



INFO TRAIL N°2



**Vous êtes de plus en plus nombreux à vous intéresser à la course ... De notre côté, les bonnes nouvelles continuent et des collaborations fructueuses se créent.**

### **LA TRANSTICA ET HORIZONTE VERDE = UNE ALLIANCE FORTE POUR DE GRANDES MISSIONS HUMANITAIRES AU COSTA RICA**

**Céline et Ronald, 1 belge + 1 tico = ils ont créé Horizonte Verde, un des projets de leur association qui a déjà fait ses preuves au Costa Rica.** En effet ils sont à l'initiative de plusieurs événements culturels, artistiques et environnementaux dans le canton d'Hérédia, situé dans la périphérie de la capitale du Costa Rica, San José.

Leurs passions ? l'environnement, la culture et les gens, et surtout LES MELANGER. Leur but ? les faire évoluer, NOUS faire TOUS évoluer.



•Ronald est à l'origine du " festival de las Flores", un projet qui stimule la culture et le développement durable au Costa Rica et qui compte bien se positionner comme l'événement le plus important de sa province et se faire connaître au niveau national et international. Ce festival réunit chaque année des participants venant de tous les domaines artistiques.

•Céline, elle, a développé un projet de cinéma alternatif accompagné d'ateliers artistiques et écologiques mettant en avant leurs valeurs, destiné à un public familial. L'objectif est de développer l'esprit créatif des enfants et de les discipliner sur l'importance de l'environnement, avec comme intention qu'eux même éduquent les plus grand ; Céline fut par la suite sollicitée dans les écoles des communes défavorisées pour y développer son programme.

- Cela fait maintenant 2 ans, Vincent et moi Delphine, que nous les connaissons et nous avons décidé dernièrement de travailler avec eux sur la grande mission humanitaire de la course ; **ainsi LA TRANSTICA et HORIZONTE VERDE se donnent la main afin d'identifier les nécessités des populations sur le tracé de la course et de définir des actions socio-environnementales sérieuses, urgentes et durables dans le temps.**
- Au prochain Festival de Las Flores, qui aura lieu en décembre prochain, il a déjà été décidé d'organiser une mini Transtica ; les coureurs passeront par un centre de recyclage où ils remettront des déchets standards recyclables, malheureusement jetés dans la nature, qu'ils auront portés sur leur dos. Des kits scolaires seront également distribués dans certaines écoles.
- Photos et vidéos de la Transtica 2008 seront au rendez-vous de ce riche festival avec l'appui toujours de nos fidèles sponsors et contacts, ce qui permettra d'autant plus de faire connaître la course et sa raison d'être au Costa Rica.





## ET MAINTENANT 2 COURSES EN 1

Pour les coureurs les moins expérimentés ou qui hésitent à se lancer dans le programme de base de la Transtica, nous leurs proposons un parcours plus allégé: mêmes étapes mais avec moins de kilomètres, au départ ou à l'arrivée.

**COURSE EXTREME : environ 40 km par étape**

**COURSE AVENTURE : environ 25 km par étape**

Etape n° 1:

**Course Extrême : QUEPOS – TINAMU : 36 kms /**

**Course Aventure : LONDRES – TINAMU : 24 kms**

Etape n° 2:

**Course Extrême : TINAMU – SANTA MARIA DE DOTA : 44 kms /**

**Course Aventure : TINAMU – LA REJAS : 24 kms**

Etape n° 3:

**Course Extrême: SANTA MARIA DE DOTA - ESPERENZA - HUMO: 38 kms /**

**Course Aventure: SANTA MARIA DE DOTA - RIO MACHO – HUMO: 24 kms**

Etape n° 4:

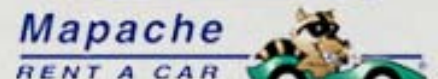
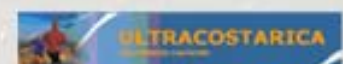
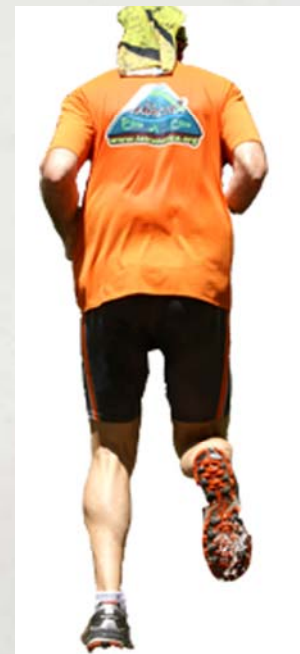
**Course Extrême: HUMO – FINCA LA CRUZ: 39,1 kms /**

**Course Aventure: LA SUIZA – FINCA LA CRUZ : 25,5 kms**

Etape n° 5:

**Bara Río Estrella – Puerto Viejo de Limón:**

**Course commune : 30 kms**



"Primer Rent a Car de Costa Rica C-Neutral"  
"The First Car Rental in Costa Rica C-Neutral"



**CHERS COUREURS : POUR VOS ACCOMPAGNANTS 2 PROGRAMMES... pourquoi ne pas venir en famille ou entre amis ... coureurs, ne vous inquiétez pas on s'occupe de vos accompagnants, croyez moi nous en prendrons soin. Mais désolée ce ne sera certainement pas dans les mêmes conditions que vous ! Ainsi nous leurs proposons 2 programmes : 1 circuit touristique et 1 circuit trailer.**

- **Circuit touristique :**

Vous serez accompagnés d'un guide chauffeur en bus privé qui vous fera découvrir d'autres sites splendides du Costa Rica tels que **Manuel Antonio** et son parc national riche d'une magnifique forêt tropicale et d'une faune exceptionnelle facilement observable.

Vous assisterez bien sur au prologue de La Transtica et au départ des coureurs, vous remonterez ensuite la côte pacifique et ferez un arrêt sur les rives de la rivière **Tarcoles** à la rencontre de ses énormes crocodiles et vous vous baladerez dans le parc national de **Carara** ou vous pourrez certainement observer des vols fréquents d'aras écarlates.

Puis direction le fameux **volcan Arenal** en activité permanente où encore pleins d'activités vous attendent : balade dans le parc national où vous grimperez d'anciennes coulées de lave, puis vers une majestueuse cascade (les cuisses risquent de chauffer un peu !), et détente dans un des centres thermaux (les coureurs vous en voudront certainement un peu mais chacun son programme après tout !!).

Continuation en redescendant sur la région de **Sarapiquí** où vous visiterez un musée très intéressant pour en connaître un peu plus sur les indigènes du pays et une balade vous attend dans la forêt à la découverte de la confection du chocolat à l'époque précolombienne (sincèrement, je n'ai jamais mangé un chocolat aussi bon que la bas et je suis une amatrice, croyez moi !), vous aurez certainement la chance de pouvoir admirer ces petites grenouilles rouges, appelées Blue Jean, et vertes ...

Et enfin vous rejoindrez la côte atlantique avec un après midi paradisiaque grâce à une balade dans le parc national de **Cahuita** et sa forêt longeant la mer caribéenne aux eaux turquoise et au sable blanc. Vous assisterez bien sur le lendemain à l'arrivée des coureurs et continuerez le programme avec eux.

- **Circuit traileur :** mêmes hébergements que les coureurs dans les mêmes conditions sauf que bien sur vous vous déplacerez en 4x4 avec chauffeur.

- **DECOUVREZ LES DETAILS DE CES 2 PROGRAMMES SUR NOTRE SITE WEB**





## PORTRAIT D'UN COUREUR GERARD VERDENET

**SPORTIF ET MARATHONIEN CHEVRONNE, GERARD VERDENET SERA AVEC NOUS SUR LES CHEMINS DE LA TRANSTICA, TOUJOURS A L'AFFUS DE NOUVELLES DESTINATIONS, IL A A SON PALMARES DE NOMBREUSES COURSES DANS DES PAYS AUSSI EXOTIQUES QUE SINGULIERS. LAISSEZ-NOUS VOUS LE PRESENTER ...**

### Comment avez vous connu La Transtica, et pourquoi vous êtes vous inscrits ?

*"j'ai connu la Transtica en consultant Endurance Book.. Malgré déjà une longue carrière d'ultramarathonien, je suis toujours à la recherche de nouveaux horizons. Le Costa Rica, avec ce que je peux en connaître, a notamment une faune et une flore exceptionnelle. C'est donc en premier le pays qui m'a aiguillé sur cette course.*

*Puis en consultant le site, mon intention s'est confirmée. La Transtica propose des valeurs et une philosophie que j'apprécie et que j'essaie modestement de véhiculer à travers mes aventures sportives: respect de la nature et des populations, solidarité, échanges.*

*Je présente de nombreux diaporamas à des personnes qui n'ont pas ma chance de parcourir le Monde (population scolaire, maisons de retraite, prisons); je les fais rêver.*

***Le Costa Rica est une destination qui fait rêver".***

### Un mot pour motiver nos futurs traileurs ?

*"Avec la Transtica, nous allons vivre une formidable aventure. Aventure sportive, bien sûr, avec une course de près de 200km en étapes dans un environnement exceptionnel .*

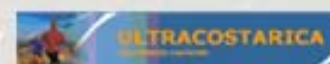
*La chaleur humide fait de cette course un véritable défi qu'il faudra aborder avec humilité. Aventure humaine aussi avec la découverte d'une faune et flore unique et des rencontres avec les populations locales.*

*Tous nos sens seront activés au cours de ce séjour.*

***A vivre intensément."***



Gérard Verdenet à son dernier ultramarathon en Islande



*"Primer Rent a Car de Costa Rica C-Neutral"  
"The First Car Rental in Costa Rica C-Neutral"*



## LES CONTACTS CONTINUENT...

### L'HOTEL PRESIDENTE DEVIENT NOTRE 2ème PARTENAIRE OFFICIEL

Le directeur des ventes et marketing de l'hôtel, Carlos Villalobos, nous assure de sa participation et de son soutien à LA TRANSTICA.

L'Hôtel Presidente propose 102 chambres, dont des suites et junior suites. Il est situé entre les rues 7 et 9 et sur le Boulevard de la Avenida Central, à une rue de la Place de la Culture et à 25 minutes de l'Aéroport International.

La Avenida Central, également appelée le plus grand marché à l'air libre d'Amérique Central, permet de profiter des 5 éléments majeurs de la capitale San José : bureaux d'entreprise, magasins de toutes sortes, musées, lieux historiques et culturels et points stratégiques pour partir vers les différents lieux du pays.

A quelques pas de l'hôtel, vous aurez accès aux multiples commodités pour les adeptes de la vie nocturne que sont les cinémas, restaurants, casinos, boîtes de nuit...



### TICOMANIA DIFFUSE LA TRANSTICA

Ticomania, site dédié aux sports nature rentre dans la course en nous diffusant.

### ULTRACOSTARICA COLLABORE AVEC LA TRANSTICA

ULTRACOSTARICA est un tout nouveau site internet dédié à l'Ultra marathon au Costa Rica. Sur ce site, vous aurez toutes les informations sur ce type d'athlétisme qui compte de plus en plus d'adeptes au Costa Rica. Le site répertorie des compétitions nationales et internationales, donne des conseils sur l'entraînement et la nutrition, recommande du matériel spécifique, vous guide sur certains itinéraires de courses et beaucoup plus encore...

La devise est simple : A bientôt sur les chemins ! Gerhard Linner, son directeur est un vrai passionné de trail, lui même organisateur, il est le premier Costaricien à faire vivre l'esprit de ce sport. **RESPECT...**

