

Bonjour à tous,

J'espère que tout le monde se porte bien. Après une belle reconnaissance au Kirghizistan en septembre dernier, le projet est bel et bien lancé.



Cette 9^{ème} destination sera dans la lignée de nos aventures mêlant **défi sportif, aventure culturelle et humaine**. Le projet est conçu sur 10 jours avec 8 nuits sur place, 6 étapes de courses et un footing d'acclimatation. Nous nous sommes bien creusé la tête pour vous proposer un séjour original et inédit. Le défi était de concilier des sites incontournables, des expériences hors des sentiers battus en proposant une variété large de paysages, le tout avec des temps de trajet raisonnables. Ce ne fût pas simple mais on est fier de vous présenter l'aboutissement de notre travail : une aventure qui vous permettra de vivre des émotions running magiques mais aussi de vous immerger dans la culture locale.

Le Kirghizistan est un splendide pays d'Asie centrale formé de magnifiques montagnes, de plaines sauvages, d'imposants glaciers, de lacs époustouflants et de vallées à perte de vue. Véritable terre d'aventure, le Kirghizistan à la nature authentique, est un pays où la vie nomade persiste encore. Les kirghizes sont très accueillants et vous toucheront par leur humilité.



Côté sportif, ce trail « montagneux » est conçu pour le rendre accessible au plus grand nombre, néanmoins le niveau minimum reste un niveau de marche « sportive » assimilé à de la marche de montagne. Le trail n'est pas des plus techniques (moins que la Norvège...) et se court souvent sur des sentiers, même si des passages pourront avoir un côté technique (cailloux, pierres). La plus grande difficulté de ce trail sera l'altitude. Le programme est conçu pour permettre une acclimatation progressive mais il faudra adapter votre allure pour ne pas vous mettre dans « le rouge » lorsque vous courez à 3000/3500m d'altitude. Ces étapes en moyenne altitude auront un profil plutôt descendant afin de mieux gérer l'effort.

Durant ce séjour, vous aurez l'occasion de courir dans des canyons, au milieu des montagnes, sur des crêtes à 3500m d'altitude, dans de gigantesques steppes, de dormir dans des yourtes...

Nous sommes vigilants à garder l'esprit convivial de nos séjours, qui je pense fait notre force. Cette première édition sera limitée à 45 participants. Vous êtes déjà près d'une trentaine d'inscrits.

La date est prévue du **DIMANCHE 28 JUIN AU MARDI 7 JUILLET**. Voici le lien d'inscription pour la quinzaine de dossards de restants [ICI](#).
Bonne découverte du programme !

Bastien – Grégory et toute l'équipe Exaequo Voyages

LE PROGRAMME – 28 juin au 07 juillet

J1 DIMANCHE 28 JUIN :

- Décollage de Paris en début d'après-midi – compagnie Turkish Airlines ou Pegasus (à finaliser)
- 10h30 de trajet environ - Vol de 3h30 entre Paris / Istanbul – escale à Istanbul de 1h30 puis Vol de 5h de Istanbul à Bichkek

J2 LUNDI 29 JUIN :

- En matinée - arrivée à la capitale Bichkek
- Matinée : Repos à l'hôtel ou temps libre
- Transfert vers le lac Yssik Kool – 2h30 de transport
- **Footing d'acclimatation dans le canyon de KONORCHEK** (entre 8 et 15kms au choix)



Ce footing dans le site magnifique de Konorchek vous permettra de déverrouiller l'organisme après cette journée de transport et de vous acclimater en douceur.

- Transfert vers l'hébergement - 3h de transport
- Briefing et dîner au camp
- Nuit à Tosor dans un camp de yourtes

J3 MARDI 30 JUIN :

- Petit-déjeuner / Transfert vers l'étape - 10min
- Etape matinale **ETAPE 1 CANYON KASKA** – 8kms pour la courte distance et 14kms max pour la longue distance (pas de dénivelé important)

L'idée est de courir très tôt sur ce magnifique site « touristique » afin d'avoir la chance de profiter du cadre en courant sans flux de touristes. Un sublime canyon !



- Transfert retour vers l'hébergement - 10min / Douches / temps libre (repos, baignade)
- Transfert vers l'hébergement – 2h de transport
- Repas / Démonstration de chasse à l'aigle sur la route
- Arrivée à Karakol
- Visite ou temps libre dans la ville - mosquée / cathédrale orthodoxe / activité cuisine optionnelle
- Briefing, dîner et nuit à Karakol à l'hôtel

J4 MERCREDI 1^{er} JUILLET :

- Transfert vers l'étape - 1h de transport
- **ETAPE 2 JETI OGUZ**
 - courte distance 15.8 km+713 m/-697 m (entre 2000 à 2500m d'altitude)
 - longue distance 22.4 km +985 m/-958 m (entre 2000 à 2800m d'altitude)



Cette étape 2 se fera sur une altitude plus importante sur un sentier pas très technique (sentier de terre et herbeux). Entre les roches rouges de Jeti Oguz, le décor alpin, et l'arrivée près de grandes steppes avec chevaux, cette étape offre un panel de paysages très variés. Au sommet, vous apercevrez également de nombreux glaciers qui culminent à plus de 5000m.



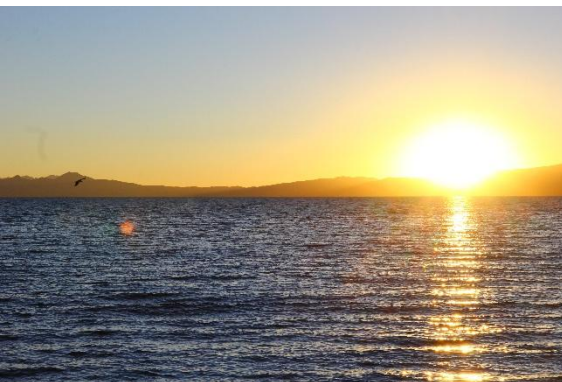
- Déjeuner à l'arrivée de l'étape
- Transfert vers l'hébergement – 2h de transport
- Démonstration fabrication de yourte sur la route
- Arrivée à l'hébergement - Douches / Temps libre (repos, sauna, baignade)
- Briefing / Dîner et nuit dans un camp de yourtes à Tong

J5 JEUDI 2 JUILLET :

- Transfert vers l'étape – 3h de transport
- **ETAPE 3 SEMIZ BEL**
 - courte distance 11 km+67 m/-351 m (entre 2350 à 2700m d'altitude)
 - longue distance 20 km +289 m/-352 m (entre 2350 à 2700m d'altitude)

Cette étape 3 se courra sur un plateau d'une immense steppe à plus de 2000m d'altitude au milieu de montagnes abruptes. Une étape plutôt « roulante » sur un sentier de terre et herbeux.

- Déjeuner à l'arrivée de l'étape
- Transfert vers l'hébergement – 3h de transport
- Arrivée à l'hébergement au nord du lac de soon kool
- Douches / Temps libre autour du lac
- Briefing, dîner et nuit dans un camp de yourtes au nord du lac soon kool



J6 VENDREDI 3 JUILLET :

- Transfert vers l'étape – 45min
- **ETAPE 4 DES CRETES DU LAC DE SOON KOOL**
 - courte distance 11 km+152 m/-351 m (entre 2350 à 2700m d'altitude)
 - longue distance 20 km +289 m/-352 m (entre 2350 à 2700m d'altitude)



Cette étape 4 sera un moment fort du séjour. Après une nuit d'acclimatation à 3000m d'altitude, vous serez prêt pour cette étape dessinée sur les crêtes, avec des vues époustouflantes, puis vous plongerez vers l'arrivée au lac. Un moment fort du séjour car vous courrez alors à 3500m d'altitude.

- Transfert vers l'hébergement – 1h30
- Arrivée à l'hébergement au sud du lac
- Douches / Temps libre / Déjeuner au campement
- Temps libre (activité optionnelle cheval - 30€/pax)
– prix à confirmer
- Briefing, dîner et nuit au camp de yourtes au sud du lac soon kool

J7 SAMEDI 04 JUILLET :

- Transfert vers l'étape – 10min
- Départ de l'étape en différé selon les niveaux
- **ETAPE 5 DESCENTE SOON KOOL**
 - courte distance 15,4 km +283 m/-1077 m (de 3200m à 2200m d'altitude)
 - longue distance 24,2 km +325 m/-1077 m (de 3200m à 2200m d'altitude)

Cette étape 5 sera une belle descente avec 2 kms très techniques pour quitter le lac. Un parcours entre steppes, montagnes et forêts.

- Déjeuner à l'arrivée de l'étape
 - Transfert vers l'hébergement – 2h
 - Arrivée à l'hébergement à Naryn / Douches / Temps libre
- Dans la ville
- Massage en option 20€/30min – prix à préciser
 - Briefing, dîner et nuit à Naryn à l'hôtel



J8 DIMANCHE 5 JUILLET :

- Transfert vers l'étape 2h15
- **ETAPE 6 TASH RABAT**
 - courte distance 10,8 km+441 m/-304 m (entre 2850m à 3450m d'altitude)
 - longue distance 19,4 km +574 m/-318 m (entre 3000m et 3450m d'altitude)

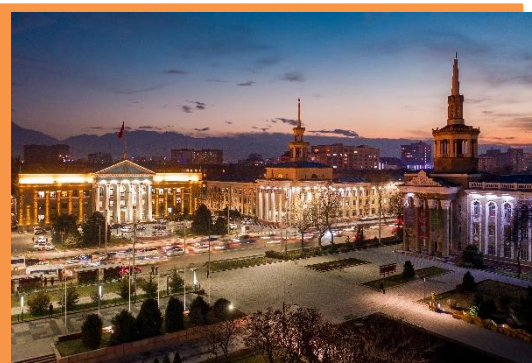
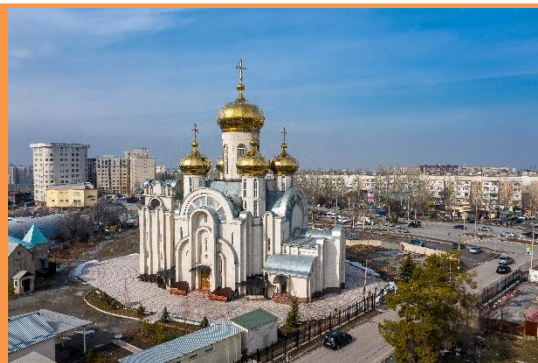
Cette ultime étape ne sera pas des plus simples avec un col à gravir à 3450m d'altitude. Un beau dernier défi au milieu de ce décor champêtre entre chevaux, rivières et montagnes. Une descente vers l'ultime ligne d'arrivée de votre défi trail, dans ce lieu emblématique du caravansérail de Tash Rabat.



- Transfert vers le lieu de déjeuner – 1h de transport
- Déjeuner et moments de partage dans un village
- Transfert vers l'hébergement – 1h de transport
- Douches / Temps libre
- Soirée de clôture à Naryn
- Nuit à Naryn à l'hôtel

J9 LUNDI 06 JUILLET :

- Transfert vers Bichkek – 5h de transport
- Déjeuner – panier pique-nique sur la route
- Après-midi libre, découverte de la capitale (marché, centre-ville...).



- Dîner et soirée libre à Bichkek
- Nuit à Bichkek à l'hôtel

J10 MARDI 07 JUILLET :

- Transfert dans la nuit – 30min de transport
- Vol retour de nuit Bichkek / via Istanbul / Retour à Paris dans l'après-midi

Le programme inclut :

- Le vol en avion au départ de Paris
- Toutes les nuitées durant le séjour (hôtel de qualité, camps de yourtes)
- La restauration hormis le dernier diner libre
- Le transport durant tout le séjour (en mini bus de 15 personnes)
- L'organisation de la course (staff de 8 personnes) avec une assistance médicale (1 médecin en véhicule) et ravitaillements
- Les activités de découverte durant le séjour hormis quelques activités optionnelles supplémentaires
- L'accompagnement par un guide culturel
- Votre eau pour tout le séjour
- Votre package de course (dossard, T-shirts, médaille...)
- Votre reportage photo

Le programme n'inclut pas : à votre charge

- Le dîner libre en J9
- Quelques activités optionnelles supplémentaires
 - Activité cuisine – prix à confirmer – environ 10€
 - Balade à cheval au lac soon kool – environ 20/30€ selon la durée de la balade
 - Massages à l'hôtel à Naryn) – environ 20€/30min
- Les extras de boisson (hors eau)

Le prix du séjour est fixé à 3100€ + 46,5€ frais admin.

Pour rappel les participants de nos précédents trails bénéficient de -5% (soit 2945€) et de -10% (soit 2790€) en cas de parrainage d'un nouveau participant.

[INSCRIPTION ICI.](#)