

Costa Rica Ultra Trail - du 23 au 29/11



Magie d'un lever de soleil sur les montagnes

L'allure est bonne avant d'entamer une première montée, puis une descente boueuse suivie d'un peu de macadam pour rejoindre le PC1. Les coureurs s'enfoncent alors au cœur des fincas de canne à sucre, c'est le début de la montée vers le sommet du Cerro Atirro. Le lever du soleil sur le lac de la Suiza sera magique : les premiers rayons dévoilent les crêtes et le sommet empanaché du Volcan Turrialba, donnant une ambiance irréelle à cette étape, mais rajoutant une difficulté supplémentaire, la chaleur remplaçant rapidement la fraîcheur de la nuit. Après la traversée d'un pont suspendu, c'est une longue ascension qui commence vers le village d'El Silencio, une dernière côte assassine sur les quatre derniers kilomètres, jusqu'au PC3 au km 23,7, arrivée des « Aventures ». Les « Extrêmes » devront, quand à eux, rajouter un col et les 19,1 km qui les séparent de San Pablo.

Sur des plages sauvages de sable noir, puis blanc rosé...

Après une nuit éprouvante dans des petits bungalows au milieu de la jungle, le départ de la dernière étape est donné dans la moiteur de la Côte Caraïbes sur la Playa Negro, 5 km

ILS ONT COURU

• **Sophie Bonnot**, 1^{re} féminine du parcours Extrême : « Je suis ravie d'avoir participé à cette aventure, j'en garde un souvenir et des images mémorables. Les étapes étaient toutes différentes, nous avons goûté à du sable, à du chemin. Nous avons eu droit à l'altitude, nous sommes montés à 3 000m. Nous avons eu des descentes très techniques dans la jungle et même un peu de « natation ». Toutes ces étapes étaient entourées par une équipe hyper sympa et très attentive aux besoins de chacun, avec un service de soins après chaque étape : pieds, massages... J'ai vécu cette aventure avec beaucoup de bonheur, de joie... et de tristesse quand il a fallu se quitter. J'ai déjà participé à d'autres trails en étapes, mais c'est la première fois que je pleure au moment du départ ! »



• **Rosy Garcia**, finisher du parcours Extrême : « Cette aventure est une véritable école qui s'adresse autant au physique qu'au cœur de l'homme. Le goût de la rencontre, le respect de l'environnement, l'échange culturel et l'altéruisme, vont de paire avec l'exaltation de l'effort et l'esprit de compétition. Cette course procède d'un contenu humain, d'une culture générale et de valeurs fondamentales qui en font une expérience profondément enrichissante. C'est une course nature originale qui nous a fait découvrir le cœur du Costa Rica et d'où je suis ressortie grandie. »



• **Vivien Vedrenne Cloquet**, vainqueur du parcours Aventure : « Le CRUT est un excellent moyen de partir à la découverte du Costa-Rica : traversée du pays d'ouest en est, hors des sentiers battus, à la rencontre de « Ticos » authentiques et généreux. Les différentes épreuves permettent de découvrir des paysages somptueux dans des conditions parfois extrêmes : des chambres luxueuses du Gran Hôtel, à quelques bivouacs faisant appel à une certaine rusticité, du froid de certains cols vertigineux à la chaleur étouffante de la côte Caraïbes, des pistes aseptisées aux single-tracks en jungle. Au-delà de la performance sportive (enchaînement des étapes éprouvantes, notamment pour les Extrêmes), le caractère humain et même humanitaire de ce trail en fait toute l'originalité, laissant à tous les coureurs, le sentiment d'avoir apporté leur pierre à l'édifice d'un pays qui leur a tant donné en deux semaines intenses. Enfin, la richesse des rencontres réalisées à cette occasion est incomparable : avec les autres coureurs, avec les membres d'une organisation bien rodée et aux petits soins (un docteur, deux kinés, des secouristes à foison avec pour la plupart un vécu sportif plus qu'éloquent), avec les locaux... Ces deux semaines où nous avons tout partagé, ont créé des liens indéfectibles et de réelles amitiés. Une seule envie prédomine aujourd'hui : vite se revoir et recommencer, ici ou ailleurs. »



Les coureurs ont été reçus, nourris et fêtés par les communautés locales, lors de moments de partage et d'échange privilégiés.

avant le village de Puerto Viejo. Heureusement, une pluie légère viendra rafraîchir cette dernière étape, qui se compose d'une première section de plage sauvage de sable noir, de la traversée de Puerto Viejo en bord de mer, et d'un sentier ombragé avant de rejoindre la deuxième section de plage de sable blanc rosé, tout aussi sauvage que la première, avec une jungle exubérante qui donne l'impression de plonger dans les Caraïbes. Puis

COSTA RICA ULTRA TRAIL, LA TRANSTICA 2012 EN CHIFFRES

- 12 jours de voyage.
- 11 pays représentés (Afrique du Sud, Algérie, Allemagne, Autriche, Belgique, Costa Rica, Etats-Unis, France, Japon, Suède et Singapour)
- 21 membres d'organisation dont 2 membres de la Croix Rouge Costaricienne, 7 Sapeurs Pompiers Français, 1 médecin, 2 kinés.
- Plus de 7 000 \$ de fournitures scolaires et de matériel de rénovation distribués aux communautés du Costa Rica.
- 2 formats :
- * Parcours « Extrême » de 30 à 40 km par jour, 196 km / 6 855 m+ au total (23 classés, 21h24 pour le 1^{er}, 40h36 pour le dernier).
- * Parcours « Aventure » de 20 à 30 km par jour, 116 km / 3 950 m+ (11 classés, 12h59 pour le 1^{er}, 25h11 pour le dernier)

Le Costa Rica Ultra Trail 2013, la Transtica se déroulera du 20 au 30 novembre 2013 et sera limitée à 50 participants.

vient une section de 2 km de bitume, permettant de contourner le littoral rocheux. Au PC2 commence la dernière portion de plage avec des traversées d'estuaire pour arriver sur le PC3, qui fera aussi office d'arrivée, après une boucle dans la réserve de Gandoca d'une beauté époustouflante, où les concurrents devront s'armer de courage pour affronter le sentier, rendu boueux glissant et marécageux suite aux dernières pluies. Au programme donc, beaucoup de sable plus ou moins dur permettant de raviver quelques douleurs musculaires, plusieurs traversées d'estuaires avec des tyroliennes mises en place par l'organisation, des single-tracks bien rapides en jungle le long de la plage, et pour finir un sentier bien boueux dans la jungle.

L'organisation, forte de l'expérience des éditions précédentes, s'est montrée exceptionnellement efficace, soudée et réactive, et a permis à tous de vivre pleinement cette aventure, en toute convivialité et en toute sécurité. Les coureurs ont été reçus, nourris et fêtés par les communautés locales, lors de moments de partage et d'échange privilégiés à la rencontre du mode de vie des différentes populations costariciennes.



RÉSULTATS

Parcours « Aventure », 116 km / 3 950 m+

- 1 Vivien VEDRENNE-CLOQUET 12h59mn36s
- 2 Reynald BABELAERE 13h23mn48s
- 3 Joachim DE ROQUEFEUIL 15h13mn37s
- 1F Carine RICHARD 18h58mn20s

Parcours « Extrême », 196 km / 6 855 m+

- 1 Roiny VILLEGAS JIMENEZ 21h24mn26s
- 2 Wayne RICE 23h34mn08s
- 3 Walther BERTHIER 24h42mn49s
- 1F Sophie BONNOT 25h26mn47s

FICHE TECHNIQUE

Plage Manuel Antonio (Costa Rica)
5^e édition
196 km / 6 855 m+
ou 116 km / 3 950 m+ en 5 étapes
35 participants au total