

Quelques infos sur la course :

Parcours Aventure 2020

	(Km)	D + (m)	D - (m)
Prologue	6	30	30
Etape 1 Naranjillo - Sta Maria de Dota	22,3	1 700	-880
Etape 2 Santa Maria de Dota - Ojo de Agua	20,5	1 360	-1 130
Etape 3 La Esperanza - Purisil	28,6	1 140	-2 380
Etape 4 El Humo - El Silencio	22,3	860	-630
Etape 5 Playa Negra - Manzanillo	20,1	210	-210
TOTAL	119,8	5 300	-5 200

Parcours Extrême 2020

	(Km)	D + (m)	D - (m)
Prologue	6	30	30
Etape 1 Villa Nueva - Santa Maria de Dota	39,8	2810	-1370
Etape 2 Santa Maria de Dota - Ojo de Agua	46,0	3170	-1780
Etape 3 La Esperanza - El Humo	48,2	1750	-3510
Etape 4 El Humo - San Pablo	37,2	1340	-1230
Etape 5 Playa Negra - Manzanillo	27,8	240	-250
TOTAL	205,0	9340	-8110

Distances et dénivelés peuvent varier en fonction d'impératifs de dernière minute.

Le parcours est entièrement balisé et vous retrouverez des points de ravitaillements tous les 10 km environ.

Sur les points de ravitaillements en dehors du liquide vous trouverez fruits frais, ananas, bananes Biscuits salés et sucrés, céréales etc....

Vous serez encadrés par une équipe de 20 personnes dont un médecin, une infirmière et des kinés français qui seront à votre disposition le soir pour vous aider à récupérer.

Au niveau sanitaire, nous fournissons de l'eau minérale à volonté avant, pendant et après la course, mais l'eau des robinets est assez potable pour se laver les dents sans risque.

Au niveau alimentaire, lors des bivouacs nous aurons de la nourriture locale, poisson ou viande souvent accompagné de la garniture traditionnelle, Gallo Pinto, mélange de riz et de haricots rouges, de légumes ou de pâtes.

Nous proposons également des menus spéciaux, dans la mesure des possibilités des communautés qui nous nourrissent, pour les personnes suivant un régime alimentaire particulier

A la fin de chaque étape nous serons logés en bivouac par les communautés locales, dans des bâtiments en dur, mais dépourvu de lits

Il est donc obligatoire d'avoir matelas de sol et duvet.

Sur chaque bivouac, une à deux douches (souvent tièdes) seront disponibles ainsi que des sanitaires.

Electricité sur tous les bivouacs

Votre sac de course d'une capacité maximum de 100 litres (étanche idéalement) ainsi que votre matériel de bivouac sera transporté par nos soins d'un bivouac à l'autre.

Météo :

Le mois de Novembre correspond au Costa Rica à la fin de la saison des pluies, il faut donc vous attendre à de la pluie, cela fait aussi partie de l'aventure. En terme de températures, les plus fraîches rencontrées peuvent être de l'ordre de 8/10° sur l'étape 2 ou vous montez à près de 3 000 mètres d'altitude.

(Prévoir une tenue chaude pour le bivouac de cette étape)

Sur les autres étapes vous serez confrontés à des températures moyennes allant de 22 à 32°. Très forte humidité.

Si vous souhaitez arriver un ou deux jours avant, afin de mieux récupérer du décalage horaire (8heures) nous pouvons vous proposer des nuits d'hôtel supplémentaires au tarif négocié pour la course.

Je reste à votre disposition pour toutes questions.

Bien à vous

Bernard