

&TRIP  
TRAIL

Contrastes<sup>®</sup>  
*Running*

PANAMA

28 mars - 7 avril 2026

Le Panama est un pays situé en Amérique centrale, qui relie l'Amérique du Nord et l'Amérique du Sud. Il est connu pour son célèbre canal, qui est une voie de navigation stratégique reliant l'océan Atlantique à l'océan Pacifique.

Bordé au nord par la mer des Caraïbes, à l'ouest par le Costa Rica, à l'est par la Colombie, et au sud par l'océan Pacifique, le pays est principalement montagneux, avec une grande diversité de paysages, allant des plages paradisiaques aux forêts tropicales humides.

La culture panaméenne est un mélange de diverses influences, en particulier les cultures indigènes, espagnoles, afro-caribéennes et asiatiques.

Vous l'aurez compris, c'est un pays au carrefour des continents, avec une culture riche, une économie dynamique et un patrimoine historique fascinant, notamment grâce au Canal de Panama, qui est un véritable symbole de l'ingéniosité humaine et de la connectivité mondiale.

Ce trail en 6 étapes vous amènera autour de la capitale Panama City, sur des sentiers iconiques empruntés par les conquistadors, aux cœurs des plantations de café et du cacao, et sur la côte caraïbénne où vous retrouverez une ambiance comme nulle part ailleurs !



# PLAN DE VOLS

Contrastes  
Running

Avec la compagnie  
AIR France KLM

## ALLER

✈ Samedi 28 mars 2026  
Vol AF 474  
13h40 : Décollage Paris CDG  
18h50 : Arrivée Panama City

## RETOUR

✈ Lundi 6 avril 2026  
Vol AF 475  
19h55 : Décollage Panama City

✈ Mardi 7 avril 2026  
13h15 : Arrivée Paris CDG



# PROGRAMME

## JOUR 1 : samedi 28 mars

Rendez-vous à l'aéroport de Paris Charles-De-Gaulle devant le comptoir de la compagnie Air France KLM. Formalité d'enregistrement et embarquement  
13h40 : Décollage du vol à destination de Panama City selon le plan de vol  
Déjeuner et prestation à bord  
18h50 : Accueil par notre équipe sur place et transfert  
Dîner à l'hôtel  
Nuit à l'hôtel Evenia Panama *ou similaire*

## JOUR 2 : dimanche 29 mars

Petit déjeuner à l'hôtel  
Transfert vers la course



---

Course n°1 – LE PARC METROPOLITAIN - 10km 460D+  
*Briefing la veille*

---

Retour à l'hôtel  
Déjeuner extérieur  
Visite des écluses de Miraflores avec film Imax  
Visite de Quartier colonial de Panama City  
Dîner extérieur dans le quartier colonial  
Nuit à l'hôtel Evenia Panama *ou similaire*



## JOUR 3 : lundi 30 mars

Petit déjeuner à l'hôtel et check out



---

Course n°2 – EL CAMINO DE CRUZES - 16km 300D+  
*Briefing la veille*

---

Douche et déjeuner extérieur

Transfert pour l'aéroport de Panama City

Vol intérieur vers David avec la compagnie Air Panama (50min de vol)

Transfert à Boquete

Installation et dîner à l'hôtel

Nuit à l'hôtel Valle Escondido *ou similaire*

## JOUR 4 : mardi 31 mars

*En option : ascension du volcan Baru en 4x4 avec petit-déjeuner au sommet*

Petit déjeuner à l'hôtel.

Départ de la course



---

Course n°3 – LES PLANTATIONS DE CAFE - 9km 650 D+  
*Briefing la veille*

---

Déjeuner dans la plantation

Visite de la plantation de café et dégustation

Retour à l'hôtel

Temps libre à l'hôtel en fin de journée

Dîner et nuit à l'hôtel Valle Escondido *ou similaire*



## JOUR 5 : mercredi 1<sup>er</sup> avril

Petit déjeuner à l'hôtel

Transfert pour la course



---

Course n°4 – LE QUETZAL TRAIL – 11km 700 D+  
*Briefing la veille*

---

Déjeuner extérieur

Retour à l'hôtel (1h40) et temps libre en fin de journée

Diner dans un restaurant local

Nuit à l'hôtel Valle Escondido *ou similaire*



## JOUR 6 : jeudi 2 avril

Petit déjeuner à l'hôtel et check-out

Transfert jusqu'aux plantations de cacao (3h30 de bus)

Déjeuner aux plantations de cacao

Visite et dégustation

Transfert jusqu'au port à Almirante

Transfert en Lanchas jusqu'à Bocas del Toro (30' de lancha – bateau traditionnel)

Check-in à l'hôtel

Dîner extérieur

Nuit à l'hôtel Divers Paradise *ou similaire*



## JOUR 7 : vendredi 3 avril

Petit déjeuner à l'hôtel

Transfert jusqu'à la course en lancha (bateau traditionnel)



---

### Course n°5 – LA COURSE DE BASTIMENTOS – 16 km plat

*Briefing la veille*

---

Déjeuner sur un restaurant flottant

Tour en lancha (bateau) dans les îles de Bocas del Toro

Arrêt snorkling

Stop plage sur les îles de Zapatios

Retour à l'hôtel (1h30 de lancha)

Dîner et nuit à l'hôtel Divers *ou similaire*



## JOUR 8 : samedi 4 avril

Petit déjeuner à l'hôtel

Transfert jusqu'à la course



---

### Course n°6 – BUFF BEACH – 10 km plat

*Briefing la veille*

---

Déjeuner à l'hôtel

Temps libre

Dîner de Gala

Nuit à l'hôtel Divers *ou similaire*

## JOUR 9 : dimanche 5 avril

Petit déjeuner à l'hôtel et check-out

Transfert jusqu'à l'aéroport de Bocas del Toro

Vol intérieur pour Panama City (50min) avec la compagnie Air Panama

Transfert jusqu'à la communauté des Emberas

Déjeuner et visite de la communauté

Retour à Panama City

Dîner dans le quartier local

Nuit à l'hôtel Evenia ou similaire



## JOUR 10 : lundi 6 avril

Petit déjeuner à l'hôtel et check-out

Journée et repas libres

Transfert pour l'aéroport de Panama City

19h55 : Vol retour à destination de Paris Charles de Gaulle

## JOUR 11 : mardi 7 avril

13h15 : Arrivée à l'aéroport Paris CDG

# FORFAIT

**Tarif : 4 390 € par personne**

11 jours / 8 nuits

## LE FORFAIT COMPREND :

- Le transport aérien Paris / Panama City / Paris sur vols réguliers avec la compagnie Air France
- Les deux vols intérieurs avec Air Panama (bagage maximum autorisé 24kg)
- L'accueil, l'assistance et les transferts aéroport/hôtel et retour.
- Les déplacements en autocars climatisés avec guide francophone.
- L'hébergement, en base chambre 2 personnes, en hôtels 4\* normes locales
- La pension complète du dîner du jour 1 au petit déjeuner du jour 10.
- L'eau minérale à discrétion durant les courses et les repas.
- Toutes les visites mentionnées au programme avec guide francophone.
- L'organisation des courses avec chronométrage.
- La présence d'un guide-accompagnateur francophone.
- La présence d'une équipe Contrastes Running durant tout le voyage.
- La dotation offerte par Contrastes Running.
- Une médaille commémorative.
- L'assurance assistance médicale, rapatriement et bagages Mutuaide.

## LE FORFAIT NE COMPREND PAS :

- Les taxes d'aéroport et surcharge carburant : **370€** au 30/01/2025, 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.
- Les frais de dossard pour les coureurs : **120 €**.
- Le supplément en chambre individuelle : **690 €**.
- L'ascension du volcan Baru en 4x4 (en option) : **200 € par personne**.
- 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)

**ATTENTION : PLACES LIMITEES !**

# CONDITIONS GENERALES DE VENTE

## MODALITÉS DE PAIEMENT

- Acompte de 1000 € par personne pour confirmation définitive de la réservation.
- 2ème acompte de 1200 € par personne au plus tard le 10/09/2025
- 3ème acompte de 1200 € par personne au plus tard le 10/12/2025
- Solde au plus tard le 10/02/2026

## CONDITIONS D'ANNULATION (PAR PERSONNE)

Annulation du fait du participant :

- Jusqu'au 01/09/2025 : 300 € de frais par personne annulée
- Du 02/09/2025 au 09/12/2025 : 30% du montant total du voyage
- Du 10/09/2025 au 09/12/2025: 50% du montant total du voyage
- Du 10/12/2025 au 09/02/2026 : 80 % du montant total du voyage
- À partir du 10/02/2026 : 100 % du montant total du voyage

A ces frais s'ajoute – quelle que soit la date de l'annulation – l'assurance multirisques si elle a été 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.

## RÉVISION DU PRIX

Ils ont été calculés en regard des tarifs et du cours du change en vigueur à la date d'élaboration de la brochure. Ils sont fermes et définitifs sauf en cas d'éventuelle hausse du carburant et, à l'exclusion des taxes d'aéroport et d'entrée dans le pays, qui sont soumises à des conventions internationales et dont le montant définitif ne sera fixé qu'au moment du paiement du solde.

Le voyage est organisé en collaboration avec l'agence réceptive : Pantera DMC - Panama

**Le groupe peut être constitué jusqu'à 45 participants.**

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 (selon le pays) et certificat médical de non contre indication à la pratique de la course à pied en compétition.

# LES ASSURANCES

## Assurance assistance médicale / rapatriement /bagages (offerte)

Une assurance assistance rapatriement, souscrite après de Mutuaide Assistance (contrat n°4393) vous est offerte par Contrastes Running.

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...

Résumé 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 : 4 500 000 €

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

# FORMALITÉS ET INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

## 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 le Panama**

Autres nationalités :

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

Nous consulter pour de plus amples renseignements.

## MONNAIE

La monnaie est le dollar américain. Le système de taxes et tips est équivalent aux Etats-Unis et doit être pris en compte lors des règlements des extras.

## DÉCALAGE HORAIRE

Il y a 6 heures de décalage horaire entre la France et le Panama. Quand il est 15h en France, il est 9h au Panama.

## CLIMAT

Le climat est plutôt tropical et chaud au niveau des océans Atlantique et Pacifique. La mousson est à prévoir du côté des Caraïbes. Dans la région de Boquete et du volcan, l'air est beaucoup plus frais, maximum 15 degrés, et il faut prévoir des vêtements très chauds pour l'ascension du volcan.

OFFICIAL INTERNATIONAL  
TOUR OPERATOR

**tcs**  
NEW YORK CITY  
MARATHON

2 NOVEMBRE 2025

**BMW**  
BERLIN  
MARATHON

21 SEPTEMBRE 2025

BANK OF AMERICA  
CHICAGO  
MARATHON

12 OCTOBRE 2025

Contrastes  
Running

ICEBUG  
FROZEN LAKE  
MARATHON

12 AVRIL 2025

Contrastes  
Running

MARATHON SYDNEY  
31 AOUT 2025

**Contrastes®**  
*Running*

&TRIP  
TRAIL

Contrastes  
Running

20-30 NOVEMBRE 2024

Trail  
Thaïlande

&TRIP  
TRAIL

Contrastes  
Running

8-16 MARS 2025

TRAIL  
NÉPAL

&TRIP  
TRAIL

Contrastes  
Running

DU 7 AU 16 MAI 2025

TRAIL 长城  
MURAILLE  
DE CHINE

&TRIP  
TRAIL

Contrastes  
Running

NOVEMBRE 2025

TRAIL  
CAMBODGE

&TRIP  
TRAIL

Contrastes  
Running

MARS 2026

TRAIL PANAMA



# Contrastes®

Voyages



# Contrastes®

Croisières

# Contrastes®

C'EST AUSSI ...



Plein Swing  
Voyages



# Contrastes®

Corporate