

FICHE TECHNIQUE

- Costa Rica
- 5^e édition
- 5 étapes de 196km et 6 855mD ou 116km et 3 950mD
- 23 classés sur le 196km
11 classés pour le 116km

196km

1	Roiny Villegas Jimenez	21h24mn26s
2	Wayne Rice	23h34mn08s
3	Walthzer Berthier	24h42mn49s
1F	Sophie Bonnot	25h26mn47s

Contact : www.lastranstica.org/fr/

Le Costa Rica EN GRAND

RÉSULTATS

35 trailers de 11 nationalités ont découvert le Costa Rica hors des sentiers battus sur cet ultra-trail en 5 étapes. Une traversée d'Est en Ouest, des plages du Pacifique aux côtes Caraïbes, ponctuée de rencontres inoubliables au fin fond de la jungle...



Les 35 trailers réunis sur la 5^e édition de cette Transtica trotte à bonne allure, sur une plage de sable noir entre forêt primaire et rouleaux impétueux du Pacifique. Ces 6km de prologue sous une chaleur moite, la baignade commune permettra aux troupes de faire connaissance.

Single-track boueux

On rentre dans le vif du sujet le lendemain pour la première des 5 étapes menant aux côtes Caraïbes. 40km pour la vingtaine de coureurs engagés sur le format Extrême de 196km, avec 20km intenses

La 2^e étape sera sans conteste la plus rude. En hors d'œuvre, la montée à plus 15% sera une broutille au regard des 2720m de dénivelé positif et 1310m de dénivelé négatif à se farcir sous un soleil de plomb !

La nuit orageuse et venteuse rendra les single-tracks de la 3^e étape boueux à souhait. Les pentes sont abruptes et glissantes. Après une belle descente vers les plantations de caféiers, les coureurs de la version longue poursuivront vers 2 cols à franchir au cœur d'une forêt tropicale humide.

Le répit sera de courte durée : départ à la frontale à 4h15 du matin pour 22km. Les bruits de la jungle raisonnent dans l'immensité noire... Bientôt, le so-

en grand du Costa Rica. Une aventure humaine hors de sentiers battus, à la rencontre de «Ticos» authentiques et généreux. Car la raison d'être de cette Transtica, c'est son versant solidaire en faveur des victimes de l'ouragan El Nino. Une partie de l'inscription de chacun a servi à la collecte de kits scolaires. Chaque jour, la remise de ces donations aura été autant de moments d'émotions partagées.



IL L'A FAIT

> Rudolph Geoffroy

licencié du club AFA Feyzin-Vénissieux, termine le 200km en 30h56mn



« Cette Transtica, c'est une belle aventure humaine. On en revient différent. Le volet humanitaire m'a beaucoup plu, cela donne du sens. Grâce à l'hôpital où je travaille, j'ai pu ramener 2 tensiomètres et nous avons distribués des kits scolaires aux enfants victimes de El Nino. Chaque jour à la fin de chaque étape, nous étions accueillis chaleureusement par la population, qui nous préparait le repas et souvent un beau spectacle en soirée.. J'ai aussi été surpris par la beauté sauvage de ce pays « vert ». Les oiseaux sont magnifiques, avec des couleurs vives qu'on n'a pas coutume de voir... L'enchaînement des étapes s'est bien passé pour moi. Aucun souci, juste une petite ampoule. Plus habitué aux courses dans le désert, j'ai simplement dû m'acclimater à l'humidité ambiante. C'est la première fois que je partais avec ma femme, qui s'est investie dans le staff et a adoré cette expérience. J'ai prévu d'aller courir au Laos cette année et elle m'a déjà dit que nous partirions à 2. J'aime les aventures au long cours, j'ai déjà la Badwater de 2014 en tête...

Une aventure hors de sentiers battus, à la rencontre de «Ticos» authentiques et généreux

communs au format Aventure (116km), au cœur de la jungle, entre 200 et 1 600m d'altitude. Des single-track techniques et boueux, des passages à gué entre jungle profonde et champs de café. La nature s'affiche ici en grand !

leil magique se lève sur le lac de la Suiza alors que la lumière matinale baigne les crêtes et le sommet empanaché du Volcan Turrialba. L'instant semble irréel mais bientôt chaleur et côte assassine rompront le charme... La journée de repos ne sera pas du luxe avant l'ultime étape.

Remise de kits scolaires

Une pluie fine accompagne le cortège de plages en plages jusqu'à la réserve de Gandoca, d'une beauté époustouflante. Les trailers devront s'armer de courage pour affronter cette dernière section sur un sentier boueux et marécageux. Derniers efforts et c'est la récompense : un poulet-coco dégusté sur la plage, avant une soirée improvisée à Puerto-Viejo... Cette Transtica fût intense. La course n'étant qu'un volet de cette découverte

