COSTA RICA ULTRA TRAIL
www.latranstica.org

ETAPE 4, El Humo – San Pablo

Mardi 1 Décembre 2026

Terrain : chemins de gravier, pistes et routes goudronnées.
Végétation : pâturages, plantations de canne à sucre, plantations de caféiers.
Particularité : traversée de plusieurs villages de campagne et d'une Finca avec portails à ouvrir et fermer.

Extrême : 37.2 Km, dénivelé + 1360 m. / - 1260 m.

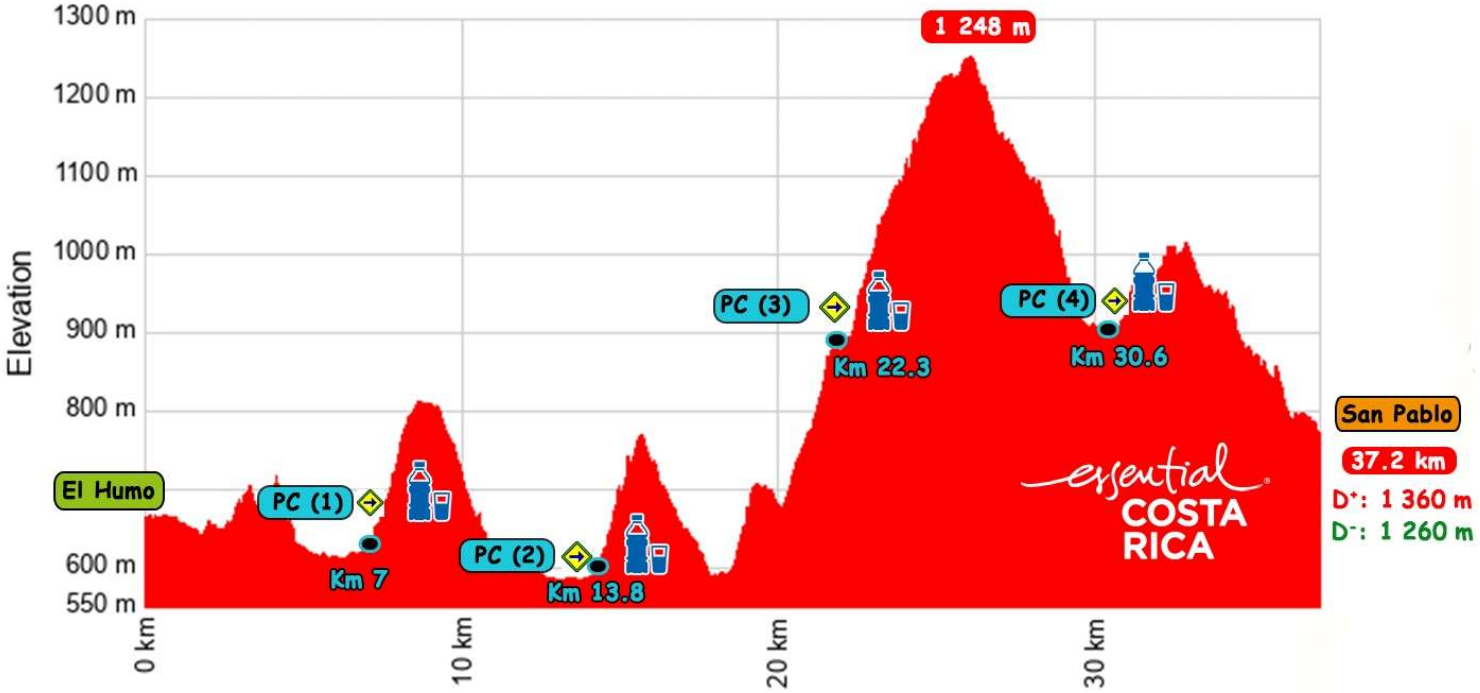
Températures relevées en 2017: Min 23°, Max 30°.

Km	Cum	Alt	
0,0	**0,0**	**665**	**Départ Extrême et Aventure : La Marta N 9°80.84/ O 83°69.56**
0,3	0,3	667	Intersection en Y : prendre à gauche et traverser le pont (rivière la Marta).
1,6	1,9	649	Pont : traverser et continuer sur la gauche sur la piste principale.
3,1	5,0	627	Intersection Juray :traverser la route piste en face.
0,2	5,2	626	Intersection en Y, prendre à gauche.
0,3	5,5	625	Attention, petit sentier à gauche, à ne pas suivre, prendre a droite piste principale.
0,1	5,6	615	Intersection, traverser le pont et tout droit.
0,5	6,1	608	Intersection : tout droit.
0,5	6,6	615	Intersection prendre à droite.
0,4	**7,0**	**623**	**PC01- PR : Entrée du Cerro Attiro. N 9°82.72 / O 83°66.64**
2,1	9,1	814	Point culminant Cerro Attiro.
1,1	10,2	612	Intersection en Y : prendre à droite.
1,7	11,9	597	Fin du Cerro Attiro : prendre à gauche et traverser le pont.
1,9	**13,8**	**585**	**PC02- PR Entrée Finca la Postita. N 9°85.07 / O 83°64.36**
0,4	14,2	590	Intersection en Y, prendre à droite.
0,4	14,6	617	Intersection en Y, tourner à gauche.
1,1	15,7	774	Point culminant de la Finca La Postita.
2,1	17,8	590	Fin de la Finca La Postita. Village de Pueblo Nuevo. Intersection en T : à droite.
0,2	18,0	590	Pont suspendu : traverser la rivière Tuis.
0,2	18,2	592	Route principale (Canada-La Suiza), tourner à gauche.
0,3	18,5	591	Ecole de Canada, tourner à droite.
3,8	**22,3**	**895**	**PC03-PR-PS - Arrivée Aventure - El Silencio N 9°87.30 / O 83°58.30**
	22,3	895	Tourner à gauche, continuer tout droit 100m et prendre à droite.
3,9	26,2	1248	Point culminant Finca Balalaika.
2,1	28,3	1080	Sortie Finca Balalaika.
1,6	29,9	915	Intersection San Vicente, continuer tout droit.
0,4	30,3	915	Intersection prendre à gauche.
0,3	**30,6**	**895**	**PC04- PR - Village de Pacayitas - N 9°88.60 / O 83°35.00**
0,3	30,9	908	Intersection: prendre à gauche.
2,5	33,4	970	Intersection: tout droit piste principale.
2,9	36,3	790	Intersection en T, à gauche.
0,9	**37,2**	**770**	**Arrivée Course Extrême - ECOLE DE San Pablo de Tres Esquis**
			N 9°93.59 / O 83°57.07

COSTA RICA ULTRA TRAIL
www.latranstica.org

COSTA RICA TRAIL
www.latranstica.org

El Humo - San Pablo





essential COSTA RICA

www.latranstica.org