



**TRAIL TO BE ALIVE**  
NATURE EXTREME DEVELOPPEMENT

Fiche technique  
Informations précontractuelles

# CAPPADOCE TURKISH TRAIL CHALLENGE

Turquie

du 29 avril au 6 mai 2023



« Des cheminées de pierre aux églises troglodytes ... »

# SOMMAIRE

- CAPPADOCE TRAIL
- VOUS VOUS SOUVIENDREZ
- VOTRE AVENTURE TRAIL OU RANDO
- PROGRAMME
- ORGANISATION TECHNIQUE
- INFORMATION
- LE BUDGET
- INFORMATIONS ET RÉSERVATIONS
- L'ORGANISATION NED ET SON ÉQUIPE



# CAPPADOCE TRAIL

**Partez à la découverte de cet extraordinaire spectacle minéral, cheminées de roche rouge, rose ou ocre, au fil de chemins vallonnés plus extraordinaires les uns que les autres.**

**Vous serez chaque jour surpris de la richesse culturelle de ces paysages troglodytes habités depuis des siècles** comme en attestent ces églises de roche datant des premiers Chrétiens. L'accueil de qualité, la savoureuse culture culinaire, la **Turquie accueillante et calme** saura rapidement vous conquérir pour un séjour inoubliable.

**Cinq jours de course ou de randonnée au cœur du Parc National de Göreme**, où regorgent une multitude de petites vallées toutes extraordinaires et pourtant chacune différente. L'ensemble des étapes réalisera le tour de **la Cappadoce**, par les vallées **Rose, Rouge, vallée des Pigeons, vallée de l'Amour**, de grands plateaux pour apprécier ce paysage parfois depuis le haut, mais la plupart du temps au cœur du spectacle des monolithes sur des petits single tracks vallonnés.

**Extraordinaire à découvrir par les airs, chaque matin c'est plus d'une centaines de Montgolfières qui s'élèvent dans le ciel de Cappadoce dans un spectacle incroyable (vol en ballon en option).**



## **VOUS VOUS SOUVIENDREZ**

- De ces paysages de roches grandioses et uniques au monde
- Du plaisir sportif à parcourir ce musée à ciel ouvert
- Du vol en Montgolfière (en option) au dessus de la Cappadoce
- De l'accueil et des repas de nos hôtes turcs

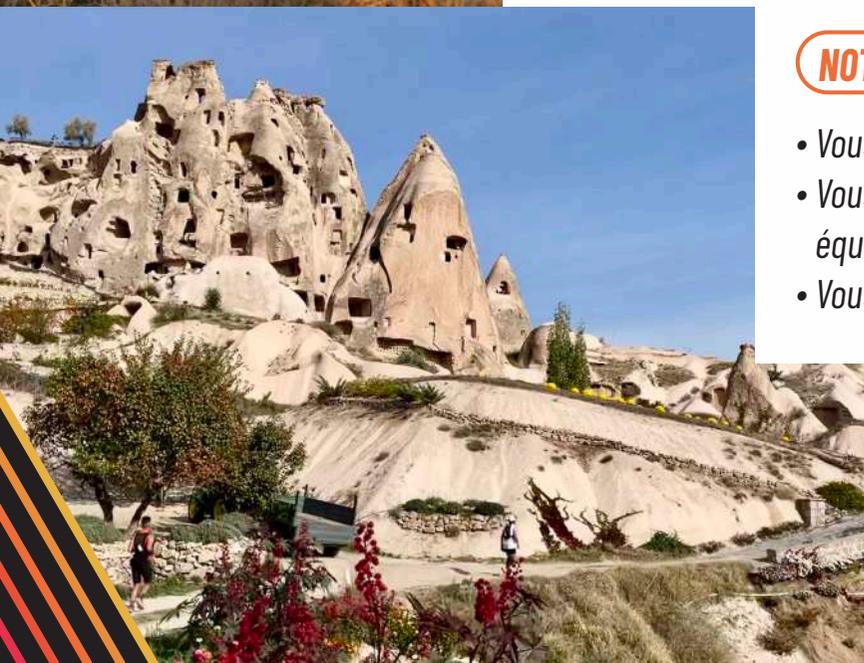


# VOTRE AVENTURE TRAIL OU RANDO



## LE CONCEPT TRAIL CHALLENGE

- Réaliser un **Trail à étapes challengeant** tout en restant accessible,
- En mode course à pied sur un parcours balisé et avec des ravitaillements, sur le **format Trail à réaliser en course à pied**, ou sur le **format Randonnée** plus court avec des demi étapes,
- Dans un **cadre de paysages majestueux** autant que dans **une ambiance de sportifs passionnés**, pour vivre une aventure sportive, culturelle, et émotionnelle.



## NOTRE OBJECTIF - VOTRE RÉUSSITE

- Vous garantir **un maximum de plaisir, et de souvenirs inoubliables !**
- Vous accompagner dans la réussite de cette aventure spectaculaire, grâce à une équipe d'organisation conviviale et passionnée !
- Vous assurer une logistique solide :
  - **Un balisage des étapes**, avec de la rubalise que nous prenons soin d'enlever après les étapes.
  - **Des hôtels de bon standing / bivouacs confortables** pour vous permettre de récupérer correctement, et prendre le plus de plaisirs.
  - **Des ravitaillements tous les 10 km environ**, comprenant eau minérale, fruits, gateaux secs, etc.

**Samedi 29/04**

**Vol Paris / Kayseri**

- Rendez-vous aéroport Paris 3 heures avant le vol
- Hôtel Gorëme ou Uchisar

**Dimanche 30/04**

**Étape 1 : Love Valley**



- 12 km** • Une étape d'acclimation non chronométrée en marchant tous ensemble, pour faire connaissance, et surtout pour profiter de découvrir cette vallée extraordinaire.
- 120 D+**
- 12 km** • Lunch à l'hôtel
- 120 D+** • Après-midi : visite touristique de l'Open Air Museum de Gorëme.
- Gorëme ou Uchisar

**Lundi 01/05**

**Étape 2 : Urgup > Uchisar**



- 28 km** • Étape 1 : une montée en pente douce jusque Ibrahimpassa, puis deux vallées grandioses pour atteindre la ville troglodyte d'Uchisar...
- 885 D+**
- 16 km** • Lunch • Après-midi repos.
- 450 D+** • Hotel Gorëme ou Uchisar

**Mardi 02/05**

**Étape 3 : Rose & Red Valley**



- 22 km** • Étape 2 : départ de Gorëme pour les deux plus somptueuses vallées, la vallée Rose et la vallée Rouge, single tracks up vallonnées entre sites magiques.
- 640 D+**
- 15 km** • Lunch • Après-midi repos.
- 520 D+** • Hotel Gorëme ou Uchisar

Réaliser le courant ou trek en marchant

**5 étapes**

**125 km en trail**



**90 km en rando**



**PROGRAMME**



**Mercredi 03/05**

**Étape 4 : Cavucin > Urgup**



**17 km**

**485 D+**



**17 km**

**485 D+**

- Étape 3 : une première longue montée, puis le trail sur le bord du plateau pour surplomber aujourd'hui les roses et rouges vallées, redescende dans la petite plaine jusqu'à la ville d'Urgüp.
- Lunch • Hotel Gorème ou Uchisar

**Jeudi 04/05**

**Étape 5 : Uchisar > lac de Damsa**



**26km**

**650 D+**



**15 km**

**410 D+**

- Etape 4 : la vallée des Pigeons, la vallée de Gomedra, puis de jolis plateaux jusqu'au lac de Damsa.
- Lunch,
- Hotel Gorème ou Uchisar

**Vendredi 05/05**

**Journée libre, vol en ballon (en option)**

- Journée libre : farniente, ou randonnée libre vers les vallées qui vous auront le plus marquées, ou bien vol en ballon au petit matin (en option), ou journées touristiques guidées (en option)
- Lunch -- NON COMPRIS DANS LE TARIF --
- Hotel Gorème ou Uchisar

**Samedi 06/05**

**Vol Kayseri > Paris**

- Transfert à l'aéroport le matin
- Vol Kayseri > Paris



# ORGANISATION TECHNIQUE

## Parcours au choix

**Parcours Trail :** Un parcours en étapes, balisées, sous la forme d'une course individuelle chronométrée avec classement, ravitaillements tous les 10km environ

**Parcours Rando :** Une formule plus douce non chronométrée avec des étapes plus courtes, sur une partie du parcours Trail, à réaliser à son rythme en suivant les balisages et en bénéficiant des mêmes ravitaillements.

**Il est possible de basculer d'une formule à l'autre**, ou bien de sauter une étape, en fonction de sa forme et de ses capacités du moment. Pour le classement Trail, en cas d'abandon d'une étape, le temps du dernier de l'étape plus une heure de pénalité sera appliqué.

Les programmes et parcours sont donnés à titre indicatif, et **peuvent être modifiés** en fonction des conditions climatiques,, des critères techniques, ou de la condition physique des participants. En dernier ressort, l'organisation reste seul juge du programme qu'il peut adapter ou modifier en raison d'impératifs de sécurité.

## Terrain



**Le cheminement est au coeur des sites géologiques.**

Globalement les parcours sont sur des petits chemins single track faciles et bien tracés.

Le parcours est toujours vallonné, mais sans grand dénivelé d'un seul tenant.

## Ravitaillements



**Tous les 10 km environ.** Les emplacements exacts seront confirmés lors du briefing quotidien la veille de chaque étape. Ils comprennent : **eau minérale,, crackers, fruits frais** (orange ou bananes), **fruits sec** selon disponibilité.

Pour ne pas gaspiller de gobelets plastiques, **chaque coureur devra porter son gobelet personnel**, et bien entendu sa réserve d'eau (bidons, flasques, poches à eau...)

## Balisage des étapes



**Les étapes sont balisées.** Le balisage est réalisé avec de la rubalise rouge et blanche, de la peinture éphémère, ou bien des petits drapeaux, que le serre-file prends soin de retirer après le passage du dernier coureur.

## Hébergements



**Toutes les nuits seront en hôtels de bon standing,** l'accueil y est chaleureux et le service de qualité.

## Repas



**Les déjeuners, dîners et les petits-déjeuners :** Les déjeuners seront pris en commun à l'issue des étapes et dîner dans les hôtels ou bivouacs. Les repas seront copieux et de qualité, composés essentiellement à base de poulet et de riz et adaptés aux efforts sportifs..

• **Régime alimentaire particulier :** Allergie, intolérance, veuillez nous le signaler à l'avance, nos hotes feront toujours le maximum pour trouver une solution personnelle adaptée.

## Équipement recommandé



- Un porte-bidon, ou petit un sac à dos, ou une ceinture est indispensable pour l'hydratation.
- Des chaussures de Trail ou de randonnée.
- Les barres et autres vivres : complémentaire aux ravitaillements si souhaité.
- Votre pharmacie personnelle.

# INFORMATIONS

## Santé

Chaque participant **retournera le certificat médical** daté de moins d'un an et indiquant la non contre indication à la course à pied en compétition (ou à la randonnée pour le parcours Rando), **ou bien la licence course à pied en cours de validité.**

Aucune vaccination n'est obligatoire.

Merci d'informer le médecin de l'équipe de toutes pathologies et/ou de tout traitement médical (et de l'emmener en quantité suffisante pour la durée du séjour). Une liste de matériel conseillée vous sera envoyée

En Jordanie, le soleil est roi, n'oubliez pas vos lunettes de soleil. Buvez l'eau provenant uniquement de bouteilles bouchées et capsulées.

## Formalités administratives

Les participants doivent être titulaires d'un passeport valable 6 mois après la date de retour.

L'organisation gère l'obtention du visa, qui sera délivré sur place à l'arrivée à l'aéroport.

## Informations complémentaires

- **Monnaie** : La Livre Turque (TRY) est la monnaie nationale 1 € = 18 TRY. Dans les commerces possibilité de paiement par carte bancaire. Nombreux distributeurs d'argent avec une CB internationale, c'est la meilleure solution pour retirer des devises locales.
- **La langue** : Le Turc est la langue officielle. L'anglais est assez bien pratiqué dans les centres touristiques et les hôtels.
- **Voltage** : 220V dans les hôtels, adaptateur inutile.
- **Internet** : Couverture réseau presque partout et connexion wifi à l'hôtel.
- **Sécurité** : La Turquie est un pays sûr où les écarts de conduite sont sévèrement réprimés.



## LE BUDGET

### Le prix comprend

- Les vols aériens aller et retour
- L'encadrement technique de Nature Extrême Développement, et des correspondants locaux.
- Hébergement en chambre double (sauf mentions différentes dans le descriptif)
- Repas en pension complète durant tout le séjour, -- SAUF DEJEUNER la journée libre ---.
- Les ravitaillements lors des étapes ainsi que tous les transferts.
- Entrées dans les sites protégés payants inclus au programme.
- L'obtention des visas.



### Le prix ne comprend pas

- Les boissons autres que celles prises en compte par Nature Extrême Développement et plus généralement les boissons alcoolisées.
- Le DEJEUNER la journée libre
- Les activités ou visites autres que celles prévues au programme. ou notées «en option»
- L'assurance annulation - rapatriement.
- Le surcoût éventuel en cas de surpoids de vos bagage dans les aéroports.

**Tarif d'inscription vols inclus : 2 390€**

Païement en 1, 2 ou 4 fois sans frais  
Limité à 150 participants, date limite d'inscription : 28/02/2023\*

#### Options :

Inscription sans vols aériens : 1 890€

Option chambre single : + 250€

Assurance annulation et rapatriement : + 100€ (voir détail assurance)

#### Païement :

Païement en 1, 2 ou 4 fois sans frais (choix lors de la validation l'inscription en ligne).

Montant de l'acompte initial à payer à l'inscription : 600€

#### Compensation CO2 :

Une compensation de 1,66 tonnes de CO2 (équivalent des vols aériens) est incluse dans le tarif, est réalisé auprès de l'ONG GOOD PLANET pour ce voyage.

#### Autres infos :

Limité à 75 participants, départ à partir de 20 minimum.

Dans la limite des places disponibles, date limite d'inscription : 28/02/2023. \*Après cette date, le tarif et la disponibilité des vols sont non garantis.



**Des rencontres inoubliables,  
des moments forts gravés dans vos mémoires,  
c'est la promesse que nous vous faisons !**

## INFORMATIONS & RÉSERVATIONS

### Inscription :

Vous pouvez vous inscrire en ligne sur notre site internet : [www.trailtobealive.fr](http://www.trailtobealive.fr)

#### Contacts :

Adresse mail : [dream@natureextreme.run](mailto:dream@natureextreme.run)

Tél : 06 23 45 87 14

### Calendrier de paiement :

Pour une réservation à plus de 60 jours de la date de départ du voyage, vous devrez régler l'acompte mentionné sur le bulletin d'inscription.

Le solde du prix du voyage devra être réglé, sans relance de notre part, au plus tard 60 jours avant le voyage.

### Partenariat :



**RAIDLIGHT**

Bénéficiez de 30% de remise immédiate chez notre partenaire RaidLight pour toute nouvelle inscription sur un de nos voyages. Vous recevrez le code à votre demande après la validation de votre inscription.

### Covid 19 : Trail to be Alive s'engage à vous rembourser

#### En cas de fermeture des frontières :

NED s'engage à rembourser toutes les sommes encaissées en cas d'annulation ou de report des événements.

#### En cas de test PCR positif avant le départ :

Vous serez remboursé si vous avez souscrit à l'assurance Multirisques CAP Explorer d'AXA proposée par NED.

Vous trouverez le détail des différents cas et procédures de remboursements sur notre site.

### Compensation Carbone :

Le tourisme responsable faisant partie des valeurs de Nature Extrême Développement, **tous les vols aériens des voyages NED font l'objet d'une compensation carbone** par l'intermédiaire d'une contribution financière (incluse dans le montant de l'inscription) à la **fondation GOODPLANET**. ([www.goodplanet.org](http://www.goodplanet.org)).

### Assurance :

Chaque participant doit être titulaire d'une responsabilité civile individuelle ainsi que d'une garantie individuelle multirisque dans le but de se protéger des incidents ou accidents pouvant survenir avant ou pendant la randonnée ou le voyage.

Nous vous rappelons que le paiement avec une carte de crédit ne couvre en général que l'assistance à condition d'avoir utilisé votre carte pour payer le voyage. Le paiement par carte de crédit ne couvre généralement pas le risque d'annulation.

**Nature Extrême Développement vous propose de souscrire au contrat Multirisques CAP Explorer d'AXA.** Le montant de cette assurance optionnelle, variable selon la durée et la destination, est indiqué dans le bulletin d'inscription du voyage, et propose des garanties étendues selon la formule choisie : Rapatriement médical, Interruption de séjour, Retard de transport, Prise en charge de la venue d'un proche en cas d'hospitalisation sur place, Couverture des frais médicaux d'urgence et d'hospitalisation, Couverture Bagages en cas de perte ou de détérioration, Responsabilité civile à l'étranger. Pour connaître les modalités contractuelles exactes, en particulier le périmètre des garanties, franchises et exclusions, nous vous recommandons de consulter les conditions contractuelles complètes ainsi que le document d'information produit accessibles sur notre site internet ou sur demande auprès de Nature Extrême Développement.

L'assurance proposée doit impérativement être souscrite au moment de l'inscription. Dans les assurances proposées, la prime d'assurance et les frais de visa ne sont remboursables ni par Nature Extrême Développement ni par l'assureur.

# L'ORGANISATION NED ET SON ÉQUIPE

Nature Extrême Développement (NE) est une agence de voyage fondée en 1995 par Serge et Cathy MOREL. NED a organisé plus de 200 raids de course à pied et VTT sur les 5 continents durant ces 25 dernières années. Benoît LAVAL a rejoint l'entreprise en 2020 comme Président pour une transmission de l'entreprise et du savoir-faire. NED, c'est une équipe de professionnels entourée de bénévoles passionnés et de partenaires locaux de qualité pour vous faire vivre la plus belle des aventures sportive et touristique.

## Benoît LAVAL

Président de NED (2020)

Course à pied depuis l'âge de 9 ans, plus de 200 trails avec plus de 60 victoires et plus de 30 pays visités en courant, une sélection en équipe de France de Trail, 2ème place au Grand Raid de la Réunion, participations à la Barkley et aux 400km de Gobi. Fondateur de Raidlight et du réseau des Stations de Trail, organisateur de courses depuis 1992, tel que le Défi de l'Oisans, la Chartreuse Terminorum, et des trails plus classiques.

## Serge MOREL

Fondateur de NED et Directeur de courses

Guide de haute-montagne, carrière de militaire d'Officier Chasseur Alpin, Ascension des plus hauts sommets des Alpes tels Eiger, Piz Badile, Cervin, Aiguille Verte, Grandes Jorasses, Mont Blanc... Aventurier attelages de chiens de traîneaux.: Transbaïkal et La Moskova (Moscou - Saint Pétersbourg). Organisateur passionné de plus de 200 raids par étapes depuis 1995...

## Claudie LAVAL

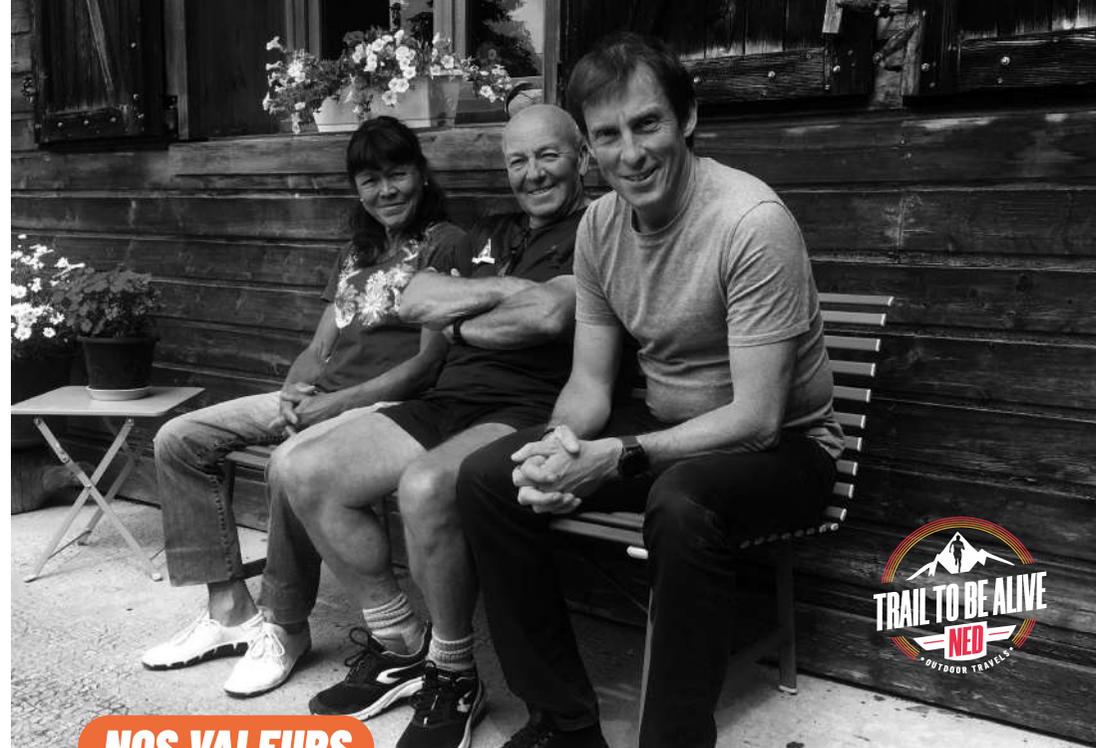
Directrice Administrative

Sportive passionnée initialement en basket, Claudie est une Traileuse aguerrie (Sainté Lyon, Annapurna Mandala Trail, Mascareignes, etc..) et une grande voyageuse. Elle a rejoint NED en 2022 pour piloter toute la partie administrative et comptable des voyages.

## Cathy MOREL

Co-fondatrice de NED

Grande sportive, natation (championnats d'Europe des jeunes), course à pied (Marathon des Sables, Desert Cup, Sierre-Zinal, et plusieurs marathons), Ancien professeur d'EPS, maître-nageur, éducateur sportif, complété d'un BTS Tourisme et diplômée en Hypnose Ericksonienne, PNL et Sophrologie.



## NOS VALEURS

L'agence Trail TRAIL TO BE ALIVE (NED) est portée par 3 piliers,

**La passion :** Partir à la découverte de nouveaux horizons, fermer les yeux un instant et se laisser guider par une équipe de professionnels et de bénévoles passionnés, pour écrire la plus belle des aventures et la réaliser sur le terrain en compagnie de prestataires locaux. Nous composons vos voyages en y mettant la passion et le goût du défi, vous en reviendrez riche d'aventures.

**Le partage :** Nous vous proposons bien plus qu'un simple voyage sportif, nous vous offrons une excursion touristique en lien avec les richesses culturelles locales, pour une aventure challengeante et collective.

**Un tourisme responsable :** Nous attachons une importance particulière à travailler de façon équitable avec nos partenaires locaux, leurs personnels et autres parties prenantes. Le tourisme responsable fait partie de nos valeurs clé, et c'est pourquoi nous proposons à chaque participant de lire et signer la charte éthique du voyageur de l'organisme ATR ([www.tourisme-responsable.org](http://www.tourisme-responsable.org)), afin que tous ensemble nous participions à notre échelle à cet objectif commun.