



## COSTA RICA ULTRA TRAIL 2014

Cela faisait déjà quelques temps que je voulais faire cet ultra, pour changer d'environnement et connaître autre chose, alors cette année c'était décidé : direction le Costa Rica !

Départ de Nice, escales à Madrid puis Miami, arrivée à San José après près de 20 heures de voyage (escales incluses), et de suite la chaleur et l'humidité nous accueille pour bien nous dire que nous sommes en Amérique Centrale à la fin de la saison des pluies.....

L'organisation nous a réservé un très bel hôtel dans la capitale, pour l'instant on est bichonné.....

Première journée très agréable avec remise des dossards, rencontre avec les autres concurrents et déjeuner à l'ambassade de France : on se croirait en vacances !

Les choses sérieuses commencent dès le lendemain avec transfert de 3 heures en minibus sur la côte Pacifique en passant par une visite chez les crocodiles et un prologue de 6km sur le sable et sous des trombes d'eau : le ton est donné pour moi, je ne savais pas comment j'allais réagir après les plusieurs longs efforts que j'avais fait ces 2 derniers mois et ce sprint a été assez dur, avec un manque de jambes et de jus évident.... Bon on verra demain !

Au petit-déjeuner le lendemain, avant le départ de cette première étape que tout le monde annonce comme la plus dure, je vois que je vais devoir composer pour me nourrir car riz et haricots rouges avec café ce n'est pas pour moi.... Finalement je trouve du pain.... Ouf !

Ca y'est, c'est parti pour 40 km et plus de 3000 m de D+ : il fait chaud, très chaud, je pars tranquillement avec un petit groupe de 4-5 coureurs, je découvre le terrain fait de pistes plus ou moins carrossables mais avec des pentes au-dessus des 15-20%.... Je cours tranquillement histoire de m'habituer mais, décidément, les jambes ne répondent pas, je laisse aller pendant 10, 15, 20 kms c'est toujours la même sensation malgré les quelques remises en jambes sur les rares descentes rencontrées.....

Bon, c'est décidé, sauf accident, il faut un dernier, ce sera moi, et je vais aborder cet ultra sans me mettre dans le rouge, en mode plaisir et en ouvrant grand les yeux pour admirer tout ces paysages qui s'offrent à moi sans pour autant trop ralentir l'organisation de la course.

La fin de cette étape fut d'ailleurs un grand plaisir avec les organisateurs qui ferment la marche en 4x4, m'encouragent, blaguent, et une arrivée très sympa où tout les concurrents m'accueillent chaleureusement.

Le groupe des coureurs s'est formé, il n'y a pas « d'élite » malgré les différences de chronos, c'est une grande famille qui est là pour profiter d'une semaine dans cette belle nature costaricaine.

Après une première nuit passée dans nos duvets dans une salle de restaurant la deuxième étape pointe son nez avec toujours ses 40 km et 3000m de D+ et un départ en côte à 15-20% qui nous met directement dans l'ambiance..... Cette étape nous emmène sur une arrivée à 3000 m d'altitude, un peu plus rapide pour moi, car un peu plus de descentes où je peux me lâcher, mais un peu plus fraîche avec des parties entièrement dans les nuages.... Le terme forêt tropicale prend là tout son sens avec une végétation très importante tout comme l'humidité et des bruits d'animaux de partout.... J'ai d'ailleurs furtivement aperçu 2 singes.... La traversée des grandes plantations de café a été un véritable plaisir malgré la difficulté, grâce des gamins qui m'accompagnaient de temps en temps sur les grimpettes et la seule communication avec eux, ne parlant pas espagnol, fut un sourire de leur part lorsque je leur ai offert les pâtes de fruits que j'avais sur moi en ravitaillement, et ces sourires me suffisaient comme ravitaillement !

Une nuit passée dans les classe d'une école où le lendemain l'organisation offre des kits scolaires aux enfants, car cet ultra est aussi solidaire et aide les écoles des villages traversés, c'est d'ailleurs une raison importante pour laquelle je suis venu participer à cette course, et nous voici tous prêt au départ de la troisième étape.

Je ne me sens pas trop fatigué, pas de blessures ni d'ampoules....

L'organisation nous annonce un changement de parcours, n'ayant pas eu l'autorisation de passer dans un parc naturel, et nous voici parti sur une boucle de 8 km dégagé à la machette la veille par les bénévoles où tout nous est proposé en paysages et en terrain : une belle grimpette sur piste, la découverte d'une auberge écologique entourée de centaines de fleurs de toutes les couleurs tranchant avec la verdure ambiante, puis un semblant de chemin herbeux, imbibé d'eau, des traversées de chutes d'eau, une descente boueuse à travers des pâturages privés où là c'était un vrai bonheur malgré les risques d'entorses, pour continuer sur le parcours initial sur piste et sous une bonne chaleur.....



Après une nuit passée dans une salle des fêtes où la veille des enfants nous ont proposé un petit spectacle de danse, le réveil fut un peu perturbé par la constatation d'une dizaine de paires de chaussures qui avaient disparues : les miennes étaient toujours là mais certains se retrouvaient un peu démunis comme ma camarade Isabelle qui n'avait plus de semelles, heureusement on fait la même taille et j'ai pu lui en fournir..... La solidarité du groupe étant effective chacun a pu prendre le départ de cette 4<sup>ème</sup> étape dans de bonnes conditions.

Une étape chaude avec, hélas, une partie route poussiéreuse, une traversée de champs de cannes à sucre où quelques uns comme moi se sont retrouvés perdus malgré un balisage précis : eh oui des fois on regarde trop la nature autour de nous et on oublie de regarder le plus important et donc les indications de parcours.....

Cela n'a pas duré trop longtemps, et ce fut encore une étape exigeante avec de véritables murs à grimper, un passage dans des grandes herbes où j'ai failli marcher sur un serpent, oups, mais chance pour moi, un dernier 10 km de descente où je me suis fait plaisir !

Bernard, l'organisateur, m'avait promis qu'à l'arrivée il y avait pas loin un bar où je pourrais avoir une bière pression bien fraîche, mais les pluies torrentielles qui se sont abattues après mon arrivée ont eu raison de ma volonté.... Donc j'attendrais, et demain c'est repos en bord de mer !

Eh oui cela m'a semblé finalement court, mais la traversée du pays est presque finie car nous arrivons sur la côte Caraïbes !

La journée de repos fut très agréable avec, pour certains baignade et farniente, et pour d'autres, comme moi, visite d'un parc naturel où nous avons pu apercevoir quelques singes.....

La nuit précédent la dernière étape nous avons dormi dans des bungalows au milieu de la forêt sous un véritable déluge mais agréable quand même, le matin c'était un réveil avec le cri des singes hurleurs, aussi, par curiosité, avec Isabelle nous nous sommes enfoncés dans la forêt pour essayer de les voir, mais impossible.... Nous avons juste eu la chance d'observer une petite grenouille de 4cm verte et noire très venimeuse : notre curiosité a été récompensée !

Voilà on se retrouve sur la dernière étape qui semble simple car c'est 27 km le long d'une plage sur le sable, mais non, soit on choisit de courir sur le haut de la plage dans un sable mou et donc de s'enfoncer, soit on choisit de courir au bord de l'eau sur du sable dur mais les pieds mouillés et en dévers.... Je choisis la deuxième solution, je me sens bien, il y a quelques surprises sur le parcours avec la traversée de rios, je me suis retrouvé avec de l'eau jusqu'au épaules, je reste à vu des concurrents qui me précèdent, jusqu'aux 8 derniers kms où là ce n'est plus du sable, mais de la boue qui vous arrive jusqu'à mi-mollet : impossible de courir, juste essayer de trouver les endroits où on s'enfonce le moins..... C'est un aller retour assez épique puisque les premiers croisent les derniers tous ensemble dans la boue et dans la bonne humeur, le demi-tour se fait à la sortie de la forêt sur la plage où une noix de coco nous attend pour nous désaltérer, on rince ses chaussures dans la mer pour, 2 mn après, les retrouver pleins de boues..... Allez c'est la fin, je suis surpris il y a, pour une fois, un concurrent derrière moi..... Je termine tout habillé dans la mer histoire de bien enlever cette boue et surtout pour fêter cette superbe aventure qui prend fin.

Un déjeuner en bord de mer, une bière, enfin, bien fraîche, une remise des prix le soir dans un bel hôtel en plein air du bord de mer, et tout le monde le soir se lâche dans un bar dansant du coin !

Le retour le lendemain sur San José se déroula dans la bonne humeur malgré les 6 heures de routes sous les trombes d'eau, avec un dernier repas le soir tous ensemble et une sortie nocturne dans une discothèque locale.

Merci à toute l'organisation pour cette belle aventure qui fut aussi humaine, où le moindre petit problème était réglé dans la seconde, merci aussi à chacun des concurrents qui furent tous d'une grande simplicité ce qui a permis une belle cohésion de groupe entre tous !

Une aventure à vivre intensément, avec plaisirs, sans pour autant être un cadavre du trail, et çà c'est la force de cette organisation !

Thierry Kerhornou.  
Finisher Extreme

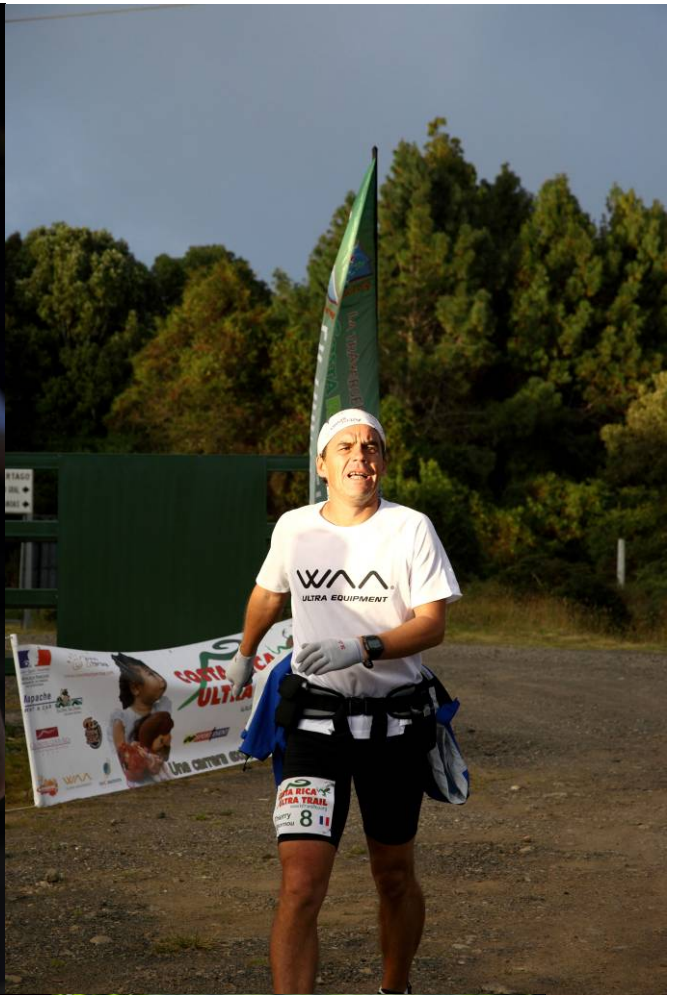
# COSTA RICA ULTRA TRAIL

www.lafricanstica.org



# COSTA RICA ULTRA TRAIL

[www.lafranstica.org](http://www.lafranstica.org)



# COSTA RICA ULTRA TRAIL

[www.lafranstica.org](http://www.lafranstica.org)

