

# Objectif TMT.1

▶ 5 Days



**TMT RUNNING**

## 5 JOURS DE TRAIL

Distance totale : 140k

Dénivelé total : 8'000m+

Temps de course : 5 à 7 heures par jour

## MONTAGNE

De Chiang Mai à Chiang Dao, le 1er sentier de GR de Thaïlande

70-80k depuis Chiang Mai (1h30-2h de voiture depuis le centre)

Points forts : jungle, rizières, cascades, villages tribaux, sommets

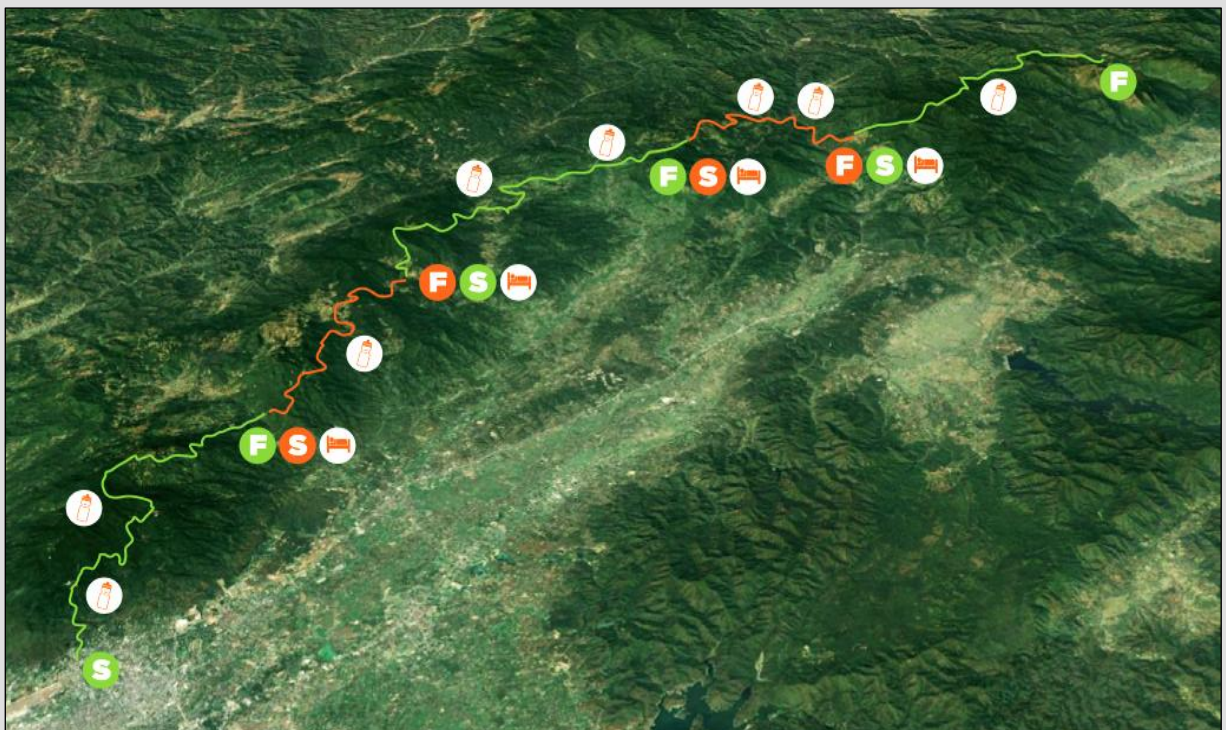
## CARACTERISTIQUES DU SEJOUR

Challenge 🏆

Summit 📍

Village 🏠

Difficulty: very high 5▲



## JOUR 1

Transfert vers le point de départ (15 minutes)

**Trail running : 32k & 1,900m+**

Dîner & Nuit en resort \*\*\* avec piscine

## JOUR 2

Petit déjeuner à l'hôtel

**Trail running : 24k & 1,100m+**

Dîner & Nuit au village Karen dans une famille locale

## JOUR 3

Petit déjeuner au village

**Trail running : 34k & 2,000m+**

Dîner & Nuit au sommet dans un village Hmong

## JOUR 4

Petit déjeuner au village

**Trail running : 21k & 900m+**

Dîner & Nuit au village Lahu dans une famille locale

## JOUR 5

Petit déjeuner au village

**Trail running : 29k & 2,100m+**

Arrivée & Transfert retour vers Chiang Mai (2h)

# POINTS FORTS

JOUR 1 Le sommet de Chiang Mai



JOUR 4 La rivière Mae Taeng



JOUR 2 Les vallées Karen



JOUR 5 Le haut pays Lahu



JOUR 3 Le haut pays Hmong



La montagne Chiang Dao



## **NUIT 1**

**BOTANIC RESORT**

**Mae Sa Valley**



## **NUIT 2**

**VILLAGE KAREN**

**Mae Kha Piang**



## **NUIT 3**

**VILLAGE HMONG**

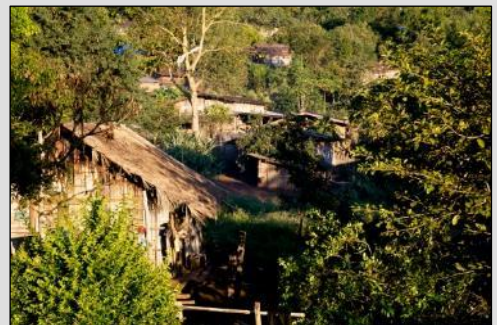
**Mong Ngo**



## **NUIT 4**

**VILLAGE LAHU**

**Kup Kap**



Pour toutes les nuits, l'hébergement est organisé avec matelas, draps et couvertures. Après les jours 1 et 4 des serviettes, du savon et des tongs seront disponibles dans les villages de nuit. Après les jours 2 et 3, des sacs de rechange seront transportés par TMT et disponibles. Les coureurs doivent donc prévoir un sac de trail et des sacs de rechange comme indiqué ci-dessous.

## **SAC DE TRAIL RUNNING**

- ✓ Sac à dos de trail avec réserve d'eau (1.5L min)
- ✓ Barres énergétiques & gels (nous en fournissons)
- ✓ Tenue de trail de rechange (chaussettes, pant/short, t-shirt)
- ✓ Veste légère coupe-vent
- ✓ Lampe frontale & Batterie externe
- ✓ Sifflet & Couverture de survie
- ✓ Trousse de toilette (dentifrice, brosse à dents, gel douche)
- ✓ Crème solaire & Anti-moustiques

## **SACS DE RECHANGE (2 SACS DIFFERENTS)**

Tenues de de trail supplémentaires  
Sous-vêtements chauds pour la nuit (pantalon long et t-shirt)  
Serviette en microfibre  
Claquettes  
Affaires personnelles

# PRIX & RESERVATION

**THB 22'500 PAR PERSONNE**

Tout inclus

- ✓ Tous les transferts
- ✓ Boissons, repas et snacks
- ✓ 5 jours de trail avec un guide agréé
- ✓ Petit groupe : 6p max avec 1 guide / 8p max avec 2 guides
- ✓ Hébergement 4 nuits en resort et villages de montagne
- ✓ Sacs de rechange disponibles après les jours 2 et 3
- ✓ 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

CHIANG MAI – CHIANG DAO: OBJECTIF TMT.1

Courir le 1er sentier de GR de Thaïlande