



COSTA RICA VENTURE



Sta Maria de Dota – La Esperanza

ETAPE 2

Après une nuit réparatrice, le départ des extrêmes se fait en bulle sous escorte des 4x4 de l'organisation et pour un départ réel à la sortie de la ville.

Pour hors d'œuvre, une côte à 15% qui emmènera les coureurs de l'extrême sur Copé, suivi de 15 km et 1210 m de dénivelé positif en plat de résistance, pour arriver au départ du parcours aventure, suivi d'une descente interminable jusqu'au village de Providencia, avant d'attaquer à nouveau 12 km et 1140 m de dénivelé positif qui amènent tous les coureurs à 2950 mètres d'altitude.

Dès le départ Pierre Aubery et Juan Carlos Sagastume devancent Roiny Villegas de quelques centaines de mètres. Derrière eux, les efforts de la veille se font ressentir et l'écart se creuse rapidement. Au PC2, les positions sont inchangés, Pierre et Juan Carlos attaquent la descente avec une légère avance, alors que Roiny semble gérer son effort. A l'issue des 10 km de descente les deux hommes de tête se présentent au village de Providencia (PC 3) avec 2mn d'avance.

Dans la dernière montée qui mènera les coureurs à 2 990 mètres d'Altitude, Roiny portera son attaque à 7 km de l'arrivée et décrochera ses 2 rivaux pour se présenter à l'arrivée avec 4 mn d'avance.

Au général, Pierre Aubery perd 3'11" et la première place au profit de Roiny Villegas, l'étape de demain promet d'être chaude !

Coté Aventure, nos trois féminines confortent leur leadership devant Shinishi Tada et Armando Perez.

Le village d'Esperanza nous accueille pour le bivouac et après une donation de 43 kits scolaires au profit de l'école de Purisil, les coureurs pouvaient apprécier une truite saumonée.

Classement

Extrême

- 1st : Roiny Villegas (Ambassade De France), 4h46'37"
- 2nd : Juan Carlos Sagastume (North Face/GNC), 4h50'28"
- 3rd : Aubery Pierre (Action 18/Altec Sport), 4h51'07"

Aventure

- 1st: Boust Muriel, 2h58'04"
- 1st : Sternat Véronique, 2h58'04"
- 3rd : Gruson Véronique, 3h04'40"





L'étape vue par

J'ai couru cette étape à mon rythme, en prenant mon temps et j'ai laissé les autres s'user devant. Sur les deux premiers tiers j'ai conservé de l'énergie pour la dernière montée que je savais difficile. J'ai vu que Juan Carlos et Pierre sont descendus très rapidement, se faisant mal aux jambes. Dans la montée des 11 derniers kilomètres, j'ai rattrapé Juan Carlos au km 29, et Pierre au km 31. J'ai fait mon « test psychologique » au Français pour voir comment il réagissait, nous avons couru ensemble un moment, marchant dans les montées et trottant au plat. Finalement, je l'ai laissé derrière dans une montée et je lui ai dit « bye bye ».

Au début, mon plan n'était pas de gagner, sinon terminer avec les deux premiers. Je leur ai laissé 100 m. d'avance comme un lion avec sa proie, et je me suis rendu compte que je pouvais les attraper.

Aujourd'hui je sens que mon rival était l'altitude, je vis à 300 mètres au dessus du niveau de la mer et je n'ai pas l'habitude. Mais bon, si une « piñata » explose à tes pieds, il faut bien ramasser les bonbons !

Cette année je me sens plus compétitif que l'année passée et je vois que Pierre et Juan Carlos sont de bons concurrents. Mais je suis chez moi et j'ai l'avantage, je sais mesurer mon effort en fonction de l'humidité, au chaud ou au froid.

Je me réjouis d'être à l'étape de demain, elle est technique : beaucoup de racines, de la boue et des galets, je sais que je peux la gagner.

Quand j'ai participé à la première Transtica, je courrais comme sur une route plate. Mais j'ai beaucoup appris grâce aux coureurs étrangers, surtout avec Salvador Redondo qui a beaucoup d'expérience dans les ultras.

Cette année je n'ai pratiquement pas eu le temps de m'entraîner, je travaille à l'emballage des ananas et je travaille dur toute la journée, 4 semaines de nuit, puis 4 semaines de jour.

Si je peux participer à cette compétition c'est grâce à l'ambassade de France et je suis très reconnaissant. Parfois, quand je souffre dans une montée, je me vois en train de soulever des caisses d'ananas, alors je me sens plus heureux d'être là !

Roiny Villegas, Costa Rica, Extrême





L'étape vue par

Aujourd'hui, petite journée, 38km et 2 700 de dénivelé +, cool non ?

Départ en montée à plus de 20 %, au soleil, je transpire à grosses gouttes au bout de quelques minutes et ce n'est que le début. Malgré la raideur de la montée, c'est assez sympa dans les cultures de café et autres. Un peu plus en forme que la veille, j'arrive au bout de cette montée en 2h40, s'ensuit une descente bien raide aussi sur 9 km, pour arriver dans un petit village du bout du monde.

Et voilà que ça remonte, le long d'un torrent, dans une forêt dense. Le rythme n'est pas trop violent, mais l'effort est rude. Au fur et à mesure que l'altitude augmente, le brouillard apparait et la pluie aussi, comme la veille....

Je boucle l'étape en 5h45, à 2 800 mètres d'altitude, trempé, une ampoule mais le moral est bon.

Hugues Clauser, France, Extrême



J'aperçois enfin le bus bleu, c'est fait, la deuxième étape est terminée. Le Garmin m'avait lâché au 33ème km en indiquant "Batterie faible" ... tu m'étonnes, moi aussi j'avais les batteries à plat !

C'est donc vraiment seule et toute petite au milieu d'une végétation incroyable que j'ai gravi les derniers kilomètres.

La première ascension avait donné le ton de l'étape du jour. Mes pulsés ont atteint le sommet bien avant moi ! Le ravito et les 40 minutes de descente m'ont heureusement donné le sourire. Sourire que j'ai perdu dès l'approche de l'ascension finale.

Dans quoi je me suis de nouveau embarquée. Pour moi, habituée des terrains plats, des marathons, on peut parler d'un baptême réussi !

Mais d'ici quelques semaines, je garderais en tête que la découverte d'un sport, vraiment extrême, est



WWW.LATRANSTICA.ORG



SPORT EVENT



GRAN HOTEL COSTA RICA
1930 Patrimoine Historico



inComm
INTERNET & COMMUNICATION



COMPRESPORT
HERO-MUSICALIUM COMPRESSION TECHNOLOGY



REPUBLIQUE FRANCAISE
AMBASSADE DE FRANCE
AU COSTA RICA





Photos





Photos

