Lac de Nicaragua
NICARAGUA
84°
Cap Ste-Hélène
P. N. Sta Rosa
La Cruz
Cord. de Guanacaste
Volcán Miravalles 2 020 m
Los Chiles
R. San Juan
R. Indio
P.N. Barra del Colorado
MER DES CARAÏBES
P.N. Rincon de la Vieja
Golfe de Papagayo
Liberia
ALAJUELA
Volcán Arenal 1 633 m
R. San Carlos
HEREDIA
R. Chirripó
Colorado
Coco
Bagaces
Pital
Cap Velas
Tilarán
Puerto Viejo
P.N. Tortuguero
GUANACASTE
Quesada
P.N. Braulio Carrillo
Santa Cruz
Cañas
P.N. Marin Las Baulas de Guanacaste
Alajuela
Volcan Poás 2 708 m
Guápiles
Pochotes
Nicoya
S. Ramón
Siquirres
Refuge Nat. de Ostional
Puntarenas
Heredia
LIMON
Limón
1 018 m
Volcan Irazú 3 432 m
Lepanto
Turrialba
Pointe Guiones
SAN JOSÉ
Péninsule de Nicoya
Paquera
Paraiso
P.N. Cahuita
Cartago
S. Marcos
Pandora
Golfe de Nicoya
Esterillos
CARTAGO
Suretka
Bribri
Refuge Nat. de Gandoca-Manzanillo
Cap Blanc
Parrita
P.N. Chirripo
Cordillère de Talamanca
Cerro Chirripó 3 819 m
Quepos
San Isidro
Cerro Kámuk 3 554 m
R. General
P.N. de l'Amitié
Boruca
Puerto Cortés
Baie de Coronado
Paso Real
PUNTARENAS
San Vito
PANAMÁ
Île du Caño
Golfito
Neily
Pointe Llorona
Péninsule d'Osa
Corredor
P.N. Corcovado
G. Dulce
David
Cap Matapalo
Puerto Armuelles
Péninsule Burica
OCÉAN PACIFIQUE
Pointe Burica
50 km
8°