



**WWW.LATRANSTICA.ORG**

Du 21 Novembre au 1 Décembre 2012

# Ultra Trail Solidaire COSTA RICA





# OBJECTIFS



## *La Transtica : côte à côte*

250 km de la plage de Manuel Antonio à Puerto Viejo de Limon, une véritable aventure humaine et sportive. Le dépaysement est total, les coureurs sont plongés dans le Costa Rica profond loin des standards touristiques.

L'objectif principal est de faire découvrir un pays et son mode de vie à travers une compétition sportive à caractère humanitaire.

Nous vous proposons de vivre une aventure où le dépassement de soi mais aussi l'aide et la solidarité seront l'âme de ce séjour, tout cela dans un cadre naturel particulièrement exceptionnel.

Cette manifestation vise également à échanger des philosophies de vie. D'un côté les participants prendront conscience de l'importance de l'environnement, de la nature et de leur responsabilité face à elle; de l'autre côté, par leur participation, ceux-ci apporteront aux populations locales les moyens de se développer tout en conservant leur mode de vie en symbiose avec la nature.





# LE PAYS



## Le Costa Rica en quelques vérités



Large de 280 km et long de 480 km, entouré de deux océans, ce petit pays d'environ 51 000 km<sup>2</sup> soit 1/10<sup>ème</sup> de la France, semble pourtant contenir la planète toute entière de par sa diversité de paysages. Le plus haut sommet du Costa Rica est le fameux « Cerro Chiripo » qui culmine à 3818m.



Il y a plus d'espèces de papillons au Costa Rica que sur tout le continent africain.



Le Costa Rica a été découvert par Christophe Colomb en 1502, et obtiendra son indépendance de l'Espagne en 1821. Le Costa Rica a aboli l'armée en 1949 et reversé tout le budget militaire à l'éducation et à la santé.



Le Costa Rica est un joyau écologique avec un tiers de son territoire protégé en réserves et parcs nationaux. Ses 75 parcs et réserves naturelles protègent plus du quart de son territoire et abritent plus de 12 éco systèmes. Il possède la plus forte diversité d'espèces animales et végétales rapportée à sa superficie : 163 espèces de batraciens, 206 espèces de mammifères, 220 espèces reptiles dont 162 variétés de serpents, 857 espèces d'oiseaux et 35 000 espèces d'insectes.



1/10<sup>ème</sup> des oiseaux répertoriés sur la planète soit 857 espèces dont 51 espèces de colibris, 12 espèces de perroquets et perruches, des toucans et le fameux Quetzal.



2 espèces de paresseux se partagent le territoire du Costa Rica. Leur nonchalance est due au fait qu'ils ingurgitent une quantité de feuilles importante qu'ils mettront 18h à digérer.





# LE PAYS



## Le Costa Rica en quelques vérités



800 espèces de fougères, 1400 espèces d'orchidées et 2000 espèces de broméliacées. 13 000 espèces de plantes. Le pays regorge d'espèces d'arbres, de plantes et de fleurs de toutes sortes.



Une profusion de microclimats permet de produire une mosaïque hétérogène spectaculaire d'éco systèmes très différents. On distingue la zone tropicale humide des caraïbes, la zone tempérée de la vallée centrale et la zone tropicale du pacifique ce qui permet une découverte du pays toute l'année. Température de l'air : 18 à 32°C. , de l'eau : 27 à 31°C.



Loin des clichés du tourisme de masse le Costa Rica a su développer un écotourisme durable pour le respect de l'environnement. La philosophie des habitants se résume par 2 mots : PURA VIDA, littéralement « vie pure » - ou l'art d'être en symbiose avec la nature et surtout ne pas trop s'en faire...Le peuple costaricien (les ticos) vous communiquera sa joie de vivre et vous offrira son hospitalité.



Tous les sports sont permis au Costa Rica : les amateurs de trekking, de balades à cheval ou de sports à sensations ne seront pas en reste. On y trouve un nombre incalculable de rivières dont la fameuse rivière PACUARE et ses rapides classés niveau 4 à 5.



La capitale San José, nichée à 1150 m d'altitude, est réputée pour son climat, classée parmi les plus agréables au monde. Le centre ville propose des activités culturelles et nocturnes. Démocratie et pacifisme. Histoire précolombienne. Le Costa Rica est sûr au plan social et sanitaire : aucun vaccin n'est obligatoire et l'eau est potable dans tout le pays. La côte pacifique abrite 1000km de plages, désertes pour la plupart d'entre elles.



La côte caraïbe abrite quand à elle 300 km de plage dont la célèbre plage de Tortuguero (sanctuaire mondial de la ponte des tortues marines).



Avec huit volcans en activité, le Costa Rica situé sur la ceinture de feu, est l'un des pays avant-gardiste sur l'usage de l'énergie non polluante comme la géothermie.



C'est un pays agricole dont les principales exportations sont le café, la banane, l'ananas et les plantes ornementales. Autre point intéressant, on trouve au Costa Rica tous les fruits et légumes de France en plus de tous les produits exotiques. On y mange bien et on y boit bien. Les jus de fruits naturels préparés à la demande enchanteront le palais. On trouve du vin chilien, espagnol, italien ou français, et la bière locale est excellente.





# LES SITES



## *Sur le parcours de la Transtica*

### **SAN JOSE**

La capitale du Costa Rica compte un million d'habitants. On peut y visiter un magnifique théâtre, réplique de l'opéra de Paris, de nombreux parcs à l'ombre d'arbres majestueux, les musées de l'or, du jade (fermés le lundi) et le Musée national.

Une excellente occasion de se plonger dans l'histoire du Costa Rica et de découvrir ses collections d'art précolombien. Sans oublier un passage folklorique par le marché central et celui des artisans qui combinent nourriture, ustensiles en tout genre et souvenirs du pays.

### **LES PLAGES DU PACIFIQUE et MANUEL ANTONIO**

Une longue côte de 1000 km dessine la partie ouest du Costa Rica définie par ses immenses plages. Au nord, la zone sèche avec ses longues plages de sable et ses palmiers et à partir du centre, jusqu'au sud une végétation de plus en plus luxuriante où l'on se retrouve parmi les plus beaux parcs nationaux du pays dont celui de Manuel Antonio, presqu'île biologique, recouverte de végétation et bordée par deux magnifiques plages, à l'intérieur de laquelle les animaux restent faciles à observer ; le site sera le point de départ de la course qui vous fera atteindre en quelques heures les terres de la Vallée centrale.





# LES SITES



## *Sur le parcours de la Transtica*

### LES MONTAGNES DE LA VALLEE CENTRALE

Les montagnes de la vallée centrale, avec leurs hauts sommets où culmine le Mont Chiripo à 3820 m d'altitude ; un climat plus frais, une végétation montagnarde, qui différencient allégrement cette zone centrale avec le reste du pays. Idéal pour se retrouver parmi les sentiers les plus beaux d'Amérique Centrale. Vous courrez à flanc de montagne et découvrirez les différentes végétations qui se succèdent, traverserez des rivières pour enfin bivouaquer en plein cœur de cette cordillère avant de redescendre sur la côte atlantique.

Une journée de transfert en rafting sur le Rio Pacuare : sensations assurées sur cette merveilleuse rivière classée catégorie III-IV, modéré-difficile. Notre excursion sur le Rio Pacuare vous amènera vers l'une des rivières les plus exotiques et spectaculaires du monde. Cette journée à travers une jungle impénétrable et sauvage vous offrira une aventure pleine de beautés naturelles et impressionnantes, et des rapides à vous couper le souffle. Déclarée comme l'un des meilleurs sites en Amérique Latine pour ses eaux blanches, cette rivière inapprivoisée et farouche sera peut être la dernière expérience de sport sauvage sous les tropiques. Le Rio Pacuare est une rivière rapide avec des changements brutaux, faisant d'elle l'une des plus vigoureuses excursions de rafting du Costa Rica.

### LA CÔTE CARAIBE et PUERTO VIEJO DE LIMON

La frontière Est du Costa Rica avec ses 290 km de côtes de sable blanc ou noir et ses canaux. Vous rentrerez dans le verger du Costa Rica, connu pour ses grandes étendues de culture de fruits exotiques, notamment la banane... Son esprit créole vous envoutera avec son ambiance nonchalante et accueillante. A l'opposé de Manuel Antonio, vous terminerez votre course après une étape de plage à Puerto Viejo de Limon, petit village balnéaire enchanteur à l'architecture caribéenne où le réconfort est garanti, proche de Limon, le plus grand port du pays.





# LA TRANSTICA SOLIDAIRE



*Le Costa Rica étant un pays en voie de développement, les actions humanitaires à mener doivent être différentes de celles menées dans les pays dits « sous développés ».*

## ACTIONS SOLIDAIRES REALISEES EN 2011

### San José:

#### A l'école Finca La Caja, La Carpio :

Don pour la bibliothèque de cette école, qui accueille les enfants défavorisés du quartier de la Carpio, de mobilier, de fournitures de bureau et de matériel et peinture pour rénover la bibliothèque et en faire un lieu plus accueillant.

### Prologue Londres :

#### Au dispensaire de Londres :

Dans la continuation de nos actions 2008,2009 et 2010, don au dispensaire de Londres d'un Moniteur Electro Cardiogramme.





# LA TRANSTICA SOLIDAIRE



*Le Costa Rica étant un pays en voie de développement, les actions humanitaires à mener doivent être différentes de celles menées dans les pays dits « sous développés ».*

## ACTIONS SOLIDAIRES REALISEES EN 2011

### Etape 3 :

#### Ecole d'Esperanza :

Don de kits scolaires (cartable, trousse, cahiers, stylos, règles, gomme, crayons, ciseaux, brosse à dent) pour les 42 enfants de l'école.

Don de matériel de construction, carrelage, bloc sanitaire pour rénover les couloir et un sanitaire.

#### Ecole de Purisil:

Don de kits scolaires (cartable, trousse, cahiers, stylos, règles, gomme, crayons, ciseaux, brosse à dent) pour les 43 enfants de l'école et don d'un ordinateur portable.

#### Communauté de El Humo :

Don de matériel de construction pour améliorer le terrain de sport de la communauté.





# LA TRANSTICA SOLIDAIRE



*Le Costa Rica étant un pays en voie de développement, les actions humanitaires à mener doivent être différentes de celles menées dans les pays dits « sous développés ».*

## ACTIONS SOLIDAIRES REALISEES EN 2011

### Etape 4 :

#### Ecole El Progreso de Pacayitas :

Don de matériel afin de clôturer l'enceinte de l'école, rénovation des peintures, plantations de 15 arbres.

### Etape 5 :

Nous avons remis **235 kits scolaires** pour les enfants de **l'école de Agua Salud** (Panamá), de **l'école Alto Yorkín** (Panamá), de **l'école de Santa Clara** (Panamá) et de **l'école de Yorkin** (Costa Rica).

#### Donation de 2 Lifepak à la Croix Rouge Costa Ricienne

Nous avons également remis 2 Physio Control Lifepak et leurs chargeurs aux antennes de la Croix Rouge de Puriscal et de La Gloria de Puriscal





# LA TRANSTICA SOLIDAIRE



*Le Costa Rica étant un pays en voie de développement, les actions humanitaires à mener doivent être différentes de celles menées dans les pays dits « sous développés ».*

## ACTIONS SOLIDAIRES REALISEES EN 2010

### San José:

#### A l'école Finca La Caja, La Carpio :

Don pour la bibliothèque de cette école, qui accueille les enfants défavorisés du quartier de la Carpio, de plus de 500 livres (livres éducatifs, livres de travaux pratiques et d'exercices, contes, ect..) don financé par les bénéfices du 1<sup>er</sup> Challenge Technip Humania ainsi que de 3 ordinateurs portables donnés par la société Thales Alenia Space.

### Prologue Londres :

#### Au dispensaire de Londres :

Dans la continuation de nos actions 2008 et 2009, don au dispensaire de Londres d'un Electro Cardiogramme (Hopital de Cannes) et d'un ordinateur portable (Thales Alenia Space).





# LA TRANSTICA SOLIDAIRE



*Le Costa Rica étant un pays en voie de développement, les actions humanitaires à mener doivent être différentes de celles menées dans les pays dits « sous développés ».*

## ACTIONS SOLIDAIRES REALISEES EN 2010

### Etape 3 :

#### **Ecole d'Esperanza :**

Don de kits scolaires (cartable, trousse, cahiers, stylos, règles, gomme, crayons, ciseaux, brosse à dent) pour les 26 enfants de l'école.

Don de matériel de construction, madriers et dalles en béton pour couvrir une partie de l'aire de jeu de l'école

#### **Ecole de Purisil:**

Don de kits scolaires (cartable, trousse, cahiers, stylos, règles, gomme, crayons, ciseaux, brosse à dent) pour les 40 enfants de l'école.

### Etape 4 :

#### **Communauté de San Pablo :**

Don de 27 kits scolaires et de nombreuses fournitures, ainsi que des ballons de football et de volleyball.





# LA TRANSTICA SOLIDAIRE



*Le Costa Rica étant un pays en voie de développement, les actions humanitaires à mener doivent être différentes de celles menées dans les pays dits « sous développés ».*

## ACTIONS SOLIDAIRES REALISEES EN 2010

### Etape 5 :

**El Yüe Agro Ecoturistico Farm** : don de plus de 150 livres éducatifs et d'un ordinateur portable pour la bibliothèque de la communauté.

### Donation du Container de fournitures scolaires de Monoprix:

Nous avons remis plus de 1 000 cahiers, des stylos, trousse et autres fournitures pour les **130 enfants** de l'école de **Agua Salud** (Panamá), pour les **58 enfants** de l'école de **Alto Yorkín** (Panamá) et pour les **25 enfants** de l'école de **Santa Clara** (Panamá).

Les **500 enfants** de l'école de **Hone Creek** et les **48 enfants** de l'école de **Carbon**, à Bribri, ont reçu quand a eux plus de 300 classeurs et plus de 1000 paquets de feuilles perforées ainsi que des stylos et diverses fournitures.

Enfin les **52 enfants** de l'école **Escuela El Jardín** de Bijagua, à Upala et les **37 enfants** de l'école de **Cartago** se verront remettre à chacun, un kit scolaire complet (cartable, trousse, cahiers, stylos, règles, gomme, crayons, ciseaux, brosse à dent).

Ce sont donc **850 enfants** qui ont pu ainsi être aidés grâce à cette donation, représentant plus de 10 000 euros de fournitures scolaires offertes par **Monoprix**.





# CARTE DU PAYS



Parcours :     : Trail     : rafting





# LE PROGRAMME



Afin d'adapter La Transtica au plus grand nombre, l'organisation de la Transtica a mis en place deux parcours : Une **COURSE EXTREME** : environ 40 km par étape  
Une **COURSE AVENTURE** : environ 25 km par étape.

## 1<sup>er</sup> jour : Jeudi 22 novembre 2012

## ARRIVEE A SAN JOSE - COSTA RICA

- Arrivée dans la soirée du 21 Novembre des participants à l'aéroport Juan Santamaria de San José, transfert vers l'hôtel. Accueil par les membres de l'organisation.
- Installation et nuit à l'hôtel.
- Petit déjeuner.
- Conférence de presse.
- Cérémonie d'ouverture et déjeuner.
- Contrôles administratifs.
- Soirée libre et nuit à l'hôtel.



## 2<sup>ème</sup> jour : Vendredi 23 novembre 2012

## SAN JOSE - PLAGES DU PACIFIQUE

### Prologue : 6 km

- Petit déjeuner à l'hôtel.
- Transfert vers Manuel Antonio (environ 4h30 de route).
- Déjeuner.
- Installation dans votre hôtel.
- Prologue de 6 km.
- Dîner.
- Nuit à l'hôtel.





# LE PROGRAMME



*Transtica Extrême : TE*  
*Transtica Aventure : TA*

**3<sup>ème</sup> jour: Samedi 24 novembre 2012**

**PAQUITA - LA SELVITA - NAPOLES**

## Etape n° 1 : TE/38 km TA/19 km

- Petit déjeuner à l'hôtel
- Transfert vers les lignes de départs.
- Départ des participants.
- 3 ou 4 points de ravitaillement et de contrôle sur le parcours.
- Nuit en bivouac avec dîner catering à Sta Maria de Dota.



**4<sup>ème</sup> jour: Dimanche 25 novembre 2012**

**SANTA MARIA DE DOTA - OJO DE AGUA**

## Etape n° 2 : TE/38,4 km TA/21,1 km

- Petit déjeuner bivouac.
- 4 ou 5 points de ravitaillement et de contrôle sur le parcours.
- Transfert vers les lignes de départ.
- Nuit en bivouac avec dîner catering à La Esperanza.





# LE PROGRAMME



*Transtica Extrême : TE*  
*Transtica Aventure : TA*

5<sup>ème</sup> jour : Lundi 26 novembre 2012

ESPERANZA - EL HUMO

Etape n° 3 : TE/42,1 km TA/24,1 km

- Petit déjeuner bivouac.
- Départ matinal des participants.
- 3 ou 4 points de ravitaillement et de contrôle sur le parcours.
- Nuit en bivouac avec dîner catering.



6<sup>ème</sup> jour : Mardi 27 novembre 2012

EL HUMO - SAN PABLO

Etape n° 4 : TE/41,2 km TA/24,8 km

- Petit déjeuner bivouac.
- Départ de nuit.
- 4 points de ravitaillement et de contrôle sur le parcours.
- Nuit en bivouac avec dîner catering.





# LE PROGRAMME



*Transtica Extrême : TE*  
*Transtica Aventure : TA*

**7<sup>ème</sup> jour : Mercredi 28 novembre 2012**

**RAFTING**

## Etape Transfert Rafting

- Petit déjeuner bivouac.
- Transfert en Rafting de Finca La Cruz à Siquieres (environ 4h30 de descente comprenant 1h d'arrêt déjeuner) si les conditions météo le permettent.
- Déjeuner pique nique au bord de la rivière.
- Transfert en bus jusqu'au bivouac.
- Nuit et diner en bivouac.



**8<sup>ème</sup> jour: Jeudi 29 novembre 2012**

**PLAYA NEGRA - MANZANILLO**

## Etape n° 4 : TE/29,1 km TA/21,8 km

*Cette étape se veut courte pour privilégier une arrivée presque « groupée » et ceci pour créer une ambiance plus festive.*

- Petit déjeuner bivouac.
- 2 ou 3 points de ravitaillement sur le parcours.
- Arrivée de La Transtica.
- Cérémonie podium.
- Installation en hôtel.
- Dîner et nuit à l'hôtel.





# LE PROGRAMME



9<sup>ème</sup> jour: Vendredi 30 novembre 2012

TRANSFERT RETOUR - SAN JOSE

- Petit déjeuner à l'hôtel.
- Transfert en bus privé vers San José.
- Déjeuner en cours de route.
- Installation à l'hôtel
- Cérémonie de clôture et récompenses.
- Nuit à l'hôtel



10<sup>ème</sup> jour: Samedi 1 Décembre 2012

SAN JOSE - PAYS D'ORIGINE

- Petit déjeuner à l'hôtel
- Transfert vers l'aéroport
- Décollage vers les pays respectifs ou extension vacances pour ceux qu'ils le souhaitent.





# DROITS DE PARTICIPATION ET CONDITIONS



Prix en Euro par personne, base chambre TWIN ou TRIPLE (3 lits)

Ultra Trail La Transtica 10 jours / 10 nuits	Prix par personne
21 Novembre au 1 Décembre 2012 (course extrême et aventure)	1 490 €

## LE PRIX COMPREND

- Logement aux hôtels et aux bivouacs cités dans le programme.
- Tous les dîners et petits déjeuners en bivouac.
- La cérémonie d'ouverture.
- La cérémonie de clôture à San José.
- La descente en rafting sur la rivière PACUARE, avec déjeuner si les conditions météo le permettent.
- Le ravitaillement en eau, boissons énergétiques, fruits et approvisionnement salé ou sucré pendant la course.
- Tous les transferts indiqués en bus privé.
- Tous les transferts des bagages entre chaque étape.
- Encadrement : Des guides spécialisés pour la descente en rafting de la rivière PACUARE, des commissaires de course (classements, parcours, Départ/arrivée), un responsable sécurité, médecins, kinés, secouristes et des responsables de l'organisation.
- Tee-shirts de la course, un souvenir et récompenses.
- Les droits d'entrée aux parcs et réserves mentionnés.

## LE PRIX NE COMPREND PAS

- Le vol transatlantique.
- Les assurances annulation / bagages.
- Les pourboires hôtels et activités.
- Les boissons aux hôtels.
- Taxes Sortie territoire – (US\$28 à ce jour)
- **ESTIMATION DU COUT BILLET AERIEN**  
**France / SAN JOSE / France : 900 €**

