

# The Tour of Doi Suthep

▶ 2 Days



**TMT RUNNING**

## 2 JOURS DE TRAIL

Distance totale : 50k

Dénivelé total : 3'500m+

Temps de course : 5 à 7 heures par jour

## MONTAGNE

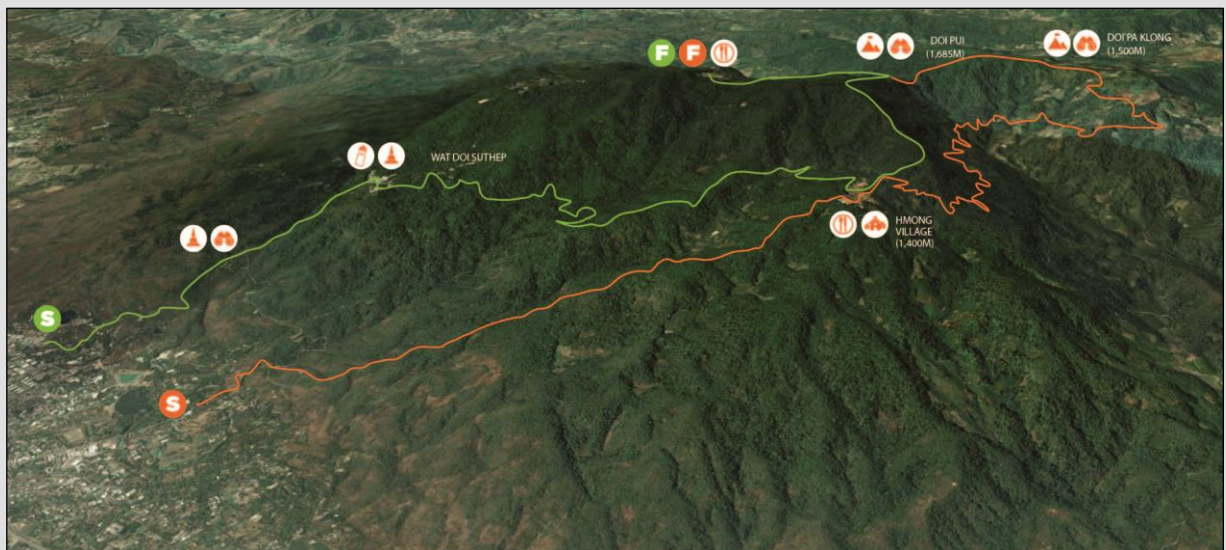
Parc National de Doi Pui Suthep

20k depuis Chiang Mai (30-45 minutes de voiture depuis le centre)

Points forts : jungle, temples, sommets, villages Hmong

## CARACTERISTIQUES DU SEJOUR

Jungle 🌿 Villages 🏠 Summits 📍 Difficulty: moderate 3▲



## JOUR 1

21k & 1'700m+

**8.00 – 8.30 : Prise en charge à l'hôtel (centre-ville)**

Transfert vers le point de départ (15 min)

1<sup>ère</sup> partie trail : vers les temples sacrés

Pause déjeuner dans un village Hmong

2<sup>ème</sup> partie trail : les villages Hmong

Arrivée au village Hmong de Ban Doi Pui

**16.00 – 17.00 : Transfert retour (45 min) & Dépose à l'hôtel**

## JOUR 2

29k & 1'800m+

**8.00 – 8.30 : Prise en charge à l'hôtel (centre-ville)**

Transfert vers le point de départ (15 min)

1<sup>ère</sup> partie trail : vers le Sommet de Doi Pui

Pause déjeuner dans un village Hmong

2<sup>ème</sup> partie trail : le Sommet de Doi Suthep

Descente et retour vers la vallée de Chiang Mai

**16.00 – 17.00 : Transfert retour (15 min) & Dépose à l'hôtel**

# POINTS FORTS

JOUR 1 Temple de Wat Palaad



JOUR 2 Vers les sommets



JOUR 1 En plein jungle



JOUR 2 Les 2 sommets



JOUR 1 Villages Hmong



JOUR 2 Retour vers Chiang Mai



Les séjours trail TMT sont une occasion unique de découvrir l'atmosphère si particulière de la jungle et des montagnes Thaïlandaises. Pas besoin d'aller vite, nos séjours sont ouverts à tous niveaux, la seule contrainte est de couvrir la distance dans la journée. Ce trail de 2 jours est de difficulté modérée, avec une 1ère journée plus courte et une 2ème journée plus difficile.

## EQUIPEMENT CONSEILLE

- ✓ Sac à dos de trail avec réserve d'eau (1.5L min)
- ✓ Barres énergétiques & gels (nous en fournissons)
- ✓ Vêtements et chaussures de trail running
- ✓ Veste légère coupe-vent
- ✓ Sifflet & Couverture de survie
- ✓ Crème solaire & Anti-moustiques

Il est possible de garder vos bagages dans notre agence située dans le centre ville de Chiang Mai pendant le séjour. Si besoin il est également possible de pendre une douche à notre agence après le séjour.

**THB 6'200 PAR PERSONNE**

Tout inclus

- ✓ Tous les transferts
- ✓ Boissons, repas et snacks
- ✓ 2 jours de trail avec un guide agréé
- ✓ Droits d'entrée dans les parcs nationaux
- ✓ Assurance

**PAIEMENT**

50% d'acompte / 50% en cash avant le séjour

- ✓ Transfert (à votre charge)  
Mountain Trail (Thailand) Co., Ltd.  
Bangkok Bank – Kad Suan Keaw branch  
Swift: BKKBTHBK  
Account number: 531-302-2005
- ✓ PayPal (à notre charge)  
Mountain Trail (Thailand) Co., Ltd.  
Email: [contact@tmt-trail.com](mailto:contact@tmt-trail.com)



# TMR RUNNING

THE TOUR OF DOI SUTHEP

Explorez les plus beaux sentiers du parc national de Doi Suthep