

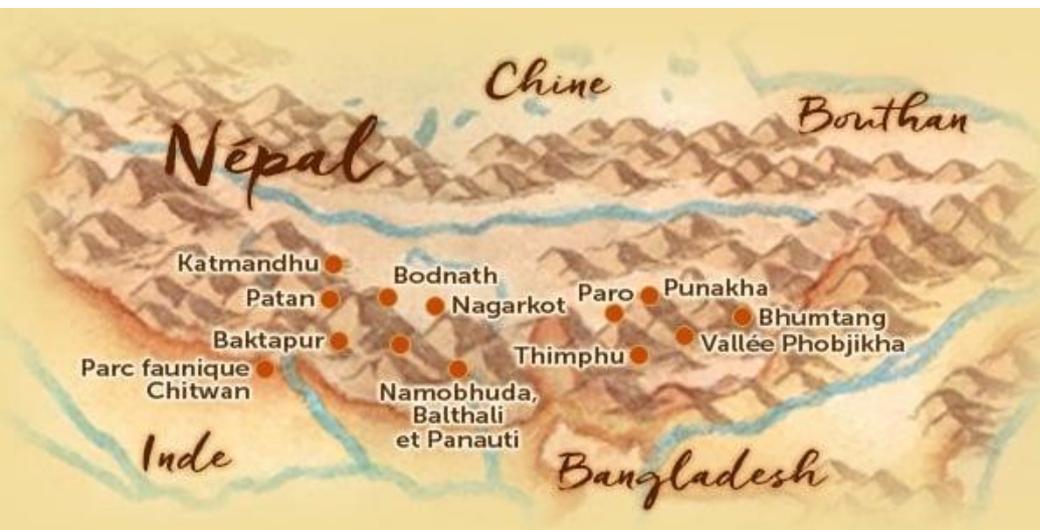
&TRIP
TRAIL

Contrastes[®]
Running

8-16 MARS 2025

TRAIL
NÉPAL

Le Népal possède une très grande variété de paysages, s'étendant du **tropical humide du Terri, au sud**, jusqu'aux plus **hautes montagnes du monde, au nord**. Le Népal possède **huit montagnes parmi les dix plus hautes du monde, dont l'Everest** (Sagarmatha en népalais) qui marque la frontière avec le Tibet. Le Népal a été rendu célèbre pour les possibilités qu'il offre pour le tourisme, le trekking, l'alpinisme, le VTT, les safaris, le rafting et ses nombreux temples et lieux de cultes. **Katmandou** est la capitale (politique et religieuse) du Népal, dont elle est également la plus grande ville. La langue officielle est le népalais et la monnaie est la roupie népalaise.



PLAN DE VOLS

Avec la compagnie
TURKISH AIRLINES

Contrastes
Running

ALLER

✈ Samedi 8 mars 2025
Vol TK1834
17h10 : Décollage Paris CDG
22h40 : Arrivée Istanbul

✈ Dimanche 9 mars 2025
Vol TK726
01h10 : Décollage Istanbul
10h55 : Arrivée Katmandou

RETOUR

✈ Dimanche 16 mars 2025
Vol TK727
12h25 : Décollage Katmandou
18h25 : Arrivée Istanbul

✈ Vol TK1829
20h30 : Décollage Istanbul
22h20 : Arrivée Paris CDG



Horaires donnés à titre indicatif, sous réserve de modification de la part de la compagnie aérienne

PROGRAMME

JOUR 1 : Samedi 8 mars

14h00 : Rendez-vous à l'aéroport de Paris Charles-De-Gaulle devant le comptoir de la compagnie Turkish Airlines

17h10 : Décollage du vol à destination d'Istanbul selon le plan de vol.

Diner et prestation à bord.

22h40 : Arrivée à Istanbul

JOUR 2 : Dimanche 9 mars

01h10 : Décollage du vol à destination du Nepal

10h55 : Arrivée à l'aéroport international de Katmandu

Accueil par notre équipe népalaise et transfert à l'hôtel Himalaya

Déjeuner à l'hôtel

Visite du **stupa Swayambhunath** (le plus sain des sites bouddhistes de Katmandou)

Dîner et nuit à l'hôtel Himalaya



JOUR 3 : Lundi 10 mars

Petit déjeuner à l'hôtel.

Départ en bus de l'hôtel.



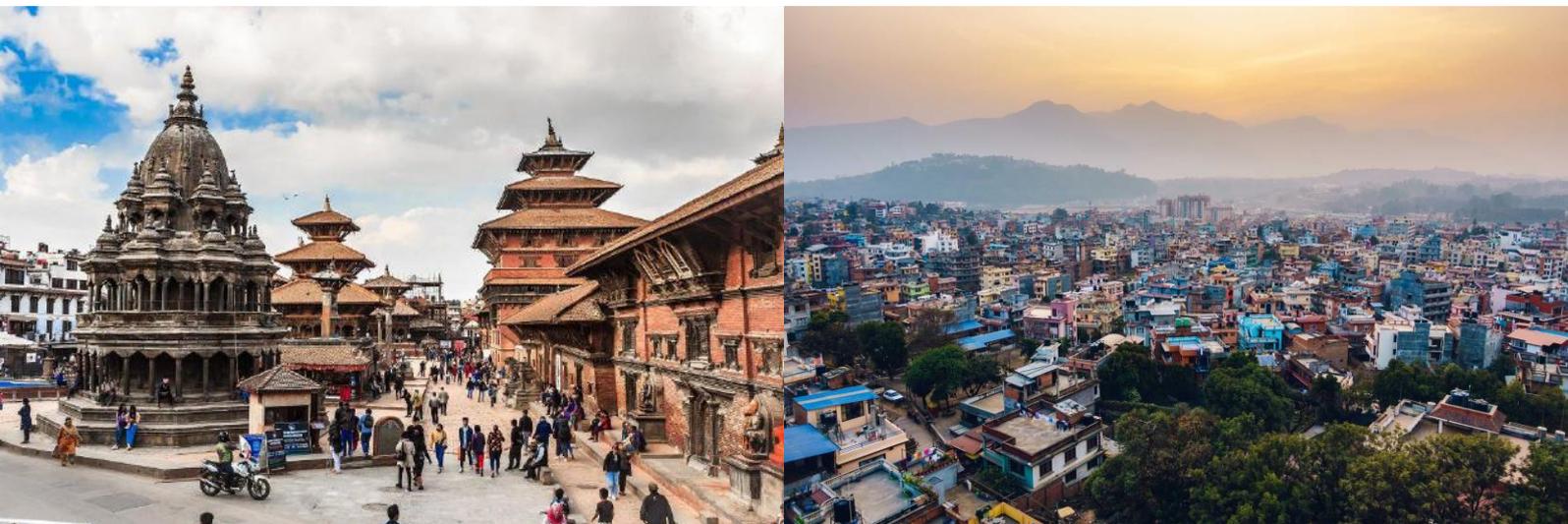
Course n°1 – La Course de Dulikhel - 7km, 400D+
Briefing la veille

Déjeuner à l'hôtel.

Visite du village artisanal de Lalitpur et de la **Place du Darbar** (site de l'UNESCO)

Retour à l'hôtel.

Dîner et nuit à l'hôtel Himalaya



JOUR 4 : Mardi 11 mars

Petit déjeuner à l'hôtel.

Départ en bus de l'hôtel.



Course n°2 – La Course de Guru Rimpoche - 13,5km, 860D+
Briefing la veille

Déjeuner à l'hôtel

Visite de la ville de **Katmandou** et ses incontournables

Dîner et nuit à l'hôtel Himalaya

JOUR 5 : Mercredi 12 mars

Petit déjeuner à l'hôtel et check-out

Départ en bus pour la course



Course n°3 – Le Yeti de l'Himalaya - 15km, 900D+
Briefing la veille

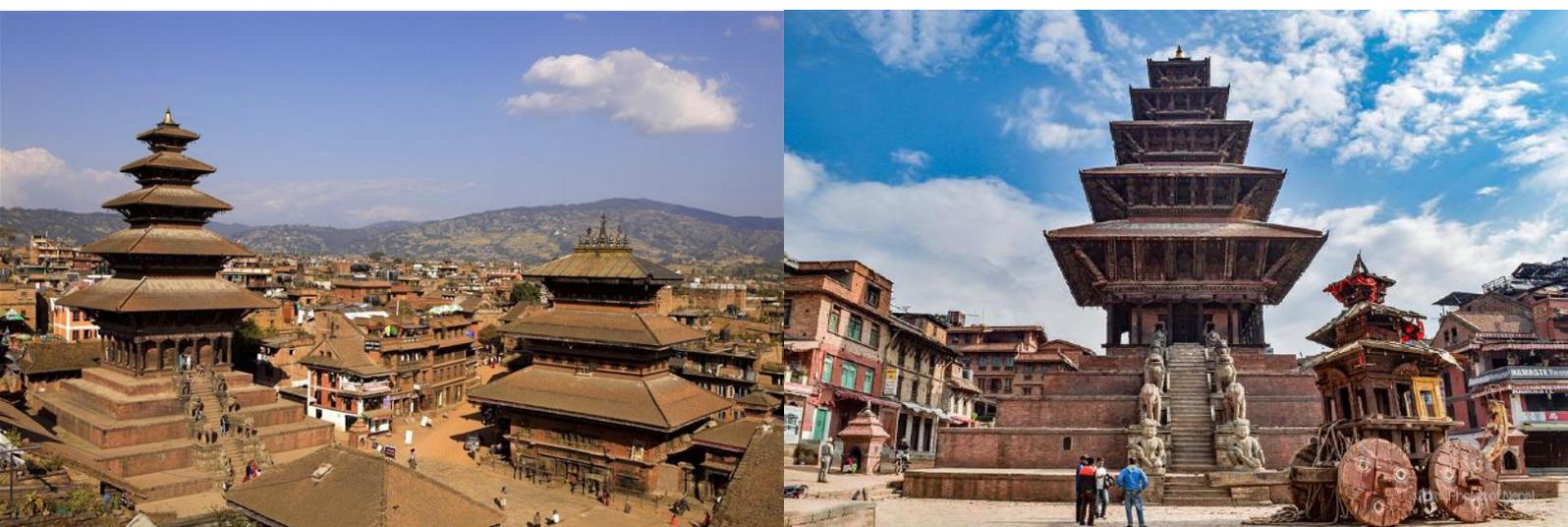
Transfert pour la ville de Bhaktapur

Déjeuner dans un hôtel sur place

Visite du **Palais de Bhaktapur** (site de l'UNESCO) et du **Temple Nyatapola**

Transfert pour Nagarkot

Dîner et nuit à l'hôtel Club Himalaya



JOUR 6 : Jeudi 13 mars

Petit déjeuner à l'hôtel.



Course n°4 – La Course des Panoramas - 15,7km, 600D+
Briefing la veille

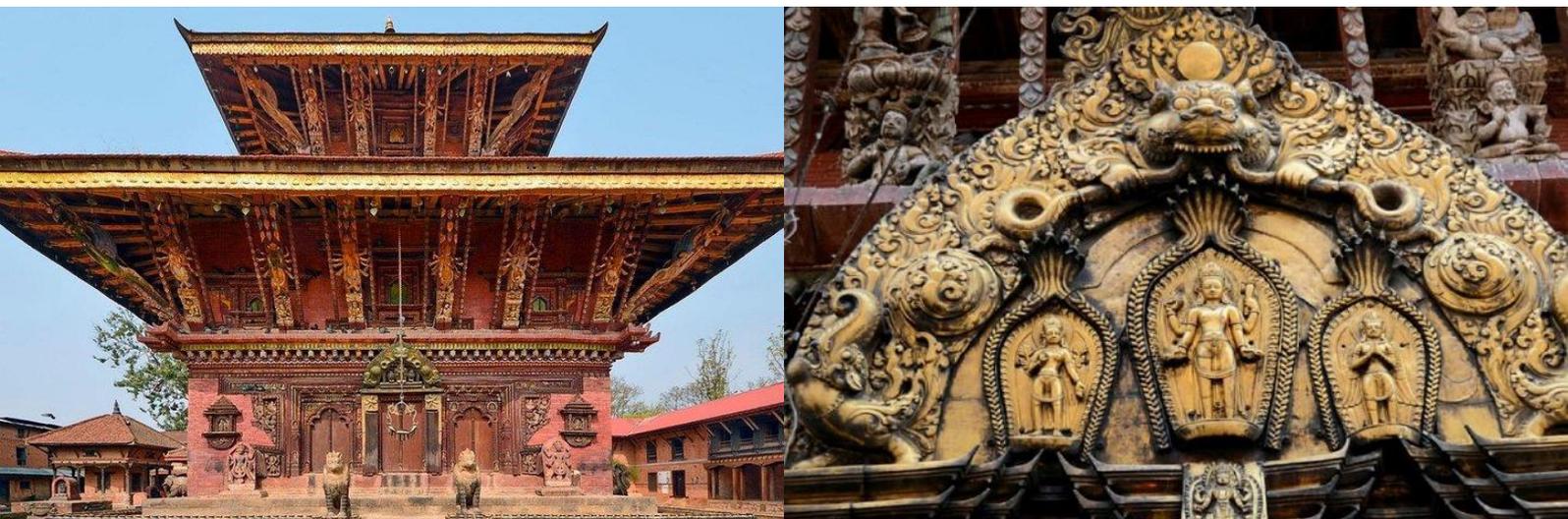
Déjeuner à l'hôtel



Course n°5 – Contre la montre - 6km, 180D+
Briefing la veille

Visite du **temple Changuaryan** après la course, un site de l'UNESCO

Dîner et nuit à l'hôtel Club Himalaya.



JOUR 7 : Vendredi 14 mars

Petit déjeuner à l'hôtel.



Course n°6 – La Course de la Tour d'Observation - 15km, 1000D+
Briefing sur place

Déjeuner à l'hôtel

Check-out et transfert vers Katmandou

Après-midi libre

Dîner et nuit à l'hôtel Himalaya

JOUR 8 : Samedi 15 mars

En option: survol de la chaîne de l'Himalaya très tôt le matin

Petit déjeuner à l'hôtel.

Départ pour la visite du **Temple du Pashupatinath** (temple hindous)

Déjeuner en ville

L'après-midi, visite du **Stupa Bodnath** (l'un des plus grand stupa au monde), classé à l'UNESCO

Remise des prix et dîner de Gala.

Nuit à l'hôtel Himalaya



JOUR 9 : dimanche 16 mars

Petit déjeuner à l'hôtel.

Check-out et transfert pour l'aéroport

12h25 : décollage de Katmandou pour Istanbul (vol TK727)

Repas et prestations en vol

18h25 : arrivée à Istanbul

20h30 : décollage d'Istanbul pour Paris CDG (vol TK1829)

Repas et prestations en vol

22h20 : arrivée à Paris CDG

FORFAIT

PRIX DU SEJOUR : 3 100€ / personne

LE FORFAIT COMPREND :

- Le transport aérien Paris/Katmandu via Istanbul sur vols réguliers avec la compagnie Turkish Airlines.
- L'accueil, l'assistance et les transferts aéroport/hôtel et retour.
- Les déplacements en autocars climatisés.
- L'hébergement, en base chambre 2 personnes, en hôtels catégorie 3* et 4*.
- La pension complète du déjeuner du Jour 02 au petit déjeuner du Jour 09.
- L'eau minérale à discrétion durant les courses et les repas.
- Toutes les visites mentionnées au programme.
- L'organisation des courses avec chronométrage.
- La présence d'un guide-accompagnateur népalais francophone.
- La présence d'une équipe Contrastes Running durant tout le voyage
- La dotation offerte par Contrastes Running.
- Une médaille commémorative.
- L'assurance rapatriement, assistance médicale Mutuaide Assistance.

LE FORFAIT NE COMPREND PAS :

- Les taxes d'aéroport et surcharge carburant : 300 € au 01/06/2024, départ de Paris, dont le montant peut varier à la hausse ou à la baisse et sera confirmé à la date de paiement du solde.
- Les frais de dossard pour les coureurs : 120 €.
- L'option vol au dessus de la chaîne de l'Himalaya le dernier jour : 260 € par personne.
- Le supplément pour logement en chambre individuelle : 430 €.
- L'assurance MULTIRISQUES Annulation Assurever : 6% du montant total de votre voyage. (facultative – cf. Conditions de Vente).
- Les frais de visa individuel (obtention par vos soins).
- Les pourboires aux chauffeurs et guides sur place
- Les dépenses d'ordre personnel et les boissons (hors eau minérale)



CONDITION GÉNÉRALES DE VENTES

MODALITÉS DE PAYEMENT

- Acompte de 800 € par personne pour confirmation définitive de la réservation.
- 2ème acompte de 900 € par personne au plus tard le 02/09/2024
- 3ème acompte de 900 € par personne au plus tard le 12/11/2024
- Solde au plus tard le 20/01/2025

CONDITIONS D'ANNULATION (PAR PERSONNE)

Annulation du fait du participant :

- Jusqu'au 01/09/2024 : 500 € de frais par personne annulée.
- Du 02/09/2023 au 11/11/2024 : 800 € de frais par personne annulée.
- Du 12/11/2024 au 19/01/2025 : 80 % du montant total du voyage
- À partir du 20/01/2025 : 100 % du montant total du voyage

A ces frais s'ajoutent – quelle que soit la date de l'annulation – le prix de l'assurance Multirisques si elle a été souscrite. Les frais pourront être remboursés par l'assurance si l'annulation est provoquée pour des raisons relevant de la garantie.

Annulation du fait de l'organisateur :

Contrastes Running se réserve le droit d'annuler le voyage pour raison technique ou de force majeure. Il appartiendra alors à l'organisateur de prévenir le(s) client(s) au minimum 20 jours avant le départ. Contrastes Running se réserve le droit d'annuler sans pénalité, ni indemnité le voyage si le nombre de participant est inférieur à 20 coureurs à 20 jours du départ. Le contrat est réputé ne jamais avoir existé et le client sera averti par Contrastes Running par tout moyen avec accusé de réception. Le cas échéant, Contrastes Running pourra proposer aux participants restants de maintenir le voyage, sous réserve du paiement éventuel des surcoûts résultant du nombre de participants inférieur au nombre minimum prévu.

RÉVISION DU PRIX

Les prix indiqués sont calculés en fonction des éléments suivants :

- a) Coût du transport, notamment le coût du carburant,
- b) Taxes et redevances (locale, atterrissage, embarquement...).

Toute variation à la hausse ou à la baisse des seuls éléments a) et b) et ci-dessus mentionnés sera intégralement répercutée dans le prix de vente, au-delà de 30 jours avant la date prévue du départ ; le client sera averti par Contrastes Running par tout moyen avec accusé de réception.

En cas de l'annulation d'un participant, son voyage peut-être racheté par un autre participant jusqu'à la date de paiement prévu pour le solde et sous réserve que le nouveau participant soit en règle avec les conditions d'inscription pour ce voyage : passeport valable six mois après la date de retour en France, obtention du visa et certificat médical de non contre indication à la pratique de la course à pied en compétition.

Assurance Assistance, Rapatriement.

Une assurance assistance, rapatriement, souscrite après de Mutuaide Assistance (contrat n°6303) vous est offerte par Contrastes Running.

Extrait des garanties : Hospitalisation / Frais médicaux : remboursement, après intervention de la S.S. et de tout autre organisme de prévoyance, des frais médicaux consécutifs à une maladie ou un accident ayant entraîné une hospitalisation, survenus à l'étranger pendant la garantie dans la limite de 150 000 € TTC par personne par voyage sous déduction d'une franchise de 30 € par personne.

Assurance Multirisques : annulation, interruption de séjour... (facultative)

Nous vous proposons une assurance Multirisques avec option protection sanitaire facultatives souscrite auprès du courtier Assurever (*détails des garantie sur demande*).

Contrastes Running ne peut être considérée comme responsable en cas de refus de prise en charge.

Contrastes Running ne saurait être tenu pour responsable en cas de retards, pannes, avaries, faits de grève avant et pendant le voyage, ainsi que l'interruption ou la suppression de prestations, inspirée par l'intérêt ou la sécurité des voyageurs.

FORMALITÉS ET INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

DÉPART/RETOUR PROVINCE : Nous consulter

Le supplément tarifaire sera celui en vigueur au moment de la demande.

FORMALITÉS SANITAIRES

Il n'y a pas de traitement ni vaccin obligatoire.

FORMALITÉS ADMINISTRATIVES

Nationalité française : **vous devez être en possession d'un passeport valable 6 mois après la date d'entrée au Népal. Il vous faut 2 pages vierges dans le passeport.**

Un visa individuel est OBLIGATOIRE (à obtenir par vos soins en ligne) - environ 35 dollars par personne.

AUTRES NATIONALITÉS

Il est nécessaire de vous rapprocher de l'Ambassade du Népal pour connaître les formalités spécifiques à votre nationalité.

Nous consulter pour de plus amples renseignements.

MONNAIE

Roupie népalaise (1 roupie = 0,007 euros), attention cette monnaie ne sort pas du pays et il faudra faire le change sur place.

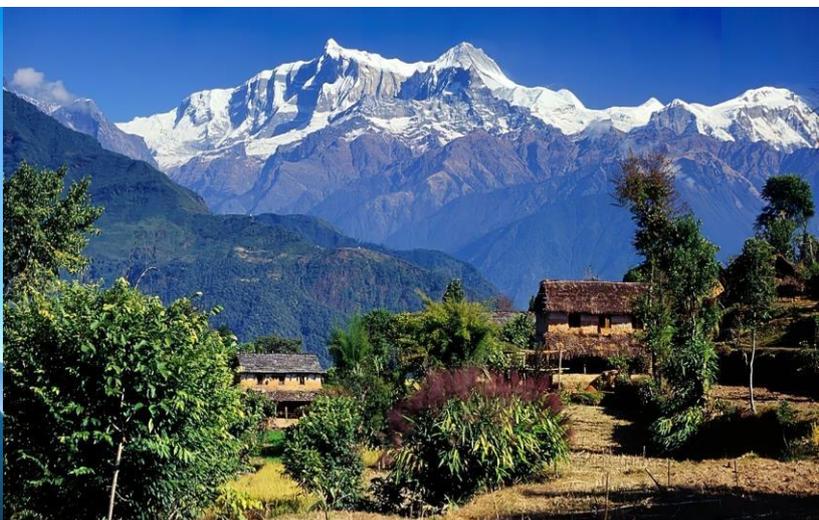
DÉCALAGE HORRAIRE

Il y a 5 heures 45 de décalage horaire entre la France et le Népal

CLIMAT

Le Népal est un pays dont le climat dépend de l'altitude. Dans les basses montagnes, le climat est tempéré. L'écart de température peut être important entre le soir et la journée (entre 10 et 25 degrés).

Le voyage est organisé en collaboration avec notre agence réceptive Dharma Adventures, 38/8 Lhotse Marg, Kamal Pokhari, Kathmandou, Népal



TCS
NEW YORK CITY
MARATHON

Contrastes
Running

03 NOVEMBRE 2024
**MARATHON
NEW YORK**

BMW
BERLIN
MARATHON

Contrastes
Running

50^{ÈME} ÉDITION
**MARATHON
DE BERLIN**
29 SEPTEMBRE 2024

BANK OF AMERICA
Chicago
Marathon

Contrastes
Running

13 OCTOBRE 2024
**MARATHON
DE CHICAGO**

Contrastes
Running

ICEBUG
**FROZEN LAKE
MARATHON**
12 AVRIL 2025

Contrastes
Running

MARATHON SYDNEY 2025

**Contrastes[®]
Running**

&TRIP
TRAIL

Contrastes
Running

8-16 MARS 2025
**TRAIL
NÉPAL**

&TRIP
TRAIL

Contrastes
Running

AVRIL 2025
**TRAIL
CAPPADOCE**

&TRIP
TRAIL

Contrastes
Running

DU 8 AU 16 MAI 2025
**TRAIL
MURAILLE
DE CHINE**

&TRIP
TRAIL

Contrastes
Running

20-30 NOVEMBRE 2024
**Trail
Thaïlande**

&TRIP
TRAIL

Contrastes
Running

AMÉRIQUE LATINE
NOVEMBRE 2025