



La Transtica 2017 par Emmanuel Fabre, Finisher Extrême en 25h16

Le Costa Rica Trail – La Transtica est une course à étapes avec des paysages variés et dépaysant.

C'est une traversée de la côte Pacifique à la mer des Caraïbes en passant par le cœur de ce pays à la végétation tropicale. Deux parcours sont au programme du prologue et des 5 étapes, le circuit « extrême » avec 200 km à parcourir pour 9200 m de dénivelé positif et « l'aventure » pour 120 km avec un dénivelé positif de 4650 m. Au vu des difficultés de ce trail, chaque concurrent a le choix de sa distance et peut éventuellement basculer sur un autre parcours.

Avant de commencer ce trail, l'équipe organisatrice se présente, l'ambiance est conviviale et sympathique.

Nous réalisons le briefing de course, remise des dossards, check-list sur le matériel obligatoire et visite médicale par le médecin et l'infirmière de l'organisation. Les premières craintes avant de débiter cette compétition sont de s'acclimater rapidement au décalage horaire (-7h00 par rapport à l'heure française) et à cette chaleur humide et étouffante.

La course débute par un prologue de 6 km sur la plage de la côte Pacifique. Une petite pluie fine sous une chaleur écrasante nous accompagne sur ce parcours de sable fin, les pieds parfois dans la mer. Le lendemain, les hostilités débutent réellement.

La 1^{ère} étape est de 40,5 km pour le parcours « extrême » et 18,4 km pour le parcours « aventure ». Les concurrents sont concentrés et ont hâte de commencer les grosses étapes.

Avant chaque départ, Bernard Marchal, l'organisateur et son équipe insistent sur le fait de bien s'hydrater, primordiale dans la réussite de cet ultra-trail et donne des consignes de sécurité. Cette étape est essentiellement sur des pistes assez larges, la 1^{ère} difficulté est de s'adapter à la chaleur humide voire suffocante. J'ai l'impression de courir dans un grand hammam avec beaucoup de dénivelé.

De grandes côtes à grimper qui n'en finissent pas. Des murs qui deviennent infranchissables avec cette chaleur. Rapidement l'usage des bâtons devient important pour soulager les jambes et le dos. Forcément, les descentes sont rudes et techniques.

Cette première étape laisse entrevoir un trail éprouvant tant physiquement que mentalement. La gestion de l'effort et de la fatigue est importante pour le bon



déroulement de cette épreuve.

L'étape 2 est de 40,3 km pour le parcours long et 20,5 km pour le court. Après une première nuit en bivouac, pas spécialement réparatrice, faisant partie du charme de cette course, les coureurs s'élancent dans un paysage presque irréel par la diversité d'une nature luxuriante.

Le climat reste inchangé avec toujours cette température élevée et oppressante avec des passages pluvieux. Les ascensions s'enchaînent avec une arrivée en altitude à 2990 m. Le circuit est éprouvant et exigeant à cause du manque d'oxygène. Le Costa Rica Trail – La Transtica est aussi une course de montagne.

Chaque traileur bénéficie de massage par 3 kinés après chaque étape. Un moment merveilleux pour la récupération musculaire mais aussi pour le mental. L'équipe d'organisation est formidable et compétente, on se sent encadré et en sécurité.

L'étape 3, dite « la longue » pour le parcours « extrême » est de 48,2 km et pour « l'aventure » de 28,6 km avec un départ donné à 2450 m d'altitude sous un climat frais et très pluvieux. Cette pluie chaude fait du bien à l'organisme.

Le début du parcours est une montée à 2843 m, passage dans une jungle intense avec une sensation d'endroit impénétrable. J'ai l'impression de courir dans une serre exotique avec des bruits surprenants et des cris de singes hurleurs. Le tracé est principalement descendant avec des passages sur des single-tracks, pont suspendu. Le terrain très boueux et glissant apporte une touche technique dans un décor magique et féérique.

Après notre arrivée, le bivouac s'installe dans une salle des fêtes où est organisé un petit spectacle de danse folklorique par des enfants Costa Ricain. C'est un moment sympathique dans une ambiance chaude et conviviale.

La 4^{ème} étape pour « l'extrême » est de 38 km et pour « l'aventure » de 22,7 km entre El Humo et San Pablo. Nouveau paysage avec une traversée de plusieurs villages de campagne.

Le dénivelé est beaucoup moins prononcé que les 3 premières étapes. Passage sur des chemins de graviers, pistes larges, single-tracks boueux, et quelques routes, ce qui ne gâche en rien cette avant dernière étape. Toujours aussi vallonnée, les participants découvrent sur leur chemin des plantations de cannes à sucre mais également de magnifiques cultures de plantations de caféiers.

Nous sommes toujours accompagnés par un crachin pluvieux. Nous traversons des



passages de gué, des ruisseaux avec de l'eau jusqu'aux hanches. Les 8 derniers kilomètres sont pratiquement qu'en descente sans trop de difficultés.

L'arrivée se fera dans une nouvelle école très colorée et chaleureuse. Le bivouac des coureurs s'installe dans les classes des élèves. La pluie empêche de faire sécher nos tenues de course.

Le soir, une deuxième donation de kits scolaires est organisée après celle réalisée à la fin de la 2^{ème} étape à l'école de La Esperanza. Effectivement, outre l'aspect sportif, l'objectif de l'équipe d'organisation présidé par Bernard Marchal est de financer du matériel scolaire, sanitaire mais également du matériel pour aménager les locaux des écoles (préaux, toilettes...).

Ces donations ont été réalisées par les participants auprès des jeunes élèves Costa Ricain. Des moments incroyables chargés en émotions intenses grâce à la rencontre avec ces enfants qui ont reçu cartables, sacs à dos, stylos, feutres... Les yeux remplient de bonheur. Un vrai plaisir de voir ces enfants heureux !

Le jour suivant est dédié à une journée de repos, consacré au transfert en bus sur la côte des Caraïbes. L'organisation nous fait une surprise pour la 10^{ème} édition, nous sommes logés dans un magnifique hôtel au bord de la mer. Ce moment là met un terme au bivouac.

Le lendemain, dernière étape pour 27,8 km pour les concurrents de « l'extrême » et 20,7 km pour « l'aventure ». Le parcours ne présente pratiquement aucun dénivelé, le tracé est de suivre la plage où les chemins qui longent le bord de mer.

Seulement, courir dans le sable après avoir réalisé les étapes précédentes laisse tout de même entrevoir un parcours fatiguant physiquement.

Les traileurs traverseront des bras de mer, mais aussi sur la fin du parcours, la mangrove, des passages single-tracks boueux et glissants qui rendent cette dernière ligne droite vers la ligne d'arrivée finale difficile et éprouvante.

Tous les concurrents passent la banderole avec des émotions fortes et intenses. Ce que je retiens de ce trail, c'est avant tout une formidable organisation qui permet de découvrir un pays merveilleux, des communautés locales accueillantes, des moments de partage et de solidarité, mais aussi des sourires, des yeux remplis de bonheur des enfants et leurs parents en contribuant à la distribution des donations, la rencontre avec d'autres coureurs français et étrangers, un esprit d'équipe et d'entraide.

Voilà tout ce que j'aime.

Manu Fabre





