

Le Trail de Bonifacio ^[#]

À l'extrême sud de la Corse, loin de l'agitation estivale, chaque année, un événement vient ponctuer la vie de la Cité des falaises autour de la Toussaint. Si cette période est importante pour tous les Corses qui honorent leurs défunts, elle l'est également pour les Bonifaciens qui voient défiler une cohorte de coureurs en quête de dépassement de soi. Avec un départ donné sur le port, le Trail de Bonifacio invite les runners à découvrir ce qui fait l'essence de Bonifacio, c'est-à-dire sa haute-ville médiévale, ses falaises d'ivoire, ses bouches spectaculaires, et ses sentiers littoraux qui serpentent à travers le maquis en surplomb de la mer. Alors, vous venez vous frotter à ce trail dans ce cadre si remarquable ?

Vue sur le Bastion depuis la Marina de Bonifacio

©

Vue sur le Bastion depuis la Marina de Bonifacio

|

Sebastien Leroy

Un départ sur la marina sous les applaudissements

Découverte à la lumière du matin

Nous sommes le 29 octobre 2023 lorsque les 500 participants de la 20e édition du Trail des falaises se tiennent sur la ligne de départ par une belle journée d'automne ensoleillée. Un anniversaire réussi, les organisateurs ayant annoncé quelques jours auparavant que la course affichait complet. Dans une effervescence à son paroxysme, certains runners trottaient afin de s'échauffer et de faire retomber une certaine pression accumulée. D'autres se concentrent où se voient encouragés par une foule de badauds venue soutenir ces sportifs aux profils variés, qui semblent être tout aussi bien des professionnels que des amateurs. Ce qui est certain, c'est que tous sont prêts à engloutir les 14 kilomètres pour 500 mètres de dénivelé positif qu'affiche le profil de la course. Il est 9h30 sur l'esplanade du port lorsque le départ est donné et que les 500 trailers s'élancent sous les applaudissements de la foule.

On échauffe les mollets dans les ruelles de la cité médiévale

Encore compacte, la masse de coureurs progresse sur les quais en direction du port de commerce avant de se précipiter dans la première côte rue Sauveur Paul Étienne. L'avenue Charles de Gaulle avalée, ces adeptes de défis franchissent la superbe porte de France et pénètrent dans la haute-ville. Déjà, les leaders creusent l'écart alors que certains participants halètent fortement dès cette première difficulté. Sous les acclamations des spectateurs qui sont en nombre dans cette artère principale qu'est la rue Fred Scamaroni, le peloton de tête formé de cinq meneurs avance à vive allure et atteint déjà la porte de Gênes quelques minutes plus tard. S'ensuit la descente dans la montée Saint-Roch le long des remparts sous le regard bienveillant du Bastion de l'Étendard.

Bonifacio

©

Bonifacio

|

Sebastien Leroy

Feuille Printemps Bonifacio

©

Feuille Printemps Bonifacio

|

Santi Laurini

Bon à savoir

Dans un souci écologique, les organisateurs du trail ont banni les gobelets en plastique à usage unique. Les participants doivent emporter avec eux leur écotasse afin de se réhydrater au ravitaillement du sémaphore de Pertusatu.

•

Bonifacio

©

Bonifacio

|

Sebastien Leroy

Une course en pleine nature

Des sentiers qui surplombent la mer

Tout juste sortis de la cité médiévale, les traileurs passent devant la chapelle Saint-Roch et s'engagent sur le sentier de Campu Rumanilu pour une nouvelle étape de cette course. Ils laissent derrière eux le bitume pour à présent courir sur de petits chemins qui serpentent à travers le maquis. Depuis les falaises d'albâtres de Bonifacio, qui forment un balcon naturel, les points de vue sont étonnants. Partout l'harmonie domine et inonde les paysages de sa beauté. La trace de la course longe les falaises tout en surplombant la mer dont l'horizon laisse apparaître la Sardaigne toute proche. Au cœur de ces paysages incomparables, les coureurs dépassent le sémaphore de Pertusatu qui veille sur les marins et poursuivent leur route toujours plus au sud en direction de Cala Sciumara. Nous sommes maintenant au huitième kilomètre et la fatigue commence à se faire ressentir chez les moins avertis qui vont devoir puiser au fond d'eux-mêmes. Encore quelques centaines de mètres puis le phare se dévoile avant de laisser la place à Capu Pertusatu et à son décor lunaire.

La dernière ligne droite avant la délivrance

De la plage de Saint-Antoine aux eaux translucides, les traileurs doivent pousser une dernière fois pour regagner le plateau calcaire qui culmine 80 mètres plus haut. Une verticale qui demande à celles et ceux qui ne sont pas coutumiers des courses de s'accrocher. Sur les visages marqués par la fatigue, on sent malgré tout cet engouement et la volonté d'aller au bout alors qu'il ne reste plus qu'une poignée de kilomètres à parcourir. Sous le ciel bleu et dans une atmosphère à la température clémente, le souffle saccadé des sportifs vient rompre le silence. Ils franchissent l'ancien abattoir perché sur les falaises et s'engouffrent vivement dans l'ultime descente alors que l'un des membres de l'organisation vient de leur indiquer que la ligne d'arrivée est toute proche. Enfin, les tuiles des toits couleur terracotta font leur apparition dans le champ des visions des runners. « On y est ! » s'exclame l'un d'entre eux.

Petite histoire

Le trail de Bonifacio et la marche solidaire

Créé en 1993 par le CO Lecci-Trinité, ce rendez-vous méridional n'a cessé de se développer et de gagner en renommée. Au fil des éditions, la notoriété du trail a transcendé les remparts de la Cité des falaises grâce à l'action des bénévoles qui contribuent au bon déroulement de l'événement.

Le saviez-vous ?

Si le 14 kilomètres est l'épreuve phare, une marche solidaire dans et autour de Bonifacio est également organisée ce jour-là. Pas de classement ni de chronométrage à la clé, simplement un moment pour admirer et pour se délecter des paysages. Les profits de cette marche sont reversés à l'association INSEME qui soutient les personnes qui doivent se rendre sur le continent pour des raisons médicales.

- [Découvrir le séjour trail](https://bonifacio.fr/sejourner/idees-sejours/sejour-trail/)

Et enfin apparaît la ligne d'arrivée

Au son de leurs foulées et des applaudissements, les 500 participants vont progressivement franchir la ligne d'arrivée après un dernier

coup de collier sur les quais. Essoufflés mais heureux, ils viennent de participer à une course unique par le dépaysement qu'elle procure. Chacun se verra remettre des prix, dont un magnifique trophée en bois réalisé par l'Âme du Bois. Les premiers auront bouclé la course en à peine une petite heure et monteront sur le podium sous les acclamations de la foule et d'un speaker qui ne tarissait pas d'éloges.

- **Découvrir** [<https://www.bonifacio.fr/a-voir-a-faire/culture-patrimoine/bonifacio-heritage/projection-torrione/>]

Dégustez un repas convivial suite à la course

Après l'effort le réconfort ? Quoi de plus satisfaisant que de pouvoir profiter d'un bon repas après un effort physique dans un des restaurants encore ouverts de la Marina. À savoir que suite au trail, les organisateurs ont prévu le coup en organisant un repas au restaurant l'Escale avec les participants. Un moment d'échanges et de partages où chacun a à cœur de débriefer sa course, et pourquoi pas, d'évoquer la prochaine édition du Trail de Bonifacio ?

L'ORTULINU

[<https://bonifacio.fr/offres/lortulinu-bonifacio-fr-4859457/>]

DA PASSANO

Un concept innovant à Bonifacio ! Situé au cœur de la marine de Bonifacio, Da Passano est un restaurant atypique qui revisite les plats traditionnels corses. Le restaurant Da...

[<https://bonifacio.fr/offres/da-passano-bonifacio-fr-4243642/>]

U CAPU BIANCU

Situé entre mer et maquis, à côté de la magnifique plage de Canetto, le restaurant gastronomique du Capu Biancu vous fera redécouvrir vos sens gustatifs... Venez découvrir le...

[<https://bonifacio.fr/offres/u-capu-biancu-bonifacio-fr-4243877/>]

CHEZ FRANCIS

Le restaurant Chez Francis, situé un peu en retrait du port de Bonifacio, est au calme. C'est une table où les bonifaciens aiment se retrouver. Les spécialités sont les...

[<https://bonifacio.fr/offres/chez-francis-bonifacio-fr-4243977/>]

STELLA D'ORO

Situé près de l'église Saint Jean-Baptiste au cœur de la citadelle de Bonifacio, le restaurant Stella d'Oro propose une cuisine traditionnelle corse et gastronomique. Voici le...

[<https://bonifacio.fr/offres/stella-doro-bonifacio-fr-4244048/>]

L'ALBATROS

C'est sur le port de plaisance de Bonifacio, à l'abri des vents, que le restaurant l'Albatros a choisi de se poser. L'histoire commence en 2021, avec un nouveau voyage...

[<https://bonifacio.fr/offres/lalbatros-bonifacio-fr-4243903/>]

DA ROCCA

Un restaurant à ne pas louper à Bonifacio ! Simplicité, convivialité et authenticité des produits sont conjugués avec le sourire et le sens de l'accueil. Notre spécialité est...

[<https://bonifacio.fr/offres/da-rocca-bonifacio-fr-4244087/>]

DOMAINE ZURIA

Situé sur le plateau calcaire de Bonifacio, le vignoble Domaine Zuria représente le renouveau d'une culture disparue et autrefois florissante. L'exploitation familiale vous...

[<https://bonifacio.fr/offres/domaine-zuria-bonifacio-fr-4243762/>]

LE GOELAND BEACH

Le restaurant est idéalement situé les pieds dans l'eau, sur la plage de la Tunnara. Comme décor une tour de guet et l'horizon. Un petit coin de paradis face à la mer, balayé...

[<https://bonifacio.fr/offres/le-goeland-beach-bonifacio-fr-4243842/>]

U CASTILLE

Situé dans la Haute-Ville de Bonifacio, le restaurant U Castille propose de la cuisine corse et bonifacienne dans des salles très atypiques : optez pour un repas dans une salle...

[https://bonifacio.fr/offres/u-castille-bonifacio-fr-4244012/]

CAFE DE LA POSTE BAR-PMU

Le Café de la Poste n'est pas qu'un restaurant, c'est aussi un bar - PMU situé au cœur de la citadelle de Bonifacio, à deux pas de l'Office de Tourisme. Après une longue balade...

[https://bonifacio.fr/offres/cafe-de-la-poste-bar-pmu-bonifacio-fr-4243876/]

MAMA GINA

Mama Gina est le seul restaurant de Bonifacio exclusivement dédié à une cuisine italienne. Situé sur le port, il dispose d'une terrasse sur la place St Erasme, afin de profiter...

[https://bonifacio.fr/offres/mama-gina-bonifacio-fr-4243822/]

Pour aller plus loin

La Citadelle en automne

Vacances en famille

[https://bonifacio.fr/decouvrir/bonifacio-destination-a-vivre-toute-lannee/bonifacio-en-automne/les-vacances-en-famille/]

Bonifacio intime

[https://bonifacio.fr/decouvrir/bonifacio-destination-a-vivre-toute-lannee/bonifacio-en-automne/bonifacio-intime/]

Les activités en cas de pluie

[https://bonifacio.fr/decouvrir/bonifacio-destination-a-vivre-toute-lannee/bonifacio-en-automne/les-activites-en-cas-de-pluie/]

Les couleurs de l'été indien à Bonifacio

[https://bonifacio.fr/decouvrir/bonifacio-destination-a-vivre-toute-lannee/bonifacio-en-automne/les-couleurs-de-lautomne/]

Bonifacio inspiré et inspirant

[https://bonifacio.fr/decouvrir/bonifacio-destination-a-vivre-toute-lannee/bonifacio-en-automne/balade-mystique/]

- **Visites** [#tab-booking-1]
- **Billetterie** [#tab-booking-2]
- **Dégustation** [#tab-booking-3]
- **Séjours** [#tab-booking-4]

Je réserve

L'Escalier du Roy d'Aragon

En visite dans la vieille ville de Bonifacio ? Un arrêt à l'Escalier du Roy d'Aragon s'impose. Une curiosité architecturale unique en Méditerranée, qui découpe avec fierté...

[https://bonifacio.fr/decouvrir/bonifacio-ville-dart-et-dhistoire/lescalier-du-roy-daragon/]

Le Bastion de l'Étendard

Que vous soyez intéressé par l'histoire, le patrimoine ou tout simplement par la beauté des paysages, le Bastion de l'Étendard a quelque chose à offrir à chacun... Lieu...

[https://bonifacio.fr/decouvrir/bonifacio-ville-dart-et-dhistoire/le-bastion-de-letendard/]

Je réserve

29Avr.

Visites guidées

Des visites guidées sont proposées pour vous permettre de découvrir la majestueuse ville de Bonifacio et son Histoire : Nela, Jessica et Pierre vous attendent pour une...

[https://bonifacio.fr/offres/visites-guidees-bonifacio-fr-4839675/]

2Mai

Concert polyphonique Passione

Un travail vocal, profondément enraciné dans le patrimoine musical corse, dans lequel le groupe puise sa créativité. La tradition est la matière première, source d'inspiration...

[https://bonifacio.fr/offres/concert-polyphonique-passione-bonifacio-fr-4870316/]

Je réserve

2Mai

De la terre à l'assiette : dégustez les produits de Charlène et Marc

Nouveau lieu qui deviendra très vite incontournable, un peu à l'écart de la ville, la boutique du Potager en Herbes vous attend pour une dégustation de produits atypiques à...

[<https://bonifacio.fr/offres/de-la-terre-a-lassiette-degustez-les-produits-de-charlene-et-marc-bonifacio-fr-4839664/>]

9Mai

Dégustez la charcuterie du producteur Jean-Baptiste Lucchini

C'est dans une ancienne cave particulière de Bonifacio que Jean-Baptiste Lucchini, éleveur et producteur de charcuterie AOP a élu domicile pour proposer ses produits à la...

[<https://bonifacio.fr/offres/degustez-la-charcuterie-du-producteur-jean-baptiste-lucchini-bonifacio-fr-4839665/>]

Idées séjours

En mode « lent » ou en mode « privé », nos séjours ont été pensés pour vous satisfaire au maximum. Préparés avec les professionnels bonifaciens pour vous proposer les meilleurs atouts de l'avant et de l'arrière-saison, nos séjours n'attendent plus que vous pour se dérouler intensément.

En savoir plus [<https://bonifacio.fr/sejourner/idees-sejours/>]

Séjour 3 nuits Sérénité Méditerranéenne

Venez vous imprégner de l'ambiance bonifacienne, en découvrant en toute intimité la richesse du patrimoine culturel, naturel et historique de cette ville classée Art &...

[<https://bonifacio.fr/sejourner/idees-sejours/sejour-3-nuits-serenite-mediterraneenne/>]

Séjour 6 nuits Pure Nature

À l'heure où tout se bouscule et où l'on ne sait plus très bien prendre le temps, à l'heure où l'hyper connexion est l'adage et où l'on doit...

[<https://bonifacio.fr/sejourner/idees-sejours/sejour-pure-nature/>]