

NOUVEAU ! HORS-SÉRIE SPÉCIAL COURSES

nature **Trail**

CARNET DE VOYAGE N°1

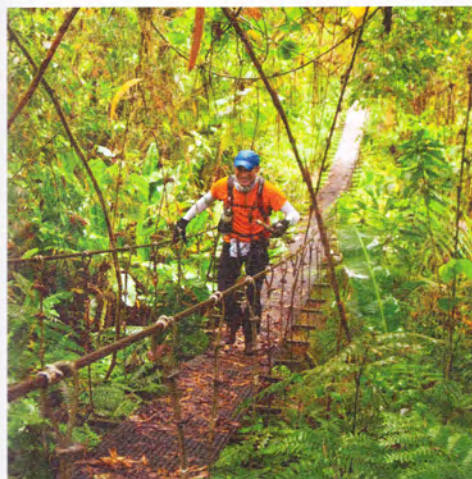
LES 100 TRAILS

**QUE L'ON RÊVE DE FAIRE
UNE FOIS DANS SA VIE !**

ILLUSTRATION : LUCY BLAKE - DDM / PORTUGAL COMM - 6.401 €
SUITE : N. CHE - CAN - 5.99 Euro - TOM SUZRAZI - 10000.001

L 14019 - 1 H - F : 5,90 € - RC





Lorsqu'il a décidé de participer à la Transtica, traversée du Costa Rica de la côte Pacifique à la mer des Caraïbes, Thierry Triconnet n'avait encore jamais participé à une course à étapes et il n'avait à son actif « que quelques ultras de 100 km ». Un vrai saut dans l'inconnu. Conscientieux, il avait suivi les conseils des organisateurs en arrivant au Gran Hotel Costa Rica un jour plus tôt afin de s'acclimater au décalage horaire et de prendre le pouls de ce pays. Le décor, l'ambiance, le soleil, tous les ingrédients sont réunis pour lui donner « davantage l'impression d'être en vacances qu'à la veille d'un ultra ! ». Pourtant, il est bien là,

prêt à affronter d'autres traileurs qui semblent, pour la plupart, coutumiers de ce type d'épreuve. Le prologue, 6 km sur le sable fin des Playas del Pacifico, est encourageant : malgré la chaleur écrasante, il finit 3^e. Le lendemain, la course s'intensifie : 41 km et 2 500 m de D+ avec interdiction absolue de quitter le chemin sous peine d'avoir à se frotter à la faune locale. La chaleur est suffocante et accélérer est difficile. La moindre montée, d'habitude facile à grimper, devient un mur infranchissable. « J'ai dû sortir mes bâtons plus tôt que prévu afin de soulager mes jambes. » Et le paysage est irréel : « J'avais l'impression de courir dans le décor de Jurassic World, les gros lézards en moins ! ». La prise d'altitude permet de gagner un climat plus clément avec même « un petit crachin, type normand ». Les ascensions s'enchaînent et, malgré les difficultés et la compétition, la solidarité entre les traileurs ne faiblit pas : impossible de laisser un camarade de jeu sur le côté sans venir à son aide ; un peu de « stop crampe », de l'eau ou une simple parole réconfortante. Les nuits ne sont pas vraiment réparatrices pour ceux qui n'ont pas l'habitude de bivouaquer. Malgré tout, le staff médical fait des merveilles : grâce à leurs massages, les courbatures se font discrètes. Les étapes suivantes se feront au milieu d'une nature luxuriante, impénétrable. Les montées seront

rudes, les descentes très techniques. Le tout ponctué de passages de ponts de lianes impressionnants, de (trop ?) grands passages sur des chemins marécageux avec de la boue jusqu'à mi-mollet, avec le cri des singes hurleurs comme bande-son. « C'était plutôt effrayant. J'avais l'impression d'entendre une bande de gorilles. Cela m'ôta toute envie d'essayer de les voir de près. » Malgré ce décor magique, il faudra lutter contre des ennemis terribles : la fatigue et la lassitude. Ne rien lâcher pour ne pas leur céder le moindre centimètre de terrain. Mais l'arrivée vaudra tous les efforts du monde et le staff sera là, au complet, pour accueillir et féliciter chaque coureur au bord de la mer des Caraïbes. Outre les paysages féériques, ce trail offre également aux coureurs la possibilité de participer à une œuvre solidaire en contribuant à la distribution de jouets et de matériel scolaire à des enfants de la région. Au fil des étapes, les sourires et les yeux pétillants de ces enfants et de leurs parents sont la véritable récompense de cet ultra-trail. Pour Thierry, franchir la ligne d'arrivée (2^e au classement général) fut un moment plein d'émotions. Il ne peut s'empêcher de remercier les organisateurs pour « tous ces instants de vie, ce magnifique parcours, ces moments de bonheur ».

➔ + **INFOS** latranstica.org



117, 200
KM

5
ÉTAPES

2 200
EUROS

4 650
9 200
DÉNIVELÉ +

50
DOSSARDS