



# • Les Intrépides

VOYAGES ACTIFS

*Spectaculaire!*

2<sup>e</sup> ÉDITION

## Sentier et découverte Cappadoce

DU 19 AU 26 MARS 2027

2<sup>e</sup> ÉDITION

# Trail de la Cappadoce

Du 19 au 26 mars 2027

À partir de 4 699 \$ par personne

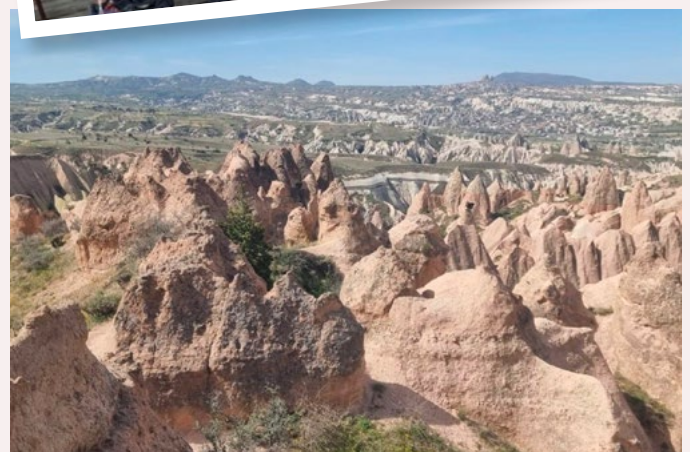
En collaboration avec l'agence Contrastes Running de Nice, nous vous donnons rendez-vous en mars 2027 pour la **2<sup>e</sup> édition du Trail de la Cappadoce**. La Cappadoce, située au cœur de la Turquie centrale, est une région semi-aride d'une beauté saisissante, célèbre pour ses **cheminées de fées**, ces formations rocheuses en forme de cônes qui sculptent les paysages de Göreme, de la vallée des Moines et de nombreux autres sites. Ses vallées abritent également des **habitations troglodytes** datant de l'âge du bronze, creusées dans la roche par les premiers habitants, puis transformées en refuges par les communautés chrétiennes des premiers siècles. Plus au sud, le spectaculaire **canyon d'Ihlara**, profond de près de 100 mètres, dévoile une succession d'églises rupestres et de sanctuaires cachés, témoins d'une histoire riche et fascinante. La Cappadoce est un territoire où la géologie, la culture et la spiritualité se rencontrent pour offrir un décor absolument unique.

Ce voyage, issu de la série *Trip&Trail*, vous propose une immersion dans une région magnifique sous forme de course de trail multi-étapes ou d'un format adapté pour les marcheurs.

Le programme comprend **6 étapes de 12 à 15 km**, totalise plus de **1 500 m de dénivelé positif**. L'aventure est ouverte à tous : coureurs, marcheurs et accompagnants (le parcours n'est toutefois pas accessible aux personnes à mobilité réduite).

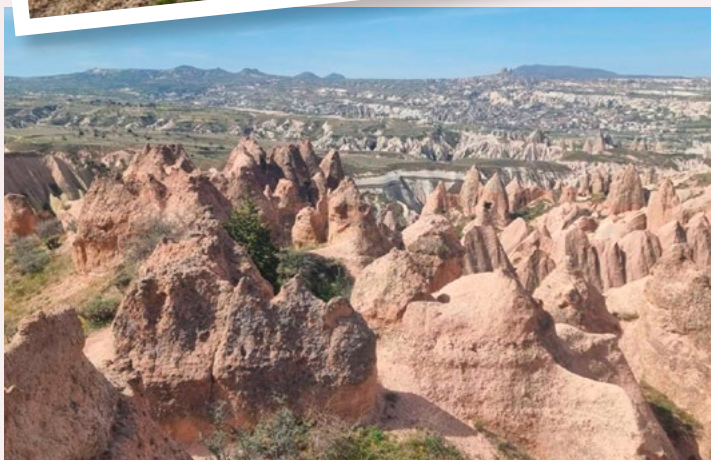
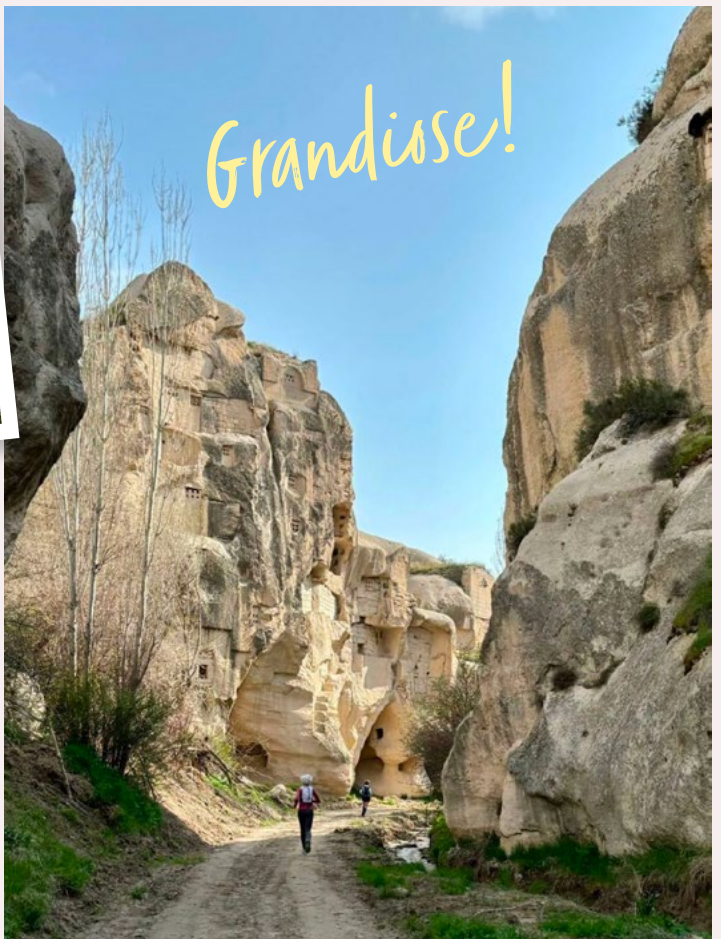
En complément du trail, place à la découverte de la culture Turque dont les célèbres derviches tourneurs sans oublier les plaisirs culinaires.

Si vous souhaitez prolonger l'aventure avec un séjour à **Istanbul**, ville magnifique riche en histoire, il est possible d'allonger le séjour.



FORFAIT VOYAGE OFFERT EN  
COLLABORATION AVEC L'AGENCE

**Contrastes  
Running**



# Au programme

Voici ce qui vous attend lors de votre aventure.

## Vendredi 19 mars 2027

- Vol Montréal/Istanbul/Kayseri (selon votre plan de vol).

## Samedi 20 mars 2027

- Arrivée à Kayseri en fin de journée.
- Transfert vers Urgup (1 h 10 de route).
- Installation à l'hôtel.
- Souper et nuit à l'hôtel PERISSIA.

## Dimanche 21 mars 2027

- Déjeuner à l'hôtel.
- **Course #1 : Sur les Traces des Fées – 11 km 180D+ | Marcheurs 11km**
- Dîner au restaurant Sukur à Urgup.
- Visite des Cheminées des Fées puis **villages troglodytes**.
- Souper au restaurant Areni.
- Nuit à l'hôtel Perissia.

## Lundi 22 mars 2027

- En option : vol en montgolfière au lever du jour.
- Déjeuner à l'hôtel.
- **Course #2 : Les Steppes de Damsa – 12 km 370D+ | Marcheurs 6 km**
- Dîner à l'hôtel Perissia.
- Visite du Musée à en Plein Air de Göreme puis fin d'après-midi libre.
- Souper et nuit à l'hôtel Perissia.

## Mardi 23 mars 2027

- Déjeuner à l'hôtel.
- **Course #3 : La Vallée d'Ilhara – 14km 150D+ | Marcheurs 10km**
- Dîner au restaurant.
- Visite de la ville souterraine de Kaymakli.
- Retour à l'hôtel.
- Souper et nuit à l'hôtel Perissia.



## Mercredi 24 mars 2027

- Déjeuner à l'hôtel.
- **Course #4 : Vallée rose Vallée rouge – 12 km 320D+ | Marcheurs 6 km**
- Dîner au restaurant.
- **Course #5 : Nouvelle course à venir | Marcheur : à venir**
- **Cérémonie des Derviches Tourneurs.**
- Retour à l'hôtel.
- Souper et nuit à l'hôtel Perissia.

## Jeudi 25 mars 2027

- Déjeuner à l'hôtel.
- **Course# 6 : Le Piton d'Uchisar – 15 km 500D+ | Marcheurs 15 km**
- Dîner au restaurant avec vue sur la vallée.
- Après-midi libre (en option activité quad ou cheval).
- Soirée de gala et remise des prix.
- Souper-spectacle extérieur.
- Nuit à l'hôtel Perissia.

## Vendredi 26 mars 2027

- Déjeuner à l'hôtel.
- Transfert vers l'aéroport de Kayseri.
- Vol pour Montréal via Istanbul (selon votre plan de vol).
- Arrivée à Montréal en soirée.
- Vous avez un intérêt pour l'ajout d'un séjour à **Istanbul**, laissez-nous le savoir, il nous fera plaisir de vous présenter les options.



# Prix et conditions

**PRIX : 4 699 \$ (CHAMBRE DOUBLE)**

**SUPPLÉMENT CHAMBRE INDIVIDUELLE : 899 \$**

## Le forfait inclut

- L'accueil l'assistance et les transferts aéroport/ hôtel à l'aller et au retour
- Les déplacements en autocars climatisés
- L'hébergement, en occupation double en hôtels 4\*
- Tous les repas indiqués au programme
- L'eau durant les courses et les repas
- Toutes les visites mentionnées au programme
- L'organisation des courses avec chronométrage
- La présence d'un guide-accompagnateur francophone
- La présence d'une équipe d'experts durant tout le voyage ainsi qu'une assistance médicale
- Cadeau pour tous les participants
- Une médaille commémorative

## Notre prix n'inclut pas

- Le transport aérien Montréal//Kayseri/ Montréal
- Les frais de dossard pour les coureurs : 200 \$
- Le supplément pour logement en chambre individuelle : 899 \$
- L'assurance annulation et assistance obligatoires
- Les pourboires aux chauffeurs et guides
- Les dépenses d'ordre personnel et les boissons (hors eau minérale)

# Prix et conditions

Les billets d'avion devront être réservés séparément du forfait au tarif du jour de la réservation.

## Échéances de paiement et conditions d'annulation

**Inscription :** Pour vous inscrire, veuillez remplir le formulaire contact, nous envoyer un courriel ou nous appeler.

## Modalité de paiement

L'inscription sera confirmée par courriel sur réception de l'acompte de 40 % du montant total.

Deuxième paiement de 30 % au plus tard le 10 novembre 2026

Solde au plus tard le 20 janvier 2027.

## Conditions d'annulation

**Jusqu'au 10 novembre 2026 :** 40 % du total du voyage

**Du 11 novembre au 19 janvier 2027 :** 70 % du total du voyage

**À partir du 20 janvier 2027 :** 100 % du total du voyage

# Préparation avant le départ

## VISA

Le VISA n'est pas obligatoire pour un séjour de moins de 90 jours. Si la politique venait à changer, nous vous aviserons et vous accompagnerons selon le cas.

## Préparation physique

Un niveau modéré est suffisant. Il faut être capable de courir/marcher 10-15 km avec du dénivelé. Une catégorie marcheur est disponible.

Une préparation physique permet de profiter pleinement du Trail de la Cappadoce. Nous recommandons de commencer l'entraînement **au moins 3 à 4 mois avant le départ**, avec un programme progressif combinant sorties en trail, travail en montée et renforcement musculaire (jambes, tronc, stabilité). Intégrer régulièrement des randonnées ou des longues marches permet aussi d'habituer le corps à l'effort prolongé et répétitif. L'objectif n'est pas la performance, mais d'arriver en Turquie avec une base solide, un corps prêt à encaisser les dénivelés et une confiance qui vous permettra de savourer chaque étape.

Si vous n'êtes pas familier avec le dénivelé, pour mieux comprendre l'effort lié aux **1 500 m de dénivelé positif (D+)** du Trail de la Cappadoce, nous recommandons de faire quelques sorties en montagne (en t'informant du D+) ou l'ascension d'escalier avant le départ. Cette expérience donne une excellente idée de l'intensité des étapes, aide à calibrer votre préparation physique et permet d'aborder le voyage avec confiance et réalisme.



# Infos pratiques sur la destination

## Chambre double VS chambre simple

Si vous voyagez seul, il est tout à fait possible de demander une **chambre double**. Nous ferons alors tout notre possible pour vous **jumeler avec un autre participant du même sexe**, afin de réduire les coûts et de favoriser une expérience conviviale. Si aucun jumelage ne s'avérait possible, le supplément pour chambre individuelle devra être appliqué. Vous en serez avisé à l'avance bien sûr.

## Changement de groupe

Chaque jour, les participants peuvent choisir de **changer de statut entre marcheur et coureur**, selon leur niveau d'énergie ou leurs envies du moment. Un passage vers le format coureur doit toutefois être approuvé par la directrice de course afin d'assurer la sécurité et le bon déroulement des étapes. À noter qu'un changement de catégorie entraîne automatiquement le retrait du classement officiel, afin de garantir l'équité entre tous les participants. Cette flexibilité permet à chacun de vivre l'aventure à son rythme, tout en respectant l'esprit du trail.

## Monnaie

En Turquie, la monnaie officielle est la **livre turque (TRY)**. Le taux de change avec le dollar canadien fluctue, mais se situe généralement autour de **1 CAD pour 25 à 30 TRY**. Bien que les cartes internationales soient largement acceptées, les paiements en espèces restent très pratiques dans les villages et les zones rurales de Cappadoce. Avoir un peu de monnaie locale dès l'arrivée facilite les petites dépenses, les achats courants et les pourboires. Les guichets automatiques et les bureaux de change sont largement disponibles.

## Climat

**En mars**, le climat en Cappadoce est généralement frais et agréable, avec des températures variant entre **10 et 18°C** en journée (plus froid le soir et la nuit). Le temps est souvent sec mais les variations peuvent être rapides selon l'altitude et l'exposition. Certaines sections du parcours étant entièrement dégagées, il est important de prévoir une **bonne protection solaire**, même au printemps. Les matinées peuvent être plus fraîches, alors un système d'habillement en couches permet de s'adapter facilement aux changements de température tout au long des étapes.

## Décalage horaire

La Turquie (UTC +3) présente un décalage horaire de **7 heures** avec l'heure avancée de l'Est du Québec (UTC -4). Concrètement, l'heure en Turquie est donc **7 heures en avance** sur celle du Québec. Ce décalage peut demander une courte période d'adaptation, surtout lors des premières journées, mais il demeure généralement facile à gérer pour la majorité des voyageurs.



[lesintrepidesvoyages.ca](http://lesintrepidesvoyages.ca)