



## CARTA AL COMPETIDOR

# TRAIL RUN

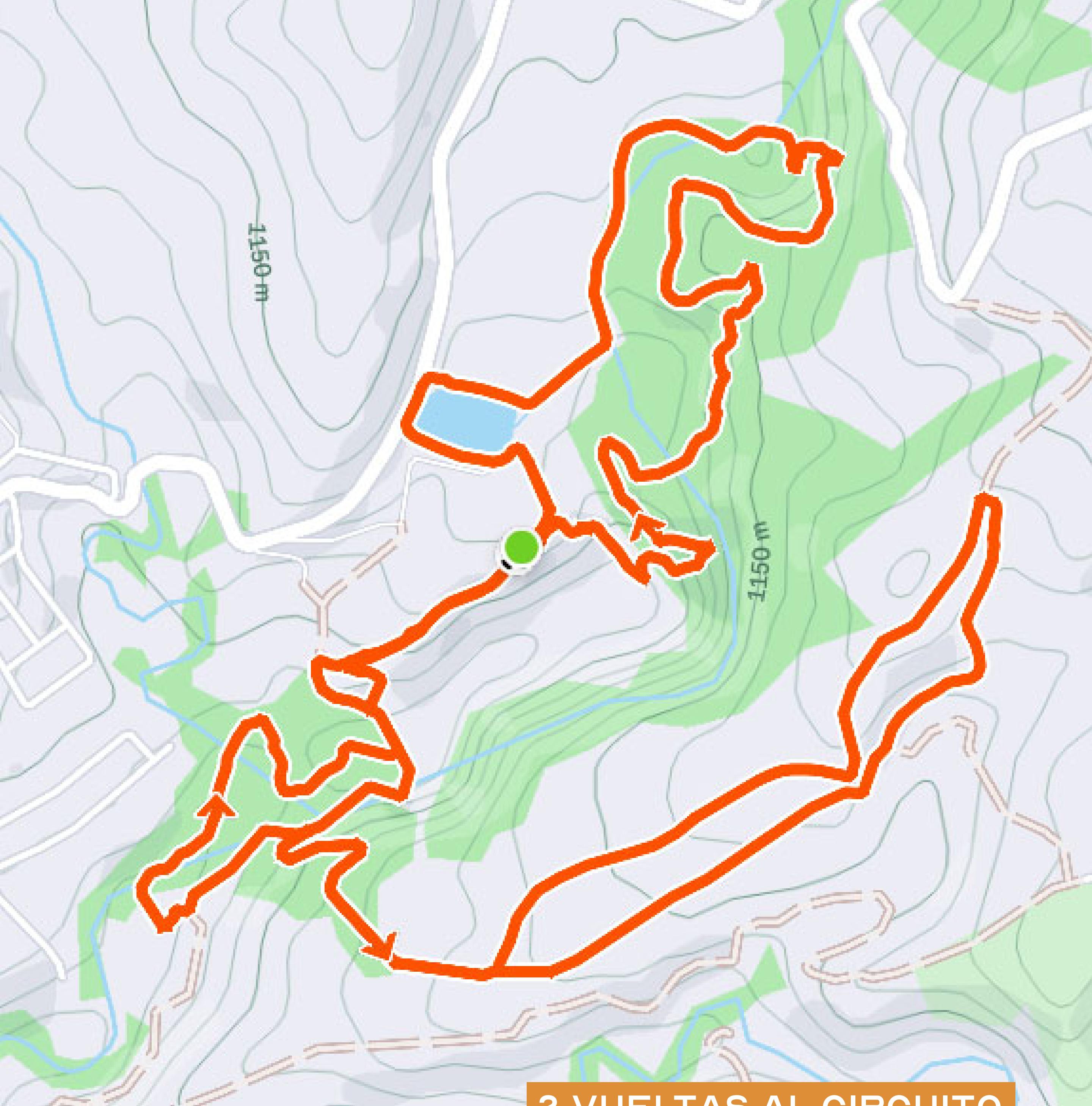
## DISTANCIA LARGA

KM	DESCRIPCIÓN DE RUTA
0	<b>SALIDA CAMPO FERIAL</b>
0.1	<b>INICIA EL SENDERO TECNICO, DESCENSO MUY RESBALOSO</b>
0.4	<b>CRUCE DE RIO. INICIA ASCENSO SOBRE SENDERO</b>
0.6	<b>FIN DEL ASCENSO. CONTINUA SENDERO UP AND DOWNS</b>
1.5	<b>DESCENSO TÉCNICO HASTA LLEGAR AL RIO</b>
1.7	<b>CRUCE DE RIO</b>
1.8	<b>INICIA CAMINO DE LASTRE</b>
<b>2.3</b>	<b>ASISTENCIA 1</b>
2.9	<b>PUESTO DE CONTROL CAMPO FERIAL</b>
3.1	<b>INICIA SENDERO POR DESCENSO</b>
3.5	<b>CRUCE DE RIO. CAMINO DE LASTRE</b>
3.8	<b>CRUCE DE RIO. CAMINO DE LASTRE</b>
<b>4.8</b>	<b>ASISTENCIA 2</b>
<b>7</b>	<b>ASISTENCIA 3   LA GRANJA</b>
7.1	<b>CRUCE DE RIO. CAMINO DE LASTRE</b>
<b>11</b>	<b>ASISTENCIA 4</b>
<b>12.9</b>	<b>ASISTENCIA 5</b>
<b>15.1</b>	<b>ASISTENCIA 6</b>
<b>16.2</b>	<b>META</b>

**2 VUELTAS AL CIRCUITO**

**IN TO THE FALLS**  
POÁS | ALAJUELA





2 VUELTAS AL CIRCUITO

RUTA GPS  
CLICK AQUÍ

