Costa Rica Trail - La Transtica 2025
Date de début : 2025-12-03 **Date de fin :** 2025-12-13

Du **3 Décembre au 13 décembre 2025**, limitée à 40 coureurs.

Pays : Costa Rica

Parcours Extrême : 5 étapes, de 28 à 48 km par jour, distance totale 200 km, dénivelé positif total de 9 200 m.

Parcours Aventure : 5 étapes, de 18 à 28 km par jour, distance totale 117 km, dénivelé positif total de 5 800 m

L'objectif principal de La Transtica est de faire découvrir le Costa Rica et son mode de vie à travers une aventure à caractère solidaire.

C'est une traversée unique d'un paradis naturel, en 5 étapes, entre deux océans, de la plage de Manuel Antonio, Côte Pacifique, à Manzanillo, Côte CaraÃ¯bes, 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 partages, de solidarité, de dépassements de soi, d'explorations de ses limites, de rires et de larmes, d'une humanité un peu plus contagieuse chaque jour

Localisation : Quepos - 99000 Quepos

Adresse Web : www.latranstica.org
Préstations :

L'inscription comprend :

1. Les hébergements en hôtels et bivouacs comme cités dans le programme.
2. Les dÃ®ners et petits déjeuner en bivouac, les déjeuners transferts.
3. La cérémonie d'ouverture.
4. La cérémonie Podium.
5. Les ravitaillements en liquide et solide.
6. Tous les transferts en bus privé indiqués dans le programme, transferts aéroport.
7. Tous les transferts des bagages entre chaque étape.
8. Assistance de notre médecin et massages kinés à la fin de chaque étape.

9. Tee-shirts de la course.

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

L'inscription ne comprends pas:

1. Le vol transatlantique.

2. Les diners du 20,31 et 30 Novembre 2024 (Soirée libre).

3. Les assurances annulation / bagages / Rapatriement.

4. Les boissons dans les hôtels.

Détail des épreuves :

La Transtica Extrême
5 étapes et un prologue, de 28 à 48 km par jour, distance totale 200 km, dénivelé positif total de 9 200 m, UTMB Index 100K

Distance : 200km
Lieu de départ : Manuel Antonio
Lieu d'arrivée : Manzanillo
Dénivelé + : 9200m
Dénivelé - : 8000m

Tarif :2800€

La Transtica Aventure
5 étapes et un prologue, de 18 à 28 km par jour, distance totale 120 km, dénivelé positif total de 5 300 m, UTMB Index

Distance : 120km
Lieu de départ : Manuel Antonio
Lieu d'arrivée : Manzanillo
Dénivelé + : 5800m
Dénivelé - : 5100m

Tarif :2800€