

RUNNING AROUND THE WORLD: 200 RACES

Nathalie Rivard

Surpassing your limits while exploring new parts of the world...
one kilometer at a time!

256 pages

March 2016

Éditions de l'Homme

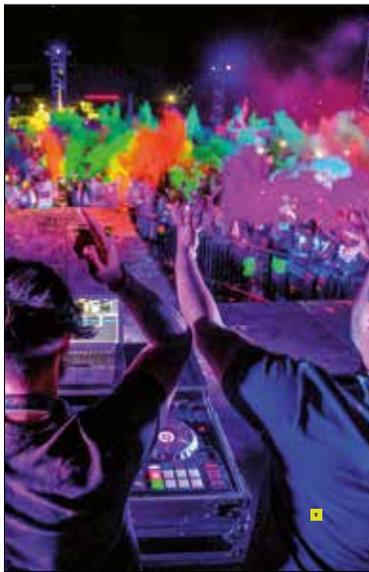
With the growing popularity of running and the thousands of events organized all over the world every year, more and more runners are planning their holidays to coincide with the races that interest them. Author Nathalie Rivard has chosen 200 races of all kinds: those that are just for fun, the legendary, the spectacular, the extreme, events for foodies, and the just plain crazy, where runners have to overcome several obstacles and roll around in mud or bubbles!

Whether you're a seasoned runner who does ultra-trail, or a beginner who is happy to run five kilometers, there are races for every taste and level! From the Disney marathon to the Himalayan run, the Spartan Race and the Brain Freeze, running is a way to stretch your limits while exploring new places... one kilometer at a time!

Strong points

- The author's exhaustive research.
- A goldmine of information for all runners wanting to do what they love in other countries.
- Generously illustrated with magnificent photos.
- Practical "travel guide" format.
- Easy to locate information organized by themes, geographic locations, distances run, etc.
- Lively style.

A journalist and runner, Nathalie Rivard writes regularly in magazines on running, outdoor activities and exercise. In 2013, she returned to racing, participating in the Montreal - New York Challenge, where she ran the equivalent of two marathons in three days. She loves participating in organized races and has several planned for the coming year.



Amérique du Nord

1 SK Foam Fest
Plusieurs villes au Canada
Tout au long de l'été

Amateurs de courses à obstacles qui cherchez à vous amuser plutôt qu'à battre des records, le SK Foam Fest est la formule parfaite pour vous ! Un circuit où le temps est secondaire et où le pur plaisir prime. Dans cette course, pas de puns pour calculer votre temps officiel, mais si vous y tenez absolument, vous finirez qu'à regarder votre montre au départ et à l'arrivée. « Tout est mis de l'avant pour vous faire rire et sourire, avec des obstacles très divertissants dont plusieurs sont des structures gonflables, des cordes à escalader ou à éviter, un peu de boue, bien entendu, comme dans toute course à obstacles qui se respecte, mais aussi de la mousse en quantité industrielle. Bref, beaucoup de plaisir pour les plus jeunes comme pour les grands ! » explique François Laramee, de Saint-Constant, un coureur qui s'est touché beaucoup amusé pendant le SK Foam Fest !

Type : À obstacles, amusante, à faire seul ou en équipe
Distance : SK
Admissibilité : Enfants à partir de 8 ans, parfaite pour toute la famille. Les enfants de 8 à 12 ans doivent être accompagnés d'un adulte.
Température : Écoute
Médaille : Oui
Inscriptions : skfoamfest.ca

2 100 on 100
Vermont, États-Unis
Aronoff

Le 100 on 100 est une course à relais de 100 miles (160 km) qui a lieu sur la Route 100, au Vermont. Le coureur George Hig de Montpelier y participe en 2011 : « Le départ se fait du centre de villégiature de la famille von Trapp, avec des vues panoramiques sur les montagnes avoisinantes. Vous passez même devant la manufacture où ils fabriquent la crème glacée Ben & Jerry. La course est bien organisée, mais chaque équipe est responsable de sa propre logistique. On arrive donc avec des glacières et de la bouffe préparée pour une douzaine d'heures. On y rencontre des gens des États-Unis et d'ailleurs, qui recherchent cet esprit de camaraderie. À la toute fin, il y a un gros souper avec tous les participants. C'est une excellente activité pour travailler sa force de caractère et passer du temps avec des amis coureurs ! »

Type : Sur route à relais
Distance : 100 miles (160 km)
Admissibilité : Tous, par équipe de 3 à 6 personnes
Température : Entre 15 et 25 °C
Médaille : Non, mais on donne un t-shirt.
Prix pour les podiums :
Inscriptions : 100on100.org
Renseignements utiles : Un plan pour les distances à parcourir est disponible sur la page de la course.

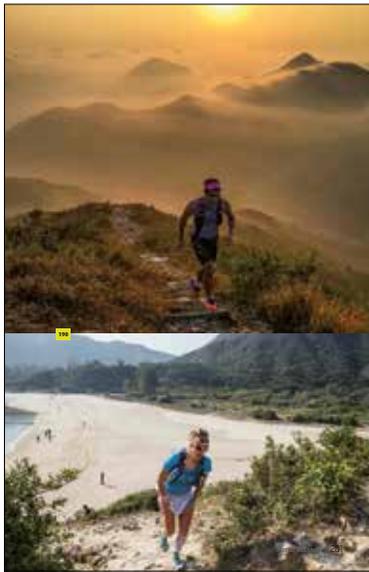
AMÉRIQUE DU NORD 13

109 Connemarahon
Galway, Irlande
Fin mars, début avril

Réputé pour la beauté de ses paysages et ses côtes, ce marathon, le plus important de l'ouest de l'Irlande, attire plus de 3000 participants chaque année, provenant de près d'une trentaine de pays. Le cours est un défi en soi, en raison des nombreuses côtes, mais la beauté des paysages irlandais et la chaleur de l'accueil vous font oublier tous les efforts... ou presque. Devant vous, des montagnes, des lacs glacés, des paysages sauvages escarpés, mais aussi le magnifique petit village de Leenane, en bordure du fjord Killary Harbour. Profitez de votre séjour pour explorer la région de Connemara, le paradis des amateurs de sports, notamment pour l'équitation avec les célèbres ponies Connemara.

Distances : 21,1K, 42,2K, Ultra 63,5K
Type : Sur route, course, mais aussi marche
Admissibilité : 15 ans et plus
Température : Entre 6 et 15 °C. Comme la météo peut changer rapidement, assurez-vous d'avoir des vêtements chauds qui vous attendent à l'arrivée.
Médaille : Oui
Inscriptions : www.connemarahon.com
Renseignements utiles : Des nouvelles aller-retour sont disponibles pour les coureurs de Galway, Doughtland et Clifden. Si vous venez avec vos supporters, un leur recommandons d'aller au sommet du « Hill of the West », où leurs applaudissements et encouragements seront plus que bienvenus.

14



Ultramarathon Caballo Blanco et Norawas de Raramuri, Copper Canyon au Mexique

Vous avez déjà lu *Born to Run*, ou en ont vu en photo Scott Jurek courir les Indiens Tarahumaras du Mexique ? En fait, cette course mythique a eu lieu à la suite de l'initiation de Micah True, un Ultra Trail est organisé à Urique dans le Copper Canyon. Après une pause en 2015, la ville d'Urique prend le relais pour l'organisation en 2016, une excellente nouvelle, car tous ceux qui ont été en contact avec les Tarahumaras ont été touchés au plus profond de leur cœur par leur expérience. Autour de la même date, le Caballo Blanco Traditional Trail, un sentier névralgique pour les Raramuri d'environ 70 km, devrait être inauguré et reliera Urique à Gatopilas.

12 COURSES PAR RÉGIONS

Marc Séguin, de Blainville, en est revenu transformé. En 2014, il a participé à l'Ultra Trail Caballo Blanco. « Courir parmi le peuple des Tarahumaras, les côtyer, manger avec eux dans leur vie quotidienne a changé ma vision de la course et de la vie. Les paysages peuvent sembler inhospitaliers, mais sont vraiment extraordinaires ! Il se passe quelque chose de magique lorsque l'on fait la longue descente de deux à trois heures vers Urique dans le canyon. On en ressort bouleversé, changé, touché ! On ne pense qu'à y retourner ! »

Marc raconte qu'il a eu la chance de prendre part à un souper traditionnel avec les Raramuri. Il a aussi participé avec grand plaisir à la course pour enfants que l'on appelle la Carrera de Los Caballos : « Je suis maintenant un *Mar Loco* et mon totem est El Kodlak. » Pour lui, l'Ultra Trail Caballo Blanco n'est pas une course, mais la volonté de participer à un monde meilleur, en paix et rempli de respect. Le *Korima*, ou le concept de « ce qui est à moi est à toi, sans attente », est à la base de la culture des Raramuri.

En attendant de peut-être vous aussi avoir la chance de vivre une telle expérience comme coureur, allez voir et, pourquoi pas, contribuez au travail fait par Norawas de Raramuri, la fondation en mémoire de Caballo Blanco : norawas.org.

CABALLAS, AMÉRIQUE CENTRALE ET DU SUD 113

182 Marathon de la Grande Muraille de Chine
Tianjin, Chine
Mai

Juste y penser donne le vertige : 5164 marches ! Avec des montées et descentes vertigineuses à des températures avoisinant les 30 °C... C'est ce marathon, c'est aussi se plonger dans les 2200 ans d'histoire de ce mur et partager ce moment avec quelques milliers de coureurs sous de 60 pays différents. Une chose est certaine : la plupart des coureurs ne sont pas ici pour briser leur record de temps du marathon, mais pour y vivre une expérience. C'est pourquoi on dit de ce marathon qu'il est davantage social que compétitif. D'ailleurs, il est fréquent de voir des coureurs s'arrêter pour prendre des photos tout au long du trajet et interagir avec la population locale. C'est une course, oui, mais pour plusieurs, c'est aussi une façon ludique de faire du tourisme. Les marches du Mont-Aoyi ou de Montaniane vous paraissent bien faciles après que vous ayez terminé ce marathon...

Type : Surfaces variées dans des escaliers, des sentiers et des routes de campagne
Distances : Marathon (42,2K), demi-marathon (21,1K) et Fun run (8,5K)
Admissibilité : Toutes les personnes de 18 ans et plus pour le marathon, 15 et plus pour le demi-marathon. Pour la Fun Run, les participants doivent avoir au moins 12 ans, sinon ils doivent être accompagnés d'un adulte.
Température : Chaude et humide, pouvant aller jusqu'à 30 °C
Médaille : Oui
Inscriptions : great-wall-marathon.com
Renseignements utiles : Ce marathon est présenté par la compagnie Albatros Adventure, qui organise des courses un peu partout dans le monde. À moins d'être un résident chinois, il faut acheter un forfait minimum de six jours de cette compagnie ou d'une compagnie affiliée pour participer à la course.

112



64 Perth's Word Record Kilt Run
Perth (Ontario), Canada
Juin

La course la plus écossaise de l'année, où plus de 2000 coureurs déboulent dans les rues de Perth au début des kilt. Cette course de 8 km déstabilise en effet le record Guinness homologué de la plus grande course en kilt au monde ! Pour y participer, il faut absolument porter un vrai kilt qui respecte certaines règles, soit être prêt à l'avance, être prêt devant, inclure deux boucles sur le côté et arriver à la hauteur du genou. Si vous voulez respecter la tradition, les participants reçoivent un cablon typiquement écossais, par exemple une épinglette pour leur kilt, et le gagnant a droit à une bouteille de scotch. Tous les participants sont directement inscrits à un concours pour avoir la chance de gagner un voyage en Écosse et aller courir l'édition européenne de cette course à la fin de l'été. Pendant la compétition, les participants peuvent déguster biscuits salés et desserts écossais, et à l'arrivée, ceux de 19 ans et plus dégustent une bonne bière locale. Tout au long de la

doivent avoir, en plus du kilt, un bouclier et une lance, fournis par l'organisation. Ils doivent aussi s'arrêter une aise d'obstacles après avoir inauguré un shooter de scotch. Parmi ceux-ci, du tir à l'arc, le transport de billes de bois et même le tir de lance. Tout au long du parcours, vous aurez droit à la musique live, dont de la contrebasse, ainsi qu'à des encouragements enthousiastes à toutes les stations de ravitaillement. En guise de médaille, les participants reçoivent un cablon typiquement écossais, par exemple une épinglette pour leur kilt, et le gagnant a droit à une bouteille de scotch. Tous les participants sont directement inscrits à un concours pour avoir la chance de gagner un voyage en Écosse et aller courir l'édition européenne de cette course à la fin de l'été. Pendant la compétition, les participants peuvent déguster biscuits salés et desserts écossais, et à l'arrivée, ceux de 19 ans et plus dégustent une bonne bière locale. Tout au long de la

75 COURSES PAR RÉGIONS