



"Si courir ou marcher était notre seul but, nous passerions à côté de moments inoubliables"



SDPO innove en créant sur son site une nouvelle rubrique ‘ **SDPO-MAG** Ce nouvel espace d’information à la fois sportif, nutritionnel et physiologique s’adresse aux coureurs de tous niveaux désirant progresser et s’informer. Tous les mois, nos spécialistes Denis Riché, Amandine le Cornec et Jean Claude le Cornec l’enrichiront.

Cette rubrique est aussi la vôtre et nous vous invitons à nous faire part de vos réactions et propositions. N’hésitez pas à en parler autour de vous ! www.sdpo-mag.com

Cette new’s letter estivale rappelle nos programmes sur 2012-2013 associant découverte sportive convivialité, proximité et qualité des prestations. Pour ces motifs, peu de destinations vous sont offertes. Nous vous les rappelons :

- Un programme annuel pérenne : **Les Foulées de la soie** (17 éditions déjà !)
- pour 2013 « **les Foulées du Monténégro** » dont un **Ultra de 80 km**
- Au delà, nous vous accompagnons sur 2 Marathons en Chine : d’une part, celui de **Pékin**, depuis de nombreuses années déjà, et désormais **Nouveauté SDPO 2012**, celui de **Shanghai**.



Jean Claude Le Cornec



Les Foulées de la Soie en Inde, du 14 sept au 1^{er} octobre 2012.

Les inscriptions sont arrêtées et toujours pour préserver la qualité de cette épreuve hors norme, nous avons limité le nombre des participants à 160.



ATTENTION APPELÉE/ **FDS2013**

Pour l’année prochaine, nous maintenons les **FDS en Inde**. Nous vous l’avions déjà annoncé dans notre précédente New’s letter. Ce voyage sportif étant exceptionnel et souhaitant satisfaire le plus grand nombre, nous avons ouvert une liste d’attente et **commencé les pré-inscriptions pour 2013.**



- Ce programme s’adresse à tout public bien sur, mais aussi tout particulièrement aux **anciens des Foulées de la soie** qui nous ont suivis depuis 1996 et qui souhaiteraient revivre l’enthousiasme de leur aventure chinoise !

Pourquoi partir avec SDPO au Marathon de Pékin?

Attention appelée : Changement de dates : du 10 au 16 octobre 2012

(extension à Xian et Shanghai possible du 10 au 22 octobre) (IL RESTE ENCORE DES PLACES, dépêchez vous)



Ce marathon est **unique** en son genre. Foulées célestes assurées le long des **3 courses programmées: 9 km, semi et Marathon.**

L'arrivée se fera dans le nouveau complexe sportif qui a abrité les derniers JO. Le Nid d'Oiseaux et le Cube d'eau vous tend les bras. Et comme d'habitude, SDPO avec toute sa connaissance acquise depuis tant d'années en Chine vous fera visiter Pékin et ses multiples splendeurs.



Quels sont les programmes du séjour?

SDPO vous propose **2 options pour s'adapter à votre curiosité**, votre disponibilité et à votre budget bien sur!!

- Vous voulez [visiter, découvrir Pékin](#) ? :
- Votre disponibilité et votre budget vous le permettent ? Prolongez votre séjour [sur Pingyao, Datong, Xian et Shanghai.](#)



Nouveauté SDPO 2012

Pourquoi cette nouvelle destination au programme de SDPO du 28 novembre au 5 décembre 2012

Depuis de nombreuses années d'existence en Chine avec Les Foulées de la Soie et à la demande de nos amis Chinois, nous avons promotionné le Marathon de Pékin.

Toujours à la demande de nos partenaires chinois, POURQUOI ne pas proposer également le Marathon de Shanghai!! Vous êtes nombreux à nous solliciter pour cette nouvelle destination et SDPO juge que c'est maintenant le moment idéal de se lancer dans cette nouvelle Aventure.



Pour cette nouveauté « marathon de Shanghai », notre encadrement et nos partenaires seront ceux qui nous suivent depuis de nombreuses années sur le marathon de Pékin

En avance sur notre programme, nous sommes déjà en mesure de vous annoncer qu'en 2013, les Foulées du Vietnam seront remplacées par les Foulées du Monténégro. **Les inscriptions sont commencées, prenez vos précautions.**

**Les Foulées du Monténégro, au "pays de la montagne noire"
Nouvelle course, nouveaux horizons... Voici les maîtres mots de cet épisode inédit.**



Découvrez du 3 au 10 mai 2013 avec SDPO la **Perle de l'adriatique**: le Monténégro, **petit pays paradisiaque des Balkans** bordé par la mer Adriatique, entouré par la Croatie, la Bosnie-Herzégovine, la Serbie, le Kosovo et l'Albanie. Le Monténégro vous séduira par le charme conjugué et contrasté de la mer et de la montagne (avec des sommets de plus de 2500 mètres).

Une extension est prévue à Dubrovnik, en Croatie pour ceux qui disposent d'un peu plus de temps

NOUVEAU sur ce raid au Monténégro : « La grande course de Kotor »

L'idée d'organiser une épreuve pour les Ultramarathoniens germe dans notre esprit depuis déjà de nombreuses années.

Et toujours en fonction de votre disponibilité, de votre budget et de votre challenge sportif !, nous avons estimé que le Monténégro est sans aucun doute propice à l'organisation d'une telle épreuve.

La Grande course de Kotor vous sera proposé en 3^{ème} formule.

Nous voulons donc profiter de ce nouveau raid pour proposer aux coureurs **ULTRA, une épreuve unique sur 80 km**. Plus long que le traditionnel marathon et plus court que le 100km, nous avons choisi cette distance pour satisfaire le plus grand nombre de coureurs.

Cette épreuve qui se déroulera pendant la même période ses Foulées du Monténégro, mais sur moins de jours (**du mardi 7 mai au dimanche 12 mai**), se déroulera entièrement sur route asphaltée, dans la région des Bouches de Kotor, inscrites au patrimoine mondial de l'Unesco, peut sans aucun doute répondre à l'attente de certains d'entre vous.

Nous tenons à ajouter que cette épreuve ne pourra se faire qui si nous avons l'assurance d'avoir l'adhésion de 60 coureurs.

Nous comptons donc sur vous pour faire connaître « **La Grande course de Kotor** ».

N'hésitez pas à nous communiquer les coordonnées de vos amis Ultramarathoniens car sans eux, cette épreuve ne pourra se faire.