



La Transtica 2011 - Compte Rendu

24 Novembre: Cérémonie d'ouverture, conférence de Presse à la Résidence de France.

L'Ambassadeur de France, Mr Fabrice Delloye, nous reçoit à la résidence de France, pour un déjeuner buffet et une conférence de presse, affichant à nouveau son soutien pour La Transtica.

Après une interview sur Canal 44, il est temps de procéder au tirage au sort des dossards.

Ce sera l'occasion de donner la parole à un représentant de chacune des 7 nations engagées sur la Transtica, Belgique, Etats-Unis, Guatemala, Japon, France, Mexique et bien sur Costa Rica.

Lors de cette cérémonie chaleureuse et conviviale, nos liens avec l'Ambassade de France vont se renforcer au travers de la signature d'une convention de partenariat, entre l'Ambassade de France et l'Association El Niño.

Chaque membre d'organisation et chaque concurrent se verra ainsi remettre un T-shirt aux logos de l'Ambassade de France et de La Transtica et Roiny Villegas, représentant le Costa Rica, portera cette année les couleurs de l'Ambassade de France, qui a également sponsorisée son inscription dans le cadre de cette convention de partenariat !

L'équipe d'organisation Franco-Costa Ricienne se compose d'une quinzaine de membres, dont un médecin, un kinésithérapeute et 7 pompiers Français, et se verra renforcée par 5 membres de la Cruz Roja Costa Ricienne et leurs véhicules (1 pick up, une ambulance 4x4 et un camion).

Coté solidaire, le soutien financier des associations « Action 18 » et « Amicale des Sapeurs Pompiers des Cabrières », va rendre possible l'achat local et la distribution de plus de 300 kits scolaires aux profits des élèves d'écoles au Panama et au Costa Rica, alors que le soutien de l'association « Run & Trail 3S » servira à financer le projet d'aménagement de la bibliothèque de l'école Finca la Caja dans le quartier défavorisé de La Carpio.

De plus le soutien financier du Comité d'Entreprise Total UES AMONT permettra de financer 4 projets de rénovation, au profit des écoles d'Esperanza, d'El Progreso de Pacayitas et Finca la Caja, et du terrain de sport de la Communauté d'El Humo.

Viendront s'y ajouter les bénéfices récoltés par les associations El Nino et CG Sport Event, sur les courses qu'elles organisent en France, La Free Ride Classic Mandelieu, Le Trail des Illuminés et Le Trail des Balcons d'azur ainsi que du matériel donné par l'Hopital de Cannes, un moniteur ECG (pour le dispensaire de Londres) et deux Lifepak physio control qui seront remis à l'antenne de la Croix Rouge de Puriscal.

Au total plus de 12 000 euros seront ainsi investis localement au profit des plus défavorisés et dans la continuité de nos actions 2008,2009 et 2010.

Nos objectifs solidaires sont atteints et la diversité des coureurs engagés nous laisse augurer une belle course.





25 Novembre : Prologue, Plage de Manuel Antonio

8h00, nous sommes prêts pour le départ, 2 heures de trajet jusqu'à Tarcoles, arrêt crocodile, puis encore 2 heures qui nous amènent à Manuel Antonio sur la côte Pacifique.

Changement d'ambiance, mer et chaleur lourde, repas au Gato Negro, il fait chaud, très chaud et dès l'arrivée à l'hôtel, en début d'après midi, certains se rafraichiront en attendant le départ du prologue, retardé à 16h30 en raison de la marée.

16h32, c'est parti pour le prologue, 3 boucles de 2 kms sur la plage de Manuel Antonio.

Fin d'après midi, le soleil joue avec les nuages avant d'aller se coucher, mais il fait encore chaud

Roiny Villegas, vainqueur de l'édition 2009 donne le ton en prenant la tête dès le départ, quelques foulées derrière lui, Juan Carlos Sagastume et Pierre Aubery ne lâchent rien, laissant augurer d'une belle empoignade.

A l'issue du premier tour, les positions en tête de course sont inchangées, alors que derrière, les premiers effets de la chaleur se font ressentir.

A l'arrivée une poignée de secondes séparent les 3 hommes de tête, Roiny Villegas, Team Ambassade de France (Costa Rica) remportera ce prologue en 23'14, devant Juan Carlos Sagastume, Team North Face/GNC (Guatemala) en 23'45 et Pierre Aubery, Team Action 18/Altec Sport en 24'14.

Le prologue Aventure sera remporté par Armando Perez (Mexique), en 30'25 devant Shinishi Tada (Japon) en 31'32 et Véronique Gruson Coustenoble (France) en 32'02.

Les concurrents pourront ensuite se baigner dans les eaux chaudes du Pacifique, avant de profiter d'une dernière nuit de confort à l'hôtel.

Lors du repas du soir, une donation d'un moniteur ECG (Hopital de Cannes) a été effectuée au profit du dispensaire de Londres, en prolongation de nos actions 2008, 2009 et 2010.





26 Novembre : Etape 1 : Paquita - La Selvita - Napoles

Une superbe première étape sur 40 km, départ, le long de la côte pacifique, au milieu d'une palmeraie verdoyante pour entamer petit à petit la jungle tropicale ... environ 15 km de plat avec des traversées de pont et quelques passages à gué puis une montée progressive qui amènera nos coureurs en pleine jungle.

La principale difficulté de cette étape sera la chaleur et l'humidité qui règne sur cette partie du Costa Rica.

Dès le départ, Pierre Aubery s'échappe avec Juan Carlos Sagastume sur une piste plate dans une palmeraie, Roiny Villegas reste au contact derrière eux à 200 m, jusqu'au premier ravito où il les rejoint.

Au PC2, vingtième kilomètre, on trouve un abri réduit à sa plus simple expression, un abri ouvert aux 4 coins sur la jungle environnante qui servira de point de ravitaillement mais aussi de départ pour les aventures.

Pour une entrée en matière, on ne peut pas faire mieux pour l'aventure qui part sur une étape intense de 20 km avec un fort dénivelé positif de 1300m.

L'appréhension se lit sur les visages, le peloton est moins bruyant que la veille sur la ligne de départ du prologue. La piste ne fait que monter jusqu'à l'arrivée.

Côté Extrêmes, Juan Carlos et Roiny s'échappent dès le début de l'ascension. Pierre reste au contact quelques mètres derrière. Puis Juan Carlos ralentit un peu dans une des parties raides alors que Roiny accélère.

A 12 km de l'arrivée Pierre Aubery (Action 18/Altecsport) accentue son effort et finit par décrocher Roiny Villegas (Ambassade de France) et Juan Carlos Sagastume (North Face/GNC).

Il ne sera plus rattrapé et gagnera cette première étape en 3h58'53'' devant Roiny en 4h01'12'' et Juan Carlos en 4h18'58'', le dernier finissant en 6h45'.

Côté Aventure, la surprise vient des féminines qui enlèveront les 3 premières places, Muriel Boust, Véronique Sternat premières ex aequo en 3h10'30'' devant Véronique Gruson-Coustenoble en 3h14'12'', le dernier finissant en 4h12'.

Arrivée à Napoles, le bus attend les coureurs pour un court transfert pour le campement de Santa Maria de Dota où les coureurs profiteront d'un repos bien mérité.

Au Rancho Guayabal, notre campement à « Santa Maria de Dota », un feu de bois et une bonne soupe sont bienvenus pour nous réchauffer.

« Des petits pas vers le bonheur et avant tout un sentiment d'exister, j'en aimerais presque la pluie... et j'en veux encore ! »

Muriel Boust (Aventure)





27 Novembre: Etape 2: Santa Maria de Dota - Ojo de Agua

Les Extrêmes démarrent en bulle à 8 heures, du village de Santa Maria de Dota pour l'étape jugée la plus difficile vu son dénivelé impressionnant, 2 720 m de dénivelé positif, 1 310 m de dénivelé négatif sous un soleil éclatant.

En hors d'œuvre, une première montée à 15%, ça fait mal

Dés le départ Pierre Aubery et Juan Carlos Sagastume devancent Roiny Villegas de quelques centaines de mètres.

Derrière eux, les efforts de la veille se font ressentir et l'écart se creuse rapidement.

Viennent ensuite à 15 km de montée pour rejoindre le PC 2 où a été donné à 9h15 le départ des Aventure, pour 21,1 km, 1 180 m de dénivelé positif et 1 020 m de dénivelé négatif.

Au PC2, les positions sont inchangées, Pierre et Juan Carlos attaquent les 10 km de descente avec une légère avance, alors que Roiny semble gérer son effort. Les deux hommes de tête se présentent au village de Providencia (PC 3) avec 2mn d'avance.

C'est dans la dernière montée (12 km et 1140 m de dénivelé positif) qui mènera les coureurs à 2 990 mètres d'Altitude, que Roiny portera son attaque.

A 7 km de l'arrivée il décrochera ses 2 rivaux pour gagner cette étape avec 4 mn d'avance, en 4h46'37''.

Au général, Pierre Aubery (Action 18/Altecsport) perd 3'11'' et la première place au profit de Roiny Villegas (Ambassade de France), Juan Carlos Sagastume (North Face/GNC) confortant sa 3^{ème} place, l'étape de demain promet d'être chaude !

Côté Aventure, nos trois féminines confortent leur leadership, Muriel Boust et Véronique Sternat terminent ex aequo en 2h58'04'' devant Véronique Gruson-Coustenoble en 3h04'40'', Shinishi Tada (Japon) en 3h16'01'' et Armando Perez (Mexique) en 3h21'57'', le dernier arrivant en 4h52'.

La pluie et le froid se mêlent à l'aventure mais les concurrents seront vite pris en charge, dès leur arrivée, tous heureux d'être venu à bout de cette difficile étape, pour un transfert de 20 mn vers le village d'Esperanza, notre bivouac du soir.

Après une collation et une soupe chaude, une donation de 43 kits scolaires au profit de l'école de Purisil, en préambule au diner préparé par la communauté locale où les coureurs pourront apprécier une truite saumonée et un repos bien mérité dans les salles de classes de l'école.

On déplorera l'abandon d'un premier concurrent, suite à une entorse à la cheville.





28 Novembre: Etape 3: La Esperanza - Kiri Lodge - El Humo

Après une donation effectuée au profit de l'école d'Esperanza, les 20 coureurs s'élancent dans le parc national du Tapanti, pour 24.1 Km, dénivelé de +585m/-1830m, pour les coureurs Aventure et pour un parcours Marathon de 42.1 Km, et un dénivelé de +985m/- 2830m pour les coureurs du parcours Extrême.

Cette fois les aventures et les extrêmes partent ensemble, ce qui ne sera pas plus mal ...

Sur le papier le profil à l'air plus facile, mais ne reflète pas les difficultés que nous allons rencontrer. Lors du briefing de course, il est rappelé qu'il va falloir gérer une descente sur un single track rempli de piège : boue, racines, végétation épineuse, pente abrupte.

Cela démarre par une côte cassante de 3 km, pour atteindre les 2 850 m d'altitude, avant d'attaquer une première portion descendante, puis au 6ème km, c'est l'entrée du fameux single track, le décor est bien changeant, pénétration en plein cœur du « Tapanti », Les pentes sont très abruptes, c'est très glissant. Il y a énormément de boue et de racines, il faut prendre garde avant de s'accrocher aux branches car certaines sont jonchées d'épines

Vient ensuite un passage de rivière sécurisée par une corde, avant de commencer une petite ascension à travers cette jungle ... c'est vraiment hard ... On attaque ensuite une nouvelle descente, à travers les plantations de caféiers jusqu'à l'arrivée du parcours aventure

Les coureurs rejoignent ensuite une piste au milieu des plantations de caféiers qui les amènera jusqu'au PC3, fin de l'étape Aventure.

Les coureurs de l'extrême quand à eux, auront encore 2 cols et 18 kilomètres à franchir pour rallier El Humo et sur une piste défoncée au milieu d'une forêt tropicale humide.

Le soleil a enfin fait son apparition après une nuit pluvieuse et ventée.

Après sa défaillance de la veille il est certain que Pierre Aubery va tout donner pour réduire l'écart de 3 mn qui le sépare de Roiny Villegas.

Au PC1 (km 9), fin de la descente du Tapanti, Pierre et Juan Carlos sont pointés à 3 mn devant Roiny, au PC 2 (Km 19), Pierre a lâché Juan Carlos (à 6mn) et accentue son avance sur Roiny (9mn).

Pierre gère sa fin de course et se présentera à l'arrivée en 3h51'40'' avec 14'40 d'avance sur Roiny (4h06'10'') qui dans un dernier effort a passé Juan Carlos (4h24'40'').

Au général Pierre Aubery (Action 18/Altec Sport) reprend la première place devant Roiny Villegas (Ambassade de France) à plus de 11 mn et Juan Carlos Sagastume (North Face/GNC) qui assure sa 3ème place.

Coté Aventure, nos 3 féminines semblent intouchables, laissant les autres coureurs à plus de 20 mn mais pour la 4ème place rien n'est joué

Certains visiteront le « Trapiche » en attendant le repas du soir, prélude à une donation de matériel destiné à rénover le terrain de sport de la communauté avant de pouvoir apprécier et participer à des danses locales.

Nous irons nous coucher relativement tôt car demain c'est l'étape de nuit, les réveils sont programmés à 2h30 pour un départ à 3h45 ...





29 Novembre: Etape 4: El Humo - San Pablo

2h30 les réveils sonnent ... Il ne faut pas trop traîner car le départ est prévu à 3h45, petit déjeuner, soins, paquetage...

Les aventures et extrêmes partent ensemble pour un départ en bulle, le départ réel étant donné à la sortie du village de Pejibaje.

Les visages sont fatigués, la nuit à été courte, la nuit est noire et les bruits de la jungle raisonnent dans l'immensité.

Le parcours du jour, semble le plus équilibré de toutes les étapes. L'allure est bonne avant d'entamer une première montée, puis une descente boueuse suivie d'un peu de macadam pour rejoindre le PC1.

Il commence à pleuvoir alors que les coureurs s'enfoncent au cœur des fincas de canne à sucre, C'est le début de la montée vers le sommet du Cerro Atirro.

Le lever du jour sur le lac de la Suiza est noyé dans une brume intense, qui ne quittera pas les coureurs, donne une ambiance irréelle à cette étape.

Arrivée à Pueblo Nuevo, traversée d'un pont suspendu avant d'entamer une longue ascension vers le village d'El Silencio, une dernière côte assassine sur les 4 derniers kms, PC3, km 23,7 et arrivée des aventures ...

Les Extrêmes devront, quand à eux, rajouter un col et les 19,1 kilomètres qui les séparent de San Pablo.

Au PC1 (Km 9) à l'entrée du Cerro Atirro, Pierre Aubery, Juan Carlos Sagastume et Roiny arrivent ensemble, suivis à quelques minutes par le gros du peloton, et ne se quitteront plus jusqu'au PC2 (16 km) à l'entrée de la Finca Canada, lequel va porter son attaque le premier.

Pierre prend l'initiative sur la première cote et se présente au PC3 (km 23) avec 3mn d'avance sur Roiny et 6 mn sur Juan Carlos Sagastume. Au passage de ce PC, Pierre à vraiment l'air facile, alors que derrière lui Roiny semble en difficulté.

Un dernier coup de collier dans la montée jusqu'au dernier col avant d'attaquer la descente vers San Pablo et au passage au PC4 (km 31), nos impressions se confirment puisque Pierre se présente avec plus de 12 mn d'avance sur Roiny.

Pierre Aubery (Action 18/Altec Sport) déroule sur la fin du parcours et ses poursuivants ne pourront jamais revenir sur lui, il terminera en 3h55'12'' devant Roiny Villegas (Ambassade de France) en 4h17'15 » et Juan Carlos Sagastume (North Face/GNC) en 4h27'10'' ...

Avec plus de 33 mn d'avance au général, Pierre Aubery ne semble plus pouvoir être inquiété.

Didier Rossi, blessé au genou, ira jusqu'au bout de ses forces et terminera dernier de l'étape en 6h29'30 '' sous les applaudissements des autres concurrents, encore un grand moment d'émotion.

Fidèles à elles même, nos trois féminines terminent en tête, et Armando Perez se rapproche à 3mn de Jacky Malassagne toujours 4ème.

Le reste de la journée à San Pablo sera consacré à un repos récupérateur avant de pouvoir apprécier dès demain la descente en rafting du Rio Pacuare.

Demain c'est une journée détente, avec du rafting au programme, on sent déjà un parfum de vacances, espérons que le beau temps soit de la partie





30 Novembre: Rafting

Frisson garanti, chargé d'adrénaline lors de ce rafting sur la Rivière Pacuare de classe III à IV ! Nous embarquons sur des rafts de 6 et un barreur guide, qui nous explique les instructions de sécurité, ainsi que les 4 mouvements de base : En avant, en arrière, tenir les cordes, et se protéger dans le bateau ... on nous explique également comment sortir quelqu'un de l'eau et l'attitude à avoir si on tombe à l'eau.

Voilà on est parti, et le ton est donné. Le décor en rafting est tout simplement unique, la végétation tropicale et la puissance des eaux nous transportent dans un monde fantastique de pure magie.

Le paysage est paradisiaque, des cascades impressionnantes, une végétation luxuriante et les émotions fortes pour certains dont le raft se retournera.

1 Décembre: Etape 5 Playa Negro - Manzanillo

8h31 Le départ de la dernière étape de La Transtica 2011 est donné sur la Playa Negro, 5 km avant le village de Puerto Viejo.

La pluie est encore au rendez vous, ce qui finalement rendra cette étape moins difficile, les coureurs n'ayant pas à souffrir de la chaleur que nous avons connu l'année passée.

Cette dernière étape se compose d'une première section de plage sauvage de sable noir, la traversée de Puerto Viejo en bord de mer, d'un sentier ombragé avant de rejoindre la deuxième section de plage de sable blanc rosé tout aussi sauvage que la première avec un jungle exubérante qui donne l'impression de plonger dans les Caraïbes. Puis vient une section de 2 km de bitume nous permettant de contourner le littoral rocheux.

Au PC2, on rentre sur la dernière portion de plage avec des traversée d'estuaire pour arriver sur le PC3 qui fera office d'arrivée après une boucle dans la réserve de Gandoca d'une beauté époustouflante, ou les coureurs devront s'armer de courage pour affronter cette dernière section constitué d'un sentier rendue boueux glissant et marécageux suite aux dernières pluies.

L'arrivée finale se trouve à Manzanillo dernier village avant le Panama.

Pierre Aubery (Action 18/Altecsport) emportera cette dernière étape chez les Extrêmes en 2h28'48, devant Juan Carlos Sagastume en 2h30'02'confirmant sa 1ère place au Général, couvrant les 196 km en 19h29'52'', nouveau record du parcours Extrême.

Pour la 4^{ème} année consécutive, Roiny Villegas Costa Rica, (Ambassade de France), confirme son potentiel, avec son 4^{ème} podium, 2^{ème} au général Extrême en 20h47'09 devant Juan Carlos Sagastume, Guatemala, (North Face/GNC), 3^{ème} en 20h55'03''.

Victoria Collins terminera au mental, au mépris d'une forte douleur au pied l'handicapant depuis 3 jours, en 32h06' forçant au passage le respect et l'admiration de tous...

Chez les aventures, Muriel Boust et Véronique Sternat termineront 1^{ères} du général en couvrant les 120 km en 15h17'48'', ex aequo, devant Véronique Gruson Coustenoble en 15h40'13'' et Jacky Malassagne en 17h28'49''.





Conclusion :

Les 21 coureurs engagés sur cette Transtica 2011 ont pu découvrir au travers des étapes proposées, un parcours varié qui les a amenés des Côtes Pacifique aux Côtes Caraïbes.

Ils ont été confrontés à des conditions météo changeantes, souvent pluvieuses, alternant chaleur lourde et moite des plaines, pluies tropicales rafraichissantes, vent et pluie glaciale des forêts d'altitudes.

Ils ont pu participer au volet solidaire de La Transtica et les différentes donations auront été autant de moments d'émotion que les coureurs ont su partager.

Ils ont été reçus, nourris et fêtés par les communautés locales, moment de partage et d'échange privilégié à la rencontre du mode de vie des différentes populations Costa Ricienne.

L'organisation 2011, forte de l'expérience des éditions précédentes, renforcée par 5 membres de la Croix Rouge Costa Ricienne, 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.

Notre objectif « La découverte d'un pays et son mode de vie à travers une compétition sportive à caractère humanitaire » a été largement atteint, cette fois encore, grâce et au prix du travail énorme et efficace de chaque membre de l'organisation que je remercie.

Le groupe des 21 coureurs de 7 nations différentes à lui aussi su répondre présent, chacun apportant sa touche, réalisant son défi et contribuant ainsi à la réussite totale de cette Transtica 2011.

Les retours chaleureux qui nous ont été faits, pendant et après la course, le soutien de nos partenaires ou sponsors, l'Ambassade de France au Costa Rica, Altec Sport, Génération Trail, 6^{ème} Sens, Incomm et Sportips, nous ont apporté la motivation quotidienne et l'énergie nécessaire à cette réussite.

Nous avons été 44 coureurs et organisateurs à avoir eu le privilège d'avoir pu partager une édition de La Transtica qui fut grande et intime.

Pura Vida

Bernard Marchal

La Transtica 2012 se déroulera du 21 Novembre 2012 au 1 Décembre 2012 et sera limitée à 50 participants.

« C'est ma première course par étapes et j'ai vraiment eu beaucoup de chance que ce soit la Transtica 2011, parcours Extrême.

Cette course est un diamant pur, "Pura Vida".

Les paysages fantastiques, l'organisation à l'image de son boss : humaine, pro, que du bonheur.

En résumé, connaître La Transtica, Bernard et son team a été un privilège pour moi.

Je reviendrais pour 2012 d'une façon ou d'une autre !!! »

Franck Ducerf, France, Extrême.





La TRANSTICA 2011 en chiffres :

- 4^{ème} édition.
- 2 formats.
- 12 jours de voyage.
- 5 étapes.
- 1 descente en rafting sur le Rio Pacuare, rapide niveau 3 à 4+.
- Un parcours Extrême de 30 à 40 km par jour, 196 km avec un dénivelé positif total de 6 855 m.
- 11 classés, 19h30 pour le 1^{er}, 32h06 pour le dernier,.
- Un parcours Aventure de 20 à 30 km par jour, 116 km avec un dénivelé positif total de 3950 m.
- 9 classés, 15h 17 pour le 1^{er}, 21h41 pour le dernier, 1 abandon sur entorse.
- 21 trailers au total
- 1 abandon
- 7 pays représentés (Belgique, France, Guatemala, Japon, Mexique, Costa Rica et USA)
- 22 membres d'organisation dont 5 membres de la Croix Rouge Costaricaine
- 1 médecin
- 1 Kiné
- Plus de 12 000 € de fournitures scolaires, de mobilier et de matériel de rénovation distribués aux communautés du Costa Rica et du Panama.

