



## PROGRAMME \*

### 1<sup>er</sup> jour : Mercredi 20 Novembre 2024

Arrivée en soirée des participants à San José, aéroport Juan Santamaria.  
Accueil aéroport et transfert bus vers l'hôtel.  
Installation et nuit à l'hôtel, dîner libre.

### 2<sup>ème</sup> jour : Jeudi 21 Novembre 2024

Petit déjeuner à l'hôtel.  
Déjeuner. Cérémonie d'ouverture.  
Vérifications techniques, administratives et visites médicales.  
Dîner et soirée libre, nuit à l'hôtel.

### 3<sup>ème</sup> jour : Vendredi 22 Novembre 2024

#### *Transfert Cote Pacifique (Manuel Antonio) et Prologue.*

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 23 Novembre 2024

#### *Etape 1 : Villa Nueva - Sta Maria de Dota*

Petit déjeuner  
Transfert vers la ligne de départ.  
1 à 3 points de ravitaillement sur le parcours  
Collation à l'arrivée.  
Dîner et Nuit au bivouac (Rancho).

### 5<sup>ème</sup> jour : Dimanche 24 Novembre 2024

#### *Etape 2: Sta Maria de Dota - Ojo de Agua*

Petit déjeuner.  
1 à 3 points de ravitaillement sur le parcours.  
Collation à l'arrivée.  
Dîner et Nuit au bivouac (école La Esperanza).

### 6<sup>ème</sup> jour : Lundi 25 Novembre 2024

#### *Etape 3: La Esperanza - El Humo*

Petit déjeuner.  
2 à 4 points de ravitaillement sur le parcours.  
Collation à l'arrivée.  
Dîner et Nuit au bivouac (Salle des Fêtes de El Humo)

**7<sup>ème</sup> jour : Mardi 26 Novembre 2024**

**Etape 4: El Humo - San Pablo**

Petit déjeuner.  
2 à 4 points de ravitaillement sur le parcours.  
Collation à l'arrivée.  
Diner et Nuit au bivouac (école de San Pablo).

**8<sup>ème</sup> jour : Mercredi 27 Novembre 2024**

**Etape transfert Cote Caraïbes, journée récupération**

Petit déjeuner.  
Transfert (environ 3h30 de bus)  
Déjeuner  
Nuit et diner au bivouac ou hôtel.

**9<sup>ème</sup> jour : Jeudi 28 Novembre 2024**

**Etape 5 : Playa Negra - Manzanillo**

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

**10<sup>ème</sup> jour : Vendredi 29 Novembre 2024**

**Transfert retour San José**

Petit déjeuner.  
Transfert en bus privé jusqu'à San José.  
Déjeuner pendant le transfert.  
Installation à l'hôtel.  
Après midi libre.  
Diner libre.  
Nuit à l'hôtel.

**11<sup>ème</sup> jour : Samedi 30 Novembre 2024**

**Départ San José - Pays de résidence**

Petit-déjeuner à l'hôtel.  
Transfert à l'aéroport des participants pour un retour vers leurs pays respectifs.

\* Ce programme est susceptible d'être modifié en fonction d'aléas de dernière minute.