

ETAPE 4 EL HUMO - SAN PABLO

Extreme: 41,2 km – 1250 D+
Aventure : 23,7 km – 790 D+

C'est très tôt dans la nuit, à 2h00 du matin, que nos vaillants coureurs se sont levés pour la 4ème étape. Le départ en « bulle » fut donné à 4h00 au centre du village à la lueur des frontales, pour les deux distances.

Ils ne sont plus que 14 maintenant sur le parcours Extreme puisque la française France Durupt est passée sur la course Aventure afin d'être sûr de pouvoir terminer toutes les étapes.

C'est aussi une particularité du Costa Rica Ultra Trail.

En effet, l'organisation laisse la possibilité aux participants de basculer sur l'autre parcours si cela est nécessaire.

Que ce soit pour une raison fatigue ou de petite blessure, sans gravité bien sur, Bernard Marchal et son équipe mettent tout en œuvre pour que chacun puisse arriver à bon port sur la totalité de la course, sans être obligé d'abandonner sur la catégorie où l'on était initialement inscrit.

Malgré la fatigue due à la nuit très courte et à l'étape de la veille, les concurrents sont partis avec la hâte de découvrir les paysages merveilleux contés par les organisateurs.

Le magnifique ciel étoilé laissait présager un beau temps pour le parcours.

Et ils n'ont pas été déçus !

Très vite, nos 20 participants sont entrés dans les champs de cannes à sucre dont la région foisonne.

Les belles montées sillonnant les champs semblent ravir tous les participants même si pour beaucoup, les muscles des jambes tirent et se raidissent.

Mais c'est encore avec le sourire et les yeux émerveillés que tous franchissent les cols de ces montagnes rougeoyantes sous les premiers rayons du soleil.

Au loin, ils ont pu admirer le volcan Irazú toujours fumant, ainsi qu'un superbe lac en contrebas, accompagné de nuages matinaux semblant caresser les flancs des hauteurs costariciennes.

Une merveille que l'on ne peut admirer qu'au lever du soleil.

Quelle belle récompense pour ces courageux sportifs.

Coté chrono, sur l'Extrême, l'espagnol Cristofer Clemente Mora a prit un peu d'avance sur ses poursuivants mais semble moins en forme que les jours précédents ou peut-être veut il s'économiser vu l'avance qu'il a sur le classement général.

Juste derrière, le costaricien Roiny Villegas Jimenez ne veut rien lâcher et se bat pour remonter dans les chronos.

Du coté de l'aventure, l'argentin Esteban Saab est bien décidé aussi à rester en tête mais Alain Bustin se colle à lui sur une bonne partie de la course.

Après être distancé, il parvient à revenir sur le numéro un, et c'est une petite minute qui séparera les deux au finish.

Esteban remporte donc l'étape en 2:53:33 contre 2:54:46 pour Alain. L'espagnole Yaisa Garcia reste 3eme sur l'épreuve et termine en 3h05:04.

Pour l'Extreme, c'est Cristofer qui arrive en premier en 3:39:00 et malgré une douleur au tendons releveurs, il réussit encore augmenter son avance sur Roiny de plus d'une heure, puisque celui-ci finit en 4:40:00 sous les applaudissements de l'espagnol.

Une marque de fairplay qui souligne combien tout le groupe est soudé depuis le début, malgré les enjeux de course de chacun. Il règne une vraie solidarité et une grande amitié entre tous les coureurs.

Le frère argentin, Juan Martin Saab, arrive en 3eme position en 5:32:00 et petit à petit conforte sa 3eme place.

Mais rien n'est encore joué pour le podium puisque le costaricien Carlos Herrera Hernandez n'est qu'à 45

minutes au général.

Tout peut encore arriver sur la dernière étape qui aura lieu jeudi.

C'est avec une chaleur étouffante que tout le monde a donc rejoint la ligne d'arrivée 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.

Dans la soirée, les concurrents ont assisté à une donation de l'organisation pour cette école, comme à celle de l'Esperanza, comprenant des cartables et des kits scolaires.

Du matériel sono a aussi été offert au comité des parents de l'école, afin de leur permettre de faire des animations pour les enfants.

Encore de la joie dans les yeux des enfants, des parents, et bien sur des coureurs.

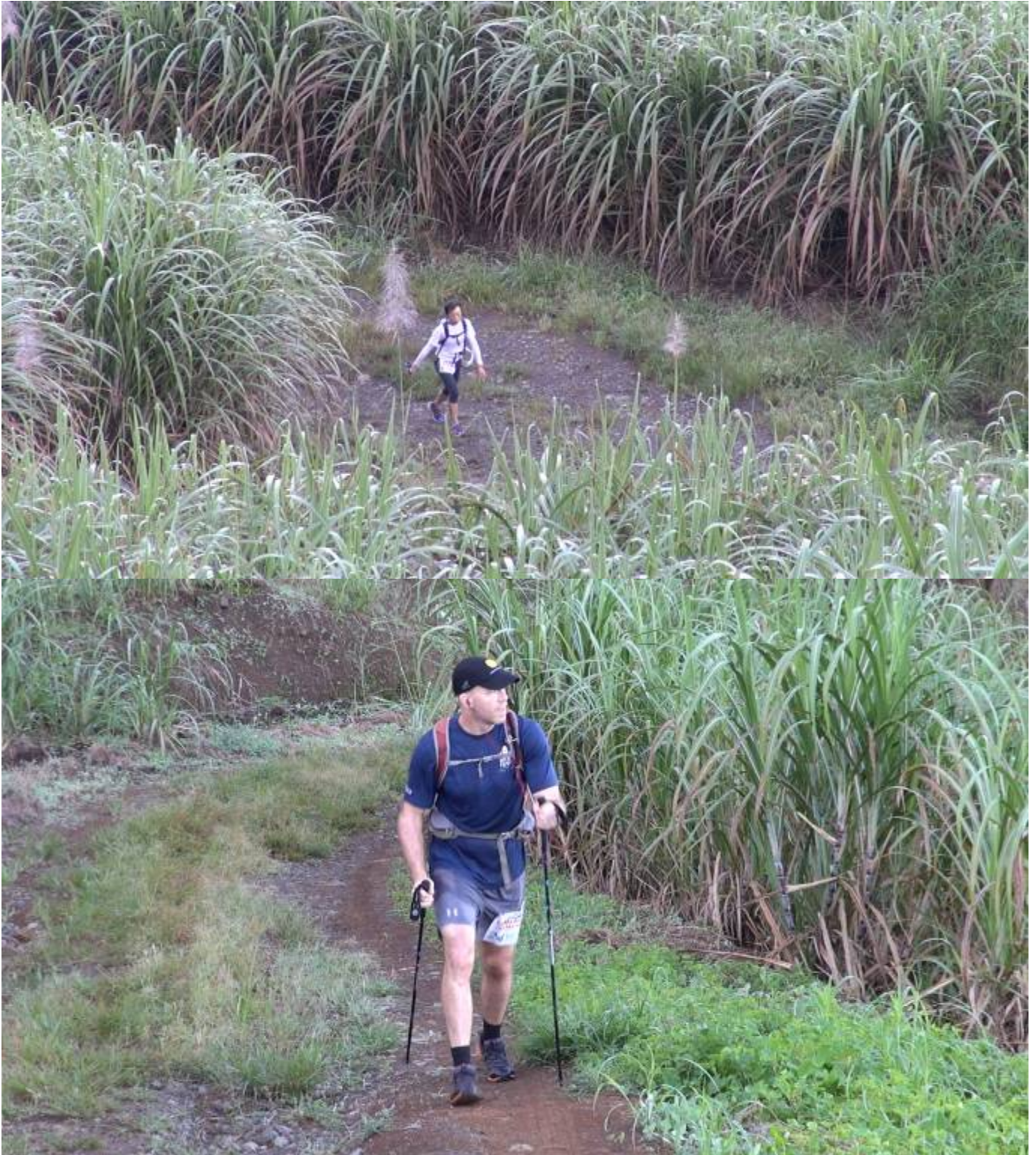
Et ces derniers ont pu assister à un spectacle de danse, offert cette fois par les enfants, pour leur montrer leur gratitude, mais aussi pour partager des moments magiques.

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























ETAPE 4 EL HUMO – SAN PABLO

Extreme : 41,2 km – 1250 D+

Aventure : 23,7 km – 790 D+

C'est très tôt dans la nuit, à 2h00 du matin, que nos vaillants coureurs se sont levés pour la 4ème étape.

Le départ en « bulle » fut donné à 4h00 au centre du village à la frontale, pour les deux distances. Ils ne sont plus que 14 maintenant sur le parcours Extreme puisque la française France Durupt est passée sur la course Aventure afin d'être sûr de pouvoir terminer toutes ses étapes.

C'est aussi une particularité du Costa Rica Ultra Trail.

En effet, l'organisation laisse la possibilité aux participants de basculer sur l'autre parcours si cela est nécessaire.

Que ce soit pour une raison fatigue ou de petite blessure, sans gravité bien sur, Bernard Marchal et son équipe mettent tout en œuvre pour que chacun puisse arriver à bon port sur la totalité de la course, sans être obligé d'abandonner sur la catégorie où l'on était initialement inscrit.

Malgré la fatigue due à la nuit très courte et à l'étape de la veille, les concurrents sont partis avec la hâte de découvrir les paysages merveilleux contés par les organisateurs.

Le magnifique ciel étoilé laissait présager un beau temps pour le parcours.

Et ils n'ont pas été déçus !

Très vite, nos 20 participants sont entrés dans les champs de canes à sucre dont la région foisonne. Les belles montées sillonnant les champs semblent ravir tous les participants même si pour beaucoup, les muscles des jambes tirent et se raidissent.

Mais c'est encore avec le sourire et les yeux émerveillés que tous ont franchit les cols de ces montagnes rougeoyantes par les premiers rayons du soleil.

Au loin, ils ont pu admirer le volcan Irazu toujours fumant, ainsi qu'un superbe lac en contre-bas, accompagné de nuages matinaux semblant caresser les flancs des hauteurs costaricennes.

Une merveille que l'on ne peut admirer qu'au lever du soleil.

Quel plus belle récompense pour ces courageux sportifs.

Coté chrono, sur l'Extrême, l'espagnol Cristofer Clemente Mora a prit un peu d'avance sur ses concurrents mais semble moins en forme que les jours précédents ou peut-être veut il s'économiser vu l'avance qu'il a sur le classement général.

Juste derrière, le costaricien Roiny Villegas Jimenez ne veut rien lâcher et se bat pour remonter dans les chronos.

Du coté de l'aventure, l'argentin Esteban Saab est bien décidé aussi à rester en tête mais Alain Bustin se colle à lui sur une bonne partie de la course.

Après être distancé, il parvient à revenir sur le numéro un, mais c'est juste une minute qui séparera les deux au finish.

Esteban remporte donc l'étape en 2:53:33 contre 2:54:46 pour Alain. L'espagnole Yaisa Garcia reste 3eme sur l'épreuve et termine en 3h05:04.

Pour l'Extreme, c'est Cristofer qui arrive en premier en 3:39:00 et malgré une douleur au tibia, réussit a encore distancer Roiny de plus d'une heure, puisque celui-ci finit en 4:40:00 sous les applaudissements de l'espagnol .

Une marque de fairplay qui souligne combien tout le groupe est soudé depuis le début, malgré les enjeux de course de chacun. Il règne une vraie solidarité et une grande amitié entre tous les coureurs.

Le frère argentin, Juan Martin Saab, arrive en 3eme position en 5:32:00 et petit à petit conforte sa 3eme place.

