



Del 21 de Noviembre al 1 de Diciembre de 2012
**Ultra maratón a carácter social
COSTA RICA**





OBJECTIVOS



La Transtica : « côte à côte »

Alrededor de 250 km de la playa de Manuel Antonio hasta Puerto Viejo de Limón, una aventura humana y deportiva real. Los competidores van a conocer el Costa Rica en zonas de las mas alejadas del país, lejos de los lugares turísticos.

El objetivo principal de la carrera X trail LA TRANSTICA en COSTA RICA, es de poder descubrir el país, su modo de vida y compartir con los costarricenses por medio de una competencia deportiva de carácter humanitario.

Proponemos vivir una aventura que permita ir más allá de sí mismo, donde la ayuda y la solidaridad en un marco natural y particularmente excepcional, serán el alma de este desafío. Desde la Costa Pacífica hasta la Costa del Caribe, la carrera es una travesía única en medio de un paraíso natural agua, tierra y fuego en medio de una cultura amigable.

Esta manifestación busca también el intercambio de filosofías de vida. Por un lado los participantes tomarán conciencia de la importancia del medio ambiente y de su responsabilidad hacia él. Por el otro y a través de su participación directa, aportarán a las poblaciones locales algunos medios para desarrollarse conservando su modo de vida, en simbiosis con la naturaleza.





EL PAIS



Costa Rica... Algunas verdades



Con un largo de 480 Km, un ancho de 280 KM, rodeado por dos océanos, el pacífico al oeste y el atlántico al este, posee el 5 por ciento de la diversidad mundial como si se empeñara en tratar de contener al planeta entero debido a su amplia diversidad. Su cumbre más alta, es el famoso "Cerro Chiripo" con 3818m.



Hay más especies de mariposas en Costa Rica, que en todo el continente africano.



Costa Rica fue descubierto en 1502 por Cristóbal Colón y lo obtuvo su independencia de España en 1821. Elimino su ejercito después de su guerra civil en 1949, lo cual le a permitido transferir todo su presupuesto (PIB) a la educación y salud.



Costa Rica es una joya ecológica, posee un tercio de su territorio protegido en reservas y parques nacionales. Sus 75 parques y reservas naturales protegen más un cuarto de su territorio y albergan más de 12 ecosistemas. Posee la más fuerte diversidad de especies animales y vegetales conocida hasta ahora en su superficie: 163 especies de batracios, 206 especies de mamíferos, 220 especies reptiles incluidas 162 variedades de serpientes, 857 especies de pájaros y 35.000 especies de insectos.



Una décima parte de sus aves, es decir, sus 857 especies incluidos 51 especies de colibríes, 12 especies de loros y cotorras, los tucanes y el famoso Quetzal; sirve hoy en día, como índice referencial al planeta.



Además, 2 especies de perezosos. Su personalidad indiferencia se debe al hecho de que tragan una cantidad importante de hojas las cuales tardarán 18:00 horas en digerir.





EL PAIS



Costa Rica... Algunas verdades



Las 800 especies de helechos, sus 1400 especies de orquídeas, las 2000 especies de bromeliáceas y 13.000 especies de plantas; conforman en conjunto con su variada especie de árboles y flores, toda su abundante flora.



Una profusión de microclimas da lugar a un mosaico heterogéneo y espectacular de ecosistemas muy diferentes. Donde se distingue la zona tropical húmeda del Caribe, la zona moderada del valle central y la zona tropical del Pacífico que permite un descubrir del país todo el año. La temperatura del aire oscila entre 18 a 32°C, y la del agua entre 27 a 31°C.



Lejos de los tópicos del turismo de masa, Costa Rica ha sabido desarrollar un turismo ecológico duradero en armonía con el medio ambiente. Podríamos decir que la Filosofía de sus habitantes se resume por 2 palabras: PURA VIDA, literalmente "vida pura" - o el arte de practicar la simbiosis con la naturaleza. Un Pueblo que expresa su ser costarricense a través de la alegría de vivir y ofrece su hospitalidad al visitante. Así son los TICOS



Se permiten todos los deportes en Costa Rica: los aficionados de trekking pueden pasear a caballo y experimentar sensaciones inigualables. Así como experiencias extremas en un sin número de ríos, incluido el famoso RÍO PACUARE con sus rápidos clasificados a nivel 4 y 5.



La capital, San José, a 1150 m de altitud se considera en el mundo por su clima, una de las mas agradables. Propone actividades culturales y nocturnas dentro de una atmósfera de democracia y pacifismo. Costa Rica, un país de raíces precolombinas, en la actualidad posee una seguridad social y sanitaria significativa donde ninguna vacuna es obligatoria y el agua es potable en todo el país.



La costa pacífica alberga 1000km de playas poco concurridas en su mayoría. La costa del Caribe alberga 300 km de playa, donde sobre sale la celebre playa de Tortuguero. Santuario mundial del desove las tortugas marinas Báula.



Con ocho volcanes en actividad, Costa Rica se sitúa sobre el cinturón de fuego, constituyéndose en uno de los países vanguardistas en el uso de la energía no contaminante como la geotérmica.



Es un país agrícola cuyas principales exportaciones son el café, el plátano o banana, la piña y las plantas decorativas u ornamentales. Otro aspecto interesante, es que en Costa Rica se encuentran parte de las frutas y vegetales que Europa consume además de los productos exóticos. Se come bien y se bebe bien. Los jugos de frutas naturales preparados a la carta son una delicia al paladar. A pesar de no producir vinos, el país importa vinos chilenos, españoles, italianos y francés. La cerveza local es excelente.





LOS LUGARES



En la ruta de la Transtica

SAN JOSE

Capital de Costa Rica, cuenta con un millón de habitantes. Se puede visitar su espléndido Teatro Nacional, con frescos en su interior replica de la ópera de París. Así como numerosos parques a la sombra de árboles majestuosos, los museos de oro y jade (cerrados el lunes) y el Museo Nacional que contiene la historia cronológica del país. El cual le permite al visitante hundirse en la historia de Costa Rica y descubrir sus colecciones de arte precolombino. Sin olvidar un paso popular por el Mercado Central y de Artesanos que combinan comidas y utensilios de toda clase.

LAS PLAYAS DEL PACIFICO y MANUEL ANTONIO

Una larga costa de 1000 km dibuja la parte occidental de Costa Rica, definida por sus inmensas playas. Al norte, la zona seca con sus largas playas de arena y sus palmeras. A partir del centro del país y hasta el sur, una vegetación cada vez más exuberante domina el escenario conteniendo uno de los más bonitos parques nacionales del país, Parque de Manuel Antonio. Península biológica, cubierta de vegetación y confinada por dos espléndidas playas en las cuales los animales siguen siendo fáciles a observar. El lugar marca el inicio del curso que le hará alcanzar en algunas horas las tierras del Valle Central.





LOS LUGARES



En la ruta de la Transtica

LAS MONTANAS DEL VALLE CENTRALE

Las montañas del Valle Central, con sus más altas cumbres donde culmina el Monte Chirripo a 3820 m de altitud. Donde clima fresco con vegetación montañosa que la diferencia alegremente del, resto del país. Ideal para encontrarse entre las sendas más bonitas de Centroamérica. Correrá al acompañado de montañas y descubrirá sus distintas vegetaciones que se suceden. Cruzará ríos y senderos para luego acampar en pleno corazón de la cordillera antes de volver a bajar a la costa atlántica.

Un día de transferencia en rafting sobre Río Pacuare. De sensaciones garantizadas sobre este maravilloso río clasificado en categoría IV-V, moderado-difícil. Nuestra excursión sobre Río Pacuare le llevara a uno de los ríos más exóticos y espectaculares del mundo. Este día a través de una selva impenetrable y salvaje, le ofrecerá una aventura plena de bellezas naturales e impresionantes y de los rápidos que le cortarán la respiración. Declarado como uno de los mejores lugares en América Latina para sus aguas blancas. Este río feroz, se constituye en una experiencia de deporte salvaje bajo los trópicos.

Nota: El Río Pacuare es un río rápido con cambios brutales, haciendo de ello, una de las más vigorosas excursiones de rafting de Costa Rica.

LA COSTA DEL CARIBE Y PUERTO VIEJO DE LIMON

La frontera Este de Costa Rica con sus 290 km de costas de arenas blancas y negras, y sus canales cuyas aguas vuelven a entrar una y otra vez en la huerta atlántica de Costa Rica, reconocida por sus grandes plantaciones de frutas exóticas, en particular el plátano o banana... y su espíritu criollo le, hechizarán con su ambiente indolente y acogedor. Al contrario de Manuel Antonio, terminará su travesía después de una etapa de playa en Puerto Viejo de Limón, pequeño pueblo balneario mago de la arquitectura caribeña con la visita del puerto de MOIN, más grande del país.





MAPA DEL PAIS



Ruta : — : Trail — : rafting





PROGRAMA



Con la meta de adaptar La Transtica a la mayor parte de la gente, la organización les propone 2 recorridos : Una CARRERA EXTREME : alrededor de 40 km por etapa
Una CARRERA AVENTURE : alrededor de 25 km por etapa.

1º Día: Jueves 22 Noviembre 2012

LLEGADA SAN JOSE - COSTA RICA

- Llegada de los participantes el 21 a la tarde a San José, aeropuerto Internacional Juan Santamaría.
- Acogida por los miembros de la organización.
- Conferencia de prensa.
- Ceremonia de apertura.
- Traslado en bus hasta el hotel en San José.
- Instalación y noche al hotel.



2º Día : Viernes 23 Noviembre 2012

SAN JOSE - MANUEL ANTONIO - PLAYAS DEL PACIFICO

Prologo : 6 kms

- Desayuno al hotel.
- Traslado en bus hacia Manuel Antonio (alrededor de 4h30 de pista).
- Instalación en el hotel.
- Almuerzo.
- Prologo de 6 Km.
- Cena y noche al hotel.





PROGRAMA



Transtica Extrême : TE
Transtica Aventure : TA

3º Día :Sábado 24 Noviembre 2012

PAQUITA - LA SELVITA - NAPOLES

Etapa N° 1 : TE/38 km TA/19 km

- Desayuno al hotel
- Traslado hacia la línea de salida.
- Salida de los competidores.
- 3 a 4 puntos de suministro y de control durante la carrera.
- Noche en vivaque y cena a Santa Maria de Dota.



4º Día: Domingo 25 Noviembre 2012

SANTA MARIA DE DOTA - OJO DE AGUA

Etapa N° 2 : TE/38.4 Km TA/21.1 Km

- Desayuno en vivaque.
- 4 a 5 puntos de suministro y de control durante la carrera.
- Noche en vivaque y cena a La Esperanza.





PROGRAMA

Transtica Extrême : TE
Transtica Aventure : TA



5° Día : Lunes 26 Noviembre 2012

LA ESPERENZA - EL HUMO

Etapa n° 3 : TE/42.1 km TA/24.1 km



- Desayuno en vivaque.
- 3 a 4 puntos de suministro y de control durante la carrera.
- Noche en vivaque y cena a El Humo.

6° día : Martes 27 Noviembre 2012

EL HUMO - SAN PABLO

Etapa n° 4 : TE/41.2 Km TA/24.8 Km



- Desayuno en vivaque.
- Salida de noche (alrededor de las 4h de la mañana). ...
- 4 puntos de suministro y de control durante la carrera.
- Noche en vivaque y cena a San Pablo.





PROGRAMA



Transtica Extrême : TE
Transtica Aventure : TA

7° día : Miércoles 28 Noviembre 2012

RAFTING

Etapa Traslado en Rafting

- Desayuno en vivaque.
- Traslado en Rafting de Finca La Cruz hasta Siquieres (alrededor de 4h30 de bajada incluyendo 1h de parada desayuno) según condiciones meteorológicas.
- Almuerzo pique nique a la par del río.
- Traslado en bus hasta Limón (alrededor 1h30 de bus).
- Noche y cena en vivaque en El Yuë.



8° día : Jueves 29 Noviembre 2012

PLAYA NEGRA - MANZANILLO

Etapa n°5 : TE 29.1 km TA/ 21.8 km

- Desayuno en vivaque.
- 3 a 4 puntos de de control en la carrera.
- Meta de La Transtica à Manzanillo.
- Ceremonia podium.
- Instalación al hotel.
- cena y noche al hotel.





PROGRAMA



9º día : Viernes 30 Noviembre 2012

TRASLADO MANZANILLO - SAN JOSE

- Desayuno en vivaque.
- Traslado en autobús privado hasta San José.
- Almuerzo en la pista.
- Instalación al hotel.
- Ceremonia de cierre con el pódium.
- Noche al hotel



10º día : Sábado 1 Diciembre 2012

SAN JOSE - País de residencia

- Desayuno al hotel.
- Traslado hacia el aeropuerto y despegue hacia los países de residencia.

