

RACEBOOK

VOLCANO
100

EDICIÓN 2026



*HAY MOMENTOS QUE NOS RECUERDAN POR QUÉ
AMAMOS TANTO EL CICLISMO. Y ESTE VOLCANO 100 ES
UNO DE ELLOS.*

*BIENVENIDOS A TODOS LOS CORREDORES QUE HOY
FORMAN PARTE DE ESTA HISTORIA. DETRÁS DE CADA
NÚMERO, CADA BICICLETA Y DE LA LÍNEA DE SALIDA
HAY HORAS DE ENTRENAMIENTO, SACRIFICIOS,
MADRUGADAS Y SUEÑOS QUE LOS TRAJERON HASTA
AQUÍ.*

*ESTE AÑO, LA LLEGADA DE PETER SAGAN Y DANIEL OSS
A COSTA RICA NOS LLENA DE ORGULLO Y DEMUESTRA
CUÁNTO HA CRECIDO NUESTRO CICLISMO. QUE
GRANDES REFERENTES DEL DEPORTE MUNDIAL ESTÉN
HOY EN NUESTRO PAÍS ES TAMBIÉN REFLEJO DE LA
PASIÓN Y LA COMUNIDAD QUE USTEDES, LOS
CORREDORES, HAN CONSTRUIDO.*

*DISFRUTEN EL CAMINO, EL ESFUERZO, LOS PAISAJES Y
ESOS MOMENTOS QUE SOLO UNA BICICLETA PUEDE
REGALAR.*

*PORQUE VOLCANO 100 NO ES SOLO UNA CARRERA. ES
UNA HISTORIA QUE CADA UNO DE USTEDES VIENE A
ESCRIBIR.*

¡BIENVENIDOS A VOLCANO 100!

LA CARRERA MÁS ICÓNICA DE COSTA RICA



ITINERARIO

ENTREGA DE PAQUETES 65 KM

DEL 27 AL 29 DE SETIEMBRE, TIENDAS BIKESTATION.

VIERNES 04 DE SETIEMBRE

CAMPO FERIA, CÁMARA DE GANADEROS

10:00 A.M. A 7:00 P.M.

ENTREGA DE PAQUETES, NÚMEROS Y BRAZALETES.

VALIDACIÓN DE LICENCIAS FECOCI.

ACTIVACIONES DE LOS PATROCINADORES.

SÁBADO 05 DE SETIEMBRE

4:00 A.M.		BIENVENIDA A LOS CICLISTAS
5:30 A.M.		SALIDA 120 KM
5:45 A.M.		SALIDA 112 KM GRAVEL
7:00 A.M.		SALIDA 65 KM
8:00 A.M.		INICIO DE LA FERIA
1:00 P.M.		PREMIACIÓN
3:00 P.M.		CIERRE DE META
4: 00 P.M.		CIERRE DEL EVENTO

INFORMACIÓN GENERAL

PAQUETES

*EL 05 DE SEPTIEMBRE DEL 2026 EN LA CÁMARA DE
GANADEROS, LIBERIA. GUANACASTE.*

*LOS MISMOS SOLO PUEDEN SER RETIRADOS POR EL
PARTICIPANTE, O BIEN, LA PERSONA AUTORIZADA POR
EL MISMO DURANTE SU PROCESO DE INSCRIPCIÓN.*

NÚMEROS Y BRAZALETES

*LOS NÚMEROS Y BRAZALETES SE ENTREGARÁN
ÚNICAMENTE EL VIERNES 04 DE SETIEMBRE EN LA
CÁMARA DE GANADEROS de 10: 00 a.m. a 7: 00 p.m.*

*ESTOS PODRÁN SER RETIRADOS POR LA PERSONA
INSCRITA, O BIEN, EL CONTACTO AUTORIZADO EN EL
PROCESO DE INSCRIPCIÓN.*

**CAMBIOS DE PERSONA AUTORIZADA hasta el
miércoles 03 de setiembre a través de
info@volcano100cr.com.*

CONTACTOS

BSR EVENTOS SOCIEDAD ANÓNIMA DEPORTIVA

CÉDULA JURÍDICA: 3-101-784188

E-Mail: info@volcano100cr.com.

*Dirección: Costa Rica, Heredia, Santo Domingo, Santo
Tomás, diagonal al Más x Menos Santo Domingo*

CONTACTOS EN EVENTO

Emergencias: 6087 - 5735

inscripciones:

info@volcano100cr.com



PRESENTA

Banco Promerica



PATROCINA

DEFENDER *SPECIALIZED*
***bikestation* POWERADE®**

CO-PATROCINA

Safetti

Claro

torq

THULE
SWEDEN

JSM
Servicentros



Hilton
Garden Inn™
Guanacaste Airport

Neumonil®

Chamois
Butt'r



Gerber

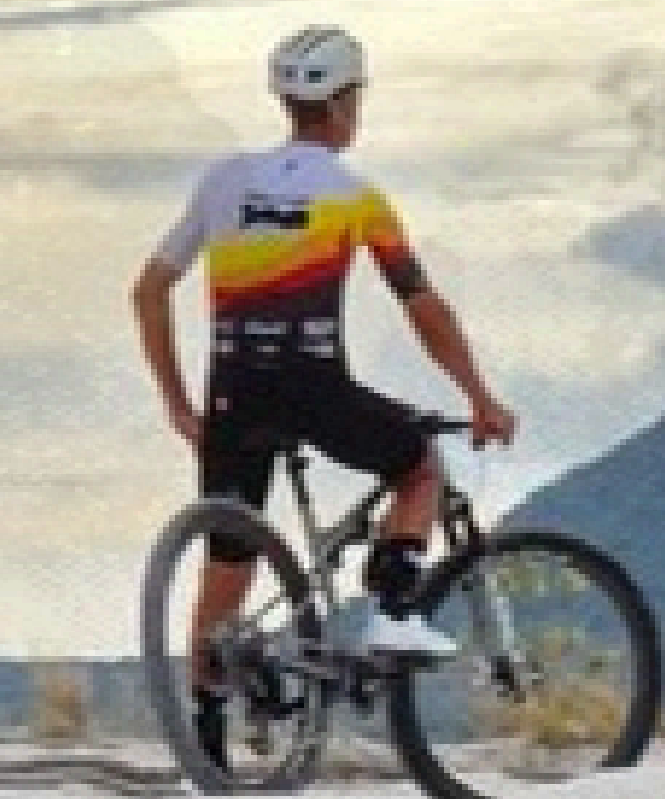


JERSEY OFICIAL



REGLAMENTO

GENERAL



REGLAMENTO GENERAL

DEFINICIONES GENERALES

A) BICICLETA CONVENCIONAL: UNA BICICLETA SIN NINGÚN TIPO DE ASISTENCIA EXTERNA, EN ESTE CASO DISPUESTA PARA LA PRÁCTICA DEL CICLISMO DE MONTAÑA.

B) VOLCANO 100: CARRERA DE CICLISMO CON 3 MODALIDADES DISTINTAS: MTB (120 KM Y 65 KM), GRAVEL (112 KM) Y E BIKE (120 KM Y 65 KM).

C) ORGANIZACIÓN: EL COMITÉ ORGANIZADOR DE LA CARRERA VOLCANO 100.

D) UCI: UNIÓN CICLISTA INTERNACIONAL

E) BICICLETA E-BIKE: UNA BICICLETA EQUIPADA CON UN SISTEMA DE ASISTENCIA ELÉCTRICA QUE CUMPLE CON LOS REQUISITOS ESPECIFICADOS EN ESTE REGLAMENTO.

F) UNA BICICLETA DISEÑADA PARA RODAR TANTO EN CARRETERA COMO EN CAMINOS DE LASTRE Y SUPERFICIES MIXTAS.

ESTE REGLAMENTO APLICA PARA TODOS LOS CORREDORES DE VOLCANO 100, INCLUIDOS LOS CORREDORES E-BIKES, DE EXISTIR LEVES DIFERENCIAS SE ESPECIFICARÁN EXPRESAMENTE, DE NO HACERSE DISTINCIÓN EN ALGÚN TEMA EL CORREDOR SE REGIRÁ SIEMPRE POR LO MENCIONADO EN ESTE REGLAMENTO, Y SOBRE TODO EN EL REGLAMENTO DE LA UCI.

REGLAMENTO

GENERAL

RESPONSABILIDADES DEL PARTICIPANTE

A. LOS PARTICIPANTES SON RESPONSABLES DE MANTENER SU BICICLETA EN BUEN ESTADO DE FUNCIONAMIENTO DURANTE LA CARRERA.

B. LOS PARTICIPANTES DEBEN SEGUIR LAS INSTRUCCIONES Y DECISIONES DE LOS ORGANIZADORES DE LA CARRERA EN RELACIÓN CON EL CUMPLIMIENTO DE ESTE REGLAMENTO.

C. EL PARTICIPANTE DEBE VELAR POR SU SEGURIDAD EN TODO MOMENTO, ACATANDO LAS NORMAS Y LEYES DISPUESTAS EN LA LEY DE TRÁNSITO VIGENTE.

D. TODO PARTICIPANTE DEBE PORTAR CONSIGO UNA LUZ FRONTAL (BLANCA) Y TRASERA (ROJA), YA QUE A LA HORA DE LA SALIDA LA VISIBILIDAD ES REDUCIDA, DE NO HACERLO SE EXPONE A UNA DESCALIFICACIÓN.

REGLAMENTO GENERAL

RECLAMOS SOBRE RESULTADOS

TODO RECLAMO SERÁ ATENDIDO DE FORMA PERSONAL (ES DECIR NO ES POSIBLE ENVIAR AUTORIZADOS).

TODO RECLAMO DEBE HACERSE EN EL HORARIO ESTABLECIDO, SIN EXCEPCIONES, NO SE ACEPTARÁN RECLAMOS POSTERIORES A LA PREMIACIÓN. DE NO PRESENTARSE A LA PREMIACIÓN SIN ANTES ALERTAR A LA ORGANIZACIÓN, LA MISMA NO SE HACE RESPONSABLE POR LA ENTREGA DEL PREMIO. EL NÚMERO ES DE CARÁCTER OBLIGATORIO EN LA BICICLETA, DE NO PORTARLO EL CORREDOR PIERDE EL DERECHO A RECLAMOS SOBRE SU TIEMPO Y SU TIEMPO SERÁ TOMADO COMO DNF (NO TERMINÓ).

HORA: 10 AM A 12:30 PM.

LUGAR: TOLDO RACE SOLUCIONS

REGLAMENTO

GENERAL

4. CORTES DE CARRERA

SI EL CORREDOR NO HA CRUZADO POR LOS PUESTOS DE ASISTENCIA ANTES DE LAS HORAS DE CIERRE ESTIPULADAS, EL MISMO TENDRÁ QUE ESPERAR AL CARRO ESCOBA EN EL PUESTO CORRESPONDIENTE. POR SEGURIDAD, EL CICLISTA DEBERÁ ABANDONAR LA CARRERA Y SE LE RETIRARÁ EL NÚMERO DEL COMPETIDOR SI ESTE DECIDE CONTINUAR (LO HARÁ BAJO SU PROPIA RESPONSABILIDAD).

EL EVENTO CONTARÁ CON SOPORTE DE LA CRUZ ROJA PARA ABORDAR LAS NECESIDADES MÉDICAS.

EL CARRO ESCOBA RECOGERÁ A CUALQUIER PARTICIPANTE QUE LA ORGANIZACIÓN CONSIDERE QUE NO ESTA EN CONDICIONES PARA COMPLETAR EL RECORRIDO, YA SEA POR PROBLEMAS MECÁNICOS O LESIONES, ASÍ COMO NO LLEGAR A UN PUESTO EN EL TIEMPO ESTABLECIDO.

EL CORREDOR DEBE ACATAR LAS INDICACIONES DE LA ORGANIZACIÓN, Y SUBIRSE AL CARRO HASTA EL FINAL DE LA RUTA. DE LO CONTRARIO SE RETIRARÁ SU NÚMERO DE CORREDOR DEL CRONOMETRAJE Y SERÁ DESCALIFICADO, EN CUALQUIER CASO EL CORREDOR TENDRÁ EN SU REGISTRO DNF (NO TERMINÓ).

EN CASO DE EMERGENCIA CONTACTAR AL 911 O BIEN A LOS CONTACTOS ANTES MENCIONADOS.

REGLAMENTO

GENERAL

5. USO DE NÚMERO Y BRAZALETE

TODO COMPETIDOR DEBERÁ UTILIZAR SU BRAZALETE Y PORTAR SU NÚMERO EN BICICLETA EN TODO MOMENTO PARA ASÍ RECIBIR ASISTENCIA OFICIAL DEL EVENTO Y EL ALMUERZO EN EL CAMPO FERIA. EN CASO DE NO UTILIZARLO NO PODRÁ ACCEDER A LA MISMA.

6. PREMIACIÓN

- *LA PREMIACIÓN SE REALIZARÁ A LA 1 P.M.*
- *PARA SUBIR A PODIO ES OBLIGATORIO CONTAR CON LA LICENCIA DE LA FECOCI.*
- *EL CORREDOR DEBERÁ SUBIR A PODIO CON UNIFORME COMPLETO Y SIN LENTES.*
- *PREMIACIÓN EN EFECTIVO: EN UN PLAZO DE 3 DÍAS HÁBILES EL COMPETIDOR DEBERÁ ENVIAR UN CORREO A ORGANIZACION@VOLCANO100CR.COM CON SU NOMBRE COMPLETO, CATEGORÍA EN LA QUE HIZO PODIO, NÚMERO DE CÉDULA Y NÚMERO DE CUENTA IBAN, PARA QUE LA ORGANIZACIÓN PROCEDA CON EL DEPOSITO.*

REGLAMENTO

GENERAL

7. LICENCIA FECOCI

VOLCANO 100, ES UNA CARRERA QUE CUENTA CON EL AVAL DE LA FEDERACIÓN COSTARRICENSE DE CICLISMO (FECOCI), POR LO TANTO, ES OBLIGATORIO QUE LOS CORREDORES CUENTEN CON LA LICENCIA ANUAL O DE UN DÍA ACTIVA.

SI REQUIERE LA LICENCIA DE UN DÍA LA PUEDE ADQUIRIR A TRAVÉS DE LA APLICACIÓN DE LA FECOCI, O BIEN, EL VIERNES 04 DE SETIEMBRE EN LA CÁMARA DE GANADEROS DE 10:00 A.M. A 6:00 P.M.

EN CASO DE QUE EL PARTICIPANTE, NO CUENTE CON LA LICENCIA, LOS JUECES DE LA ASOCIACIÓN DE JUZGAMIENTO DE CICLISMO PODRÁN IMPEDIR SU PARTICIPACIÓN EN LA CARRERA, ADEMÁS DE QUE NO PODRÁ OPTAR POR PREMIACIÓN.

LOS CORREDORES CUENTAN CON LA PÓLIZA DE FECOCI EN CASO DE SUFRIR ALGÚN ACCIDENTE EN EL EVENTO. SIN EMBARGO, ES IMPORTANTE TOMAR EN CUENTA LAS SIGUIENTES CONSIDERACIONES SI NECESITA UTILIZAR LA PÓLIZA QUE INCLUYE LA LICENCIA DE UN DÍA O ANUAL DE FECOCI:

1. LAS LICENCIAS ESTÁN LIGADAS A UN SEGURO RESPALDADO POR EL INSTITUTO NACIONAL DE SEGUROS.
2. SI SU PÓLIZA ES DE TIPO 1, 2 Y 4 (DE UN DÍA O ANUAL) Y RECIBE ATENCIÓN EN UN CENTRO MÉDICO PRIVADO DEBERÁ CANCELAR EL MONTO TOTAL DE LA CONSULTA Y LUEGO TRAMITAR EL REEMBOLSO CON LA ASEGURADORA.

SI REQUIERE MÁS INFORMACIÓN (SOBRE LICENCIAS) PUEDE ESCRIBIR AL 6244- 9910.

REGLAMENTO

GENERAL

8. ASISTENCIA PERSONALIZADA

LOS INSCRITOS EN 120 KM PODRÁN TOMAR ASISTENCIA PIE EN TIERRA EN LOS PUESTOS 2, 3, 4 Y 5. LOS 112 KM GRAVEL PODRÁN TOMAR ASISTENCIA PIE EN TIERRA EN LOS PUESTOS 2, 3, 4 Y 5. MIENTRAS QUE PARA LOS 65 KM SE PERMITIRÁ ASISTENCIA PERSONALIZADA EN LOS PUESTOS 2 Y 3.

*** QUIENES DEN ASISTENCIA EN MOTO O CUADRACICLO NO PUEDE INGRESAR CON LA CARRERA A CAMBALACHE NI AL CHIZO**

DISPOSICIONES FINALES

A. LOS ORGANIZADORES DE LA CARRERA SE RESERVAN EL DERECHO DE REALIZAR MODIFICACIONES A ESTE REGLAMENTO SI ES NECESARIO.

B. CUALQUIER DISPUTA O CONTROVERSIA RELACIONADA CON EL CUMPLIMIENTO DE ESTE REGLAMENTO SERÁ RESUELTA POR LOS ORGANIZADORES DE LA CARRERA.

C. LOS ORGANIZADORES DE LA CARRERA SE RESERVAN EL DERECHO DE DESCALIFICAR A CUALQUIER PARTICIPANTE QUE NO CUMPLA CON LOS REQUISITOS ESTABLECIDOS O QUE VIOLE LAS DISPOSICIONES DE ESTE REGLAMENTO.

D. APEGADOS AL REGLAMENTO UCI CUALQUIER CORREDOR QUE TENGA REGISTRADA SU CATEGORÍA EN UNA LICENCIA ANUAL SERÁ TRASLADADO A DICHA CATEGORÍA.

REGLAMENTO E-BIKE

- A. BICICLETA E-BIKE: UNA BICICLETA EQUIPADA CON UN SISTEMA DE ASISTENCIA ELÉCTRICA QUE CUMPLE CON LOS REQUISITOS ESPECIFICADOS EN ESTE REGLAMENTO.
- B. CATEGORÍA E-BIKE ABIERTA: PARTICIPANTES MAYOR DE 18 AÑOS EDAD, QUE REALICEN LA COMPETENCIA SOBRE UNA BICICLETA E-BIKE, QUIENES COMPETIRÁN ENTRE SÍ Y NO PODRÁN FAVORECER NI INTERRUMPIR EL DESARROLLO DE OTROS COMPETIDORES DE OTRAS CATEGORÍAS DEL EVENTO.
- C. VOLCANO 100: CARRERA DE CICLISMO DE 65 KM Y 120 KM QUE SE LLEVA A CABO EN COSTA RICA.
- D. PUESTO DE ASISTENCIA COLONIA BLANCA (GALLO E' PAPA): PUNTO DESIGNADO EN EL KILÓMETRO 77 DE LA CARRERA PARA EL CAMBIO DE BATERÍA (APLICA PARA 120 KM).

REQUISITOS

A. LAS BICICLETAS E-BIKES DEBEN CUMPLIR CON LOS ESTÁNDARES Y REGULACIONES ESTABLECIDOS POR LA UNIÓN CICLISTA INTERNACIONAL (UCI).

B. LAS BICICLETAS E-BIKES DEBEN CUMPLIR CON LOS SIGUIENTES LÍMITES DE ASISTENCIA:

CAPACIDAD DE BATERÍA: NO MAYOR A 840 VATIOS-HORA (WH).

CAPACIDAD DEL MOTOR: 250 WATTS.

NOTA: BATERÍAS MAYORES A 840 VATIOS-HORA (WH) Y/O MOTORES MAYORES A 250 WATTAS PUEDEN PARTICIPAR DEL EVENTO, PERO NO COMPETIR POR UN PÓDIUM.

C. QUIENES SÍ ESTARÍAN DISPUTANDO EL PÓDIUM, DEBERÁN PEGAR EN SU BICICLETA UN SELLO DE SEGURIDAD QUE PERMITA VISIBILIZAR DURANTE LA CARRERA A LOS COMPETIDORES.

REGLAMENTO E-BIKE

VERIFICACIÓN TÉCNICA

1. EL VIERNES 04 DE SETIEMBRE, SE LLEVARÁ A CABO LA VERIFICACIÓN TÉCNICA DE LOS REQUISITOS GENERALES PARA ASEGURARSE QUE LAS BICICLETAS E-BIKES CUMPLAN CON LOS REQUISITOS ESTABLECIDOS POR LA ORGANIZACIÓN.
2. DURANTE ESTA REVISIÓN, LOS COMPETIDORES DE 65 KM DEBERÁN SELLAR SU BATERÍA Y LOS DE 120 KM DEBEN ENTREGAR LA BATERÍA DE REPUESTO A LA ORGANIZACIÓN PARA QUE SEA TRASLADADA AL PUESTO DE ASISTENCIA AUTORIZADO PARA EL CAMBIO DE BATERÍA.
3. EN EL CASO DE LOS 65 KM, QUIENES QUIERAN OPTAR POR PODIO, NO TENDRÁN PERMITIDO EL CAMBIO DE BATERÍA, POR LO QUE LA BATERÍA QUE UTILICE EL COMPETIDOR DEBERÁ ESTAR SELLADA POR LA ORGANIZACIÓN.
4. TANTO LA BICICLETA COMO LA BATERÍA CONTARÁN CON UN SELLO DE SEGURIDAD QUE SERÁ PROPORCIONADO E INSTALADO POR LA ORGANIZACIÓN PARA EL RESPECTIVO CONTROL DEL CAMBIO.
5. EL INCUMPLIMIENTO DE LOS LÍMITES DE ASISTENCIA ESTABLECIDOS RESULTARÁ EN LA DESCALIFICACIÓN DEL PARTICIPANTE DE LA CATEGORÍA DE BICICLETAS E-BIKES, POR PARTE DE LOS COMISARIOS DEL EVENTO.

REGLAMENTO E-BIKE

VERIFICACIÓN TÉCNICA

ANTES DE LA CARRERA: VIERNES 04 DE SETIEMBRE DEL 2026

A. EL VIERNES 04 DE SETIEMBRE, SE DEBEN PRESENTAR CON SU BICICLETA EN LA CÁMARA DE GANADEROS PARA REALIZAR LA REVISIÓN DE LOS REQUISITOS GENERALES.

B. EL VIERNES 04 DE SETIEMBRE, SE DEBE ENTREGAR LA BATERÍA A LA ORGANIZACIÓN PARA SER TRASLADADA AL PUESTO DE ASISTENCIA AUTORIZADO POR LA ORGANIZACIÓN PARA EL CAMBIO DE BATERÍA.

C. TANTO LA BICICLETA COMO LA BATERÍA CONTARÁN CON UN SELLO DE SEGURIDAD QUE SERÁ PROPORCIONADO E INSTALADO POR LA ORGANIZACIÓN PARA EL RESPECTIVO CONTROL DEL CAMBIO.

DURANTE LA CARRERA: SÁBADO 05 DE SETIEMBRE DEL 2026

A. LOS PARTICIPANTES DE LA CATEGORÍA E-BIKE DEBERÁN PRESENTARSE A SU ESPACIO DE SALIDA 20 MINUTOS ANTES DE SU HORA SALIDA.

B. PUESTO DE ASISTENCIA ALIMENTICIA Y MECÁNICA (GALLO DE PAPA): PUNTO DESIGNADO EN EL KILÓMETRO 77 DE LA CARRERA PARA REALIZAR EL CAMBIO DE BATERÍA; ÚNICO LUGAR DONDE PODRÁN REEMPLAZAR EL SELLO DE SEGURIDAD DE SU BATERÍA AL MOMENTO DEL CAMBIO. *VALIDO PARA 120 KM.

C. EL CAMBIO DE BATERÍA DEBE REALIZARSE POR PARTE DEL CORREDOR CON SU HERRAMIENTA NECESARIA, DE MANERA RÁPIDA Y EFICIENTE, SIN OBSTRUIR EL PASO DE OTROS PARTICIPANTES.

REGLAMENTO E-BIKE

VERIFICACIÓN TÉCNICA

RESPONSABILIDAD DEL PARTICIPANTE:

A. LOS PARTICIPANTES SON RESPONSABLES DE ASEGURARSE DE QUE SU BICICLETA CUMPLA CON LOS LÍMITES DE ASISTENCIA ESTABLECIDOS EN ESTE REGLAMENTO.

B. LOS PARTICIPANTES SON RESPONSABLES DE MANTENER SU BICICLETA EN BUEN ESTADO DE FUNCIONAMIENTO DURANTE LA CARRERA.

C. LOS PARTICIPANTES DEBEN SEGUIR LAS INSTRUCCIONES Y DECISIONES DE LOS ORGANIZADORES DE LA CARRERA EN RELACIÓN CON EL CUMPLIMIENTO DE ESTE REGLAMENTO.

DISPOSICIONES FINALES:

A. LOS ORGANIZADORES DE LA CARRERA SE RESERVAN EL DERECHO DE REALIZAR MODIFICACIONES A ESTE REGLAMENTO SI FUESE NECESARIO.

B. CUALQUIER DISPUTA O CONTROVERSIA DEPORTIVA RELACIONADA CON EL CUMPLIMIENTO DE ESTE REGLAMENTO SERÁ RESUELTA POR LOS COMISARIOS DEL EVENTO EN COMUNICACIÓN CON LOS ORGANIZADORES DEL EVENTO.

C. LOS ORGANIZADORES DE LA CARRERA SE RESERVAN EL DERECHO DE IMPEDIR LA PARTICIPACIÓN O BIEN, EXCLUIR A CUALQUIER PARTICIPANTE QUE NO CUMPLA CON LOS REQUISITOS ESTABLECIDOS O QUE VIOLE LAS DISPOSICIONES DE LA ORGANIZACIÓN.



REGLAMENTO KOM

PUESTOS DE CONTROL KOM 120 KM

KOM ALTO LA COLONIA

PRIMER LUGAR: 15 PUNTOS

SEGUNDO LUGAR: 10 PUNTOS

TERCER LUGAR: 5 PUNTOS

REGLAMENTO KOM

INFORMACIÓN GENERAL

LA DISTANCIA 120 KM TENDRÁ UN ÚNICO PREMIO DE MONTAÑA (KOM). ESTE SERÁ EN LAS CATEGORÍAS MASCULINA Y FEMENINA.

EN CASO DE EMPATE EN PUNTAJE EL CORREDOR QUE FINALICE LA CARRERA EN UNA MEJOR POSICIÓN SE LLEVARÁ LA VENTAJA.

STICKER DE **PARQUEO**

***USO OBLIGATORIO**

El sábado 05 de setiembre será obligatorio el uso del sticker de parqueo para poder ingresar a la Cámara de Ganaderos.

Lo podrán adquirir el día de la Feria en la Tienda Bikestation del Campo Ferial.



SEÑALIZACIÓN

SON EJEMPLOS DE LA DISTINTA SEÑALIZACIÓN QUE SE ENCONTRARÁ EN LA RUTA.



SEÑALIZACIÓN CAMPO FERIA

SON EJEMPLOS DE LA DISTINTA SEÑALIZACIÓN QUE SE
ENCONTRARÁ EN LA RUTA.



NÚMEROS



120 KILÓMETROS

DISTANCIA



RESUMEN DE RECORRIDO

*SALIDA DE LA CÁMARA DE GANADEROS EN LIBERIA -
CAMBALACHE - EL CHIZO - PATA DE PALO - SAN JORGE - LAS
EÓLICAS - PUEBLO NUEVO - GUAYABAL - AGUAS CLARAS -
CALLE CHUPULÚN - RÍO NEGRO- COLONIA BLANCA - EL CHORRO
- LA PIEDRA - CHASIS - CAÑÓN Y CAMBALACHE.*

INFORMACIÓN IMPORTANTE

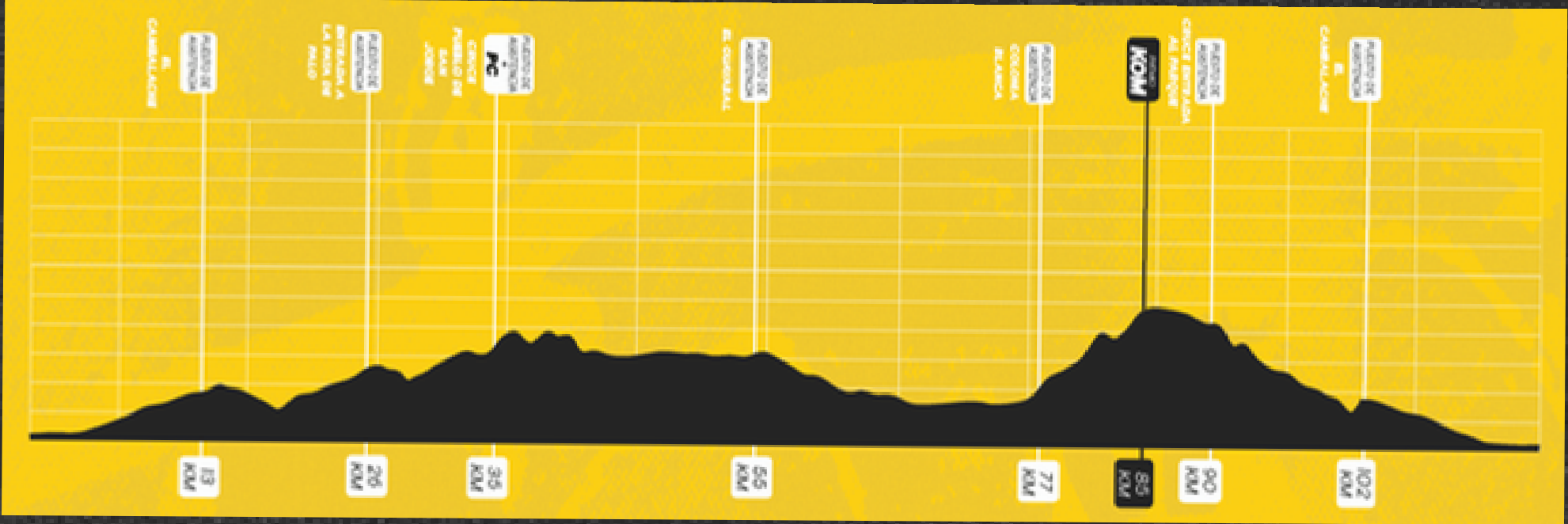
*SALIDA: 5:30 AM - CÁMARA DE GANADEROS
CIERRE DEL EVENTO: 3:00 PM*

CATEGORÍAS

*ÉLITE MASCULINO - FEMENINO
OPEN MASCULINO - FEMENINO (19+)
E-BIKE COMPETITIVO MASCULINO - FEMENINO
E-BIKE RECREATIVO MASCULINO - FEMENINO
PAREJAS MIXTAS
PAREJAS FEMENINAS
PAREJAS MASCULINAS
MÁSTER A MASCULINO - FEMENINO (30-34 AÑOS).
MÁSTER B MASCULINO - FEMENINO (35-39 AÑOS).
MÁSTER C MASCULINO - FEMENINO (40-44 AÑOS).
MÁSTER D MASCULINO - FEMENINO (45-49 AÑOS).
MÁSTER E MASCULINO - FEMENINO (50 - 55 AÑOS).
MÁSTER F MASCULINO - FEMENINO (MÁS DE 55 AÑOS).*

DISTANCIA 120 KILOMETROS

DISTANCIA 115.49KM- DESNIVEL POSITIVO 2053 MSNM

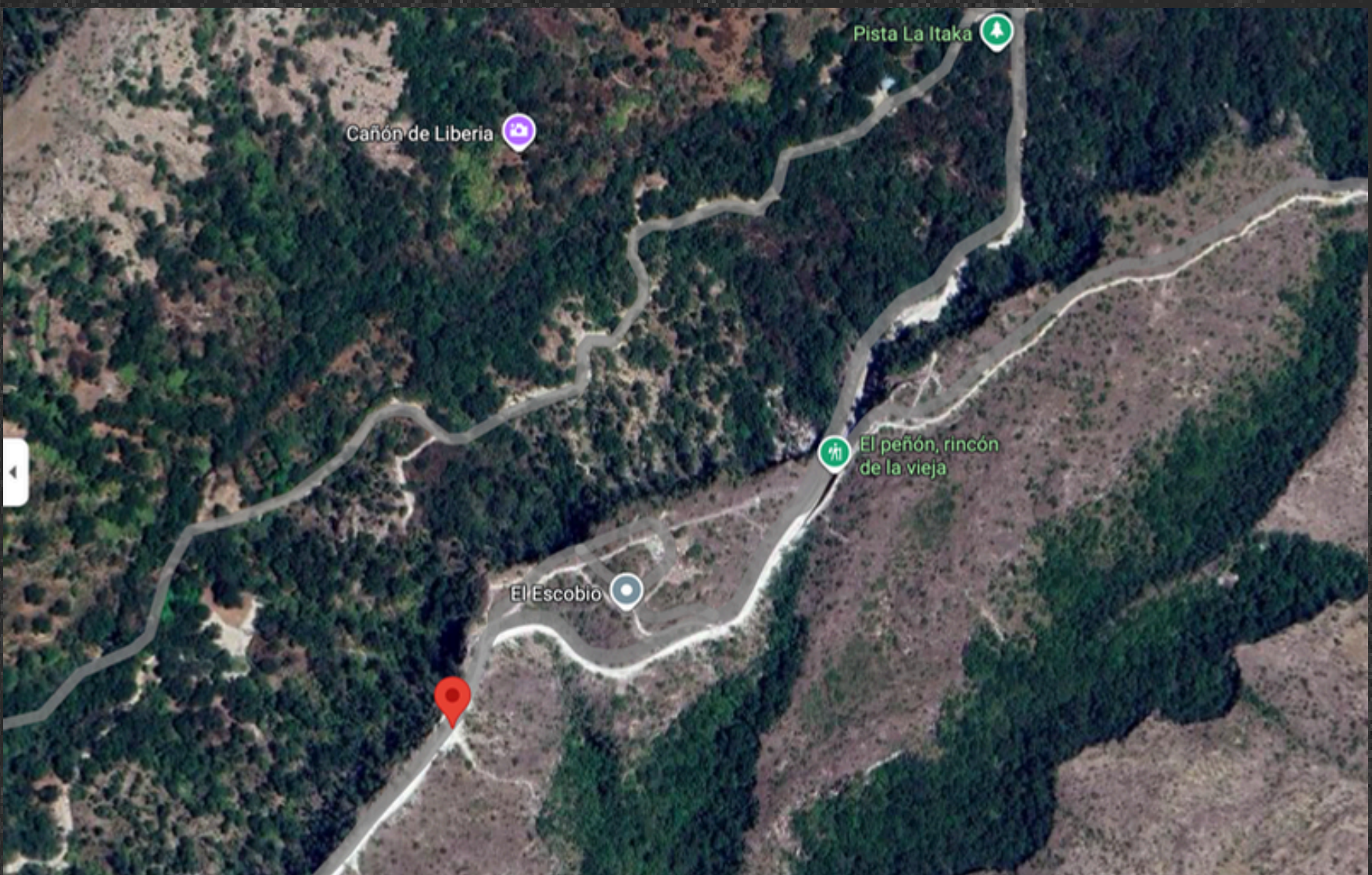


RUTAS CARAVANAS

PUESTO # 1 CAMBALACHE :

**NO SE PERMITE ASISTENCIA PERSONALIZADA.
KILÓMETRO 13.*

HORARIO: 6:00 AM A 2:30 P.M.



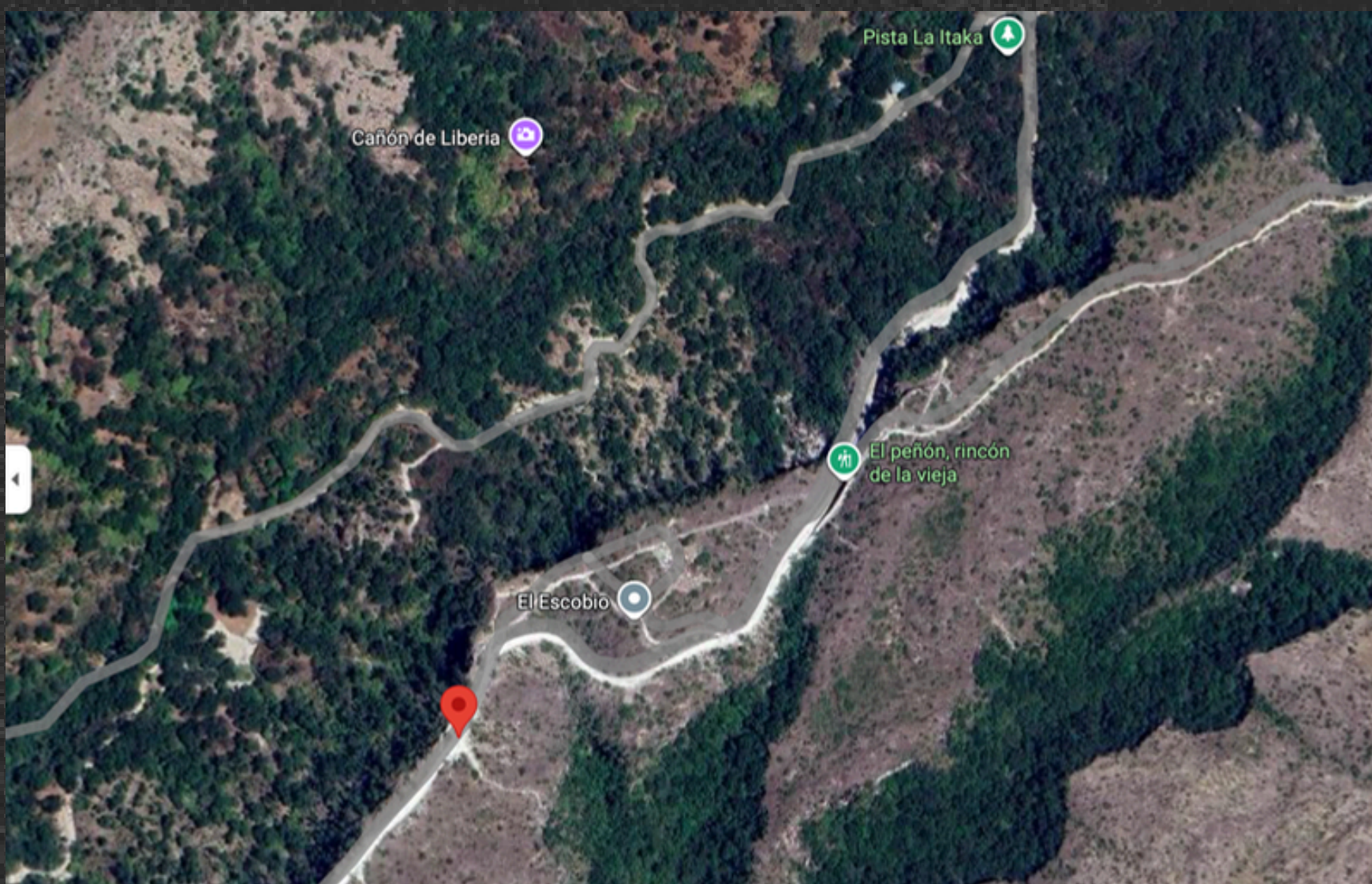
RUTAS CARAVANAS

PUESTO # 2 PATA DE PALO :

**SE PERMITE ASISTENCIA PERSONALIZADA.
KILÓMETRO 26.*

HORARIO: 6:00 AM A 10:00 A.M.

- **GOOGLE MAPS:**
<HTTPS://MAPS.APP.GOO.GL/NH3HYPBSQSMC5XYQA>
- **WAZE:**HTTPS://UL.WAZE.COM/UL?LL=10.69191046%2C-85.36865652&NAVIGATE=YES&ZOOM=17&UTM_CAMPAIGN=DEFAULT&UTM_SOURCE=WAZE_WEBSITE&UTM_MEDIUM=LM_SHARE_LOCATION



RUTAS CARAVANAS

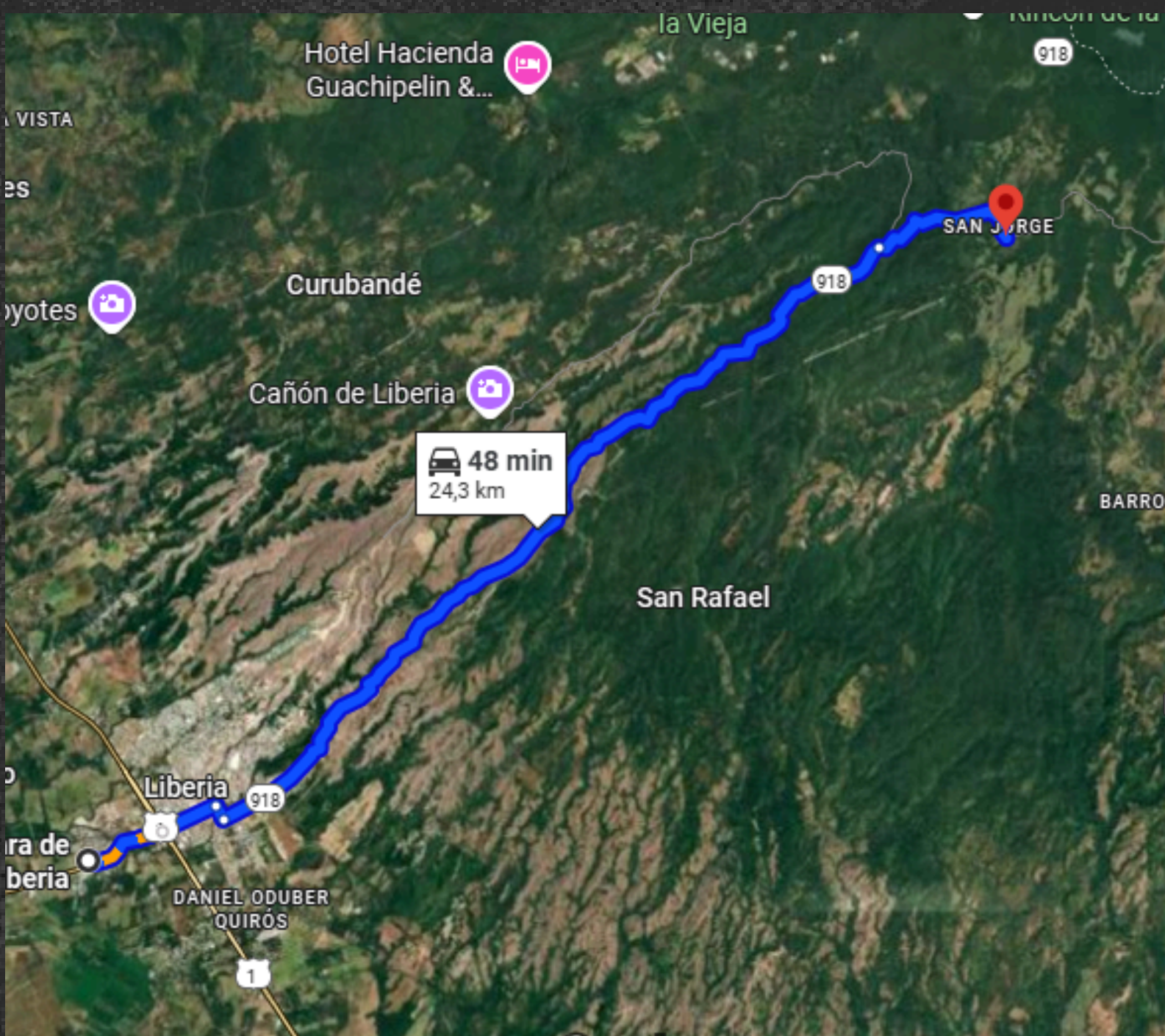
PUESTO # 3: SAN JORGE

NO SE PERMITE ASISTENCIA PERSONALIZADA.

KILÓMETRO 35

HORARIO: 6:00 AM A 12:00 M.D.

- **GOOGLE**
MAPS:[HTTPS://MAPS.APP.GOO.GL/8V4SUBFX4KRPBJ828](https://maps.app.goo.gl/8V4SUBFX4KRPBJ828)
- **WAZE:**[HTTPS://UL.WAZE.COM/UL?LL=10.72789540%2C-85.29743314&NAVIGATE=YES&ZOOM=17&UTM_CAMPAGN=DEFAULT&UTM_SOURCE=WAZE_WEBSITE&UTM_MEDIUM=LM_SHARE_LOCATION](https://ul.waze.com/ul?ll=10.72789540%2C-85.29743314&navigate=yes&zoom=17&utm_campaign=DEFAULT&utm_source=waze_website&utm_medium=lm_share_location)



RUTAS CARAVANAS

PUESTO #4: GUAYABAL KILÓMETRO 55

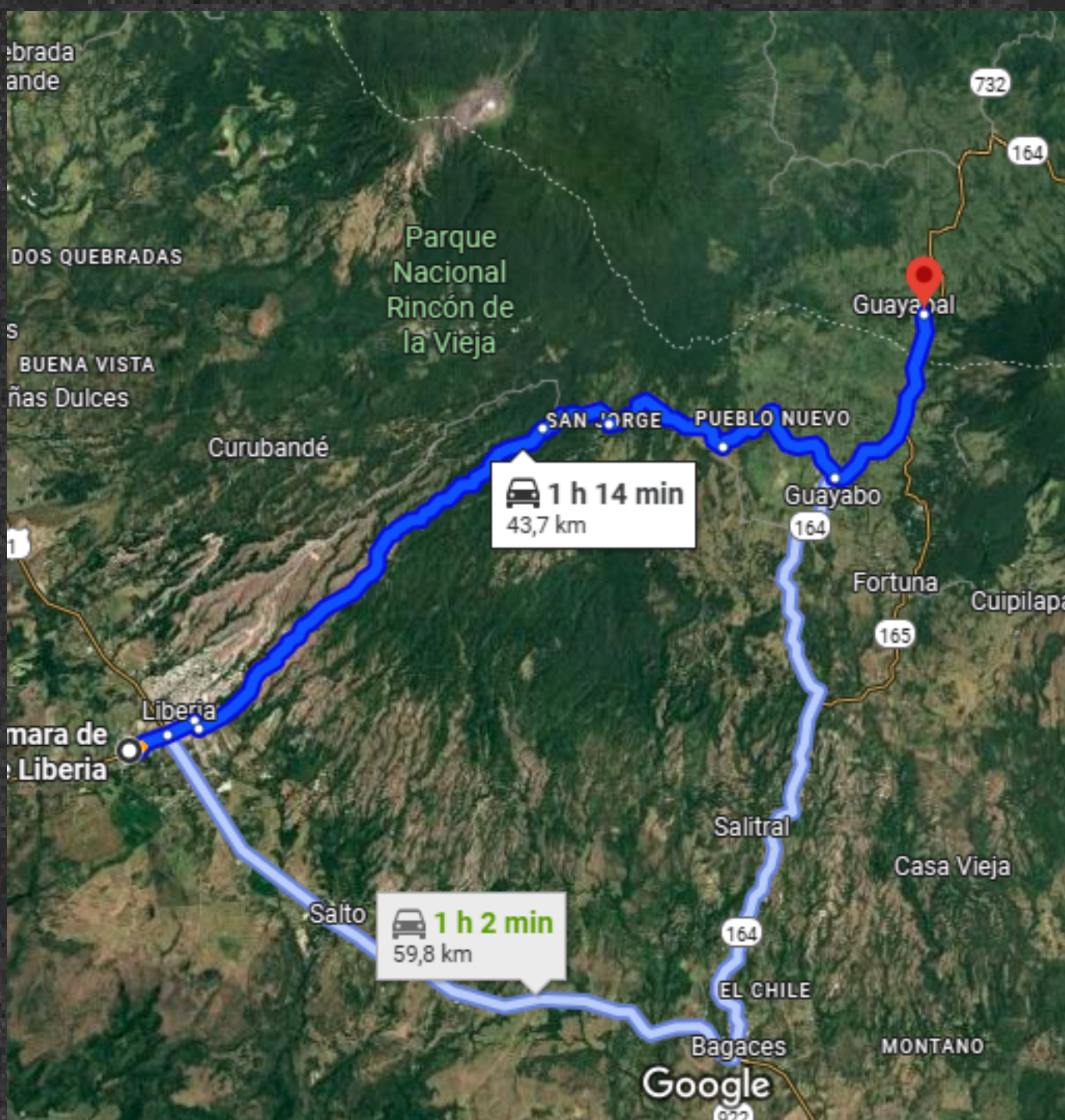
HORARIO: 6:00 AM A 12:00 M.D.

WAZE: [HTTPS://WAZE.COM/UL/HD1GMJRKN7](https://waze.com/ul/HD1GMJRKN7)

GOOGLE MAPS: [HTTPS://MAPS.APP.GOO.GL/LWTRRE9F5SUPXNXE9](https://maps.app.goo.gl/LWTRRE9F5SUPXNXE9)

RECOMENDACIONES PARA PÚBLICO:

- PARA LLEGAR AL PUESTO DEBE DE SALIR A LAS 5:00 AM , LA CARRETERA 918 DESPUÉS DE LAS 5:30 AM Y EL PASO SERÁ REGULADO.
- LOS CARROS DEBEN DE PARQUEAR ANTES DEL PUESTO PARA NO INTERRUMPIR LA PASADA DE LOS CICLISTA CUANDO SALEN A CARRETERA.



RUTAS CARAVANAS

**PUESTO #5: COLONIA BLANCA
KILÓMETRO 77.**

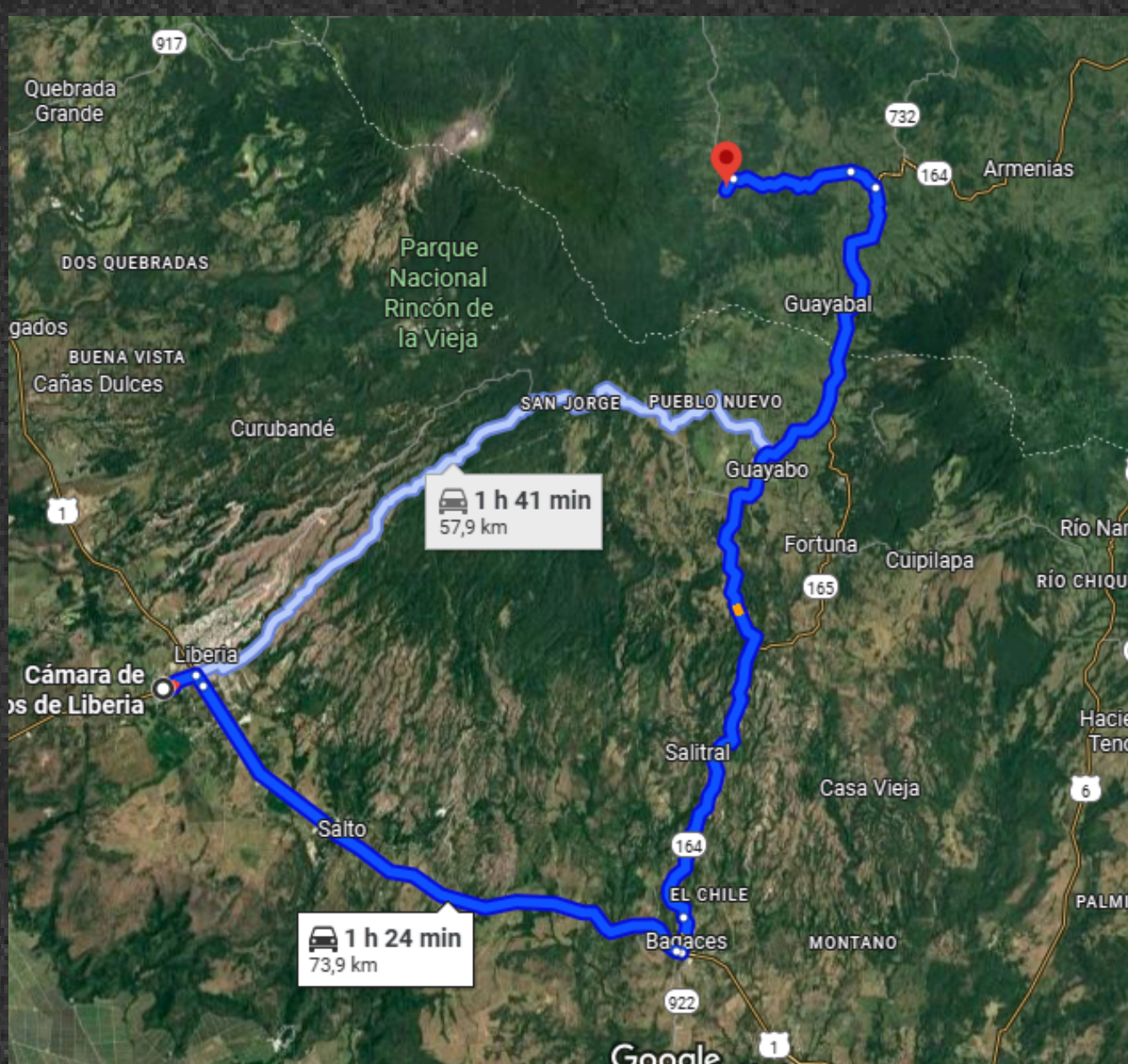
HORARIO: 7:30 AM A 2:00 P.M.

WAZE: [HTTPS://WAZE.COM/UL/HDIGMKRFVD](https://waze.com/ul/HDIGMKRFVD)

GOOGLE MAPS: [HTTPS://MAPS.APP.GOO.GL/FFPWJZTNCZNCVU8JA](https://maps.app.goo.gl/FFPWJZTNCZNCVU8JA)

RECOMENDACIONES PARA PÚBLICO:

- PARA LLEGAR AL PUESTO DEBE DE SALIR A LAS 5:00 AM , LA CARRETERA 918 DESPUÉS DE LAS 5:30 AM Y EL PASO SERÁ REGULADO DESPUÉS DE ESA HORA.
- DEBEN DE PARQUEAR ALREDEDOR DE LA CANCHA DE COLONIA BLANCA YA QUE 300 METROS ANTES DEL PUESTO ESTARÁ CERRADO PARA VEHÍCULOS.

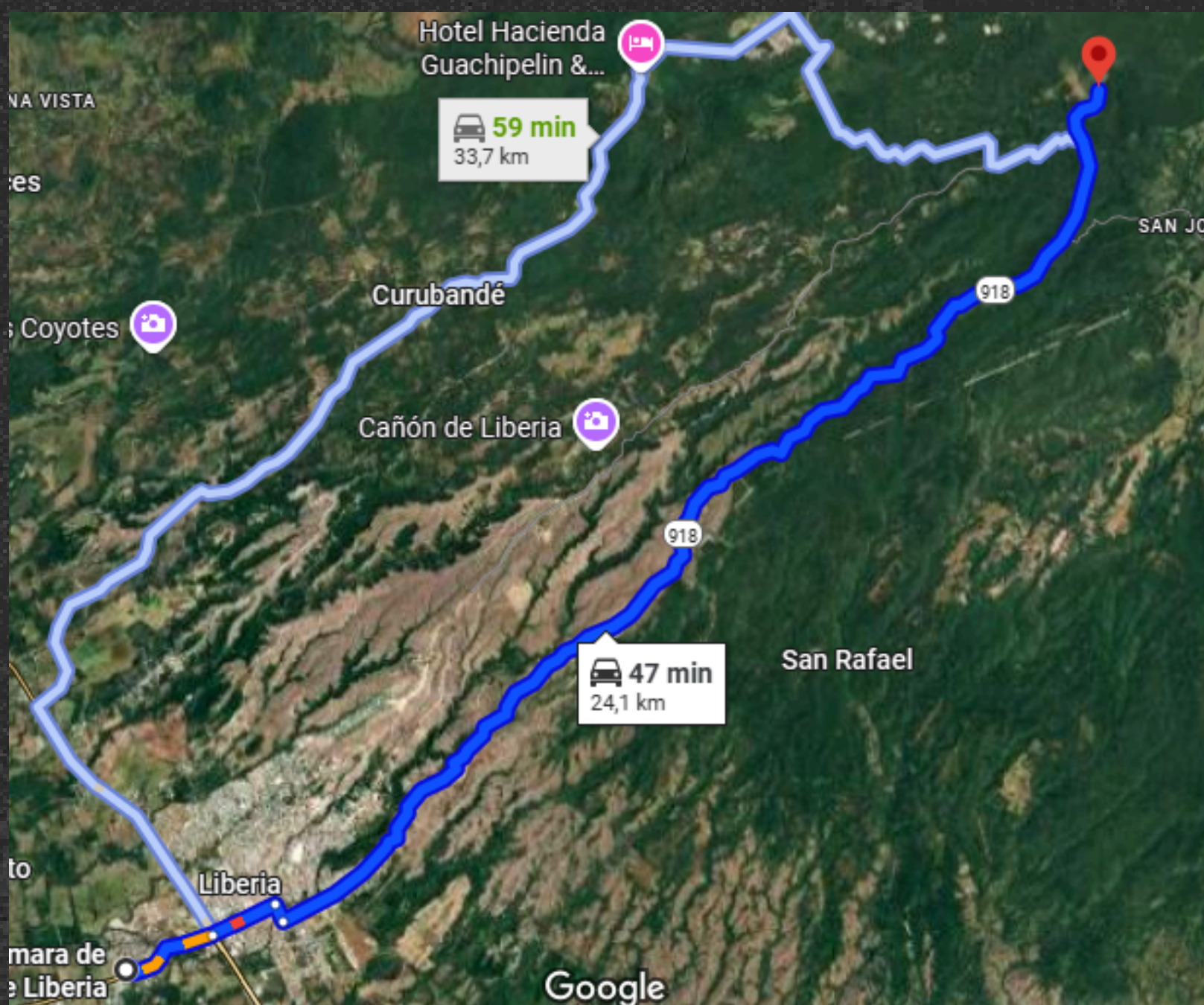


RUTAS CARAVANAS

PUESTO #6: ENTRADA AL PARQUE KILÓMETRO 91.

**NO SE PERMITE ASISTENCIA
PERSONALIZADA.*

HORARIO: 8:00 AM A 1:00 P.M.



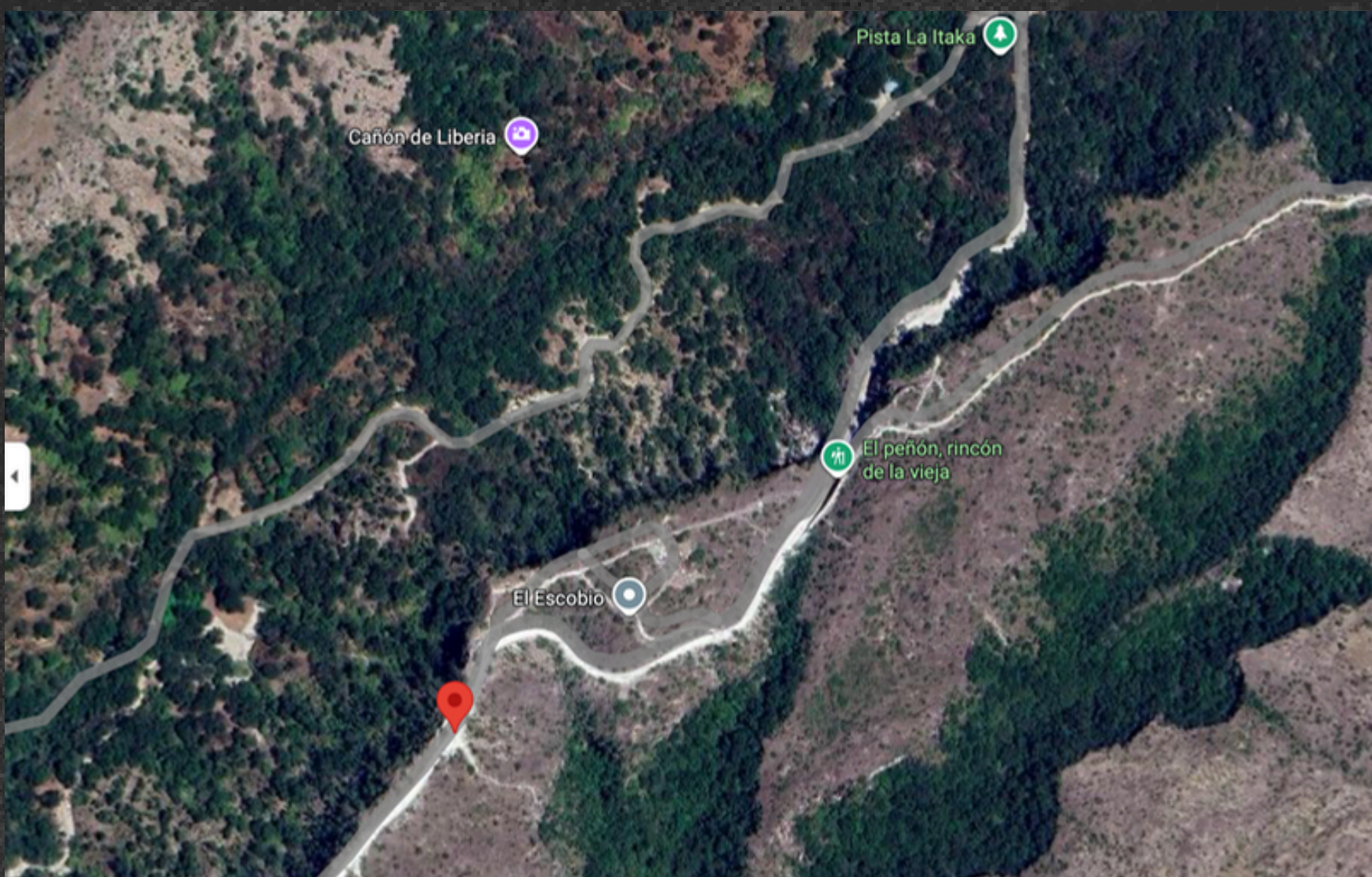
RUTAS CARAVANAS

PUESTO #7: CAMBALACHE KILÓMETRO 111.

HORARIO: 6:00 AM A 2:30 P.M.

WAZE: [HTTPS://WAZE.COM/UL/HD1GKBFHDC](https://waze.com/ul/HD1GKBFHDC)

GOOGLE MAPS: [10°33'46.1"N 85°21'31.4"W - GOOGLE MAPS](#)



META

CRONÓMETRO

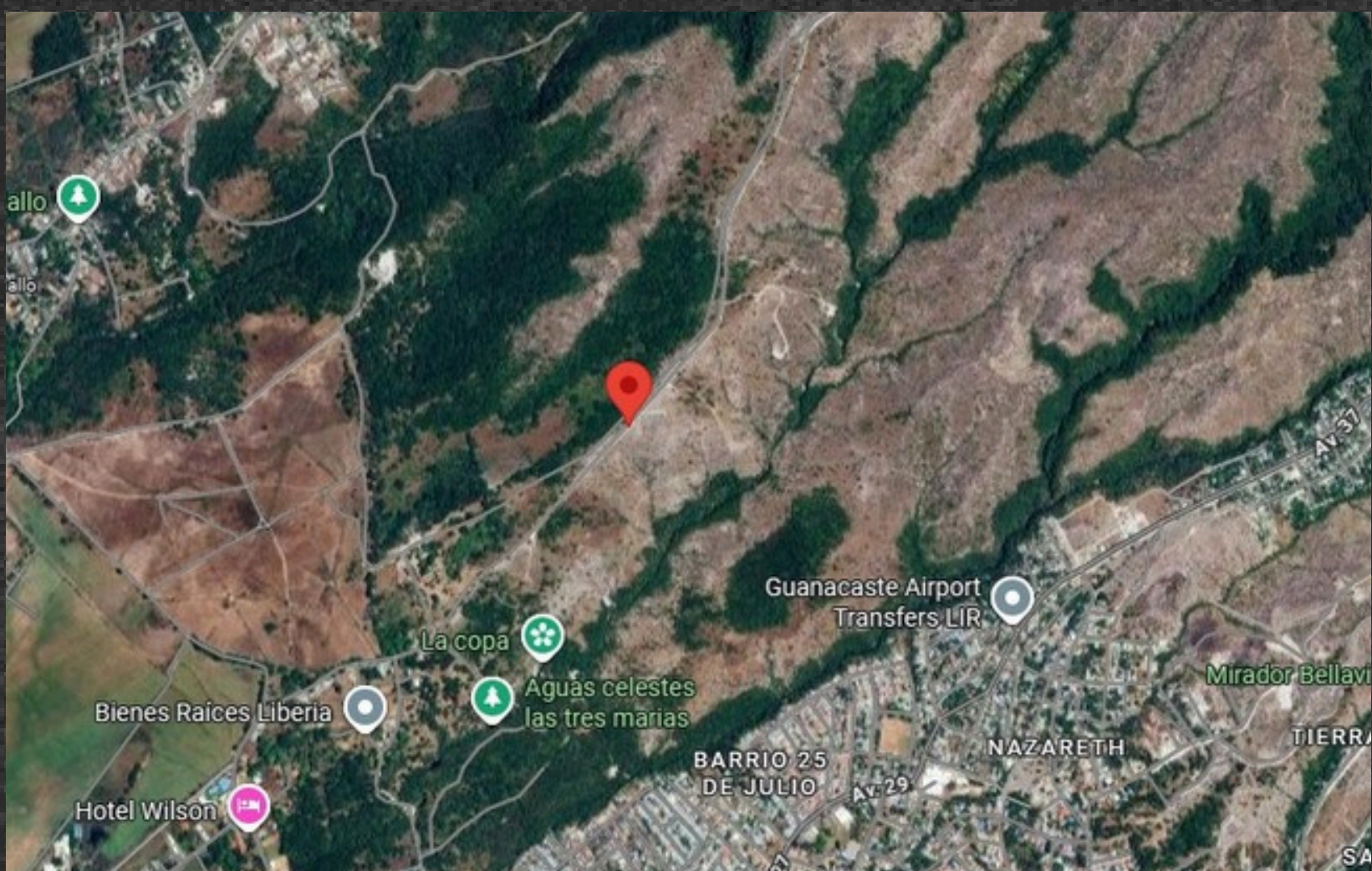
OFICIAL

EL PUNTO DE CRONOMETRAJE ESTA UBICADO 1 KILÓMETRO ANTES DE LA SALIDA DE LA FINCA CAMBALACHE.

WAZE: [HTTPS://WAZE.COM/UL/HD1GHXSP60](https://waze.com/ul/HD1GHXSP60)

HORARIO DE META: 8:00 A.M . A 4 P.M.

- LOS COMPETIDORES SE TRASLADAN AL CAMPO FERIA EN LA CÁMARA DE GANADEROS POR LA RUTA DEMARCADA. (YA NO EN COMPETENCIA).



112 KILÓMETROS

DISTANCIA



RESUMEN DE RECORRIDO

SALIDA DE LA CÁMARA DE GANADEROS EN LIBERIA - EL GALLO - EL CHORRO - SAN JORGE - LAS EÓLICAS - PUEBLO NUEVO - GUAYABAL - AGUAS CLARAS - CALLE CHUPOLÓN - RÍO NEGRO- COLONIA BLANCA - EL CHORRO - BARRIO LA CARRETA LIBERIA- CÁMARA DE GANADEROS .

INFORMACIÓN IMPORTANTE

*SALIDA: 5:45 AM - CÁMARA DE GANADEROS
CIERRE DEL EVENTO: 3:00 PM*

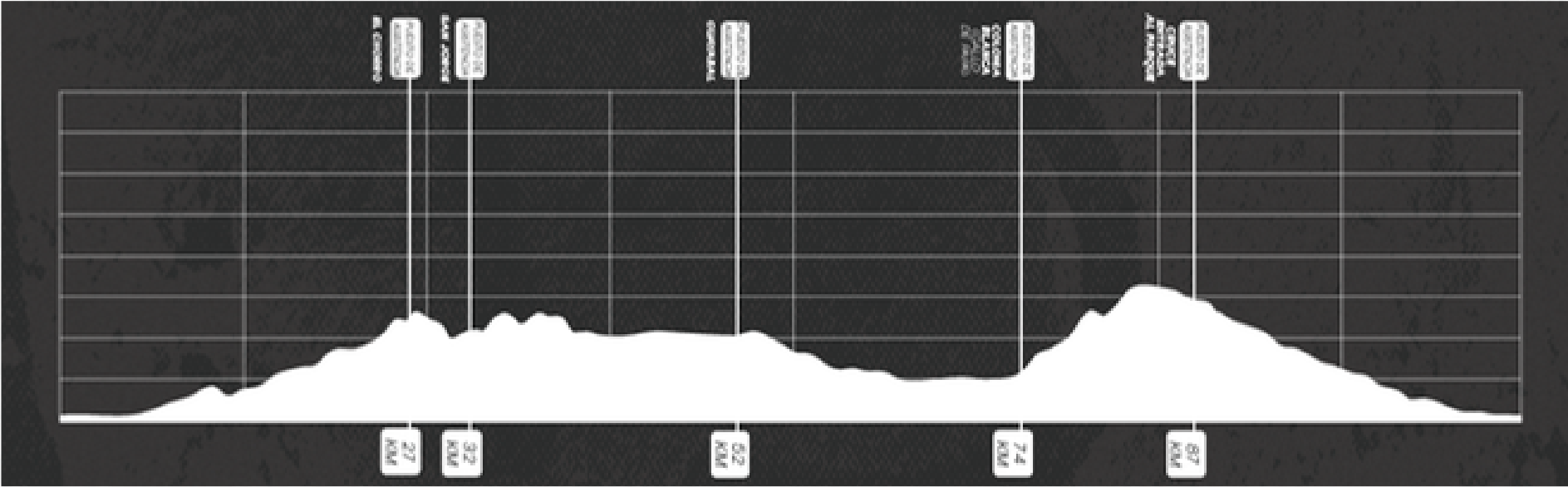
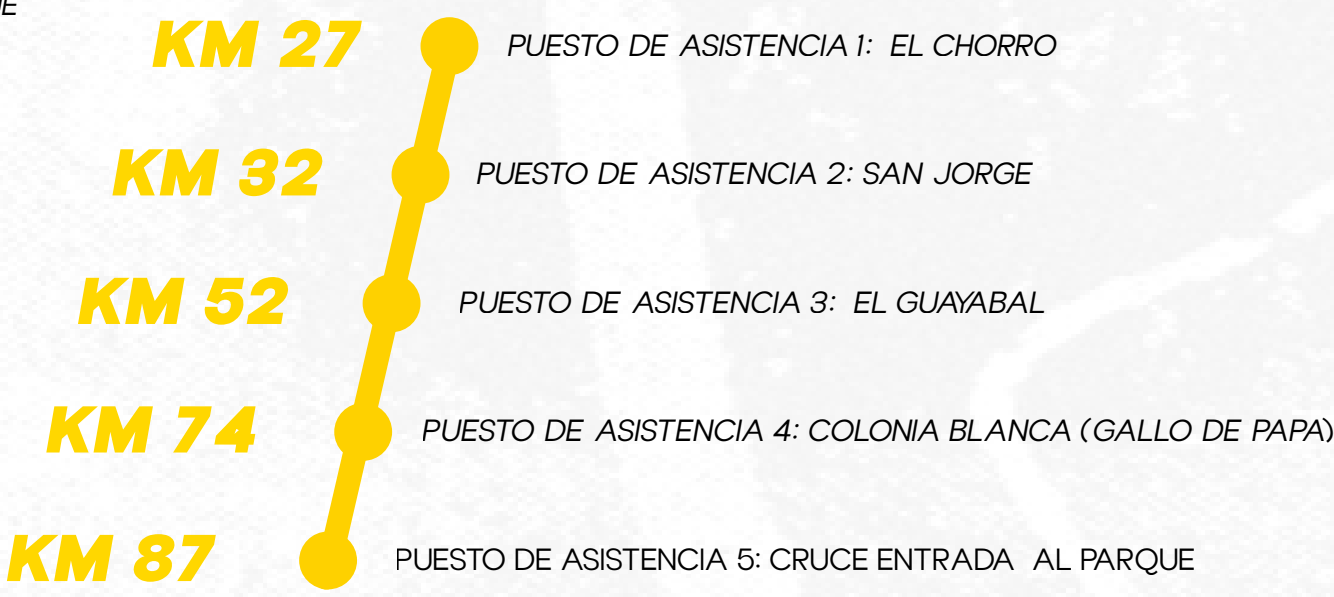
CATEGORÍAS

*OPEN MASCULINO - FEMENINO (19+)
MÁSTER A MASCULINO (30-34 AÑOS).
MÁSTER B MASCULINO (35-39 AÑOS).
MÁSTER C MASCULINO (40-44 AÑOS).
MÁSTER D MASCULINO (45-49 AÑOS).
MÁSTER E MASCULINO (50+ AÑOS).*

DISTANCIA GRAVEL 112 KM

DISTANCIA 112KM- DESNIVEL POSITIVO 1492 MSNM

64,5 KM RECORRIDO TOTAL
1222 M ASCENSO ACUMULADO

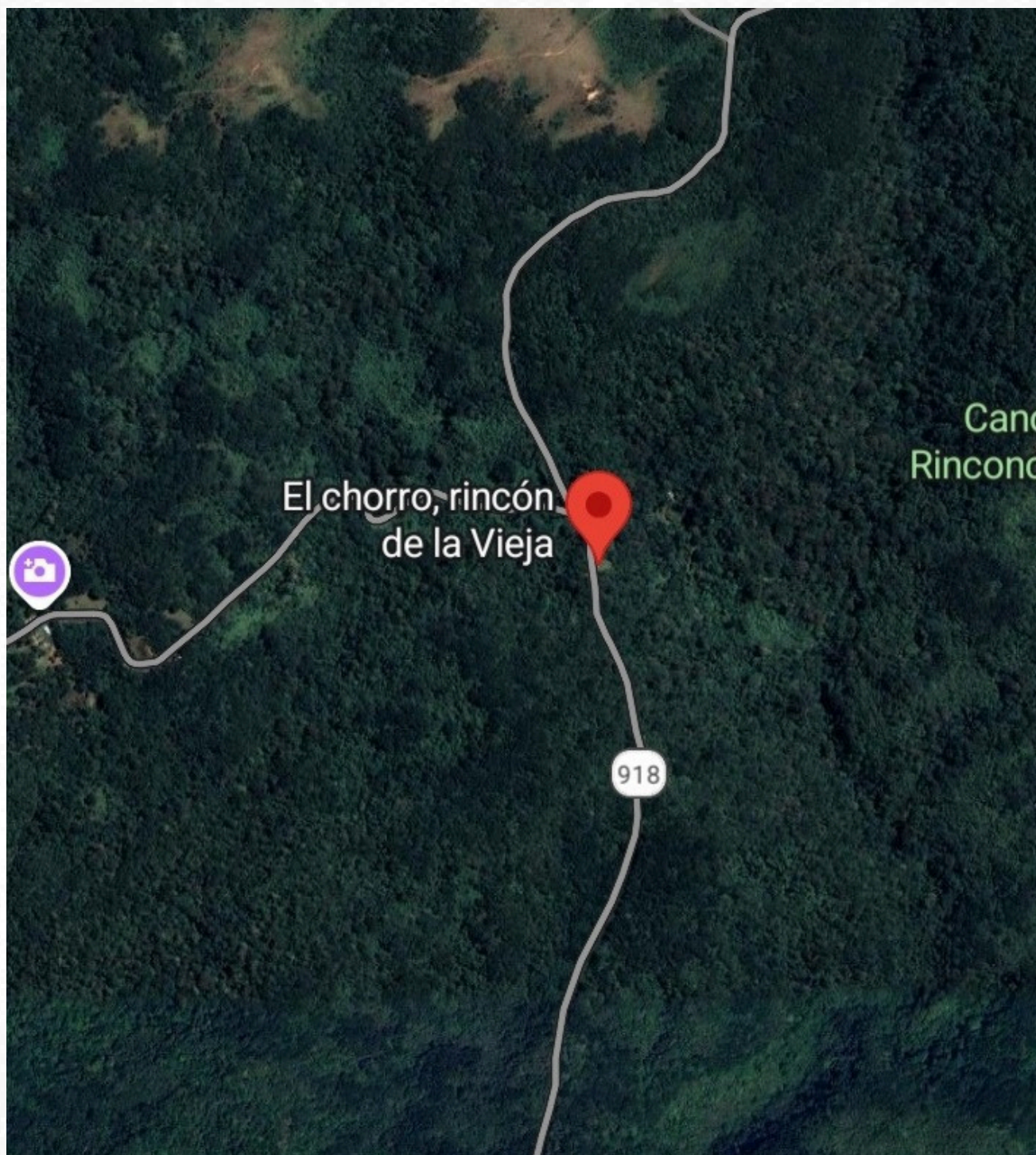


RUTAS CARAVANAS

PUESTO # 1 EL CHORRO (SOLO HIDRATACIÓN).

***NO SE PERMITE ASISTENCIA PERSONALIZADA.
KILÓMETRO 27.**

HORARIO: 6:00 AM A 8:00 A.M.



RUTAS CARAVANAS

PUESTO # 2: SAN JORGE KILÓMETRO 32

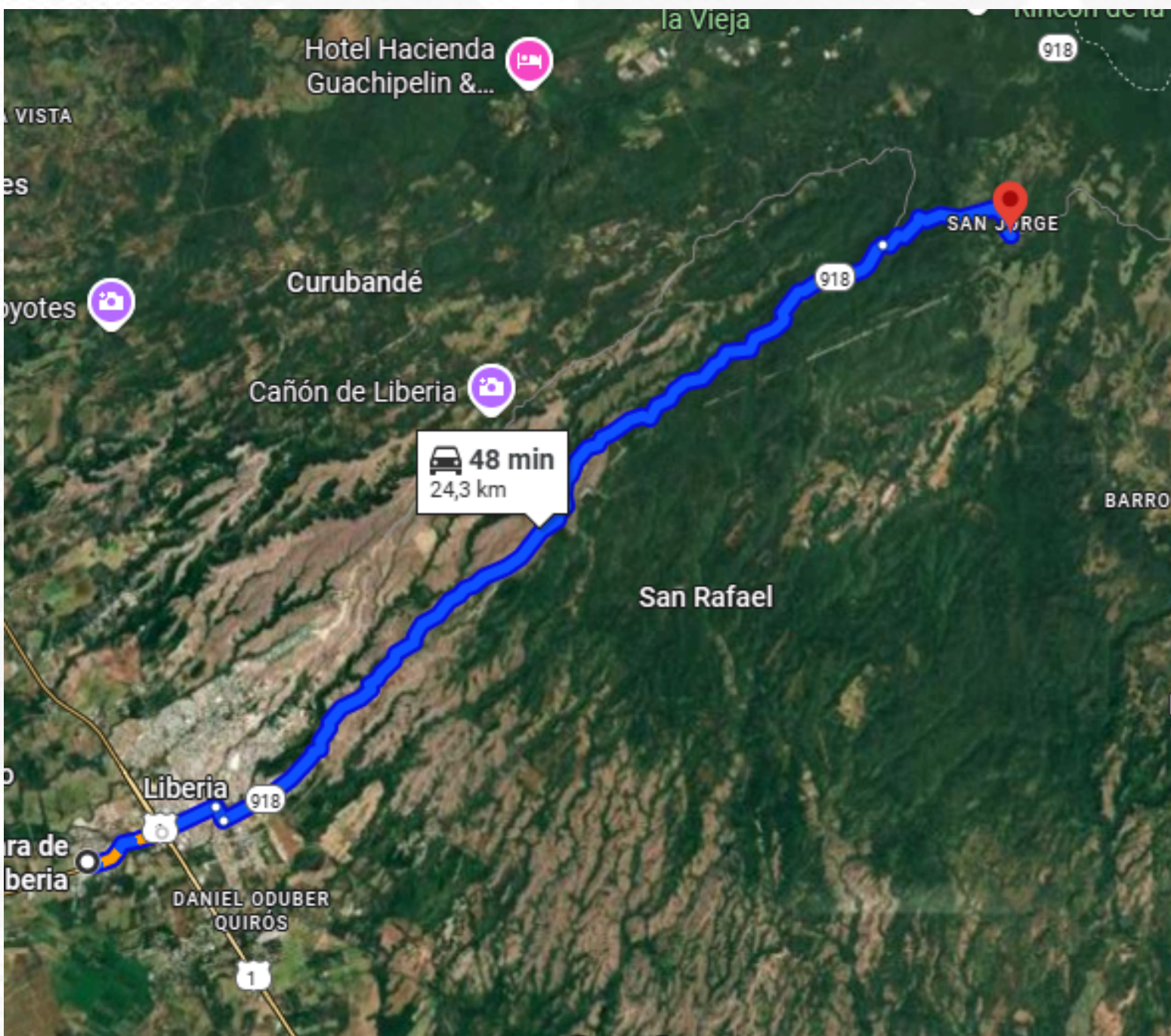
HORARIO: 6:00 AM A 12:00 M.D.

WAZE: [HTTPS://WAZE.COM/UL/HD1GM50BKD](https://waze.com/ul/HD1GM50BKD)

GOOGLE MAPS: [HTTPS://MAPS.APP.GOO.GL/G5TIXBYW21CGDX2A7](https://maps.app.goo.gl/G5TIXBYW21CGDX2A7)

RECOMENDACIONES PARA PÚBLICO:

- PARA LLEGAR AL PUESTO DEBE DE SALIR POR TARDE A LAS 5:00 AM DE LA CÁMARA DE GANADEROS YA QUE LOS CICLISTAS DE 100 MILLAS ESTARÁN BAJANDO POR LA CARRETERA 918 DESPUÉS DE LAS 5:30 AM Y EL PASO SERÁ REGULADO DESPUÉS DE ESA HORA.
- PARQUEAR ANTES DEL PUESTO A MANO DERECHA PARA NO AFECTAR EL TRÁNSITO DE LOS CICLISTAS QUE VIENEN SUBIENDO.



RUTAS CARAVANAS

PUESTO #3: GUAYABAL KILÓMETRO 52

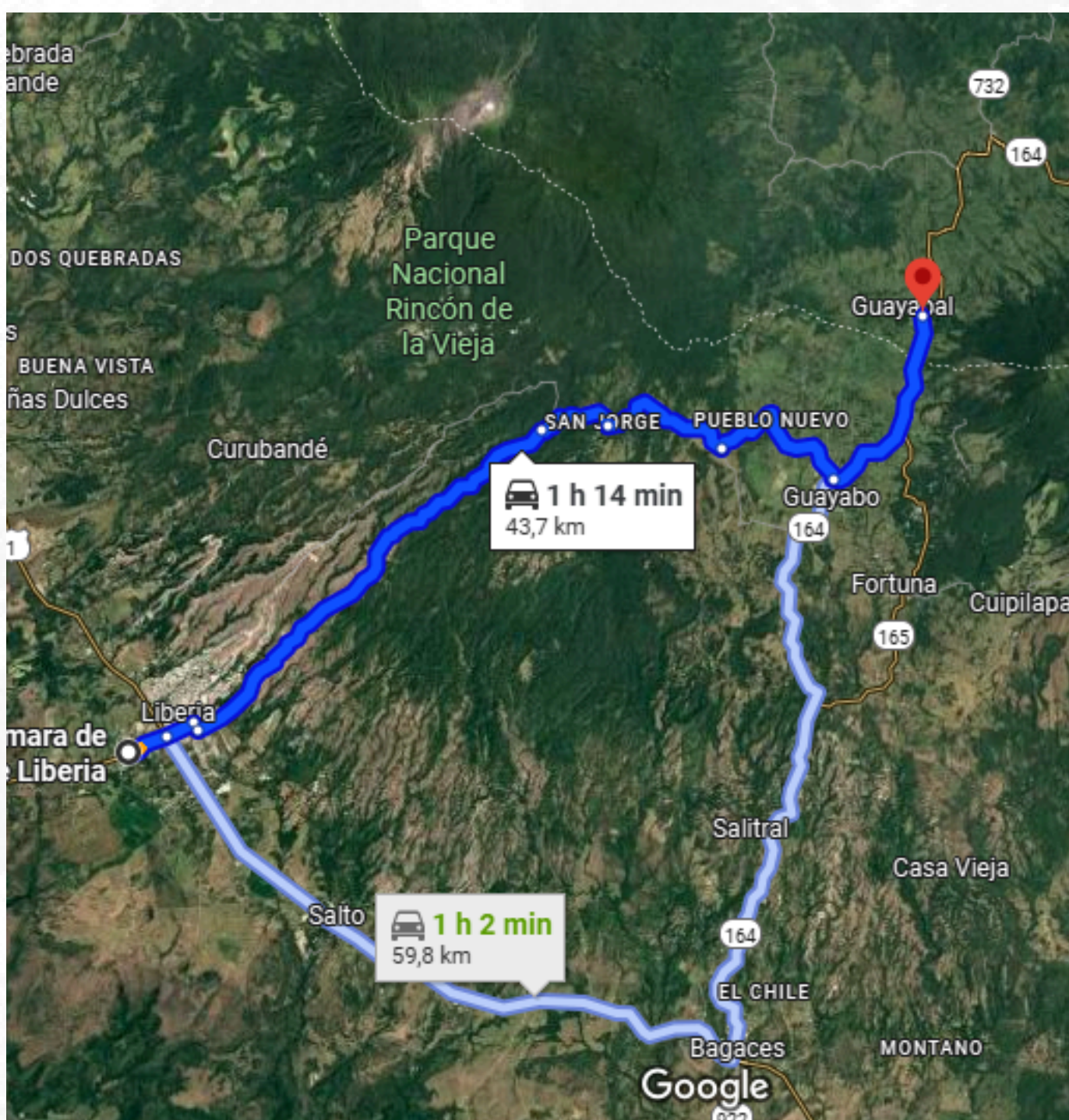
HORARIO: 6:00 AM A 12:00 M.D.

WAZE: [HTTPS://WAZE.COM/UL/HD1GMJRKN7](https://waze.com/ul/HD1GMJRKN7)

GOOGLE MAPS: [HTTPS://MAPS.APP.GOO.GL/LWTRRE9F5SUPXNXE9](https://maps.app.goo.gl/LWTRRE9F5SUPXNXE9)

RECOMENDACIONES PARA PÚBLICO:

- PARA LLEGAR AL PUESTO DEBE DE SALIR A LAS 5:00 AM DE LA CÁMARA DE GANADEROS YA QUE LOS CICLISTAS DE 100 MILLAS ESTARÁN BAJANDO POR LA CARRETERA 918 DESPUÉS DE LAS 5:30 AM Y EL PASO SERÁ REGULADO.
- LOS CARROS DEBEN DE PARQUEAR ANTES DEL PUESTO PARA NO INTERRUMPIR LA PASADA DE LOS CICLISTA CUANDO SALEN A CARRETERA.



RUTAS CARAVANAS

PUESTO #4: COLONIA BLANCA KILÓMETRO 74

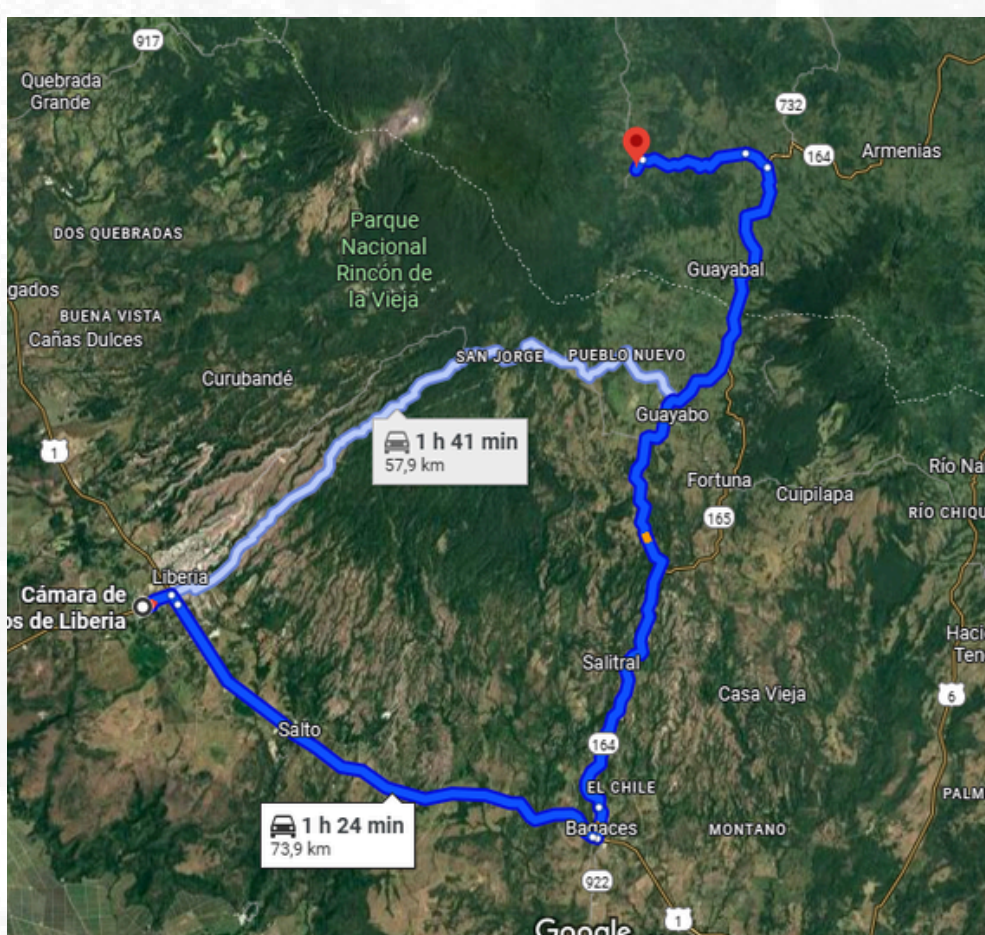
HORARIO: 7:30 AM A 12:30 P.M.

WAZE: [HTTPS://WAZE.COM/UL/HD1GMKRFVD](https://waze.com/ul/HD1GMKRFVD)

GOOGLE MAPS: [HTTPS://MAPS.APP.GOO.GL/FFPWJZTNCZNCVU8JA](https://maps.app.goo.gl/FFPWJZTNCZNCVU8JA)

RECOMENDACIONES PARA PÚBLICO:

- PARA LLEGAR AL PUESTO DEBE DE SALIR A LAS 5:00 AM DE LA CÁMARA DE GANADEROS YA QUE LOS CICLISTAS DE 100 MILLAS ESTARÁN BAJANDO POR LA CARRETERA 918 DESPUÉS DE LAS 5:30 AM Y EL PASO SERÁ REGULADO DESPUÉS DE ESA HORA.
- DEBEN DE PARQUEAR ALREDEDOR DE LA CANCHA DE COLONIA BLANCA YA QUE 300 METROS ANTES DEL PUESTO ESTARÁ CERRADO PARA VEHÍCULOS.



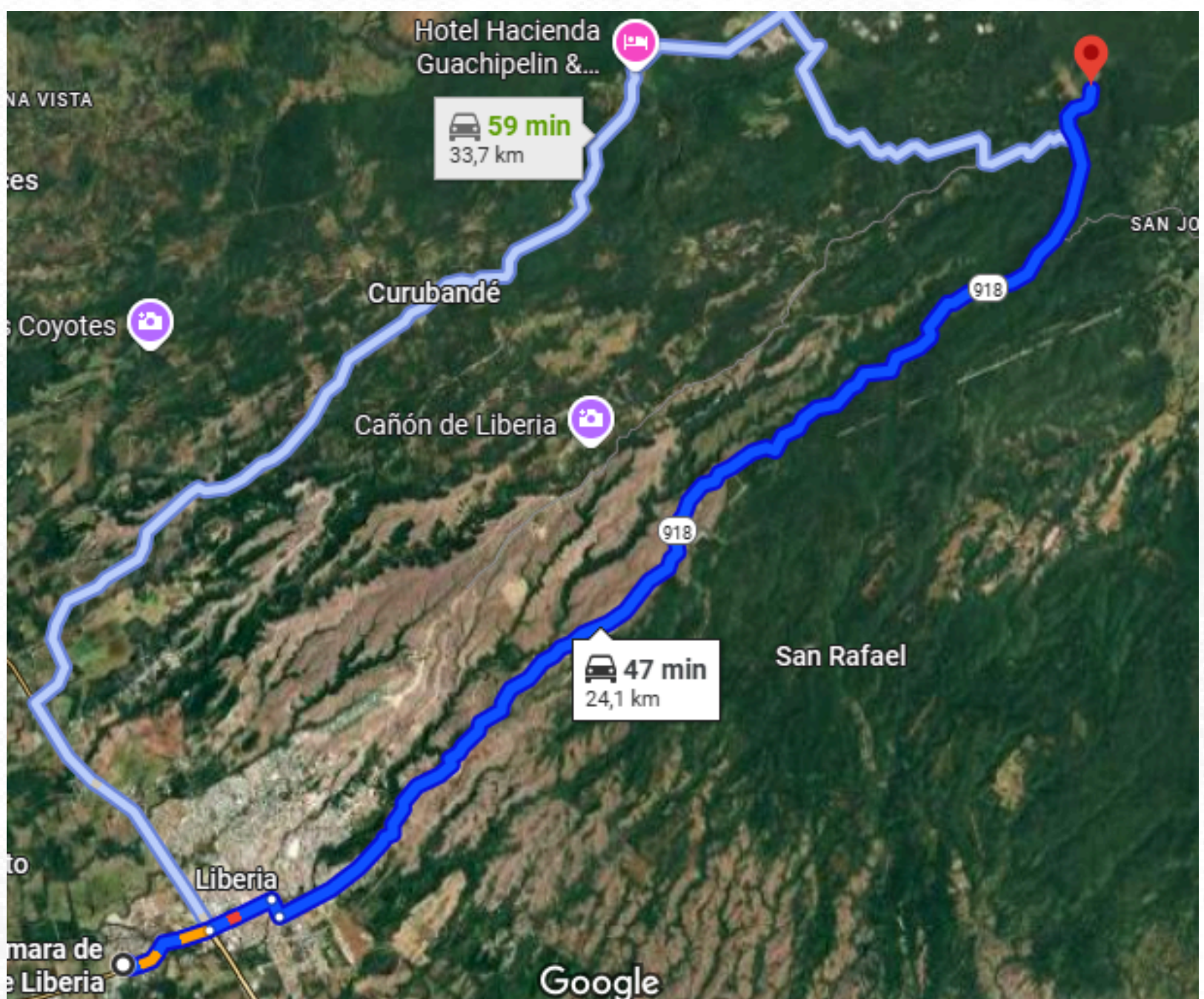
RUTAS CARAVANAS

PUESTO #5: ENTRADA AL PARQUE

KILÓMETRO 87

**NO SE PERMITE ASISTENCIA EXTERNA*

HORARIO: 8:00 AM A 2:00 P.M.



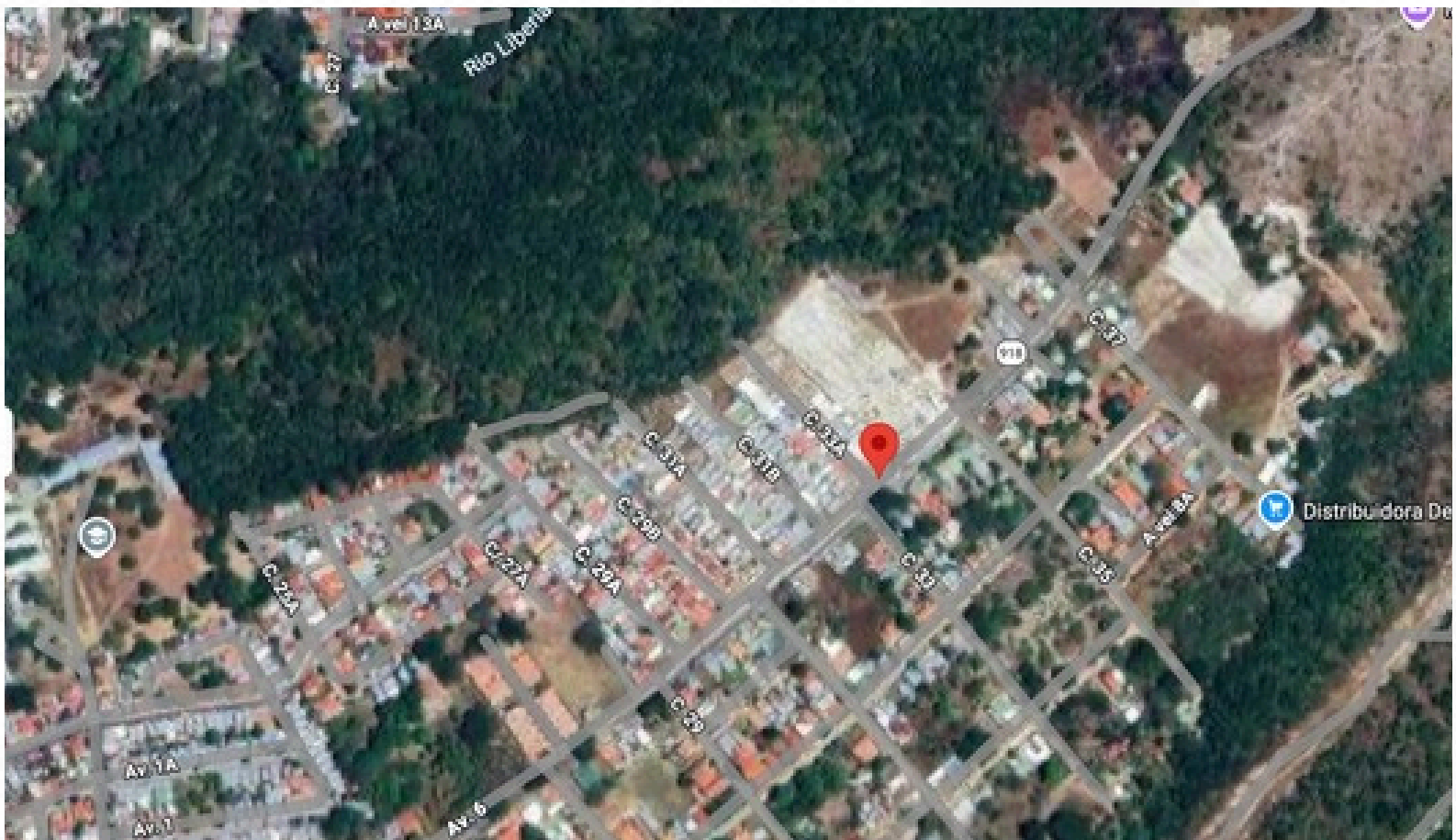
CIERRE **CRONÓMETRO OFICIAL**

EL PUNTO DE CRONOMETRAJE BARRIO FELIPE, PERÉZ, LIBERIA.

WAZE: [HTTPS://WAZE.COM/UL/HD1GK8ONPP](https://waze.com/ul/HD1GK8ONPP)

HORARIO DE META: 8:00 A.M A 3 P.M.

- *LOS COMPETIDORES SE TRASLADAN AL CAMPO FERIAL EN LA CÁMARA DE GANADEROS POR LA RUTA DEMARCADA. (YA NO EN COMPETENCIA).*



DISTANCIA
65 KM



RESUMEN DE RECORRIDO

*SALIDA DE LA CÁMARA DE GANADEROS EN LIBERIA -
CAMBALACHE - EL CAÑÓN -EL CHIZO - PATA DE PALO -
SAN JORGE- EL CHORRO - LA PIEDRA - CHASIS - CAÑÓN
Y CAMBALACHE.*

INFORMACIÓN IMPORTANTE

*SALIDA: 7:00 AM - CÁMARA DE GANADEROS
CIERRE DEL EVENTO: 3:00 PM*

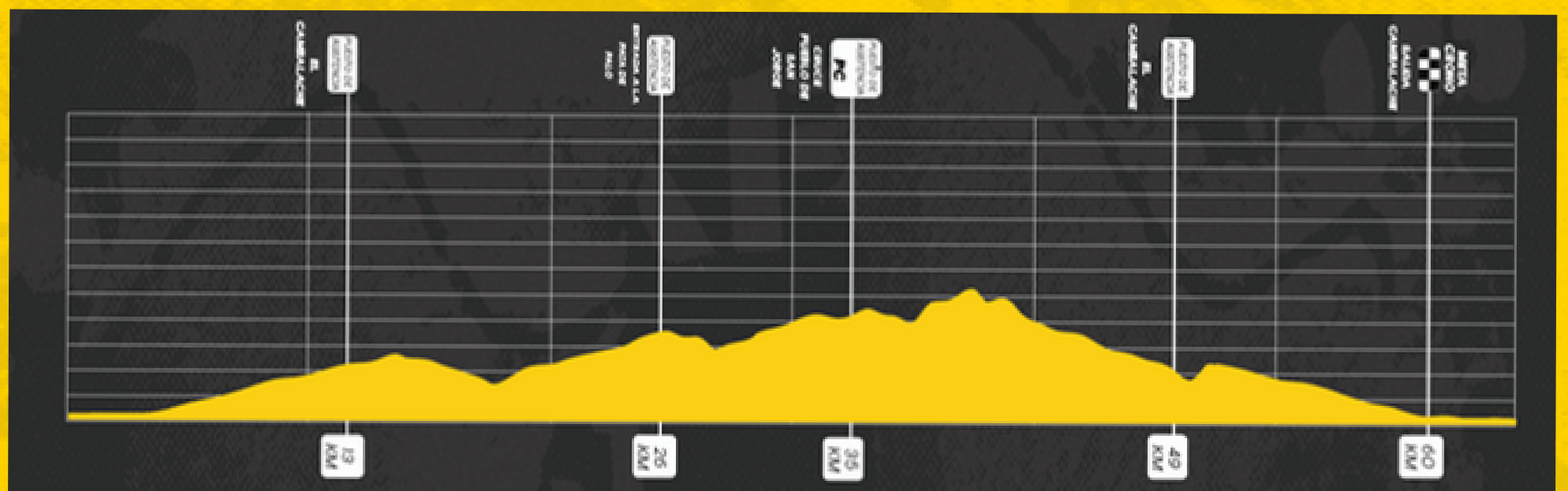
CATEGORÍAS

*OPEN MASCULINO / FEMENINO
E-BIKE COMPETITIVO MASCULINO / FEMENINO
E-BIKE RECREATIVO / FEMENINO
PAREJAS MIXTAS
MASTER A MASCULINO / FEMENINO
MASTER B MASCULINO / FEMENINO
MASTER C MASCULINO / FEMENINO
MASTER D MASCULINO / FEMENINO
MASTER E MASCULINO / FEMENINO*

DISTANCIA 65 KM

DISTANCIA 64.5 KM - DESNIVEL POSITIVO 1222 MSNM

64,5 KM RECORRIDO TOTAL
1222 M ASCENSO ACUMULADO

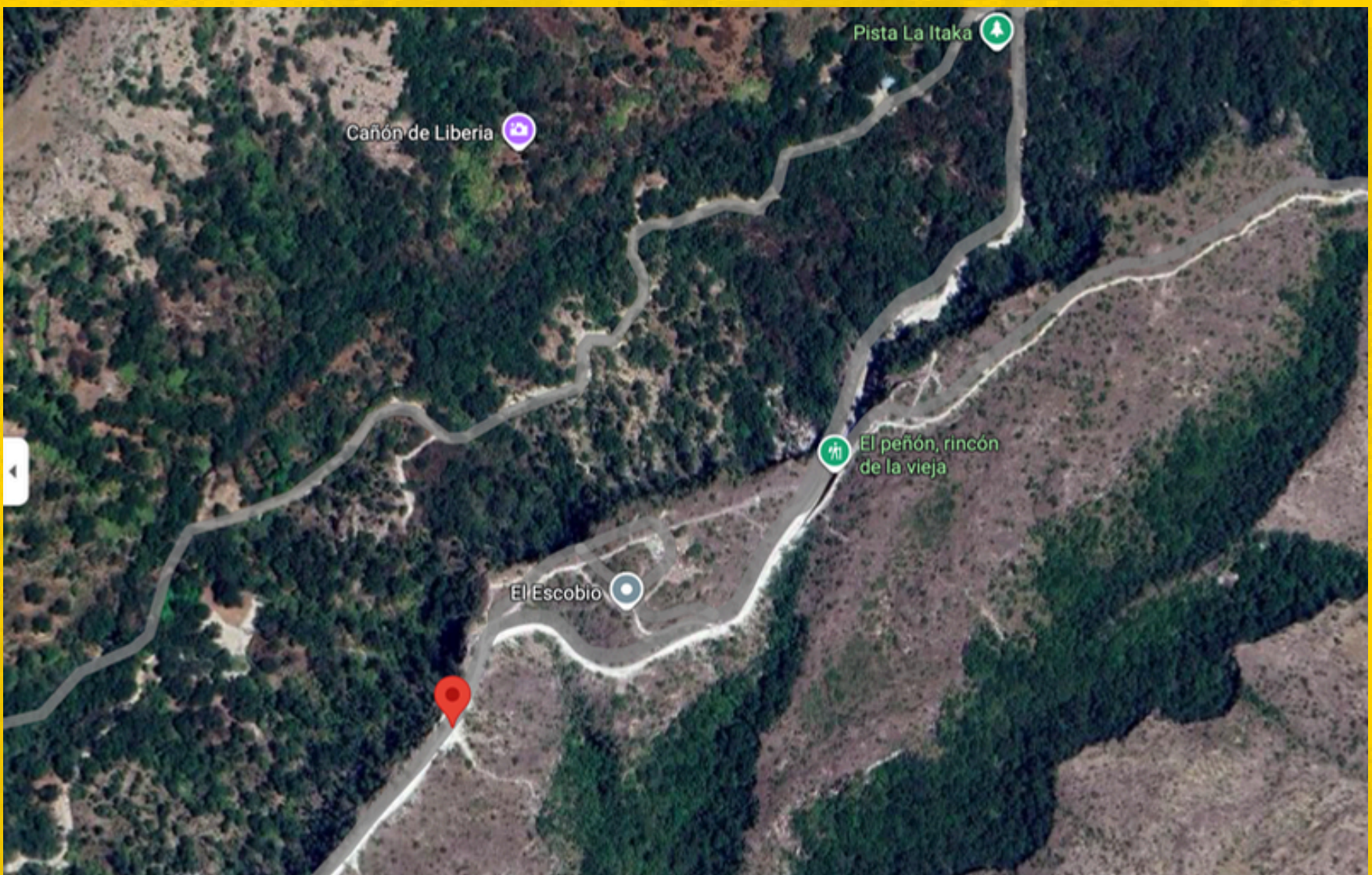


RUTAS **CARAVANAS**

**PUESTO # 1 CAMBALACHE :
KILÓMETRO 13.**

**NO SE PERMITE ASISTENCIA EXTERNA*

Horario: 6:00 am a 2:30 p.m.



RUTAS CARAVANAS

PUESTO #2: PATA DE PALO KILÓMETRO 26.

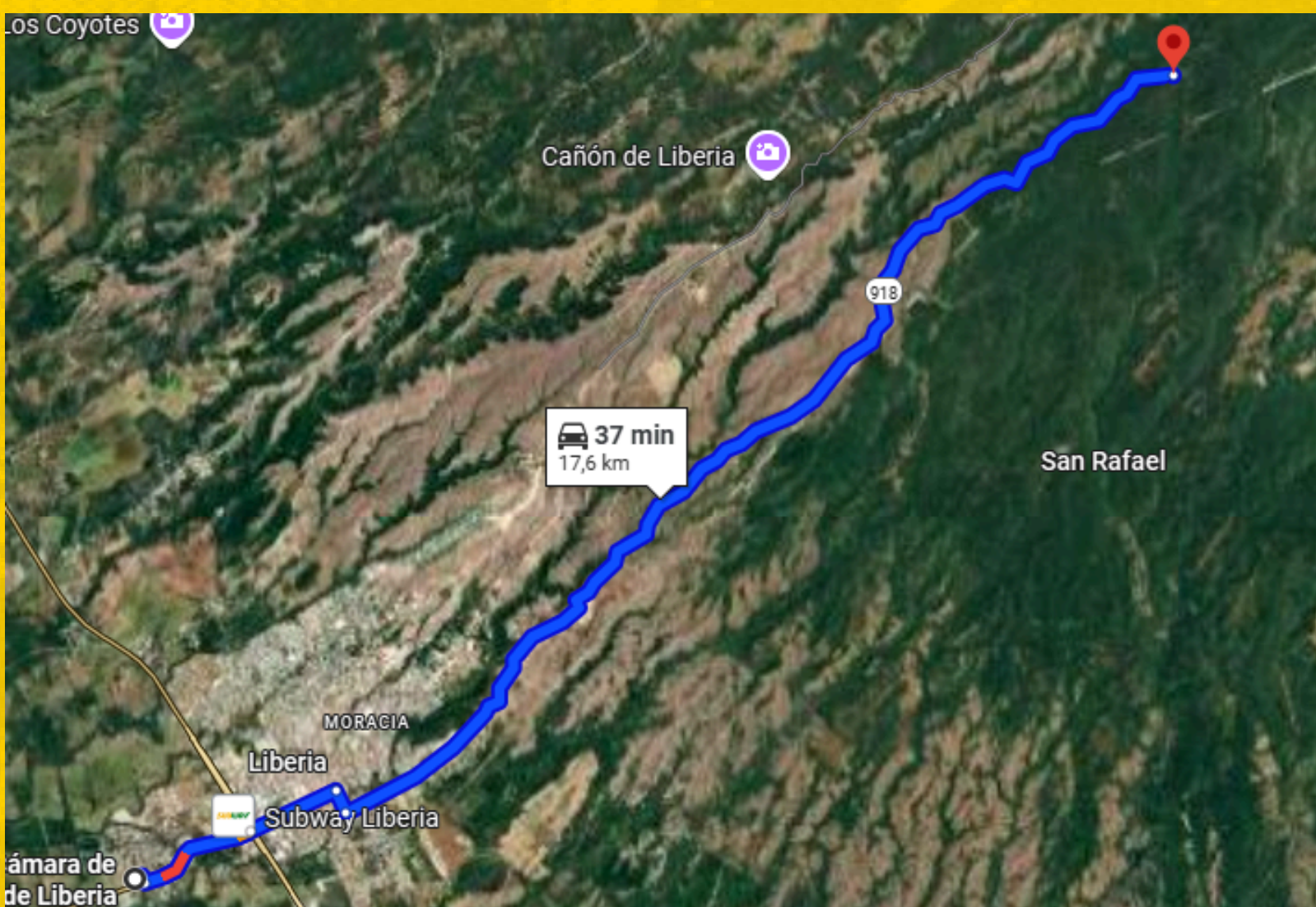
HORARIO: 6:00 AM A 10:00 A.M.

WAZE: [HTTPS://WAZE.COM/UL/HD1GKC6KMX](https://waze.com/ul/HD1GKC6KMX)

GOOGLE MAPS:
[HTTPS://MAPS.APP.GOO.GL/FKBWEGHAYPA7PMFU6](https://maps.app.goo.gl/FKBWEGHAYPA7PMFU6)

RECOMENDACIONES PARA PÚBLICO:

- *PARA LLEGAR AL PUESTO DEBE SALIR A LAS 5:00 AM DE LA CÁMARA DE GANADEROS, EL PASO SERÁ REGULADO DESPUÉS DE ESA HORA.*
- *DEBEN DE PARQUEAR DESPUÉS DE LA ENTRADA A PATA DE PALO (DESPUÉS DEL PUESTO DE ASISTENCIA CAMINO A SAN JORGE).*



RUTAS CARAVANAS

PUESTO # 3: SAN JORGE KILÓMETRO 35

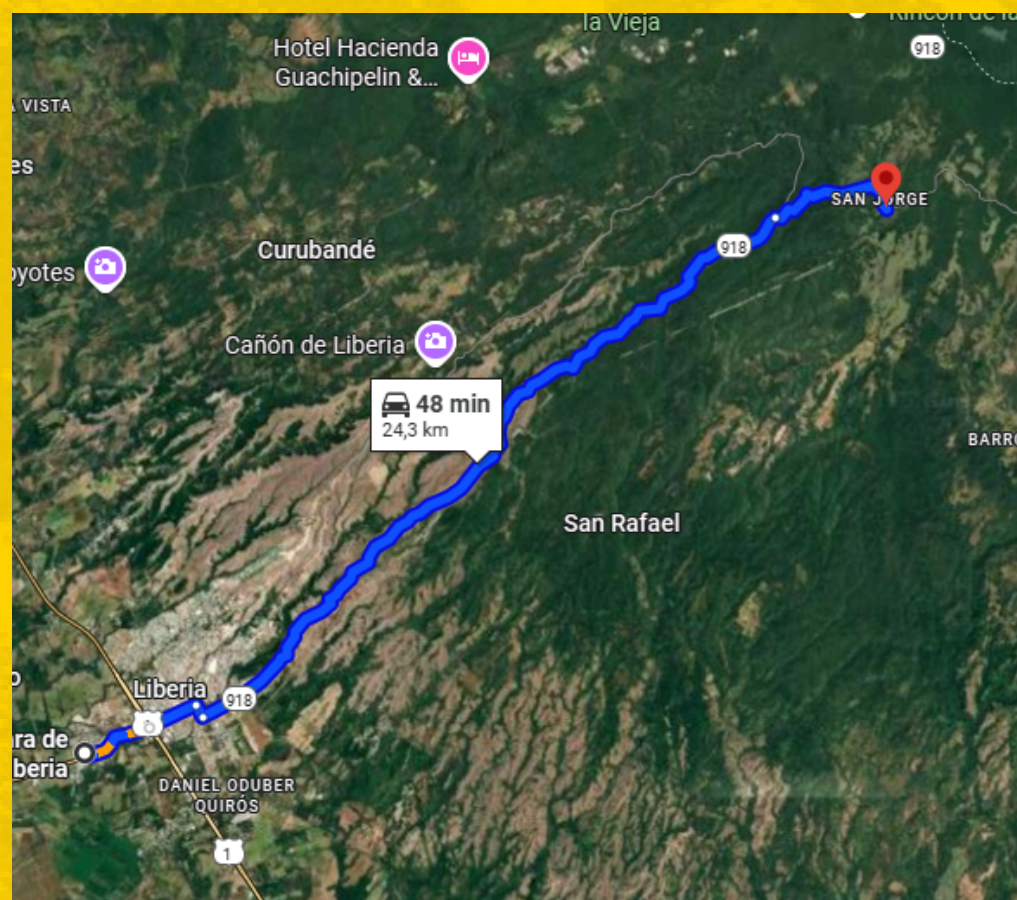
HORARIO: 6:00 AM A 12:00 M.D.

WAZE: [HTTPS://WAZE.COM/UL/HD1GM50BKD](https://waze.com/ul/HD1GM50BKD)

**GOOGLE MAPS:
[HTTPS://MAPS.APP.GOO.GL/G5TIXBYW21CGDX2A7](https://maps.app.goo.gl/G5TIXBYW21CGDX2A7)**

RECOMENDACIONES PARA PÚBLICO:

- PARA LLEGAR AL PUESTO DEBE DE SALIR POR TARDE A LAS 5:00 AM, EL PASO SERÁ REGULADO DESPUÉS DE ESA HORA.
- PARQUEAR ANTES DEL PUESTO A MANO DERECHA PARA NO AFECTAR EL TRÁNSITO DE LOS CICLISTAS QUE VIENEN SUBIENDO.

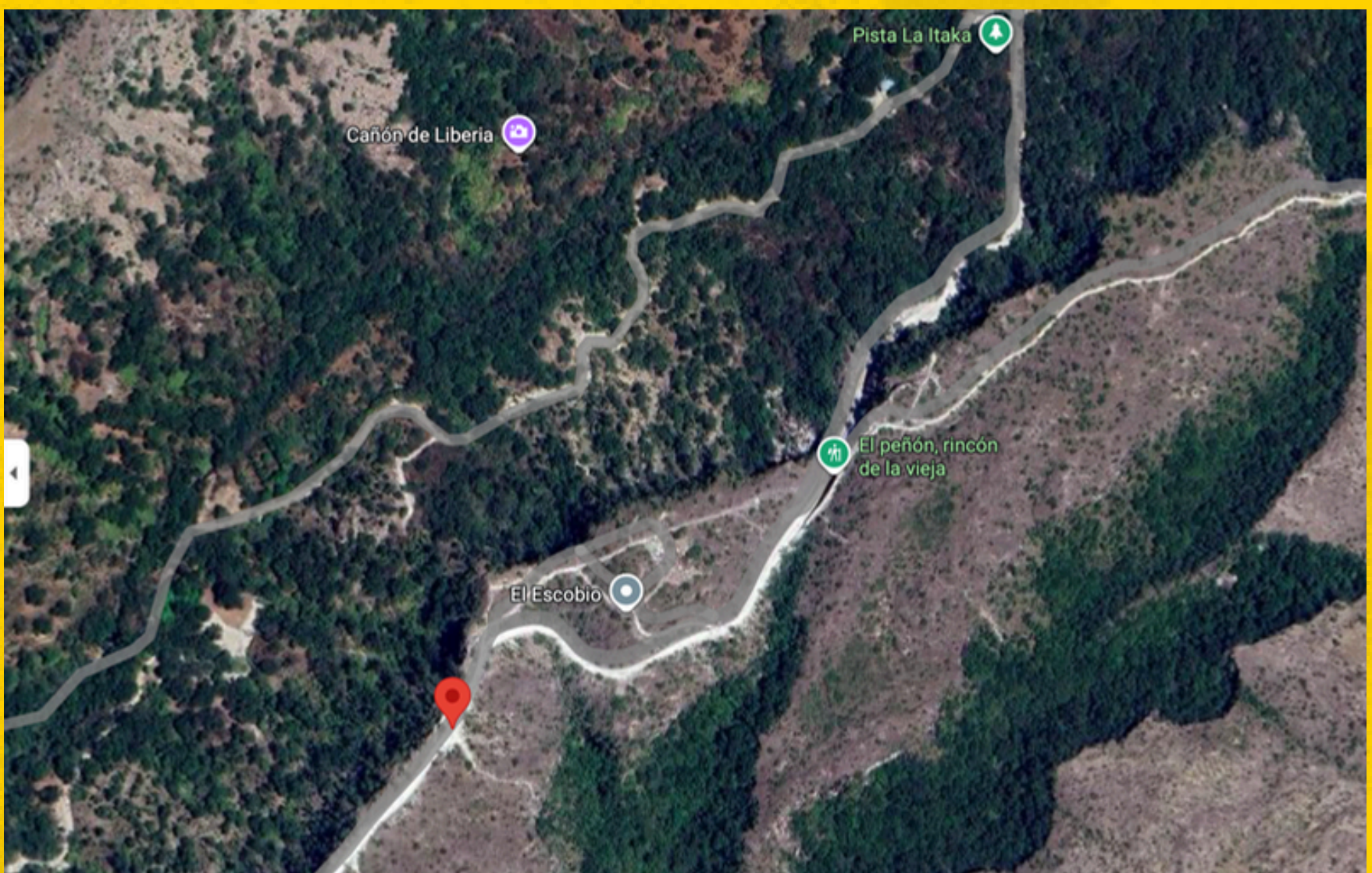


RUTAS **CARAVANAS**

PUESTO #4: CAMBALACHE

**NO SE PERMITE ASISTENCIA EXTERNA*
KILÓMETRO 49

HORARIO: 6:00 AM A 2:30 P.M.



META

CRONÓMETRO OFICIAL

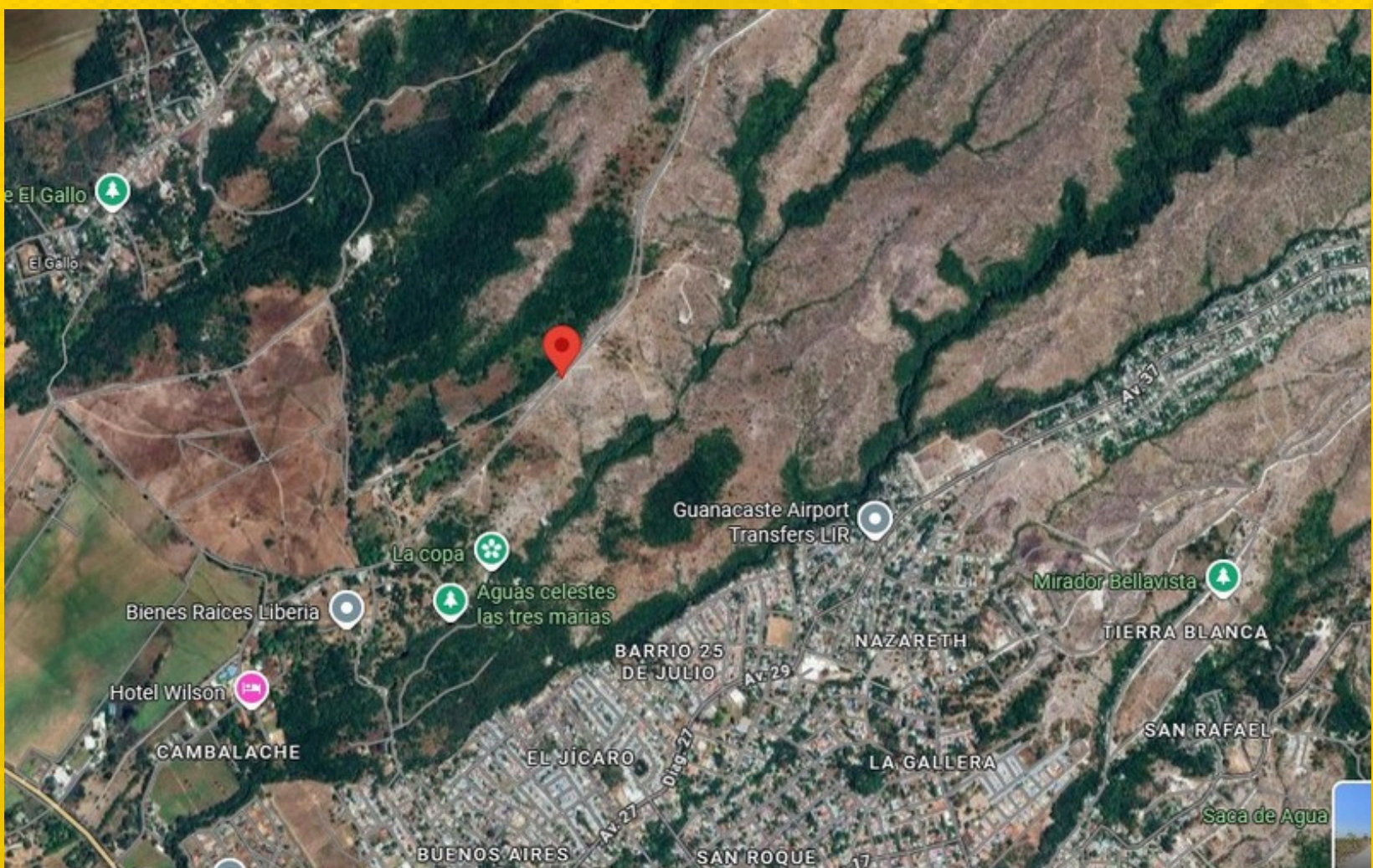
EL NUEVO PUNTO DE CRONOMETRAJE ESTA UBICADO 1 KILOMETRO
ANTES DE LA SALIDA DE LA FINCA CAMBALACHE.

WAZE: [HTTPS://WAZE.COM/UL/HD1GHXSP60](https://waze.com/ul/HD1GHXSP60)

GOOGLE MAPS:

HORARIO DE META: 8:00 A.M . A 3 P.M.

- LOS COMPETIDORES SE TRASLADAN AL CAMPO FERIAL EN LA CÁMARA DE GANADEROS POR LA RUTA DEMARCADA. (YA NO EN COMPETENCIA).



PUESTOS DE **ASISTENCIA**

En Volcano 100 contamos con la asesoría de una nutricionista especializada en deporte, quien nos acompaña en la planificación de los puestos de asistencia para ofrecer opciones adecuadas a las necesidades de nuestros corredores.

Además, hemos preparado sugerencias de ingesta por puesto, como una guía para que cada participante pueda organizar de mejor manera su alimentación e hidratación durante el recorrido.

Porque llegar a la meta también se empieza a construir con una buena estrategia de nutrición.

SUGERENCIA DE ALIMENTACIÓN EN

VOLCANO

VOLCANO



C A M I L A G O N Z Á L E Z

NUTRICIONISTA DEPORTIVA

C O N T A C T O

8 8 8 8 - 8 8 8 1

56

DISTRIBUCIÓN DE ALIMENTOS

SIMBOLOGÍA

BEBIDAS		FRUTAS		ALIMENTOS		SUPLEMENTOS	
AGUA		BANANO		GALLO DE PAPA		GELLIES	
GASEOSAS		SANDÍA		GELATINA		PASTILLAS DE SAL	
HIDRATANTES				GERBER		TRICOPILIA	
				MANÍ		GELES	
				BISCOCHOS			
				PAPI TOSTY			
				SANDWICH NUTELLA			
				SANDWICH MERMELADA			

120KM

		SIMBOLOGÍA
13KM	PA 1- EL CAMBALACHE	     
26KM	PA 2- ENTRADA PATA PALO	         
35KM	PA 3- SAN JORGE	           
55KM	PA 4- EL GUAYABAL	           
77KM	PA 5- COLONIA BLANCA	           
90KM	PA 6- CRUCE ENTRADA AL PARQUE	          
102KM	PA 7- EL CAMBALACHE	       

65KM

		SIMBOLOGÍA
13KM	PA 1- EL CAMBALACHE	     
26KM	PA 2- ENTRADA PATA PALO	        
35KM	PA 3- SAN JORGE	           
49KM	PA 4- EL CAMBALACHE	           

DISTRIBUCIÓN DE ALIMENTOS

SIMBOLOGÍA

BEBIDAS	FRUTAS	ALIMENTOS	SUPLEMENTOS
AGUA	BANANO	GALLO DE PAPA	GELLIES
GASEOSAS	SANDÍA	GELATINA	PASTILLAS DE SAL
HIDRATANTES		GERBER	TRICOPILIA
		MANÍ	GELES
		BISCOCHOS	
		PAPI TOSTY	
		SANDWICH NUTELLA	
		SANDWICH MERMELADA	

112KM

SIMBOLOGÍA

27KM	PA 1- EL CHORRO	
32KM	PA 2- SAN JORGE	
52KM	PA 3- EL GUAYABAL	
74KM	PA 4- COLONIA BLANCA	
87KM	PA 5- CRUCE ENTRADA AL PARQUE	

COMBINACIONES PUESTO DE ASISTENCIA

OPCIÓN (g/h)	CAMBALACHE 1ER PASADA	ENTRADA PATA PALO	SAN JORGE	EL GUAYABAL	COLONIA BLANCA	CRUCE ENTRADA PARQUE	CAMBALACHE 2DA PASADA
30 G/H	POWERADE (500ML)	PAPI TOSTY (30G) + GERBER (1 POUNCH)	SANDÍA (1 TAZA) + PAPI TOSTY (30 G)	1 BANANO + 1 TRICOPILIA	1 GALLO DE PAPA	1 SANDWICH MANTEQUILLA DE MAN Y JALEA	COCA COLA (250ML) + MANÍ (1 PUÑO DE 30 MANES)
60 G/H	POWERADE (500ML) + 2 TRICOPILIAS	1 TORQ ENERGY GEL + 2 TRICOPILIAS	1 SANDWICH DE NUTELLA + POWERADE (500 ML)	1 TORQ ENERGY GEL + TORQ ENERGY GEL	+ 1 TORQ ENERGY GEL + 1 GALLO DE PAPA	1 SANDWICH DE NUTELLA + POWERADE (500ML)	COCA COLA (250ML) + 2 TRICOPILIAS
80 G/H	POWERADE (500ML) + 1 TRICOPILIA + 1 BANANO	1 BANANO + 1 PROTO GEL + TORQ GEL	PROTO GEL + TORQ ENERGY GEL +TORQ ENERGY GEL	1 SANDWICH DE NUTELLA + 1 TORQ ENERGY GEL	POWERADE (500ML) + 1 GALLO DE PAPA + 1 TORQ ENERGY GEL	1 SANDWICH MANTEQUILLA DE MAN Y JALEA +TORQ ENERGY GEL	POWERADE (500ML) + 1 TRICOPILIA + 1 BANANO

HIDRATACIÓN EN VOLCANO

TAN IMPORTANTE COMO EL COMBUSTIBLE

SETIEMBRE EN GUANACASTE ES TEMPORADA VERDE, SE ESPERAN TEMPERATURAS DE 32-34°C Y HUMEDAD RELATIVA DE 60-75%, CON LA POSIBILIDAD DE LLUVIA EN LA TARDE. CON ESE CALOR Y HUMEDAD, NO SOLO IMPORTA CUÁNTO COMBUSTIBLE LLEVAS, TU HIDRATACIÓN IMPORTA EXACTAMENTE IGUAL.

EL DÍA ANTES:

PROCURA QUE EL COLOR DE TU ORINA SEA 'COLOR LIMONADA', NO 'COLOR JUGO DE MANZANA'. SI LO NOTAS MÁS OSCURO, ES MOMENTO DE TOMAR MÁS LÍQUIDO. TAMBIÉN PUEDES AGREGAR SODIO INTENCIONALMENTE A TUS COMIDAS DEL DÍA, NADA LOCO, SOLO UN POCO MÁS CONSCIENTE (UNA SALSA DE SOYA, ALGO DE SAL EXTRA EN LA COMIDA, UN SNACK SALADO).

EL DÍA DE LA CARRERA (ANTES DE SALIR):

HIDRÁTATE CON SORBOS PEQUEÑOS DE AGUA O BEBIDA HIDRATANTE, EN CANTIDAD QUE NO TE OBLIGUE A IR CORRIENDO AL BAÑO EN LOS INICIOS DE LA CARRERA. COMO REFERENCIA, PARA UN CICLISTA DE 70 KG, UNOS 300 ML UNAS 2 HORAS ANTES DE INICIAR ES UNA CANTIDAD APROPIADA.

DURANTE LA CARRERA:

PROCURA MANTENER UN CONSUMO ARRIBA DE LOS 700 ML DE LÍQUIDO POR HORA, IDEALMENTE ALGO QUE YA HAYAS PROBADO EN ENTRENAMIENTO, Y MÁS SI TU DURACIÓN VA A SER MAYOR. LO IDEAL ES CONOCER TU TASA DE SUDORACIÓN PERSONAL, PORQUE CADA CUERPO PIERDE DIFERENTE. COMO RECOMENDACIÓN GENERAL, ACOMPAÑA EL AGUA CON 400 MG DE SODIO POR HORA.

¿POR QUÉ IMPORTA TANTO?

LA DESHIDRATACIÓN NO SOLO TE HACE SENTIR MAL, RETRASA EL PASO DEL COMBUSTIBLE A LA SANGRE, LE PONE ESTRÉS EXTRA A TU SISTEMA CARDIOVASCULAR, Y AUMENTA TU PERCEPCIÓN DE ESFUERZO. EN OTRAS PALABRAS: LA MISMA CARRERA SE SIENTE MÁS DURA DE LO QUE DEBERÍA.

CAMILA GONZÁLEZ, NUTRICIÓN DEPORTIVA

RESULTADOS

LINK DE RESULTADOS

RS Race Solutions
COSTA RICA





GRACIAS POR CREER EN VOLCANO 100

HAY MOMENTOS EN LOS QUE UNO SE DETIENE Y MIRA TODO LO QUE HEMOS CONSTRUIDO, Y ES IMPOSIBLE NO SENTIR GRATITUD.

VOLCANO 100 NACIÓ DE UN SUEÑO, DE LA ILUSIÓN DE CREAR ALGO DIFERENTE PARA EL CICLISMO DE COSTA RICA. PERO CON EL PASO DE LOS AÑOS ENTENDÍ QUE UN EVENTO NO LO CONSTRUYE SOLAMENTE SU ORGANIZACIÓN... LO CONSTRUYEN LAS PERSONAS QUE CREEN EN ÉL.

POR ESO, HOY QUIERO DECIRLES GRACIAS.

GRACIAS A CADA CORREDOR QUE UNA VEZ MÁS DECIDIÓ ESTAR AQUÍ. GRACIAS A QUIENES HAN ESTADO DESDE LAS PRIMERAS EDICIONES Y A QUIENES VIVEN VOLCANO 100 POR PRIMERA VEZ. GRACIAS POR CONFIAR, POR PEDALEAR NUESTRAS RUTAS, POR SUPERAR SUS PROPIOS LÍMITES Y POR CONVERTIR CADA EDICIÓN EN UNA HISTORIA QUE VALE LA PENA CONTAR.

CADA NÚMERO EN UN DORSAL REPRESENTA MUCHO MÁS QUE UNA INSCRIPCIÓN. REPRESENTA UNA DECISIÓN, UN ESFUERZO, UNA META, UNA ILUSIÓN Y, MUCHAS VECES, MESES DE PREPARACIÓN. Y TENER LA CONFIANZA DE USTEDES ES UN HONOR QUE NUNCA DAMOS POR SENTADO.

VOLCANO 100 ES DE TODOS.

DE QUIENES SUEÑAN CON LLEGAR A LA META.

DE QUIENES COMPITEN POR GANAR.

DE QUIENES VIENEN A DISFRUTAR.

DE QUIENES CRUZAN LA LÍNEA DE LLEGADA CON LOS BRAZOS ARRIBA Y DE QUIENES, DESPUÉS DE UNA JORNADA DIFÍCIL, SIMPLEMENTE SE SIENTEN ORGULLOSOS DE HABERLO INTENTADO.

*GRACIAS A LOS PATROICNADORES POR HACER POSIBLE QUE ESTE SUEÑO CONTINÚE.
GRACIAS POR CREER UNA VEZ MÁS.*

NOS VEMOS EN VOLCANO 100, PARA ESCRIBIR JUNTOS UNA NUEVA HISTORIA.

QUE DIOS BENDIGA CADA UNO DE SUS KILÓMETROS, SUS SUEÑOS, SUS FAMILIAS Y EL CAMINO QUE LOS TRAE HASTA AQUÍ. QUE DIOS NOS PERMITA DISFRUTAR Y CELEBRAR JUNTOS ESTA GRAN FIESTA DEL CICLISMO.

CON TODO MI AGRADECIMIENTO,

Banco Promerica 



DEFENDER

SPECIALIZED

bikestation

**POWER
ADE**

Safetti

Claro

torq

THULE SWEDEN

JSM
Servicentros



**Hilton
Garden Inn**
Guanacaste Airport

Neumonil

**Chamois
Butt'r**



Twenty's
Café

ROOSTER
BEBIDA ENERGÉTICA NATURAL


HUIZAPOL

Gerber



RACEBOOK

EDICIÓN 2026

VOLCANO
100