

&TRIP
TRAIL

Contrastes
Running

TRAIL 长城
MURAILLE
DE CHINE
07 AU 17 MAI 2026

f @ STRAVA

1 RUE DE LA BUFFA - 06000 NICE - TEL: 04 93 87 28 63 - EMAIL: CONTRASTES@CONTRASTES.COM / SITE: WWW.CONTRASTES.COM
LIC: 006100052 - SAS CONTRASTES AU CAPITAL DE 8200€ - SIRET 432 397 792 00024 - MEMBRE TOURCOM - GARANTIE FINANCIERE: APST -
ASSURANCE RCP: HISCOX

Nous vous donnons rendez-vous en mai 2026 pour la 22^{ème} édition du Trail de la Muraille de Chine ! Ce Trip&Trail vous emmènera découvrir ce magnifique édifice sous la forme d'une course de trail multi-étapes, ou d'un format raccourci disponible également pour les marcheurs.

Des années à repérer cette course nous permettent de vous offrir un **tracé unique**, avec des **portions de Muraille sauvages et authentiques**. Des paysages à couper le souffle vous entourent, l'immensité de ce lieu et son lien avec l'histoire de l'Empire du Milieu vous transportent dans une course intemporelle.

7 étapes de 3 à 14 km dont 6 courses incroyables sur la Muraille et 1 course sur les Tombeaux de l'Est, cumulent un total de +4500m de dénivelés positifs.

NOUVEAUTE 2026 : nous ajoutons une nouvelle étape au programme ! Soyez les premiers à fouler cette nouvelle portion !

Ouverte à tous : coureurs, marcheurs et accompagnants (le trail n'est pas accessible aux personnes à mobilité réduite).

A la fin du trail, **place aux visites à Pékin** : la Cité Interdite, la Place Tienanmen, le Temple du Ciel, canard laqué, etc.

Enfin en option, **3 jours d'extension à Shanghai**, pour découvrir une autre facette de la Chine : visite du temple de Jade, la Shanghai Tower, promenade sur le Bund, visite de la ville de Tongli avec tour en barque



PLAN DE VOL

AVEC LA COMPAGNIE AIR FRANCE

✈ **ALLER : Jeudi 7 mai 2026**
Vol AF202
23h20 : Départ de Paris Charles de Gaulle

✈ **Vendredi 8 mai 2026**
16h35 : Arrivée à Pékin

✈ **RETOUR : Samedi 16 mai 2026**
Vol AF201
23h05 : Départ de Pékin

✈ **Dimanche 17 mai 2026**
05h55 : Arrivée à Paris Charles de Gaulle



PROGRAMME

Jour 1 : Jeudi 7 mai 2026

20h30 : Rendez-vous à l'aéroport de Paris Charles de Gaulle. Formalités d'embarquement.
Rencontre avec l'équipe.

23h20 : Décollage du vol AF202 à destination de Pékin.
Prestations et nuit à bord.

Jour 2 : Vendredi 8 mai 2026

16h35 : Arrivée à Pékin. Formalités de douanes et d'immigrations.
Transfert pour l'hôtel.
Dîner et nuit à l'hôtel Xinqiao

Jour 3 : Samedi 9 mai 2026

Petit-déjeuner à l'hôtel et check-out.
Départ avec notre guide pour la visite du Temple du Ciel.
Visite des Hutongs et déjeuner chez l'habitant.
Transfert vers Juyongguan, le site de la course



Prologue – Découverte de la Muraille 3,3km / 400D+

Transfert à l'hôtel et check-in
Dîner et nuit à l'hôtel Crown Plaza.



Jour 4 : Dimanche 10 mai 2026

Petit-déjeuner à l'hôtel



Course n° 1 : Chenjiabu - 10 km / 840 D+

Marcheurs : 7km / 600 D+

Retour à l'hôtel pour vous changer.
Déjeuner à l'hôtel puis départ pour Mutianyu.
Installation à l'hôtel et temps-libre sur le site de Mutianyu.
Dîner et nuit au Great Wall Hôtel.



Jour 5 : Lundi 11 mai 2026

Petit-déjeuner à l'hôtel.



Course n° 2 : Mutianyu – 7,5 km / 600D+

Marcheurs : 7,5km / 600D+

Retour à l'hôtel.
Transfert vers Gubeikou.
Déjeuner extérieur
Dîner chez l'habitant.
Nuit à Gubeikou chez l'habitant.

Jour 6 : Mardi 12 mai 2026

Petit-déjeuner chez l'habitant



Course n° 3 : Jishanling - Gubeikou – 13,5 km / 950D+

Marcheurs : 11km / 400 D+

Déjeuner chez l'habitant.

Transfert vers Jixian.

Dîner et nuit à l'hôtel Jixian.



Jour 7 : Mercredi 13 mai 2026

Petit-déjeuner à l'hôtel



Course n° 4 : Sanjeibei – 11,5 km / 900D+

Marcheurs : 9km / 700D+

Déjeuner extérieur

Retour à l'hôtel.

Visite de la ville de Jixian (monastère et la rue touristique)

Dîner extérieur

Nuit à l'hôtel Jixian

Petit-déjeuner à l'hôtel



Course n° 5 : Les tombeaux des Qing - 11 km / 70D+

Marcheurs : 5,5km / 35D+

Déjeuner extérieur

Transfert vers Huangyaguan.



Course n° 6 : Contre la montre – Huangyaguan- 3,5 km / 500D+

Marcheurs : 2,5km / 400D+

Retour à l'hôtel

Temps libre

Dîner et Soirée de remise des prix.



Jour 9 : Vendredi 15 mai 2026

Petit-déjeuner à l'hôtel.
Route vers Pékin.
Visite du Temple des Lamas
Déjeuner Canard laqué.
Visite de la Place Tienanmen et de la Cité Interdite.
Installation à l'hôtel Xinqiao.
Dîner buffet et nuit sur place



Jour 10 : Samedi 16 mai 2026

Petit déjeuner.
Journée et repas libre.
Transfert pour l'aéroport vers 18h
23h05 : Décollage du vol **AF201** à destination de Paris Charles de Gaulle avec la compagnie Air France.
Prestations en vol.



Jour 11 : Dimanche 17 mai 2026

05h55 : Arrivée à Paris Charles de Gaulle.

FORFAIT

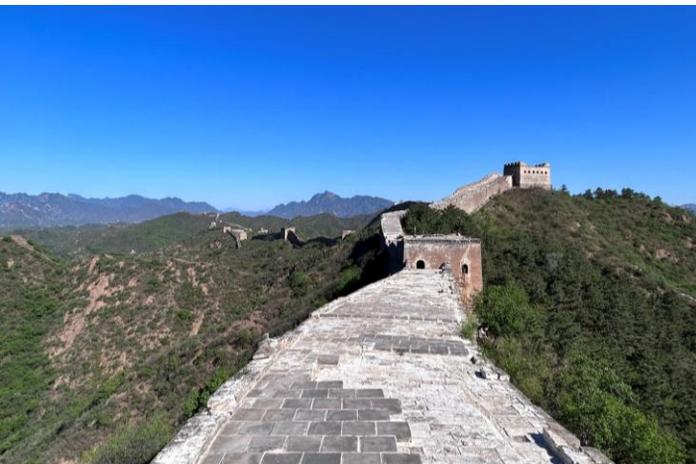
Prix : 3 390€ / personne
11 jours / 8 nuits

LE FORFAIT COMPREND :

- Le transport aérien Paris/Pékin/Paris sur vols réguliers avec la compagnie Air France.
- L'accueil, l'assistance et les transferts aéroport/hôtel et retour.
- Les déplacements en autocars climatisés.
- L'hébergement, en base chambre 2 personnes, en hôtels de 1^{ère} catégorie (niveau 4*) à Pékin et catégorie de niveau 3* et 4* et une nuit chez l'habitant dans les autres villes.
- La pension complète du dîner du 8 mai au petit-déjeuner du 16 mai
- L'eau minérale à discrétion durant les courses et les repas.
- Toutes les visites mentionnées au programme.
- L'organisation des courses avec chronométrage.
- La présence d'un guide-accompagnateur chinois francophone.
- La présence d'une équipe Contrastes Running durant tout le voyage ainsi qu'une assistance médicale.
- La dotation offerte par Contrastes Running.
- Une médaille commémorative.
- L'assurance rapatriement, assistance médicale Mutuaide.

LE FORFAIT NE COMPREND PAS :

- Les taxes d'aéroport et surcharge carburant : 420 € au 20/06/2025, départ de Paris, dont le montant peut varier à la hausse ou à la baisse et sera confirmé à la date de paiement du solde.
- Départ / retour Province : nous consulter
- Les frais de dossard pour les coureurs : 120 €.
- Le supplément pour logement en chambre individuelle : 495 €.
- L'assurance MULTIRISQUES Assurever : 6% du montant total de votre voyage. (facultative – cf. Conditions de Vente).
- Les pourboires aux chauffeurs et guides
- Les dépenses d'ordre personnel et les boissons (hors eau minérale)



EXTENSION SHANGHAI

Jour 1 : Samedi 16 mai 2026

Transfert privé pour la gare TGV de Pékin
TGV en direction de Shanghai
Dîner extérieur
Nuit à l'hôtel SSAW Boutique Hôtel Shanghai Bund 4*

Jour 2 : Dimanche 17 mai 2026

Petit-déjeuner à l'hôtel
Visite guidée de Shanghai avec guide français (Temple du Bouddha de Jade, vieille ville)
Déjeuner extérieur avec le guide
Après-midi : Bund ferry pour se rendre à Pudong et monter la Shanghai Tower
Dîner extérieur
Nuit à l'hôtel SSAW Boutique Hôtel Shanghai Bund 4*



Jour 3 : Lundi 18 mai 2026

Petit-déjeuner à l'hôtel
Route vers Suzhou
Visite de Suzhou puis de Tongli
Déjeuner avec le guide
Balade en barque à Tongli
Visite d'une usine de tissage
Dîner libre
Nuit à l'hôtel SSAW Boutique Hôtel Shanghai Bund 4*

Jour 4 : Mardi 19 mai 2026

Petit-déjeuner à l'hôtel.

Journée libre (recommandations de visites et d'activités par le guide)

Transfert en fin de journée pour l'aéroport de Shanghai

21h40 : Vol AF 111 en direction de Paris CDG



Jour 5 : Mercredi 20 mai 2026

6h00 : Arrivée à l'aéroport Paris Charles de Gaulle

FORFAIT

Supplément : 1 050€ / personne
4 jours / 3 nuits

LE FORFAIT COMPREND :

- Le TGV entre Pékin et Shanghai
- Les transferts
- L'hébergement, en base chambre 2 personnes à l'hôtel
- Les petits-déjeuners, déjeuners et dîners prévus dans le programme
- Le guide français comme indiqué dans le programme
- Toutes les visites mentionnées au programme.
- Le retour Shanghai / Paris CDG avec la compagnie AIR France, inclus un bagage en soute

LE FORFAIT NE COMPREND PAS :

- Départ / Retour Province : Nous consulter
- Les déjeuners et dîners libres
- Le supplément pour logement en chambre individuelle : **250 euros**
- Les pourboires aux chauffeurs et guides
- Les dépenses d'ordre personnel et les boissons (hors eau minérale)

CONDITIONS GÉNÉRALES DE VENTE

A, MODALITÉS DE PAIEMENT

- Acompte de 1000 € par personne pour confirmation définitive de la réservation.
- 2ème acompte de 1000 € (1300 € si extension) par personne au plus tard le 06/10/2025
- 3ème acompte de 1000 € (1300 € si extension) par personne au plus tard le 12/01/2026
- Solde au plus tard le 16/03/2026

B. CONDITIONS D'ANNULATION (PAR PERSONNE)

Annulation du fait du participant :

- Jusqu'au 05/10/2025 : 400 € de frais par personne annulée.
- Du 06/10/2025 au 11/01/2026 : 50% du montant total du voyage
- Du 12/01/2026 au 15/03/2026 : 80% du montant total du voyage
- À partir du 16/03/2026 : 100 % du montant total du voyage

A ces frais s'ajoutent, quel que soit la date d'annulation la prime d'assurance annulation si souscrite.

Les frais pourront être remboursés par l'assurance si l'annulation est provoquée pour des raisons relevant de la garantie.

Annulation du fait de l'organisateur :

Contrastes Running se réserve le droit d'annuler le voyage pour raison technique ou de force majeure. Il appartiendra alors à l'organisateur de prévenir le(s) client(s) au minimum 20 jours avant le départ. Contrastes Running se réserve le droit d'annuler sans pénalité, ni indemnité le voyage si le nombre de participant est inférieur à 20 coureurs à 20 jours du départ. Le contrat est réputé ne jamais avoir existé et le client sera averti par Contrastes Running par tout moyen avec accusé de réception. Le cas échéant, Contrastes Running pourra proposer aux participants restants de maintenir le voyage, sous réserve du paiement éventuel des surcoûts résultant du nombre de participants inférieur au nombre minimum prévu.

C. REVISION DU PRIX

Les prix indiqués sont calculés en fonction des éléments suivants :

- a) Coût du transport, notamment le coût du carburant,
- b) Taxes et redevances (locale, atterrissage, embarquement...).

Toute variation à la hausse ou à la baisse des seuls éléments a) et b) et ci-dessus mentionnés sera intégralement répercutée dans le prix de vente, au-delà de 30 jours avant la date prévue du départ; le client sera averti par Contrastes Running par tout moyen avec accusé de réception.

En cas de l'annulation d'un participant, son voyage peut-être racheté par un autre participant jusqu'à la date de paiement prévu pour le solde et sous réserve que le nouveau participant soit en règle avec les conditions d'inscription pour ce voyage : passeport valable six mois après la date de retour en France, obtention du visa si nécessaire et certificat médical de non contre indication à la pratique de la course à pied en compétition.

FORMALITÉS

FORMALITÉS SANITAIRES

Il n'y a pas de traitement ni vaccin obligatoire.

FORMALITÉS ADMINISTRATIVES

Nationalité française :

Vous devez être en possession d'un passeport valable 6 mois après la date de retour en France,
Aucun visa n'est demandé pour les séjours de moins de 30 jours.

Autres nationalités :

Il est nécessaire de vous rapprocher de l'Ambassade de Chine pour connaître les formalités spécifiques à votre nationalité.

AMBASSADE DE CHINE - 11, Avenue George V - 75008 Paris

Téléphone : 01 49 52 19 50

chinaemb_fr@mfa.gov.cn / www.amb-chine.fr

Le voyage est organisé en collaboration avec notre agence réceptive TAI YANG – Immeuble Optimum 165
ave du Marin Blanc – BP 1207 – 13783 AUBAGNE CEDEX.

Le groupe peut-être constitué entre 30 et 80 personnes.

ASSURANCES

Assurance assistance médicale / rapatriement

Une assurance assistance rapatriement, souscrite après de Mutuaide Assistance (contrat 6303)
vous est offerte par ContrastesRunning.

Extrait des garanties : Hospitalisation / Frais médicaux : remboursement, après intervention de la
S.S. et de tout autre organisme de prévoyance, des frais médicaux consécutifs à une maladie ou un
accident ayant entraîné une hospitalisation, survenus à l'étranger pendant la garantie dans la
limite de 150 000 € TTC par pers. par voyage sous déduction d'une franchise de 30 € par
personne.

Assurance Multirisques : annulation, interruption de séjour, bagages...

Extrait des garanties :

A/ Annulation Motif Médical de l'assuré son conjoint de droit ou de fait, ses ascendants ou
descendants jusqu'au 2ème degré, beaux-pères, frères, sœurs, beaux-frères, belles-sœurs, gendres,
belles-filles, belles-mères.

B/ Annulation Toutes Causes justifiées incluant les clauses émeutes, attentat, acte de terrorisme ou
catastrophe naturelle survenant à l'étranger dans un rayon de 100 kms de votre lieu de séjour

C/ Bagages : 2 000 € par personne

D/ Responsabilité Civile : 1 000 000 €

Contrastes Running ne peut être considérée comme responsable en cas de refus de prise en
charge.

