

Marathon de Riga, 20 Mai 2012



Pays	Lettonie	
Durée du séjour	Du 18 au 21 Mai 2012	
Types de Courses	Marathon	Semi-marathon
	5km	Marathon relais
A partir de	410 € ttc avec vol	

Bénéficiez des meilleurs tarifs d'avion dès maintenant !

22^{ème} Marathon de Riga, La course montante des pays baltes

Si vous ne connaissez pas Riga, vous découvrirez le charme d'une grande capitale, la plus dynamique des états baltes, à taille humaine. A Riga, tout est accessible à pied. Son architecture, faite d'assemblages harmonieux de styles disparates, est étonnante et elle est un bijou de l'art nouveau. La vie nocturne y est animée, ce qui ne gâche rien. Au cours de son histoire, Riga fut le nœud économique, politique et culturel de la Baltique, mais aussi une grande ville russe, un port très actif et un grand centre industriel. Elle est la plus ancienne ville de Lettonie.

Votre voyage : selon votre budget et vos envies !



Formule Confort 3* : A partir de 410 € ttc 4 jours/3 nuits du 18 au 21 mai 2012

Partez courir le Marathon de Riga dans les meilleures conditions et participez à un séjour sportif et convivial. Nous avons sélectionné pour vous un hôtel idéalement placé, proche du centre ville et de la course. Après un rapide transfert, notre guide vous accueille à l'hôtel pour vous donner tous les bons plans du week-end. Vous récupérez votre dossard dès le vendredi pour profiter du séjour l'esprit libre et vous organisez ensuite votre séjour à votre rythme, nous vous proposons les plus belles visites de Riga en option.



Formule Confort 4* : A partir de 470 € ttc 4 jours/3 nuits du 18 au 21 mai 2012

Choisissez l'hôtel Radison BLU 4* pour un séjour confortable à Riga. Vous profiterez d'une situation centrale exceptionnelle et du SPA de l'hôtel pour une récupération idéale. Après un rapide transfert, notre guide vous accueille à l'hôtel pour vous donner tous les bons plans du week-end. Vous récupérez votre dossard dès le vendredi pour profiter du séjour l'esprit libre et vous organisez ensuite votre séjour à votre rythme, nous vous proposons les plus belles visites de Riga en option.



Composez votre programme

- Découverte du centre ville avec un guide francophone
- Pasta party
- Visite de Jurmala
- Entrée dans un Spa
- Dossard marathon ou semi-marathon

La course

Marathon de Riga, le 20 mai 2012



Nombre de participants	16 358 en 2011
Départ et arrivée	1. Novembra krastmala (Proche du palais présidentiel)
Temps limite	6h00
Type de parcours	Plat et roulant
Date du 1er marathon	1991
Plus d'infos	http://www.nordearigasmaratons.lv/fr/

Le Marathon de Riga

Le premier marathon de Riga, organisé par le Conseil de la ville de Riga, s'est tenu il y a 22 ans. Depuis 2007, le Marathon de Riga est officiellement conforme aux standards de l'AIMS. Le marathon a alors obtenu la reconnaissance internationale et le dernier marathon, couru en mai 2011, a réuni plus de 16 000 coureurs venant de 45 pays. Le marathon de Riga est la course d'Europe du Nord dont l'ampleur grandit le plus rapidement.

Le Parcours

La course se court sur les deux rives de la rivière Daugava, la plus grande de Lettonie.

Le Marathon et le Semi Marathon traversent la rivière par le pont de Vanšu permettant aux participants de profiter des plus beaux endroits de Riga : "Le centre silencieux", le magnifique panorama de Pārdaugava et du vieux Riga, ou encore les pavés de la vieille ville.

Le parcours se réalise en trois boucles. Il n'y a pas de dénivellations particulières, le point le plus haut est le sommet du pont.

Attractions

- International "Breakfast Run"

Course de mise en jambe de 4,5 Km, dans le plus grand parc de la ville. C'est l'occasion de rencontrer les autres coureurs de 40 pays.

- Fête d'après course

Chaque année, l'organisation propose une grande fête d'après course.

- Marathon Semi Marathon, Marathon relais, 5 Km

Tout le monde peut participer à l'événement course à pied grâce à toutes les distances que propose l'organisation. Le marathon relais se cours en 14, 8 et 2x10 kilomètres

Le marathon expo

Vous pouvez récupérer votre dossard au marathon expo et aussi avoir plus d'informations sur le marathon.

- Lieu : Radisson Hotel Latvia BLU Conference Centre, Elizabetes street 55, Riga
- Horaire ouverture : Vendredi et Samedi 10:00 – 20:00



Prix du dossard

Jusqu'au printemps 2012

- Marathon : 34 €
- Semi marathon : 21 €
- 5 Km : 14 €
- Marathon Relais : 57 € par équipe

La destination

Marathon de Riga, le 20 mai 2012



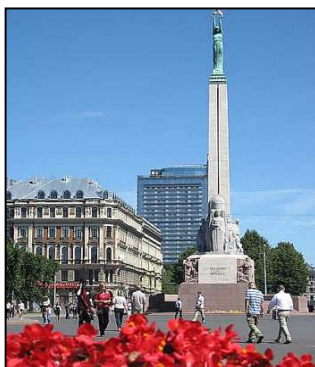
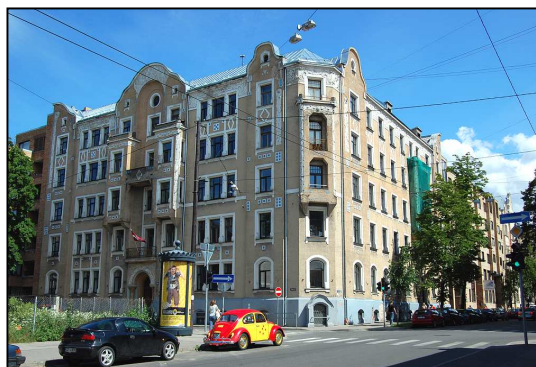
Riga	Capitale de la Lettonie
S'étend sur	307 km ²
Avec ses	727 800 habitants
Et possède	Un centre historique classé au patrimoine mondiale de l'UNESCO avec des sites art nouveau, baroque et médiévaux

Riga, la perle des pays Baltes

Le charme d'une grande capitale, la plus dynamique des états baltes, à taille humaine. A Riga, tout est accessible à pied. Son architecture, faite d'assemblages harmonieux de styles disparates, est étonnante. De l'avis général, c'est à Riga que l'on trouve la plus belle concentration de bâtiments Art nouveau d'Europe. La vie nocturne y est animée, ce qui ne gâche rien.

Au cours de son histoire, Riga fut le nœud économique, politique et culturel de la Baltique, mais aussi une grande ville russe, un port très actif et un grand centre industriel. Elle est la plus ancienne ville de Lettonie.

À une trentaine de kilomètres de Riga, la Lettonie égrène les plus belles plages de la Baltique (très prisées des Russes aux temps soviétiques)



Centres d'intérêts

- La plus importante des pays Baltes
- Ville cosmopolite des cultures du nord
- Plages de la mer Baltique
- Richesse architecturale

A faire absolument

- Église Saint-Pierre (luthérienne)
- Église Saint-Jean (luthérienne)
- Maison des Têtes Noires
- La maison des trois frères
- Le musée de l'occupation
- Cathédrale de la Nativité (orthodoxe)
- Le centre historique
- Château de Riga

Nos offres

Marathon de Riga, le 20 mai 2012

Formule Confort 3*

Albert Hôtel 3*

4 jours/3 nuits du 18 au 21 mai 2012

410 € ttc



Partez courir le Marathon de Riga dans les meilleures conditions et participez à un séjour sportif et convivial. Nous avons sélectionné pour vous un hôtel idéalement placé, proche du centre ville et de la course. Après un rapide transfert, notre guide vous accueille à l'hôtel pour vous donner tous les bons plans du week-end. Vous récupérez votre dossard dès le vendredi pour profiter du séjour l'esprit libre et vous organisez ensuite votre séjour à votre rythme, nous vous proposons les plus belles visites de Riga en option.

Albert Hôtel 3* (à 20 min à pied du départ et de l'arrivée de la course)



L'Albert Hotel est un établissement 3 étoiles situé dans le centre de Riga, à 100 mètres de la rue Albert avec sa célèbre architecture Art nouveau. Il se trouve également tout près du Stade Skonto, du Monument à la liberté et de la Tour de la poudrière. La Cathédrale Saint-Jacob et la Grande maison des corporations se trouvent également à proximité.

Vous pourrez visiter le bar-salon Star doté d'une terrasse d'où vous pourrez admirer une vue panoramique sur la vieille ville de Riga et ses parcs.

L'Albert Hôtel se trouve à 1,5 km de la vieille ville de Riga avec ses nombreuses attractions historiques.

Les services de l'hôtel

- Restaurants dans l'hôtel
- Réception 24h/24
- Coffre fort et consigne à la réception
- Internet en zone commune



Dans les chambres

- Accès sans fil à internet
- Climatisation et ventilateur
- Radio-réveil
- Mini bar



Les services VO2maxvoyages

- Transferts hôtel / aéroport aller et retour
- Réunion d'accueil avec un guide local
- Présentation de l'organisation du week-end, de Riga et de la course
- Assistance VO2maxvoyages

Les vols

- Vols possibles à partir de Paris, Lyon, Marseille, Nice, Toulouse, Mulhouse, Luxembourg, Bruxelles, Genève.
- Vol aller en début de journée, arrivée avant 16:00.
- Vol de retour en milieu d'après-midi, départ après 15:00.

Le programme du séjour

• Vendredi 18 mai 2012

- Vol en début de journée et transfert à l'hôtel
- Soirée libre

• Samedi 19 mai 2012

- Visite de Riga le matin **en option**
- Pasta party VO2maxvoyages le soir **en option**

• Dimanche 20 mai 2012

- Petit déjeuner et départ pour le 22^{ème} Marathon de Riga
- Spa d'après course **en option**

• Lundi 21 mai 2012

- Visite de Jurmala **en option**
- Transferts de l'hôtel à l'aéroport
- Vol retour en fin de journée



Notre prix comprend

- Vols aller- retour Paris (ou ville de province) - Riga et les taxes aériennes
- Transferts aéroport-hôtel aller et retour
- 3 nuits en hôtel 3* avec petits-déjeuner
- Accueil par un guide francophone
- Réunion d'information
- Kit coureur VO2maxvoyages

Notre prix ne comprend pas

- Les repas et boissons non mentionnés
- Les dépenses personnelles, pourboires
- Les assurances
- L'inscription au marathon

Nos offres

Marathon de Riga, le 20 mai 2012

Formule Confort 4*

Hôtel Radisson Blu 4*

4 jours/3 nuits du 18 au 21 mai 2012

470 € ttc



Choisissez l'hôtel Radisson BLU 4* pour un séjour confortable à Riga. Vous profiterez d'une situation centrale exceptionnelle et du SPA de l'hôtel pour une récupération idéale. Après un rapide transfert, notre guide vous accueille à l'hôtel pour vous donner tous les bons plans du week-end. Vous récupérez votre dossard dès le vendredi pour profiter du séjour l'esprit libre et vous organisez ensuite votre séjour à votre rythme, nous vous proposons les plus belles visites de Riga en option.

Hôtel Radisson Blu 4* (à 20 min à pied du départ et de l'arrivée de la course)



Situé à Riga, à 550 mètres du Monument de la Liberté, l'hôtel Radisson Blu Elizabete propose des chambres spacieuses et climatisées.

La vieille ville de Riga, site classé patrimoine mondial, se trouve à seulement 750 mètres de l'hôtel Blu Elizabete. La cathédrale de la Nativité se situe à 400 mètres. Vous trouverez également un parc et de nombreux magasins aux alentours.

Les services de l'hôtel

- Réception ouverte 24h/24
- Accès sans fil à internet (gratuit)
- Bar/salon et restaurants dans l'hôtel
- Laverie
- Bagagiste
- Centre de remise en forme et sauna
- Distributeur de billets



Dans les chambres

- Climatisation et coffre-fort
- Bureau
- Sèche-cheveux
- Réveil par téléphone
- Minibar



Les services VO2maxvoyages

- Transferts hôtel / aéroport aller et retour
- Réunion d'accueil avec un guide local
- Présentation de l'organisation du week-end, de Riga et de la course
- Assistance VO2maxvoyages

Les vols

- Vols possibles à partir de Paris, Lyon, Marseille, Nice, Toulouse, Mulhouse, Luxembourg, Bruxelles, Genève.
- Vol aller en début de journée, arrivée avant 16:00.
- Vol de retour en milieu d'après-midi, départ après 15:00

Le programme du séjour

• Vendredi 18 mai 2012

- Vol en début de journée et transfert à l'hôtel
- Soirée libre

• Samedi 19 mai 2012

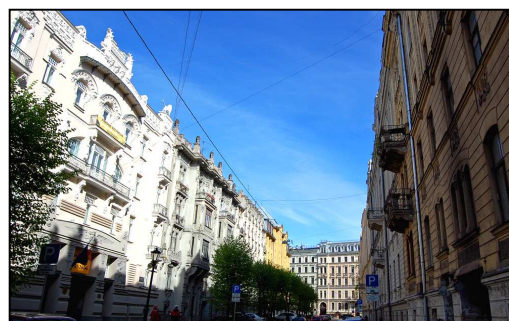
- Visite de Riga le matin **en option**
- Pasta party VO2maxvoyages le soir **en option**

• Dimanche 20 mai 2012

- Petit déjeuner et départ pour le 22^{ème} Marathon de Riga
- Spa d'après course **en option**

• Lundi 21 mai 2012

- Visite de Jurmala **en option**
- Transferts de l'hôtel à l'aéroport
- Vol retour en fin de journée



Notre prix comprend

- Vols aller- retour Paris (ou ville de province) - Riga et les taxes aériennes
- Transferts aéroport-hôtel aller et retour
- 3 nuits en hôtel 4* avec petits-déjeuner
- Accueil par un guide francophone
- Réunion d'information
- Kit coureur VO2maxvoyages

Notre prix ne comprend pas

- Les repas et boissons non mentionnés
- Les dépenses personnelles, pourboires
- Les assurances
- L'inscription au marathon

Nos offres

Marathon de Riga, le 20 mai 2012

Vos services supplémentaires : Composez votre séjour comme vous le souhaitez !



Dossards Marathon / Semi / 5 km / Relais

34 € / 21€ / 14 € / 57 €

Nos tarifs de séjour s'entendent hors dossard. Réservez votre dossard avec VO2maxvoyages, nous nous occupons intégralement de votre inscription, vous n'aurez plus qu'à aller le chercher au marathon expo.



Visite de la ville avec un guide francophone (Samedi matin)

18 € / Pers

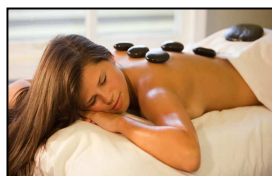
Un guide professionnel vous présentera la ville, son histoire et son développement. Vous pourrez découvrir à pieds les plus importants lieux de la ville : Le quartier Art nouveau, la vieille ville de Riga avec son Palais, la place du Dôme, les « Trois Frères » - complexe architectural du XV – XVIème Siècle.



Visite de Jurmala

35 € / Pers

Jurmala est situé à seulement 25 km de Riga. C'est une ville balnéaire estivale qui est formée de plusieurs villages des pêcheurs et est célèbre pour ses villas en bois charmantes construites dans les années 1890, son fleuve Lielupe, son air frais et ses kilomètres de plages en sable blanc.



Spa d'après course (dimanche soir)

30 € / Pers

La course est passée, vous avez eu un début de journée intense avec toute l'émotion de l'arrivée d'un grand événement, profitez d'un moment de plaisir en vous relaxant dans un spa.



Pasta Party

23 € / Pers

Evitez de tourner pour chercher un bon restaurant, nous vous proposons de dîner avec l'équipe VO2maxvoyages pour se plonger dans l'ambiance de la course. Le menu est adapté à une veille de course avec un choix de plats de pâtes, un entrée et un dessert.

Pack Marathon GO2 15% de réduction VO2maxvoyages

29,90€ / Pack+ 6€ de frais de port

Notre partenaire GO2 vous propose des packs de compléments nutrition adaptés au Marathon. Bénéficiez d'une livraison gratuite et de 15 % de remise avec VO2maxvoyages

Pour plus de détail sur le contenu du pack, consultez le site Internet de GO2 (Gamme Marathon – Trail).



Pack coaching WTS

49 € / Pers

Etre performant sur marathon, cela peut se traduire par « terminer la course en étant frais » pour certains, ou « améliorer son chrono » pour d'autres.

WTS – The Coaching Company®, leader de l'entraînement sportif à distance, propose en exclusivité pour les clients VO2maxvoyages sa solution d'entraînement.

- Le programme d'entraînement individualisé sur 8 semaines
- Le Booklet WTS « Performer sur un marathon »
- Trois entretiens conseils avec un coach WTS, spécialiste du marathon (15 à 20 minutes d'entretien en début, milieu, et fin du programme)



Nos offres

Marathon de Riga, le 20 mai 2012

Pour réserver :

- Téléchargez notre bulletin d'inscription et complétez-le
- Inscrivez-vous par courrier, e-mail ou fax sans engagement
- Nous vous renverrons un contrat de voyage à valider avant de finaliser votre inscription
- Pour les groupes de plus de 5 personnes, contactez-nous directement

Tarifs avec vol uniquement

Vols au départ de Paris, Bruxelles (Taxes aériennes incluses)

	Chambre double	Nuit supplémentaire
Formule Confort 3 *	410 € *	40 € / personne
Formule Confort 4*	470 € *	55 € / personne

*Tarifs incluant les taxes aéroport et la surcharge carburant. Le montant de ces taxes peut varier en fonction des compagnies aériennes, de la ville de départ ou d'une augmentation de la surcharge carburant. Le montant définitif vous sera indiqué au plus tard 30 jours avant votre départ.

Supplément départ de province

Lyon, Luxembourg, Marseille	70 € **
Nice, Mulhouse, Genève, Toulouse	130 € **

**Tarifs indicatifs sous réserve de disponibilité au moment de la réservation

Options Single

	Supplément single	Nuit supplémentaire Single
Formule Confort 3 *	100 €	80 €
Formule Confort 4*	100 €	80 €

Options

Pack Coaching WTS	49 € / personne
Pack Nutrition GO2	35,90 € / pack
Visite du centre ville	18 € / personne
Visite de Jurmala	35 € / personne
Pasta Party	23 € / personne
Spa d'après course	30 € / personne
Inscription au Marathon	34 € / dossard
Inscription au Semi-Marathon	21 € / dossard
Inscription au 5 km	14 € / dossard
Inscription au Marathon Relais	57 € / équipe

Assurances

Assurance annulation Annulation, contre-indication médicale à la pratique sportive	2,80 % du prix voyage
Assurance multirisque Annulation, bagages, interruption de séjour, rapatriement, contre-indication médicale à la pratique sportive	4 % du prix voyage

Consultez les détails du contrat sur : www.vo2maxvoyages.com

www.vo2maxvoyages.com / contact@vo2maxvoyages.com

4 rue Henri et Antoine Maurras, 13016 MARSEILLE / Tel : 04.95.06.12.26 & Fax : 04.57.74.75.77

SARL au capital de 120 000 € - RCS Marseille B 502 701 469 – Licence IM 013110024– Caution financière APS, Agréée IATA
Assurée auprès de la compagnie Gan n° de contrat 186165149-VO2 MAX VOYAGES est une entreprise du réseau Géophyle