

# DE SI BELLES RENCONTRES...

Faire découvrir le Costa Rica et son mode de vie, voilà le principal objectif de ce trail par étapes à caractère humanitaire. Reliant deux océans, c'est la traversée unique de ce paradis naturel, à la découverte de la culture et des populations locales.

Texte Bernard Marchal - Photos Andrei Chavez



## Fiche technique

- \* Manuel Antonio (Costa Rica)
- \* 8<sup>ème</sup> édition
- \* 200km/9 200mD (Extrême) ou 120km/4 800mD (Aventure), en 5 étapes + prologue
- \* 19 participants

Partant de la Côte Pacifique pour rejoindre la Côte Caraïbes, l'itinéraire traverse des paysages étonnamment variés combinant plages, vallées, passages de col, de ponts suspendus, traversées de rivières à gué, forêts d'altitude humides, forêts tropicales humides, champs de canne à sucre, caféiers et palmeraies. Sur le parcours les concurrents, découvrent une faune et une flore exception-

nelle et sont associés à des donations de matériel scolaire, moments d'émotions, d'échanges et de partage. L'émotion ressentie sur la ligne d'arrivée finale parle d'elle même, le Costa Rica Ultra Trail n'est pas une course comme les autres, car au delà du défi sportif et du dénivelé proposé, c'est surtout de grands moments de découverte, d'échanges, de partage et d'émotions. Après un transfert à Manuel Antonio le départ du prologue de 6 km est donné sur la plage pour une mise en bouche sous le soleil couchant du Pacifique.

## Les choses sérieuses commencent

La 1<sup>ère</sup> étape, entre Villa Nueva et Santa Maria de Dota comporte 41km/2 800mD, avec un début de parcours roulant, en pente légèrement ascendante au milieu d'une végétation tropicale

sur une dizaine de kilomètres. Il fait très chaud sur le départ avant d'attaquer les premières cotes qui mènent au PC2 de Naranjillo (Km 18,6), à 800m d'altitude. La pluie s'invite ensuite au rendez vous, rafraichissante dans un premier temps. Les paysages changent, premiers pâturages et premières grosses montées sur 9km pour prendre encore 700mD+. La fraîcheur se fait sentir au PC3 (Km 29,7) à 1300m au milieu des plantations de caféiers. Une dernière grosse montée, (un mur diront certains) sur 6km pour gagner encore 700mD+ et atteindre le point culminant de l'étape à 1 955m, avant de redescendre sur Santa Maria de Dota, capitale du café. Sur la 2<sup>ème</sup> étape de 40km entre Santa Maria de Dota et Ojo de Agua, le profil et les paysages sont très différents avec tout de même un dénivelé de 2950m. Le départ est donné à 1 00m d'altitude, pour emmener progressivement les concurrents

à près de 3 000m ! Une première montée sur 19km permet d'atteindre un premier col à 2 800m (PC2 départ des concurrents « Aventure »), puis une longue descente sur 9km arrive au village de Providencia (1 800m), avant d'attaquer la dernière montée de 12,7km pour atteindre Ojo de Agua à 2 900m !

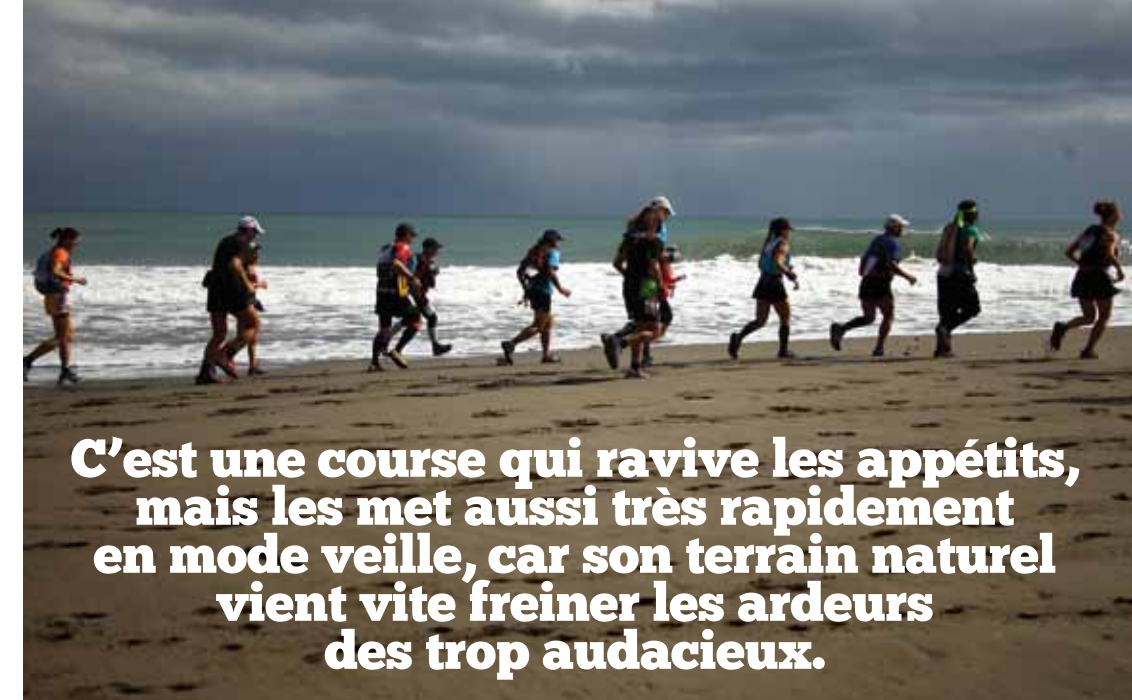
## Une étape jungle !

La 3<sup>ème</sup> étape de 48km entre La Esperanza et El Humo, présente un profil radicalement différent, avec près d'une quinzaine de kilomètres dans des sentiers en pleine jungle ! Dépaysement garanti sur ce profil descendant vers la côte Caraïbes (3500mD-), mais avec encore de belles côtes et 1800mD+. La 4<sup>ème</sup> étape entre El Humo et San Pablo est moins longue (38km/1300mD), mais la chaleur se fait ressentir dès l'aube dans ce pays de la canne à sucre. Ambiance tropicale ! Partis sous un soleil de plomb, les concurrents apprécieront l'arrivée de nuages annonciateurs d'une pluie qui sera la bienvenue pour rafraichir la fin de l'étape. La journée du lendemain sera l'occasion d'un repos bien mérité pour tous avant un final de rêve sur les plages de la Caraïbe. La 5<sup>ème</sup> et dernière étape alterne en effet sable blanc et sable noir avant single track final bien boueux, une bonne compilation de La Transtica sur 28km, de Playa Negra à Manzanillo. Dès le départ, il fait déjà très chaud... ambiance plage et cocotiers. L'Atlantique rappelle son statut d'océan et une succession de vagues se fracassent sur la plage, créant un brouillard d'écume qui estompe ce bord de mer sauvage et luxuriant, lui apportant une touche d'irréalité. Quelques rios à traverser rajoutent du piment à cette dernière étape puis viennent les derniers kilomètres, boueux, jungle, au milieu d'une faune et une flore exubérante, des bruits étranges et des couleurs pour accompagner ces dernières foulées !

Des sourires, des regards, des embrassades et beaucoup d'émotion sur la ligne d'arrivée. Tous finishers, mais au delà de l'exploit sportif, tous ont surtout pu découvrir ce pays au mille paysages, étonnant et attachant... Pura Vida !

## Résultats

<b>1 R. VILLEGAS JIMENEZ (CR)</b>	24h45mn59s
<b>2 Thierry TRICONNET (FR)</b>	25h22mn03s
<b>3 Sifédine DAOUDI</b>	27h35mn03s
<b>1F Harriet KJAER (DK)</b>	29h29mn36s
<b>2F Cynthia CASTRO (CR)</b>	29h42mn42s
<b>3F Sarah LEMAIRE (FR)</b>	30h21mn43s



**C'est une course qui ravive les appétits, mais les met aussi très rapidement en mode veille, car son terrain naturel vient vite freiner les ardeurs des trop audacieux.**

## Que dire et rapporter d'une telle épreuve ?

Texte de Gilles Antoine

Pour tous les coureurs que nous sommes de « plaine » ou de « montagne », c'est une course qui ravive les appétits, mais les met aussi très rapidement en mode veille, car son terrain naturel vient vite freiner les ardeurs des trop audacieux. Son sable sec, mouillé, ses rios plus ou moins imposants, ses branches, arbustes, troncs, des côtes et des descentes respectueuses, du soleil, de l'humidité, de la pluie, une densité en flore, végétation, tout interpelle sans cesse nos sens, notre physique. L'être et l'organisme, au fil des jours doivent sans cesse s'adapter à cette diversité et cette richesse du parcours de la Transtica. L'amateur, le sportif accompli, le baroudeur y feront chacun leur plein de dépense physique, avec en prime une sérénité durant toutes les étapes, la majorité des concurrents se retrouvant seuls à partager ces instants magiques avec la nature avec un grand N...

## Un décor sans cesse changeant...

De la mer aux plaines, plantations, montagnes et forêts avec les « chemins » qui s'y rapportent (pistes, routes, « single tracks », ponts divers, gués...), les habitants (ticos, indiens du panama), les animaux (oiseaux, insectes, reptiles, singes et autres...), les moyens de transports (vélos, 4X4, camions...), la météo omni-capricieuse (soleil éclatant, bruine, forte pluie...), tout vous remplira de souvenirs inoubliables. Pour ce qui est des « escales », avec une réelle collation suivie d'un diner, d'une assistance remise en forme avec une séquence massage, d'une douche en général à température ambiante, et d'un dodo en dortoir commun, avec les aléas classiques des voisins plus ou moins bruyants, elles sont très confortables comparées à d'autres classiques type MDS... et excellentes quant à la nourriture. Les CP sont bien espacés, et mettent à disposition liquides et compléments solides le plus souvent.

## Pour faire très simple, je me suis « éclaté » sur cette course !

C'est sans nul doute la meilleure épreuve à laquelle j'ai pu participer jusqu'à ce jour, compte tenu de la dimension que je vais rajouter :

- L'organisation, parfaite... mais oui c'est possible.
- Les membres de cette équipe font preuve d'une attention et d'un dévouement naturel... (tout sujet, toute demande d'un participant est prise en compte et une réponse y est apportée... mais pensez quand même à mettre des limites à certaines demandes...), preuve d'un professionnalisme confirmé, mais aussi de personnes passionnées par ce milieu du trail nature.
- L'échange avec les enfants des établissements scolaires durant les donations, avec les membres des fondations et écoles, a été marquant dans sa franchise et son acceptation naturelle.

Vous pouvez faire le plein via le site ou la toile, d'images ramenées des éditions précédentes, tout en vous imprégnant des récits de participants et si votre cœur s'entrouvre, n'hésitez pas, en version « aventure » ou « extrême », vous ne regretterez pas votre décision ! Les « ticos » sont des gens très sympathiques, et traverser un continent, toucher 2 mers dans une même épreuve, c'est grandiose !