



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

SDPO VOUS ANNONCE DEUX GRANDES NOUVEAUTÉS

1/ Le nouveau site Internet est maintenant en ligne et nous espérons qu'il vous apportera autant de satisfactions que nous avons eu de plaisirs à le faire.



www.sdpo.com

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

Tél : 01 39 94 01 87
Email : sdpo@sdpo.com

S'abonner à notre Newsletter
votre email

ACCUEIL
EPREUVES
SDPO
SDPO MAG
MEDIAS
COURSES & SITES AMIS
PUNCH POWER
CONTACT



Les Foulées de la Soie

J'aime
 Share
 Partager
 Tweeter

Des courses et des randonnées pas comme les autres, des conseils d'entraînement...

Edito

SDPO a le plaisir de vous présenter son nouveau site. Nous l'avons voulu plus moderne, plus intuitif, avec un accès plus aisé à vos habitudes quotidiennes. Tout est à portée de main sur votre nouvelle page d'accueil.

Vous y retrouverez nos rubriques habituelles: Celles ci fédèrent nos activités principales: **les voyages hors**

Les Foulées de la Soie

Historiquement, la Route de la Soie a constitué un axe structurant en intégrant des peuples aussi divers que les Turcs, les Tokhariens, les Sogdiens, les Perses, les Byzantins et les Chinois. SDPO s'est approprié cet itinéraire depuis 1996 pour en faire un axe fédérateur de découvertes sportives et culturelles (courses et des

A la Une

Plusieurs épreuves vous sont proposées très régulièrement pour le plaisir de courir, de randonner et de découvrir.

LES FOULEES DE LA SOIE EN INDONESIE 2015

2/ En avant première: SDPO organisera en février 2016 le premier Ultra Trail d'Angkor (128 km) sur le site archéologique de Siem Reap au Cambodge.



Bientôt l' Ultra Trail d'Angkor

Au travers de ce nouveau site Internet, je ne peux que vous inviter à vivre le repérage (à partir du 11 août 2014) des prochaines Foulées de la Soie qui se dérouleront sur l'Ile de Java en Indonésie. Départ prévu de Paris, pour l'équipe SDPO, le samedi 9 août.



2015 sera l'année de l'Indonésie pour SDPO, le pays du sourire !

Pour sa 20^{ème} édition, SDPO se devait de choisir une contrée lointaine pleine d'évasion! Le plus grand archipel du monde vous attend, l'Indonésie ! nous devons choisir une ile, nous avons retenu Java, une des 3 îles les plus passionnantes.....

Rendez vous en aout 2015, les inscriptions sont déjà commencées...

Nous vous invitons maintenant chez SDPO: www.sdpo.com



Nous vous invitons à consulter régulièrement SDPO-MAG. Une lecture statistique nous permet de constater que **cette rubrique conseils d'entraînement** vous intéresse de plus en plus. Pour ces motifs, notre équipe veille à l'enrichir régulièrement et n'hésitez pas à en parler autour de vous. www.sdpo-mag.com

Différents sujets sont abordés tant en physiologie, qu'en entraînement ou encore en nutrition avec Denis Riché, grand spécialiste français de la micronutrition. **Un chapitre « Spécificités féminines » est également proposé aux femmes sportives.**



Pour en savoir plus sur SDPO, clic ci-dessous

EQUIPE ORGANISATION	ESPACE SOLIDARITE	ESPACE COUREURS	ESPACE RANDONNEE TREKKING	NOS COURSES
				
<p>Pour votre sécurité SDPO s'est entouré des meilleurs spécialistes Equipe Organisatrice</p>	<p>SDPO solidaire de grandes causes humanitaires Espace Solidarité > Mr Nez Rouge</p>	<p>Participer sereinement à nos épreuves. Des réponses à vos interrogations Espace coureurs</p>	<p>Vous aimez les Aventures à dimension humaine, alors suivez nous... Randonnée / Trekking</p>	<p>Pour le plaisir de courir, de randonner et de découvrir... Courses et Evénements</p>

