

## REGLAMENTO Y CONDICIONES DE PARTICIPACIÓN 2025

### 1) PRESENTACIÓN GENERAL

El objetivo principal del Costa Rica Trail, La Transtica es la descubierta del país y de su modo de vida a través de una aventura deportiva a carácter solidario.

El Costa Rica Trail, La Transtica es una carrera de tipo trail, con un prólogo y 5 etapas, puntos de abastecimientos, asistencia y campamentos, de 120 a 200 Km de distancia total.

Entre dos océanos, la carrera se define como una travesía única de un paraíso natural en una tierra de fuego, al descubrimiento de la cultura y a las poblaciones locales.

Saliendo de la Costa Pacífica hacia la Costa Caribe, el itinerario atraviesa paisajes asombrosamente variados combinando playas, valles, cumbres, travesía de ríos, bosques húmedos de altitud, bosques tropicales húmedos, campos de caña de azúcar, cafetos y palmerales.

Sobre el trayecto los competidores, descubrirán una fauna y una flora excepcional y serán asociados a las donaciones de material médico y escolar, momentos de emociones, de intercambios y de reparto.

El cambio es total, los corredores son sumergidos en Costa Rica profunda lejos de los estándares turísticos

**La carrera es declinada en 2 rutas:**

**Ruta Extrema: 200 Km, D+ 9300 m, 5 etapas,**

**Ruta Aventura, 120 Km, D+ 5800 m, en 5 etapas**

### 2) ORGANIZACION

La asociación EL NINO se encarga de la organización total del Costa Rica Trail, La Transtica, del 3 de diciembre a la noche al 13 de diciembre de 2025 a la mañana, a Costa Rica.

La asociación EL NINO se reserva el derecho a modificar:

- El presente reglamento.
- La fisonomía del recorrido.
- El lugar y el destino inicial en caso de fuerza mayor o por razones independientes de su voluntad.

Los idiomas oficiales de la carrera son el francés, español e inglés.

### 3) ACEPTACIÓN DEL REGLAMENTO

Por el solo hecho de su participación en la prueba, cada competidor se compromete a aceptar la aplicación de este Reglamento.

La Dirección de la carrera, se reserva el derecho de excluir a un competidor cuyo comportamiento sea antideportivo o deliberadamente con mala fe.

#### 4) OBJETIVO SOLIDARIA Y AMBIENTAL

La asociación EL NINO tiene como objetivos, de invertir en el curso de las ediciones, en misiones ambientales y de solidaridad en el campo médico y educativo, para un desarrollo sostenible y otras necesidades urgentes propias a cada comunidad.

En las comunidades atravesados por la carrera, la organización colocará misiones diversas de solidaridad a las cuales cada corredor deberá participar.

Además, los participantes están invitados en aportar libremente materiales escolares y medicales por sus propios medios y gastos.

#### 5) RUTA

##### 5.1) Road Book:

La organización entregara a cada corredor un road book, con un mapa de cada etapa incluyendo las diferentes indicaciones y las informaciones necesarias para la progresión. Indica el perfil de las etapas (distancias, desnivelados), los puntos de salida y llegada, la posición de los puntos de control, de los puntos de abastecimiento y de los puntos de asistencia.

Los participantes deberán imperativamente seguir las marcas y el balizaje establecidos por la organización y pasar obligatoriamente a través de los puntos de control establecidos sobre la ruta.

**Los corredores deberán respetar el código de circulación cuando la ruta toma vía de circulaciones automóviles.**

##### 5.2) Modificación de la ruta, fusibles y anulación de la carrera:

Por razones de seguridad, en particular, en caso de condiciones de tiempo extremadamente desfavorables, la organización se reserva el derecho de parar la etapa o modificar las rutas y los horarios, incluso cancelar las etapas sin previo aviso, sin que los corredores pretendan alguna indemnización o reembolso por los costos de inscripción.

La organización podría establecer "fusibles", tras los cuales, los competidores podrán ser parados.

##### 5.3) Puntos de control y balizas:

La progresión se hace con el seguimiento del itinerario sobre caminos con balizas (marcas) rótulos direccionales y señalización por flechas al suelo.

Puntos de control (PCO) son situados sobre el trayecto y son puntos de paso obligatorios (PCO, salida y llegada).

No pasar en un PCO, ocasionara una penalización.

En caso de cierre de la ruta por razones de seguridad, los competidores deberán seguir las instrucciones de la organización.

##### 5.4) Abastecimiento:

La organización se encarga del abastecimiento en frutas, galletas azucaradas y saladas, agua mineral y bebida azucarada gaseosa para cada competidor.

Estos abastecimientos se encuentran en los puestos de control, cada 10 Km. aproximadamente.

## 6) EQUIPAMIENTO DE CARRERA:

La organización **impone** a cada competidor de llevar **durante toda la carrera:**

### 6.1) Equipo de seguridad obligatorio

- Una mochila adaptada al trail o equivalente que permite llevarse el equipamiento obligatorio, con bolsillo a agua o bidones de una cabida de 1,5 litro rellenos de agua al principio de cada etapa.
- Una Eco Taza.
- Una linterna frontal con pilas nuevas.
- Una manta de supervivencia.
- Un pito.
- Una gorra.
- Una chaqueta impermeable y respirante ligero (tipo Gore-tex o equivalente).

### 6.2) Botiquín de primeros auxilios obligatorio:

- Protección solar.
- Venda Elastoplast al menos L: 2,50 m x l : 8 o 9 cm.
- Tijeras.

### 6.3) Recomendado y/o aconsejado:

- Guantes finos largos y mallas largas o polainas para ciertas etapas.
- Ropa interior de recambio.
- Un reloj altímetro-brújula o GPS.
- Un teléfono móvil.
- El Road Book.
- Solución antiséptica.
- Compresas, venda de gasa, esparadrapo.
- Vendas individuales.
- Vendas tipo Dobla piel (tipo biofilm, urgomed) para ampollas.
- Vaselina

### 6.4) Verificaciones:

Las diferentes verificaciones serán efectuadas antes del inicio de la prueba.

Las verificaciones del equipamiento obligatorio serán efectuadas por los comisarios de carreras. En cualquier momento, algunos controles podrán ser efectuados por los Comisarios de la carrera habilitados para bloquear a un competidor que no les presentaría el equipo de seguridad y el botiquín de primeros auxilios obligatorios.

### 6.4) Equipamiento del día (según las condiciones meteorológicas):

- Camiseta respirante (tipo Dryfit).
- Pantalón de Running o mallas largas (si tiempo lluvioso o frío).
- Short o mallas cortas (calor o buenas condiciones).
- Calcetines de trail (sin costuras).
- Zapatillas de trail (probadas antes).

### 6.6) Equipajes:

La organización se encargará de transferir **1 equipaje por competidor (tipo bolsa flexible capacidad máxima de 100 litros, impermeable preferentemente)** de un campamento al otro.

### 6.7) Equipamiento campamento:

- Un saco de dormir.
- Un colchón hinchable (**no hay camas y colchones en los campamentos**).
- Ropas de recambio (incluyendo ropas calientes de tipo polar, pegajosa o pantalones).
- Zapatillas abiertas o aireadas para la recuperación y la ventilación de los pies.
- Un segundo par de zapatillas de trail.
- Bolsitas plásticas herméticas, tipo congelación para proteger las ropas.
- Neceser y una toalla de baño.
- Cordones de recambio.
- Baterías de recambio para la linterna frontal.
- Una aguja e hilo.
- Repelente para mosquitos.

Sanitarias y duchas (fría) en cada campamento.

### 6.8) Botiquín individual:

El equipo médico de la carrera les aconseja de tomar un aviso medico para alistar su botiquín. La información siguiente resulta de nuestra experiencia y debe tomarse con carácter informativo.

- Biafine.
- Un tubo de pomada collyre antiséptico oftálmico, suero fisiológico monodosa
- Analgésicos, aspirina 500 Mg o paracetamol o efferalgan o ibuprofen.
- Antiespasmódico.
- Antiséptico intestinal.
- Regulador del tránsito.
- Protector gástrico
- Antibiótico espectro largo en caso de infección
- Antiinflamatorios: (tendinitis, traumatismos articulares, lumbalgia.
- Sus medicamentos habituales, dos semanas de tratamiento.

**Para limitar el volumen, los medicamentos son por unidades, el médico de la organización es allí para la posología.**

### 6.9) Agua y Comida:

Al campamento el competidor encontrara:

- Colación de fin de etapa.
- Cena (comida caliente local).
- Agua mineral.
- Desayuno.

## **7) CLASIFICACION :**

Cada participante hombre o mujer entra en la clasificación general sin distinción de edad.

Se establecerá una clasificación femenina y masculina.

En función del número y del tipo de equipo (masculino, mixto o femenino), una clasificación por equipo podrá ser establecida.

Un equipo está constituido por lo menos por tres corredores.

Los corredores de un mismo equipo tienen que quedar juntos, en la salida, pasando por los PC, PM o PR hacia la llegada.

### **7.1) Dorsales:**

La organización entregará 2 dorsales que deberán ser llevadas y visibles por delante y por detrás. No llevar los dorsales ocasionará una penalización.

### **7.2) Abandono:**

En caso de abandono, el competidor deberá imperativamente avisar a la organización, cuanto antes.

Un corredor que habrá abandonado, no podrá en ningún caso, aspirar a continuar "para su placer" sobre cualquier parte del recorrido.

Será inmovilizado al puesto de control donde abandonó y será repatriado por la organización hacia la llegada en función de las posibilidades logísticas.

En caso de incumplimiento de esta obligación, el corredor compromete su responsabilidad frente al organizador.

Un corredor que habrá abandonado sobre una etapa podrá ser autorizado a continuar la carrera, con el tiempo del último de la etapa aumentado de una penalización de 3 horas para los competidores Aventura y de 6 horas para los competidores Extrema.

### **7.3) Penalización- Descalificación :**

Al inscribirse al Costa Rica Trail La Transtica, los competidores se comprometen a:

- Respetar el medio ambiente.
- Seguir el recorrido sin cortar los senderos.
- No utilizar un medio de transporte.
- Tirar residuos en la naturaleza y sobre el trayecto.
- Señalarse a todos los puestos de control.
- Llevar el dorsal delante y sobre la mochila, visible durante la totalidad de la prueba.
- Llevar durante la prueba los equipamientos obligatorios.
- Llevar asistencia a todo competidor en dificultad.
- Dejarse examinar por un médico y respetar su decisión.

El incumplimiento de una de estas reglas por un competidor puede implicar una penalización y/o una descalificación inmediata sin posibilidad de recurrir de esta sanción.

### **7.4) Reclamaciones:**

La dirección de carrera es soberana para otorgar penalidades o bonificaciones.

Las reclamaciones son admisibles en los 30 minutos después de la publicación de las clasificaciones.

## 8) ASISTENCIA:

### 8.1) Asistencia medico :

Un equipo constituido de un médico y un o dos fisioterapeutas especializados en medicina deportiva, estará presente durante todo el periodo de la prueba.

Se encontrará sobre el recorrido en los vehículos de asistencia

Se encargará de repatriar en el campamento el competidor que tendrá un desfallecimiento físico o moral

El comisario responsable del PC podrá pedir la intervención del equipo médico para todo el competidor que presentará un riesgo de desfallecimiento antes de proseguir la carrera.

Los servicios médicos están habilitados a parar un competidor juzgado inapto a seguir la etapa o la prueba.

### 8.2) Seguridad y asistencia socorrista:

Un equipo de seguridad seguirá sin interrupción la carrera e intervendrá sobre el trayecto con el fin de gestionar la cobertura sanitaria de la carrera.

Podrá ser fija a los puestos de control y a la llegada según las etapas.

Se encargará de repatriar en el campamento el competidor que tendrá un desfallecimiento físico o moral

El comisario responsable del PC podrá pedir la intervención del equipo médico para todo el competidor que presentará un riesgo de desfallecimiento.

La organización puede, por razones de seguridad, forzar a un corredor al abandono de la etapa o de la prueba.

Las instrucciones de los comisarios de carrera actúan como reglamento.

### 8.3) Responsable de la seguridad:

Un bombero profesional francés estará a cargo de la gestión de los equipos médicos y equipos socorristas y de la coordinación de los socorros en caso de incidente.

## 9) SEGUROS /RESPONSABILITAS

La carrera está cubierta por un seguro de responsabilidad civil suscrita por los organizadores.

Cada competidor participa en pleno conocimiento de los riesgos que el desarrollo de esta competición puede ocasionar.

Es importante que los corredores sean conscientes de dificultades del recorrido y de las condiciones que pueden encontrar (longitud del trazado, desnivelado, condiciones meteorológicas)

Al participar los competidores bajo su propia responsabilidad, la organización declina toda responsabilidad en caso de desfallecimiento físico o en caso de accidente.

**Los licenciados se benefician de las garantías concedidas por el seguro vinculado a su licencia e incumbe a los otros competidores asegurarse personalmente (responsabilidad civil y repatriación).**

## 10) CONDICIONES DE INSCRIPCIÓN

La carrera está abierta a toda persona mayor, de los dos sexos, de toda nacionalidad, respondiendo a las exigencias del presente Reglamento y titular del certificado médico que certifica su aptitud a la prueba en competición.

El certificado médico deberá ser fechado de menos de tres meses antes de la salida de la carrera.

El competidor deberá presentar:

- La ficha de inscripción.
- El certificado médico.
- Un documento de identidad.
- La descarga de responsabilidad firmada.
- Atestación de seguros repatriación y responsabilidad civil.

## 11) DERECHOS DE PARTICIPACION Y CONDICIONES

El importe de los derechos de participación para 2025 es de:

**2 800 euros** para una inscripción antes del **15/04/2025**.

**3 000 euros** para una inscripción del **16/04/2025** al **15/09/2025**.

**3 200 euros** para una inscripción después del **15/09/2025**.

### EL PRECIO INCLUYE

1. El alojamiento en los hoteles y en campamentos.
2. Los desayunos, colaciones y cenas en los campamentos, almuerzos en traslados.
3. La ceremonia de apertura en San José.
4. La ceremonia Podium en Puerto Viejo.
5. El abastecimiento de agua y comida en los puntos de control.
6. Los traslados en autobús privado.
7. Todas las transferencias de los equipajes entre cada etapa.
8. La asistencia médica de nuestro doctor
9. Los masajes de nuestras fisioterapistas.
10. Las camisetas de la carrera.
11. Los derechos de entrada a los diferentes parques y reservas...

### EL PRECIO NO INCLUYE

1. El vuelo hacia Costa Rica.
2. Las cenas del 3, 4 y 13 de diciembre de 2025.
2. Los seguros anulación/equipajes / repatriación.
3. Las bebidas en los hoteles.

## 12) PAGO

Un anticipo de 700 € es pedido para confirmar la inscripción.

La totalidad de los gastos de inscripción deberá ser pagada antes del 1<sup>ro</sup> de octubre de 2025.

Todos los pagos deberán ser efectuados por transferencia bancaria a la orden de la ASOCIACIÓN DEPORTIVA EL NINO a Francia.

No se tomará en cuenta todo expediente incompleto.

Como el número de competidores nacionales es limitado a 10 corredores, las inscripciones serán registradas a medida que su llegada a condición de que los expedientes sean completos

La organización se reserva el derecho a denegar la inscripción de un competidor sin tener dárlo la razón.

## 13) RENUNCIACION, ANNULACION

Las anulaciones o renunciaciones y solicitudes de reembolsos deben ser expresadas por correo postal o electrónico.

Las condiciones de reembolso son las siguientes:

- 300 euros serán retenidos para toda anulación antes del 30/06/2025.
- 700 euros serán retenidos para toda anulación del 01/07 al 30/09/2025.
- 1 200 euros serán retenidos para toda anulación del 01/10 al 30/10/2025.
- Después del 30 de octubre de 2025 ninguna demanda de reembolso será aceptada.

*La organización se reserva el derecho a anular la carrera en caso de número insuficiente de participantes, en este caso el importe percibido será íntegramente reembolsado.*

## 14) DERECHOS DE IMAGEN

La asociación EL NINO se reserva todos derechos exclusivos de utilización de las imágenes del Costa Rica Trail, La Transtica.

Los competidores están en total acuerdo, que la asociación EL NINO dispone del derecho exclusivo de su nombre y su imagen individual o colectiva a todo lo que se refiere o compete a su participación en el Costa Rica Trail, La Transtica, uso comercial incluido.

Todo soporte fotográfico, vídeo o cine realizado durante la prueba podrá ser utilizado por los competidores, los acompañantes u otros para uso privado, excepto autorización particular o acreditación de la asociación EL NINO.

La asociación EL Nino asegura una cobertura fotográfica o vídeo de la prueba y son propietarios de todos los derechos de la operación.

Cada corredor es autorizado sin embargo a efectuar su propio reportaje.

## PROGRAMA DEL EVENTO \*

### 1º Día: miércoles 3 de diciembre de 2025

Llegada por la tarde de los participantes a San José, aeropuerto Internacional Juan Santamaría.

Acogida por los miembros de la organización y traslado privado hacia el hotel en San José. Instalación y noche al hotel. Cena libre.

### 2º Día: jueves 4 de diciembre de 2025

Charla técnica

Aperitivo-almuerzo y ceremonia de apertura

Verificaciones técnicas, administrativas y visita medicales.

### 3º Día: viernes 5 de diciembre de 2025

#### *Traslado Costa Pacífica (Manuel Antonio) y Prologo.*

Traslado hacia Manuel Antonio en autobús privado (aproximadamente 3h30).

Parada al Río Tarcoles para ver los cocodrilos.

Instalación al hotel.

Almuerzo en Manuel Antonio.

Prólogo de 6-7 Km, playa de Manuel Antonio.

Cena y noche al hotel.

### 4º Día: sábado 6 de diciembre de 2025

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

Desayuno.

Traslado hasta la línea de salida.

2 a 4 Puntos de abastecimiento en la ruta.

Colación (a la llegada).

Noche y cena en campamento, Rancho Guyabal, Santa Maria de Dota.

### 5º Día: domingo 7 de diciembre de 2025

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

Desayuno.

2 a 4 Puntos de abastecimiento en la ruta.

Colación (a la llegada).

Noche y cena en campamento (escuela La Esperanza).

### 6º Día: lunes 8 de diciembre de 2025

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

Desayuno.

2 a 4 Puntos de abastecimiento en la ruta.

Colación (a la llegada).

Noche y cena en campamento (Salón comunal del Humo)

**7<sup>mo</sup> Día: martes 9 de diciembre de 2025**

***Etapa' 4: El Humo - San Pablo***

Desayuno.

2 a 4 Puntos de abastecimiento en la ruta.

Colación (a la llegada).

Noche y cena en campamento (escuela de San Pablo).

**8<sup>vo</sup> Día: miércoles 10 de diciembre de 2025**

***Día de descanso, traslado Costa Caribe***

Desayuno.

Traslado en microbús hasta la costa Caribe.

Almuerzo.

Noche y cena en campamento o hotel.

**9<sup>no</sup> Día: jueves 11 de diciembre de 2025**

***Etapa 5: Playa Negra - Manzanillo***

Desayuno.

2 a 4 Puntos de abastecimiento en la ruta.

Cena premios

Noche al hotel.

**10<sup>no</sup> Día: viernes 12 de diciembre de 2025**

***Traslado hacia San José***

Desayuno.

Traslado hacia San José.

Almuerzo.

Hotel, cena libre

**11<sup>no</sup> Día: sábado 13 de diciembre de 2025**

Traslado aeropuerto

Vuelo de regreso

\* Este programa es susceptible de ser modificado con respecto a azares de último minuto.