

21 Novembre :

Première prise de contact lors de la remise des dossards avec les concurrents avant un déjeuner à la résidence de l'ambassadeur de France et les contrôles du matériel.

Nous avons hâte de partir enfin sur Manuel Antonio pour le prologue.



22 Novembre :

Le soleil nous accompagne jusqu'à Manuel Antonio et le prologue se courre sous le soleil et une température de plus de 30 ° !

Une petite mise en jambe de 6 km sur la plage de Manuel Antonio, il fait chaud, très chaud et les coureurs ont pu avoir une petite idée de ce qui les attend sur les jours prochains.

Les 4 coureurs de Worldline affichent déjà leurs prétentions en s'adjugeant les 4 premières places de ce prologue en moins de 24 mn



23 Novembre - Etape 1: Villa – Nueva – Santa María de Dota:

Pour la deuxième année consécutive, un grand soleil va accompagner les concurrents sur les 3/4 de l'étape et le peu de pluie sur la fin a été cette fois la bienvenue.

Une étape difficile partant de Villa Nueva à 150 mètres d'altitude, température sur le départ supérieure à 30° au milieu d'une végétation tropicale, passage de col à 2 000m pour redescendre sur Santa Maria de Dota, capitale du café, à 1600 mètres.

Les Extrêmes s'élançant pour 41 km et 2 900 mètres de D+ mais les Aventures ne seront pas en reste avec 23 km et 1 700 mètres de dénivelé.

Chacun aura connu, à un moment ou à un autre, un coup de mou sous l'effet conjugué de la chaleur et du dénivelé, mais presque tous ont fini cette première étape dantesque, un seul abandon au PC2 sur l'extrême.

Gaétan Ballard (FRA) remporte cette première étape en 5h06, devant Sébastien Gilliot (FRA) en 5h22 et Roiny Villegas (CRI) en 5h50.

Coté féminine Marie Gest (FRA) et Justine Ledieu (FRA) terminent main dans la main en 6h39 devant Laura Coiro (ARG) en 7h21

Chez les Aventures, Laurent Sans (FRA) l'emporte en 3h12 devant Nicolas Dubousquet (FRA) en 3h24 et Serge Lopez (FRA) en 3h48. La première féminine Ana Luisa Barantes (CRI) est 4^{ème} au scratch en 3h54 !

L'étape a été dure et 4 coureurs de l'extrême préféreront repartir sur le parcours aventure le lendemain.

Le rancho Guyabal nous accueille pour la nuit, un bon repas, des soins attentifs de nos Kinés et une courte nuit réparatrice avant d'attaquer l'étape de demain.



24 Novembre - Etape 2: Fundacion Nubotopica – Ojo de Agua

Départ à 1960 m, 5 km de sentier en crête puis 18 km de montée pour atteindre un premier col à 2 800 m d'où partiront les Aventures, 9 km de single Track pour redescendre au village de Providencia à 1 800 m puis 12 km de montée pour rejoindre l'arrivée à Ojo de Agua, à près de 3 000 mètres d'altitude !

Comme la veille, un franc soleil nous accompagnera au départ et une partie de la journée mais les derniers concurrents affronteront la pluie et le froid sur la fin d'étape, nous sommes en altitude, la fin d'étape culminant à près de 3000 m.

Tous ont pu apprécier la beauté de cette étape avant de rejoindre l'école de La Esperanza qui nous accueillera pour la nuit la plus fraîche de la course.

Coté Extrême Gaétan Ballard remporte l'étape en 5h40 et maintient son avance sur ses poursuivants Roiny Villegas et Sébastien Gilliot.

Chez les féminines c'est Justine Ledieu qui l'emporte suivie à 2mn par Marie Gest et par Laura Coiro à plus d'une heure.

Coté Aventure Nicolas Dubousquet l'emporte en 3h52 devant Laurent Sans et s'empare de la première place du général. Ana Luisa Barantes termine une nouvelle fois première féminine et 4^{ème} au Scratch.

L'école de La Esperanza nous accueillera pour la nuit, bivouac coloré mais plus sommaire, la nuit sera fraîche et du travail en perspective pour nos kinés afin de préparer tout le monde à l'étape 3 la plus longue de la course.



25 Novembre - Etape 3: La Esperanza – El Humo

Première donation de kits scolaires aux enfants de l'école, moments de partage, d'émotions et de sourires, et il faut déjà prendre le départ pour l'étape la plus longue, 48,1 km pour les Extrêmes et 28,6 km pour les aventures. Profil descendant avec plus de 3500 m de dénivelé négatif pour les Extrêmes !

6 km de montée avant d'affronter les 2 single Track du jour, le Tapanti et ses habits de Jurassic Park, on s'accroche, on glisse, équilibre précaire suivi du single boueux de Keverly et Montesky ou l'attraction terrestre prend une autre dimension, plus de glissade, on s'enfoncé, on peine et on y perd parfois une chaussure

Malgré ces conditions dantesques, aucun abandon dans l'étape la plus longue de la Transtica mais beaucoup finiront de nuit. Nos kinés vont avoir du pain sur la planche ce soir !

Gaëtan Ballard emportera cette 3ème étape main dans la main avec Stelvé Ramanich (FRA), bien remis de son coup de mou de la veille.

Chez les féminines Marie Gest s'impose et ravi la 1^{ère} place du général.

Coté Aventure Nicola Dubousquet remporte l'étape et conforte son avance sur Laurent Sans.



26 Novembre - Etape 4: El Humo – San Pablo

Une étape dans le pays de la canne à sucre, il fait chaud et il ne pleut pas !

Les jours se suivent et ne ressemblent que par la météo, une fois encore grand soleil et plus de 25 °.

Une étape plus courte 37 km pour les Extrêmes et 22 km pour les Aventures, moins de dénivelé mais quelques cotes sérieuses qui réveilleront la fatigue accumulée sur les 3 premières étapes et qui rappellent que le Costa Rica n'est pas un pays plat !

Quelques défaillances dues à cette chaleur très lourde mais tous rejoindront la belle école de San Pablo qui nous accueille pour le bivouac du soir.

Place au repos et aux deux donations du soir.

Gaëtan Ballard emporte sa 4^{ème} étape consécutive et conforte sa position de leader devant Roiny Villegas Coté Aventure, Nicolas Dubousquet accentue encore son avance



27 Novembre - Caraïbes, nous voila, Il fait plus de 30° à notre arrivée à Cahuita, ambiance carte postale et farniente.

Cerise sur le gâteau, un hôtel en bord de plage nous sert de bivouac, retour au confort et à la civilisation



dollar.



Worldline



GARMIN.



28 Novembre - Etape 5: Playa Negra – Manzanillo

C'est le déluge, il a plu fortement toute la nuit, le temps est très menaçant ce matin, les conditions sont dantesques.

Le départ est décalé pour permettre une dernière reconnaissance sur les passages de rios
Mauvaise nouvelle, les 3 premiers rios qui devaient se passer à gué ne sont plus praticables et non sécurisables, un itinéraire bis est trouvé mais quelques kilomètres plus loin c'est un arbre et une ligne électrique qui ont coupé la route après le PC2.

Le départ a déjà été donné et la décision est prise de neutraliser la course au km 12, PC2, pour des raisons de sécurité.

Gaëtan Ballard (FRA), avec 5 victoires d'étapes, remporte cette Transtica 2019 Extrême en 21h52 devant Roiny Villegas (CRI) (23h26) et Sébastien Gilliot (FRA) (23h44).

Marie Gest (28h48) (FRA), Justine Ledieu (29h44) (FRA) et Valérie Boury (FRA) (31h58) complètent le podium Extrême.

Nicolas Dubousquet (FRA) s'impose sur l'aventure en 14h23 devant Laurent Sans (FRA) en 15h11 et Serge Lopez (FRA) en 16h45.

Ana Luisa Barantes (CRI) première féminine, 4^{ème} au scratch en 17h08 devant Malory Lebielle (FRA) en 18h26 et Claire Hirt (SUI) et Barbara Mazotti (SUI), exæquo en 18h54.





Conclusion : Une 12^{ème} édition relevée et contrastée !

Au-delà de l'exploit sportif réalisé par les 36 Finisher et du niveau relevé de cette 12^{ème} Transtica, on doit aussi retenir les émotions intenses qui se dégagent sur cette arrivée finale car c'est en cela que le Costa Rica Ultra Trail n'est pas une course comme les autres.

On y souffre, on y patauge, on s'y mouille, on s'y entraide, on y partage, on y rit et on y pleure aussi parfois mais ce sont avant tout de grands moments de découverte, d'échanges, de partage et d'émotions au travers de l'accueil des communautés locales et des donations effectués tout au long de la course.

On y vit ce moment magique où l'osmose se fait, où l'ambiance se crée, au fil des bivouacs, au rythme de la météo et au travers des amitiés qui se nouent.

C'est à ce moment que la partition prend forme au tempo des personnalités et des expériences de vie, et que nous touchons les objectifs que nous nous étions fixés

Tous ont pu ainsi découvrir ce pays aux mille paysages, étonnant et attachant, et ont su vivre pleinement cette course unique et atypique qu'est La Transtica.

Notre objectif « La découverte d'un pays et son mode de vie à travers une compétition sportive à caractère solidaire » a été largement atteint, cette fois encore.

L'organisation 2019, forte de l'expérience des 11 éditions précédentes, s'est montrée exceptionnellement efficace, soudée et réactive, et a permis à tous les coureurs de vivre pleinement cette aventure, en toute convivialité et en toute sécurité.

Le groupe des coureurs à lui aussi répondu présent, chacun apportant sa touche et réalisant son défi, contribuant ainsi à la réussite totale de cette Transtica 2019.

Chaque édition est unique et singulière puisque chacun arrive avec ses motivations, son histoire de vie et ses différences, pour vivre cette aventure jusqu'à l'extrême parfois !

Un grand merci à vous tous pour ces moments de pur bonheur et plus particulièrement à mes compagnons de route sur cette aventure, Sylvain et Hervé et à Isabelle ma compagne.

Nous vous donnons rendez-vous pour la 13^{ème} édition de La Transtica, du 18 Novembre au 28 Novembre 2020, qui sera réservée à 40 coureurs privilégiés !

Pura Vida !

Bernard Marchal



dollar



Worldline



GARMIN



Costa Rica Trail, La Transtica 2019 en chiffres:

- 12ème édition.
- 2 formats.
- 12 jours de voyage.
- 5 étapes.
- 8 nationalités représentées.
- 36 Partants.
- 11 Femmes.
- Un parcours Extrême de 30 à 40 km par jour, 200 km avec un dénivelé positif total de 9 200 m.
- 23 classés, 21h52 pour le 1er, 36h20 pour le dernier.
- Un parcours Aventure de 20 à 30 km par jour, 117 km avec un dénivelé positif total de 5 300 m.
- 13 classés, 14h22 pour le 1er, 25h34 pour le dernier.
- 22 membres d'organisation.
- 1 médecin et une infirmière.
- 4 Kinés
- Plus de 5 000 € d'aides distribués aux communautés du Costa Rica.

