

ESPACE COUREURS

LE MOT DE L' ORGANISATEUR

Sur les Foulées de la Soie, les distances par étapes sont assez courtes avec une longueur maximale de 21km. Sachez toutefois que ce n'est pas la longueur d'une étape qui fait la beauté d'une course: Mais, c'est ce qui entoure cette étape.



Sachez aussi que vous allez courir dans des conditions climatiques que vous ne rencontrez pas en Europe. Courir avec un taux d'humidité important, associé à la chaleur, cela justifie amplement le choix des distances. D'autant plus que les étapes sont répétitives...

«**Découvrir le Monde en Courant** » dans des endroits magnifiques est le seul but que c'est fixé SDPO, mais pour pouvoir profiter du pays sélectionné, il faut être en forme toute la journée....On coure, on visite,.. on se détend...

LES QUESTIONS QUE VOUS VOUS POSEZ AVANT DE PARTIR

1/ Pourquoi Courir avec SDPO ?

Une course pour des coureurs organisée par des coureurs à travers le monde, telle était l'ambition de Jean Claude Le Cornec, fondateur des foulées de la Soie en 1996, premier raid organisé en Chine par SDPO. Depuis, notre organisation vous propose de courir et de voyager à travers le monde dans des pays ou des régions caractérisées par leur histoire. Vous évoluerez ainsi à travers les paysages les plus diversifiés, hors de sentiers battus et serez accueillis (et récompensés) au milieu des populations locales dans une ambiance quotidienne de fête. Certaines courses sont devenues des classiques et sont désormais pérennes (les Foulées de la Soie, le marathon de Pékin), d'autres aventures se sont déroulées dans le passé et pourront vous séduire à nouveau (La Chine, le Yunnan, le Sri Lanka, le Vietnam, l'Ouzbékistan et la Cappadoce? Cuba, l'Inde, le Laos).



En outre, pour répondre au plus près à votre demande, une destination nouvelle vous sera désormais offerte tous les ans.

2/ Quel est le niveau requis?

Nos voyages sportifs sont ouverts à tous et à toutes. L'athlète de haut niveau, aguerri aux compétitions locales, nationales et internationales, côtoiera les joggers du dimanche matin, et tous seront avides de découvertes et désireux de conjuguer ensemble à la fois le plaisir de l'effort physique et celui de la curiosité culturelle.



Aucune condition d'âge et de performance n'est requise pour partager ces moments d'évasion (40% de nos inscrits chaque année sont des femmes). Juniors ou vétérans (de 17 à 74 ans) coureurs confirmés ou non, repartiront inondés de rêves et d'émotions.

3/ Faut-il une préparation physique marquée, un entraînement particulier ?

Pour certains une épreuve d'endurance pas comme les autres.....



Les compétiteurs alignent une dizaine des courses par étapes de 15 à 20 km nécessitant des qualités d'endurance et de récupération. Ils se soumettront donc à l'exigence d'un entraînement pugnace conduit sur plusieurs mois, sans omettre également quelques règles diététiques qui permettent de supporter cette préparation combinant Effort, Combativité, Endurance, et Travail préparatoire.

L'entraînement est très axé sur la quantité de travail (kilomètres à totaliser), mais la qualité du travail ne doit pas être négligée pour autant.

Pour d'autres, le plaisir d'un voyage sportif «différent» dans les pays les plus insolites pour éviter à la fois la rigidité des voyages organisés classiques et l'inconfort d'un voyage en solitaire dans des contrées lointaines et inconnues

Les joggeurs du dimanche matin à l'ambition sportive et compétitive plus modeste se mesureront à eux mêmes et aux plus grands et veilleront pour ces motifs et pour la qualité de leur séjour, à un minimum de préparation pour suivre le rythme. Comme les athlètes de haut niveau, ils ont à subir les effets du décalage horaire et les kilomètres à totaliser.

Et si vous êtes en difficultés?

Sachez que vous pourrez poursuivre l'étape de la journée avec les marcheurssi vous êtes en difficultés, puisque SDPO ouvre désormais ses épreuves à cette catégorie.

4/ Comment se déroule la journée d'un coureur ?

Le matin est consacré à l'activité sportive et à la remise des récompenses : un coureur effectue une distance de 15 à 22 km. Sur une partie de la course, marcheurs et coureurs se croisent, s'encouragent et se motivent les uns et les autres au milieu des populations locales et des paysages les plus diversifiés. Précision ô combien importante et confortable: l'organisation se charge des sacs à dos et seule l'eau (distribuée au départ et celle distribuée aux points de ravitaillement) est portée par le coureur. L'après-midi est réservée aux visites culturelles, aux transferts par bus ou par avion et... au repos.



5/ Faut-il un équipement particulier?

Un mois avant chaque course, SDPO vous adresse un document très complet retraçant à la fois votre parcours culturel et sportif. Y est notamment annexée la liste détaillée du contenu de la valise à emporter dont le poids ne doit pas excéder 15 kg (vêtements, trousse médicale). Le porte-bidon ou camelback ainsi que la casquette sont obligatoires sur les étapes.



Coureurs/marcheurs : son contenu est la même.