

Planes cargados de adrenalina para disfrutar el espíritu aventurero de Centroamérica y República Dominicana

[Multimedia](#)

Navegar por los rápidos de los caudalosos e indómitos ríos, escalar volcanes y deslizarse sobre sus laderas, recorrer senderos entre sus montañas o surfear las majestuosas olas de sus costas. Todo ello hace parte de la oferta de ecoturismo de la región que recuerda el lado más natural de la campaña de CATA, 'El origen'

Vivir una experiencia multidestino es posible en Centroamérica y República Dominicana, una región que esconde un gran abanico de posibilidades; más aún cuando se trata de aventuras y deportes cargados de adrenalina. Y es que, los amantes de las emociones fuertes encontrarán en la región una oferta diversa de aventura que se adapta a todo tipo de gustos, edades y nivel de preparación física.

Volar sobre los árboles, navegar por los rápidos de los caudalosos e indómitos ríos, escalar montañas, deslizarse sobre las laderas de sus volcanes o surfear las perfectas olas de sus playas. Todo esto y más hará las delicias, tanto de los más intrépidos y avanzados, como de aquellos más precavidos y que prefieren ir poco a poco con sus nuevas experiencias aventureras. Estos son cinco de los múltiples planes cargados de adrenalina y emoción que pueden experimentarse en la región y que hacen honor al 'origen de la naturaleza'.

Divertirse haciendo rafting entre cascadas

Los amantes de los deportes de aventura no pueden perderse la gran variedad de rutas que existen para hacer rafting en Costa Rica, Panamá y Guatemala. El tropical río Pacuare, en Costa Rica, cuenta con paisajes espectaculares y atraviesa unos 105 kilómetros, con rápidos clasificados entre III a IV, que bordean la cordillera de Talamanca. El rafting por el río Grande panameño es ideal para descargar adrenalina por sus aguas bravas, así como una oportunidad perfecta para disfrutar de la flora que rodea el río. Por su parte, Guatemala posee varios ríos de aguas bravas excelentes para el rafting, que pasan por junglas, aguas termales, cuevas e incluso ruinas mayas. Los mejores son el río Cahabón, río Candelaria y río Chiquibul. Con rápidos clase II y III, el río Coyolate es perfecto para un día de *rafting* mezclado con cataratas y un viaje entre la selva.

Deslizarse en el aire por las tirolinas más extremas

El [Monteverde Extremo Park](#), en Costa Rica, es una joya para los amantes del *canopy*. Algunos de sus 10 cables de acero llegan a los 450 metros de altura; incluso, cuenta con la tirolina más larga del país para deslizarse al estilo

Superman, así como con el *bungee jumping* más alto de Centroamérica: 143 metros desde una plataforma móvil. En Panamá, por su parte, hay que atreverse con la tirolina de Gamboa (también llamada Gamboa Tree Trek), inmersa en la selva tropical y desde la cual puede verse el Canal de Panamá. Ésta se encuentra muy cerca de la ciudad de Panamá y el lago Gatún.

Buscar la ola perfecta en una tabla de surf

El país más pequeño de Centroamérica, El Salvador, puede presumir de lugares de surf de clase mundial. Mientras que los surfistas en la playa El Sunzal encuentran las olas más consistentes del país, que también son muy adecuadas para el *longboard*, la playa vecina El Tunco, con sus grandes y salvajes olas, es ideal para surfistas experimentados. Punta Mango, cerca de la conocida playa de Las Flores, ofrece condiciones ideales para la práctica de este deporte desde marzo a octubre. Playa Hermosa, en la costa del Pacífico nicaragüense, ofrece las mejores olas del país; mientras que, Popoyo Beach, al norte de San Juan del Sur, es el lugar que no pueden perderse los surfistas especializados, debido al viento que provoca grandes olas. En la región de Guanacaste, en el extremo norte de Costa Rica, las excelentes condiciones aseguran olas perfectas alrededor de 300 días al año.

Desafiar las alturas escalando montañas

Los amantes del *trekking*, no pueden perderse el volcán Cerro Chato, en Costa Rica. Subir a la cima lleva unas dos horas de caminata entre la jungla en un recorrido nada fácil, pero quien lo consiga puede relajarse nadando en la laguna del mismo nombre que el volcán. Para los más intrépidos, también está el Cerro Chirripó, situado en la Cordillera de Talamanca, con 3.820 de altura; además, el parque es refugio de una gran cantidad de animales silvestres como dantas, jaguares, quetzales y jilgueros, entre otros. En República Dominicana no hay que olvidar el Pico Duarte, perteneciente a la Cordillera Central y con una altura de 3.084 metros. Se encuentra incrustado entre dos parques nacionales, el Parque Nacional Armando Bermúdez y el Parque Nacional José del Carmen Ramírez, y se puede acceder a él en excursiones de dos o tres días de duración, dependiendo de la ruta elegida.

Practicar sandboarding en un volcán

Nicaragua invita, no solo a escalar sus volcanes, sino a bajarlos deslizándose sobre una tabla. Esta práctica, a la que se le conoce como [sandboarding](#), es posible en el volcán Cerro Negro, el más joven de Centroamérica y con una elevación de 728 metros sobre el nivel del mar. Quienes son de emociones fuertes, seguro amarán esta actividad extremadamente divertida; eso sí, no es para todos los públicos, pues llegar a la cima toma entre 45 min y 1 hora y se debe soportar el peso de la tabla. Deslizarse por su ladera es la recompensa por el esfuerzo.

Más

info: <https://www.visitcentroamerica.com/>
<https://www.visitcentroamerica.com/sala-prensa/>
