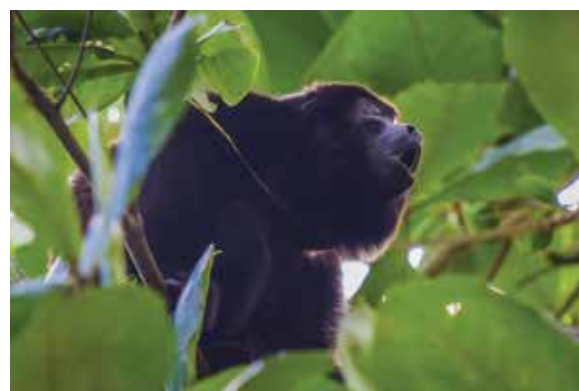


# Costa Rica Ultra Trail - du 20 au 30/11



gie nouvelle et ainsi vous accompagner à leur manière tout au long de votre course. Cette cour d'école colorée, cette rudimentaire salle des fêtes se transformaient dès lors en symboles d'amitié. Quelle belle leçon de vie, la vraie, celle qui touche le cœur, vous offre amour et chaleur.

## Jamais nous ne pourrions oublier ces chérubins si heureux de recevoir un cartable, un cahier, un bic...

Et puis, ces regards d'enfants innocents nous rappellent le gosse qui sommeille au fond de chacun de nous, celui qui nous accompagne tout au long de notre vie. Aussi, Alba, petite fille au sourire inoubliable, et Alejandro, gamin malicieux, je vous dédie le descriptif du terrible 1,7km de single track, ce parcours dans la jungle au début de la somptueuse troisième étape. Yannick Navarro, coureuse expérimentée et serre-file de cette édition, m'avait prévenu : surtout ne pas prendre les bâtons et bien serrer les lacets de mes chaussures si je ne voulais pas terminer l'étape en chaussettes. Elle avait raison. Jamais, je n'oublierai cette descente vertigineuse dans la jungle à tenter de m'extirper d'un semblant de sentier boueux jusqu'aux genoux. Seul, au milieu de cette végétation si dense qu'elle efface en quelques heures toute trace de passage, quelle autre solution pour descendre que de s'agripper aux lianes, s'appuyer aux arbres voire même s'accrocher aux racines, ce sont eux nos seuls alliés pour ne pas tout dévaler.

## Réincarné en Indiana Jones, mètre après mètre, prudemment, je n'ai qu'un seul but, m'arracher de ce paradis sauvage sans me blesser

Bruno et quelques autres membres de l'organisation sont remontés au beau milieu de cette forêt luxuriante pour nous encourager tout en étant prêts à intervenir. Allez Alain, c'est fini, voilà le pont suspendu. Oups, que c'est haut. Fais gaffe, ça balance pas mal ! De l'autre côté de la passerelle, même exercice mais heureusement rien que de la montée. Le soir à l'étape, pour effacer les stigmates infligés à mon collant,

## Vous repartirez transformé !

Si comme moi, un jour, vous avez la chance de venir dans ce pays magnifique et de courir cette épreuve extraordinaire concoctée avec passion par Bernard Marchal et son équipe, vous repartirez, j'en suis sûr, transformé peu ou prou. Parfois, c'est évident, il vous faudra puiser au plus profond de vous-même pour vous adapter ou plutôt accueillir cette nature belle, sauvage, à couper le souffle. Impossible d'oublier toutes ces rencontres, cette fraternité. Ici la solidarité épouse, sinon remplace la solitude du coureur de fond. La devise de cette course pourrait être : un pour tous, tous pour un. Attention, afin de garantir un encadrement et une sécurité optimale, Bernard Marchal n'accepte pas plus de cinquante mousquetaires participants. Alors, si vous voulez vous offrir un moment de pur bonheur, vous savez ce qu'il vous reste à faire, commencez déjà à mettre des sous dans la tirelire.

Dans le prochain numéro d'Esprit Trail, suite de mon aventure au pays des Ticos, avec une chronique : Comment combiner Trail et tourisme au Costa Rica.

elle se trouve aussi ailleurs, tout simplement sous la baguette magique de son chef d'orchestre Bernard Marchal et de toute son équipe. Quelle harmonie ! Un encadrement parfait. Quand il a fallu s'adapter à l'imprévu, la décision prise par Bernard et la direction de course a toujours été judicieuse, réfléchie, intelligente. Et puis, il ne faudrait pas oublier ce splendide terrain de jeu, ce pays magnifique, le Costa Rica. Une contrée qui, comme le vante si bien la publicité, est sans ingrédients artificiels.

## Six jours à courir sur une carte postale, à en prendre plein les yeux, à évoluer dans un cadre enchanteur

Chaque jour, vous descendez ou remontez un immense toboggan paradisiaque, glissant des sommets pleins d'orgueil jusque dans la forêt tropicale, traversant les pâturages, les plantations de caféiers, de macadamiers, de canne à sucre. Pour un peu, j'omettrais la dernière étape, superbe, sur la plage, le long des cocotiers. Dans un tel environnement, on en arrive presque à oublier la chaleur, l'humidité et les fameuses averses tropicales. Alors, cette course, une promenade ? Que nenni ! Par moments, il a fallu s'entraider, se soutenir comme dans cette première étape où, à peine quelques kilomètres après le départ, la Malaisienne See Hong Tan fut victime d'un terrible malaise. Chaleur, fatigue extrême, déshydratation, elle a perdu connaissance. Sans hésiter une seule seconde, les concurrents qui la suivaient se sont tous arrêtés en attendant que Bruno, notre sympathique docteur House sur le Costa Rica Ultra Trail, n'arrive et prenne efficacement le relais. Tout cela fait que, dès le premier jour, une grande famille de quarante s'était formée et pendant toute la durée de notre séjour, il n'y a pas eu l'ombre d'un mouvement d'humeur mais au contraire une entente parfaite, solidaire, respectueuse de chacun.

## Le soir au bivouac, c'était relâché : le moment de partager ses émotions, coureurs et organisateurs confondus

Pas question de niveau, de classements, aucune distinction entre les coureurs rapides et les autres, juste la fraternité. Même la différence de langue ne parvenait pas à faire obstacle à ce bel enthousiasme, nous étions tous devenus un peu polyglottes ou traducteurs. Et puis, il y a l'autre aspect, sans aucun doute le plus enrichissant, l'essence même de cette course, à savoir le projet solidaire. Chaque soir, accueillis chaleureusement par ces ticos qui préparaient avec amour le repas du soir, le traditionnel gallo pinto, nous éprouvions le même bonheur, celui de se sentir de la famille. Et puis arrivait LE moment, LA rencontre avec LES enfants. De l'émotion pure. Comme si, à chaque fois, ils vous prenaient par la main pour vous insuffler une tonne d'éner-

## Quelle autre solution pour descendre que de s'agripper aux lianes, s'appuyer aux arbres voire même s'accrocher aux racines

je prends ma douche froide tout habillé ! Vous voyez, ce ne sont pas les images qui manquent sur cette course. Tellement de souvenirs, beaucoup trop pour un seul article. J'aurais voulu vous décrire cette quatrième étape, ce départ de nuit avec ce fabuleux lever de soleil admiré du sommet de Cerro Atirro. Comment aussi ne pas parler aussi de cette surprenante dernière étape courue sous une pluie battante et dans laquelle, le long de la plage, il nous fallait traverser quelques rios en essayant de ne pas se faire emporter par le courant ? Une étape homérique agrémentée de quelques petites incursions saisissantes dans la jungle tout près de la frontière avec le Panama.

## LE PHOTOGRAPHE : EDUARDO J. CASTRO

- Vilagarcía de Arousa, Galicia, Spain
- Photographe indépendant
- Travaille principalement pour des ONG
- Spécialisé dans la photographie sportive
- Principales expositions : «View on the world» Anne Frank House - Amsterdam, 2008 «My travelling companions» Bibliotek - Amsterdam, 2010 «Nicaragua: reality alive» - Spain, 2011

## FICHE TECHNIQUE

Départ côte Pacifique Manuel Antonio (Costa Rica)  
Arrivée côte Caraïbes Manzanillo  
6e édition  
194km/7580mD ou  
111km/3839mD  
en 5 étapes  
20 participants au total

## RÉSULTATS

**Transtica Extrême, 194km/7580mD**  
1 Cristofer CLEMENTE MORA 18h21mn56s  
2 Roiny VILLEGAS JIMENEZ 22h56mn35s  
3 Juan Martin SAAB 28h16mn39s  
1F Alejandra OALZA MORA 32h52mn24s  
**Transtica Aventure, 111km/3839mD**  
1 Esteban SAAB 14h14mn07s  
2 Alain BUSTIN 15h45mn40s  
3 et 1F Yaisa GARCIA 17h45mn43s

