

# Costa Rica

Jour 1 Liberia – Parque Nacional Rincón de la Vieja 25 km	5	Jour 5 Monteverde – Parque Nacional Manuel Antonio 185 km	6
Jour 2 Parque Nacional Rincón de la Vieja	5	Jour 6 Parque Nacional Manuel Antonio – San José	7
Jour 3 Parque Nacional Rincón de la Vieja – Monteverde – Santa Elena 150 km	5	Index	8
Jour 4 Santa Elena – Monteverde 10 km	5		