



# RAIDS & AVENTURE

Association régie par la loi 1901

## 3<sup>ème</sup> COSTA RICA RUN EN AMERIQUE CENTRALE

200 Km en 6 étapes

DU 19 AU 31 AOUT 2006

*Petit pays d'Amérique centrale, le Costa Rica impressionne par la beauté et la variété de ses paysages. Le respect de l'environnement est une priorité pour les Costariciens. C'est ici qu'il y a le plus grand nombre de parcs nationaux au monde proportionnellement à la superficie du territoire.*

*Le raid se déroulera sur la cordelière dans la région de la ville de Turrialba. Forêts tropicales, montagnes, volcans (ascension du volcan Turrialba 3400 m). Tout ce qu'il faut pour vivre une belle aventure. Une semaine d'extension est prévue sur la côte Pacifique*

**VISITEZ NOTRE SITE INTERNET**

[www.raids-aventure.com](http://www.raids-aventure.com)



*Raids & Aventure / Paul Vilcot  
29 domaine de Château Gaillard  
94700 Maisons Alfort / France  
Tél. & Fax. 01 56 29 31 67  
Portable. 06 80 45 32 74*

Site Internet: [www.raids-aventure.com](http://www.raids-aventure.com)

E-mail: [raids.aventure@9online.fr](mailto:raids.aventure@9online.fr)

### 3<sup>ème</sup> COSTA RICA RUN

#### EN AMERIQUE CENTRALE

200 Km en 6 étapes DU 19 AU 31 AOUT 2006

#### Semaine d'extension du 30 août au 09 septembre

Ce raid, en allure libre, s'adresse à toute personne, coureurs ou marcheurs de plus de 18 ans en bonne santé (un certificat médical sera demandé). Possibilité de participer pour les moins de 18 ans sous certaines conditions.

Les 6 étapes seront de 20 à 40 Km suivant les difficultés du terrain et les dénivelés. La course aura lieu dans la région de Turrialba.

Classement : Général homme et femme, senior vétérans 1, 2 et 3. Possibilité d'un classement par équipe de trois dans la mesure où 4 équipes minimum participent à l'épreuve.

La course sera suivie par une équipe médicale.

Un Photographe et un vidéaste sont prévus sur l'épreuve.

# 3<sup>ème</sup> COSTA RICA RUN EN AMERIQUE CENTRALE

*Semaine d'extension du 30 août au 09 septembre  
2006*

## SAN JOSECITO BEACH

**AU PROGRAMME:** Kayak de mer - Equitation - Randonnée -  
Pêche au gros - Pêche sous-marine en Apnée (snorkel) - visites  
des parcs nationaux - découverte des baleines ...

**LE PRIX EST DE : 800€**

**CE PRIX COMPREND :** les déplacements, la pension complète,  
les nuitées, toutes les activités

**CE PRIX NE COMPREND PAS :** Les dépenses personnelles.

*Site Internet: [www.sanjosecitobeach.com](http://www.sanjosecitobeach.com)*

Bulletin à retourner à: Raids & Aventure, 29 domaine de  
Château Gaillard 94700 Maisons Alfort avec un chèque  
d'acompte de 200€

**Inscription:**

Nom: \_\_\_\_\_ Prénom \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

Joindre un chèque de 200€ d'acompte à l'ordre de Raids &  
Aventure

### LE PRIX EST DE :

\* 2450€ (1800€ pour les accompagnants) pour toute inscription  
arrivant avant le 20 mars 2006 (cachet de la poste faisant foi)  
avec un acompte de 800€ (600 € pour les accompagnants).

\* 2500€ (1850 € pour les accompagnants) pour toute inscription  
arrivant après le 20 mars 2006 avec un acompte de 800€ (600€  
pour les accompagnants).

**CE PRIX COMPREND :** Le voyage (départ de Paris), la nourriture les  
nuitées, les déplacements.

**CE PRIX NE COMPREND PAS :** Les dépenses personnelles.  
L'assurance annulation, la taxe d'aéroport au retour (environ 30€).

Possibilité pour des accompagnants de s'inscrire au raid dans la  
mesure où ils participent à la vie du staff. Les accompagnants  
bénéficient d'une réduction sur le prix du raid.

Dès réception de votre inscription, un courrier de confirmation  
vous parviendra.

Pour tous renseignements complémentaires, n'hésitez pas à nous  
contacter.

Bulletin à retourner avec une photo d'identité à :

***Raids & Aventure, Paul Vilcot, 29 domaine de Château Gaillard  
94700 Maisons Alfort / France***

avec le chèque d'acompte. Si votre banque n'est pas en France, faire un  
virement postal (N° CCP FR 98 20041 01012 4099425M033). Pour  
tout désistement jusqu'au 15 mai 2006, 60€ seront retenus sur  
l'acompte; après le 15 mai 2006, la totalité de l'acompte sera  
acquise à l'association.

Le solde de la course est à régler impérativement avant le 20 juin  
2006.

*Pour tout désistement survenant après le 26 juin 2006, La totalité  
du prix du raid sera acquise à l'association.*

**ATTENTION LE NOMBRE DE PLACES EST LIMITE**

## COSTA RICA RUN LISTE DU MATERIEL A EMPORTER

- \* Un sac de couchage.
- \* Des vêtements chauds.
- \* Des vêtements de pluie.
- \* Des vêtements d'été.
- \* Protection solaire (crème et lunettes).
- \* Produit anti-moustique.
- \* 1 aspi venin
- \* 2 bidons & 1 porte bidon.
- \* Une lampe frontale, un petit sac à dos (indispensable pour certaines étapes).
- \* Des chaussures de course (au moins 2 paires) ou de marche si vous participez en tant que marcheur. Eviter de prendre des chaussures neuves.

*Les bagages de chaque participant seront transférés par l'organisation lors de chaque étape.*

### **PAPIERS INDISPENSABLES :**

- \* Un passeport avec lecture optique en cours de validité au moins de 3 mois. (Pas de VISA pour les Français). Les personnes n'étant pas de nationalité française doivent impérativement se renseigner auprès de l'ambassade du Costa Rica de leur pays.
- \* Un certificat médical d'aptitude à participer à une course (de moins de 3 mois) ou une licence.

## COSTA RICA RUN 2006 PROGRAMME

**Samedi 19 août:** Convocation des participants à l'aéroport Roissy Charles de Gaulle. Arrivée à San José en fin d'après midi. Transfert à Turrialba.

**Dimanche 20 août:** Journée d'acclimatation. Découverte de la ville de Turrialba et transfert à Bajo Pacuare

**Lundi 21 août:** 2<sup>ème</sup> jour d'acclimatation.

**Mardi 22 août:** 1<sup>ère</sup> étape de 25 Km; Bajo Pacuare / Bajo Pacuare (boucle).

**Mercredi 23 août:** 2<sup>ème</sup> étape de 35 Km; Bajo Pacuare / Reserve indienne / Bajo Pacuare .

**Jeudi 24 août :** 3<sup>ème</sup> étape de 45 Km; Etape n°3 : Bajo Pacuar, Pacayitas

**Vendredi 25 août:** 4<sup>ème</sup> étape de 30 Km; Parc de Tapanti. Transfert et nuit à Turrialba

**Samedi 26 août :** 5<sup>ème</sup> étape de 35 Km: Ascension du Volcan Turrialba (3350M)

**Dimanche 27 août:** 6<sup>ème</sup> étape : 20 Km dans la ville de Turrialba avec la participation des coureurs costariens. En soirée, fête à Turrialba

**Lundi 28 août:** Transfert à San José, Nuit à l'hôtel.

**Mardi 29 août:** Journée libre à San José, Journée libre à San José (le repas de midi n'est pas assuré par l'organisation. En soirée, remise des prix et nuit à l'hôtel.

**Mercredi 30 août:** Départ pour Paris

**Jeudi 31 août:** Arrivée à Roissy Charles de Gaulle

*Ce programme est donné à titre indicatif. Il peut être modifié*

*Photo*

*D'identité*

**BULLETIN D'INSCRIPTION  
COSTA RICA RUN 2006**

**COUREUR**

**MARCHEUR**

**ACCOMPAGNANT**

NOM : \_\_\_\_\_

PRENOM : \_\_\_\_\_

ADRESSE : (code postal, ville et pays ) \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

DATE DE NAISSANCE : \_\_\_\_\_

SEXE :

(M)

(F)

NATIONALITE : \_\_\_\_\_

PROFESSION : \_\_\_\_\_

Adresse E-mail: \_\_\_\_\_

Tél. privé : \_\_\_\_\_

Tél. prof. \_\_\_\_\_

Fax : \_\_\_\_\_

**Renvoyer le bulletin avec un chèque de 800€ (accompagnant  
600€) à l'ordre de Raids & Aventure**

**A l'adresse suivante : Raids & Aventure, Paul Vilcot  
29 dom. de Château Gaillard, 94700 Maisons Alfort**

*Photo*

*D'identité*

**BULLETIN D'INSCRIPTION  
COSTA RICA RUN 2006**

**COUREUR**

**MARCHEUR**

**ACCOMPAGNANT**

NOM : \_\_\_\_\_

PRENOM : \_\_\_\_\_

ADRESSE : (code postal, ville et pays ) \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

DATE DE NAISSANCE : \_\_\_\_\_

SEXE :

(M)

(F)

NATIONALITE : \_\_\_\_\_

PROFESSION : \_\_\_\_\_

Adresse E-mail: \_\_\_\_\_

Tél. privé : \_\_\_\_\_

Tél. prof. \_\_\_\_\_

Fax : \_\_\_\_\_

**Renvoyer le bulletin avec un chèque de 800€ (accompagnant  
600€) à l'ordre de Raids & Aventure**

**A l'adresse suivante : Raids & Aventure, Paul Vilcot  
29 dom. de Château Gaillard, 94700 Maisons Alfort**