



“蜂鸟之国”哥斯达黎加经典赏鸟

12天·“蜂鸟之国”哥斯达黎加经典赏鸟

2024年2月3-14日



白顶蜂鸟



线路概览

- D1: 抵达胡安·圣玛丽亚国际机场
- D2: 加勒比山麓 (瀑布花园)
- D3: 私人花园 (王鹭)
- D4: Sarapiquí 平原
- D5: La Selva 生物站
- D6: San Gerardo 峡谷 & 中部高地
- D7: 凤尾绿咬鹃之旅
- D8: 太平洋北部干燥森林
- D9: 恩塞纳达
- D10: 太平洋中部低地 & Tarcoles 河口
- D11: 卡拉拉国家公园
- D12: 结团、离境



粉喉煌蜂鸟



行程摘要

中美洲的哥斯达黎加是观鸟人和鸟类摄影爱好者梦想的目的地之一，其西侧是浩瀚冰冷的太平洋，东侧是热带加勒比海域，在它大约三个北京城的国土面积上记录了超过900种鸟类，约占世界鸟种数的10%，其中包括数量众多的蜂鸟、唐纳雀、巨嘴鸟、霸鹟、娇鹟、伞鸟，特别是让人垂涎的皇霸鹟、凤尾绿咬鹃、王鹫等，生态多样性可谓世界之最。其境内生境多样，有丰富的热带雨林、红树林、低中海拔森林、湿地、火山湖、稀树草原，鸟类密度大，观鸟和拍鸟都相对非常容易。

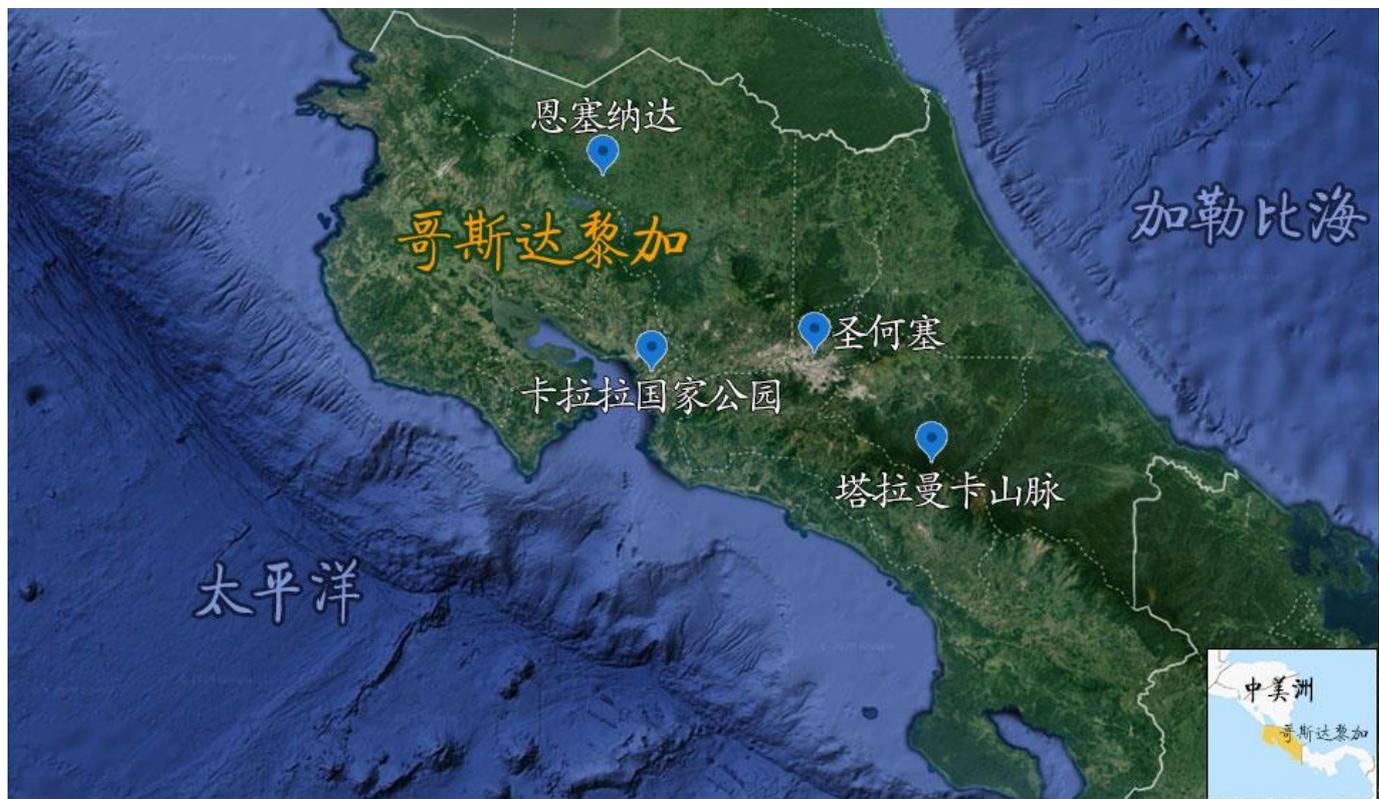
本次行程是哥斯达黎加最精华的路线之一，非常适合第一次到哥斯达黎加，特别是第一次到热带地区观鸟、轻装备拍鸟的客人。行程节奏适中，观鸟、拍鸟皆宜，对体力的要求不大。行程涵盖了哥斯达黎加最著名的鸟点，包括北部的瀑布花园、加勒比中高山、塔拉曼卡山系、卡拉拉国家公园等。

行程信息表

高光鸟种	凤尾绿咬鹃、皇霸鹟、王鹫、白尾尖镰嘴蜂鸟、紫刀翅蜂鸟、铜色蜂鸟、斑尾髭喉蜂鸟、绿隐蜂鸟、纹喉隐蜂鸟、西长隐蜂鸟、青喉蜂鸟、绿顶辉蜂鸟、高地大蜂鸟、火喉蜂鸟、鳞胸刀翅蜂鸟、紫冠仙蜂鸟、蓝胸蜂鸟、娇蜂鸟、白颈蜂鸟、卡氏翠蜂鸟、花园翠蜂鸟、蓝尾蜂鸟、灰腹蜂鸟、蓝顶妍蜂鸟、雪胸蜂鸟、纹尾蜂鸟、黑腹蜂鸟、白尾丽蜂鸟、铜头丽蜂鸟、蓝喉红嘴蜂鸟、棕尾蜂鸟、桂红蜂鸟、斑胸棕尾蜂鸟、绿胸芒果蜂鸟、巴拿马芒果蜂鸟、红树林蜂鸟、红喉北蜂鸟、褐紫耳蜂鸟、小紫耳蜂鸟、绿额矛嘴蜂鸟、长嘴星喉蜂鸟、纯顶星喉蜂鸟、白腹宝石蜂鸟、紫宝石蜂鸟、白喉宝石蜂鸟、绿刺尾蜂鸟、黑冠蜂鸟、白冠蜂鸟、白顶蜂鸟、紫头蜂鸟、红喉星蜂鸟、辉煌蜂鸟、粉喉煌蜂鸟、绿巨嘴鸟、领簇舌巨嘴鸟、红嘴簇舌巨嘴鸟、黄耳小巨嘴鸟、厚嘴巨嘴鸟、黑嘴巨嘴鸟等。
鸟种数	300-350
观鸟难度	相对很容易，但有几个较难鸟种。
其他高光物种	灰喉三趾树懒、白喉卷尾猴、蜜熊、白鼻浣熊、绿海龟、绿鬣蜥、黑刺尾鬣蜥、美洲鳄、红眼树蛙、草莓箭毒蛙等。
栖息地类型	热带雨林、红树林、低中海拔森林、湿地，火山湖、稀树草原。
气候	较热，大部分地区气温在 25°左右，高原地区在 10°左右；可能有阵雨。
行程指南	咨询即可获得行程预定、签证办理、机票预定、行李打包等相关指南。
其他	本行程以观鸟及轻装备拍鸟为主，需跟上整体节奏。



行程安排



第1天: 抵达圣何塞

早上抵达胡安圣玛丽亚国际机场 (SJO)，然后前往酒店入住。如时间允许，我们将在酒店周围简单观鸟。

第2天: 加勒比山麓

今天的重点是蜂鸟和中海拔鸟种，我们将北上穿越活跃火山带到达加勒比森林的低山地带并参观瀑布花园。主要鸟种有绿巨嘴鸟、赭鹳鹑、绯领厚嘴唐纳雀、铜头丽蜂鸟(特)黑腹蜂鸟，绿刺尾蜂鸟，绿顶辉蜂鸟、美洲河乌、灰姬霸鹟、翠绿唐加拉雀、绿旋蜜雀。

第3天: 私人花园

早餐前在酒店周围拍摄、观赏蜂鸟，随后我们将前往一处私人花园，此处花园非常适合观赏王鹫和蜂鸟。主要鸟种



王鹫

有红脚旋蜜雀、辉旋蜜雀、蓝锥嘴雀、栗头拟掠鸟、白颈蜂鸟、斑胸棕尾蜂鸟、蓝顶妍蜂鸟。

第4天: Sarapiqui 平原

Sarapiqui平原是哥斯达黎加鸟类密度最大的地区之一，这里有数量众多的国家公园和鸟类保护区，每年有大量的猛禽从这里迁徙过境。今天我们的目标主要是平原以及Sarapiqui河附近的一些濒危和特色物种。主要鸟种有大绿金刚鹦鹉、日鵝、小蓝鹭、雪鹭、裸喉虎鹭、横纹虎鹭、绿鸮、黑嘴巨嘴鸟、厚嘴巨嘴鸟。

第5天: La Selva生物站

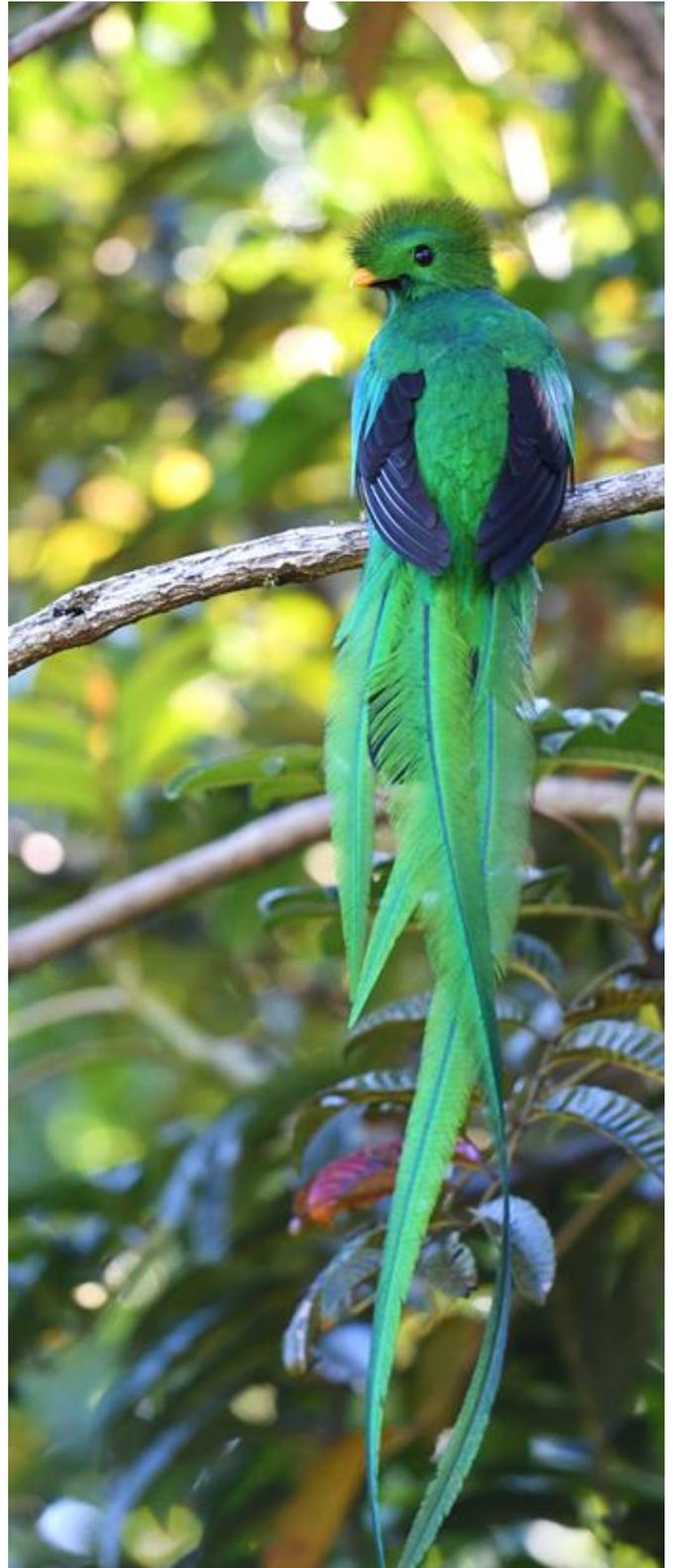
全天漫步于La Selva 生物站观赏、拍摄鸟类。该生物站位于哥斯达黎加西北部的斜坡，是一所大学附属的热带研究机构，致力于雨林研究。它涵盖了加勒比地区广阔的低地雨林，目前纪录了约400 种鸟类。主要鸟种有大凤冠雉、灰头小冠雉、淡灰南美鸢、侏鹰、白冠鹦哥、红眼鹦哥、斑点鹦哥、绯红金刚鹦鹉、大绿金刚鹦鹉、皇霸鸮、棕翅啄木鸟、杂色蓬头鸢。

第6天: San Gerardo峡谷 & 中部高地

原始的San Gerardo峡谷位于塔拉曼卡山脉海拔约2200 米的地方，一条河流在陡峭的山谷中蜿蜒而过，谷中巨大的橡树和其他本地特有树种郁郁葱葱。该区域目前已记录了超过50种特有鸟类包括让所有人梦寐以求的凤尾绿咬鹃，目前San Gerardo是哥斯达黎加观赏凤尾绿咬鹃最好的地方。主要鸟种有粉喉皇蜂鸟、尖喉蜂鸟、高原林鸮、红尾鸢、黑镰翅冠雉、黄翅鹦哥、赭色绿霸鸮。

第7天: 凤尾绿咬鹃之旅

今天我们将前往观赏凤尾绿咬鹃，此处谷地也是很多当地特有和特色鸟种的栖息地，我们将花一整天时间在此处。主要鸟种有凤尾绿咬鹃、紫喉宝石蜂鸟、白喉宝石蜂鸟、辉煌蜂鸟、高原林鸮、红



凤头绿咬鹃

尾鳶、黑镰翅冠雉、黄翅鹦哥、棕爬树雀、银额窜鸟、乌鸫鸫、赤鸽等。



绿旋蜜雀

第8天: 太平洋北部干燥森林

西北太平洋的热带低地干燥森林是一些濒危生物仅存的生境,森林中还有一处大型盐田为观赏涉禽、留鸟和候鸟提供了非常好的机会。我们主要在这里观赏和拍摄一些北部特有鸟种和干旱森林的特产鸟种,包括部分在南部不易见的鸟种。主要鸟种有冠齿鹑、斑胸拟鹑、红头拟鹑、食螺鸫、粉红琵鹭、双纹石鸫、黄颈亚马逊鹦鹉、红树林蜂鸟、斑苇鹪鹩、白眼先蚋莺等。

第9天: 恩塞纳达

全天在恩塞纳达寻找鸮类以及当地特色留鸟、候鸟。此地有很多观鸟小径、湖泊、盐沼及开阔地,对观鸟十分有利。主要鸟种有裸颈鹳、食螺鸫、黄冠夜鹭、云斑膝鹳、短嘴半蹼鹳、黄颈亚马逊鹦鹉。

第10天: 太平洋中部低地 & Tarcoles 河口

太平洋中部地区由过渡性低地森林组成,此处南太平洋海



巨隼

岸较湿润的森林与北太平洋海岸较干燥的森林混合重叠,形成了一个独特的重叠区域。在这个区域,我们能同时看到一些南方和北方的物种。我们会沿着塔科尔斯河和瓜卡利洛红树林河口游览,这里有中美洲最大的美洲鳄鱼种群,同时我们还能看到很多淡水鸟类、滨鹬类等。主要鸟种有棕尾蜂鸟、蓝臀蜂鸟、蓝喉红嘴蜂鸟、船嘴鹭、黄头叫隼、钩嘴鸢、笑隼、王鹫、疣鼻栖鸭、红喉厚嘴霸鹟、丽彩鹀、滨苇鹪鹩。



金刚鹦鹉

第11天: 卡拉拉国家公园

卡拉拉国家公园是哥斯达黎加最好的观鸟地点之一,以其数量众多的金刚鹦鹉而闻名。金刚鹦鹉在公园内很易见,尤其是在黄昏的时候。我们还会收获很多中部的特色鸟种包括代表鸟种皇霸鹟以及5种咬鹃等。主要鸟种有皇霸鹟、巴拿马蝇霸鹟、王鹫、黑喉美洲咬鹃、拜氏美洲咬鹃、灰尾美洲咬鹃、黑头美洲咬鹃、斑尾美洲咬鹃、棕尾鹪鹩、灰颈林秧鸡、丽色凤头燕鸥、褐翅鸢雀、滑嘴犀鹬、鳞斑鹧、哥斯达黎加雨燕、红树林蜂鸟。

第12天: 结团、离境

早餐前在酒店周围简单观鸟,早餐后前往机场搭乘飞机离境,行程圆满结束。



<http://cn.alpinebirding.com>

山色山花吾友乎!

info@alpinebirding.com; <http://cn.alpinebirding.com>