

For your safety

This activity, like any other, requires a certain amount of experience, adequate equipment, and careful planning of the places you want to explore.

Mountain biking is designed especially for handling difficult terrain. It generally requires front-fork suspension, and rear-end suspension is becoming more and more common.

Essential accessories include: gloves, and helmet. It is recommended to wear special light clothes, and the right shoes, you must use reflective accessories during your ride, and at night please add intermittent LED lights. Keep yourself hydrated.

Before heading out, check your bike completely. Check the condition of the chain, the gears, tire pressure, brakes and brake pads. Bring a tool kit.

Keep your distance from vehicles, ride defensively and be cautious with descents. The rainy months still provide attractions for biking, but be more careful.

Traveling in groups with a guide has the advantage that he/she can monitor the physical condition of every person and provide directions along the route. This is highly recommended.

Por su seguridad

En esta actividad como en cualquier otra es necesario capacitarse, contar con el equipo adecuado y elegir cuidadosamente los lugares para practicar; también es muy importante seguir las recomendaciones de los expertos.

Son imprescindibles accesorios como guantes y por supuesto, el casco. Se recomienda vestir con ropa liviana de color claro (sintética) especializada, utilice accesorios reflectivos en todo momento y en la noche agregue luces intermitentes. Además, utilice calzado apropiado y manténgase hidratado.

Antes de salir hay que revisar la bicicleta. Compruebe el estado de la cadena, los cambios de marcha, la presión de las ruedas, los frenos y el nivel de desgaste de las pastillas. Lleve un juego de herramientas.

Mantenga la distancia de seguridad con los vehículos, conduzca a la defensiva y sea muy prudente en los descensos. El invierno tiene muchos atractivos para andar en bicicleta pero al mismo tiempo hay que ser precavido.

Al viajar en grupo se recomienda llevar un guía ya que este experto se encargará de monitorear la condición física de cada persona y de aconsejar qué hacer en cada etapa del recorrido

Main places to practice MTB in Costa Rica

Principales lugares para practicar MTB en Costa Rica



Different styles

The preferred style for enthusiasts is XC, which extends from one point to another over all-terrain paths: secondary roads, paths, neighboring trails and those with a certain degree of technical difficulty like uphill climbs, down-hilling, or rivers. Another possibility is the DH - Down Hill, "descent," which is extremely intense and risky. It consists of descending an all-terrain slope at top speed.

Those in excellent physical condition and with keen cycling skills prefer the "free ride" where they lose themselves in the mountains for several days, riding without any set time or route.

The harsher the terrain and the more extreme the descent, the better.

Important

In order to verify that businesses are certified or affiliated with the ICT, visit: visitcostarica.com

Make sure that the business you choose has current work permits, liability insurance, and the necessary measures, which are not the responsibility of the ICT.

The ICT does not assume any responsibility when a company's services are employed.

Algunas modalidades

El estilo preferido de los amantes de la aventura es el XC, que lleva de un punto a otro más o menos distante por caminos todo terreno: carreteras secundarias, trillos y senderos vecinales; asimismo, incluye opciones con cierta dificultad técnica como pendientes, descensos o ríos. Otra posibilidad es el DH - Down Hill, "descenso", extremo y arriesgado que consiste en bajar por una pendiente todoterreno, lo más rápido posible.

Quienes lo practican tienen buena resistencia física y buen nivel de conducción prefieren el "free ride", se pierden en las montañas durante varios días o pedalean sin límites de tiempo ni recorrido.

Cuanto más inhóspito sea el terreno y más extremos los descensos, mejor.

Importante

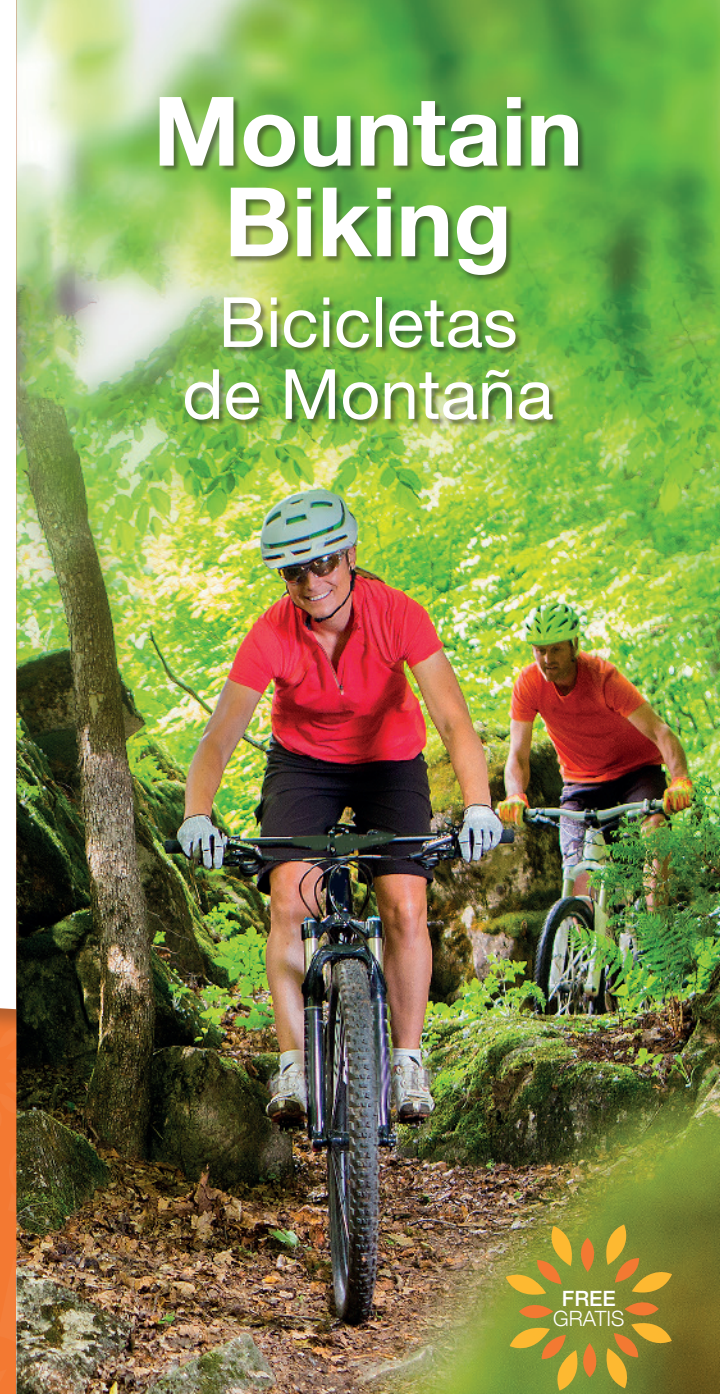
Para consultar las empresas que cuentan con declaratoria o se encuentran afiliadas al ICT, diríjase a www.visitcostarica.com

Asegúrese que la empresa que va a contratar cuenta con los permisos de funcionamiento al día, seguros de riesgo y las medidas de seguridad necesarias, las cuales no son competencia del ICT.

El ICT no asume responsabilidad alguna en el caso de que se contrate una empresa.

Mountain Biking

Bicicletas de Montaña



Mountain Biking

Bicicletas de Montaña

Countless miles of dusty paths and trails that cover various types of terrain are waiting for biking enthusiasts.

You may choose from a variety of day tours in the outskirts of San José around Irazú and Poás volcanoes or the Orosi Valley.

For something a little more rigorous, you can trek the high mountains of Talamanca, the Central Volcanic Mountain Range, the mountain range in Guanacaste and Tilarán, as well as the valleys and plains along the Caribbean, the Central Pacific, and the Southern Pacific.

There are an estimated 80 paths to choose from and more than 400 000 cyclists circulating the country, a statistic that continues to grow as does the sport's popularity.

Incontables kilómetros de caminos de polvo y veredas que atraviesan los más variados terrenos mantienen activos a los seguidores del pedaleo.

Una buena selección de tours de un día en las afueras de San José incluye a los volcanes Irazú y Poás, o el Valle de Orosi.

En una opción más intensa se pueden explorar las altas montañas de Talamanca, la Cordillera Volcánica Central, la de Guanacaste y Tilarán, así como los valles y las llanuras del Caribe, el Pacífico Central y el Pacífico Sur.

Se calcula en más de 80 la cantidad de rutas por hacer y en más de 400 000 las bicicletas que circulan en el territorio nacional; una cifra que asciende constantemente en la práctica de este popular deporte.



A country for biking

Costa Rica is well known worldwide for its participation in Cycling and realization of periodic events in this modality. Open routes are made Mountain in XC mode (Cross Country Biking) and MTB (Mountain Bike).

The 'love' for this sport has created local and international sport events for experts and beginners can be enjoyed all year round.

País para bicicletas

Costa Rica es bien conocido a nivel mundial por su participación en el Ciclismo y la realización de eventos periódicos en esta modalidad. A su vez se realizan rutas abiertas de montaña en modalidad XC (Cross Country Biking) and MTB (Mountain Bike).

La afición por la bicicleta ha generado para expertos y principiantes, actividades durante todo el año, eventos recreativos y desde luego la participación en actividades internacionales.

Road cycling | Ciclismo de Ruta:

- Vuelta Nacional a Costa Rica.
- Vuelta Nacional al Lago Arenal.
- Vuelta Internacional a Costa Rica
- Vuelta a Costa Rica Femenina.
- Copa AMPM.
- La Vuelta al Sur.

XC / MTB:

- Copa Nacional - MTB.
- Campeonato Nacional - MTB.
- Recreativa Ruta Del Sol - MTB.
- Reto De Los Volcanes - MTB.
- Campeonato panamericano de Mountain Bike.
- Guanaride - XC.
- Copa Endurance - XC.



Two-wheel trips

Cartago. One of the best places for mountain biking is in Turrialba, which has various archeological sites. From there, you can reach the Caribbean coast in one or two days, 16 hours of cycling a day. The terrain ranges from moderate to extreme.

High altitude challenge. The Cerro de la Muerte (Death's Peak) is the highest peak along the Interamericana Highway at 11,300 ft.; it is part of La Amistad Pacific Conservation Area.

You can ascend its high plateau and descend toward the coastal beaches. The rainforest makes up the areas around the Arenal Volcano, with difficult ascents and descents throughout the territory.

Wildlife. In Sarapiquí, Heredia, there are gravel roads and terrain that wind through remote communities. Howler monkeys, iguanas, insects, butterflies, and all types of birds inhabit this rainforest. Its difficulty is intermediate, with flat terrain, dunes and hills.

Toward the ocean. The spectacular Piedras Blancas National Park is a wildlife refuge extending from Puntarenas, in Golfito, to the southeast in the Osa Peninsula. It is home to the only lowland rainforest in the tropical Dulce Gulf that remains green year-round.

Viaje en dos ruedas

Cartago. Uno de los mejores lugares para la bicicleta de montaña es el cantón de Turrialba, con acceso a algunos sitios arqueológicos. Desde allí se puede llegar a la costa del Caribe, en uno o dos días con unas 16 horas de pedaleo. Es un recorrido de moderado a extremo.

Desafío de altura. El Cerro de la Muerte, con 3.451 metros de altitud, es el punto más alto de la Carretera Interamericana y forma parte del Área de Conservación La Amistad Pacífico.

Se puede ascender por su páramo y al descenso enrumbar hacia las playas de la costa. El bosque lluvioso, en los alrededores del volcán Arenal, presenta dificultades para subir y bajar por su territorio.

Vida silvestre. En el cantón de Sarapiquí, en la provincia de Heredia, numerosas calles de lastre y tierra atraviesan remotas comunidades. El bosque húmedo ofrece un entorno natural fascinante con monos aulladores, iguanas, insectos, mariposas y todo tipo de aves. La dificultad es intermedia, en terreno plano y áreas con dunas y colinas.

Hacia el mar. El espectacular Parque Nacional Piedras Blancas es un refugio de vida salvaje en Puntarenas; se localiza en Golfito, al sureste de la Península de Osa. Gracias a lo plano del terreno, las excursiones guiadas son muy recomendadas para las familias. El trayecto pasa por el pueblo La Gamba, la catarata Chorro o al Valle Bonito. También es posible nadar y bucear en las claras pozas de río Bonito.



Tourist Service Department
Departamento de Servicio al Turista

www.visitcostarica.com
info@visitcostarica.com

La Uruca, costado este del Puente Juan Pablo II.
P.O. Box 777-1000 | Tel.: (506) 2299-5800

Fotografías:
Alt digital | Shutterstock

