

77/ Marathon de Malte
Chaleur méditerranéenne

80/ Marathon de Barcelone
Bien plus qu'une course

82/ Semi de Paris
Un air de printemps dans la capitale

Évasion

84/ Martinique
Paradis des coureurs !

86/ 6 courses inévitables à faire en Asie

Prochains dossards

90/ Notre sélection des prochaines courses sur route

94/ Les trails à faire avant l'été

96/ Top 10 des courses de juillet en France

98/ Humeur



23 février - Malte

MARATHON DE MALTE

Douceur méditerranéenne

Marathon historique de l'archipel, le Marathon de Malte, à ne pas confondre avec le Marathon de la Valette organisé lui aussi sur l'île mais un mois plus tard, célèbre le 23 février dernier sa 40^{ème} édition. L'épreuve a l'originalité de prendre son départ sur les hauteurs de l'île pour se terminer dans les quartiers luxueux qui font face à la Valette, en bord de mer. Nous y étions, on vous emmène avec nous.

Malte est vraiment une île à part de la Méditerranée... Son emplacement à la croisée des routes maritimes en a fait un lieu convoité par de nombreux pays tout au long de son histoire. Aujourd'hui ce sont des touristes, pour certains baskets aux pieds, qui viennent profiter de sa douceur et de sa blancheur à une saison où le froid blanchit les campagnes du reste du nord de l'Europe. Originalité et non des moindres, l'île propose deux marathons : un en février que nous avons eu la chance de découvrir et l'autre en mars autour de la cité de la Valette, la capitale du pays. L'organisation du LifeStar Malta Marathon, qui s'est couru le 23 février dernier, propose également un semi-marathon et un 5km "charities" » pour permettre à tout le monde, quel que soit son niveau, de profiter de l'événement. Gros coup de cœur pour les départs

à Mdina, une petite ville fortifiée sur les hauteurs de l'île, interdite aux voitures (hormis les locaux qui ont la chance folle de vivre là à l'année), impliquant un départ en descente assez impressionnant, où il faudra faire attention de ne pas se "griller". Autre originalité, la possibilité de faire le parcours du semi-marathon en marchant avec une barrière horaire de 3h45 (celle des semis est d'ordinaire de 3h), sachant que le départ est à la même heure que le format "couru". On demande simplement aux marcheurs de partir juste après les coureurs pour ne pas gêner. Attention, n'allez pas imaginer que le fait d'avoir un parcours avec autant de dénivelé négatif (200m) soit un avantage... Le parcours réserve des "coups de cul" bien cassants et situés aux pires moments. Il faudra donc vraiment en tenir compte dans la préparation. Sans parler du temps maximum de 5h

autorisé pour la distance reine, très loin des 6h30 du marathon de Paris par exemple. Côté pratique, l'organisation prévoit des navettes pour rejoindre le départ des deux courses principales, pensez à les réserver lors de votre inscription, cela vous évitera le stress des embouteillages ou des taxis qui n'arrivent pas, bloqués par les routes fermées. Autre petit conseil, si vous pouvez récupérer vos dossards dès le vendredi, n'hésitez pas, le samedi est légèrement encombré et vous perdriez beaucoup d'énergie à piétiner pour récupérer votre précieux dossard.

Un parcours avec des hauts et des bas !

Après un départ à l'extérieur des murs de l'ancienne capitale maltaise, direction Nigret connue pour les temples Hagar Qim et la célèbre grotte bleue. Quelques foulées supplémentaires et la ville de



MALTE : UNE ÎLE, MILLE CHOSES À DÉCOUVRIR

Que faire à Malte ?

En priorité, on ira visiter **La Valette**, ville historique s'il en est, qui regorge de petites ruelles où il fait bon de boire un café ou un verre en terrasse. On recense 359 églises sur l'île (une pour chaque jour ou presque...) ! Si vous ne deviez en faire qu'une seule, la cathédrale Saint Jean s'impose avec son décor baroque époustoufflant et son sol fait intégralement ou presque de tombes de grands maîtres de l'ordre de Malte. Mais surtout elle abrite une œuvre unique du peintre Le Caravage dont on sait avec certitude qu'il en est l'auteur puisque c'est la seule qu'il aura signée de sa main. Les salles où l'on explique l'œuvre sont passionnantes. Il faudra bien entendu prendre le bateau pour aller découvrir **les 3 Cités**, juste en face de la baie, à savoir Birgu, L-Isla et Bormla, qui ont l'avantage d'être aussi beaucoup plus calmes. Parmi les autres spots incontournables, **la ville fortifiée de Mdina** qui sert de départ, abrite de nombreux décors de films ou séries à succès ; mais c'est aussi à quelques centaines de mètres de sa porte d'entrée que l'on trouve chez Is-Serkin, les meilleurs pastizzi de l'île, ces petits feuilletés salés (les

plus célèbres sont aux petits pois !) ou surcés dans un lieu assez improbable, plus proche du bar tabac que de la pâtisserie. Difficile de rater l'adresse, il y aura forcément la queue dehors, les Maltais venant nombreux faire des stocks pour les déguster chez eux ou pour les emmener planqués dans leurs valises quand ils vont visiter la famille expatriée !

Marsaxlokk, à seulement une demi-heure de route de La Valette, est un village de pêcheurs connu pour son marché du dimanche matin où les bateaux vendent leur pêche du jour aux locaux. Si vous n'avez pas envie de lever les filets, Tartarun, le bien nommé pour nous les runners, est une table réputée à ne pas rater. Pour les passionnés d'archéologie, il ne faut pas rater l'hypogée, un temple et un cimetière préhistorique datant de 6000 ans, mais aussi les anciens temples de Hagar Qim et de Mnajdra situés à proximité du village de Qrendi, sans oublier les temples de Ġgantija à Gozo qui remontent à 3600 av. JC. En parlant de **Gozo**, on rejoint facilement l'île voisine via des ferries, mais elle mérite au minimum deux jours pour profiter un maximum de son ambiance et pour pouvoir visiter un

peu. Là aussi, on y trouve un semi-marathon et un trail en avril.

Le truc en + : l'île est un décor naturel très utilisé par le cinéma qui est devenu en quelques années la deuxième activité de l'île. On trouve facilement sur YouTube les lieux avec l'extrait du film concerné. C'est à la fois ludique pour les adultes et pour les enfants qui seront fascinés de voir des dinosaures dévaler les escaliers !

Comment y aller ? Bien entendu, le plus simple reste l'avion. Il existe une compagnie nationale, KM Malta qui, bonne nouvelle, propose une offre régionale, ce qui évite d'avoir à "monter" à Paris. Il y a aussi une offre importante du côté des compagnies Low Cost comme Ryan Air ou Transavia.

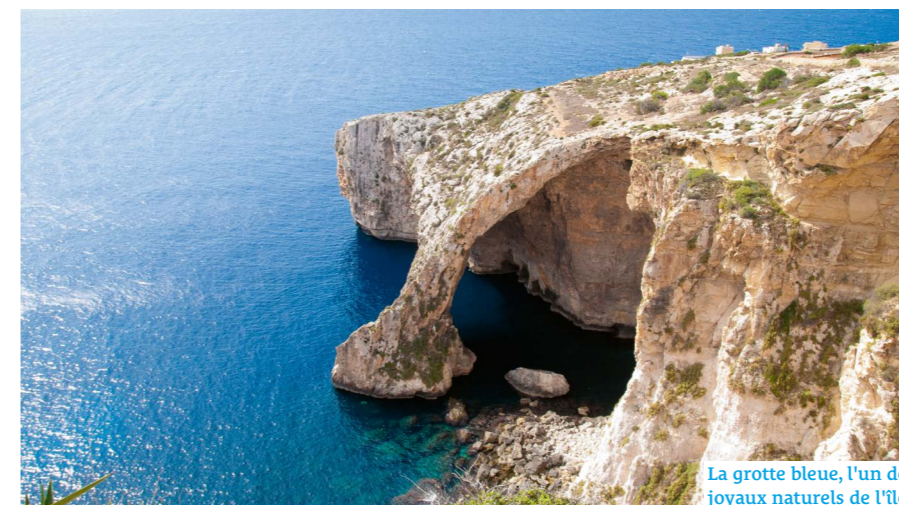
Comment se loger ? Là aussi, le tourisme étant la première activité de l'île, aucun souci pour trouver un logement sur place. L'organisation du marathon a des partenariats avec plusieurs hôtels, ce qui est une très bonne idée. La configuration particulière de l'arrivée entraîne de jolis bouchons... Le mieux est donc de prévoir un hôtel que vous pourrez rejoindre facilement à pied après votre course. ■



Ta'Qali est déjà là. Pas le temps de faire un tour sur son marché d'artisans locaux, il faut filer vers Mosta pour une boucle qui nous ramènera ensuite sur nos pas. On suit les anciens aqueducs de Mriehel jusqu'à Triq Dicembru, façon symbolique de vous rappeler que vous êtes en train d'affronter le mur du marathon... Ensuite, c'est facile, il ne restera qu'à longer le front de mer jusqu'à l'arrivée à Sliema. Il n'y a pas de partenaire nutrition (enfin en 2025, il n'en avait pas), ce qui sous-entend qu'il faudra partir en autonomie pour la boisson énergétique

et les gels. Même si Malte est en pleine saison des oranges, il n'y en a pas à tous les ravitaillements, ce qui est un léger regret. Mais vers la fin du parcours, ils sont plus nombreux pour éviter les déshydratations, ce qui est vraiment une très bonne idée. Bien entendu, on ne peut pas prévoir la météo d'une année sur l'autre (ils ont eu une édition annulée pour cause de tempête !). Mais cette année, le soleil était bien là et il suffisait de regarder autour de soi pour constater que bon nombre avaient oublié la crème solaire... L'ambiance est cosmopolite à souhait,

on sent vite que ce marathon est choisi par des clubs de l'Europe entière pour un séjour alliant course à pied et tourisme. Cela parle anglais, italien, polonais dans le peloton et les t-shirts de club sont à la fête. La médaille est énorme et brille de mille feux autour du cou des coureurs victorieux, mais là encore, grande originalité, décidément ce marathon ne fait rien comme les autres, une distribution géante d'esquimaux glacés sur la ligne d'arrivée remporte un vif succès et tombe à point nommé avec la chaleur qui commence à monter. ■



La grotte bleue, l'un des bijoux naturels de l'île.



Le village de pêcheur de Marsaxlokk.



La vieille ville de Mdina.



Testé pour vous

Le Waterfront Hôtel, comme son nom l'indique si bien, est en front de mer et idéalement situé sur le parcours, vous n'aurez que 700m à faire après avoir passé la ligne d'arrivée pour rejoindre votre chambre. Petit déjeuner buffet très complet, literie très confortable et à proximité de plein de restaurants pour déjeuner en terrasse. Pour le jour de la course, ils mettent en place un pack à emmener et il y a une bouilloire dans les chambres.