

Prologue : 6 km Manuel Antonio

Course rapide sur un sable noir bien tassé permettant une bonne vitesse de croisière sur une plage magnifique coincée entre la forêt primaire et les rouleaux du Pacifique. Cadre idyllique, petits bungalows confortables avec piscine, magnifique bar-restaurant en terrasse où savourer la traditionnelle bière de fin de course.

Les + : cadre somptueux, mise en ambiance, baignade dans le Pacifique à l'issue de la course, découverte des autres coureurs.

Les - : aucun



Etape 1: 20 Km, D: +1 375 m, La Selvita-San Marco,

20 km de montée impitoyable entre 200 et 1600 mètres d'altitude. 500 mètres de single-track en jungle technique et boueux avec des passages à gué pour se mettre en jambe avant une montée impitoyable sur une route carrossable en plein cagnard, sans réel intérêt si ce n'est une acclimatation forcée. Après une douzaine de kilomètres et le premier ravitaillement, changement de décor et traversée de champs de café majestueux et du village de San Marco, accueil adorable des locaux et même des chiens errants accompagnant les coureurs jusqu'à la ligne d'arrivée.

Les + : single-track, des sites de ravitaillement judicieux, un balisage aux petits oignons, super site de bivouac (ranch d'altitude avec cheminée, bar, grande salle, douche froide pour la récupération, 2 repas chauds substantiels).

Les - : manque de technicité de la première partie.



Etape 2: 21 Km, D: +1180m/-1020m, hauteurs de Santa Maria de Dota-La Esperanza

9 km de descente abrupte immédiatement suivis par 12 km de montée brutale. Aucune difficulté technique, une piste bien large avec de gros cailloux roulants (ampoules) et des quadriceps mis à rude épreuve dans des pentes atteignant souvent les 20%. Cadre magnifique entre 3000 et 1500 mètres d'altitude, avec forêts primaires similaires à celles des « hauts de la Réunion ».

Les + : cadre somptueux et arrivée pratiquement au point culminant du pays, remise des cartables aux enfants de l'école avant le départ de l'épreuve, match de foot entre deux équipes locales.

Les - : bivouac assez rudimentaire dans la fraîcheur de La Esperanza.



Etape 3: 23 Km, D: +585m/-1830m, La Esperanza- El Humo

23 km de descente et de plat avec un passage magique dans la jungle du parc du Tapanti, single-track technique, passerelle au-dessus d'un bon gros torrent. On rejoint ensuite une grosse piste en construction au-milieu des champs de café, encore de la descente puis un gros faux-plat de 5 km avant l'arrivée au PC 2, un super gîte au bord d'une rivière.

Les + : le single-track magique avec les membres de l'organisation postés le long du sentier pour encourager, le gîte du ravitaillement d'arrivée où l'on peut pêcher la truite avant de la déguster en casado, la qualité de l'accueil des locaux à El Humo (spectacle et repas délicieux).

Les - : la durée du transfert vers le lieu de bivouac (mais la beauté des paysages traversés compense).



Etape 4 : 22 Km, D: +790m/-520m, El Humo-Napoles

Départ nocturne pour cette étape. Les dix premiers kilomètres de plat se font à la lueur de la frontale : on ne voit pas trop l'intérêt, aucune visibilité, on sait juste qu'on longe une rivière. Puis le premier rayon de soleil apparaît et la magie opère : lever de soleil sur les crêtes du Volcan Turrialba et de son panache de fumée alors que l'on s'élève au milieu des champs de canne à sucre. Un beau passage à gué avant d'attaquer la montée vers l'arrivée où l'on est applaudi par les enfants d'une école.

Les + : lever de soleil idyllique, traversée de rivière, spectacle et donation à San Pablo.

Les - : intoxication alimentaire pour plusieurs coureurs, annulation du rafting du lendemain en raison des intempéries (remplacé par la visite du parc de Cahuita qui permet de relativiser).



Etape 5 : 21 km Puerto Viejo-Manzanillo

Après une nuit éprouvante dans des petits bungalows au milieu de la jungle, départ matinal pour cette dernière étape dans la moitié de la Côte Caraïbes. Au programme beaucoup de sable, plus ou moins dur permettant de raviver quelques douleurs musculaires malgré un jour de repos, plusieurs traversées d'estuaires à gué sympathiques avec des tyroliennes mises en place par l'organisation, des single-tracks bien rapides en jungle le long de la plage et pour finir un single-track bien boueux en jungle.

Les + : l'émotion et l'accueil à l'arrivée, les paresseux en train de dormir dans l'arbre surplombant un franchissement, les passages à gué rafraichissants, la baignade suivant le passage de la ligne d'arrivée, le poulet-coco du midi sur la plage, la soirée improvisée à Puerto-Viejo.

Les - : aucun.



Ressenti général sur l'épreuve

Le CRUT est un excellent moyen de partir à la découverte du Costa-Rica : traversée du pays d'ouest en est hors des sentiers battus, à la rencontre de « Ticos » authentiques et généreux. Les différentes épreuves permettent de découvrir des paysages somptueux dans des conditions parfois extrêmes : des chambres d'hôtel luxueuses du Gran Hotel à quelques bivouacs faisant appel à une certaine rusticité, du froid de certains cols vertigineux à la chaleur étouffante de la côte Caraïbes, des pistes aseptisées aux single-tracks en jungle. Au-delà de la performance sportive (enchaînement des étapes éprouvant notamment pour les extrêmes), le caractère humain et même humanitaire de ce trail en fait toute l'originalité, laissant à tous les coureurs le sentiment d'avoir apporté leur pierre à l'édifice d'un pays qui leur a tant donné en deux semaines intenses. Enfin, la richesse des rencontres réalisées à cette occasion est incomparable : les autres coureurs, les membres d'une organisation bien rôdée et aux petits soins pour les coureurs (un docteur, deux kinés, des secouristes à foison avec pour la plupart un vécu sportif plus qu'éloquent), les locaux... Ces deux semaines où nous avons tout partagé ont créé des liens indéfectibles et de réelles amitiés. Une seule envie prédomine aujourd'hui : vite se revoir et recommencer, ici ou ailleurs. PURA VIDA !

Vivien Vedrenne Cloquet

Vainqueur Costa Rica Ultra Trail 2012 parcours Aventure

