



La Transtica 2017, vue par Monique Antoine, Finisher Extrême.

Réussir sa 1^{ère} course par étapes en s'inscrivant à la Transtica en Extrême : info ou intox ? Challenge réussi alors que ma plus grande distance en trail était jusqu'alors 52 km dans l'Estérel (Trail des Balcons d'Azur).

Mon challenge était simple : passer la ligne d'arrivée sur la côte des Caraïbes main dans la main avec Gilles, mon mari. Après avoir participé à la Transtica en 2015, il m'avait dit : « C'est une course que tu es capable de faire ». L'idée a fait son chemin et est devenu mon objectif 2017. Mon entraînement depuis plusieurs années se limitait à 3 ou 4 sorties par semaine, il me fallait y ajouter du dénivelé, chose faite cet été sur les hauteurs de Cerbère, puis en Haute Savoie et dans le Vercors. Malgré tout cela, j'avais encore un petit doute, serais-je capable de franchir toutes les étapes les unes après les autres ?

La 1^{ère} étape avec 2900m de dénivelé me faisait peur, mais à mon rythme et avec mes bâtons, je suis arrivée au bout. La 2^{ème} étape affichait encore 2830m de dénivelé et une grande descente de presque 9km, grâce à l'expérience de Gilles, j'ai freiné mes ardeurs pour éviter de me « griller » et d'en subir les conséquences le lendemain. Le bivouac du soir était dans une école, et même si prendre une douche froide par une soirée pluvieuse à 2800m d'altitude n'est pas forcément évident, cela fait partie des petits plaisirs de cette course, à savoir pouvoir prendre une douche, pouvoir se faire masser et manger de bons repas chauds servis par les mamans des écoliers.

Le lendemain matin avant le départ de la course, nous remettons des kits scolaires aux enfants de l'école grâce aux dons de l'Association El Nino. Je revois encore cette petite fille en robe bleu clair, qui s'était faite toute belle pour l'occasion mais qui avait tellement froid. Il y aura 2 donations au cours de la course et ce fut à chaque fois beaucoup d'émotions, les yeux des enfants brillaient devant les cadeaux.

Que dire de la grande étape de 48 km dont un « single track » (chemin tracé à travers la forêt tropicale). Le premier mot qui me vient à l'esprit, c'est « boue », jamais de ma vie je n'avais couru ou marché dans de telles conditions, mais j'avais sans me poser de questions car je voulais coûte que coûte arriver avant la barrière horaire, je me suis mise une pression d'enfer mais cela a été payant. Ensuite le reste de l'étape ne fut que du bonheur, la dernière heure à la frontale était extraordinaire et l'accueil des autres coureurs une belle récompense.

Tout au long des étapes, nous avons traversé des paysages incroyables, grandioses, sur la 4^{ème} étape, c'est le sentier courant le long d'un torrent vrombissant, bordé d'arums sauvages qui reste dans ma mémoire.

La dernière étape sera difficile émotionnellement, j'atteignais mon objectif et sur la ligne d'arrivée main dans la main avec Gilles, je n'ai pu retenir mes larmes en pensant à des amies disparues ou en train de lutter contre la maladie. J'ai la chance d'être en bonne santé, de pouvoir courir et de partager ces moments avec Gilles, mon mari, la Transtica en couple c'est inoubliable.

Merci à Bernard Marchal, à tous les membres de l'organisation, sans eux nous ne pourrions pas vivre cette extraordinaire aventure humaine et merci aussi aux Costa Ricains pour leur accueil et leur gentillesse. C'était ma première course à étapes mais ce ne sera peut-être pas la dernière.

PURA VIDA ! Monique Antoine. – Dossard N°3 – Transtica 2017



Regards sur ma seconde participation à la TRANSTICA, Gilles Antoine, Extrême

« OLA », depuis 10 ans, mes participations en solo à des courses par étapes se sont succédées, plusieurs MDS, une TRANSTICA, un KAEM, une AAUT, avec un surnom de la part de mes compagnons de tente et gazebo : « papy diesel », mais cette fois-ci une grande première, Novembre 2017 la TRANSTICA en couple !

A vous toutes et à vous tous, habitué(e)s de cette discipline d'endurance ou néophytes, n'hésitez pas (ou n'hésitez plus) venez découvrir la TRANSTICA, c'est sans nul doute la course qui vous apportera le plus et restera marquée à jamais dans votre mémoire...

2 options s'offrent à vous en mode « extrême » (200 km et 9200 m de dénivelé positif) ou en mode plus light, l'option « aventure ».

Le cahier des charges est simple : semi autosuffisance alimentaire, liste précise de l'équipement obligatoire, parcours balisé avec des CP et du ravitaillement liquide ou solide, présence d'une équipe médicale française et d'un représentant de la croix rouge du Costa Rica.

Un prologue de 6km le vendredi après midi , puis 4 étapes, 1 journée de repos avec transfert en bus sur la côte pour éviter la route « pan américaine », et la 5^{ème} et dernière étape soit une bulle complète d'une semaine pour vivre votre course.

Départ en début de matinée, et arrivée pour les moins rapides (dont nous faisons partie) en fin d'après midi, ce qui donne droit parfois à utiliser sa frontale pour les arrivées après 17h30 ... Une seule barrière horaire notable, lors de la 3^{ème} étape, il faut atteindre le CP3 sous les 6h, ce que nous réaliserons en 5h50' ...

Pour l'intendance votre sac est acheminé de bivouac en bivouac, vous le retrouvez après votre collation, puis ce sera douche (+ ou – chaude ...), installation, massage, dîner et dodo ... dans des bivouacs en « dur » (salle de classe, salle communale, refuge, et même « lodge » ou « resort » ...)

Quelques soient vos origines, votre âge ou votre niveau de course, vous y trouverez votre bonheur ... confrontation des élites entre elles, et pour nous « petits » coureurs, nous pouvons dérouler à notre rythme, le nombre limité à 50 participants par l'organisation nous laisse le terrain libre, nous pouvons pleinement profiter de cette nature vierge, nous y immerger et nous en imprégner. Désormais tous ces clichés ressurgissent lorsque le mot de TRANSTICA est prononcé ou lorsque mes pensées rejoignent ces chemins ...

Les terrains à la différence d'autres courses sont variés (sable sec ou mouillé, « rios » + ou – profonds, marécages + ou – boueux, pistes, sentiers, prés à vaches, « single track » ...), les paramètres changeants (fort dénivelé, longues descentes, pluie, brumes, soleil, vent, froid ...), ce qui donnera droit à de fortes suées, quelques frissons, des affaires trempées, de la boue, de la boue et encore de la boue !

Regardez les photos sur le site pour vous mettre en appétit, échangez avec ceux qui y sont venus, vous aurez du mal à les arrêter dans leurs commentaires ...

Que dire du décor, du cadre ... il faut les découvrir, une palette sans fin pour la flore mais aussi une diversité de la faune qui restent impressionnantes (grenouilles aux couleurs remarquables, crabes, singes hurleurs, paresseux, oiseaux, « mariposas » ... rencontrés durant la course ou aux bivouacs), une nature de dimension inhabituelle, vallées, torrents, lacs, ...

Ouvrons le volet humanitaire, tenu discret par l'organisation, mais qui vous implique totalement et vous amène à partager de fortes émotions avec les enfants des écoles, leurs parents, ce cordon créé par Bernard est devenu un vrai pont.

Toutes les préparations culinaires étaient top, depuis le « gallo pinto », à la « sopa de pollo », la saveur des fruits mûrs était exquise (ananas, papayes, mangues, bananes, fruits de la passion ...)

Mesurez que cette épreuve vous amènera de la Côte Pacifique aux abords de l'Atlantique en rejoignant la Côte des Caraïbes tout près de la frontière du Panama. Entre ces 2 extrêmes des traversées de parcs nationaux, des rencontres naturelles avec des « ticos » (que dire de ce costaricain présent à un CP et qui arborant discrètement sa ceinture de « campeon » de corrida restait ébahi devant mon bâton de rando et tenait absolument à en connaître l'usage exact, de cette famille qui nous proposait de monter dans l'arrière du pick up ...).

Notre objectif a été atteint, franchir cette banderole sur la plage où Bernard nous attendait, mais aussi tous ceux qui étaient déjà arrivés, avec une pensée pour ceux qui nous avaient quitté cette année, et ceux qui n'ont pas la possibilité de courir comme nous le faisons, mon épouse était plus qu'heureuse, en larmes de bonheur bien sûr dans les bras d'Harriet.

Le soir notre Tee shirt de finisher et notre médaille reçus sous les applaudissements de tous ces compagnons d'une semaine, coureurs et membres de l'organisation, dans une ambiance familiale si différente de certaines autres épreuves, me font dire, merci à vous tous, cette expérience nous vous la devons et avec un coucou à tous les participants de la TRANSTICA 2017, le traileur qui « parlait avec la nature » (sons proches de ceux des singes hurlers ..) vous souhaite de pouvoir revenir partager cette course et sachez qu'en solo elle est superbe, mais en couple elle est « énorme ». L'envie de retraverser ce pont suspendu me tenaille déjà !

« Hasta lluego »

« Pura Vida »

Gilles Antoine, dossard N°2











