



Guía Técnica – Torneo La Libertad- Desamparados
29-30 noviembre, 2025



Torneo XCC-XCO Bike Café-La Libertad
Parque La Libertad, Desamparados

Guía Técnica



29-30 noviembre, 2025

Organizadores:

Asociación de Ciclismo de Montaña CRC
Asociación Desamparadeña de Ciclismo
Parque la Libertad

Patrocinadores y Colaboradores:



Avalan:



1. INTRODUCCIÓN

El Torneo XCC-XCO Bike Café La Libertad” es un evento de la modalidad del ciclismo de montaña de Cross Country Olímpico (XCO) y Short Track (XCC) organizado por la Asociación de Ciclismo de Montaña CRC

Esta guía técnica contiene los lineamientos a seguir para la competencia que se realizará el sábado 29 (XCC) y domingo 30 de noviembre (XCO) del 2025.

El evento posee como objetivo la promoción, masificación y competición del ciclismo de montaña en dichas modalidades, además de constituirse como un espacio seguro para su práctica. Un evento que cubre todas las categorías del ciclismo y abre la oportunidad para el desarrollo del ciclismo en edades tempranas.

INFORMACIÓN GENERAL

1.1. Evento XCC-29 noviembre

La modalidad XCC consiste en un evento que se desarrolla en un circuito corto, entre 1 a 2 km de distancia. Donde los ciclistas deberán completar la mayor cantidad de vueltas al circuito, esto dentro del tiempo que designe la organización y el colegio de comisarios.

Dicho tiempo se establece según la categoría, al finalizar el tiempo establecido se hará sonar una campana, la cual anunciará, a las y los competidores, sobre la vuelta de cierre.

El evento no establece un ganador según el tiempo de competencia, sino por la mayor cantidad de vueltas que complete durante el tiempo designado.

La organización publicará el jueves 27, después de las 06:00 PM el cronograma del evento, las categorías y el tiempo designado para cada una. Estos serán publicados en las redes sociales oficiales del evento y del Organizador: FACEBOOK e INSTAGRAM.

1.2. Evento XCO – 30 de noviembre

La modalidad del XCO consiste en un circuito, de 3.5 a 5 km, donde los ciclistas deberán completar una cantidad de vueltas, las cuales serán designadas por la organización y el colegio de comisarios.

El circuito se desarrolla entre senderos, caminos de lastre, montañas y zonas verdes, también poseerá una serie de obstáculos, desde drops, rock garden, entre otros. Estos serán elaborados artificialmente o se considerarán los existentes, origen natural.



De cada categoría, el ganador y ganadora de cada fecha, será la primera persona en completar la cantidad de vueltas designadas. Según la posición de llegada se asignará cierta cantidad de puntos. Los cuales sumarán a una clasificación general del evento.

Es importante resaltar que después de disputadas las 4 fechas del calendario de la Copa, se seleccionará el ganador o ganadora de cada categoría, quien será la persona con la mayor puntuación de la clasificación general.

La organización publicará el viernes 28, después de las 06:00 PM el cronograma del evento, la cantidad de vueltas por categoría. Estos serán publicados en las redes sociales oficiales del evento y del Organizador: FACEBOOK e INSTAGRAM.

2. COMISARIOS DE LA PRUEBA

La Comisión de juzgamiento de la Federación Costarricense de Ciclismo nombrará a un Colegio de comisarios, quienes velarán por el desarrollo del evento, esto haciendo respetar el reglamento UCI para la disciplina del MOUNTAIN BIKE y sus modalidades correspondientes XCC, y XCO, así como para la disciplina del Cyclocross.

Adjuntamos los enlaces, es español e inglés, del Reglamento UCI para MOUNTAIN BIKE. Es obligación de los y las ciclistas conocer los lineamientos, reglas y sanciones que los regula durante el desarrollo de la competición.

Inglés

<https://www.uci.org/inside-uci/constitutions-regulations/regulations>

Español

<https://rfec.com/index.php/es/smartweb/seccion/seccion/rfec/Reglamento-del-Deporte-Ciclista-Uci>

3. SEDE DEL EVENTO

El evento se desarrollará en Parque La Libertad, Patarra, Desamparados.

Se dispondrá de un área de parqueo a cargo de la administración del lugar.

Ubicación

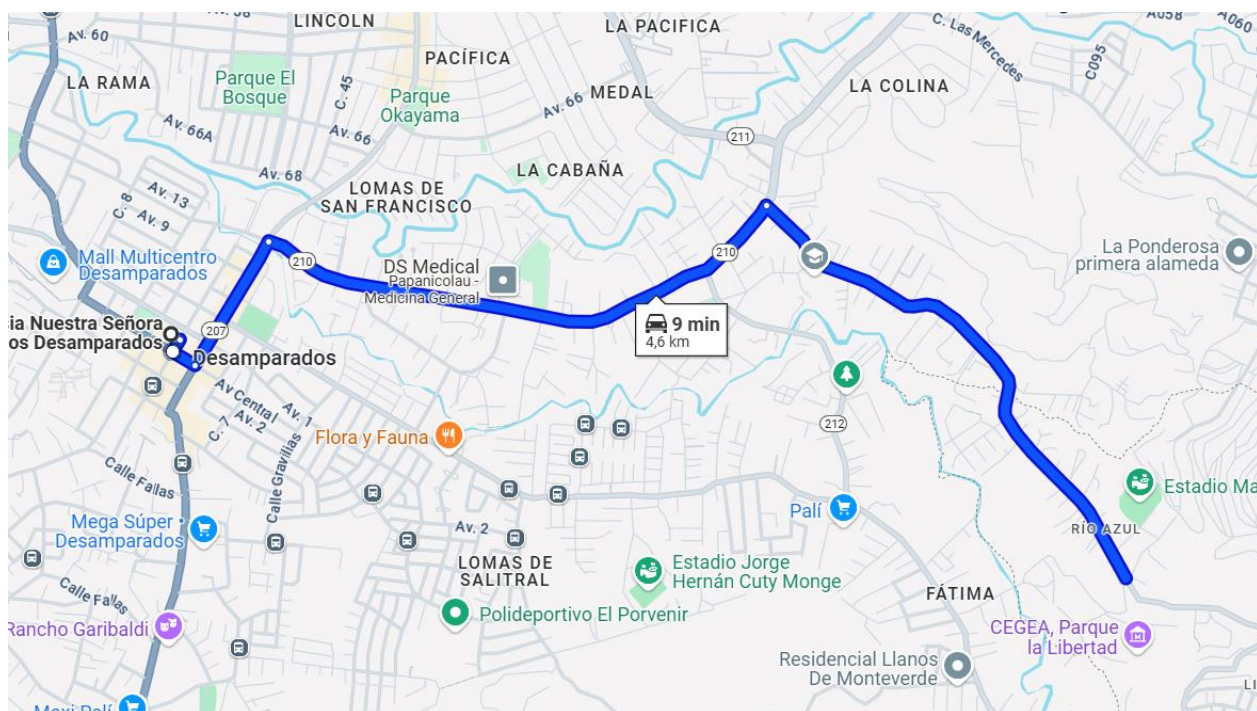
Google maps

<https://maps.app.goo.gl/WqaunHkoi6wMELQs7>

Waze

https://ul.waze.com/ul?ll=9.88999759%2C-84.03390241&navigate=yes&zoom=17&utm_campaign=default&utm_source=waze_website&utm_medium=lm_share_location

Ruta desde Desamparados centro, al lugar del evento



Fuente: Google Maps

4. PRIMEROS AUXILIOS (SERVICIO DE AMBULANCIA Y PARAMÉDICOS)

La organización tendrá a disposición del evento el servicio de 2 ambulancias (Soporte Avanzado y básico), 4 socorristas y 1 médico para brindar primera atención en caso de un accidente o incidente durante el desarrollo de la Copa.

Se les recuerda a los ciclistas, que con su licencia anual y de un día tienen una póliza que los cubre en caso de accidente.

5. CONTACTO DEL ORGANIZADOR

Asociación Ciclismo de Montaña CRC (ANCM)

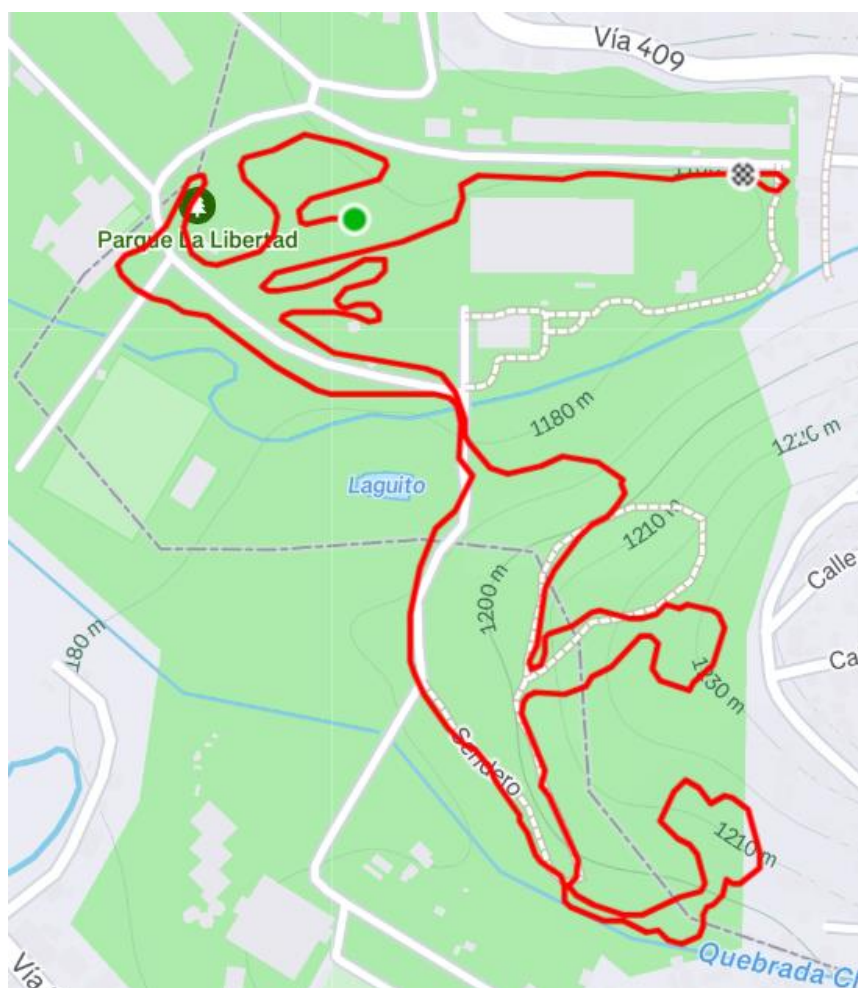
Director de carrera: Omar Vargas

Email: copamtbcrc@gmail.com

Mobile: (506)8916-8288

6. RECORRIDO

Circuito XCO Longitud del recorrido: 3,4 kilómetros



Circuito Short Track, longitud del recorrido: 1,2 kilómetros

7. TABLA DE CATEGORÍAS Y EDADES

Es importante, antes de inscribirse verificar cual es la categoría correcta de acuerdo al año de nacimiento. Para poner un ejemplo, la categoría INFANTIL indica la tabla que es para edades de 13 y 14 años. No obstante, un ciclista que a la fecha del evento tiene 14 años no necesariamente es INFANTIL, ya que si durante el año 2025 cumple 15 años, la categoría que le corresponde es PREJUVENIL. O sea, para calcular la categoría es muy sencillo, basta restarle al año actual 2025 el año de nacimiento del ciclista y revisar en la siguiente tabla cual la categoría que le corresponde

CATEGORIA	EDAD AL 31 DIC 2025	NACIDOS EN
PREINFANTIL MASCULINO	11-12	2013-2014
PREINFANTIL FEMENINO	11-12	2013-2014
INFANTIL MASCULINO	13 – 14	2011 – 2012
INFANTIL FEMENINO	13 – 14	2011 – 2012
PREJUVENIL MASCULINO	15 – 16	2009 – 2010
PREJUVENIL FEMEINO	15 – 16	2009 – 2010
JUVENIL MASCULINO	17 – 18	2007 – 2008
JUVENIL FEMENINO	17 – 18	2007 – 2008
ELITE MASCULINO	19 +	2006 o antes
SUB23 MASCULINO	19 – 22	2003 – 2006
ELITE FEMENINO	19 +	2006 o antes
SUB23 FEMENINO	19 – 22	2003 – 2006
MASTER A MASCULINO	30 – 34	1991 – 1995
MASTER B MASCULINO	35 – 39	1990– 1986
MASTER C MASCULINO	40 – 44	1981 – 1985
MASTER D MASCULINO	45 – 49	1976 – 1980
MASTER E MASCULINO	50 +	1975 o antes
MASTER A FEMENINO	30 – 39	1986 – 1995
MASTER B FEMENINO	40 +	1985 o antes
OPEN MASCULINO	18 +	2007 o antes
OPEN FEMENINO	18 +	2007 o antes
PASADOS DE LÍNEA MASCULINO/FEMENINO	19 años, 80 kg o más	2006 o antes
CYCLOCROSS	17 +	2008 o antes

Ciclistas de categorías máster, pueden optar por participar en una categoría de menor edad a la que les corresponde. Por ejemplo un ciclista con edad para participar en Master C, puede optar por competir en Master B o incluso en Master A

De igual forma, si alguna categoría Master tuvo una inscripción mayor a la proyectada, la Organización podría establecer realizar pódium adicionales de grupos de mayor edad, sin sacarlos de la disputa de la categoría establecida originalmente.

En la categoría open masculina no podrán participar corredores que hayan estado en los mejores 5 lugares de la clasificación general final de la Copa MTB de las siguientes categorías en los últimos dos años:

- Elite
- Sub-23
- Juvenil
- Máster, cualquier categoría

Excepto para la categoría open, donde se limita la participación a los mejores 3 lugares de la clasificación general de los últimos dos años.

La categoría pasados de línea/peso pluma es para personas con un peso mayor a los 80 kg, dirigido a entrenadores, padres de familia, particulares, personal de juzgamiento u organización. No podrán participar corredores que hayan estado dentro de las mejores 10 posiciones de la clasificación general de la copa del año pasado y actual.

La categoría de Cyclocross es para mayores de 17 años, con las regulaciones indicadas en el Anexo 1.

8. PROGRAMA DE ACTIVIDADES

El programa de actividades será publicado por la Asociación el jueves 27 de noviembre a través de los diferentes medios de redes sociales utilizados por la Asociación, ya que para su elaboración se analizará la cantidad de ciclistas inscritos en cada categoría.

De igual forma, el número de vueltas y las horas de salida serán decididas y confirmadas por el Presidente del Colegio de Comisarios y esta información será comunicada en por medio de la página de Facebook y página web.

Provisionalmente se establece el siguiente programa de eventos, el cual como ya se indicó, será comunicado el jueves 27 de noviembre con las actualizaciones necesarias

DIA	HORA	ACTIVIDAD	LUGAR
16 octubre	00:00	Apertura de inscripciones en línea	www.mtbcostarica.org
25 noviembre	24:00	Cierre de inscripciones	www.mtbcostarica.org
26 noviembre	18:00	Publicación de listas de inscritos y horarios de competencias	www.mtbcostarica.org
28 noviembre	08:00 – 15:00	Entrenamiento oficial XCO-XCC	www.mtbcostarica.org
29 noviembre	06:00 – 07:30	Entrenamientos XCC	
	08:00 - 12:30	Competencias short track Preinfantil masculino 12 min Preinfantil femenino 12 min Infantil masculino 15 min Prejuvenil femenino, infantil femenino 14 min Prejuvenil masculino 17 min Master A, B y Open 17 min Master C, D, E 17 min Juvenil masculino 20 min Juvenil femenino, Master femenino, Open femenino 20 min Elite femenino 20 min Elite masculino 25 min	
	13:00-14:00	Pasados de línea/peso pluma XCO	
	14:00-15:00	Cyclocross	
30 noviembre	07:00 – 08:00	Master A, B, Open masculino	
	08:00 – 09:15	Master C, D, E, Master Femenino, Open femenino	
	09:30 – 10:15	Infantil masculino, Prejuvenil femenino, Infantil femenino, Preinfantil masculino y preinfantil femenino	
	10:30 – 11:25	Prejuvenil masculino	
	11:30 – 12:40	Juvenil masculino, juvenil femenino	
	12:45 – 14:10	Elite masculino, Elite femenino	

9. PROCEDIMIENTO DE REGISTRO



Una licencia válida para el año 2025, emitida por la Federación Nacional de Ciclismo del país de residencia del ciclista, es requerida para todas las categorías.

El registro al evento debe realizarse en-línea mediante el formulario de inscripción disponible en el Facebook de la Copa MTB Costa Rica o en www.mtbcostarica.org entre el 16 de octubre al 25 de noviembre.

Antes de completar y enviar el formulario, se disponen las siguientes opciones de pago:

- Realizar depósito en la siguiente cuenta bancaria:

Nombre del Banco: Banco Nacional de Costa Rica

Nombre de la cuenta: Asociación Nacional de Ciclismo de Montaña

Cédula jurídica: 3-002-172466

Número de cuenta: 100-1-054-000890-9

Número cuenta IBAN requerido para transferencia SINPE: CR15015105410010008900

- Pago por tarjeta de débito/crédito en la página web.
- Pago por SINPE MOVIL al teléfono 63490950

Precio de inscripción de las diferentes categorías, incluye 13% iva:

Para el XCO:

Elite masculino, Elite femenino y sub-23	: 15,000 colones
Open, Master, Master Femenino,	: 13,000 colones
Juvenil masculino, Juvenil femenino	: 10,000 colones
Prejuvenil masculino, prejuvenil femenino	: 10,000 colones
Infantil masculino, infantil femenino:	: 7,000 colones
Preinfantil masculino, femenino	: 5,000 colones
Pasados de línea/peso pluma	: 7,000 colones
Cyclocross:	: 7,000 colones

Para el Short Track

Todas las categorías: : 5,000 colones

Evento de Niños – Copa KIDS:

Todas las categorías: : 6000 colones

Se permite optar por la licencia de un día para participar en el evento, la cual tiene un

costo adicional según el plan que elija, el proceso de obtención debe realizarse por medio de la Federación Costarricense de Ciclismo en el siguiente enlace <https://fecoci.onvotix.com/browse>

Después del martes 25 de noviembre, el monto de inscripción tendrá un recargo del 100%, con fecha límite al miércoles 26 de noviembre, y los ciclistas que se registran mediante inscripción tardía, aparecerán de últimos en la lista de salida

El jueves 27 de noviembre, se publicará los registros de inscripción en el Facebook de la Copa MTB Costa Rica y en www.mtbcostarica.org . Aquellos ciclistas que hayan realizado su inscripción y no aparezcan en listas, deben comunicarlo a la Organización mediante el correo copamtbcr@gmail.com a más tardar el viernes 28 de noviembre al mediodía.

Todos los participantes, costarricenses o extranjeros, deberán tener su licencia debidamente asegurados contra accidentes.

En el caso de la categoría preinfantil, si va a participar dentro del Torneo de XCC-XCO, debe llenar el destinado para el torneo, de lo contrario si va a participar de forma recreativa o de promoción dentro del evento de niños, debe llenar el del evento de niños.

10. CONTROL DE LICENCIAS / ENTREGA DE NÚMEROS

Se tiene contemplado solicitar a la Federación, la autorización para realizar el proceso de revisión de licencias de forma previa, por medio de los registros que posee dicho Organismo.

Se recomienda estar atentos a cualquier información relacionada a este punto que se pueda estar publicando en los días previos al evento.

11. PERIODO ENTRENAMIENTO

Los ciclistas que pretendan realizar entrenamientos en el lugar en días previos diferentes al establecido en el programa oficial, deben ajustarse a los lineamientos establecidos por la organización del lugar.

La Federación tramitará póliza para ciclistas con licencia de un día para los días de competencia y para el día viernes 28 de noviembre establecido como día de entrenamientos, no así para otro día. Es responsabilidad de cada ciclista con licencia de un día, contar con su propia póliza que los cubra en los entrenamientos en días diferentes a los establecidos en el programa

Ciclistas con licencia anual están cubiertos por la póliza de la licencia tanto en las competencias como en los entrenamientos

Solo los ciclistas que aparecen en las listas de inscritos sin anotaciones u observaciones tienen su inscripción debidamente realizada y verificada, por lo que pueden participar tanto de los entrenamientos oficiales como en las competencias

No es permitido entrenar cuando se esté realizando alguna competencia oficial

12. REUNIÓN CON DIRECTORES DEPORTIVOS

No está prevista realizar reunión presencial de información técnica, cualquier información referente a entrega de acreditaciones para puestos de asistencia, cantidad de vueltas por categoría, aplicación del 80%, start loop, confirmación de horas de inicio de cada categoría, información sobre cualquier cambio de última hora, se publicará en la página web y las páginas de redes sociales oficiales de la organización.

De considerarlo necesario, se estará organizando una reunión (congresillo) de forma virtual el día viernes 28 de noviembre a las 7pm, vía Facebook live por la página de la Copa.

13. PROCEDIMIENTO DE LLAMADO A LÍNEA DE SALIDA

El orden que serán llamados los ciclistas a líneas de salida, será de acuerdo con los siguientes criterios

Para el XCC

1. Para las categorías elites y juveniles se dará prioridad al ranking UCI
2. De acuerdo con la clasificación general de la copa hasta la fecha anterior, la organización por un tema de cortesía, puede determinar ubicar en este criterio 2 a ciclistas extranjeros que no están en el ranking UCI
3. Se considerará el orden cronológico de inscripción

Para el XCO

1. Al resultado obtenido en la prueba de XCC
2. Para las categorías elites y juveniles se dará prioridad al ranking UCI
3. De acuerdo con la clasificación general de la copa hasta la fecha anterior. No obstante, la organización por un tema de cortesía, puede determinar ubicar en este criterio 2 a ciclistas extranjeros que no están en el ranking UCI
4. Se considerará el orden cronológico de inscripción

BOXES DE SALIDA

La organización proveerá BOXES de salida, los cuales consisten en espacios donde los y las ciclistas deben encontrarse 15 minutos antes del inicio de la competencia de sus respectivas categorías.

Cada BOX tendrá una lista impresa con los números de las placas y nombres de quienes se encuentran en cada uno.

Los ciclistas pueden ingresar a sus respectivos BOX con sus “rodillos” y un acompañante, ya sea entrenador u asistente técnico.

Aquellos ciclistas que no se encuentren en su box al momento de iniciar con el llamado, deberán esperar hasta el final para que los comisarios puedan realizar la revisión respectiva que se realiza dentro del box

14. ZONAS DE ASISTENCIA ALIMENTICIA Y ASISTENCIA TÉCNICA

Se establecerán dos zonas para asistencia alimenticia y asistencia técnica, las mismas serán de acceso restringido por medio de acreditación y es recomendable que las personas que brindan la asistencia utilicen vestimenta que identifique a su equipo.

El requisito de poseer licencia de entrenador, asistente, mecánico, staff, etc para poder tener acceso a los puestos de asistencia será indicado previamente por los comisarios y en todo caso la organización recomienda cumplir con dichos requisitos como parte de las mejoras y formalidad de los eventos

15. ÁREA DE EQUIPOS y PUBLICIDAD

La organización va a establecer el área donde estarán todos los corredores y sus toldos. No se permite ningún tipo de publicidad como vallas, banners, plumas etc. de marcas que no sean patrocinadoras del evento.

Los equipos tienen derecho a poner un toldo de su marca patrocinadora de 3x3 por cada 3 corredores inscritos, no se permiten plumas, banners ni ningún tipo de publicidad en dichos toldos. A menos que sea patrocinador del evento o autorizado por la organización. El corredor tendrá derecho a exponer la publicidad de su patrocinador en su uniforme, bicicleta, mecánico u acompañantes.

No se permiten puntos de venta, exhibiciones o degustaciones de productos que no sean patrocinadores del evento.

16. REGLA DEL 80%

La aplicación de la regla del 80% será confirmada en la reunión con Directores Deportivos. En caso de que se aplique esta regla, aquellos corredores que sean sacados por su aplicación, serán listados en los resultados en el orden en que salen, mostrando el número de vueltas pendientes.

Esta regla permite retirar del trayecto a los corredores, es decir, a los que van a más del 80% de la cabeza de la prueba (de aquí su nombre). El principal motivo para aplicar la regla del 80% es disminuir las posibilidades de confusión para el público y los medios de comunicación en la zona de llegada, ya que así ningún corredor doblado, o a punto de ser doblado, puede cruzar la meta al mismo tiempo que el vencedor de la carrera.

DESCRIPCIÓN DE LA REGLA

“4.2.064 En cross country formato olímpico (XCO), cualquier corredor que vaya un 80% más lento que el tiempo de la primera vuelta del líder de la prueba será expulsado del recorrido. Deberá abandonar el recorrido al final de su vuelta en la zona prevista a este efecto denominada zona 80%, salvo cuando el líder esté en su última vuelta”

Aquellos ciclistas que están siendo alcanzados por los líderes de su categoría deben tener total colaboración en no obstruirles el paso y deben orillarse con reducción de velocidad para que los líderes puedan pasar.

17. REGISTRO DE TIEMPOS

El registro de tiempos y resultados estará a cargo del Colegio de Comisarios. En caso de que la organización disponga de chips, el procedimiento para entrega y devolución se dará a conocer en el lugar del evento.

18. CEREMONIA DE PREMIACIÓN

La ceremonia de premiación se realizará lo más inmediato posible después de finalizada la carrera y posteriormente de haber iniciado la siguiente categoría, se llamarán a los primeros 5 ciclistas al pódium, por lo que deben estar presentes.

Los ciclistas de cada categoría llamados a la ceremonia de premiación, deberán asistir con su uniforme de competición completo. El incumplimiento de esta disposición puede significar la pérdida de premios (incluyendo la premiación en efectivo). Los corredores que no puedan participar de la ceremonia de premiación deben indicarlo al Presidente del Panel de Comisarios y al Director de la Carrera con una razón válida.

En el Short Track y XCO se estará otorgando medallas a los tres primeros lugares en todas las categorías.



19. REGLAS DEL EVENTO

Las reglas de la UCI estarán en efecto y la escala de penalidades de la UCI será aplicada.

20. ANTI-DOPING

Se dispondrá de las instalaciones necesarias para realizar el debido procedimiento.

21. HOSPITALES

Hospital San Juan de Dios, San José, teléfono 2547 8000



APARTADO No 1 EVENTO PROMOCIONAL DE CYCLOCROSS

Categorías

Categoría única de 17 años y más.

Distancia y tiempo

Circuito de 2 km

Tiempo entre 30-40 min ,más una vuelta, esto será confirmado en el cronograma oficial.

Tipo de bicicleta

Se permitirá el uso de bicicleta para cyclocross o para gravel.

El manillar debe ser tipo clásico similar al utilizado en el ciclismo de ruta o pista. No se permiten manivelas rectas ni con extensiones.

Se permite el uso de transmisiones de una o varias velocidades. No hay límite en el número de platos o piñones, pero deben estar bien ajustados.

Al ser un evento promocional de la disciplina, se permitirá cualquier tamaño de llanta.

Obstáculos

Se colocarán al menos 3 obstáculos como tabloncitos, escaleras o cajones de arena.

Puestos de material

Se señalizarán al menos dos puestos de cambio de material.

Los acompañantes que estarán en el puesto deben contar con la acreditación facilitada por la organización.

Un corredor no puede tomar el pasillo de cambio de material más que para cambiar de bicicleta, rueda(s) o por otra asistencia mecánica. Si el corredor tomara el pasillo por cualquier otro motivo, los comisarios tomarán una decisión que será considerada como definitiva.

El cambio de material debe hacerse en los límites del pasillo de cambio de material y en el mismo punto.



El corredor que sobrepase el final del puesto de material debe continuar hasta el puesto siguiente para cambiar de bicicleta o de rueda. Si el corredor se encuentra dentro del puesto de material, puede retroceder dentro del puesto para la asistencia mecánica, sin interferir a los otros corredores.

El cambio de rueda o de bicicleta entre corredores está prohibido.

Avituallamiento

No está permitido el acto de repartir alimentos o bebidas durante las carreras de ciclocross. No obstante, un ciclista podrá conservar y utilizar alimentos o bebidas que lleve en su bicicleta o en su vestimenta

Orden de salida

Se realizará en base a sorteo por parte de los comisarios.

Regla del 80%

De acuerdo con el artículo 5.1.052 del reglamento internacional UCI de Cyclocross, quedará a criterio del presidente del panel de comisarios si aplica la regla o no.

Comportamiento

Los corredores se comprometen a respetar la naturaleza y el medio ambiente durante todo el recorrido y a no contaminar el terreno. La zona de residuos será la zona de cambio de material en toda su longitud. Los residuos deberán depositarse en el lateral del recorrido. Está estrictamente prohibido arrojar residuos directamente en el recorrido o fuera del área designada.

APARTADO No 2 EVENTO PROMOCIONAL DE NIÑOS

30 de noviembre, 9 am



Categorías ambos géneros

- Balance (5 y menos años, nacidos 2020 o después)
- 0 a 4 años (Niños A) nacidos en 2021 o después
- 5 a 6 años (Niños B) nacidos en 2019-2020
- 7 a 8 años (Niños C) nacidos en 2017-2018
- 9 a 10 años (Niños D) nacidos en 2015-2016
- 11 a 12 años (Pre infantil) nacidos en 2013-2014

Se les entregará un número de bicicleta de participación, el cual deberán conservar en todas las demás fechas.

Al final del evento de niños, a cada participante se le entregará una medalla, así como un pequeño refrigerio.

Costo de inscripción: 6000 colones.

No requiere licencia de la federación (excepto los preinfantiles que participen en el evento de la Copa Nacional).

Para la categoría preinfantil, si va a participar en el evento de niños debe llenar el formulario de niños, en cambio si va a participar dentro del Torneo XCC-XCO, debe llenar el de este último.



Las inscripciones se realizan en la página www.mtbcostarica.org o en el Facebook del evento de niños ACICA KIDS. Las inscripciones cierran el martes 25 de noviembre. Cupo máximo de 130 inscripciones.

No se aceptarán inscripciones el día del evento.

Para consultas no contempladas en esta guía, favor contactar a la Asociación Nacional de Ciclismo de Montaña al e-mail mtbcostarica@gmail.com y Teléfono 89168288.