



## PRESENTATION GENERALE

**LA TRANSTICA** est une course à pied de type trail, en un prologue et 5 étapes avec points de ravitaillements, assistance et bivouac sur une distance totale de 120 à 200 km.

Il s'agit de mettre en compétition des trailers qui s'affrontent au COSTA RICA dans une course à pied aventure s'articulant autour d'une épreuve sportive et humaine commune à tous les coureurs.

LA TRANSTICA est avant tout une aventure humaine et sportive.

L'édition annuelle se déroule la deuxième quinzaine de novembre sur une période de 10 jours (cf. programme de l'année en cours).

### Article 1

#### • ORGANISATION

Les associations **CG SPORT EVENT (CGSE) ET EL NIÑO (EN)** organisent la 3<sup>ème</sup> TRANSTICA qui se déroulera du 17 au 27 novembre 2010 au Costa Rica.

Cette épreuve devrait réunir environ 50 participants provenant d'Europe, du Continent Américain et du Costa Rica.

Les associations CG SPORT EVENT et EL NIÑO se réservent le droit de modifier :

- Le présent règlement.
- La physionomie du parcours.
- Le lieu et la destination initiale en cas de force majeure ou pour des raisons indépendantes de sa volonté.

**CGSE/EN** prennent en charge les coureurs et les matériels, au moment de la tenue de l'édition, à partir du 17 Novembre au soir à l'aéroport de San José, jusqu'au samedi 27 novembre à l'aéroport départ des coureurs.

**CGSE/EN** déterminent et remettent le règlement à chaque coureur et attribuent les récompenses.

Elles assurent une couverture photographique et vidéo tout au long de l'aventure et sont propriétaires de tous les droits de l'opération. Chaque coureur est néanmoins autorisé à effectuer son propre reportage.

Les langues officielles de l'épreuve sont le français, l'espagnol et l'anglais.

### Article 2

#### • APPLICATION DU REGLEMENT

Du seul fait de son engagement à l'épreuve, chaque participant s'engage à accepter l'application du règlement. La direction de course se réserve le droit d'exclure un concurrent dont le comportement est antisportif ou délibérément de mauvaise foi.



### Article 3

#### • DEFINITION DE L'EPREUVE

LA TRANSTICA est une course à pied de 120 à 200 Kilomètres, en allure libre par étapes.

Elle est composée de deux parcours : le parcours extrême 40 km par jour et le parcours aventure 25 km par jour en moyenne. Postes de contrôle et ravitaillements répartis sur le parcours. Obligation pour chaque concurrent de porter pendant tout le temps de course le matériel obligatoire défini par l'organisation. **Les coureurs doivent respecter le code de la route lorsque le parcours emprunte des voies de circulation.**

### Article 4

#### • BUT SOLIDAIRE ET ECOLOGIQUE

Les associations CG SPORT EVENT et EL NIÑO ont pour but d'investir au fil des éditions dans des missions de solidarité dans le domaine médical, scolaire et éducatif sans oublier le respect de l'environnement et le développement durable. Dans les villages traversés par la course, l'organisation de LA TRANSTICA mettra en place diverses missions de solidarité auxquelles chaque coureur sera tenu d'assister. Les coureurs sont libres de prévoir des missions humanitaires à leurs frais.

### Article 5

#### • PARCOURS

Un parcours d'environ 200 km de la côte pacifique jusqu'à la côte caraïbes. Cette partie du pays propose des paysages étonnamment variés combinant plages, vallées, passages de col, de ponts suspendus, traversées de rivières à gué, forêts d'altitude humides, forêts tropicales humides, champs de canne à sucre, caféiers et palmeraies. Les participants de la TRANSTICA devront impérativement suivre le balisage prévu par l'organisation. Des postes de contrôle sont répartis sur l'axe de la course, à des points de passage obligatoires pour chaque concurrent.

En novembre, les conditions climatiques sont d'environ 25-30°C le jour et 8-12°C la nuit avec un taux d'humidité élevé et des pluies fréquentes. L'organisation se réserve le droit de modifier le tracé du parcours et le kilométrage en fonction des conditions climatiques ou des réglementations des régions traversées.



## Article 6

### • LA COURSE

#### **Assurance / Responsabilité :**

L'épreuve est couverte par une assurance responsabilité civile souscrite par les organisateurs.

Les licenciés bénéficient des garanties accordées par l'assurance liée à leur licence et il incombe aux autres coureurs de s'assurer individuellement au titre de la responsabilité civile et du rapatriement.

#### **Dossard :**

L'organisation fournira 2 dossards numérotés qui devront être portés et visibles de face et de dos. Le non port du dossard entraînera une pénalité.

#### **Informations :**

Le road book est remis à chaque coureur durant la présentation du parcours (briefing) la veille ou le matin de chaque étape. Le road book fournit les différentes indications et informations nécessaires à la progression. Il indique le contenu des étapes (distances, dénivelés), les points de départ et d'arrivée, la position des éventuels points de contrôle, des points de ravitaillement et des points médicaux, ainsi que le rappel du contenu de l'équipement de course obligatoire pour chaque étape.

L'organisation pourra mettre en place des « fusibles horaires » au-delà desquels les concurrents pourront être stoppés.

#### **Modification du parcours ou des fusibles horaires et annulation de la course :**

Pour des raisons de sécurité, notamment en cas de conditions météo trop défavorables, l'organisation se réserve le droit d'arrêter l'étape ou de modifier les parcours et les barrières horaires, voire d'annuler les étapes sans préavis, sans que les coureurs puissent prétendre à aucune indemnisation ou aucun remboursement des frais d'inscription.

#### **Chronométrage :**

La direction de course déclenche le chronomètre au départ de chaque étape et l'arrête lorsque le coureur a franchi la ligne d'arrivée. Les temps par étape sont cumulés et donnent le classement général.



### **Points de Contrôle et Balisage :**

Les points de contrôle sont des points de passage obligés (PCO, départ et arrivée) où le coureur doit valider son passage par une signature sur la fiche commissaire.

La progression se fait en suivi d'itinéraire sur des chemins balisés (rubalise, panneaux directionnels et fléchage au sol).

Des postes et/ou des points de contrôle (PCO) sont positionnés sur le parcours.

Des contrôles volants peuvent être également effectués.

L'absence de passage à un PCO entraîne une pénalité.

En cas de fermeture du parcours pour raison de sécurité, les coureurs sont tenus de suivre les instructions de l'organisation.

L'organisation peut, pour des raisons de sécurité, contraindre un coureur à l'abandon de l'étape ou de l'épreuve.

Les instructions des commissaires font office de règlement.

### **Classements :**

Chaque participant homme ou femme entre dans le classement général sans distinction d'âge.

Un classement scratch féminin sera également établi.

En fonction du nombre et du type d'équipe (masculine, mixte ou féminine), un classement par équipe pourra être établi.

Un coureur ayant abandonné sur une étape pourra être autorisé à reprendre la course, le temps du dernier de l'étape augmenté d'une pénalité de 3 heures sur le parcours aventure et de 6 heures sur le parcours extrême lui sera attribué.

Tout coureur changeant de parcours pendant la course pourra se voir déclassé.

### **Jury d'épreuve et réclamations :**

Le jury est souverain pour attribuer des pénalités ou des bonifications, il est composé par :

- la direction de course.
- l'équipe médicale de la course.
- les commissaires de course.

Les réclamations sont recevables dans les 30 minutes après l'affichage des classements provisoires.



## **Equipement course :**

L'organisation **impose** à chaque concurrent de porter **pendant toute la durée de la course** :

### **1/ Le Matériel de sécurité**

#### **a) obligatoire :**

- un sac à dos adapté au trail 20 litres ou équivalent avec une poche à eau ou bidons d'une contenance de 2 litres remplie d'eau au départ.
- compléments énergétiques (barres céréales, gels et poudre énergétique pour boisson).
- une lampe type frontale avec piles neuves.
- une couverture de survie.
- un sifflet.
- un couteau type couteau suisse.
- une paire de lunettes de soleil.
- crème solaire.
- une casquette type saharienne.
- Une veste imperméable et respirante légère (type Goretex).

#### **b) recommandé et/ou conseillé :**

- gants fins longs et fuseau long ou guêtres pour certaines étapes.
- sous vêtements de rechange.
- une montre altimètre-boussole et GPS.

### **2/ La Trousse de secours obligatoire :**

Dans l'attente de l'arrivée du personnel de sécurité (médecins, secouristes) ou pour rejoindre le poste médical le plus proche, le règlement de la Transtica impose à chaque coureur d'avoir en permanence une trousse de secours.

Elle sera la plus légère possible.

- Protection solaire (peau, lèvres, écran total).
- Solution antiseptique (type chlorexydine).
- Compresses, bande de gaze, sparadrap.
- Pansement individuel.
- Rouleau type élastoplast.
- Pince corps étrangers, ciseaux, aiguilles, coupe ongles.
- Double peau (type biofilm, urgomed) pour ampoules.
- Sachet de serviettes imprégnées d'alcool.
- Aspirine à croquer.
- Sachet de steril strip.



Tout cela devrait tenir dans une boîte étanche alimentaire dim : L:150mm l:105mmxh:58mm pour un poids de 400 g pleine. Penser aussi aux emballages de pellicules photos 24X36, ces étuis plastiques sont de vrais petits containers étanches. Sécuriser la fermeture de la boîte de secours par des élastiques coupés dans une vieille chambre à air.

A tout moment, des contrôles pourront être effectués par les commissaires de course qui sont habilités à bloquer ou à mettre hors course un concurrent qui ne leur présenterait pas le matériel de sécurité et la trousse médicale obligatoires. De plus, il est conseillé de se munir d'un nécessaire pour les problèmes intestinaux.

### **Equipement de la journée (selon les conditions)**

- Un tee-shirt respirant.
- Un collant long (si température pluvieux et/ou mauvais temps).
- Un collant court (si bonnes conditions).
- Des chaussettes de running (sans couture, anti-glissement).
- Des chaussures de trail (testées auparavant).
- Du papier toilette biodégradable.

### **Equipement Bivouac**

#### **1/ Bagages**

• Un sac de voyage souple, d'une contenance de 80 à 100 litres, transporté la journée par nos soins.

#### **2 / Bivouac**

- Un sac de couchage et tapis de sol et tente.
- Des vêtements de rechange (vêtement chaud type polaire).
- Des chaussures aérées pour reposer et aérer vos pieds après la course.
- Sachets plastiques étanches type congélation pour protéger vos affaires.
- Une trousse de toilette et une serviette de bain.
- Des lacets de rechange.
- Des piles de rechange pour la frontale.
- Des pastilles désinfectantes pour la poche à eau.
- Une aiguille et du fil.
- Répulsif pour moustiques.



### 3 / Pharmacie individuelle

L'équipe médicale de la Transtica ne saurait trop vous encourager à prendre conseil auprès d'un(e) pharmacien(ne) et de votre médecin traitant pour vous aider à constituer votre propre trousse médicale. Ces informations issues de notre expérience n'étant données qu'à titre informatif.

Vos médicaments habituels, deux semaines de traitement.

- Biafine.
- Un tube de pommade collyre antiseptique ophtalmique, sérum physiologique mono dose.
- Dosettes type éosine
- Antalgiques, aspirine 500 mg ou paracétamol ou Ibuprofène.
- Antispasmodique (spasfon).
- Antiseptique intestinaux (ercefuryl).
- Ralentisseur du transit (immodium).
- Pansements coliques (smecta).
- Protecteur gastrique (type mopral).
- Antibiotique large spectre (type pyostacine) en cas d'infection.
- Anti-inflammatoires : boîte de corticoïdes (type solupred 20 mg). (tendinites, traumatismes articulaires, orl, lombalgies) et pommade.

**Pour limiter l'encombrement, les médicaments sont déconditionnés. Les médecins de l'organisation sont là pour les prescriptions et la posologie.**

#### **Vérifications :**

Les différentes vérifications seront effectuées avant le départ de l'épreuve :  
Vérifications administratives par l'organisation, remise des dossards.  
Vérifications techniques par les commissaires de courses, matériel obligatoire.  
Vérification du dossier médical par l'équipe médicale.

#### **Ravitaillement :**

L'organisation se charge de l'approvisionnement en fruits, biscuits sucrés et salés, eau minérale et boisson sucrée gazeuse pour chaque concurrent. Ce ravitaillement sera mis à disposition aux postes de contrôle.

#### **Nourriture :**

Au bivouac le coureur trouvera :

- un petit déjeuner.
- une collation de fin d'étape.
- un diner (repas chaud local).
- 1 litre d'eau à chaque bivouac le soir.
- 2 litres d'eau au départ de chaque étape.



### **Bivouac :**

Chaque coureur trouvera au bivouac son sac personnel contenant ses effets personnels et son matériel de bivouac.

- des sanitaires sur certaines étapes.
- Un point d'eau pour se laver à chaque fin d'étape (rivières ou douches).

### **Abandon :**

En cas d'abandon d'un concurrent, il est impératif qu'il prévienne l'organisation dans les plus brefs délais et remette son dossard au commissaire de course.

Tout coureur ayant abandonné ne pourra en aucun cas prétendre à continuer sur une quelconque partie du parcours. Il sera immobilisé au poste de contrôle auquel il a abandonné et sera rapatrié à l'arrivée en fonction des possibilités.

Dans le cas d'état médical grave, le rapatriement sanitaire sera aussitôt organisé.

En cas de non respect de cette obligation, le coureur engage sa responsabilité vis-à-vis de l'organisateur.

### **Assistance médicale :**

Une équipe médicale choisie par l'organisation formée d'un médecin urgentiste et de deux kinésithérapeutes, sera présente pendant toute la durée de l'épreuve. Elle interviendra sur le parcours dans des véhicules d'assistance. Elle sera fixe aux postes de contrôle et à l'arrivée. Elle veillera à rapatrier au lieu du bivouac le concurrent ayant une défaillance physique ou morale. Le Commissaire responsable du PC pourra demander l'intervention de l'équipe médicale pour tout coureur présentant un risque de défaillance avant de poursuivre la course. Les services médicaux sont habilités à retirer le dossard et à mettre hors course tout concurrent jugé inapte à continuer l'étape ou l'épreuve.

### **Sécurité et assistance secouriste :**

Une équipe des Pompiers du Costa Rica avec leurs véhicules d'urgence suivront en permanence la course et interviendront sur le parcours afin de gérer la couverture sanitaire de La Transtica. Elle sera fixe aux postes de contrôle et à l'arrivée selon les étapes. Elle veillera à rapatrier sur le lieu du bivouac le concurrent ayant une défaillance physique ou morale. Le Commissaire responsable du PC pourra demander l'intervention de l'équipe médicale pour tout coureur présentant un risque de défaillance avant de poursuivre la course.



### **Responsable sécurité :**

Un sapeur pompier professionnel français aura la charge de la gestion des équipes médicales et des équipes secouristes et de la coordination des secours en cas d'incident.

### **Pénalisation-Disqualification :**

En s'inscrivant à La Transtica, les coureurs s'engagent à :

- respecter l'environnement traversé.
- suivre le parcours sans couper les sentiers.
- ne pas utiliser un moyen de transport externe à la course.
- ne pas jeter de déchets sur le parcours.
- pointer à tous les postes de contrôle.
- porter le dossard devant et sur le sac à dos, visible durant la totalité de l'épreuve.
- posséder sur soi durant toute l'épreuve le matériel obligatoire.
- porter assistance à tout coureur en difficulté.
- se laisser examiner par un médecin et respecter sa décision.

Le manquement à l'une de ces règles par un coureur peut entraîner une pénalité et/ou une disqualification immédiate sans aucune possibilité de faire appel de cette sanction.

### **Article 7**

#### **• CONDITIONS D'INSCRIPTION**

La course est ouverte à toute personne majeure, des deux sexes, de toute nationalité, répondant aux exigences du présent règlement et titulaire du certificat médical attestant de son aptitude à l'épreuve en compétition. Le certificat médical devra être daté de moins de trois mois avant le départ de la course.

Le coureur devra présenter:

- La fiche d'inscription.
- L'acceptation du règlement.
- Attestation sur l'honneur de savoir nager en eau libre
- Le certificat médical.
- Une pièce d'identité.
- La décharge de responsabilité signée.
- Le règlement des droits d'engagement.
- L'assurance individuelle rapatriement et responsabilité civile.

**Le nombre d'inscriptions pour l'édition 2010 est limité à 50.**



## Article 8

### • EQUIPES

Les participants peuvent s'engager à titre individuel ou représenter une équipe. Une équipe est constituée d'au moins trois coureurs. Les coureurs d'une même équipe doivent rester groupés et à portée de voix, au départ, au passage des PC, PM ou PR et à l'arrivée.

## Article 9

### • DROITS D'ENGAGEMENT

Le montant des droits d'engagement est de **1290** euros.

### LE PRIX COMPREND

1. Logement aux hôtels et aux bivouacs cités dans le programme.
2. Tous les dîners et petits déjeuners en bivouac.
3. La cérémonie d'ouverture.
4. La cérémonie Podium.
5. La cérémonie de clôture à San José.
6. La descente en rafting du rio Pacuare si les conditions météo le permettent.
7. Le ravitaillement en liquide et solide.
8. Tous les transferts indiqués dans le programme en bus privé.
9. Tous les transferts des bagages entre chaque étape.
10. Encadrement : Des guides spécialisés pour la descente en rafting de la rivière PACUARE, des commissaires de courses (classements, parcours, Départ/arrivée), un responsable sécurité, médecins, kinés, secouristes et des responsables de l'organisation.
- 11.2 tee-shirts de la course.
12. Les droits d'entrée aux parcs et réserves mentionnés dans le programme.
13. Les récompenses.

### LE PRIX NE COMPREND PAS

1. Le vol transatlantique.
2. Les assurances annulation / bagages.
3. Les pourboires hôtels et activités.
4. Les boissons hors du bivouac et aux hôtels.
5. Taxes Sortie territoire – (US\$26 à ce jour).



## **Paie ment :**

Le solde devra être encaissé avant le 1<sup>er</sup> Novembre 2010.

Tous les règlements devront être effectués par chèque bancaire ou virement à l'ordre de L'ASSOCIATION EL NIÑO.

Tout dossier incomplet ne sera pas pris en considération.

Le nombre de participants étant limité à 50 coureurs, les inscriptions seront enregistrées au fur et à mesure de leur arrivée à condition que les dossiers soient complets.

L'organisation se réserve le droit de refuser l'inscription d'un concurrent sans avoir à en donner la raison.

## **Article 10**

### **• FORFAITS, ANNULATIONS D'ENGAGEMENT**

Les annulations de demande de réservation, les déclarations de forfait et demandes de remboursement doivent être exprimées par lettre recommandée. Les conditions de remboursement sont les suivantes :

- Remboursement total avant le 31/07/2010
- 200 euros seront retenus en cas de désistement entre le 31/07 et le 31/08/2010.
- 400 euros seront retenus en cas de désistement entre le 01/09 et le 30/09/2010.
- 800 euros seront retenus en cas de désistement entre le 01/10 et le 31/10/2010.
- Passé le 31 octobre 2010 aucune demande de remboursement ne sera acceptée.



## Article 11

### • ASSURANCES

Un contrat d'assurance responsabilité civile est souscrit par l'organisation.

Chaque concurrent participe en pleine connaissance des risques que le déroulement de cette compétition peut occasionner.

Il est important que les coureurs qui s'inscrivent soient conscients des difficultés du parcours et des conditions qu'ils peuvent trouver (longueur du tracé, dénivelé, mauvaises conditions météo, ...).

Les concurrents participant sous leur propre responsabilité, l'organisation décline toute responsabilité en cas de défaillance physique ou d'accident.

**Chaque concurrent doit souscrire une assurance RC et rapatriement à titre individuel.**

## Article 12

### • IMAGE

Les associations CG SPORT EVENT et EL NIÑO se réservent tous droits exclusifs d'utilisation des images de La TRANSTICA.

Les concurrents consentent à ce que les associations CGSE/EN disposent du droit exclusif de leur nom et de leur image individuelle ou collective pour tout ce qui concerne de près ou de loin leur participation à La TRANSTICA, usage commercial compris.

Tout support photographique, vidéo ou cinéma réalisé pendant l'épreuve ne pourra être utilisé par les concurrents, les accompagnateurs ou l'encadrement qu'à des usages privés, sauf autorisation particulière ou accréditation des associations CGSE/EN.

En conséquence, tout projet de film court, moyen ou long métrage devra avoir préalablement l'assentiment des associations CGSE/EN.



## • PROGRAMME

*L'organisation se réserve le droit de modifier le tracé du parcours et le kilométrage en fonction des conditions climatiques des régions traversées.*

### **1<sup>er</sup> jour: Mercredi 17 Novembre 2010**

Arrivée en soirée des participants à San José, aéroport Juan Santamaria.  
Accueil par les membres de l'organisation et transfert bus vers l'hôtel.  
Vérifications techniques, administratives et visites médicales.  
Installation et nuit à l'hôtel.

### **2<sup>ème</sup> jour: Jeudi 18 Novembre 2010**

#### ***Cérémonie d'ouverture – Conférence de presse***

Petit déjeuner à l'hôtel.  
Cérémonie d'ouverture et conférence de presse.  
Déjeuner.  
Vérifications techniques, administratives et visites médicales.  
Dîner et soirée libre  
Nuit à L'hôtel.

### **3<sup>ème</sup> jour: Vendredi 19 Novembre 2010**

#### ***Transfert San José – Manuel et Prologue : Playas del Pacific 6 Km.***

Petit déjeuner à l'hôtel.  
Transfert vers Manuel Antonio en bus privé.  
Déjeuner.  
Prologue de 6 kms sur la plage de Manuel Antonio.  
Dîner.  
Nuit à l'hôtel.

### **4<sup>ème</sup> jour: Samedi 20 Novembre 2010**

#### ***Etape 1 :***

Transfert vers la ligne de départ.  
2 à 4 points de ravitaillement sur le parcours.  
Nuit en bivouac avec dîner catering à Tinamu.

### **5<sup>ème</sup> jour: Dimanche 21 Novembre 2010**

#### ***Etape 2:***

Petit déjeuner bivouac.  
2 à 4 points de ravitaillement sur le parcours.  
Nuit en bivouac avec dîner catering.



**6<sup>ème</sup> jour: Lundi 22 Novembre 2010**

***Etape 3:***

Petit déjeuner bivouac.  
2 à 4 points de ravitaillement sur le parcours.  
Nuit en bivouac avec dîner catering.

**7<sup>ème</sup> jour: Mardi 23 Novembre 2010**

***Etape 4:***

Petit déjeuner bivouac.  
2 à 4 points de ravitaillement sur le parcours.  
Nuit en bivouac avec dîner catering.

**8<sup>ème</sup> jour: Mercredi 24 Novembre 2010**

***Etape transfert***

Petit déjeuner bivouac.  
Transfert en Rafting entre Finca La Cruz et Siquieres si les conditions météo le permettent.  
Transfert (environ 3h30 de bus) puis nuit et dîner au bivouac.

**9<sup>ème</sup> jour: Jeudi 25 Novembre 2010**

***Etape 5:***

Petit déjeuner bivouac.  
2 à 4 points de ravitaillement sur le parcours.  
Cérémonie podium.  
Dîner libre.  
Nuit à l'hôtel.

**10<sup>ème</sup> jour: Vendredi 26 Novembre 2010**

***Transfert retour San José***

Petit déjeuner.  
Transfert en bus privé jusqu'à San José.  
Déjeuner.  
Installation à l'hôtel.  
Cérémonie de clôture avec podium.  
Nuit à l'hôtel.

**11<sup>ème</sup> jour : Samedi 27 Novembre 2010**

***Départ San José - Pays de résidence***

Petit-déjeuner à l'hôtel.  
Transfert à l'aéroport des participants en bus privé pour un retour vers les pays respectifs.