

**Contrastes**  
*Running*



# TRIP & TRAIL

# COSTA RICA

**DU 01 AU 10 DECEMBRE 2019**



TRIP & TRAIL

1 RUE DE LA BUFFA - 06000 NICE - Tél : 00 33 (0) 493 87 28 63 - Fax : 00 33 (0) 493 87 29 11

E-mail : [contrastes@contrastes.com](mailto:contrastes@contrastes.com) / Site : [www.contrastes.com](http://www.contrastes.com)

Lic.IM006.100052 - SAS "CONTRASTES" au Capital de 8 200 € - SIRET 432 397 792 00024

Membre TOURCOM - Garantie Financière : APST - Assurance RCP : HISCOX

# TRAIL DU COSTA RICA

## LES GRANDES ÉTAPES DU VOYAGE

- ✓ San José
- ✓ Forêt tropicale de Sarapiquí
- ✓ Parc National Volcan Arenal
- ✓ Parc National Volcan Rincon de la Vieja
- ✓ Playa Samara



## UNE BIODIVERSITÉ À DÉCOUVRIR

Merveilleux jardin tropical blotti entre Caraïbes et Pacifique, le Costa Rica n'en finit pas de nous dévoiler ses fantastiques richesses naturelles.

Sur un territoire à peine plus grand que la Suisse, le Costa Rica compte 5% des espèces animales répertoriées sur terre, 1/10<sup>ème</sup> des oiseaux répertoriés sur la planète et plus d'espèces de papillons que l'ensemble de l'Afrique. Les réserves et parcs nationaux couvrent environ 25% du territoire national.

Le Costa Rica est un vaste jardin botanique : 800 espèces de fougères, 1 400 espèces d'orchidées, 2 000 espèces de broméliacées... et tant d'autres espèces multicolores.

De plus, tout est fait pour faciliter l'observation de cette nature foisonnante : vivariums, fermes à papillons, passerelles suspendues dans les hauteurs de la canopée...

Le Costa Rica compte 116 volcans répartis sur 3 cordillères, dont 5 actifs et 2 endormis.



# PROGRAMME

Contrastes  
Running

## Voyage 10 jours / 8 nuits

### **JOUR 1 : Dimanche 01 Décembre (France / San José)**

Départ de l'aéroport de Paris Charles-De-Gaulle à 11h45. Arrivée à Amsterdam à 13h05. Redécollage d'Amsterdam 15h20. Arrivée à San José à 20h05, heure locale. Accueil et transfert en bus climatisé vers l'hôtel (30min de route). Installation et dîner à l'hôtel Sleep Inn.



---

### **JOUR 2 : Lundi 02 Décembre (San José / Forêt tropicale de Sarapiquí)**

Petit-déjeuner puis départ matinal pour la forêt tropicale de Sarapiquí (1h30 de route). Traversé du Parc National Braulio Carillo à la végétation tropicale très dense. Arrivée dans le petit village de Sarapiquí, qui était autrefois le premier port du pays pour l'expédition du café. Aujourd'hui cette ville vit grâce à l'exploitation d'ananas et de bananes mais aussi grâce à l'écotourisme. C'est également une zone réputée pour l'observation des oiseaux (plus de 800 espèces y sont répertoriées).

**COURSE N° 1 : 8 KM.** Prologue au sein de la plantation d'ananas « Finca Roswitha ». Ravitaillement au jus d'ananas fraîchement cueilli. Barbecue. Installation en début d'après-midi au Sarapiquí Rainforest Lodge. Détente au bord de la piscine. Dîner et nuit à l'hôtel.



## **JOUR 3 : Mardi 03 Décembre (Forêt tropicale de Sarapiquí / Volcan Arenal)**

Petit-déjeuner à l'hôtel. Puis départ sur le lieu de l'épreuve.

### **COURSE N° 2 : 13 KM.**

Course à travers les sentiers de la réserve Tirimbina, réserve privée qui protège 345 ha de forêt tropicale humide. Elle a été déclarée en décembre 2001 « Refuge National de Vie Sylvestre ».

C'est un centre d'éducation de sciences et d'écotourisme. Déjeuner dans la réserve Tirimbina.

Transfert en début d'après-midi pour le volcan Arenal (2 h de route).

Installation à l'hôtel Arenal Observatory Lodge & Spa.

Diner et nuit à l'hôtel.



---

## **JOUR 4 : Mercredi 04 Décembre (Volcan Arenal)**

Petit-déjeuner à l'hôtel. Départ pour la seconde course.

### **COURSE N° 3 : 14 KM.**

Course dans la réserve de l'Arenal Observatory Lodge avec vue panoramique sur le volcan Arenal.

Déjeuner au Lodge.

Après-midi Transfert vers Rincon de la Vieja ( 2h30 de route )

Diner et nuit à l'hôtel Buena vista lodge.



## **JOUR 5 : Jeudi 05 Décembre (Volcan Arenal / Volcan Rincon de la Vieja)**

Petit-déjeuner à l'hôtel.

### **COURSE N° 4 : 11 KM.**

Course sur les sentiers de la propriété du Buena Vista Lodge et sur les flancs du volcan Rincon de la Vieja.

Après midi détente au bord de la piscine ou cours de cuisine locale avec dégustation.

Diner et nuit à l'hôtel Buena Vista Lodge.



---

## **JOUR 6 : Vendredi 06 Décembre (Volcan Rincon de la Vieja)**

Petit-déjeuner à l'hôtel.

### **COURSE N° 5 : 17 KM.**

Course sur les sentiers de la propriété Buena Vista Lodge avec arrivée aux sources thermales. Déjeuner autour des piscines d'eaux thermales du lodge.

Départ pour Samara ( 3 h de route )

Installation au Villas Playa Samara

Diner et nuit sur place.



## **JOUR 7 : Samedi 07 Décembre ( Playa Samara )**

Petit-déjeuner à l'hôtel.

**COURSE N° 6 : 13 KM.**

Course sur le chemin côtier de Samara avec vue époustouflante sur l'océan.

Barbecue sur la plage.

Dîner et nuit à l'hôtel.



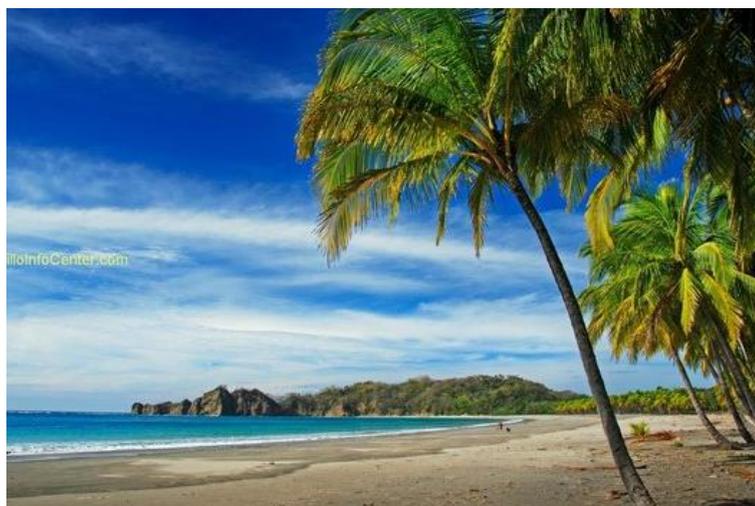
---

## **JOUR 8 : Dimanche 8 Décembre ( Playa Samara )**

Journée libre pour profiter de la plage et de la formule All Inclusive.

En fin d'après-midi remise des récompenses et cocktails de départ en présence d'un groupe musical sur la plage de Samara.

Dîner et nuit à l'hôtel.



## **JOUR 9 : Lundi 09 Décembre (Playa Samara / San José)**

Petit-déjeuner et déjeuner à l'hôtel. Matinée libre.

En début d'après-midi, transfert vers l'aéroport de San José (4h de route).

Formalités d'embarquement.

Décollage à 22h35 à destination de Paris Charles-de-Gaulle.



---

## **JOUR 10 : Mardi 10 Décembre (France)**

Petit-déjeuner à bord. Arrivée à Paris à 16h10.



## Prix : 2 485 € / Personne

Base chambre double  
(Hors taxes aériennes et frais de dossard)

### CE PRIX COMPREND :

- Le transport aérien Paris/San José/Paris sur vols réguliers
- L'accueil, l'assistance et les transferts aéroport/hôtel et retour.
- Les déplacements en bus de luxe climatisé.
- L'hébergement, en chambre double, en hôtels de 1<sup>ère</sup> catégorie (niveau 3\* et 4\*)
- La pension complète du diner du jour 1 au déjeuner du jour 9 avec eau et jus de fruits.
- L'eau minérale à discrétion durant les courses.
- Toutes les visites mentionnées au programme.
- La formule All Inclusive pour l'étape balnéaire (Hôtel Villas Playa Samara).
- La présence d'un guide-accompagnateur Costaricien francophone.
- L'organisation des courses avec chronométrage.
- La présence d'un accompagnateur Contrastes Running et d'un directeur de course.
- Une médaille commémorative.
- Une dotation Contrastes Running
- L'assurance rapatriement, assistance médicale (offerte).

### CE PRIX NE COMPREND PAS :

- Les vols au départ et retour Province (*nous consulter*).
- Les taxes d'aéroport et surcharge carburant : 305 € au 18/12/18, 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 : 100 €.
- Le supplément pour logement en chambre individuelle : 400 €.
- L'assurance MULTIRISQUES Axelliance : 70 € par pers (*facultative – Cf. Conditions de Vente*).
- Les pourboires aux chauffeurs et guides.
- Les dépenses personnelles et les boissons (hors eau et jus de fruits pendant les repas).



# TRANSPORT AÉRIEN

(sur vols réguliers de la compagnie Air France et KLM)

- Aller : Dimanche 01 Décembre 2019

- Retour : Lundi 09 Décembre 2019 Arrivée France le Mardi 10

- Pré et Post acheminements de Province : nous consulter.

(Le supplément tarifaire sera celui en vigueur au moment de la demande).

Contrastes  
Running

## FORMALITÉS SANITAIRES

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

## FORMALITÉS ADMINISTRATIVES

**Nationalité française** : vous devez être en possession d'un **passport valable 6 mois après la date de retour en France.**

**Autres nationalités** : il est nécessaire de vous rapprocher de l'Ambassade du Costa Rica pour connaître les formalités spécifiques à votre nationalité.



*Nous consulter pour de plus amples renseignements.*



# CONDITIONS SPÉCIFIQUES DE VENTE

## A - ECHEANCIER DE PAIEMENT

- Je verse un acompte de **600 € par personne** pour une réservation ferme. (670 € si je souscris à l'assurance complémentaire annulation bagage)
- Je m'engage à verser au **06 juin 2019** un deuxième acompte de **700 €**
- Je m'engage à verser au **29 août 2019** un troisième acompte de **700 €**.
- Je m'engage à régler le solde au plus tard le **24 octobre 2019**.

## B - CONDITIONS D'ANNULATION (par personne)

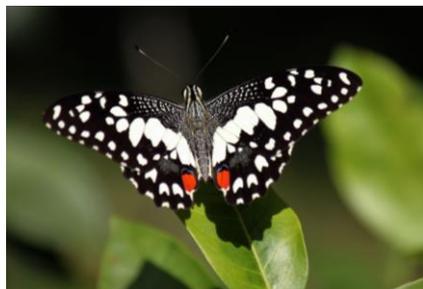
### *Annulation du fait du participant :*

- Jusqu'à 90 jours avant le départ: **150 €** pour frais de dossier
- De 89 jours à 60 jours avant le départ : 30% du montant du voyage
- De 59 jours à 30 jours avant le départ : 75% du montant du voyage
- À moins de 30 jours avant le départ : 100% du montant du voyage

Les frais pourront être remboursés par l'assurance si celle-ci a été souscrite et 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 30 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 39 coureurs à 30 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.



# **CONDITIONS SPÉCIFIQUES** **DE VENTE**

## **C - Révision 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 20 jours avant la date prévue du départ ; le client sera averti par Contrastes Running par tout moyen avec accusé de réception.

## **D - Agence réceptive**

Le voyage est organisé en collaboration avec notre agence réceptive Mon Costa Rica 3 Quai roba capeu 06300 Nice

## **E – Groupe**

Le groupe peut être constitué de 39 à 60 participants.

## **F - En cas d'annulation**

En cas d'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 et certificat médical de non contre indication à la pratique de la course à pied en compétition.



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

Une assurance assistance, - rapatriement, souscrite auprès 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 personne par voyage sous déduction d'une franchise de 30 € par personne.

## **Assurance Multirisques : annulation, interruption de séjour, bagages... (facultative)**

Nous vous proposons une assurance Multirisques au prix de 70 €, souscrite auprès du courtier Axelliance Conseil (contrat N°3942).

### **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, belles-mères, frères, sœurs, beaux-frères, belles-sœurs, gendres, belles-filles

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.

