



Côte à Côte !

PLUS UN PROLOGUE, LE COSTA RICA ULTRA TRAIL EMMÈNE LES PARTICIPANTS DE LA CÔTE PACIFIQUE À LA CÔTE CARIBÉENNE, SUR UN PARCOURS EXTRÊMEMENT VARIÉ. CETTE ANNÉE, ILS ONT ÉTÉ CONFRONTÉS À DES CONDITIONS CLIMATIQUES CHANGEANTES, ALTERNANT CHALEUR LOURDE ET MOÏTE DES PLAINES, PLUIES TROPICALES RAFRAICHISSANTES, ET LA PLUIE GLACIALE DES FORÊTS D'ALTITUDE. ILS ONT AUSSI PU PARTICIPER AU VOLET SOLIDAIRE DE LA TRANSTICA, ET DIVERSES DONATIONS AURONT ÉTÉ AUTANT DE MOMENTS D'ÉMOTION QU'ILS ONT SU PARTAGER.

Bernard Marchal. Photos Org.

À l'occasion du Costa Rica Ultra Trail, La Transtica est ouverte à San José par le représentant de France, lors d'un déjeuner - conférence de presse. Une cérémonie d'ouverture chaleureuse et conviviale qui est l'occasion de remettre les félicitations aux concurrents, de faire connaissance, et de présenter la vingtaine de bénévoles d'organisation qui les encadreront pendant la course. Après un transfert vers la Côte Pacifique, le départ du prologue (6km) est donné sur la plage Manuel Antonio. Une chaleur moite tempérée par une petite pluie fine. Le sable noir bien trempé permet un bon rythme de course, sur cette plage magnifique, coincée entre la forêt primaire et les rouleaux du Pacifique où la baignade sera délicieuse à l'arrivée. Très appréciés, les petits bungalows confortables avec piscine et magnifique bar-restaurant où les participants sont logés dans un cadre idyllique.

Les courses sérieuses commencent...

Le lendemain, pour les coureurs « Extrême », s'annonce une superbe première étape qui se déroule tout le long de la Côte Pacifique, au milieu d'une palmeraie verdoyante, pour aller jusqu'à petit la jungle tropicale, sur environ 15km de plat avec des traversées de rivières et passages à gué. Puis une montée progressive les amènera en pleine jungle. Au départ des « Aventures », on attaque dans le dur pour un dernier tronçon de 20km et 1 300m de dénivelé positif : 500m de single-track en jungle, des passages à gué avec des passages à gué pour se mettre en jambe, avant une mon-



...tée impitoyable sur une route carrossable en plein cagnard. Puis changement de décor, traversée de champs de café majestueux et arrivée au village de San Marco, avec un accueil adorable des locaux.

Montée à 3 000m d'altitude

C'est à 8h le lendemain, depuis le village de Santa Maria de Dota et sous un soleil éclatant, que les « Extrêmes » démarrent pour la 2^e étape, jugée la plus difficile vu son dénivelé impressionnant, 2 720m de dénivelé positif et 1 310m de négatif. En hors-d'œuvre, une première montée à 15%, ça fait mal... Viennent ensuite 15km de montée pour rejoindre le PC 2 où a été donné à 9h 15 le départ des « Aventures », pour 21,1km avec 1 180m de dénivelé positif et 1 020m de négatif. Ceux-ci ont débuté par 9km de descente abrupte, immédiatement suivis par 12km de montée brutale, dans un cadre magnifique entre 1 500 et 3 000m d'altitude, avec des forêts primaires similaires à celles des « hauts de la Réunion ». Après une nuit orageuse et ventée, la pluie semble se calmer, mais le single track du Tapanti, au programme de la troisième étape, promet d'être boueux et glissant à souhait !



Un cadre magnifique entre 1 500 et 3 000m d'altitude, avec des forêts primaires similaires à celles des « hauts de la Réunion »

