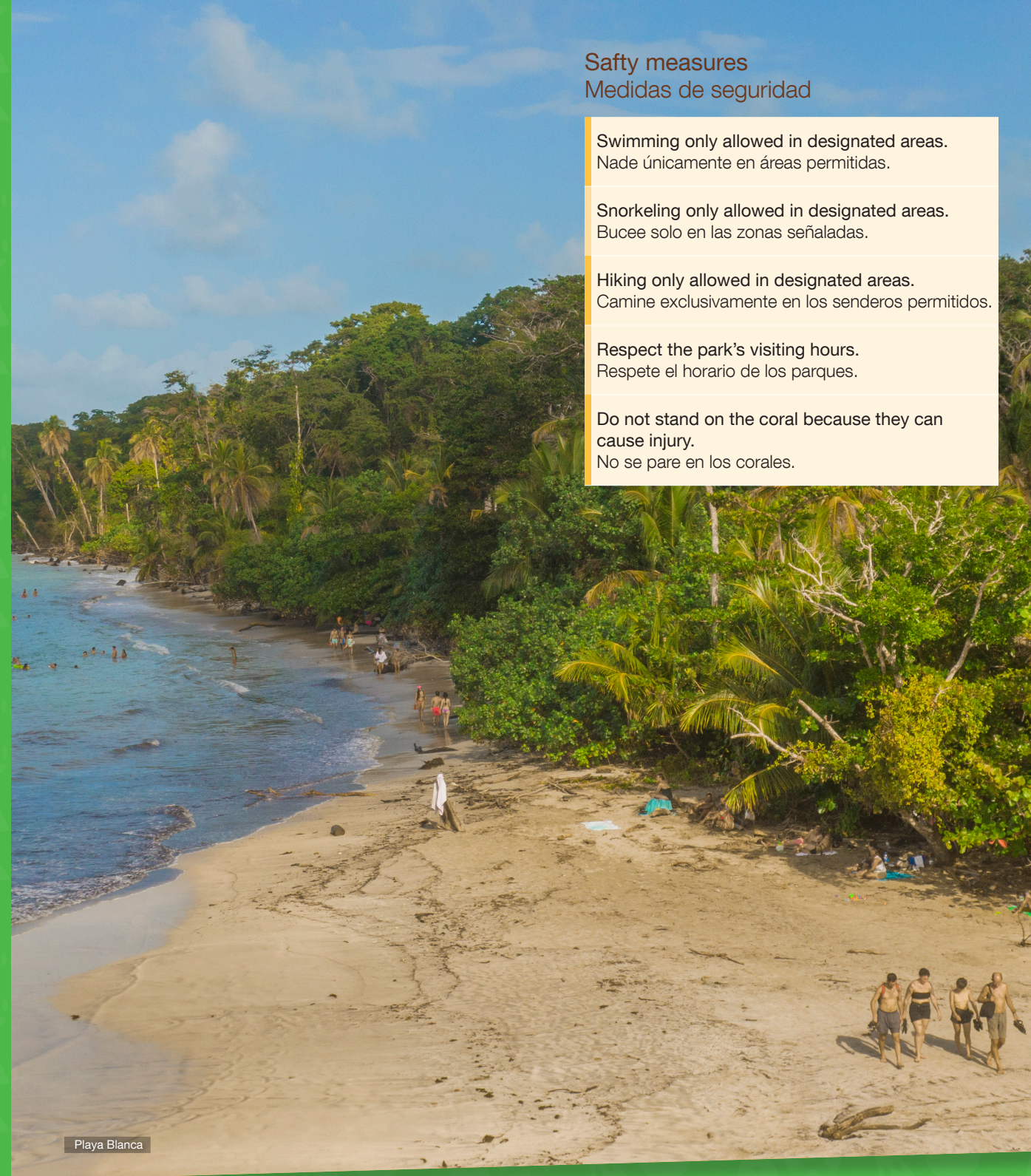
El parque se encuentra dentro de la zona de vida del bosque húmedo tropical. Los bosques son relativamente altos, densos y siempre verdes.

Entre las especies de árboles de la zona se encuentran almendros de playa, chapernos y sangrillo, típico de las zonas anegadas. También en la playa son abundantes los cocos y uva de playa. Internándose en las zonas boscosas es posible ver carapas, frutas de mono, algunos manglares en los esteros, moráceas, ingas y varias palmas, así como muchas plantas epifitas.

En cuanto a los reptiles, existen varias especies de tortugas en peligro de extinción como la baula, la verde y la carey.

Es posible encontrar también ranas arbóreas, ranas de lluvia, serpientes venenosas (como la terciopelo o la oropel) y culebras como las boas.

El parque protege y conserva variedad de especies de flora y fauna marina así como playas de arena blanca de gran belleza escénica.



## Safty measures Medidas de seguridad

Swimming only allowed in designated areas.  
Nade únicamente en áreas permitidas.

Snorkeling only allowed in designated areas.  
Bucee solo en las zonas señaladas.

Hiking only allowed in designated areas.  
Camine exclusivamente en los senderos permitidos.

Respect the park's visiting hours.  
Respete el horario de los parques.

Do not stand on the coral because they can cause injury.  
No se pare en los corales.

## Main attractions

**Some activities include:** swimming, hiking along the nature trails, snorkeling in the ocean, listening to the sounds of nature, sunbathing, surfing and non-profit artisan and cultural displays that are supported by the park administration.

Visitors may also see Howler, White-faced, and Spider monkeys, two and three-toed sloths, squirrels, hummingbirds, toucans, nocturnal herons, hundreds of migrating sparrow hawks, and thousands of insects.

## Punta Cahuita trail

This runs alongside the coast between the northwest end of the park (by Nelly Creek) and Puerto Vargas beach. The first stretch of the trail and the most heavily trafficked extends from the park's border to the Suárez River, and measures some 4920 ft. It provides access to the beach for visitors to enjoy swimming, relaxing under the almond trees, and sunbathing.

Another stretch of the trail is often used by people who enjoy hiking and observing the scenery and biodiversity (as well as swimming and relaxing). It is located between the Suárez river and Punta Cahuita and measures 7.657 ft long. This provides visitors with more than 4.5 mi of hiking from the northwest end of the park (there and back).

The last part of the trail runs parallel along the coast from Punta Cahuita until Punto Puerto Vargas, measuring some 6.889 ft and is less common. It crosses through rain forest where you can see amazing dragon blood tree groves.

## Principales atractivos

**Algunas actividades:** nadar, caminar por senderos naturales, bucear en el océano, escuchar los sonidos de la naturaleza, broncearse, surfear y en ocasiones hay algunas exhibiciones artesanales sin fines de lucro apoyadas por el parque.

Asimismo, los visitantes pueden vivir momentos extraordinarios observando la flora y la fauna, tomando fotografías y aprendiendo sobre las diferentes especies presentes: monos colorados, congos, carablanca, perezosos de dos y tres dedos, ardillas, colibríes, tucanes, garzas nocturnas, gavilanes y miles de insectos.

## Sendero Punta Cahuita

Se ubica paralelo a la costa, ingresando por el pueblo de Cahuita. El primer tramo de sendero y más usado es el que se extiende hasta el río Suárez, con una extensión de 1500 m. Este sendero conduce al visitante a Playa Blanca, donde se disfruta de un espacio de belleza y tranquilidad sin igual.

Otro tramo del sendero que es utilizado por amantes de la biodiversidad, se ubica entre el río Suárez y Punta Cahuita, con una longitud de 2334 m; esto permite hacer un recorrido total de 7.2 km ida y vuelta. Al no contar con acceso a la playa, el atractivo se concentra en la observación de la naturaleza.

La última parte del sendero es la que transita paralela a la costa, desde Punta Cahuita hasta Punta Puerto Vargas. Es un recorrido de 2100 m y es el menos utilizado; sin embargo, atraviesa el bosque tropical húmedo, con la posibilidad de observar un rodal de sangrillo, con árboles exuberantes.