

Landings

AUGUST | SEPTEMBER 2010 • Vol.VIII No. 3



Bocas del Toro
Progress in Paradise

Evolucion de Rock
La música y pasión de Balerom

Protecting Cocos Island
Illegal fishing threatens ultimate marine haven

Vacations

you ever dreamed of



OCCIDENTAL GRAND
&
PAPAGAYO
(506) 2690-8000



Allegro
PAPAGAYO
OCCIDENTAL RESORTS
(506) 2690-9900



OCCIDENTAL
EL TUCANO & SPA
(506) 2460-6000

Main Office & Reservations: (506) 2248-2323
www.occidental-hotels.com • comercial@cr.occidentalhotels.com

Relax, Refresh and Rejuvenate in Costa Rica...



...and enjoy a vacation that is PURA VIDA!

- BEACH FRONT RESORT • SWIM-UP POOL BAR • LARGE RESORT POOL WITH POOLSIDE SERVICE • COVERED CHILDREN'S POOL
- PADI DIVE CENTER • TOUR CONCIERGE • FISHING CHARTERS • SOUVENIR STORE • INTERNET ACCESS
- LUXURY SPA • FITNESS CENTER • RESTAURANT • CASINO

Situated in the province of Guanacaste, on the Northwest Pacific coast of Costa Rica is the perfect destination for travelers seeking an enchanting escape. Picture yourself lounging on the pristine golden sands of Flamingo Beach, one of the most beautiful blue-flag, ecologically protected beaches in Costa Rica, framed by the deep blue Pacific ocean and lush mountain foliage. Come experience this premier beachfront resort, reflecting a rich local heritage in an unspoiled natural environment.

*Ask about our family accommodations, current specialty packages,
and optional meal plans!*



BEACH RESORT & SPA

GUANACASTE, COSTA RICA



Contact us today and discover all the possibilities that we have to offer:

Reservations: (506) 2654-4444 / info@resortflamingobeach.com / www.resortflamingobeach.com

Nuevo Hotel Riu Guanacaste

Disfruta de nuestro exclusivo servicio y programa **Todo Incluido 24 horas** que sólo **RIU Hotels & Resorts** te puede ofrecer.



Variedad de Restaurantes



Sports bar y 4 bares



Casino y Discoteca



(506) 2681 2350 - www.riu.com

EL MEJOR TODO INCLUIDO EN PLAYAS DEL MUNDO

MÉXICO • REPÚBLICA DOMINICANA • BAHAMAS • JAMAICA • ARUBA • PANAMÁ • COSTA RICA • MIAMI

Tarifa válida hasta el 30 de octubre, 2010. Aplica para estancias de viernes a sábado. Impuestos y propinas incluidos. Aplican restricciones. en el B.C.C.R. RIU no se hace responsable de errores u omisiones publicados en el contenido de este anuncio.



TODO INCLUIDO 24 HORAS
USD \$ **99** Precio por
DESDE Persona y
Noche



Déjese consentir

Unrivaled Untamed Unbelievable



ECO TOURS & TRAILS • HORSEBACK RIDING • SPORT FISHING • DIVING • ZIP LINES • SURFING • KAYAKING • CHAMPIONSHIP GOLF

Arcadia Resorts International™, proudly introduces two of its finest resorts; the San Buenas Golf Resort and Osa Resort Club. The eco-friendly, San Buenas Golf Resort is home to a par 72 championship golf course and is a tribute to the natural beauty of Costa Rica. The Osa Resort Club, off the waters of the Osa peninsula, offers a sport fishing experience of a lifetime. Once you have experienced these two premier resorts, you'll realize that Arcadia Resorts International™ is *not just a vacation ... it's a lifestyle*.



Not Just a Vacation ... a Lifestyle

For more information on Arcadia Resorts,
visit www.arcadiaresorts.com

Book your tour today for pre-construction pricing!





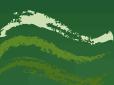
Pura Vida

Discover Paradise

Discover Costa Rica

San Buenas Golf Resort & Spa ... the first golf course and master planned eco development of its kind in the southern zone of Costa Rica, where the mountains meet the pristine beaches of the Pacific Ocean. Minutes from the newly completed Costenara Highway, new hospital, and planned international airport, San Buenas Golf Resort & Spa is an investment opportunity like no other.

SAN BUENAS GOLF RESORT & SPA ARE YOU IN?


San Buenas
GOLF RESORT & SPA
C O S T A R I C A

Luxury has never been so affordable.
Pre-construction pricing.

www.sbgr.com



ARCADIA RESORTS INTERNATIONAL

Letter from the Founder

Carta del fundador

Dear Passenger,

On behalf of our shareholders, employees and partners in travel, we welcome you on board and thank you for forming a part of the Nature Air story. This month we are excited to begin our 20th year of business and commemorate 19 years of facilitating the expansion of Costa Rica's tourism industry to some of the region's most remote and unique eco-destinations.

Our story began in the early '90s when two adventurous Alaskan bush pilots decided to trade their eternal winter for the tropical climate of Costa Rica. In its early stages, the airline specialized in travel to the southern region of the Osa Peninsula. Long before there were paved roads and bridges to make the 8-hour journey by car, there was a growing demand from tourists, adventurers and scientists in search of this region's fabled natural beauty.

Thanks to foresighted eco-pioneers, a 103,000-acre (4178-hectare) track of land on the Osa was placed under the protection of Corcovado National Park, which continues to be one of the most biologically diverse areas on the planet. It never fails to impress me when I consider the quantity of life represented in this vital piece of land that forces one to wonder where all this life comes from and where it will go. We, humanity, have no choice but to protect what we don't know.

At Nature Air, we knew we had to get involved. Over the past six years we have conserved more than 750 acres (300 hectares) of biological corridors just outside the park, preserving the same wildlife habitat that attracts eco-conscious travelers such as yourself to become Nature Air passengers. Even back when gravel runways and beach landings were part of the experience, and horses were used to haul out planes that got wedged in the sand, our adventurous passengers believed in us and followed their call to visit the region.

After more than a quarter million take offs and landings, and since the arrival of pavement to the far corners of the country, Nature Air has succeeded in maintaining the best safety record in the region. As the owner of an airline, this is the one most important detail that I could ask for. For this, I would like to extend my heartfelt gratitude to all of the Nature Air pilots and dedicated mechanics that work odd hours to get these aircraft safely in the air each day, and the rest of the Nature Air team that labors daily to make these 19 years of success, and many more to come, a reality.

Sincerely,



Alex E. Khajavi
Founder - CEO
NatureAir

Querido Pasajero:



En nombre de nuestros accionistas, empleados y socios en viajes, le damos la bienvenida a bordo y le agradecemos por formar parte de la historia de Nature Air. Este mes nos complace iniciar nuestro vigésimo año como empresa y la conmemoración de 19 años facilitando la expansión de la industria turística de Costa Rica a algunos de los eco-destinos más hermosos y remotos en el país.

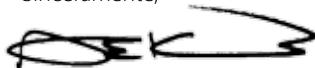
Nuestra historia empezó en los albores de los años 90 cuando dos pilotos de Alaska, decidieron intercambiar el eterno invierno por el clima tropical de Costa Rica. En sus primeras etapas, la aerolínea se especializó en viajes a la región sur de la Península de Osa. Mucho antes de que hubiera caminos pavimentados y puentes para hacer el viaje de ocho horas por carro, hubo una creciente demanda de turistas, aventureros y científicos en busca de la legendaria belleza natural y la biodiversidad de esta remota región.

Gracias a visionarios eco-pioneros, una parcela de tierra en la Península de Osa de 4,178 hectáreas de extensión fue colocada bajo la protección del Parque Nacional Corcovado, que aun sigue siendo una de las zonas de mayor biodiversidad en el planeta. Nunca deja de impresionarme cuando considero la cantidad de vida representada en este vital porción de territorio que inspira preguntas sobre el misterio de donde viene la vida y hacia dónde irá. Nosotros, los humanos no tenemos otra alternativa que proteger lo que no conocemos.

En Nature Air, sabíamos que teníamos que involucrarnos, y en los seis años pasados hemos conservado más de 300 hectáreas de corredores biológicos adyacentes al parque, preservando los atractivos naturales que atraen a viajeros conscientes del medio ambiente, como Ud., a convertirse en pasajero de Nature Air. Aún cuando las pistas de aterrizaje de lastre y aterrizajes en las playas eran parte de la experiencia, y usaron caballos para halar las avionetas atascadas en la arena, nuestros pasajeros creyeron en nosotros y siguieron el llamado de la región.

Después de un cuarto de millón de despegues y aterrizajes, la llegada de pavimento a todos rincones del país, Nature Air ha triunfado en mantener el mejor record de seguridad en la región. Como el dueño de una aerolínea, este es el tema más importante que puedo citar. Por ello, quiero agradecer de todo corazón a los pilotos de Nature Air y a los dedicados mecánicos que trabajan horarios diversos para que esas aeronaves surquen los cielos con seguridad cada día. Extiendo ese agradecimiento al resto del equipo de Nature Air que laboran a diario para cosechar los triunfos de 19 años y los muchos años más que vienen, una realidad.

Sinceramente,



Alex E. Khajavi
Fundador y Gerente Operativo
NatureAir



Conde Nast Traveler World Savers: Spotlight on Costa Rica

Nature Air was named Overall Winner in the Airline category of Conde Nast Traveler's 2010 World Savers Awards. The company was honored for its educational programs, global poverty initiatives, wildlife conservation efforts and simply for "doing it all." Two local hotels and the regional Cayuga hotel chain were also honored.

According to Traveler, World Savers exhibit "authenticity, connection, and, most important, the chance to help (or at least not to harm) the places that give us pleasure." Winners were chosen for being "creative in protecting, conserving and supporting natural environments and local communities."

Nature Air CEO Alex Khajavi was dubbed "The Visionary" of Latin America for his exceptional sense of social responsibility – a calling that has followed him throughout his career.

As Nature Air ventures into its 20th year of business, the company vows to not lose sight of its mission to protect the environment and empower the local communities it flies to. Along with a Carbon offsetting program and educational foundation, NatureKids, the company does its part to support other local organizations in doing their part to make the world a better place.



Un mural que se hizo en el colegio de Tortuguero. Este setiembre, Nature Air patrocino el Tortufest 2010, una semana de conciertos y eventos promocionando la cultura de la region.

A mural painted by students at the high school in Tortuguero. Nature Air recently sponsored the Tortufest 2010, a week of concerts and events promoting the region's culture.

Premios World Savers (Salvadores Mundiales) de Conde Nast Traveler: **Costa Rica en las Iluminarias**



Nature Air celebrated its 19th Anniversary last month with a dinner and reception with top partners and friends.

Nature Air celebro su 19to aniversario el mes pasado con una cena y recepcion con sus socios y amigos.

Nature Air fue nombrado como el Ganador Global en la categoría aerolíneas de los Premios World Savers del Conde Nast Traveler 2010. El reconocimiento a Nature Air es por los programas educativos, las iniciativas contra la pobreza global, los esfuerzos para conservar la vida silvestre y simplemente por "hacerlo todo." Dos hoteles locales y la cadena hotelera regional Cayuga también fueron honradas.

Según Traveler, los Salvadores Mundiales exhiben "autenticidad, conectividad y aún más importante, la oportunidad de ayudar (o por lo menos no dañar) a los lugares que nos brindan placer." Los ganadores fueron escogidos por ser "creativos en la protección, conservación y el apoyo a ambientes naturales y comunidades locales." El Gerente operativo de Nature Air, Alex Khajavi, fue apodado como "El Visionario" de América Latina por su excepcional sentido de responsabilidad social –un llamado al que ha respondido a través de su carrera.

Al iniciar su vigésimo año de negocios, la compañía se compromete a no perder de vista su misión de proteger el ambiente y capacitar a las comunidades locales a las que vuela. Junto con un programa para compensar el uso de Carbonos y su fundación educativa NatureKids, la compañía cumple con dar su apoyo a otras organizaciones locales para que pongan de su parte para hacer del mundo un lugar mejor.

>CONTENTS
OCT/NOV
2010

14

FEATURES

Rock On, Balerom:

Interview with Andres de la Espriella, soloist and lead singer of Costa Rican rock sensation Evolucion.

Evolución del Rock:

Entrevista con Andres de la Espriella, mejor conocido como Balerom y el cantante principal de la sensacion de Rock: Evolucion.

18

Bocas del Toro:

Escape to the idyllic archipelago's past to understand its future, and lose yourself in its azure Caribbean Sea.

Un día en la vida:

Escape al pasado del archipiélago para entender su futuro, y perderse en su mar caribeño celeste.

Departures

Salidas



Saludos cordiales!

Despite its tiny landmass – similar to that of Scotland or West Virginia – Costa Rica is big on local talent. Internationally recognized artists Sasha Campbell, Debi Nova, Mal Pais and Evolucion, the best female junior middleweight boxer in the world Hanna Gabriel, champion sprinter Nery Brenes, Nobel Peace Prize Winner President Oscar Arias and the NASA astronaut holding the record for most spaceflights, Franklin Chang, just begin to scratch the surface.



A pesar de su pequeña masa territorial – Costa Rica es grande en talento local. Artistas internacionalmente reconocidos como Sasha Campbell, Debi Nova, Mal Pes como un chatlais y Evolucion, Hanna Gabriel la mejor boxeadora mundial de peso medio junior, Nery Brenes corredor

de campeonato, el ganador del premio Nobel de la Paz Presidente Oscar Arias y el astronauta de la NASA con el record de más vuelos espaciales, Franklin Chang, son apenas algunos de ellos.

However, a glimpse at prime time programming on any major television network promises an eye-full of the sensational: gory news, violent week-day series dramatizing criminal life, heated soccer rivalries and plenty of popping cleavage. Though these pop trends are an international phenomenon, local TV stations are displacing some of the most interesting stories in the country in favor of ambulance chasing and local celebrity gossip.

In a nation that cries for solidarity at the first sign of rain clouds or a family in need, they have not developed a strong culture of support for up-and-coming athletes (outside of soccer), artists and intellectuals. The scarcity of news coverage leads to absence of interest and a lack of financial support, which can cause the untimely death of promising careers.

If you, like many, planned your vacation to Costa Rica around the natural attractions, stunning beaches, bubbling mud pots and dense green jungles, challenge yourself to incorporate some live music or an art festival into your visit. Not only will you learn a great deal about concerns and priorities of this vibrant community, you'll have done your part to support the culture of Costa Rica. You're likely to find it is just as unique and beautiful as the landscapes that brought you here.

For a little inspiration, check out our calendar of events, tune in to Rainforest Radio's brand new selection of local artists and environmental news, or catch a concert at music venues like the Saprissa Stadium, Teatro Melico Salazar or El Observatorio. Regions like Guanacaste or the Caribbean towns of Tortuguero and Puerto Viejo are great examples of where local culture is exhibited with tangible pride in the food, architecture and way of life. If you want to add another stamp to your passport, dart off to the beautiful Bocas del Toro for a Caribbean weekend escape where European, Indigenous and African influences blend into a global community with its own distinct culture.

Claire Saylor

Claire Saylor
Editor

Sin embargo, una ojeada a la programación principal en cualquiera de las cadenas de televisión promete un plato lleno de sensacionalismo: noticias sangrientas, narconovelas que dramatizan la vida criminal, rivalidades de fútbol al fuego vivo y bastantes escotes pronunciados. Aunque estas tendencias pop son fenómenos internacionales, las estaciones de televisión locales están desplazando algunas de las historias más interesantes del país por noticias sensacionalistas y chismes sobre la farándula nacional.

En un país que clama por solidaridad a la primera señal de nubes lluviosas o una familia necesitada, no se ha desarrollado una fuerte cultura de apoyo de atletas con futuro (excepto los de fútbol) artistas e intelectuales. La poca cobertura de estas noticias conduce a la falta de interés y a la falta de apoyo económico, que puede causar la prematura muerte de prometedoras carreras.

Si Ud, como muchos otros, planearon sus vacaciones alrededor de los atractivos naturales, playas espectaculares y densas selvas verdes, adquiera el reto de incorporar alguna música en vivo o un festival de arte durante su viaje. No solo aprenderá mucho acerca de las preocupaciones y prioridades de esta vibrante comunidad, sino que habrá contribuido a darle apoyo a la cultura de Costa Rica. Muy posiblemente descubrirá que es tan única y hermosa como cualquiera de los paisajes que lo trajeron hasta aquí.

Para un poco de inspiración, revise nuestro calendario de eventos, sintonice la nueva selección de artistas locales y noticias ambientales en Rainforest Radio (960 AM), o asista a un concierto musical en San José. Regiones como Guanacaste o los pueblos del Caribe como Tortuguero y Puerto Viejo son ejemplos grandiosos de dónde se exhibe la cultura local con orgullo tangible que se saborea en su comida, se ve en su arquitectura y su modo de vida. Si quiere agregarle otro sello a su pasaporte, viaje veloz al hermoso Bocas del Toro donde Europeos, nativos e influencias africanas se fusionan en una comunidad global con una cultura propia y diferente.

Costa Sol Rafting
La aventura de su vida

The Adventure is on!

Whitewater Rafting

Join us and be part of a great adventure on Reventazon and Pacuare Rivers. Our experience for more than 10 years guarantees you an excellent tour!

Contact us:
(506) 2431-1183
(506) 2431-1184
info@costasolrafting.com
www.costasolrafting.com

STAFF

CEO NatureAir | Presidente

Alex Khajavi

Editor | Editora

Claire Saylor

csaylor@naturegroup.net

Tel. (506) 2299 6018

Associate Editor | Editora Asociada

Genna Marie Robustelli

gmarie@naturelandings.com

Advertising Sales | Ventas de Publicidad

Silvia Ureña

surena@naturegroup.net

Translation | Traducción

Ana Cecilia Aird

anaceciliaaird@gmail.com

Design | Diseño

Raúl Alvarez Arias

Contributors | Contribuidores

Suzan Crane

Jani Schulz

Ray Jason

Maggie Jacobs

Sam Kinchin

Cover Photograph | Foto de portada

Sam Kinchin

Published by NatureAir

Aeropuerto Tobías Bolaños

Hangar #27, Pavas, Costa Rica

Office: (506) 2299 6039

Reservations: (506) 2299 6000

Toll Free USA/CAN 1 800 235 9272

All rights reserved.

Reproduction prohibited.

Todos los derechos reservados.

Prohibida la reproducción total o parcial.

Landings does not assume responsibility

for the content of its advertising.

Landings no se hace responsable

del contenido de la publicidad.

CONTENIDOS OCTUBRE • NOVIEMBRE 2010

>CONTENTS OCT/NOV 2010 .ARTICLES Artículos

10

Nature News

Nature Air recognized for corporate responsibility in Conde Nast Traveler.

Nature Air recibe reconocimiento de Conde Nast Traveler por su responsabilidad corporativa.

12

Finding Freedom

Ex-political prisoner inspires thou sands after surviving 13 years in jail by focusing on spiritual inner strength.

Encuentro de Libertad

Ex-prisionero inspira a miles despues de sobrevivir 13 años en el carcel por mantener su fuerza espiritual.

28

The Tribe Has Spoken!

Can Bocas del Toro outlast an endless stream of international reality TV shows?

Que desafío!

Podra sobrevivir Bocas del Toro la llegada sin terminar de shows de realidad internacionales?

28

Jana of the Jungle

Jani Schulz premiers her new column following environmental themes from the new Rainforest Radio.

Jana de la Selva

Jani Schulz estrena su nueva columna que sigue temas ambientalistas del nuevo Rainforest Radio.

10

Day Tripping

Manuel Antonio – Choose between white sands, sport fishing, parasailing and more.

Viaje de un Dia

Manuel Antonio: Como escoger que hacer con tantas opciones!

34

One Sailor's Paradise

What chocolate and a baby ocelot had to do with one explorer falling "mast over sails" for Bocas.

Paraiso del Marinero

La relacion entre chocolate, un ocelote bebe y el amor que un marinero siente para Bocas.

34

Isla del Coco

Sharks are no longer the most dangerous predators at Cocos Island National Park .

Isla del Coco

Tiburones ya no son el predador mas peligroso en Isla del Coco.

34

Tropical Taste

Learn how to make a delectable sugar cookie pizza with the colorful cactus fruit pitahaya.

Sabor Tropical

Aprende hacer un pizza dulce con la fruta colorada pitahaya.

40

Nature Air

A Travel Company with wings

Una compañia de viajes con alas

CUPONES Premium

*La vida es un balance
entre trabajo y placer...*

Hazlo mejor con Cupones Premium de Nature Air.

Todos somos ocupados, pero si tu horario requiere viajes frecuentes por Costa Rica, la llegada se hace una tarea más. Con un libro de 20, 40 o 50 cupones, puedes volar con nosotros, sin gastar tanto como crees. Los precios incluyen todos los cargos y te ayudan ahorrar hasta 40% en cada vuelo que realizas con Nature Air.

Con 100% flexibilidad, puedes usar todos tú solo o compartirlos entre una organización o empresa. Lo más importante es que llegarás seguro, rápido y con la comodidad de saber que ahorrarás dinero en el proceso.

Para mas información: 2549 - 7510

Nature Air.



● www.natureair.co.cr ● (506) 2299 - 6000



Oct 12

Culture Day - In commemoration of Columbus's arrival to the Americas on Oct. 12, 1942, this day is celebrated during a week-long Mardi Gras-like carnival in Limón with calypso and reggae music and dance groups full of color and rhythm.

Día de las culturas - Celebrado en todo el país, pero especialmente en Limón, este día conmemora la llegada de Cristóbal Colón a América, el 12 de octubre de 1492. Un gran carnaval en Limón une grupos musicales y comparsas llenas de color y ritmo durante la semana antes del 12.



Oct 22-31

Pejibaye Fair

This fair is dedicated to an interesting Costa Rican fruit: the pejibaye. Celebrated in Tucurrique, Cartago, expect to experience loads of activities revolving around the consumption and sale of pejibayes. For more info: 2535-0094

Feria de pejibaye

Celebrada en tucurrique de Cartago, esta feria es dedicada a una fruta distinto: el pejibaye. La celebración incluye actividades culturales y la venta de pejibayes.



Oct 16

Concert by two romantic legends, Venezuelan Franco De Vita and Italian Claudio Baglioni, will take place in the Saprissa Stadium.

Cantautores románticos Franco De Vita y Claudio Baglioni presentarán un concierto 2x1 en el estadio Ricardo Saprissa.



Oct 28-31

Tamal Fair - This popular festival takes place in Aserrí, San José with dances, games and folk activities honoring the traditional food, and culminates with a masquerade on Sunday at 10 a.m. Tel: 8718-1803

Feria del Tamal - Esta feria tradicional en Aserrí, San José incluye bailes, juegos, deportes y actividades celebrando la comida popular, y culmina con un encuentro nacional de mascaradas el domingo a las 10 a.m. Tel: 8718-1803



Oct 31

Halloween - Halloween parties are mainly limited to bars and private parties, with the exception of a Costa Rican Masquerade Parade featuring characters from local legends in Cartago's plaza mayor

Halloween - Esta celebración está limitada principalmente a bares, sino una pasacalle nacional de la mascarada tradicional costarricense, un desfile de personajes inspirados en las leyendas locales en la plaza mayor de Cartago.

Oct 29

Concert by U.S. punk rock group Green Day at the Saprissa Stadium in Tibas.

Concierto por el grupo punk rock, Green Day, en el estadio Saprissa.



Nov 6

Spanish singer Alejandro Saenz will be presenting a concert at the Saprissa Stadium

Cantante español Alejandro Saenz presentara un concierto en el estadio Ricardo Saprissa.



Oct-Nov

The squirrel monkey (*Saimiri oerstedii*), endemic to Costa Rica and Panama, breeds during the rainy season. The small diurnal primate has adapted very well to life in the secondary forests of the Pacific lowlands, where it feeds on small invertebrates (such as insects), fruits, lizards, bird eggs and even bats.

El mono ardilla o titi (*saimiri oerstedii*), endemico de Costa Rica y Panama, cria a sus juveniles durante la epoca lluviosa. Este pequeno mono diurno esta adaptado muy bien a vivir en bosques secundarios de las zonas bajas de la costa del pacifico, donde se alimenta de pequeños invertebrados como insectos, frutos, lagartijas, huevos de aves e incluso, murcielagos.

Nov 18-21

Montezuma Film Festival

This annual festival showcases the very best shorts and features from around the world. Live music, parties and other events planned.

Festival de Cine en Montezuma - Este festival anual presenta los mejores corto y largometrajes de alrededor del mundo. Musica en vivo, fiestas y otros eventos planeados.

www.montezumafilmfestival.com

Nov 12

Concert by folk rock group Evolucion at El Observatorio, a bar in Barrio Los Yoses. To learn more about the lead singer Balerom, see page 14.

Concierto por Evolucion en El Observatorio, un bar en Barrio Los Yoses. Para conocer mejor al cantante del grupo, revisa pagina 33.

Nov 14

Sabanero Day - Typical to Guanacaste and especially Liberia, this day honors the figure of the sabanero, the name for the region's cowboys. Expect gaucho performances, including bull riding and horse parades.

Dia del sabanero - Esta celebracion, típica de Guanacaste y especialmente Liberia, resalta la figura de El Sabanero. Es por eso que las fiestas guancastecas siempre incluyen exhibiciones como la monta de toros.



Nov 17

Argentinian Diego Torres concert at Palacio de los Deportes in Heredia.

Concierto de artista Argentino Diego Torres en el Palacio de los Deportes en Heredia.



Contact us to have your event published in the Landings calendar!

Contáctenos para incluir su evento en el calendario de Landings.



The Evolucion of Costa Rican Rock: **Música, Pasión y Balerom**

BY CLAIRE SAYLOR

With several prominent facial piercings, tattoo-covered arms, trademark wife-beater tank, soulful eyes and mischievous grin – Andres De la Espriella is not what you might think on first impression. He is a well-spoken, opinionated, regular guy with just a slight disdain for authority. His appearance does not define him – it is a compliment to the innumerable thoughts, passions, perspectives and homespun talents that make him who he is.

"You never know what hides behind a person's face," De la Espriella affirms. In this case, the 35-year-old is already a musical legend in Costa Rica, with nearly two decades of experience composing and performing music around the world. Better known as Balerom, the artist's style is an organic breed of local folk traditions mixed with punk, classic rock and Latin American sounds.

With an international label, he could be the next Juanes or Beto Cuevas – but Andres' free spirit has led him down a different path, preferring to turn the production process into a very personal experience. He actually self-composed and

Con varias perforaciones faciales prominentes, brazos cubiertos en tatuajes, su camiseta blanca con sello personal y su mirada pícara—Andrés de la Espriella, no es lo que aparece a primera impresión. Es un individuo bienhablado, con criterio propio, y un leve desdén por la autoridad. Su apariencia no lo define – es solo un complemento a los innumerables pensamientos, pasiones, perspectivas y talentos empíricos que lo hacen ser quien es.

"No se sabe lo que hay detrás de la cara de cada persona," afirma De la Espriella. En este caso, el artista de 35 años ya es una leyenda musical en Costa Rica, con casi dos décadas de experiencia como compositor e intérprete musical. Mejor conocido como Balerom, el estilo de este cantautor combina la música tradicional de su país con distintas tendencias contemporáneas. Fusiona géneros como el rock clásico, el punk y el funk con sonidos y tendencias latinoamericanas.

Por su sello internacional, podría ser el próximo Juanes o Beto Cuevas – pero el espíritu independiente de Andrés lo ha llevado por otro camino en que prefiere convertir el proceso

recorded the entirety of his recently released 11th album "Y Pasión Descontrolada. Vol. II". Created in a studio the size of a walk-in closet, the 12 songs weave together off beats and flats into bass and electric guitar, while debuting synthesizers and new wind instruments including a conch shell and Australian didgeridoo.

Andres launched his professional career as the lead singer for Evolucion, a group that pioneered Costa Rican rock as it is known today. Together with buddies Moldo and Wash, the trio worked hard to please their fans, debuting at as many new music venues and public concerts as possible. Today, Balerom still frequents his old stomping grounds, performing concerts with energy, passion, and the same contagious smile that keeps his fans coming back for more.

His popularity is carried on the shoulders of a broad scattering of followers from Costa Rica and beyond, transcending generations and social classes thanks to the music's universal appeal. While many songs by Balerom and Evolucion touched and inspired a generation of young adults, you may find it's hit or miss when you ask if someone has heard of the singer in any of his musical manifestations. After hearing a song or two, the talent is sure to speak for itself, drawing listeners under the spell.

While Andres claims that fame is never something he aspired to, he admits to feeling ignored by local mass media. "They have no idea what is going on," he said. "They have undervalued the importance and influence that local artists

de producción en una experiencia persona. Su nuevo disco "Y Pasión Descontrolada VOL II," recopila un conjunto de composiciones originales grabadas por él mismo. Producido en un estudio casero del tamaño de un closet amplio, su onceavo disco entreteje guitarras eléctricas, bajos, sintetizadores, baterías tocadas en vivo, y introduce nuevos instrumentos de viento, incluyendo una caracola y el didgeridoo Australiano.

Balerom inició su carrera musical a nivel profesional como el voz y guitarra de Evolucion, una banda pionera en el Rock Costarricense. Junto con Moldo en bajo y Wash la batería, el trío trabajaba duro para complacer a sus seguidores, debutando en todos los nuevos espacios como fuera posible. Junto a Evolución, Balerom continua proyectándose con energía, pasión y la misma sonrisa contagiosa que hace que sus seguidores sigan regresando por más.

Su popularidad la llevan en los hombros de seguidores de un amplio espectro de Costa Rica y más allá. Gracias a la seducción universal de la música, muchas canciones por Balerom y Evolución marcaron e inspiraron a varias generación y clases sociales de jóvenes adultos. Sin embargo, encontrará que cuando se le pregunta a alguien si ha escuchado al cantante en alguna de sus manifestaciones musicales, dirá que sí o no. Después de escuchar una canción o dos, el talento habla por sí solo, envolviendo a los escuchas en su embrujo.

Mientras afirma que la fama nunca fue una de sus aspiraciones, Balerom admite que se siente ignorado por varios de los medios masivos de su país. "Ellos no tienen idea de lo que sucede," dice.





have on the culture of the country."

Known to be someone who speaks his mind, Balerom added, "Costa Rica's red carpet celebrities exist only for themselves. For them, there's nothing more newsworthy than a good pair of tits." With none to spare, he can proudly admit to being a self-grown success who has built his career on the support of fellow artists and his listeners. That does not erase his concern that the media does a great disservice to the culture of the country.

Music has become a loudspeaker for Andres and his strong opinions and frustrations. While he is very proud to be Costa Rican, he sees room for intellectual growth and tolerance. As a teenager, Balerom was often singled out for his long hair and piercings; though most Ticas will concur that he is quite easy on the eyes. "Derecho de expression", the album's first single, criticizes society for stomping out individuality while overlooking its own flaws.

Having been shot by criminals and kidnapped by cops in his past, Balerom is disturbed by pop culture's growing affinity for drug cartel soap operas that heroize criminals, as well as corruption in the police force. "That is the idiosyncrasy of Costa Ricans, the culture applauds con artists and drug traffickers," he lamented. His new release "Mierda" speaks of the war between police and criminals, and the fact that the rest of society is trapped somewhere in the middle. As with most of his songs, there is a mix of fantasy and

"Han subvalorado lo que uno significa para la cultura del país."

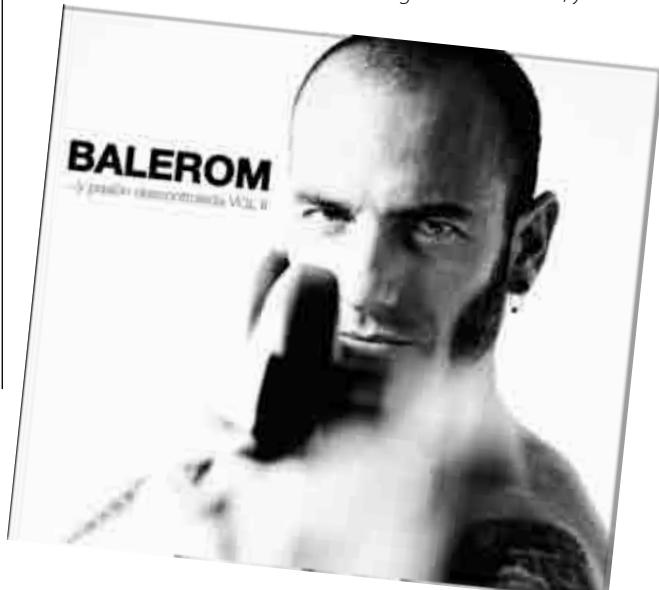
Conocido por ser alguien que dice lo que piensa, Balerom agrega que "la farándula de Costa Rica existe solamente para sí misma. Para ellos, no hay noticia más importante que un buen par de tetas." Sin ninguna que le sobre, puede admitir con orgullo que es un éxito de crecimiento propio que ha construido su carrera con el apoyo de sus colegas artísticos y sus escuchas. Externa su preocupación por el daño que algunos medios hacen a la cultura y la idiosincrasia del país.

La música se ha convertido en un megáfono para que Balerom desahogue sus emociones y grite sus opiniones. Está orgulloso de ser costarricense, y considera que hay mucho espacio para más crecimiento intelectual y tolerancia. Como adolescente, Balerom fue ampliamente criticado por su pelo largo y aretes; aunque hoy en día muchas Ticas coinciden en que es placentero mirarlo. "Derecho de expresión," el primer sencillo del álbum, critica a la sociedad por tratar de destruir la individualidad mientras esconde sus propias faltas.

En su pasado, a Balerom le dispararon los criminales y lo secuestraron los policías, por lo que lo perturba la afinidad de la cultura Pop con las "narconovelas" en que los criminales son héroes y la corrupción policial es patente. "Esa es la idiosincrasia de los ticos, la cultura aplaude a el que roba. Los estafadores son héroes dignos de envidiar," lamenta. Su nueva canción "Mierda" habla sobre la guerra entre la policía y los criminales y el hecho de que el resto de la sociedad está atrapada en medio. Como en la mayoría de sus canciones, hay una mezcla de fantasía y experiencia personal que sirve para ventilar sus sentimientos y frustraciones.

En esta relación simbiótica, Balerom se siente en deuda de la música. "Tengo una relación romántica con la música. No podría vivir sin hacer música," dice. "Creo que si no hubiera sido músico, sería psicópata." Esta necesidad de expresarse por sus meticulosas líricas, es un factor determinante en la acogida de su música, lo que es tan variada como las emociones humanas, desde ligeras y consoladoras, a pesadas y agresivas. "Hay momento para todo. Por eso he diversificado mucho, creciendo en ambas direcciones. Es parte de la naturaleza," explica. "La música no es una afirmación o una proclama, es un momento."

Balerom prefiere ser valorado por quien es como artista, con guitarra en mano, y no



personal experience that serves as ventilation for feelings and frustrations.

In this symbiotic relationship, Balerom feels that he owes music. "I have a romantic relationship with music. I couldn't live without playing," he said. "I think if I wasn't a musician, I would have been a psychopath." This natural drive to express himself and his meticulous attention to each lyric are determining factors in the wide acceptance of his music, which is as varied as human emotions ranging from light and soothing to heavy and aggressive. "Over time I have grown in both directions. I think that is a part of the nature of life," he explains. "Music isn't an affirmation or statement, it is a moment."

Balerom prefers to be judged as an artist with guitar in hand than by the number of hits promoted on the radio. Luckily, by both standards, he is a strong contender. "Success for me isn't what the media writes about you, it's about having people respect me for the reasons I want to be respected." Through hard work and a perfectionist's drive, Balerom has succeeded in making a living from his music, touring the country and the world. And he still finds time to knit hats for his fans and provide timely responses to their Facebook messages.

por el número de éxitos promovidos en la radio. "El éxito para mí es algo interno. No es lo que los medios escriben acerca de ti, se trata de que hay gente que me respeta por las razones por las que quiero ser respetado." Con duro trabajo y el empuje de un perfeccionista, Balerom ha logrado vivir de su música en giras alrededor del país y del mundo. Y todavía encuentra tiempo para tejer gorras para sus seguidores y responder con rapidez a los mensajes que recibe en Facebook.



Balerom's 5th solo album "Y pasión descontrolada, Vol. II" opens with the heavy instrumental rock ballad "El Principio". From strong social commentary, the disc tapers off to more melodic tunes on life and love, ending as it began with a slower meditative song "Inhale." Visitors can purchase the album in local music stores or request it online at: www.balerom.net

El 5to álbum de Balerom como solista "Y Pasión Descontrolado VOL II" se inicia con la balada de rock pesadamente instrumental "El Principio." De fuerte comentario social, el disco de enrumba hacia melódicas tonadas sobre la vida y el amor, terminando como comenzó con una meditativa y lenta canción "Inhale." Los visitantes pueden comprar el álbum en tiendas de música locales o solicitarlo en línea a: www.balerom.net



PLACER TE DEJA SIN PALABRAS.

Cuando estés frente al nuevo BMW Serie 5, quedarás paralizado ante su elegante belleza y amplia potencia, con transmisión automática de 8 velocidades stoptronic, soft close, maletero de apertura, cierre automático y cámara marcha atrás. No hay más que decir, lo siguiente es probarlo, por eso te invitamos a realizar un **Test Drive** con cita previa y descubrir las fascinantes innovaciones del nuevo BMW Serie 5. Te esperamos en Bavarian Motors CR, S.A., el Showroom modelo para Latinoamérica, donde encontrarás financiamiento disponible junto al respaldo y servicio que te mereces.

EL NUEVO BMW SERIE 5. EL DINAMISMO EN SU FORMA MÁS SEDUCTORA.

BMW EfficientDynamics
Menor consumo. Mayor potencia.





Bocas del Toro

Past, Present and Future

BY SUZAN CRANE



"I hear Bocas Del Toro is changing," a friend warned as I prepared a return visit to the idyllic Panamanian archipelago that served as my home several years ago. The face of Bocas has been evolving ever since the arrival of Columbus in 1502, adapting bit by bit to the barrage of new cultures trying to lay claim to their piece of paradise. But, I wondered, just how much of its quaint reggae ambiance and idiosyncratic character had succumbed to development and burgeoning tourism since I'd last visited?

As our plane descended from an azure sky, almost everything appeared exactly as I remembered: simple motorized dinghies and traditional hand-paddled "cayucos" scurrying between six inhabited islands; rickety docks abutting the sea; wooden shacks and thatched-roof huts fringing the

"He oido que Bocas del Toro está cambiando" me previene un amigo mientras me preparo a visitar una vez más el idílico archipiélago panameño que fuera mi hogar hace años. El rostro de Bocas ha estado en constante evolución desde la llegada de Colon en 1502, adaptando poco por poco a la incursión de foráneos intentando clamar un pedazo de tierra.

Pero, me pregunté ¿qué tanto puede haber sucumbido al desarrollo y al naciente turismo- desde mi última visita- ese exótico ambiente reggae de idiosincrático carácter?

A medida que nuestro avión descendía de un cielo azur, se veía casi exactamente como yo lo recordaba: Pequeñas pangas motorizadas y los tradicionales cayucos de remo deslizándose entre seis islas

shores; desolate emerald atolls sprinkled like fairy dust atop the jeweled Caribbean; water so warm and translucent it mirrors your soul; and the oldest marine park in the country silently safeguarding endangered manatees and sea turtles. The biodiversity here is so vital that a Smithsonian Tropical Research Center set its anchor on the main island to study and protect it.

Touted as "the Galapagos of the 21st Century," spectacular coral reefs and marine life paint a kaleidoscopic sea trimmed in white sand beaches, while a remarkable array of fauna inhabit the mangrove-entwined islands. The area has long attracted scientists, intrepid travelers and a recent spate of international "Survivor" knockoffs controversially staging mock reality shows.

However, the area's distinctive ethnic tapestry – an intricate weaving of indigenous, Afro-Caribbean, Latin and foreign-infused traditions – is what truly defines its persona and bespeaks a storied past. After Columbus' discovery came the influx of renegade British pirates and European speculators (with West Indian slaves in tow), followed by Jamaican immigrants tracking the vibrant cacao and banana trade in the 1800s. At the turn of the century the United Fruit Company arrived and erected Bocas Town, the only Panamanian city constructed entirely of wood.

As I ambled past Bocas' rustic and festively-hued buildings – some dating back to its inception – a smattering of Kuna and dreadlocked street vendors were stationed in front of low rise restaurants, souvenir shops and Chinese-owned markets hawking pig tails alongside Chips Ahoy cookies. Yes, now I

deshabitadas; muelles endebles bordeando el mar; chozas de madera con techos pajizos a lo largo de la orilla; desolados atolones color esmeralda; esparcidos como polvo de hadas sobre el disfrutado Caribe, agua tan cálida y translúcida que refleja tu alma; y el parque marino más antiguo del país que silenciosamente ha resguardado a los manatíes y tortugas marinas en peligro de extinción. La biodiversidad aquí está considerada tan valiosa que un centro de Estudios Tropicales del Museo Smithsonian ha anclado en la isla mayor para estudiarla y protegerla.

Anunciado como el "Galápagos del Siglo 21," sus espectaculares arrecifes de coral y vida marina pintan un caleidoscópico océano bordado por playas de blancas arenas, mientras que una increíble y diversa fauna habita las islas unidas por manglares. La región atrae desde hace años a científicos, viajeros intrépidos y un reciente torrente de controversiales imitaciones de reality shows como el "Survivor"

Sin embargo, el singular tapiz étnico – un intrincado tejido de tradiciones indígenas, Afro Caribeñas, Latinas y las de origen extranjero – es lo que verdaderamente define su personalidad y habla de su histórico pasado. Después del descubrimiento de Colón, vino el flujo de piratas británicos renegados y los especuladores europeos (con sus esclavos antillanos a mano), seguidos por los inmigrantes jamaicanos en acecho del vibrante comercio del cacao y bananos en los 1800s. A principios del siglo, la Compañía United Fruit llegó y construyó Bocas Town, la única ciudad en Panamá construida totalmente en madera.

Bocas del Toro

Pasado, Presente y Futuro



began noticing some differences – a few more stores and hotels, an Internet cafe and several restaurants. But the authenticity and Wild West charm persisted amid – and despite – the amenities. Growing pains were only vaguely apparent in the dissonance of a crumbling shack sitting beside a shiny new yoga studio, and the pristine apartment complex shadowing my former flea-bitten abode.

Because the archipelago's stock in trade these days is tourism and real estate, a debate surrounds the inevitable trend toward amplified development and its impact on the local environment, economy and way of life. How is tourism affecting the Ngöbe-Buglé Indians, for instance, many of whom still depend on agriculture and fishing for sustenance? Do they benefit from the increase in foreign visitors?

Some indigenous communities like Salt Creek, Bahia Honda, and Sandubidi are attempting to capitalize on the boon by creating small tourism cooperatives. A Ngöbe enclave sandwiched between foreign-owned land on San Cristobal welcomed their first tour group three years ago. Under the guidance of Peace Corp volunteer Piper Frode, they now offer half-day sightseeing excursions, local craft workshops and a

Mientras deambulaba por Bocas frente a los rústicos edificios festivamente pintados- algunos construidos desde su fundación, unos cuantos vendedores ambulantes Kunas y Rastas, se situaron frente a los edificios de los restaurantes, tiendas de recuerdos y mercados Chinos, ofreciendo rabo de puerco junto con galletas Chips Ahoy.

Sí, ahora comencé a ver algunas de las diferencias—unas cuantas tiendas y hoteles de más, un café Internet y varios restaurantes. Pero la autenticidad y ese encanto “viejo oeste”, persiste entre y a pesar de – las amenidades. Los dolores del crecimiento son solo vagamente aparentes en la disonancia de un rancho derruido al lado de una nueva y brillosa escuela de yoga y el prístino complejo de apartamentos lanzando su sombra sobre mi pulgoso antiguo hogar.

Ya que el comercio principal del archipiélago estos días es en turismo y bienes raíces, ha surgido un debate sobre la inevitable tendencia hacia un amplio desarrollo y su impacto sobre el bio-ambiente local, la economía y el estilo de vida. Por ejemplo, ¿cómo afecta el turismo a los Indios Ngöbe-Buglé, muchos de los cuales aun dependen de la agricultura y la pesca para su sustento? ¿Se benefician ellos con el incremento de visitantes extranjeros?





rudimentary hostel for overnight stays. The problem is that most tour operators don't promote jaunts to tribal villages (with the exception of Bocas Allied Sustainable Tourism Alliance, www.discoverbocasdeltoro.com and Jampan, www.jampanresort.com).

"You create hope for these people that tourism will improve their lot in life and when there is no follow through they feel deceived," said Tito Thomas, owner of Hotel Bahia Grande on Isla Colon. He acknowledged that development can't – and perhaps shouldn't – be contained as it is essential for improved infrastructure, but that it should prevail with an eye toward environmental responsibility and conservation of cultural traditions.

But still, on islands like Solarte, just minutes from the town of Bocas, the indigenous continue to exist without electricity. A small resort on the same islet offers its customers all modern amenities, including power. It is reported that the American owner intends to assist his neighbors in obtaining such services.

Several charitable organizations have stepped up to address issues affecting the Ngöbe, including Dead Wheat International, which has engineered programs in an effort to

Algunas comunidades indígenas como Salt Creek, Bahía Honda, y Sandubidi están tratando de capitalizar este bien con la creación de pequeñas cooperativas turísticas. Un enclave Ngöbe encerrado por la propiedad de un extranjero en San Cristóbal, le dio la bienvenida a su primer grupo turístico hace tres años. Guiados por el voluntario del Cuerpo de Paz, Piper Frode, ahora ofrecen excursiones de medio día, talleres de artesanos locales y un rudimentario hostal para visitas de una noche. El problema es que la mayoría de los operadores turísticos no promueven visitas a las villas de las tribus (con la excepción de la Alianza de Turismo Sostenible de Bocas, www.discoverbocasdeltoro.com y Jampan, www.jampanresort.com).

"Crees la esperanza entre esta gente de que el turismo mejorará su suerte en esta vida y cuando no hay seguimiento, se sienten engañados," dice Tito Thomas, dueño del Hotel Bahía Grande en la Isla Colon. El reconoce que el desarrollo no puede –o quizás no debiera—ser entrabado ya que es esencial para mejorar la infraestructura, pero que debería de prevalecer si no pierde de vista la responsabilidad sobre el ambiente y las tradiciones.

Pero todavía, en islas como Solarte, a solo minutos del pueblo de Bocas, los indígenas no tienen electricidad. Un pequeño

HELPING HANDS

Numerous charitable organizations work to make the area of Bocas del Toro a better place for residents and visitors, but these two stand out from the crowd.

DEAD WHEAT INTERNATIONAL (www.deadwheat.com)

Founded in Panama in 2007 by Steve Bliss and several expatriate families, Dead Wheat International tackles sustainability concerns in third world communities using technology and humanitarian alliances. Dead Wheat empowers underprivileged communities toward greater self-sufficiency by providing people with fresh air, clean water and sufficient food. Their relationship with the Ngöbe-Buglé tribe enables them to address specific vulnerabilities plaguing Panama's indigenous groups. One current project involves the manufacture and distribution of smokeless stove molds to mitigate health and environmental problems caused by open-fire cooking in enclosed spaces.

To donate or volunteer, contact: Ken Newton knewton@deadwheat.com

CITIZEN OF CHOCOLATE

French expat and longtime Bocas resident Mathilde Grand is the brainchild behind Citizen Of Chocolate, a collective enterprise intended to empower Ngöbe women toward economic self-reliance through the harvesting, production and sale of organic Tribal Chocolate. Grown in the jungles of Bocas Del Toro, cacao is not only the primary ingredient in a typical indigenous drink, but it is also perfect for baking. Ngöbe women are often ill equipped to market and capitalize on this local resource. Grand works in partnership with the Ngöbe, serving as Tribal Chocolate's sole distributor. The product is available in Panama, the United States, England and France with plans for expansion.

Order Ngöbe-Buglé harvested chocolate by contacting: wanaragua@yahoo.com



empower indigenous women towards more self-sufficiency in commercial pursuits. The government provides the tribe with some economic incentive for improvement, like contributing \$80.00 quarterly for each student who "studies well." However, inflated prices in town and the increasing necessity to speak English has prevented many individuals from fully benefiting from the area's growth, even forcing some to relocate to the mainland where the cost of living is substantially lower.

"The Indians speak both Spanish and our native language, but there is now pressure to know English to get the better jobs," local teacher Ilke Munoz said. She believes that tourism and foreign investments can provide opportunity, but can also lead to abuse and corruption.

To wit, there is the controversy surrounding Bastimentos and other islands where developers have scooped up parcels of land envisioning luxury resorts and lavish condos. Species endemic to the region like the red frog are already disappearing. Vocal residents who successfully fought a proposed golf course continue to rally for maintenance of the archipelago's fragile eco-system and unique spirit.

complejo turístico en el mismo islote le ofrece a sus huéspedes todas las amenidades modernas, incluyendo electricidad. Se reporta que el dueño estadounidense tiene la intención de asistir a sus vecinos para que obtengan estos servicios.

Varias organizaciones de caridad se han acercado para ayudar en temas que afectan a los Ngöbe, incluyendo a Dead Wheat International, que ha diseñado programas para capacitar a las mujeres indígenas hacia una autosuficiencia en procesos comerciales. El gobierno provee a la tribu con incentivos económicos por auto superación, como la contribución de 80 dólares por cuatrimestre para cada estudiante que "estudie bien." Sin embargo, los inflados precios en el pueblo y la creciente necesidad de hablar Inglés le ha negado a muchos individuos los beneficios totales del desarrollo de la zona, obligando a algunos a relocatearse en tierra firme, donde el costo de vivir es substancialmente más bajo.

"Los indígenas hablan Español y nuestra lengua natal, pero ahora hay presión de saber Inglés para conseguir mejores empleos," dice la maestra Ilke Muñoz. Ella cree que el turismo y la

"The recent real estate crash is the best thing to happen here," opined Mathilde Grand, a chocolate co-op founder, who blames the invasion of speculators for upsetting the area's delicate balance. "By curtailing over-development, we lose some money but will recuperate our quality of life," she said, adding that the part time status of most foreign property owners doesn't contribute much to the local economy anyway.

In fact, according to Thomas, those most vehemently opposed to untamed development are the expats who relocated to Bocas in search of a gentle and stress-free lifestyle; foreigners that understand and appreciate their surroundings are battling other foreigners that want to exploit it.

For all the inevitable issues that plague any evolving tourist site, Bocas Del Toro remains among the most pristine, culturally authentic, and tranquil destinations on earth. Where accommodations range from basic to luxurious, where the notorious parties at Barco Hundido disco – famed for its visible sunken ship beneath the dance floor – rage all night, where surf breaks are grand and where a psychedelic underworld waits just below the surface.



inversión extranjera pueden proveer oportunidades, pero que también se prestan a abusos y corrupción.

A saber, hay controversia alrededor de Bastimentos y otras islas, donde los desarrolladores se adueñaron de parcelas de tierra con la visión de complejos turísticos de lujo y fastuosos condominios. Algunas especies endémicas a la región como la rana roja ya están desapareciendo. Unos elocuentes residentes que han luchado con éxito en contra de una propuesta cancha de golf, continúan haciendo llamados para que el frágil eco sistema y espíritu único del archipiélago, no se pierdan.

"El reciente colapso del mercado de bienes raíces es lo mejor que ha sucedido aquí", opina Mathilde Grand, una de las fundadoras de la cooperativa de chocolates, quien culpa la invasión de especuladores de alterar el delicado balance en la zona. "Al ponerle cortapisas al sobre-desarrollo, perdemos un poco de dinero, pero recuperaremos nuestra calidad de vida," dijo. Agregó que el carácter de residente temporal de la mayoría de los dueños de propiedades no contribuye mucho a la económica local de todas maneras.

De hecho, según dice Thomas, los que más vehementemente se oponen al desarrollo desaforado son los expatriados relocalizados en Bocas en busca de un estilo de vida más gentil y sin estrés; los extranjeros que entienden y aprecian su entorno están batallando contra otros extranjeros que quieren explotarlo.

Con todos los inevitables asuntos que plagan cualquier sitio turístico en evolución, Bocas del Toro sigue siendo uno de los más prístinos, culturalmente auténticos y tranquilos de los destinos en este mundo. Donde el alojamiento va de básico a lujoso, donde la fiesta en la discoteca Barco Hundido de gran notoriedad y afamada por el barco que se ve debajo de la pista de baile, se mantiene febril toda la noche, donde las olas grandes quiebran y donde un mundo submarino psicodélico les espera debajo de la superficie.

PRESTAR UNA MANO

Muchas organizaciones caritativas trabajan para hacer de la zona de Bocas del Toro un mejor lugar para residentes y visitantes, pero estas dos se destacan del grupo

DEAD WHEAT INTERNATIONAL (www.deadwheat.com)

Fundado en Panamá en el 2007 por Steve Bliss y varias familias de expatriados, Dead Wheat International, acomete problemas de sostenibilidad en comunidades del tercer mundo utilizando tecnología y alianzas humanitarias. Dead Wheat capacita a comunidades no privilegiadas para lograr mayor autosuficiencia, al proveer a los habitantes con aire fresco, agua limpia y suficientes alimentos. Su relación con la tribu Ngöbe-Buglé les permite tratar vulnerabilidades específicas que azotan a los grupos indígenas en Panamá. Uno de sus proyectos actuales es la fabricación y distribución de moldes de cocinas sin humo para mitigar problemas de salud y ambientales causados por la quema de leña en espacios cerrados en fogones tradicionales.

Para donar o para ser voluntario, comuníquese con Ken Newton knewton@deadwheat.com

CIUDADANO DE CHOCOLATE

Mathilde Grand, la expatriada francesa y residente de años en Bocas, es el cerebro detrás de Ciudadano de Chocolate, una empresa colectiva creada para capacitar a las mujeres Ngöbe en autosuficiencia económica a través de la cosecha, producción y venta de Chocolate orgánico de la tribu. Crecido en las junglas de Bocas del Toro, el cacao es no solamente el ingrediente primario en una bebida típicamente nativa, pero también es perfecta para hornejar. Las mujeres Ngöbe están mal equipadas en general para mercadear y capitalizar este recurso local. Grand trabaja en asociación con las Ngöbe, sirviendo como la distribuidora exclusiva del Chocolate Tribal. El producto es asequible en Panamá, los Estados Unidos, Inglaterra y Francia – con planes de expansión.

Coloque su pedido de Chocolate cosechado por los Ngöbe Buglé contactando: wanaragua@yahoo.com

Ex-Political Prisoner Finds Peace in Costa Rica

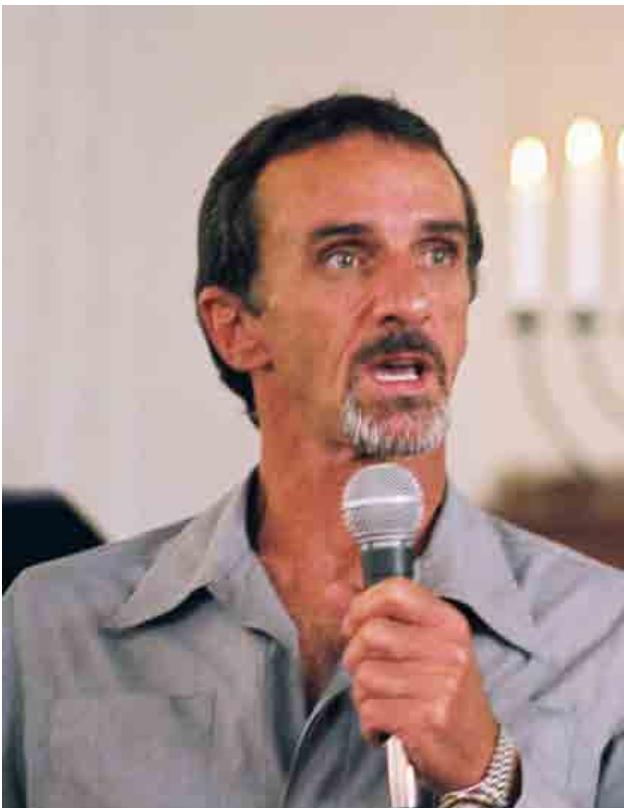
BY MAGGIE JACOBUS

"Costa Rica as a country embodies everything my life story is about – peace, forgiveness, and teaching our kids that they are the future and that they have to take care of the world for their kids," said native South African Reon Schutte.

These defining attributes touch a particularly personal accord with Schutte, an internationally acclaimed inspirational speaker who travels the world sharing lessons learned after serving as an elite South African special forces soldier. His story is about the universal power of human will to overcome unthinkable adversity: Schutte miraculously survived nearly 13 years of hell as a political prisoner in Zimbabwe's infamous Chikurubi maximum security prison.

While incarcerated, Schutte subsisted on one half cup of rice and cabbage leaves a day. He endured inhumane conditions and daily beatings, learning forgiveness, acceptance, hope and perseverance in the process. The key, he discovered, is choice – a powerful tool that every human has access to at all times.

"We often imprison ourselves by perceiving ourselves to be stuck or left with no choice," Schutte said. "But there are always options." He argues that for every situation you can make one of three choices: change it, leave it or accept it.



"Even in prison, a place where others are in total control of you, I learned that, although they might have my body imprisoned, they could only have control of my mind if I allowed that," Schutte observed. "Once I understood this, I was able to liberate myself in my mind, heart and soul and thus was free, even in prison."

Forgiveness, he says, is one of the key factors to setting oneself free. "As long as you hate someone, they have control over you. Forgiving others is not about being some big, magnanimous person; it's about freeing yourself from their control."

Acceptance of circumstances is another lesson Schutte acquired. "When you go from three meals a day to just one – and a bad one at that – man, you're hungry. For the first years all I could think about, dream about, fantasize about was food," he said. But he couldn't demand greater quantity or better quality. One day he realized that while he might not be satisfied, what he had was sufficient – after all, he had already managed to survive on it for several years.

Since his release, Schutte then realized that his continual focus on what he didn't have was keeping him unhappy. He had a choice: focus on what he lacked and remain unhappy, or focus on changing his reaction to the situation. He chose the latter. For months, every time he felt hunger he told himself, "I'm not hungry."

One day he noticed something was different: he really wasn't hungry and hadn't been for weeks. "I had actually reprogrammed my mind," he realized. "From then on, the food didn't bother me." Schutte has presented his story to more than 800,000 people, from business executives to students, prisoners to cancer survivors. Across ages, gender, culture and religions, his story resonates and changes lives.

"I see many people living in far worse prisons than I ever experienced," Schutte said. "These are prisons they create themselves and in which they act as their own jailers. People imprison themselves through material things, consumerism, hate, violence, fear, unhealthy relationships. I share my story to help people activate their own inner wisdom and recognize that they have the power to choose how they experience life."

When not traveling the world, Schutte enjoys the natural beauty of his new adopted country. "Costa Rica is close to the environment I came from: jungle, wild animals, ocean on both sides. I feel very much at home. The only thing that's different is that the people here are anti-violence. What a blessing."

Maggie Jacobus is a freelance writer living in Costa Rica since 2005. She is writing Mr. Schutte's memoir. For more information or to book Reon Schutte as a speaker please visit [www.reonschutte.com](http://reonschutte.com)

Ex-prisionero político encuentra paz en Costa Rica



"Costa Rica, como país, encarna todo lo que la historia de mi vida contiene –paz, perdón, enseñar a nuestros niños que ellos son el futuro y que deben de cuidar el mundo para sus hijos," dijo Reon Schutte, nativo de Sudáfrica.

Estas características determinantes de Costa Rica tocan una nota personal con Schutte, quien es internacionalmente aclamado como conferencista inspiracional y comparte las lecciones de su viaje épico como soldado elitista de las Fuerzas Especiales de África del Sur. Su historia se trata del poder universal de la voluntad del ser humano para triunfar sobre la adversidad: Schutte fue capturado y vivió casi 13 años infernales como prisionero político en la infame prisión Chikurubi de máxima seguridad en Zimbabue.

Mientras estuvo encarcelado, Reon sobrevivió con media taza de arroz y hojas de repollo a diario, sufrió condiciones inhumanas y palizas cotidianas, y aprendió a perdonar, aceptar, esperar y perseverar. La clave, descubrió Reon, es libre albedrío, una poderosa herramienta a la cual todo humano tiene acceso a todo momento.

"Muy a menudo nos auto encarcelamos, al percibir que estamos trabados o que no tenemos alternativas," dijo Schutte. "Pero siempre hay opciones", dice. En cada situación puedes elegir una de tres opciones: cambiarlo, dejarlo o aceptarlo.

"Aún en prisión, un lugar en donde otros están en total control sobre ti, aprendí que aunque tuvieran mi cuerpo encerrado, solamente podían tener control sobre mi mente si yo permitía eso. Una vez que entendí esto, fui capaz de liberarme en mi mente, corazón y espíritu y fui libre, aún en la prisión."

El perdón, dice, es uno de los factores claves para liberarte a ti mismo. "Mientras odies a alguien, tendrá control sobre ti. Perdonar a otros no significa ser esta gran, magnánima persona; es como te liberas de su control."

Aceptar tus circunstancias es otra lección que Schutte aprendió.

"Cuando pasas de tres comidas diarias a solo una –y una sola muy mala – hombre, tienes hambre. Durante los primeros años lo único sobre lo que pensaba o fantaseaba era comida." Pero no podía conseguir más o mejor comida. Un día se dio cuenta de qué, aunque no estaba satisfecho, era suficiente –ya había sobrevivido varios años con esas porciones.

Su siguiente realización fue que su continuado enfoque sobre lo que no tenía, lo mantenía desdichado. Tenía una elección: enfocarse sobre lo que le faltaba y ser desdichado, o enfocarse en cambiar su reacción a la situación. Escogió la última. Durante meses, cada vez que sentía hambre, se decía a sí mismo, "no tengo hambre."

Un día notó que algo había cambiado: no tenía hambre y así había sido durante varias semanas. "Había reprogramado mi mente. De ahí en adelante, dejé de preocuparme por la comida."

Schutte ha presentado su historia a más de 800,000 personas, desde ejecutivos de negocios a estudiantes, prisioneros a sobrevivientes del cáncer. Sin importar edad, género, cultura o religión, su historia tiene resonancia y cambia vidas.

"Veo a mucha gente sufriendo en peores cárceles que las que yo he experimentado," dijo Schutte. "Estas son prisiones que ellos mismos han creado y en las que son sus propios carceleros. La gente se enjaula sola a través de cosas materiales, consumismo, odio, violencia, miedo, relaciones poco saludables. Yo comparto mi historia para ayudar a las personas a que activen su sabiduría interna y reconozcan que ellos tienen el poder y el libre albedrio para escoger como van a experimentar vida."

Mientras no está viajando por el mundo, Schutte disfruta la belleza natural de su nuevo país adoptivo. "Costa Rica es reflejo del ambiente del que vine – jungla, animales silvestres, océanos en ambos lados. Me siento como en casa. La única cosa que es diferente es que la gente aquí es anti-violencia. Que bendición."

Maggie Jacobus es una escritora independiente que vive en Costa Rica desde el 2005. Está escribiendo las memorias del señor Schutte. Para más información o para contratar a Reon Schutte como conferencista por favor visite www.reonschutte.com

Pop Culture vs. The Environment

Which will Survive?

BY SUZAN CRANE

Remember the very first season of the reality show *Survivor*? The winner ended up in the slammer. Well, perhaps this should be the fate for producers of international knock offs recently staged along the pristine beaches of Bocas Del Toro – and the Panamanian officials granting the permits.

To date, 18 countries, including Russia, Spain, England, Italy and Portugal, have filmed Survivor-like series within these stunning, albeit fragile, islands – known breeding grounds for endangered leatherback sea turtles, whose populations declined more than 75% in the past 20 years.

The Colombian show "El Desafio" unquestionably created the biggest fracas this past summer by erecting sets atop turtle nesting grounds on Bluff Beach. Scaffolding and helipads destroyed nests and impeded hatchlings from safely reaching the sea. Outraged residents demanded the crew's immediate removal from the spawning site and, according to reports in the local newspaper Bocas Breeze, the show was willing to

relocate – to another protected stretch of beach.

While the invasion of pop culture television does have a positive impact on Bocas' economy, benefits are acutely short lived. This temporary infusion of jobs for a few lucky locals brings dramatic long-term repercussions for Mother Nature; crews consistently leave trash, damaged roads and abandoned structures in their wake, as did the Russians who filmed within a national marine park on Zapatilla Cay.

Many conservationists contend that Panama's government should clean up their act and look to Costa Rica as a role model in environmental responsibility. Residents of Tortuguero National Park – just 100 miles up the coast – take pride in preserving sea turtle habitats while simultaneously reaping the financial benefits of sustainable tourism. Bocas del Toro, which is already well positioned on the tourist radar, should aspire to do the same.



¿Se acuerda del primer episodio del "Reality Show Sobrevivientes"? El ganador terminó en la cárcel. Bueno, quizás éste debería ser el destino de los productores internacionales de programas de imitación recientemente filmados a lo largo de las prístinas playas de Bocas del Toro – y para los oficiales Panameños que otorgan los permisos.

Hasta hoy, 18 países, incluyendo Rusia, España, Inglaterra, Italia y Portugal han filmado episodios tipo *Sobrevivientes* en estas esplendorosas, si bien frágiles islas – bien conocidas como destino de desove de las tortugas marinas baulas (en peligro de extinción), cuya población ha declinado en más de 75% en los últimos 20 años.

El programa Colombiano *El Desafío* incuestionablemente creó el más grande alboroto este pasado verano cuando construyó sus escenografías directamente sobre los lugares donde anidan las tortugas en Bluff Beach. Los andamios y los helipuertos destruyeron nidos y le impidieron a las recién nacidas tortugas llegar con seguridad hasta el mar. Los indignados residentes demandaron que la agrupación se fuera de inmediato del sitio

y de acuerdo a reportes en el periódico *Bocas Breeze*, los miembros del programa se relocalizaron – en otro trecho de playa legalmente resguardado.

Mientras que la invasión de cultura pop televisada sí tiene un impacto positivo en la economía de Bocas, los beneficios son agudamente fugaces. Esta infusión de trabajo temporal para algunos nativos suertudos trae repercusiones de larga duración para Madre Naturaleza. Los equipos consistentemente dejan a su paso basura, caminos dañados y estructuras abandonadas, como los rusos que filmaron dentro de un parque nacional marítimo en Cayo Zapatilla.

Muchos conservacionistas apuntan que el gobierno de Panamá debería de cambiar su acto e imitar a Costa Rica, un modelo de responsabilidad ambiental. Residentes del Parque Nacional Tortuguero a solamente 160 kilómetros siguiendo la costa – preservan con orgullo los hábitats de las tortugas marinas y simultáneamente cosechan los beneficios económicos del turismo sostenible. Bocas del Toro, ya bien posicionado en el radar turístico, debería de aspirar a lo mismo.



La cultura Pop vrs. El medio ambiente

¿Cuál sobrevivirá?



We use humor
and insight to show you the secrets
behind an exquisite cup of coffee.

Discover

coffee's colorful history and the
process that transforms the red coffee
cherry into the delicious beverage we
enjoy every morning.

Reserve online*
for a "great-taste-preview"...
a bag of our gourmet coffee.
FREE*¹ bag per reservation
redeemable upon arrival.

Visit www.coffeetour.com

Transportation available from
major San Jose hotels. Enjoy lunch
at on-site restaurant.



Daily tours at 9:30 and 11:00 am

Reservation required

We are located in Heredia, on the way to the
village of Barva.



Jana of the Jungle

You're listening to Rainforest Radio's Jana of the Jungle with Jani Schulz...only on LA Talk Radio.

Hi, I'm Jani Schulz, radio talk show host, owner and founder of Rainforest Radio, which is broadcast on 960 AM in Costa Rica and online to the world.

Despite living in the Costa Rican jungles of the Osa Peninsula for the past 14 years, my whole life is a tapestry of wilderness adventures that started on the other side of the globe. I have herded feral red deer into a helicopter in New Zealand, watched lionesses prey upon an impala in South Africa, and been charged by a bull elephant trying to snap that perfect photo in Africa. When my career as a sustainable wildlife magazine publisher ended, I sought out the familiar comforts of a jungle community and found myself right at home in Costa Rica.

My new project, Rainforest Radio, is the first and only station in Latin America devoted to environmental and social issues in one of the most bio-diverse and undeveloped regions in the hemisphere. Our studios in San Jose and the remote Osa Peninsula are dedicated to sharing important environmental news and stories about life in the jungle that impact and touch the entire planet.

Our goal is to reach out to the visitors and residents of this beautiful nation, who seek to learn about Costa Rica's biodiversity and adventure opportunities. We try to educate people about the opportunities that exist to help the inhabitants of these fragile ecosystems – be it plants, animals or humans.

As a tourist, you should be proud to know how much you are helping local communities just by visiting. A tour guide has a better economic future and causes less impact on the environment than a peer that might rely on cutting wood or harvesting nonrenewable natural resources for survival. Ask an employee at your lodge to help you choose tours and experiences that help give back to the locals of the region. Buy from the Ticos, eat a meal in a local restaurant, chat with your driver, and maybe you will discover why international studies report Costa Rican's are truly the happiest people in the world!

I have one more request. When you get home, wherever in the world that might be, try to incorporate sustainable living practices into your daily life. Real conservation is taking the responsibility of our world down to a personal level, that place deep inside your heart where compassion lives. Change to energy-saving light bulbs, research lodging at a sustainable hotel in another eco-destination, or just remember to turn the lights off. For more advice, you can always tune in to our station on: www.rainforestradio.com.

Jana de la selva

Estas escuchando Jana de la Selva con Jani Schulz en Radio Bosque Lluvioso...solo en Charlas en Radio LA:

Hola, soy Jani Schulz, anfitriona de radio, dueña y fundadora de Rainforest Radio, que se transmite en 960 AM en Costa Rica y en línea al mundo.

A pesar de haber vivido en las junglas de Costa Rica de la Península de Osa durante los últimos catorce años, mi vida entera es un tapiz de aventuras selváticas que se iniciaron en el otro lado del globo. He arreado venados rojos fieros a bordo de un helicóptero en Nueva Zelanda, observado como las leonas cazaban impalas en África del Sur y un elefante macho ha tratado de embestirme mientras trataba de lograr la foto perfecta de África. Cuando mi carrera como la editora de una revista sobre vida silvestre sostenible concluyó, busqué el confort familiar de una comunidad selvática y me sentí como en casa en Costa Rica.

Mi nuevo proyecto, Rainforest Radio, es la primera y única estación de radio en América Latina dedicada a los temas ambientales y social en una de las regiones más biodiversas y menos desarrolladas en el hemisferio. Nuestros estudios en San José y en la remota Península de Osa, están dedicadas a compartir importantes noticias ambientales acerca de la vida en la jungla que impactan y tocan al planeta entero.

Nuestra meta es extender la mano hacia visitantes y residentes de esta hermosa nación que quieren aprender acerca de la

Biodiversidad de Costa Rica y las oportunidades de aventura. Tratamos de educar a la gente acerca de las oportunidades que existen para ayudar a los habitantes de estos frágiles ecosistemas –ya sean plantas, animales o humanos.

Como turista, Ud debería de sentirse orgulloso sabiendo cuanto está ayudando a comunidades locales con tan solo su visita. Un guía turístico tiene un mejor futuro económico y causa menos impacto en el medio ambiente que otra persona que depende de la tala de árboles o la cosecha de recursos naturales no renovables para su supervivencia. Pídale a un trabajador de su hotel que lo ayude a escoger excursiones y experiencias que ayuden a los nativos de la región. Cómprele a los Ticos, coma una comida en un restaurante local, converse con su chofer, y quizás descubra porque estudios internacionales reportan que verdaderamente las personas más felices del mundo son de Costa Rica.

Le solicito una cosa más. Cuando llegue a su casa, donde quiera que ésta esté, trate de incorporar prácticas de vida sostenible en su diario vivir. La conservación verdadera es acerca de tomar la responsabilidad de nuestro mundo a un nivel personal, ese lugar muy dentro de su corazón, donde habita la compasión. Cambie a bombillos que ahorren energía, investigue acerca de alojamiento en el hotel eco sostenible en otro eco destino, o simplemente acuérdese de apagar las luces. Para más consejos, siempre puede sintonizar nuestra estación en: www.rainforestradio.com



Fly & Drive

Every second counts

Deal 1 Fly with *Nature Air* and get **1 day Free Car** 

Deal 2 Show this add or boarding pass and get **20% off on rack rates** in every Budget Car Rental Office in Costa Rica



Liberia (506) 2668-1118

San José (506) 2255-4240

Tamarindo (506) 2653-0756

Tambor (506) 2683-0500

Quepos (506) 2774-0140

Nature Air

Budget
Car Rental

Free car day does not include: coverages, gas or taxes. Only applies to Budget destinations in Tamarindo, Tambor and Quepos. Not apply with other promotions. Submit to availability. For terms and conditions go to www.budget.co.cr. Upgrades starting on \$10. Restrictions Applied.



BY GENNA MARIE

Manuel Antonio

Manuel Antonio's sublime white sands are as powdery as confectioner's sugar, but not quite as sweet. The shore runs directly into thick rain forest speckled with sloths, macaws and troupes of adorable, though endangered squirrel monkeys. The entire area is visually gorgeous, immaculately clean and brimming with wildlife. With such intense natural beauty, it's no wonder why this town and national park combine to form one of the most beloved destinations in Costa Rica.

Visitors generally pilgrimage to Manuel Antonio to surf, add exotic bird and animal species to their spotting list, or simply enjoy the warm tropical sun. Views from the high altitudes surrounding the bay are unparalleled, making it perhaps the best destination for parasailing in the country.

Thanks to the warm, clear waters of the Central Pacific, this is also a prime spot for snorkeling, scuba diving, jet skiing and most other water activities. An impressive array of tour operators can be found both here and in the nearby fishing village of Quepos, just a few kilometers north.



San José - Quepos

Driving | Manejando

4 hours | 4 horas

Nature Air

25 minutes | 25 minutos

Daily flights | Vuelos diarios

www.natureair.com



Villa Vanilla Spice Plantation

Lovers of the culinary arts – or those that just love to eat sweets – simply cannot miss out on a visit out to this organic and sustainable spice farm.

Guests can taste, touch, see and smell the many stages and processes required to harvest various oils and spices like vanilla, cocoa, turmeric, black pepper and pure Ceylon cinnamon. Tours will teach you about the history and origins of these exotic seasonings, saving the very best for last: a tasting session called Flavors of the World, which includes succulent pastries, typical drinks and homemade treats made almost exclusively from farm ingredients.



Parasailing

You just haven't lived until you've parasailed high above Manuel Antonio and its postcard-perfect bay; this is an experience that is downright impossible to forget.

Adventurers of all shapes and sizes can partake – if you are physically fit enough to stand up and put on a life jacket, you are capable of soaring like an eagle (or in this case, like an ocean-dwelling frigate bird). Watch beachgoers become tiny little specs right before your eyes as you glide hundreds of feet above the earth. Flights last for about 15 minutes, making a gigantic arc around the rocky islands in the middle of the cove. At the end, the speedboat captain delicately plops you into the ocean and then totes you back to shore.



Quepos

Just four miles north of Manuel Antonio you'll find the small town of Quepos, known for its relaxed atmosphere and phenomenal angling opportunities. Inshore and offshore sport fishing tours depart

from the Quepos Marina by reservation only, seeking out enormous game fish like sailfish and marlin. At the end of the day, choose any one of the outstanding seafood restaurants downtown to cook up your catch *a su gusto*, and enjoy a fresh feast of champions. Various wellness spas, scuba diving outfits and canopy tours can also be found in central Quepos, catering to visitors with a comprehensive range of interests.

Las sublimes arenas blancas de Manuel Antonio son finas como azúcar en polvo, aunque no tan dulces. La costa se adentra en el denso bosque lluvioso salpicado de monos perezosos, lapas y tropas de los adorables monos ardilla ahora en peligro de extinción. El área toda es visualmente primorosa, inmaculadamente limpia y rebosante de vida silvestre. Con una belleza natural tan intensa, no es difícil ver porque este pueblo y parque nacional se combinan para formar uno de los destinos predilectos en Costa Rica.

Los visitantes peregrinan hasta Manuel Antonio para surfear, agregar pájaros exóticos y especies animales a su lista de los Ya Avistados, o simplemente para disfrutar del candente sol tropical. Las vistas desde los puntos altos que rodean la bahía son incomparables, convirtiéndola en uno de los mejores destinos para practicar paravelismo que hay en el país. Gracias a las cálidas, claras aguas del Pacífico Central, este es también un punto especial para el snorkeling, el buceo, esquí acuático y muchas otras actividades acuáticas. Un número impresionante de operadores turísticos están localizados aquí y en el cercano pueblo pesquero de Quepos, a tan solo unos kilómetros al norte.



La Plantación de Especies de Villa Vainilla

Los amantes de las artes culinarias – o aquellos que simplemente gustan comer dulces – no deberían perderse la oportunidad de visitar esta finca de especias orgánicas y desarrollo sostenible. Los visitantes pueden degustar, tocar, ver y oler las muchas etapas y procesos requeridos para la cosecha de varios aceites y especias como la vainilla, cacao, cúrcuma, pimienta negra y canela pura de Ceylon. La visita le enseñará sobre la historia y los orígenes de estos exóticos saborizantes, guardando lo mejor para lo último: Una sesión de degustación llamada Sabores del Mundo, que incluye suculentos postres, bebidas típicas y manjares caseros hecho casi exclusivamente con ingredientes crecidos en la finca.

Paravelismo

No ha comenzado a vivir hasta que haya paravelado en lo alto, sobre Manuel Antonio y su bahía digna de una postal. Esta es una experiencia de las que se califican como imposibles de olvidar. Aventureros de todas las figuras y tamaños pueden participar. Si está lo suficientemente sano para erguirse y ponerse un salvavidas, es capaz de remontarse como un águila (o en este caso como un ave fragata marítima).

Mire como las personas que están en la playa se convierten en pequeños puntos, ahí mismo, frente a sus ojos mientras usted planea a cientos de metros sobre tierra. Los vuelos duran unos 15 minutos, realizando un gigantesco arco alrededor de las islas rocosas en el centro de la ensenada. Hacia el final, el capitán de la lancha de motor, le deja caer en el océano delicadamente y luego lo transporta de regreso a la costa.



Quepos

A solamente seis y medio kilómetros al norte de Manuel Antonio, encontrará al pequeño pueblo de Quepos, conocido por su reposada atmósfera y fenomenales oportunidades de pesca. Excursiones de pesca reservadas de antemano parten desde la costa o desde costa afuera en la marina de Quepos, en pos de la pesca "grande" como el pez vela o el marlín/pez aguja. Al final del día, escoja cualquiera de las excelentes marisquerías que cocinarán su presa a su gusto, y disfrute de un fresco banquete para campeones.

Los servicios de varios Spas, empresas de scuba submarino y excursiones por el dosel del bosque son ofrecidos también en Quepos centro, para atraer a los visitantes con un amplio rango de intereses.

One Sailor's Paradise

BY RAY JASON

In a world overflowing with enchanting destinations, why does Bocas del Toro keep luring me back? After all, as a sea gypsy with an ocean-going sailboat, I have greater mobility than almost any type of traveler. I can go just about anywhere on the planet where there is at least five feet of water.

Indeed I have dropped anchor at some legendary spots in this hemisphere, including the fabled West Indies, the sun-bleached Bahamas, the magical San Blas Islands and even the Forbidden Isle of Cuba. But a special sort of happiness washes over me every time I point the bow of my lovely sloop, Aventura, towards the Bocas del Toro archipelago.

Certainly one attractive aspect of the area is its physical beauty. I can explore tiny lagoons where my only neighbors are howler monkeys, or visit tropical reefs as colorful as a crayon box.

It's hard to find a town more laid-back town than Bocas. You can walk down the middle of Main Street on a Saturday night without getting hit by a car. Or for a bit more social invigoration, you can start your revelries on an old shrimp boat tavern and end them at a disco built atop a shipwreck.

However, for a place to entice me long-term it needs to have a bonanza

of interesting people, and Bocas surely meets this requisite with its blend of Caribbean, Spanish and Indio locals that rub shoulders with a foreign mix of surfers, adventure travelers and ex-pats. In fact the word "interesting" does not do justice to the eccentric *extranjeros* I have met while sailing around the islands.

Take Joseph and Maria for example. They cruised into Bocas del Toro on a 42-foot boat and immediately decided to stay. With their Italian and Austrian roots, they surprised everyone by opening a pizza parlor to support their new lifestyle. Now people travel from all over the archipelago to savor their delicious tropical pizzas.

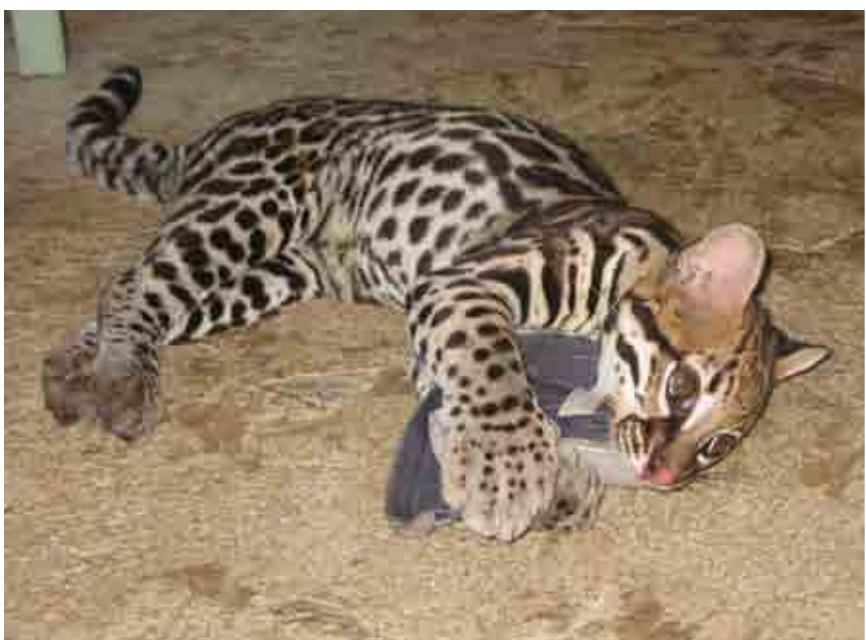
Or how about Dave and Linda? Dave ran a construction company in the United States for decades, which was less-than-practical training for his future vocation as a Panamanian chocolate maker. After completing the construction of their dream home at the southern end of Dolphin Bay, Dave realized that his property was loaded with cacao trees. He dutifully researched cacao cultivation, and now produces organic chocolate sought after by some of the finest restaurants in the country. And as if this career change didn't make the couple odd enough, Dave and Linda also used to have a semi-wild ocelot as a pet.

Visitors to their farm were encouraged to wear jeans and long shirts because of the cat's unforgettable "nibbles." (The ocelot has since found a mate and returned to the wild.)

With its dazzling assortment of characters, natural beauty and slow-motion pace of life, it is easy to understand why Bocas del Toro has a reputation for seducing wandering sailors like myself. Oh, and one more element impressive enough to entice any mariner to Bocas – there are virtually no hurricanes!

Because sailors tend to hang around Bocas del Toro much longer than the average vacationer, they know where to find all the best local spots. If you want to meet one of these sea gypsies in the flesh and blood, here is the secret: look for folks who are about two decades older than most of the youthful backpackers and surfers. This narrows your search down to the short-term visitors who are usually quite pale, and the suntanned mariners that really stick out.

Another great place to meet sailors is to take a \$2 water taxi to the Bocas Marina. You'll find a bar/restaurant called The Calypso Cantina, which features a terrific happy hour from 5 p.m.-7 p.m. Monday through Friday. See ya there!



El Paraíso de un Marinero

En un mundo en que sobran destinos encantadores, porqué sigo volviendo a Bocas del Toro? Después de todo, como gitano de mar con un bote de vela listo para viajar por los oceanos, tengo mayor movilidad que casi cualquier otro tipo de viajero. Puedo ir prácticamente a cualquier lugar del planeta, mientras haya por lo menos metro y medio de agua.

De hecho, he anclado en algunos lugares legendarios en este hemisferio, incluyendo las fabulosas Indias Orientales, las Bahamas blanqueadas por el sol, las mágicas islas de San Blas y hasta la prohibida isla de Cuba. Pero un tipo de alegría especial se apodera de mí cada vez que encabezo la proa de mi hermosa corbeta Aventura hacia el Archipiélago de Bocas del Toro.

Ciertamente un atractivo aspecto de la zona es su belleza física. Puedo explorar pequeñas lagunas donde mis únicos vecinos son los monos aulladores, o visitar arrecifes tropicales tan coloridos como una caja de crayolas.

Es difícil encontrar un pueblo más reposado que Bocas. Puedes caminar por medio de la Calle Principal un sábado en la noche sin que te atropelle un auto. O para un poco mas de estímulo social, puedes comenzar tus jolgorios en una taberna que fue un barco camaronero y terminarlos en una discoteca construida sobre un naufragio.

Sin embargo, para que un lugar me tiente por largo tiempo, necesita tener una bonanza de gente interesante y Bocas sin duda tiene este requisito con su mezcla de nativos caribeños, hispanos e indios que se codean con una mezcla de extranjeros surfistas, aventureros y expatriados. De hecho la palabra "interesante" no le hace justicia a los excéntricos extranjeros que he conocido navegando alrededor de las islas.

Tomen a José y María por ejemplo: Pusieron proa hacia Bocas del Toro en un barco de 12 metros e inmediatamente decidieron quedarse. Con sus raíces Italianas y Austríacas, sorprendieron a todo mundo cuando abrieron una pizzería para mantener su nuevo estilo de vida. Ahora la gente de todo el archipiélago viaja para saborear sus

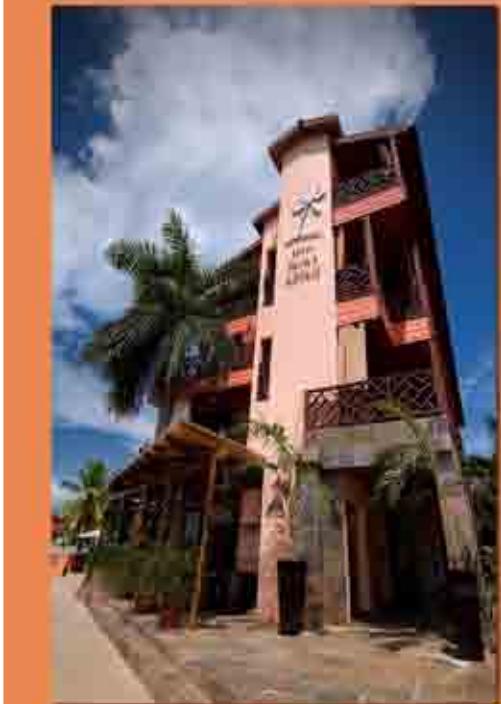
pizzas tropicales.

¿Y qué tal David y Linda? David administró una compañía de construcción en los Estados Unidos por décadas, que fue un entrenamiento muy poco práctico para su futura vocación como fabricante de chocolate panameño. Despues de completar la construcción de la casa de sus sueños en el sur de la Bahía Delfín, David se dio cuenta que su propiedad estaba cargada de arboles de cacao. Con gran dedicación investigó sobre el cultivo de cacao y ahora produce chocolate orgánico apetecido por algunos de los restaurantes más finos del país. Y si este cambio de carrera no hace a esta pareja suficientemente diferente, Dave y Linda también tuvieron como mascota a un ocelote semi-salvaje. Se animaba a los visitantes de la finca a que usaran pantalones de mezclilla y camisas de manga larga por los inolvidables "mordisquitos" del felino. (El ocelote ha encontrado pareja y ahora está de regreso en su hábitat).

Con este deslumbrante surtido de caracteres, belleza natural y ritmo de vida en cámara lenta, es fácil entender por qué Bocas del Toro tiene la reputación de seducir a marineros errantes como yo. Oh, y un impresionante elemento más suficiente para tentar a cualquier marinero para ir a Bocas. –virtualmente no tiene huracanes.

Porqué los marineros tienen la tendencia de quedarse por Bocas del Toro, mas allá del vacacionista promedio, ellos saben donde encontrar todos los mejores lugares. Si quiere conocer uno de estos gitanos de mar en carne y hueso, he aquí el secreto: busque a individuos por lo menos dos décadas mayores que todos los jóvenes mochileros y surfistas. Esto reduce la búsqueda a visitantes de corta estadía que usualmente se ven pálidos y los marineros dorados por el sol que realmente se destacan.

Otro gran lugar para conocer marineros es tomando un taxi marítimo por \$2 dolares a la marina de Bocas. Encontrarás un bar/ restaurante llamado la Cantina Calipso, que tiene una terífica "hora feliz" de 5 p.m. a 7 p.m. de Lunes a Viernes. Nos vemos ahí!



**Hotel
Palma Royale
Studios & Suites**

Bocas del Toro, Panama

www.PalmaRoyale.com

507/737-3177 ◇ 507/683-19024 ◇ 507/683-1711

The Only Thing We Overlook...
is the Sea

"Large quality windows and doors blur the lines between inside and out, blending nature-inspired interiors with stunning ocean views... all with private balconies where sea and mountains on the horizon become dreamily indistinguishable."

The feel here is spacious and bright...
-The Boca Breeze



Isla del Coco

Marine Sanctuary Under Attack

BY GENNA MARIE

Black tips. Silver tips. Hammerheads. Tiger sharks. With so many ferocious predators lurking beneath the depths of the Pacific, it's hard to imagine that human beings actually pose the greatest threat to life in the protected waters of Isla del Coco National Park.

The preserve, located 340 miles off Costa Rica's Pacific coast, is a veritable magnet for pelagic sea creatures – and the scuba divers that come from all corners of the globe to observe

Puntas negras, puntas plateadas, tiburón martillo, tiburón tigre. Con tantos feroces depredadores acechando bajo las profundidades del Pacífico, es difícil imaginar que los seres humanos son los que presentan la mayor amenaza de muerte en las protegidas aguas del parque nacional Isla del Coco.

La preserva, localizada a 547 kilómetros de la costa Pacífica de Costa Rica, es un verdadero imán para criaturas marinas pelágicas, -- y los buceadores



them. Its underwater landscape is like going back to the age of the dinosaurs, when everything came jumbo sized and in mass quantity. Eight species of sharks, four types of rays and four kinds of sea turtles don't begin to scratch the surface of the island's incredible biodiversity. UNESCO named the park a World Heritage Site in 1997 in recognition of its tremendous value.

The landmass and surrounding 12 nautical miles of ocean are safeguarded by law, and absolutely no fishing or destructive activities are permitted within park jurisdiction. In spite of stringent legislation, the marine inhabitants are constantly under attack by long line fishermen and poachers. Illegal hunters enter the park surreptitiously with the tides, most often at night. They drop lines hundreds of miles long that are rigged with thousands of baited hooks and wait for the ebb and flow of the water to drag them toward shore. The lines snare anything in their wake, mangling and murdering unwitting sea creatures.

Between 2004 and 2009, authorities collected over 1,100 miles of fishing

de alrededor del mundo, que vienen a verlas. Su paisaje submarino es como remontarse a la era de los dinosaurios, cuando todo venia en tamaño jumbo y en cantidades masivas. Ocho especies de tiburón, cuatro tipos de manta rayas y cuatro variedades de tortugas marinas no comienzan ni siquiera a rascar la superficie de la increíble biodiversidad de la isla. En reconocimiento de su tremendo valor, UNESCO nombró al parque patrimonio de la Humanidad en 1997.

Su masa terrena y las doce millas náuticas de océano que la rodean están resguardadas por ley y absolutamente ni pesca u otras actividades destructivas son permitidas dentro de la jurisdicción del parque. A pesar de legislación muy estricta, los habitantes marinos están constantemente bajo ataque de los que pescan con palangre o violan la veda. Cazadores ilegales ingresan al parque subrepticiamente con las mareas, generalmente de noche. Dejan caer líneas de cientos de metros de longitud, llenas de miles de anzuelos con carnada y esperan a la marea y flujo del agua para que los hale hasta la costa. Las líneas atrapan todo en su estela, hiriendo y matando a inocentes criaturas marinas.

Santuario Marino de Isla del Coco, bajo ataque



Cocos Island is one of the world's largest uninhabited islands. The closest mainland is Costa Rica's Pacific coast, approximately 500 kilometers away. The highest point, Cerro Iglesias, reaches 634 meters. The coast is sharply marked by steep cliffs and underwater caves too numerous to count.

In 1978, Costa Rica declared Cocos Island a national park. There are no restaurants or hotels on the island, meaning that everyone who visits the island has to stay onboard a charter boat. Visitors may explore the island during the day, but no overnight stays are permitted. There are a number of marked hiking trails, and park rangers have access to satellite telephones for those who wish to call home.

La Isla del Coco es una de las islas inhabitadas más grandes del mundo. La tierra continental más cercana es la costa Pacífica de Costa Rica, aproximadamente a 500 kilómetros de distancia.

El pico más alto, el cerro Iglesias, alcanza los 634 metros. La costa está marcada por empinados acantilados y cavernas submarinas muy numerosas para aventurarse a predecir un número.

En 1978 Costa Rica declaró a la Isla del Coco como parque nacional. También es Sitio de Patrimonio de la Humanidad. No existen restaurantes u hoteles en la isla, lo cual significa que quien visite el parque debe permanecer en el bote. Los visitantes pueden explorar la isla durante el día, pero las estancias nocturnas no son permitidas. Existen varios senderos y los guardaparques tienen acceso a teléfonos satelitales para quienes deseen llamar a casa.

line and 50,000 hooks. Thanks to the diligence of rangers and volunteers, 1,431 snared yellowfin tuna, 459 sharks, 12 turtles and 10 dolphins were rescued and released – though hundreds of others weren't so lucky.

Sadly, Cocos Island is difficult if not impossible to defend. Offenders are tough to apprehend because, legally, they must be caught in the act – in this case, with fishing poles in hand. Even then, they are extremely arduous to prosecute. Poachers wait just outside the 12-mile limit until the coast is clear. The moment they see a patrol boat appear on the radar, they cut their lines and hightail it out of there.

Illegal fishing in Costa Rica is anything but black and white. Countless local inhabitants depend on the ocean to make a living, and at Isla del Coco, lucrative catches are pretty much guaranteed. So many miles offshore, a single tuna can grow to the size of a full grown man, raking in as much as \$2,000 USD (about four times the average monthly salary in Costa Rica). When legitimate fishing areas are scarce and there is no food on the table, it is easy to imagine an angler's temptation to cheat in rich national park waters.

What many locals don't acknowledge is, even though the ocean's bounty seems endless, this kind of fishing is not sustainable. Once marine life is gone, it is gone for good. Sharks and others on top of the food chain have an evolutionary responsibility to keep the ecosystem in balance. Without predators to control fish populations by eating weak and wounded animals, the sea would fall into complete chaos.

Tragically, it is estimated that every three seconds a shark is slaughtered somewhere in the world for "finning," the practice of sawing off their fins while the creatures are still alive. The animals are then dumped back into the depths where they writhe in agony until finally drowning (sharks must swim to breathe, which they cannot do without fins). The Undersea Hunter Group estimates that scalloped hammerhead populations alone dropped 70% from 1992 to 2004.

This deplorable practice is driven by the demand for shark fin soup in Asia, which is considered a delicacy and

Entre el 2004 y el 2009, las autoridades incautaron mas de 1770 kilómetros de cuerda de pescar y 50 mil anzuelos. Gracias a la diligencia de los Guarda parques y los voluntarios, 1431 atunes aleta amarilla, 459 tiburones, 12 tortugas y 10 delfines fueron rescatados y liberados –pero cientos de otros no tuvieron esa suerte.

Tristemente, la Isla del Coco no es solamente difícil sino casi imposible de defender. Los criminales son difíciles de aprehender porque, legalmente, hay que atraparlos en el acto – en este caso con caña de pescar en mano. Aun entonces, es extremadamente arduo procesarlos. Los pescadores ilegales, esperan apenitas afuera del límite de las doce millas náuticas hasta que esté despejada la costa. El momento que ven aparecer a un buque patrulla en el radar, cortan sus líneas y salen disparados de la zona.

La pesca ilegal en Costa Rica no es un asunto en blanco o negro. Innumerables habitantes dependen del océano para su sustento y en Isla del Coco, la pesca lucrativa es casi garantizada. A tantos kilómetros lejos de la costa, un atún puede crecer al tamaño de un hombre adulto, costando cerca de \$2,000 (como cuatro veces el salario promedio de un mes en Costa Rica). Cuando las zonas de pesca legítimas son pocas y los pescadores necesitan alimentar a sus familias, es fácil imaginar la tentación para el pescador de hacer trampa en las ricas aguas de un parque nacional.

Lo que muchos nativos no se dan cuenta es, que aun cuando la bonanza en el océano parece no tener fin, este tipo de pesca no es sostenible. Una vez que la vida marina se ha sido, se va para siempre. Tiburones y otros en la cima de la cadena alimentaria tienen una responsabilidad evolutiva de mantener el ecosistema en balance. Sin depredadores que controlen la población de peces, comiéndose a los débiles y a los lesionados, el mar caería en un caos total.

Trágicamente, se estima que cada tres segundos en alguna parte del mundo se mata a un tiburón para el "aleteo," la práctica de cortarle las aletas a las criaturas mientras aun están vivas. Los animales son lanzados de vuelta a las profundidades donde se retuercen en agonía hasta que finalmente se ahogan (los tiburones tienen que nadar para respirar, lo que no pueden hacer sin aletas). El Undersea Hunter Group estima

often served at prestigious weddings. Despite pressure from conservation groups to make finning illegal, Costa Rican lawmakers skirted the issue by passing a bogus law. The new legislation requires fishermen to keep fins attached to sharks' bodies until reaching the coast – theoretically reducing how many creatures can be killed on a single boat. In reality, this mandate is impossible to enforce, and ineffective in reducing the number of animals slaughtered.

Despite the park system's important role in patrolling the waters in this area, a large portion of state funding must be spent on boat maintenance and the gas required to reach the park. Three tiny patrol boats are expected to police a vast domain of 2,000 square kilometers – which can be breached by as many as 30 prohibited boats per day.

To help front the budget constraints, a steady flow of volunteers is welcomed to Isla del Coco to clear brush, give tours, cook and more. The park's month-long volunteer program includes marine transport from Puntarenas, food and lodging – all free of charge. Additionally, the Friends of Cocos Island Foundation encourages private contributions through events and their website at: www.acmic.sinac.go.cr.

que isolamente as poblaciones del pez martillo escalopado han disminuido en un 70% entre 1992 al 2004.

Esta deplorable práctica responde a la demanda de sopa de aletas de tiburón en Asia, donde se le conoce como un manjar y es servido a menudo en prestigiosas bodas. A pesar de la presión ejercida por los grupos conservacionistas para hacer el "aleteo" ilegal, los diputados costarricenses evadieron el tema, pasando una ley espuria. La nueva legislación requiere que los pescadores no le corten las aletas a los cuerpos de los tiburones hasta haber llegado a la costa –teóricamente reduciendo la cantidad de criaturas que se pueden matar a bordo de un solo barco. En realidad, este mandato es imposible de poner en práctica y es inefectivo para reducir la cantidad de animales que se matan.

A pesar del papel protagónico de la Isla del Coco en el patrullaje de las aguas en la zona, gran parte de los recursos del gobierno se gastan en mantenimiento de las naves y el combustible necesario para llegar al parque. Tres pequeñas naves patrulleras deben de vigilar un vasto dominio de 2 mil kilómetros cuadrados que puede ser violentado por más de 30 naves prohibidas al día.

Para ayudar a enfrentar las restricciones presupuestarias, un continuo flujo de voluntarios son bien recibidos para ayudar a cortar la maleza, brindar excursiones, cocinar y más. El programa voluntario de un mes incluye transporte marítimo desde Puntarenas, comidas alojamiento – todo gratuito. Adicionalmente, la Fundación de los Amigos de la Isla del Coco invitan a todos a hacer donaciones privadas a través de eventos y a través de su portal electrónico www.acmic.sinac.go.cr.





Dragon Fruit

One of the only sweet edibles to come from a cactus, the pitaya (or *Hylocereus undatus*) blooms in Costa Rica and Nicaragua between June and November. Known as dragon fruit in English, pitaya, a.k.a. pitahaya, has enormous health benefits – it is positively loaded with antioxidants, calcium, iron and vitamins A, B1, B2 and B3.

Dragon fruit is most often used for blending thick juices and smoothies in Costa Rica; however it is also perfect for eating as is, right out of the shell with a spoon. The irresistible pulp of the pitaya has the mild taste and consistency of gelatin, with countless tiny seeds that add a relatively unnoticeable texture. Before it is picked, the bright pink fruit looks like the head of a dragon on a prickly cactus body.

Dragon Fruit Sugar Cookie Pizza

Ingredients:

1 dragon fruit
1 kiwi fruit
1 mango
1 package of Pillsbury refrigerated sugar cookie dough
 $\frac{3}{4}$ cup strawberry jelly (or apricot preserves)
1 $\frac{1}{2}$ cups confectioners' sugar
8-oz cream cheese

1. Lay cookie slices on a round baking sheet or pizza pan. Mold together and pinch the edges to make a crust. Bake as directed and let cool completely.
2. Beat together $\frac{3}{4}$ cup of confectioner's sugar with the cream cheese and spread over cookie crust.
3. Cut fruit into interesting shapes and lay them on the frosting in a creative fashion.
4. Mix $\frac{3}{4}$ cup confectioner's sugar with a drizzle of water to make a thick glaze. Slowly add water until desired consistency. Mix with preserves and drizzle over the top of the dessert.



Pitahaya

Uno de los pocos comestibles dulces provenientes de un cactus, la pitahaya (*Hylocereus undatus*), florea en Costa Rica y Nicaragua entre Junio y Noviembre. Conocida como Dragon fruit (Fruta Dragón) en Inglés, la pitaya o pitahaya tiene enormes beneficios para la salud – está lleno de antioxidantes, calcio, hierro y vitaminas A, B1, B2 y B3.

La Pitahaya es utilizada mas a menudo para mezclar jugos espesos y smoothies en Costa Rica; sin embargo también es perfecta para comer tal cual, directamente de dentro de su cáscara con una cuchara. La irresistible pulpa de la pitahaya tiene un sabor leve y la consistencia de gelatina, con un sinnúmero de pequeñas semillas que agregan una textura apenas discernible. Antes de que se la coseche, la fruta de un rosado brillante, parece la cabeza de un dragón con un espinoso cuerpo de cactus.

Pizza-Galleta Azucarada de Pitahaya

Ingredientes:

1 Pitahaya
1 Kiwi
1 Mango
1 Paquete de masa de galletas azucaradas refrigerados de Pillsbury
 $\frac{3}{4}$ taza de Jalea de Fresas (o preservas de albaricoque)
1 $\frac{1}{2}$ taza de azúcar en polvo
8 onzas (227 gramos) de Queso Crema

1. Coloque las tajadas de las Galletas de azúcar en una tartera o en un molde de pizza. Fusionelas y pellizque las orillas para hacer una costra.
2. Hornee siguiendo las direcciones y deje que se enfrié totalmente.
3. Mezcle $\frac{3}{4}$ azúcar en polvo con el queso crema y esparza sobre la costra de galleta.
4. Corte la fruta en figuras interesantes y colóquelas sobre el lustre con creatividad.
5. Mezcle $\frac{3}{4}$ de taza de azúcar en polvo con unas gotas de agua para hacer un glaseado espeso. Lentamente agréguele agua hasta lograr la consistencia deseada. Mezcle con las preservas y rocíelo sobre el postre.



La mejor experiencia japonesa en Costa Rica



Para reservaciones: Teléfono 2209-9860 www.ramadaherradura.com





Nature Air

the travel company with wings

We take our commitment to minimizing the environmental impact of our activities seriously. With our new Corporate Social Responsibility and Sustainability Director, we look forward to many new initiatives in the near future!

Bio-Diesel:

Aerotica, a division of Nature Air, produces 100 percent bio-diesel that is used in 90% of our ground vehicles and generators. The fuel is derived from used cooking oil collected by staff and corporate partners. It's estimated this bio-diesel will reduce roughly 160 tons of CO2 emissions per year, and for every gallon of cooking oil collected, we prevent the pollution of a million gallons of sea water.

Fuel efficiency:

While we do not use bio-diesel fuel in our airplanes, we have taken all possible steps to minimize greenhouse gas emissions. We have improved our fuel efficiency by 7% since 2004 through operational enhancements such as crew training, reducing aircraft weight and improved flight itineraries.

So how can an airline be Carbon Neutral?

No matter how efficient we become, flying results in the emission of greenhouse gases. We offset our emissions through a compensation project approved by the government. Every year we undertake a detailed greenhouse gas life cycle assessment to determine the emissions that are associated with all aspects of our air and ground operations. Regardless of passenger load or purpose of the trip, if we burned it, it released CO2, so we offset it.

Through our agreement with the Forestry Financing Department of the Costa Rican Government (FONAFIFO), we conserve more than 300 hectares of rainforest in the Osa Peninsula (described by Nat Geo as one of the most biologically intense places on earth). By paying land owners to conserve the delicate ecosystem rather than cut down trees for cattle or lumber, we reduce carbon emissions, protect biological corridors and provide needed income to the local community.

Corporate Social Responsibility:

NatureKids is an initiative started by Nature Air in 2006 that promotes English, computing and environmental education throughout the country to facilitate local participation in the ever-developing Costa Rican economy. Our Drake Bay school receives monthly funding and maintenance from Nature Air to support the education of more than 50 students. From national and private universities are active volunteers at the NatureKids' schools. The main objective in the Nature Kids schools is to develop tools for self/reliant futures.

Tomamos nuestro compromiso de minimizar el impacto ambiental que generan nuestras actividades muy seriamente. Un nuevo Director Corporativo de Responsabilidad Social inicia labores con nosotros este mes, y esperamos implementar muchas nuevas iniciativas en el futuro cercano.

Bio-Diesel:

Aerotica, una división de Nature Air, produce 100 por ciento bio-diesel que utilizamos en 90% de nuestros vehículos y generadores en tierra. El combustible es un derivado de aceite de cocina usado, recolectado por nuestro personal y socios. La estimación es que éste bio-diesel reducirá aproximadamente 160 toneladas de emisiones de CO2 por año y que por cada galón de aceite de cocina recolectado, prevenimos la contaminación de un millón de galones de agua de mar.

Rendimiento de combustible:

Aunque no utilizamos bio-diesel en nuestros aviones, hemos tomado todas las precauciones posibles para minimizar las emisiones de gases tipo invernadero. Hemos mejorado el rendimiento de combustible en un 7% desde el 2004 a través de mejoras en nuestros sistemas operativos con mayor entrenamiento de personal, reducción del peso a bordo de las naves y mejoras en los itinerarios de vuelos.

¿Cómo puede una aerolínea ser Carbono Neutral?

Sin importar cuán eficientes seamos, volar tiene como resultado la emisión de gases tipo invernadero. Compensamos nuestras emisiones a través de un proyecto aprobado por el gobierno. Cada año nos encargamos de hacer una evaluación detallada del ciclo de vida de gases invernaderos para determinar las emisiones asociadas con todos los aspectos de nuestras operaciones en tierra y en el aire. Sin importar la carga de pasajeros o el propósito del viaje, si quemamos el combustible, éste generó CO2, y lo compensamos.

A través de nuestro acuerdo con el Fondo Nacional de Financiamiento Forestal del Gobierno de Costa Rica (FONAFIFO), conservamos más de 300 hectáreas de bosque lluvioso en la Península de Osa (descrita por Nat Geo como uno de los puntos más intensamente biológicos del planeta). Al pagarle a los propietarios para que conserven el delicado ecosistema en vez de cortar los árboles para madera o para crecer ganado, reducimos las emisiones de carbono, protegemos corredores biológicos y proveemos a las comunidades aledañas con más ingresos.

Responsabilidad Social

NatureKids es una iniciativa puesta en práctica desde el 2006 por Nature Air, promoviendo la educación ambiental, clases de computación y de inglés en todo el país para facilitar la participación local en el crecimiento de la economía costarricense. Nuestra escuela en la Bahía de Drake recibe de Nature Air fondos mensuales y gastos de mantenimiento para dar apoyo a la educación de más de 50 estudiantes. Nuestro personal y estudiantes de la Universidad Nacional son voluntarios activos en las escuelas NatureKids.

Nature Air:

la compañía de viajes con alas

A naturally luxurious lifestyle...



- Located at Peninsula Papagayo (Home of Four Seasons Costa Rica)
- The houses feature expansive ocean views and beautiful sunsets. Hole #13 of the Arnold Palmer Signature Golf Course runs along the front door of the house
- The property provides access to the Estate Owners Private Playa Prieta Beach Club & Spa where you can enjoy every type of five star amenity imaginable

- Master baths feature oversized Kohler cast iron baths on elevated platform for expansive ocean views
- Ground floor bedroom suit bathrooms open to lush outdoor shower gardens
- All bedroom suits have walk in closets and private covered terrace.
- All kitchen appliances are top of the line Wolf and Sub-Zero, including the built-in gas grill on the terrace



Nature Air

In-flight Sights on Nature Air Scenic Routes

Left Side Windows/Lado Izquierdo

Tortuguero

Parque Nacional Braulio Carrillo

Barra del Colorado

Banana plantations/
plantaciones de banano
Costal Canals

Bahía Drake

Cerro Chirripó (Costa Rica's tallest peak)
Cerro de la Muerte

Bahía Ballena
Río Tárcoles

Granada, Nicaragua

Provincia Puntarenas
Isla San Lucas
Puerto Caldera
Isla Chira
Golfo de Nicoya
Peninsula de Nicoya
Roca Brava
San Juan del Sur, NICARAGUA
Lago Nicaragua
Isla Ometepe (dumb-bell shaped island)
Volcán Concepción
Laguna Apoyo
Mots de Granada (hundreds of islands)
City of Granada

Quepos

Parque Nacional Manuel Antonio

Tambor

Río Grande Tárcoles (crocodiles common)
Isla Tortuga
Isla San Lucas

Tamarindo

Provincia Puntarenas
Isla San Lucas
Puerto Caldera
Isla Chira
Golfo de Nicoya
Peninsula de Nicoya
Isla del Caño

Puerto Jiménez

Cerro Chirripó (Costa Rica's tallest peak)
Cerro de la Muerte
Bahía Ballena
Río Tárcoles
Shrimp farms/camaroneros
Golfo Dulce (dolphins and whales common)



Atracciones en las Rutas Escénicas de *NatureAir*

Right Side/Lado Derecho





Somos el único HOSPITAL INTERNACIONAL en Costa Rica

Y ponemos su salud enCIMA de todo

En el Hospital CIMA tenemos la mezcla perfecta de servicios, talento, compromiso y tecnología para brindar soluciones médicas únicas.

- Más de 70 especialidades médicas
- 3 torres de consultorios
- Servicios clínicos, emergencias y farmacia 24 horas
- Neonatología (unidad de cuidados intensivos)
- Servicio de fisioterapia, medicina nuclear
- Unidad de psiquiatría y psicología
- Resonancia magnética MRI
- Servicios de laboratorio
- Helipuerto
- Programa de maternidad Baby CIMA y Amiga CIMA
- Programa de pacientes internacionales
- Departamento de seguros internacionales.



INTERNATIONAL HOSPITAL CORPORATION



Adobe✓ rent a car

Trustworthy. On-time. Professional

That's why we are the largest local car rental company



If you are a **Premium Pass Nature Air's** frequent flyer member and rent a vehicle with **Adobe Rent a Car**, you will receive:

- Discounted rates
- Minimum paperwork at destination, with immediate car delivery*
- Free 2-hour late return
- Vehicle delivery at Airport*
- Benefit of participating on promotions

When renting, please mention: Nature Landings

Phone: (506) 2542-4848 or US & Can Toll free: 1-800-769-8422

- www.adobecar.com • Email: info@adobecar.com

The Best hotel deals!



From
\$139
Single + Tax.



- Studio Suites
- On the House® hot breakfast
- High Speed Internet Access
- Business Center
- Airport Shuttle (24 hours)
- Free Local Calls
- Kids under 18 years old, 3rd and 4th person stay free in the same room
- Outdoor Pool



Phone: (506) 2436-0000
Fax: (506) 2442-2781
hisreservas@grupomarta.com



SAN JOSÉ, AIRPORT - COSTA RICA

From
\$129
Single + Tax.



- Free International Calls
- Free High Speed Internet
- Express Start® Breakfast Bar
- Simply Smart® Bedding
- Airport Shuttle (24 hours)
- Outdoor Pool
- Simply Smart® Bathroom



Phone: (506) 2443-0043
Fax: (506) 2442-9532
hiexpress@grupomarta.com



Irazú
Hotel & Casino

From
\$122
Single + Tax.



5 mins from San José

- Free International Calls
- Airport Shuttle
- Open Bar (5 p.m. to 6 p.m.)
- Wireless Internet
- Breakfast
- Restaurant 24 hours
- Casino
- Spa
- Pool
- Outdoor Jacuzzi



Phone: (506) 2290-9300
Fax: (506) 2231-6485
bwireservas@grupomarta.com



Jacó Beach Resort

From
\$99
Single + Tax.



1 hour from San José

- Free International calls to US and Canada
- Beach front
- Full Breakfast
- Restaurant
- Snack Bar
- Disco-Bar
- Wireless Internet access
- Tennis and Volleyball Courts
- Tour Desk



Phone: (506) 2643-1000
Fax: (506) 2643-3246
bwjreservas@grupomarta.com



San José Downtown

From
\$69
Single + Tax.



- Cafeteria
- Free Secure Parking On Site
- Tour Desk
- Laundry Service
- Outdoor Pool
- Wireless Internet



Phone: (506) 2255-4766
Fax: (506) 2255-4613
bwsjreservas@grupomarta.com

Valid until Dec 31st 2010