

Costa Rica Ultra Trail - La Franstica Compte Rendu 2014

Un plateau relevé et international :

Sur le parcours Extreme, la présence de **Christophe Le Saux** et du **Costa Ricien Roiny Villegas**, vainqueur 2009 et 2012, laisse augurer d'un rythme très soutenu en tête de course et d'une belle lutte pour le podium.

Le parcours 2014, emmènera dès le 21 Novembre, les concurrents de la Plage de Manuel Antonio, en passant par Santa Maria de Dota, La Esperanza, Le Parc du Tapanti, El Humo, San Pablo, jusqu'aux plages de Manzanillo sur la cote Caraïbes qu'ils atteindront le 27 Novembre 2014.

Coté solidaire, le soutien financier de l' « **Amicale des Sapeurs Pompiers des Cabrières** », ainsi les bénéfices récoltés par les associations El Nino et CG Sport Event, sur les courses qu'elles organisent en France, vont nous permettre de financer l'achat local et la distribution de plus de 100 kits scolaires, pour les écoles d'Esperanza, de Purisil, de San Pablo auxquels viendront s'ajouter brosses à dent et dentifrice grâce a la contribution personnelle de **Florence Teichman**.

21 Novembre : Prologue, 6km, Plage de Manuel Antonio

8h00, nous sommes prêts pour le départ, 2 heures de trajet jusqu'à Tarcoles, arrêt crocodile, puis encore 2 heures qui nous amènent à Manuel Antonio sur la côte Pacifique.

Changement d'ambiance, mer et chaleur lourde, il fait chaud, très chaud et dès l'arrivée à l'hôtel, en début d'après midi, certains se rafraichiront en attendant le départ du prologue.

16h00, c'est parti pour le prologue, 2 boucles de 3 km mètres sur la plage de Manuel Antonio sous une pluie battante qui sera la bienvenue pour nous rafraichir.

Roiny Villegas donne le ton et affiche ses prétentions en prenant la tête dès le départ devant Christophe Le Saux.

A l'arrivée une poignée de secondes séparent les 2 hommes de tête, Roiny Villegas remportera ce prologue en 23'26, devant Christophe Le Saux en 23'31 et Jean Pierre Camus en 25'20, la première féminine, Harriet Kjaer (Danemark) étant pointée en 6ème position en 28'51.

Chez les Aventures le prologue sera remporté par Régis Serva en 28'25.



22 Novembre: Etape 1: Villa Nueva - Naranjillo - Santa Maria de Dota

Extrême: 40,9 Km, D + 2 830 m. / - 1 380 m. Aventure: 18,6 Km, D + 1 153 m. / - 514 m.

Chaud, Chaud, Chaud, Dur, Dur, Dur !!!

Une superbe première étape, départ le long de la côte pacifique, au milieu d'une palmeraie verdoyante pour entamer petit à petit la jungle tropicale ... environ 10 km de plat puis une montée progressive qui amènera nos coureurs en pleine jungle. Les choses sérieuses commencent aujourd'hui, le soleil est au rendez vous et une chaleur accablante risque de très vite faire des dégâts avec une des étapes les plus difficiles de la course. C'est à 8h40 que le départ est donné du hameau de Villa Nueva pour les deux parcours, sous une température de 30°.

Les 10 premiers kilomètres ont permis de se mettre en jambes avant d'attaquer dans le dur

Au PC1 (km 9) Christophe Le Saux se présente le 1^{er}, suivi de Roiny Villegas, les difficultés ne vont pas tarder à venir avec des cotes à plus de 15 % et un enchaînement de relances.

Au PC 2 (km 18,6), Christophe Le Saux est toujours devant Roiny, derrière eux les écarts se creusent.

Au PC 3 (km 29,7) c'est Roiny qui pointe en tête, Christophe a pris un coup de chaud et est légèrement distancé.

A l'arrivée à Santa Maria de Dota, c'est donc Roiny Villegas qui triomphe en avalant les 41 km en un temps de 5h01', confirmant ses ambitions, 13 minutes devant Christophe Le Saux qui finit en 5h14' alors que Jean Michel Soulet et Jean Pierre Camus se partagent la 3^{ème} place en 6h15' devant la première féminine Harriet Kjaer en 6h24'

Coté aventure Régis Serva l'emporte en 2h51', devant Frédérique Rossignol en 4h01'.

Pas de souci majeur pour cette première journée, sur le chemin, malgré la difficulté des montées, tout le monde a pu se régaler des paysages, les pâturages, la forêt tropicale et les plantations de caféiers. Malgré la chaleur écrasante, c'est donc avec la « banane » que tous sont arrivés à bon port.

Une fois la douche prise, tout le monde a pu installer son « campement » pour la nuit dans un Rancho, au pied des montagnes verdoyantes couvertes de caféiers.



23 Novembre: Etape 2: Santa Maria de Dota - Ojo de Agua

Extrême : 39.7 Km, D + 2 912 m / - 1 527 m Aventure : 21 Km, D + 1 359 m / - 1 140 m

Après une bonne nuit de récupération dans le rancho, c'est sous un franc soleil que les concurrents ont préparé leurs paquetages avant d'attaquer la deuxième étape.

Pour l'Extreme c'est un départ en bulle de Santa Maria, un peu avant 8 heures, sous un soleil éclatant pour l'une des étapes les plus difficiles vu son dénivelé impressionnant.

En hors d'œuvre, une première montée à 15%, ça fait mal.... viennent ensuite à 15 km de montée pour rejoindre le PC 2 ou a été donné à 9h00 le départ des Aventure puis 10 km de descente cassante avant les 12 derniers kilomètres d'ascension finale qui amène les coureurs à 2 990 m point culminant de la course.

Dès la première montée, sur l'Extreme, Christophe Le Saux décide de prendre les choses en main et part en tête au bout de quelques centaines de mètres et se présentera au PC 1 (km 7,4) avec quelques minutes d'avance sur Roiny Villegas.

Au fil des kilomètres, Christophe grignote progressivement le retard pris sur Roiny la veille, et se présente le premier au PC 2 (km 19,2).

Au PC3 (km 26,5), avant d'attaquer les 12 derniers kilomètres de montée, Christophe a encore accentué son avance, et semble facile pour remporter cette étape qu'il bouclera en 4h34' devant Roiny Villegas en 4h54'. Derrière eux se sont encore Jean Michel Soulet et Jean Pierre Camus qui se partagent la 3ème place en 5h24' devant Agnès Bernard en 6h01' et Harriet Kjaer en 6h02'.

Christophe s'empare également de la 1ère place du général avec 5'55 d'avance, rien n'est joué, la lutte promet d'être chaude.

C'est Régis Serva qui remporte l'étape sur l'Aventure en 2h49', devant Frédéric Rossignol en 3h16'

Ce soir, tous nos concurrents dormiront dans l'école de la Esperanza où ils se repartiront dans les 3 salles de classe.

L'organisation connaît très bien cet endroit car depuis le début, elle est solidaire avec cette école ou, chaque année, des dons sont faits pour aider les enfants scolarisés.

Entre du matériel informatique, de la peinture pour les salles, la réfection du toit et des sanitaires, ce ne sont pas moins de 12 000 € qui ont déjà été investis. Cette année, des fournitures scolaires seront distribuées dès demain aux enfants.

Et cerise sur le gâteau, la concurrente française Florence Teichman, dentiste, n'est pas venue les mains vides puisqu'elle a emporté dans ses bagages des centaines de brosses à dents ainsi que des tubes de dentifrice qui seront distribués dans 3 écoles, tout au long du parcours.

Si le Costa Rica Ultra Trail est une course dont les qualificatifs ne manquent pas, c'est aussi un moyen d'aider les enfants du Costa Rica.





24 Novembre: Etape 3: Purisil - Kiri Lodge - El Humo

Extrême : 33 Km, D + 1 120 m. Aventure : 24.1 Km, D + 585 m.

Au réveil, une trentaine d'enfants scolarisés à cet endroit, accompagnés de leurs mamans, sont arrivés pour rencontrer les coureurs et recevoir la donation.

Beaucoup d'émotions de chaque coté De la joie dans les yeux des enfants, et énormément de tendresse dans ceux des coureurs.

Après ce moment magique, il est temps de se préparer pour la 3eme étape, qui annonce encore des moments de pur bonheur.



Une étape 3 modifiée et écourtée puisque nous n'avons pu obtenir le droit de passer dans le Tapanti, nous devrions donc partir de Purisil après un transfert en bus.

Une nouvelle option était donc proposée aux Extrêmes avec une piste montante sur 3,5 km, les amenant sur une ferme, suivi d'un sentier en balcon herbeux avec une vue panoramique sur toute la vallée et le volcan Turrialba. Une descente sur une piste pour rejoindre l'auberge écologique de Monte Sky ou l'équipe d'organisation avait dégagé à la machette un sentier dans la jungle, Une dernière descente boueuse à travers les pâturages où quelques vaches regardaient passer les coureurs pour rejoindre le village de Purisil et le tracé initial.

Tous ont adoré ce nouveau parcours et les kilomètres en moins ont été appréciés vu la chaleur et le soleil qui aujourd'hui encore étaient au rendez vous.

A l'arrivée à El Humo, Roiny se présente le premier en 3h03' et reprend 3 minutes à Christophe qui conserve malgré tout sa première place au classement général, avec 3 minutes et 30 secondes d'avance...

A la troisième place on retrouve Jean Pierre Camus en 3h57' suivi d'Harriet et d'Agnes qui arrivent main dans la main en 4h10'.

Ce soir, tout ce beau monde dormira dans une salle des fêtes d'El Humo, une merveilleuse journée encore, des sourires sur tous les visages malgré la fatigue qui commence à se faire sentir.



25 Novembre: Etape 4: El Humo - San Pablo

Extrême: 41.8 Km, D + 135' m. / - 1259 m Aventure: 24.1 Km, D + 819 m. / - 589 m.

C'est un tracé modifié qui attend les concurrents cette année avec un départ matinal à 6h00 après une courte nuit perturbée par les moustiques et la chaleur ambiante.

Cette 4^{ème} étape emmènera les coureurs au milieu des champs de cannes à sucre jusqu'à un dernier col avant de redescendre vers la Caraïbe.

Le parcours du jour, semble le plus équilibré de toutes les étapes. L'allure est bonne avant d'entamer une première montée, puis une descente boueuse pour rejoindre le PC1.

Les coureurs s'enfoncent alors au cœur des fincas de canne à sucre, C'est le début de la montée vers le sommet du Cerro Atirro.

Le soleil montant sur le lac de la Suiza sera magique, les premiers rayons dévoilant les crêtes et le sommet empanaché du Volcan Turrialba, donnant une ambiance irréelle à cette étape mais rajoutant une difficulté supplémentaire, la chaleur remplaçant rapidement la fraîcheur de la nuit.

Arrivée à Pueblo Nuevo, traversée d'un pont suspendu avant d'entamer une longue ascension vers le village d'El Silencio, une dernière côte assassine sur les 4 derniers kms, PC3, km 23,7 et arrivée des aventures ...

Il fait encore très chaud et la pluie qui ne s'est toujours pas invitée serait la bienvenue pour rafraichir les organismes affectés par les 3 étapes précédentes.

Roiny Villegas est bien décidé à rattraper son retard sur Christophe Le Saux et donne le ton d'entrée.

Les deux feront la course en tête et Roiny emportera cette étape avec 1'05'' d'avance sur Christophe qui conserve la tête du classement général avec 2'25'' d'avance.

A la 3^{ème} place, on retrouve le régulier Jean Pierre Camus, coté féminines, Agnès Bernard bénéficiera d'une erreur d'orientation d'Harriet Kjaer pour prendre la première place avec une confortable heure d'avance.

Malgré quelques coups de chaud tous termineront cette étape et pourront apprécier un repos bien mérité à l'école de San Pablo.

La fatigue étant, la sieste s'est imposée après que chacun ait pu installer son couchage dans la salle de classe et nettoyer son linge et le reste de la journée sera consacré à un repos récupérateur.

Des trombes d'eau viennent perturber cette fin de journée histoire de nous rappeler qu'il peut pleuvoir sur cette région !

Dans la soirée, les concurrents ont assisté à une donation de kits scolaires, encore de la joie dans les yeux des enfants, des parents, et bien sur des coureurs.

Et ces derniers ont pu assister à un spectacle de danse, offert cette fois par les enfants, pour leur montrer leur gratitude, mais aussi pour partager des moments magiques.

Une fois de plus, les coureurs ont pu voir à quel point la solidarité est le maître mot de cette course hors norme.

Demain journée détente et récupération avant l'étape finale.



27 Novembre: Etape 5 Playa Negra - Manzanillo

Extrême : 27,8 Km, D + 124 m. / - 127 m Aventure : 20,6 Km, D + 62 m. / - 63 m.

Un final de feu sous le soleil des Caraïbes

Le départ de la dernière étape est donné sur la Playa Negra, 5 km avant le village de Puerto Viejo.

Le profil de l'étape est simple, plage, plage, plage puis et sentier boueux dans la jungle environnante.

Une première section de plage sauvage de sable noir, la traversée de Puerto Viejo en bord de mer, sur un sentier ombragé avant de rejoindre la deuxième section de plage de sable blanc rosé tout aussi sauvage que la première avec un jungle exubérante qui donne l'impression de plonger dans les Caraïbes. Puis vient une section de 2 km de bitume nous permettant de contourner le littoral rocheux.

Au PC2, on rentre sur la dernière portion de plage avec des traversées d'estuaire pour arriver sur le PC3 qui fera office d'arrivée après une boucle dans la réserve de Gandoca d'une beauté époustouflante, ou les coureurs devront s'armer de courage pour affronter cette dernière section constitué d'un sentier boueux, glissant et marécageux .

Après une nuit pluvieuse, bercés par le cri des singes hurleurs, le soleil est revenu.

Sur l'aventure les jeux sont faits mais la tension de Roiny Villegas est palpable alors qu'il lui reste 27,8 kilomètres pour combler les 2'25'' qui le séparent de Christophe Le Saux.8h28: le départ est donné de la plage de Playa Negra a proximité de Puerto Viejo de Limon.

Il fait très chaud, la plage est magnifique, chahutée par les rouleaux de l'océan Atlantique, on s'y jetterai avec plaisir, mais c'est un autre défi qui attends les concurrents.

Roiny prends la tête de course, suivi à quelques mètres par Christophe qui semble gérer son avance avec sérénité.

Les deux distancent rapidement le groupe mais Roiny malgré tous ses efforts ne parviendra jamais à creuser l'écart sur Christophe.

A l'arrivée à Manzanillo, Roiny ne reprendra que quelques secondes à Christophe qui remportera cette 7ème édition du Costa Rica Ultra Trail avec beaucoup d'humilité. Belle performance de Roiny Villegas, 2ème avec 4 victoires d'étapes.

En troisième position au général on retrouve Jean Pierre Camus récompensé par sa régularité.

Chez les féminines Agnès Bernard conserve sa première place au Général devant notre fruitarienne Harriet Kjaer.

Belle performance également d'Etienne Gardea qui reprendra largement les 38 minutes sur Carlos Madrigal qui le précédait jusqu'alors au Général.

Sur l'aventure, Régis Serva à couru pour le plaisir avec les Extrêmes et confortera sa 1ère place au Général. Chez les féminines Florence Teichman pour sa deuxième participation, bénéficiera de l'abandon de Frédérique Rossignol pour ravir la 1ère place au général devant Isabelle Chansigaud.





Conclusion : 1, 2, 3 ... Soleil !

Une 7ème édition encore différente, de belles rencontres et de beaux moments...

Les coureurs engagés sur cette édition 2014 ont pu découvrir au travers des étapes proposées, un parcours varié qui les a amenés des Côtes Pacifiques aux Côtes Caraïbes.

Ils ont pu participer au volet solidaire de La Franstica et les différentes donations auront été autant de moments d'émotion que les coureurs ont su partager.

Ils ont été reçus, nourris et fêtés par les communautés locales, moment de partage et d'échange privilégié à la rencontre du mode de vie des différentes populations Costaricienne.

L'organisation 2014, forte de l'expérience des éditions précédentes, s'est montrée exceptionnellement efficace, soudée et réactive, et a permis à tous les coureurs de vivre pleinement cette aventure, en toute convivialité et en toute sécurité.

Le groupe des coureurs à lui aussi su répondre présent, chacun apportant sa touche, réalisant son défi et contribuant ainsi à la réussite totale de cette Franstica 2014.

Notre objectif « La découverte d'un pays et son mode de vie à travers une compétition sportive à caractère humanitaire » a été largement atteint, cette fois encore.

Les retours chaleureux qui nous ont été faits, pendant et après la course, le soutien de nos partenaires ou sponsors, l'Ambassade de France au Costa Rica, Mapache, Gran Hotel Costa Rica, Altec Sport, 6^{ème} Sens, Incomm, nous ont apporté la motivation quotidienne et l'énergie nécessaire à cette réussite.

L'émotion ressentie sur la ligne d'arrivée finale parle d'elle même, le Costa Rica Ultra Trail n'est pas une course comme les autres, car au delà du défi sportif et du dénivelé proposé, La Franstica c'est surtout de grands moments de découverte, d'échanges, de partage et d'émotions.

On y souffre, on y patauge, on s'y mouille, on s'y entaide, on y partage, on y rit et on y pleure aussi parfois...

Chaque édition est unique et singulière puisque chacun arrive avec ses motivations, son histoire de vie et ses différences, pour vivre cette aventure jusqu'à l'extrême parfois !

On y vit ce moment magique où l'osmose se fait, où l'ambiance se crée, au fil des bivouacs, au rythme de la météo et au travers des amitiés qui se nouent.

C'est à ce moment que la partition prend forme au tempo de vos personnalités, et que nous touchons les objectifs que nous nous étions fixés.

Et puis viennent vos retours, quel bonheur, quelle récompense, nous avons tant donné pour cette Franstica...

Merci à vous tous.

Pura Vida !

Bernard Marchal



Costa Rica Ultra Trail, La Transtica 2014 en chiffres:

- 7^{ème} édition.
- 2 formats.
- 12 jours de voyage.
- 5 étapes.
- Un parcours Extrême de 30 à 40 km par jour, 190 km avec un dénivelé positif total de 8 400 m.
- 14 classés, 19h30 pour le 1^{er}, 37h10 pour le dernier.
- Un parcours Aventure de 20 à 30 km par jour, 114 km avec un dénivelé positif total de 4 100 m.
- 4 classés, 15h 44 pour le 1^{er}, 25h36 pour le dernier.
- 0 abandon.
- 16 membres d'organisation dont 9 secouristes.
- 1 médecin.
- 2 Kinés
- Prés de 2 000 \$ de fournitures scolaires distribués aux communautés du Costa Rica.

*La 8^{ème} édition de la Transtica sera proposée
du 18 au 28 Novembre 2015 et sera limitée à 50 Coureurs.*

