



## La Transtica 2017, vue par Olivier Fontanili, Finisher Aventure

Voilà 2017 touche à sa fin et les images de cette année resteront pour longtemps voire à jamais gravées dans ma mémoire !!!!....

Lorsque vous validez, seul chez vous..., votre inscription pour la Transtica vous effectuez sans le savoir un geste qui aura des conséquences sur le moment vécu et sur l'après vécu.....

Moi, c'est absolument le cas !!! Cette année restera différente et difficile pour mes très proches et moi même. En perdant mon Papa en milieu d'année, j'ai perdu mon père, un morceau de ma conscience et de mon histoire !!!!

Il faut malgré la peine et le chagrin avancer et donner l'exemple et la motivation chez soi mais aussi autour de soi.... Mais, au fond de moi j'avais besoin d'un 'lavement', comme d'un moment hors du commun et hors normes pour vivre autrement et autre chose. Ce n'est pas fuir pour oublier c'est juste partir pour rebondir.....

Le dossier d'inscription au CRUT (comprenez Costa Rica Ultra Trail) n'avait pas quitté mon bureau mais la sérénité et la motivation avaient quitté mon esprit..... Jusqu'à ce jour où, à la fin de ma difficile et délicate saison de maître nageur en 5\*, je prenais mon courage à deux mains pour me relancer dans cette aventure.....

Bernard Marchal, un être passionné, toujours à l'écoute et disponible, me garantissait fin septembre la possibilité de pouvoir m'inscrire à la 10ème édition de cette épreuve autant mythique que mystérieuse pour moi à ce moment là !!!!

Je validais alors, en premier, l'achat de mes billets d'avion, qui avaient c'est vrai pas mal augmentés en quelques mois !!!

Il faut prendre le temps de comparer les prix mais surtout les durées des vols car certaines compagnies aériennes sont complètement aberrantes !! Iberia ou Air France /KLM sont très bien placées (avec en plus un bagage en soute de 23kg compris dans le prix du billet). Ce détail de bagage en soute est très important vu le packaging nécessaire et obligatoire que l'on doit avoir !!! Je reviendrai après sur l'importance de votre sac et de son contenu (en tant qu'ancien militaire j'ai apporté une attention particulière sur le choix et la qualité de son contenu).....

Voilà, dès que vos billets électroniques sont disponibles c'est comme si vous étiez déjà un peu parti.... Mais alors vraiment un peu seulement !!!

Nous recevons un dossier complet avec bien sûr la partie médicale mais aussi toutes des informations en fonction du climat, de la nourriture locale, de l'environnement, du déroulement de la course...

Pour moi c'était ma première participation à la Transtica et j'ai opté, sans hésiter et pour moult raisons, pour le parcours Aventure (126km)!!!!.....

L'approche du départ et du 'terrain' est vécue différemment par chaque individu. Pour moi, commençait la préparation physique (c'est mon métier !!!) spécifique : course dans le sable avec les pieds mouillés, travail d'appuis dans les descentes non stables etc. Mais je rassure tout le monde rien ne remplace le vrai terrain et encore moins un single tracé dans la jungle (hi hi hi !!!).



Il y a aussi la préparation et l'adaptation matérielle (les bâtons, merci Bernard.. ☺, sont autorisés) le sac à dos en semi-autonomie est obligatoire (on doit avoir un kit de premier secours, un change.....)

On teste, on s'entraîne, on pense, on imagine, on réfléchit et le jour du départ de France est là !!! Yesssss. Très tôt à Nice mais trop beau, temps froid et sec ! Luminosité d'automne. Vol effectué par KLM: Nice /Amsterdam /Panama City /San José... Ouffff !!

Il y a mieux mais c'est moins cher...

Voilà, je pose les pieds au Costa Rica, récupération parfaite à l'aéroport par Mister Sylvain Tanguy.

Un gars qui m'est totalement inconnu et vice versa qui vient me taper sur l'épaule.... "Bonjour, vous venez pour le trail ??? »because » lui oui!!!

Le ton est donné..... Qui se ressemble s'assemble !!!

Trajet vers notre hébergement dans la capitale San José. Il faut noter que cette ville n'a rien d'exceptionnel !! Constructions anarchiques, réseau électrique à ciel ouvert, c'est très bruyant, c'est une circulation dense et latine !!!! Nous sommes en Amérique Centrale, c'est le 22/11/2017.....

Durant 36h, comme une adaptation à la température locale, au décalage horaire, à la nourriture (enfin presque !!), nous allons nous connaître, des affinités se créent.... Dans ce contexte on peut évaluer les gens qui vous entourent : quelle richesse !! La Muraille de Chine, le Marathon des Sables, trail de Madagascar, trail du Pérou, UTMB, la diagonale des fous. Je crois que tous les coins de la planète ont été courus grimpés franchis !!!! Il y a un très beau et bon plateau.....

Vient alors la présentation de toute l'équipe d'organisation. Des personnes formidables comme le staff médical et les kinés qui tous les soirs vont s'occuper de nos corps et de nos muscles : BRAVO. Des traceurs, baliseurs qui durant des mois préparent les étapes, les balisent, les sécurisent : BRAVO. Et enfin la remise des dossards et le contrôle très sérieux des sacs course de chaque participant mais également un contrôle médical individuel.

Le point d'orgue, en tenue formelle !!!, c'est la réception très sympathique à l'ambassade de France.. Tout était très bien et même la météo commençait à nous faire comprendre que cela allait être capricieux et arrosé !!!

Tout parfait, non !!! De tout le séjour au Costa Rica je n'ai pas bu du bon du vrai café ☺ !!! Un comble....

Le lendemain c'est ENFIN le départ en bus vers la Côte Pacifique.... Il faut que ça commence car j'ai des fourmis dans les jambes et j'ai énormément de mal à gérer le décalage horaire, mes nuits sont très courtes et je me sens lourd....

Transfert en bus

Après avoir pensé, rêvé, imaginé voilà j'ai les pieds sur une plage du pacifique. Le sable est sombre, le ciel aussi !!! Nous sommes sur un spot touristique et l'organisation monte, sous les yeux curieux des vacanciers, l'arche de départ... Et comme pour nous donner un avant goût de la semaine :il se met à pleuvoir. Une eau tiède, avec une moiteur extrême et un taux humidité maximal... C'est très lourd !! Je suis du sud de la France, j'habite à Fréjus, je travaille autour des piscines et je plains les concurrents qui arrivent de régions plus froides.... Waouuuuu le choc thermique !!!



C'est donc le prologue, 6km le 24/11 pour tous (c'est d'ailleurs la seule étape où parcours Extrême et Aventure ont la même distance). L'endroit est très agréable, c'est touristique mais pas un tourisme de masse, tout comme ce trail dont le nombre de participants fait rire (32 en tout cette année) mais la logistique est telle que c'est limité à 50 et c'est justifié.... !!

Pourvu que ça dure.....

Le samedi 25/11 la Transtica commence réellement, l'organisation (suite à une suggestion de la part des concurrents de l'édition précédente...) modifie le lieu de départ, la distance et le dénivelé (500D+en + !!) de manière à partir à l'endroit où nous devons arriver pour pouvoir profiter au maximum de ces paysages grandioses !!!

Ce transfert vers le spot de départ s'effectue en 'bétailière', c'est excellent !! On remonte un par un les concurrents de l'extrême. Les paysages sont magnifiques, grandioses. Le végétal est partout, dense, luxuriant.... Il fait très chaud, très lourd au départ puis après ceux sont des trombes d'eau qui nous refroidissent .... La soirée, la nuit sont sympas. Nous dormons encore dans un lit (surprise de l'organisation !!) et ceux sont vaches, coqs, chiens qui se chargent du réveil aux aurores...

Deuxième étape, il fait beau au départ.... nous allons monter jusqu'à 3000m. Il y a sur l'étape des variations de température, de météo.... Soleil, lourdeur, humidité, fraîcheur, vent, pluie !!! Un cocktail que nous offre la nature.... On arrive sur un plateau, et j'ai la chance de terminer 2ème de l'étape, je n'attends pas je pars direct vers l'école La Esperanza.....

C'est le premier point noir à signaler depuis le départ.... Ce transfert de l'aire d'arrivée au lieu de couchage est pénible pour les concurrents mais aussi pour le staff. Il serait souhaitable que l'arrivée soit directement à l'école.

La douche est froide, mais la collation est succulente ☺ et l'accueil est génial !!! Les enfants n'ont pas classe, à cause ou grâce à nous, ils préparent la crèche de Noël et répètent les chansons du lendemain.....

Le lendemain matin c'est un moment très très touchant et émouvant cette donation de kits scolaires. Les remerciements des enfants, de la directrice (qui me font en larmes dans les bras !!!). Les yeux mouillés de ces enfants, et de Bernard aussi !!!.... Frissons.

C'est la 3ème étape :

L'heure du départ arrive pour THE ÉTAPE !!!! elle a tout les superlatifs :la plus longue, la plus folle, la plus technique.... Descente sans fin très traumatisante, single mythique dans la jungle, champ de boue sur des kilomètres, pluie, cours d'eau, ponts suspendus..... La totale, comme dans un jeu vidéo sauf que l'acteur la c'est moi, c'est nous !!!

5h08' pour accomplir 28km et je suis encore 2ème !

Javier survole les débats, ce jeune Costa Ricain est né et vit à 2000m toute l'année, la montagne et la forêt sont son bac à sable !!!

Le bivouac arrive, c'est le plus rustique de la Transtica. Un hangar pour tous et zouuuu. Le repas est très copieux tout comme la pluie qui ne cesse de tomber.

Plus rien ne sèche !!!! D'où l'importance comme je le souligné plus haut, de ce choix:6 étapes, 6 changes (chaque change dans un sac étanche de congélation) de manière à partir le matin avec au moins une odeur d'être humain !!!



La 4ème étape est (pour moi) la plus rapide et la moins belle.....

Il faut dire que le ciel nous tombant sur la tête on a aucune vue, aucun moyen de s'évader avec les yeux !!! En plus, il y a des portions de bitume avec des camions styles américains qui roulent comme des bêtes !!!! Moi j'ai un peu flippé...

Bivouac dans une 2ème école, très jolie, très bien décorée et avec une douche chaude et une machine à laver (qui va tourner non stop au moins pour rincer les fringues puants !!!). Le repas est succulent, le spectacle avec les enfants est très très sympa et FELIZ NAVIDAD devient mon tube de l'hiver.... Un Dos Tres !!!! Nouvelle donation et nouvelle sensation de bonheur dans le regard des enfants !!!!

Le lendemain c'est transfert et c'est loin d'être du repos !! Chez moi ça va tout casser..... C'est long 5h, c'est fatiguant !!! Loin d'imaginer la nuit atroce que j'allais passer.... L'hôtel les pieds dans l'eau est top. Piscine, océan, chambres spacieuses avec ventilateur (pour un peu sécher les fringues, c'est l'obsession de tous !!!)..... Les corps sont bizarres, ce transfert en bus à modifier le rythme de la course, demain c'est (déjà !!!) la dernière étape.....l'hébergement est très bien mais je crois que c'est mon plus mauvais souvenir de repas : il n'y avait pratiquement rien à manger !!! Certains sont même partis en ville pour vraiment manger.... Dommage.

Moi, je le sais cette étape est technique car courue dans le sable, entre les arbres, les racines, la mangrove hyper glissante... Elle est exigeante avec son dénivelé de nain par rapport aux étapes précédentes !!!! La nuit, ma nuit est un cauchemar, je déclenche une inflammation aiguë du tendon du quadriceps jambe droite (du certainement à une très mauvaise position dans le bus durant le trajet....). Le matin j'ai même du mal à marcher et lorsqu'on se rend tous vers le point de départ, je pleure car j'ai super mal et dans ma tête je pense à l'abandon !!!!

C'est la 5ème et dernière étape

Je suis 2ème du parcours aventure et lorsque je prends cet ultime départ ce n'est surtout pas pour inquiéter Javier, ni même pour consolider ou garder ma place mais c'est TERMINER.... Incroyable, je m'en veux, je suis triste, dégoûté et je souffre tellement !!! 21,7km de plages vides, l'océan vient sans cesse vous mouiller les pieds, la pluie ou l'humidité se chargent d'hydrater le reste !!! Une étape de cauchemar pour moi.... Je passe par tout les états: je crie, je pleure, je m'accroche !!!! Je pense à mon Papa et je ne peux pas faire tout avorter là.....

Le doc vient à ma rencontre, analyse la situation et me donne un 'truc'..... Je m'accroche et je pense qu'à une chose : finir !!!! C'est en larmes et la buée plein l'esprit que je franchis cette p...n de ligne d'arrivée.....

Et c'est là que j'ai compris comme nous étions tous unis, tous connectés, tous en symbiose...

JE DIS MERCI, MERCI, À TOUS POUR CE SOUTIEN CETTE AIDE CE TÉMOIGNAGE DE SOLIDARITÉ.....

De l'équipe d'organisation en entier, le staff médical, les ravitaillements, les photographes, qui tout au long des parcours veillent, encouragent, conseillent !!

La dernière soirée est un régal, proclamation des résultats (je termine 3ème....), cadeaux, musique, repas, ambiance... L'hôtel est somptueux !!! On aimerait que ça continue encore et encore (mais pas la course !! La nuit....)

Le lendemain matin c'est retour vers San José, ça sent la fin de cette formidable aventure sportive et humaine !!!! Nous retrouvons l'hôtel du premier jour.... Une bonne soirée va clôturer ce périple, c'est vraiment très sympa et je mange une pizza !!!!! Nous sommes une quinzaine à attraper une Tourista, la dernière nuit est compliquée, le réveil aussi....

La journée à attendre le vol du soir est interminable, heureusement qu'il y a un énorme parc avec pelouse, bancs, tables à proximité de l'hôtel..... On en profite, il fait 28\*c nous sommes le 2/12 /2017 je suis bien !!!

Merci Bernard pour cette formidable épopée..... The end







