



INTERNATURA FRCR
Eric Gay
AP- 64.3100
Santo Domingo - Heredia
Costa Rica - América Central
Tel/ Fax: (506) 244 10 74
E.mail: veloforet@yahoo.fr
www.internatura-frcr.com
Cédula Juridica: -3-101-363512-

UNE AVENTURE ENTRE MERS ET VOLCANS
TOUR VELO AU COSTA RICA
Volcan Poas - San José
14 Jours / 12 Nuits

Je m'appelle Eric GAY, Bourguignon d'origine et ex cyclovoyageur tourdumondiste (70 mois de voyage à travers 70 pays).

Technicien forestier, installé depuis 5 ans au Costa Rica, je vous propose de découvrir ce pays à dimension humaine et plein de charme.

J'ai moi-même créé, reconnu et testé tous les circuits proposés, je vous guide et vous accompagne durant tout le séjour.

LE COSTA RICA

Petit pays (51 100 km², 1/10^e de la France) d'Amérique Centrale, bordé par les deux océans, le Costa Rica est peuplé d'environ 4 millions d'habitants. Les Costariciens (Ticos) sont ouverts, sympathiques et accueillants. Il s'agit d'un pays démocratique dont l'armée a été supprimée depuis 1949.

Du fait de sa situation géographique et de sa topographie (origine volcanique) c'est un pays extrêmement varié.

La cordillère centrale culmine à 3 820m (le Mont Chirripo) et comprend quelques volcans actifs. De ce fait, ce pays se caractérise par sa biodiversité ; on peut y observer 5 % des papillons du monde, 4 % de la flore terrestre, près de 860 espèces d'oiseaux, 236 espèces de mammifères, 228 espèces de reptiles ...

Les forêts tropicales (sèches et humides) s'étendent du niveau de la mer jusqu'aux environs de 3000m d'altitude ; un quart du territoire est classé « parc national ». On y produit du café, des bananes, des ananas, de la canne à sucre ainsi que bon nombre d'autres produits agricoles.

DECOUVERTE A VELO

Le Costa Rica étant un petit pays où la nature est reine, le meilleur moyen pour capter tous les détails qu'offre le milieu tropical est le vélo car il permet

de voyager à vitesse humaine. Ainsi on est en contact direct avec la nature et la population et l'on peut prendre le temps d'en profiter en s'arrêtant regarder une fleur, un oiseau, un papillon ou en se baignant dans une rivière paradisiaque.

S'arrêter déjeuner dans un village permet d'être directement en contact avec le peuple latino; on est très souvent récompensé des efforts fournis.

ORGANISATION- ENCADREMENT

Le Costa Rica disposant d'une bonne infrastructure touristique, il est possible de dormir chaque soir dans des hôtels où l'accueil est convivial et chaleureux.

Le long du parcours, on trouve des restaurants qui permettent d'apprécier une cuisine costaricienne simple mais variée ; pique-niquer en pleine forêt tropicale dans un endroit de rêve constitue une autre possibilité.

Le transport des bagages et l'assistance technique seront assurés par un minibus suiveur

Pour ceux qui souhaitent en savoir plus sur la biodiversité du pays, des livres seront à disposition et Eric se fera un plaisir de répondre aux questions posées, souhaitant que ce voyage ne soit pas seulement à caractère sportif mais également instructif.

Vous aurez la possibilité d'apporter votre propre vélo ou d'en louer un sur place (entre 20 et 25 US Dollars /jour pour un Canondale F 600(suspension centrale) ou un Trek (suspension avant).

Pour les conjointes, conjoints ou enfants, possibilités de suivre le groupe tout en profitant des attraits touristiques (forêts tropicales, faune, flore, superbes plages.....) du Costa Rica.

Ce voyage pourrait être organisé entre les mois de décembre et fin avril (saison sèche).

TOUR - ITINERAIRE

Environ 468 km dont 236 km de route et 232 km de piste.

Le tour débute au beau milieu de la **cordillère centrale** et se poursuit à travers des **plaines ondulées** où l'on cultive la banane, la canne à sucre etc... Il contourne le **volcan et le lac Arenal** puis traverse la réserve forestière de Monteverde avant de redescendre sur la **côte Pacifique**, regagnant le fameux parc national Manuel Antonio en parcourant l'arrière pays puis en longeant la côte. Remontée

sur le plateau central (San Jose) à travers la **forêt tropicale**, les plantations de café et de bananes.

Un parcours très varié, qui permet d'avoir une bonne idée de ce qu'est le Costa Rica, réservé à des sportifs en condition. Le côté découverte sera privilégié.



Sites d'intérêt pouvant être visités :

SAN JOSE (capitale) : musée national

Le long du parcours : Parc national volcan Poas - laguna Hule - Tour (guidé) en forêt tropicale dans la réserve de Monteverde - tour sur le café (plantation et transformation) - Safari crocodiles (option) - Parc National Manuel Antonio.

LES ETAPES

1^{er} jour : Voyage avion PARIS-SAN JOSE
Arrivée en soirée, transfert en bus à l'hôtel.



2^o jour : Transfert jusqu'au parc national volcan Poas - Descente à vélo jusqu'à la Laguna Hule et Rio Cuarto.

45 km : 11 km de piste et 34 km de route

Environ 2 h 30 de vélo

Transfert en Minibus jusqu'à Aguas Zarcas (25 Km)



Avant de prendre le départ à vélo on visite le parc national **Volcan Poas**, ou l'on peut admirer l'un des plus grands cratères du monde. Départ à **2350 mètres** d'altitude, l'étape est globalement descendante avec quelques petites bosses, les paysages sont **extrêmement variés** : vues sur la vallée centrale, canyons couverts de forêt tropicale, plaine verdoyante. Nous déjeunerons dans un cadre naturel assez extraordinaire tout près de la laguna Hule : **très joli lac qui c'est formé au fond d'un ancien cratère.**

Descente sur la plaine puis transfert en minibus jusqu'à Aguas Zarcas.

Nuit dans un hôtel disposant de **piscines d'eau thermale** ou l'on peut se relaxer en soirée.

3^o jour : Aguas Zarcas - El Castillo
69 km : 18 km de piste et 51 km de route
Entre 4 h 30 vélo



On se rapproche peu à peu du fameux volcan Arenal en traversant une région (**plaine ondulée**) agricole aux **paysages très variés** : prés, canne à sucre, bananiers, beaucoup de petits villages.

Montée (quelques kilomètres) sur le **lac Arenal** situé au pied du **volcan (actif)** du même nom. Vues superbes si le temps est clair, possibilité d'un **arrêt baignade dans des sources d'eau chaude**

(optionnel). Vue splendide depuis l'hôtel sur le lac et volcan. Si le temps est dégagé et le volcan actif, **de nuit on peut observer les explosions** et voir la lave en fusion s'écouler sur ses flancs.

Nuit dans un hôtel situé au pied du volcan.

4° jour : **El Castillo - Tilaran**

37 km : 29 km de piste et 8 km de route

Entre 4 h de vélo

On longe les rives du lac Arenal (vue sur le volcan) sur les 25 premiers kilomètres (mauvaise piste), quelques passages à gué, **forêt tropicale et pâtures**.

Possibilité de prendre une collation dans un Pub local avant d'aborder une **rude montée (6 km)** qui nous conduit au sommet des collines bordant le lac, **vue panoramique**.

Descente sur le village de TILARAN, ambiance locale. Nuit dans un hôtel situé au centre du village.



5° jour : **Tilaran - Visite Café - Monteverde**

37 km : 29 km de piste et 8 km de route

Entre 4 h de vélo



L'étape la plus éprouvante, succession de "montagnes russes" sur une piste médiocre, forts pourcentages de pente, quelques villages, paysages agricoles (pâtures, café...). Rafrâichissant en fin

d'étape, en atteignant une altitude voisine de 1500 m (forêt tropicale). A la mi journée, nous ferons une pause pour visiter une coopérative qui récolte et transforme le café. Nuit dans un hôtel situé près de Monteverde.

6° jour : **Repos - Visite Forêt Tropicale**

Journée repos ou découverte de la forêt tropicale de Monteverde, une des plus réputées du pays (optionnel).

Tour guidé qui permet de mieux comprendre ce qu'est la forêt tropicale et d'observer des animaux (singes,



oiseaux, insectes, papillons...). Nuit dans un hôtel situé près de Monteverde.

7° jour : **Monteverde - Sardinal - Transfert Tarcoles**

49 km : 37 km de piste et 12 km de route

Entre 3 h de vélo

Transfert en minibus(60 Km - 1 heure)

On débute la journée par une **trentaine de kilomètres de descente** entrecoupée de quelques courtes côtes, **très belle vue** sur le golfe de Nicoya ; changement de végétation (région plus sèche). Le minibus nous transportera jusqu'au village de Tarcoles(60 Km) ou



nous ferons étape. En fin d'après midi, **excursion en bateau** sur la rivière Tarcoles afin d'observer des **crocodiles, des superbes**

oiseaux et découvrir la **Mangrove**.

Nuit dans un hôtel situé bord de mer.

8° jour : **Tarcoles - Esterillos**

72 km : 55 km de piste et 17 km de route

Entre 5h de vélo

On remonte sur les premières **collines (700 m)**, nombreux **petits villages**, ambiance locale, **paysages variés**.

Sortie du massif montagneux à travers une jolie vallée très boisée. Fin d'étape relaxante, bon goudron, plat.

Nuit dans un hôtel situé au **bord de mer**, jolie plage, belles vagues.



9° jour : **Esterillos - Manuel Antonio**

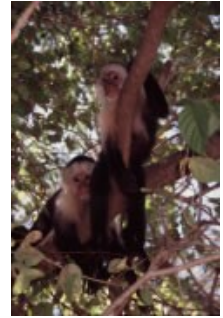
Transfert en Minibus (56 Kilomètres)



Repos en bord de mer en matinée. En début d'après-midi transfert jusqu' à la fameuse plage Manuel Antonio : baignade, plage touristique ou plage tranquille. Nuit dans un hôtel situé près de l'océan.

10° jour : Parc Manuel Antonio - Repos

Journée repos. Visite du Parc National **Manuel Antonio**, un des plus connus du Costa Rica. Très jolis paysages, **ballade à pied**, possibilité d'observer des **animaux** (singes, paresseux, iguanes...), **superbes plages**. Nuit dans le même hôtel que la nuit précédente.



11° jour : Manuel Antonio - San Marcos

56 km : 40 km de piste et 16 km de route
Entre 5 et 6 h de vélo

Après 20 km de "plaine" nous regagnons la montagne à travers la



jungle tropicale franchissant un col à **plus de 1500 mètres** d'altitude (25 km de montée). Descente sur la petite ville de San Marcos à travers les

plantations de caféiers et bananiers. Nuit dans un hôtel situé au centre ville.

12° jour : San Marcos - Aserri

61 km de route
Entre 4 et 5 h de vélo

25 km de montée et 35 km de descente pour regagner la capitale (1100m d'altitude) à travers les **plantations de caféiers et bananiers**, une **route panoramique** avec de superbes vues sur la vallée centrale et les **volcans** avoisinants. Nuit dans un hôtel situé au centre de la capitale.



13° jour : Visite San José - Voyage retour Paris

Découverte à pied de San José, visite du **musée national (optionnel)**. Transfert en bus sur l'aéroport en cours d'après midi. Envol pour Paris, **nuit avion**, arrivée le 14^{ème} jour à la mi journée.

Possibilité également d'itinéraires libres (à la carte) avec réservation hôtelière, location de vélo et transport des bagages.

Je rappelle que ce voyage pourrait être organisé entre les mois de décembre et fin avril (saison sèche).