

REGLEMENT DE COURSE ET CONDITIONS DE PARTICIPATION 2026

1) PRESENTATION GENERALE

L'objectif principal du Costa Rica Trail, La Transtica est de faire découvrir le pays et son mode de vie à travers une aventure sportive à caractère solidaire.

Le Costa Rica Trail, 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.

Entre deux océans, la course se définit par une traversée unique d'un paradis naturel sur une terre de feu à la découverte de la culture et des populations locales.

Partant de la Côte Pacifique pour rejoindre la Côte Caraïbes, l'itinéraire traverse 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.

Sur le parcours les concurrents, découvriront une faune et une flore exceptionnelle et seront associés des donations de matériel médical et scolaire, moments d'émotions, d'échanges et de partage.

Au fil des bivouacs, organisés par les communautés locales, ils sauront apprécier l'accueil des Costa Ricain.

Le dépaysement est total, les coureurs sont plongés dans le Costa Rica profond loin des standards touristiques

Elle est déclinée en deux parcours :

Parcours Extrême : 200 km, D+ 9 200 m, en 5 étapes, UTMB INDEX

Parcours Aventure : 120 km, D+ 5 500 m, en 5 étapes, UTMB INDEX

2) ORGANISATION

L'association EL NIÑO organise la 16^{ème} édition du Costa Rica Trail, La Transtica qui se déroulera du **jeudi 26 Novembre 2026 après-midi au samedi 5 Décembre 2026 au matin**, au Costa Rica.

L'association EL NIÑO se réserve 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.

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

3) ACCEPTATION 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.

4) BUT SOLIDAIRE ET ECOLOGIQUE

L'association EL NIÑO a pour but d'investir au fil des éditions dans des missions de solidarité dans les domaines du médical, du scolaire, de l'éducatif et du développement durable.

Dans les villages traversés par la course, l'organisation mettra en place diverses missions de solidarité auxquelles chaque coureur sera tenu d'assister. Les coureurs sont libres de prévoir des missions solidaires à leurs frais.

5) PARCOURS

5.1) Road Book :

Un road book est remis à chaque coureur, il fournit les différentes indications et informations nécessaires à la progression.

Il indique le profil des étapes (distances, dénivelés), les points de départ et d'arrivée, la position des points de contrôle, des points de ravitaillement et des points d'assistance.

5.2) Modification du parcours, fusibles horaires et annulation d'étape :

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

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.

5.3) Points de Contrôle et Balisage :

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

Les participants 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.

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.

Les coureurs doivent respecter le code de la route lorsque le parcours emprunte des voies de circulation

5.4) Ravitaillement :

L'organisation se charge de l'approvisionnement en fruits, biscuits sucrés et salés, eau minérale et boisson sucrée gazeuse pour chaque concurrent.

Ces ravitaillements se trouvent aux postes de contrôle, tous les 10 km environ.

6) EQUIPEMENT COURSE :

Chaque concurrent a obligation de porter pendant tout le temps de course le matériel obligatoire défini par l'organisation.

6.1) Le Matériel de sécurité obligatoire :

- Sac à dos adapté au trail ou équivalent permettant d'emporter le matériel obligatoire, avec poche à eau ou bidons d'une contenance de 1,5 litre.
- Eco Tasse.
- Lampe type frontale avec piles neuves.
- Couverture de survie.
- Sifflet.
- Casquette.
- Veste imperméable et respirante légère (type Goretex ou équivalent).

6.2) Trousse de secours obligatoire :

- Protection Solaire
- Bande de type Elastoplast d'une longueur mini de 2,50m, largeur 8 ou 9 cm.
- Petit Ciseau.

6.3) 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.
- Téléphone portable
- Roadbook
- Solution Antiseptique
- Compresses, pansements, bande de gaze.
- Sparadrap.
- Vaseline.
- Double peau pour ampoule.

6.4) Vérifications :

Les différentes vérifications seront effectuées avant le départ de l'épreuve :

Les vérifications du matériel obligatoire seront effectuées par les commissaires de course. À 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.

6.5) Equipement de la journée (selon les conditions météo)

- Un tee-shirt respirant.
- Un collant long (si mauvais temps).
- Un collant court (si bonnes conditions).
- Des chaussettes de running (sans couture, anti-glissement).
- Des chaussures de trail (testées auparavant).

6.6) Bagages

Un sac de voyage souple par coureur, étanche de préférence, d'une contenance de 80 à 100 litres, qui sera transporté d'une étape à l'autre par nos soins.

6.7) Equipement Bivouac :

- Un sac de couchage
- Un matelas gonflable (idéalement auto gonflant) **(pas de lits sur les bivouacs)**.
- Des vêtements de rechange (dont vêtement chaud type polaire).
- Des chaussures aérées pour reposer et aérer vos pieds après la course.
- Sachets plastiques étanches type congélation (ziplock) pour protéger vos affaires.
- Une trousse de toilette et une serviette de bain.
- Des lacets de rechange.
- Des piles de rechange pour la frontale.
- Une aiguille et du fil.
- Répulsif pour moustiques.

Sanitaires et douche (froide) sur chaque bivouac.

6.8) Pharmacie individuelle :

L'équipe médicale 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.

- Biafine.
- Sérum physiologique mono dose.
- Dosettes type éosine.
- Antalgiques, aspirine 500 mg ou paracétamol ou Ibuprofène.
- Antispasmodique.
- Ralentisseur de transit (immodium).
- Pansements coliques (smecta).
- Protecteur gastrique (type mopral).
- Antibiotique large spectre (type pyostacine) en cas d'infection.
- Vos médicaments habituels, deux semaines de traitement.

Pour limiter l'encombrement, les médicaments sont déconditionnés. Le médecin de l'organisation saura vous conseiller pour les prescriptions et la posologie.

6.9) Eau et nourriture :

Sur chaque bivouac seront proposés :

- Collation de fin d'étape.
- Dîner (repas chaud local).
- Eau Minérale.
- Petit déjeuner.

7) CLASSEMENTS :

Les participants peuvent s'engager à titre individuel ou représenter une équipe.

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.

Une équipe est constituée d'au moins trois coureurs.

Les coureurs d'une même équipe doivent rester groupés et à portée de voix, du départ, au passage des PC, PM ou PR jusqu'à l'arrivée.

7.1) 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.

7.2) Abandon :

En cas d'abandon d'un concurrent, il est impératif qu'il prévienne l'organisation dans les plus brefs délais.

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.

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

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.

7.3) Pénalisation-Disqualification :

En s'inscrivant 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.

7.4) Réclamations :

La direction de course est souveraine pour attribuer des pénalités ou des bonifications.

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

8) ASSISTANCE

8.1) Assistance médicale :

Une équipe médicale choisie par l'organisation formée d'un médecin urgentiste et de kinésithérapeutes, sera présente pendant toute la durée de l'épreuve.

Elle interviendra sur le parcours dans des véhicules d'assistance.

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 mettre hors course tout concurrent jugé inapte à continuer l'étape ou l'épreuve.

8.2) Sécurité et assistance secouriste :

Une équipe de sécurité suivra en permanence la course et interviendra sur le parcours afin de gérer la couverture sanitaire de la course.

Elle pourra être 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.

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 de course font office de règlement.

8.3) 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.

9) ASSURANCE /RESPONSABILITE

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

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

Il est important que les coureurs 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.

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.

10) 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 fournir :

- La fiche d'inscription.
- Le dossier médical.
- Une pièce d'identité.
- La décharge de responsabilité signée.
- Attestation d'assurance individuelle rapatriement et responsabilité civile.

11) DROITS D'ENGAGEMENT

Le montant des droits d'engagement pour 2026 est de :

2 600 euros pour toute inscription avant le **15/04/2026**.

2 800 euros pour toute inscription entre le **16/04/2026** et le **15/09/2026**.

3 000 euros pour toute inscription après le **15/09/2026**

LE PRIX COMPREND :

1. Les hébergements en hôtels et bivouacs comme cités dans le programme.
2. Les dîners et petits déjeuner en bivouac, les déjeuners transferts.
3. La cérémonie d'ouverture.
4. La cérémonie Podium.
5. Les ravitaillements en liquide et solide.
6. Transferts en bus privé indiqués dans le programme, transfert aéroport retour.
7. Tous les transferts des bagages entre chaque étape.
8. Assistance de notre médecin et massages kinés à la fin de chaque étape.
9. Tee-shirts de la course.
10. Les droits d'entrée aux parcs et réserves mentionnés dans le programme.

LE PRIX NE COMPREND PAS :

1. Le vol transatlantique.
2. Le dîner du 4 décembre 2026 (Soirée libre).
3. Les assurances annulation / bagages / Rapatriement.
4. Les boissons dans les hôtels.

12) PAIEMENT

Un acompte d'un montant de 700 € sera demandé lors de l'inscription.
La totalité des frais d'inscription devra être réglé avant le 1 Octobre 2026.

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 30 coureurs non costariciens, 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.

13) FORFAITS, ANNULATIONS

Les annulations ou forfait et demandes de remboursement doivent être exprimées par lettre ou par mail.

Les conditions de remboursement sont les suivantes :

- 300 euros seront retenus pour toute annulation avant le 30/06/2026
- 600 euros seront retenus pour toute annulation entre le 01/07 et le 30/09/2026.
- 1 200 euros seront retenus pour toute annulation entre le 1/10 et le 30/10/2026.
- Après le 30 octobre 2025 aucune demande de remboursement ne sera acceptée.

L'organisation se réserve le droit d'annuler la course en cas de nombre insuffisant de participants, ou pour des raisons liées à la pandémie Covid 19, dans ce cas les sommes perçues seront intégralement remboursées.

14) DROITS D'IMAGE

L'association EL NIÑO se réserve tous droits exclusifs d'utilisation des images du Costa Rica Trail, La Transtica.

Les concurrents consentent à ce que l'association EL NIÑO dispose 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 au Costa Rica Trail, La Transtica, usage commercial compris.

PROGRAMME *

1^{er} jour : Jeudi 26 Novembre 2026

14h : Accueil des participants à l'Hotel Radisson.
15h : Briefing course.
16h : Check in (chambre double).
17h : Vérifications techniques, administratives et entretien médical.
19h : Diner.

2^{me} jour : Vendredi 27 Novembre 2026

Transfert Côte 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.
Diner.
Nuit à l'hôtel (chambre double).

3^{ème} jour : Samedi 28 Novembre 2026

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.
Diner et Nuit au bivouac (Rancho).

4^{ème} jour : Dimanche 29 Novembre 2026

Etape 2: Sta Maria de Dota - Ojo de Agua

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

5^{ème} jour : Lundi 30 Novembre 2026

Etape 3: La Esperanza - El Humo

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

6^{ème} jour : Mardi 1 Décembre 2026

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^{ème} jour : Mercredi 2 Décembre 2026

Etape transfert Cote Caraïbes, journée récupération

Petit déjeuner.

Transfert (environ 3h30 de bus)

Déjeuner

Nuit et diner à l'hôtel (chambre double).

9^{ème} jour : Jeudi 3 Décembre 2026

Etape 5 : Playa Negra - Manzanillo

Petit déjeuner.

4 points de ravitaillement sur le parcours.

Cérémonie podium.

Dîner.

Nuit à l'hôtel (chambre double).

10^{ème} jour : Vendredi 4 Décembre 2026

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 (chambre double).

11^{ème} jour : Samedi 5 Décembre 2026

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.