

# Running

## Attitude



### MARATHON VOTRE PROGRAMME 2 MOIS AVANT

AVANT, PENDANT ET APRÈS  
LES FÊTES  
ADAPTEZ VOTRE ENTRAÎNEMENT

### MAIGRIR

Mangez en fonction  
de votre horloge biologique

### ENTRAÎNEMENT

TESTEZ VOTRE FORME  
AVEC VOTRE CARDIO

### TAPIS DE RUNNING

VOTRE PLAN D'ENTRAÎNEMENT

### LE GRAND FROID,

TRUCS ET ASTUCES POUR L'AFFRONTER

### NUTRITION :

### DOIT-ON MANGER

### DIFFÉREMMENT SELON LES SAISONS ?



### FORME

PROFITEZ  
DE LA JOURNÉE  
POUR AMÉLIORER  
VOTRE POSTURE

ÉDITIONS  
IRMA



N° 107 - Janvier 2011 - 8,95€ BELGIQUE  
5,35€ DOM 9,80€ - CH 16,90FS - AND  
8,80€ - CAN 13,90CAD - CAN - GR 5,28  
€ - ESP 5,50€ - GRE 5,50€ - IT 5,50€ LUX  
9,80€ MAR 95 - AD PORT CONT 9,80€ -  
TOM surf 1100 CFP

**FICHE TECHNIQUE**

- Pékin (Chine)
- 30e édition
- Marathon, semi et 10km
- 5 320 classés

sur le marathon

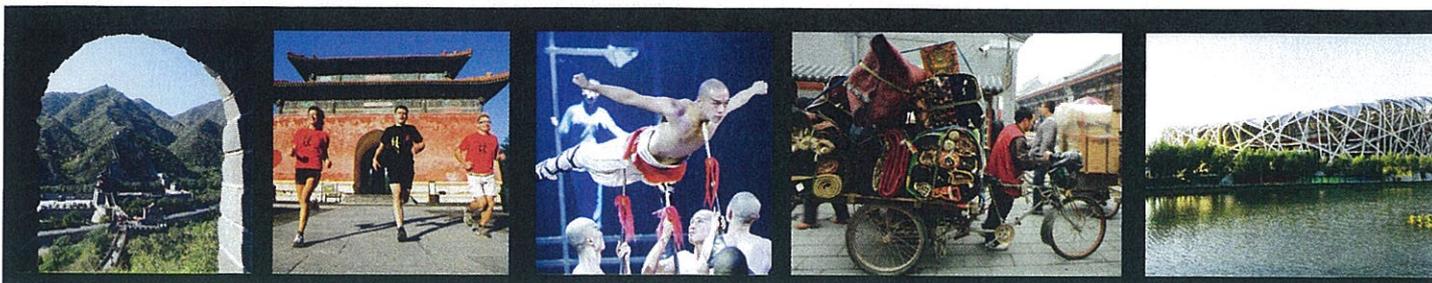
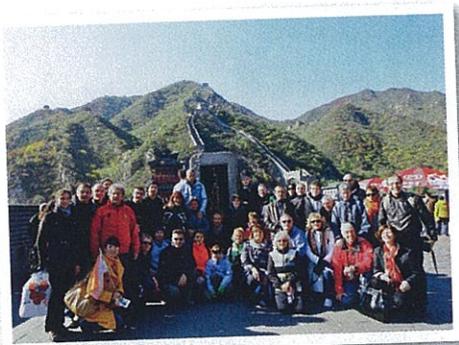
**RÉSULTATS**

1 Gena Siraj (Eth)	2h15mn45s
2 Thys Gert (Sa)	2h15mn56s
3 Mathew Sigei (Ken)	2h16mn01s

Contact : [www.sdpo.com](http://www.sdpo.com) - 01 39 94 01 87

# ESCAPADE AU PAYS du Soleil Levant

S'ils ont foulé la Cité Impériale sous une pluie battante, les 30 coureurs escortés par SDPO sur la 30<sup>e</sup> édition du Marathon de Pékin sont rentrés émerveillés de leur périple culturel à travers l'Empire du Milieu.



**P**ékin, jeudi 24 octobre. Voilà 4 jours que les 30 coureurs escortés par SDPO ont posé leurs valises au Pays du Soleil Levant. Et ce fameux soleil ne daigne justement pas se lever ! Pas même pour saluer la 30<sup>e</sup> édition de ce Marathon de Pékin. Au réveil à 5h, le ciel bouché se fait déjà menaçant. Le scénario se confirme quelques heures plus tard, sur la place Tian An Men. L'atmosphère est surréaliste. Un brin apocalyptique. Il est 8h, le coup d'envoi est donné dans la pénombre, sous un rideau de pluie. Déjà trempés mais enthousiastes, les coureurs tricolores se mêlent à une foule survoltée de Chinois agitant leur drapeau rouge. Dans une ambiance animée, près de 30 000 coureurs inscrits sur le semi, le marathon ou le 10km se serrent les coudes derrière l'arche de départ.

## Trempés, mais enthousiastes, les coureurs tricolores se mêlent à une foule compacte de Chinois

### Pluie battante et vent tournant

En plein brouillard, personne n'aura le plaisir de jeter un œil sur le portrait du Grand Timonier trônant aux portes de la Cité Interdite. Chacun se contente plutôt d'éviter les flaques d'eau et les bousculades des premiers mètres. Les larges avenues qui suivent sont battues par le vent. Le tracé, pourtant roulant, prend dans ces conditions des allures de chemin de croix.

Bientôt, la portion courue au cœur du village olympique, à deux pas du Nid d'Oiseau et du Cube d'Eau, annonce les derniers kilomètres. L'arrivée se juge sur la piste d'un stade érigé pour les derniers Jeux Asiatiques. Là, les tribunes sont désespérément vides, seules quelques pompoms girls s'agitent pour encourager les dernières foulées des marathonniens.

Didier Pommey est le premier du groupe à pointer sur la ligne. Ce grand baroudeur, multi-marathonniens et auteur d'un livre, *Courir le Monde*, termine rincé en 3h12mn44s. Il est bientôt suivi de Sonia David, première féminine, qui boucle en 3h14mn33s. Le reste de la délégation suivra au

compte-gouttes parmi le flot de finishers chinois. Tous déboulent à la fois heureux d'en finir et déçus de ne pas avoir pu profiter de ciels plus cléments. Vu les conditions, les chronos ont pris un bon quart d'heure dans la vue. Tant pis pour la performance, la bonne humeur reprend rapidement le dessus.

Car après tout, ce marathon n'était qu'un « prétexte » pour venir découvrir un bout de ce pays grand comme un continent.

Et de ce côté-là, la troupe a été gâtée. SDPO, qui escorte depuis 12 ans des coureurs français sur ce Marathon de Pékin, leur a concocté un beau programme pour apprécier la démesure de cette capitale qui, entre vestiges impériaux et modernité effrénée, regroupe plus de 12 millions d'habitants.

### Une extension jusqu'à Shanghai

Les découvertes, multiples et variées, s'enchaînent au rythme d'une valse à 4 temps : balade en cyclo-pousse dans les vieux quartiers, visite par le menu de la Cité interdite, du Temple du Ciel aux toits vernissés, dégustation de thés, visite du Palais d'été des Empereurs, spectacle de Kung Fu, ascension des marches de la Grande Muraille de Chine, découverte d'une fabrique de vases en cloisonné, visite du célèbre Nid d'oiseau construit pour les derniers JO, banquet au canard laqué... Autant de lieux incontournables qui sont passés en revue pendant ces 5 jours.

A ces passages obligés pour tous les touristes - à commencer par les paysans chinois eux-mêmes - SDPO a ajouté quelques détours par des lieux typiques, très prisés des Pékinois. Au marché aux Pucés comme au marché aux Perles, chacun a ainsi découvert que le marchandage faisait intégrante de la culture chinoise. Dans ce temple de la contrefaçon érigé sur 4 étages, vous pouvez déguster - si vous avez la patience de négocier - un téléphone portable dernier cri, une « Rolex » pleine vraie que nature, ou encore un article de maroquinerie de luxe à des prix défiants toute concurrence !

Et puisque Jean-Claude Le Cornec ne fait pas les choses à moitié, SDPO proposait une extension de quelques jours jusqu'à Shanghai. A 16 000km de la France, il serait dommage de ne pas profiter plus longtemps du voyage ! La grande majorité du groupe a donc prolongé les « Chinoiseries » sous un soleil retrouvé, mais avec seulement quelques degrés au thermomètre. L'émerveillement était

encore de mise devant la beauté des grottes bouddhistes de Yungang, le monastère suspendu à flanc de montagne de Xuankong, l'armée enterrée du 1<sup>er</sup> empereur Qin Shihuangd à Xian ou encore, en arpentant Shanghai et les différents pavillons de son exposition universelle.

Après ces 12 jours intenses, aussi riches humainement que culturellement, chacun a regagné ses pénates en disant qu'«SDPO a bien raison ; si courir était notre seul but, nous passerions à côté de moments inoubliables.



### LEURS IMPRESSIONS

> Jacques

3h33mn, habite Auxerre

« Ce voyage était fantastique ! Et notre groupe de « coureurs touristes » était extra. J'ai profité de l'extension proposée jusqu'à Shanghai. Nous avons découvert un pays tout en contrastes, entre tradition et modernité. Pour ce qui est du marathon, nous n'avons pas eu de chance. Je n'ai jamais couru un marathon sous de telles conditions météo ! J'étais parti pour faire 3h15mn, je termine en 3h33mn. Mais ce n'est pas ce que je retiens. J'ai tellement apprécié ce pays et la qualité de l'organisation SDPO, que je pense peut-être courir les prochaines Foulées de la Soie. »



> Vincent

3h40mn36s, habite Lyon

« Je suis passionné par la culture asiatique. J'hésitais initialement entre le Marathon de Pékin et celui de Tokyo. Au final, je suis ravi par de ce petit périple chinois, le programme de visites les jours précédents était idéal et nous a permis d'en voir beaucoup et de découvrir la Chine de l'intérieur. Nous n'avons pas eu de chance côté météo pour le marathon, mais enfin je me dis que je préfère courir par ce temps qu'avec 15 degrés de plus au thermomètre. La pluie ne m'a pas plus gêné que ça, j'ai simplement eu froid. Je m'étais bien entraîné donc malgré la pluie et le vent, j'ai réussi à améliorer mon chrono ! »

