



Costa Rica

Jour 1 San José – Alajuela 20 km	5
Jours 2 à 4 Alajuela – Quepos – Parc national Manuel Antonio – Quepos 155 km	5
Jours 5 et 6 Quepos – Playa Hermosa – Jacó 70 km	5
Jours 7 et 8 Jacó – Parc national Carara – Puntarenas 85 km	5
Jour 9 Puntarenas – Paquera	6
Jour 10 Paquera – Montezuma 40 km	6
Jours 11 à 13 Montezuma – Santa Teresa – Mal País – Réserve naturelle Absoluta Cabo Blanco – Santa Teresa 60 km	6
Jours 14 à 16 Santa Teresa – Sámara – Playa Carrillo – Sámara 110 km	7
Jours 17 à 19 Sámara – Playa Guiones – Nosara – Tamarindo – Playa Grande – Liberia 195 km	7
Index	8