

## Costa Rica Trail - La Transtica

**Date de début :** 2020-11-18 **Date de fin :** 2020-11-28



La 13<sup>ème</sup> édition du Costa Rica Trail, la Transtica, se déroulera du 18 au 28 Novembre 2020 et sera réservée à 40 privilégiés.

C'est une traversée unique du Costa Rica, en 5 étapes, de la plage de Manuel Antonio, Côte Pacifique, à Manzanillo, Côte Caraïbes, déclinée en 2 formats :

Format Extrême: 200 km et 9 300 m de D<sup>+</sup> en 5 étapes (de 28 à 48 km par jour).

Qualificatif 5 points UTMB<sup>®</sup>.

Format Aventure: 120 km et 5 300 m de D<sup>+</sup> en 5 étapes (de 18 à 28 km par jour).

Qualificatif 3 points UTMB<sup>®</sup>.

Le principal objectif de La Transtica est de faire découvrir un pays et son mode de vie à travers une aventure sportive à caractère solidaire.

Entre deux océans, la course se définit comme La Traversée, d'un paradis naturel sur une terre de feu, à la rencontre des populations locales et de leur culture.

Le dépaysement est total, les coureurs sont plongés dans le Costa Rica profond, loin des standards touristiques.

C'est une aventure humaine unique, hors du temps et des sentiers battus, faite d'émotions, de rires et de larmes, de partages et de solidarité.

Au delà du dépassement de soi et de l'exploration de ses limites, ce sont de grands moments de découverte, d'une humanité un peu plus contagieuse chaque jour.

Un ENORME, FABULEUX et INOUBLIABLE moment de vie, dans un cadre naturel particulièrement exceptionnel, le COSTA RICA.

**Localisation :** Manuel Antonio Beach, Puntarenas Province, Quepos, Costa Rica - 99000 Quepos

**Adresse Web :** [www.latranstica.org](http://www.latranstica.org)

**Préstations :**

**LE PRIX COMPREND :**

Les hébergements en hôtels et bivouacs comme cités dans le programme.

Les petits déjeuners, collations et diners en bivouac, les déjeuners transferts.

La cérémonie d'ouverture, La cérémonie Podium.

Les ravitaillements en liquide et solide.

Tous les transferts en bus privé indiqués dans le programme, transferts aéroports.

Assistance de notre médecin et les massages de nos kinés à la fin de chaque étape.

Tee-shirts de la course.

Les droits d'entrées aux parcs et réserves mentionnés dans le programme.

### **LE PRIX NE COMPREND PAS :**

Le vol transatlantique.

Les diners du 18,19 et 27 Novembre (Soirée libre).

Les assurances annulation / bagages / Rapatriement.

Les boissons dans les hôtels.

### **Détail des épreuves :**

#### **La Transtica Extrême**

200 km en 5 étapes , qualificatif 5 pts UTMB

**Distance :** 205km

**Lieu de départ :** Manuel Antonio

**Lieu d'arrivée :** Manzanillo

**Dénivelé + :** 9300m

**Dénivelé - :** 8100m

**Tarif :**2300€

---

#### **La Transtica Aventure**

120 km en 5 étapes , qualificatif 3 pts UTMB

**Distance :** 120km

**Lieu de départ :** Manuel Antoinio

**Lieu d'arrivée :** Manzanillo

**Dénivelé + :** 5300m

**Dénivelé - :** 5200m

**Tarif :**2300€

---