



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:
ICT | Alt digital | Shutterstock



All out adrenaline!
¡Adrenalina al máximo!

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.

Importante

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

For those that enjoy the thrill of four wheeling, the country's terrain is ideal for this type of sport since you can rent or take a tour through a variety of fascinating

For your safety

- Always wear a helmet, eye protection, and protective clothing (boots and gloves).
- Avoid paved roads that can affect handling.
- Do not remove your feet from the foot rests as it can cause you to lose balance.
- Check the air pressure in your tires and make sure the nuts of the hub cap are tight.
- Maintain the oil and fuel levels so they don't run low.
- Avoid excessive braking when turning or going over slippery surfaces.
- For maximum enjoyment, be sure to familiarize yourself with the terrain and the functions of the vehicle. It is not a toy! That's why it is advisable to travel with an experienced guide. It is not recommendable to take seldom used routes.
- Avoid dangerous slopes with loose sand.
- Preserve the environment by minimizing exhaust fumes.
- Be sure the tour company has a civil responsibility policy.
- Rentals to minors are not allowed.
- Avoid heavily trafficked beaches and roads.
- With respect to group tours, it is recommended to have one guide in front of the pack and one in the back. Assistant vehicles should accompany very large groups that are equipped with radios and cell phones.
- Ask if the company has a protocol in case of emergency. Safety is top priority.

El territorio nacional es ideal para la práctica de este deporte ya que pueden rentar o tomar un tour por los escenarios más variados y fascinantes.

Por su seguridad

- Siempre utilice casco, anteojos y ropa protectora (botas y guantes).
- Evite caminos pavimentados que puedan afectar la maniobrabilidad.
- No saque los pies fuera de los estribos, puede perder el equilibrio.
- Evite un frenado excesivo al girar o sobre superficies resbaladizas.
- Para disfrutar al máximo, hay que conocer el lugar en el que se está y las posibilidades del vehículo. Recuerde que no es un juguete; por esa razón, lo más aconsejable es hacerse acompañar por un guía. Además, no se recomienda hacer recorridos por caminos muy solitarios.
- Evite las pendientes peligrosas con arena muy suelta.
- Proteja el medio ambiente evitando la contaminación sónica.
- Asegúrese de que la empresa arrendadora cuenta con pólizas de responsabilidad civil.
- Los cuadracillos no se deben alquilar a menores de edad.
- No se puede utilizar en las playas ni carreteras muy transitadas.
- En los recorridos en grupo se recomienda que un guía vaya adelante y uno detrás del mismo. Si el grupo es muy grande, es preferible contar con vehículos de asistencia, radio comunicación y teléfono celular.
- Pregunte a la empresa si cuenta con un plan o protocolo para casos de emergencia. Su seguridad es lo primero.

Four wheelers Cuadracillos



Four wheelers

Cuadraciclos

Four wheelers provide an exhilarating experience while exploring the mountains, rivers, waterfalls, and beaches.

Activities

A variety of trails

Many tourist centers offer trails for this type of sport, like, for example, in Miramar, Puntarenas, where you will find three types of trails: the first has muddy trails that wind through the trees, the second crosses over a stone bridge, and the third type offers a view of the forest and the Nicoya gulf.

Another option is the trail in Cartago, a challenging and complex terrain for motocross, four wheeling, and cross country.

For children, there is a trail in La Guácima, Los Arroyo Street in Alajuela, and the La Olla trail in Sabanilla, which brings together the best conditions for competition in the country.

En pareja o en grupo, viva una fascinante experiencia sobre cuatro ruedas.

Plan de actividades

Pistas a la medida

Muchos centros turísticos cuentan con pistas para este deporte, como por ejemplo en Miramar de Puntarenas, donde se encuentra una con tres niveles de obstáculos: el primero tiene pasantes de barro y maniobras entre los árboles, el segundo atraviesa por un puente de piedra y el tercer nivel tiene vista al bosque y el Golfo de Nicoya.

Otra opción es una pista en Cartago, un complejo de terreno duro para la práctica de motocross, el cuadracross y el Cross Country.

Para el disfrute de los niños hay una pista en La Guácima, calle Los Arroyo, en Alajuela. La pista La Olla, en Sabanilla, reúne las mejores condiciones para competición en el país.

Championships, rallies, and excursions

The following communities organize rally competitions for tourists: Altamira de Aguas Zarcas, La Marina and Almendros de Cutris, in San Carlos; Upala, Caño Ciego de Guatuso and San Gerardo de Río Cuarto de Grecia, are all in Alajuela.

In Guácimo de Limón, there are excursions to farms. The National Cross Country Championship is becoming more and more popular with spectacular acrobatics and maneuvers to the delight of the crowd. There are several categories: Master, Expert, Pre-expert, and Beginners. Die-hard fans can join the Four Wheelers Club, created in 2008.

Challenging routes

Forest country

While enjoying the Arenal countryside, riders can travel through exotic tropical plantations where you can observe the majestic La Fortuna waterfall and even take a quick dip in approved areas. The experience in the Monteverde rainforest includes riding through creeks and a lot of mud, with winding and rocky trails.

The craggy mountains of Quepos provide tropical rustic trails, unpaved roads, huge African palm plantations, cattle farms, and small towns like Naranjito and Villanueva, which sell traditional products.

Muddy trails, clear water creeks, and winding trails through the mountains are all part of the excursion.

Campeonatos, rallys y paseos

Las comunidades atraen al turista al organizar rallys como en Altamira de Aguas Zarcas, La Marina y Almendros de Cutris, en el cantón de San Carlos; Upala, Caño Ciego de Guatuso y San Gerardo de Río Cuarto de Grecia, todos en Alajuela.

En Guácimo de Limón se hacen paseos a fincas. Cada vez toma más fuerza el Campeonato Nacional de Cross Country con acrobacias y acciones espectaculares para el deleite del público. Se participa en las categorías Master, Expertos, Pre Expertos y Novatos. Y los más aficionados se pueden unir al Cuadra Club fundado en 2008.

Rutas poderosas

País de bosques

Para disfrutar la presencia del volcán Arenal se viaja entre plantaciones tropicales donde podrá visitar la majestuosa Catarata La Fortuna e inclusive darse un refrescante chapuzón en el camino.

La experiencia en el bosque lluvioso de Monteverde incluye pasar por arroyos y mucho barro, ventosos senderos y caminos llenos de rocas.

Las escarpadas montañas de Quepos cruzan por sendas rústicas tropicales, vías sin pavimentar, gigantes plantaciones de palma africana, granjas de ganado y pueblitos que ofrecen sus productos típicos a los visitantes.

Senderos fangosos, arroyos de aguas claras y sinuosos caminos de montaña son parte del viaje.



Adventure in the coast

The Pacific coast provides the ideal scenery for families who wish to enjoy beautiful excursions through the mountains and appreciate beaches like Tamarindo, Capitán Island, Playa Grande, and Langosta, as well as impressive sunsets.

Four wheeler tours are provided along with other adventure sports like canopy and surfing, among others.

The small fishing town at Playa Dominical is now one of the preferred destinations for experienced surfers as well as four wheeler excursions.

Around the Central Valley

South of the capital, some 40 minutes from San Jose, marvelous views from the highway are hard to miss as you travel through Aserri. From the highest point, some 8,200 ft. high, you can see the Central Valley and, if the sky is clear, you can also make out the Poás, Barva, and Irazú volcanoes.

On the other side of the city, in the hills of Escazú, you can travel to coffee plantations near a primary forest with an abundance of flora and fauna.

Cerca de las costas

La costa del Pacífico ofrece el escenario ideal para disfrutar en familia de un lindo paseo a través de la montaña desde donde se aprecian playas como Tamarindo, Isla Capitán, playa Grande, playa Langosta a la vez que se puede disfrutar de un impresionante atardecer.

También se ofrecen tours de cuadraciclos combinados con otros deportes de aventura como canopy o surf entre otros.

El pequeño pueblo de pescadores en Playa Dominical es ahora uno de los destinos preferidos para surfistas experimentados, así como excursiones en cuadraciclos.

Por el Valle Central

Al sur de la capital, a unos 40 minutos de San José, destacan las maravillosas vistas de la carretera en el cantón de Aserri. Desde el punto más alto, a 2.500 metros de altitud, se observa el Valle Central y si el cielo está despejado también los volcanes Poás, Barva e Irazú.

Al otro lado de la ciudad, en los Cerros de Escazú, se recorren fincas de café en las cercanías de un bosque primario con gran variedad de flora y fauna.

