

# Crossing The Karen Valleys

▶ 3 Days



**TMT RUNNING**

## 3 JOURS DE TRAIL

Distance totale : 82k

Dénivelé total : 4'500m+

Temps de course : 5 à 7 heures par jour

## MONTAGNE

Du Parc National de Doi Pui Suthep à Mae Rim (nord de Chiang Mai)

10-50k depuis Chiang Mai (1h-1h30 de voiture depuis le centre)

Points forts : jungle, rizières, villages Karen

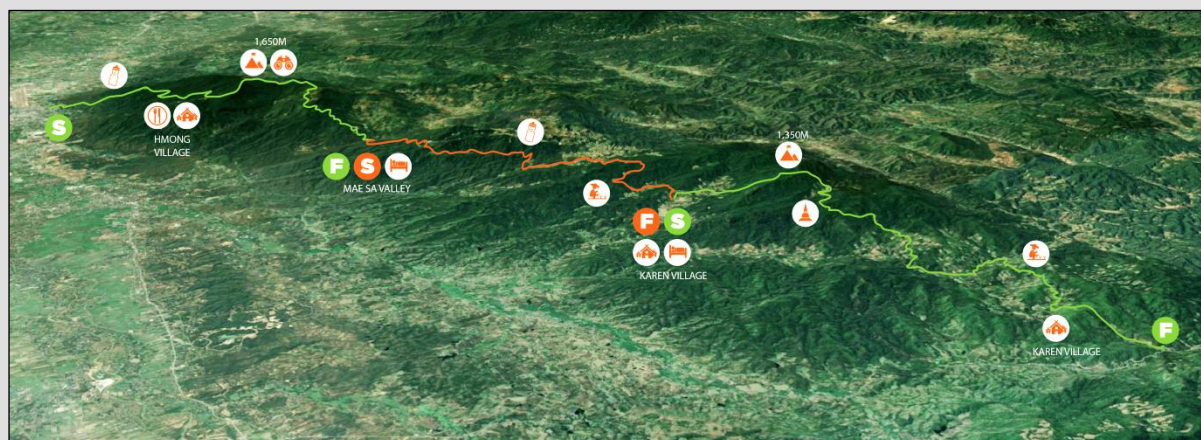
## CARACTERISTIQUES DU SEJOUR

Summit 

Village 

Jungle 

Difficulty: high 



# JOUR APRES JOUR

## JOUR 1

32k & 1'900m+

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 (1700m)

Pause déjeuner dans un village Hmong

2<sup>ème</sup> partie trail : descente dans la forêt de pins de Mae Sa

Diner & Nuit dans un resort \*\*\* à Mae Sa

## JOUR 2

24k & 1'100m+

Petit déjeuner au resort

1<sup>ère</sup> partie trail : dans la jungle sauvage

Pause déjeuner dans un village Thai

2<sup>ème</sup> partie trail : à travers les rizières

Diner dans une famille locale & Nuit dans des maisons de bambou

## JOUR 3

26k & 1'500m+

Petit déjeuner au village

1<sup>ère</sup> partie trail : jungle et montagne

Pause déjeuner dans un village Karen

2<sup>ème</sup> partie trail : à travers la jungle de bambou

Arrivée à Huay Nam Sai

16.00 – 17.00 : Transfert retour (1h) & Dépose à l'hôtel

# POINTS FORTS

## JOUR 1



## Sommet de Doi Pui



## JOUR 2



## En pleine jungle



## JOUR 3



## Les vallées Karen



## 1<sup>ère</sup> NUIT

### **BOTANIC RESORT (MAE SA VALLEY)**

Ce complexe hôtelier est situé le long de la route TMT.1 dans la vallée de Mae Sa, à 650 m d'altitude. Niché au cœur d'un paysage naturel luxuriant et face aux montagnes verdoyantes, il propose des chambres confortables et calmes, décorées dans un style thaïlandais contemporain, un bon restaurant et une grande piscine.



## 2<sup>ème</sup> NUIT

### **MAE KHA PIANG (VILLAGE KAREN)**

Entouré de jungle et de rizières, c'est le plus beau village Karen que nous connaissons dans le nord. Les habitants y sont très accueillants, et grâce à nos liens avec eux, nous avons pu construire nos cabanes en bambou juste au-dessus des rizières. C'est dans ce cadre exceptionnel que nous mangerons et passerons la nuit.



Aucun sac supplémentaire n'est autorisé, tout est organisé pour voyager léger. Les repas sont fournis dans les villages ; l'hébergement est prévu avec matelas, draps et couvertures confortables ; serviettes, savon et tongs sont mis à disposition dans les lieux d'hébergement. Les coureurs n'ont à emporter que les articles suivants ; un sac à dos de 10 à 15 litres suffira.

## EQUIPEMENT CONSEILLE

- ✓ Sac à dos de trail avec réserve d'eau (1.5L min)
- ✓ Barres énergétiques & gels (nous en fournissons)
- ✓ Chaussures de trail running
- ✓ Vêtements de trail (court ou long) pour 3 jours
- ✓ Veste légère coupe-vent
- ✓ 1ère couche chaude pour la nuit
- ✓ Dentifrice & brosse à dents
- ✓ Sifflet & Couverture de survie
- ✓ Crème solaire & Anti-moustiques
- ✓ Lampe frontale & Batterie externe

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 prendre une douche à notre agence après le séjour.

**THB 12'900 PAR PERSONNE**

Tout inclus

- ✓ Tous les transferts
- ✓ Boissons, repas et snacks
- ✓ 3 jours de trail avec un guide agréé
- ✓ Petit groupe : 6p max avec 1 guide / 8p max avec 2 guides
- ✓ Hébergement exclusif dans un village de tribu Karen
- ✓ Matelas, draps, couverture et oreiller fournis pour la nuit
- ✓ Entrées aux 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)



# TMT RUNNING

CROSSING THE KAREN VALLEYS

Depuis Chiang Mai, courir et atteindre les vallées Karen