

**&TRIP  
TRAIL**

**Contrastes<sup>®</sup>  
Running**

**29 NOVEMBRE AU  
09 DÉCEMBRE 2025**

**TRAIL  
CAMBODGE  
ET SEMI/10K D'ANGKOR VAT**

Ancien royaume des Khmers, le Cambodge est une perle nichée au cœur de l'Asie du Sud-Est.

Ce pays fascinant, riche d'une histoire millénaire, est une invitation à l'émerveillement. Le Cambodge se découvre en trois grandes régions : **les plaines centrales**, où s'élèvent les temples majestueux d'Angkor, témoins d'un glorieux passé impérial ; **le Mékong et ses terres fertiles**, qui serpentent entre villages traditionnels et rizières verdoyantes ; et **les côtes du Sud**, bordées par le golfe de Thaïlande, où plages et îles paradisiaques promettent une parenthèse de sérénité.

Culture, paysages grandioses et chaleur humaine font du Cambodge une destination unique, où chaque instant se grave dans la mémoire.

Ce trail en **5 étapes** vous amènera autour de la capitale culturelle du Cambodge, dans des lieux chargés d'histoire, les **fameux temples d'Angkor Vat, du Bayon et du Ta Prohm**. Vous finirez votre trail par le semi-marathon ou le 10K des temples d'Angkor, course internationale connue dans le monde entier.



# PLAN DE VOLS

Contrastes  
Running

Avec la compagnie  
THAI AIRWAYS



## ALLER

✈ Samedi 29 novembre 2025  
Vol  
12h30 : Décollage Paris CDG

Dimanche 30 novembre 2025  
Vol

✈ 6h00 : Arrivée Bangkok

7h30 : Décollage Bangkok  
8h45 : Arrivée Phnom Penh

## RETOUR

✈ Lundi 8 décembre 2025  
Vol  
19h25 : Décollage Siem Reap  
20h35 : Arrivée Bangkok  
*Avec Bangkok Airways*

✈ Mardi 9 décembre 2025  
Vol  
00h05 : Décollage Bangkok  
6h50 : Arrivée Paris CDG



# PROGRAMME

## JOUR 1 : Samedi 29 novembre 2025: PARIS CDG

09h30: Rendez-vous à l'aéroport de Paris Charles-De-Gaulle devant le comptoir de la compagnie Thai Airways. Formalité d'enregistrement et embarquement  
Décollage du vol à destination de Phnom Penh via Bangkok selon le plan de vol  
Déjeuner et prestation à bord

## JOUR 2 : Dimanche 30 novembre 2025: PHNOM PENH

06h00: Arrivée à l'aéroport de Bangkok  
Décollage du vol à destination de Phnom Penh  
08h30: Arrivée à l'aéroport international de Phnom Penh à 8h45  
Accueil par notre équipe sur place et transfert

Visite du palais royal puis de la pagode d'argent  
Déjeuner dans un restaurant local  
Visite du musée national  
Arrivée à l'hôtel et installation dans les chambres  
Tour en cyclo du quartier français  
Dîner en ville  
Nuit à l'hôtel



## JOUR 3 : Lundi 1<sup>er</sup> décembre 2025: PHNOM PENH / SIEM REAP

Petit déjeuner à l'hôtel puis check out

Temps libre au marché Russe

Transfert en fin de matinée pour Siem Reap

Déjeuner en route

Installation à l'hôtel Courtyard Siem Reap Resort

Diner à l'hôtel

Nuit à l'hôtel



## JOUR 4 : Mardi 2 décembre 2025 – SIEM REAP

Petit déjeuner à l'hôtel.

Départ de la course



---

Course n°1 – LES VILLAGES KHMERS - 13km

*Briefing la veille*

---

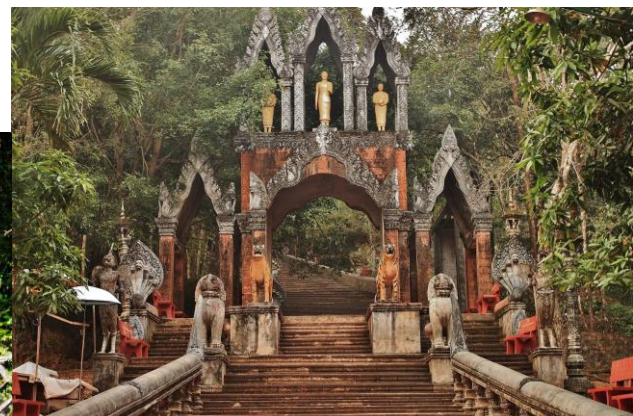
Déjeuner dans un restaurant local

Visites des temples d'Angkor Vat

Retour à l'hôtel

Dîner extérieur

Nuit à l'hôtel



## JOUR 5 : Mercredi 3 décembre 2025: LES KULEN MOUNTAINS

Petit déjeuner à l'hôtel

Départ en bus pour la course



Course n°2 – Les Kulen Mountains– 13 km

*Briefing la veille*

Déjeuner près des cascades

Visite des lingams du Bouddha couché et du temple Banteaysrei

Retour à l'hôtel

Diner dans un restaurant local

Nuit à l'hôtel



## JOUR 6 : Jeudi 4 décembre 2025 : LA PISTE ROYALE D'ANGKOR

Petit déjeuner à l'hôtel

Transfert jusqu'à la course



Course n°3 – La piste royale d'Angkor – 19 km

*Briefing la veille*

Déjeuner près de l'arrivée de la course

Visite du Ta Prohm et du Bayon

Dîner dans un restaurant local

Nuit à l'hôtel



## JOUR 7 : Vendredi 5 décembre 2025 – LES VILLAGES FLOTTANTS

Petit déjeuner à l'hôtel

Transfert jusqu'à la course



Course n°4 – Les villages flottants de Kampong Khleang – 12,7 km  
*Briefing la veille*

Déjeuner au village flottant

Tour en bateau sur le lac Tonlé Sap

Dîner avec spectacle de danse traditionnelle

Nuit à l'hôtel



## JOUR 8 : Samedi 6 décembre 2025 : SIEM REAP

Petit déjeuner à l'hôtel

Récupération des dossards puis départ en touk touk pour le vieux marché

Visite du vieux marché

Déjeuner extérieur

Après-midi libre

Pasta Party

Nuit à l'hôtel





## JOUR 9 : Dimanche 7 décembre 2025 : ANGKOR VAT

Petit déjeuner à l'hôtel



---

Course n°6 – Semi-marathon des temples d'Angkor Vat – 21km  
*Briefing la veille*

---

Déjeuner libre

Après-midi libre

Cérémonie de remise des prix

Dîner à l'hôtel

Nuit à l'hôtel



## JOUR 10 : Lundi 8 décembre 2025 : SIEM REAP ✈ BANGKOK ✈ PARIS

Petit déjeuner à l'hôtel

Journée libre

Transfert en bus vers l'aéroport à 14h

Formalités de départ

Nuit en vol

## JOUR 11 : Mardi 9 décembre 2025 : PARIS

6h50 Arrivée Paris Charles de Gaulle



# ANGKOR WAT INTERNATIONAL HALF MARATHON

ANGKOR WAT INT'L  
HALF MARATHON  Manulife



*Building a better future,  
Aids for children and disabled people in Cambodia*



## Informations SEMI-MARATHON / 10KM / 5KM

Le semi-marathon d'Angkor Vat, aura lieu le 7 décembre 2025. Il est l'événement de course à pied le plus emblématique du Cambodge, attirant chaque année des milliers de coureurs venus des quatre coins du monde. Organisé par le Comité National Olympique du Cambodge et reconnu par l'AIMS et World Athletics, il allie défi sportif et immersion culturelle dans un cadre unique : le parc archéologique d'Angkor, classé au patrimoine mondial de l'UNESCO.

À l'aube, les participants prennent le départ devant le majestueux temple d'Angkor Vat, sous les premières lueurs du soleil. Le parcours de 21 km serpente à travers des sites historiques exceptionnels, tels que Ta Keo, la porte de la Victoire et la porte Nord d'Angkor Thom, offrant aux coureurs une expérience visuelle et émotionnelle inoubliable.

Le parcours, mêlant routes pavées et sentiers de terre rouge, offre un défi à la fois accessible et intense, où la maîtrise de l'endurance et une bonne gestion de l'hydratation sont indispensables face à la chaleur tropicale. Le record de la course détenu par Zhan Donglin en 1:05:18 lors de la première édition en 1996 est assez impressionnant.

Au-delà de la performance, cette course revêt une dimension solidaire, en collectant des fonds pour soutenir les victimes des mines antipersonnel au Cambodge. Plus qu'un simple semi-marathon, c'est une aventure humaine et culturelle hors du commun, où chaque foulée vous plonge dans l'histoire fascinante des temples d'Angkor.

Rejoignez cet événement unique et laissez-vous porter par la magie du lieu !



- 21K Start: 5:30am  
 - 10K Start: 5:45am  
 - 05K Start: 6:00am  
 - 03K Start: 6:10am

21K (M/F) Road	
10K (M/F) Road	
5K (Open) Road	
3K (Open) Road	
U-Turn	
Bridge	
Distance	
Medical Tent	
Tuk Tuk First Aids	
Ambulance Pick up	
Water Station	
Electrolyte Drink	
Banana	
Toilet	
Waving Road	

# FORFAIT

**Tarif : 3 990 € par personne**

11 jours / 8 nuits

## LE FORFAIT COMPREND :

- Le transport aérien Paris/Bangkok/Phnom Penh/Siem Reap/Bangkok/Paris sur vols réguliers avec la compagnie Thai Airways.
- 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\*.
- La pension complète du déjeuner du jour 2 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 Cambodgien francophone.
- La présence d'une équipe Contrastes Running durant tout le voyage.
- 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 : **380 €** 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.
- Frais de E-visa obligatoire: **\$30** (à ce jour): <https://www.evisa.gov.kh/>
- Les frais de dossard pour les coureurs : **120 €**.
- Le supplément en chambre individuelle : **640 €**.
- L'inscription au **semi-marathon d'Angkor Vat**: \$68 / 10km: \$54 / 5km: \$44
- 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)

# 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 10/04/2025
- 3ème acompte de 1200 € par personne au plus tard le 23/06/2025
- Solde au plus tard le 10/10/2025

## CONDITIONS D'ANNULATION (PAR PERSONNE)

Annulation du fait du participant :

- Jusqu'au 05/05/2025 : 300 € de frais par personne annulée
- Du 06/05/2025 au 30/06/2025 : 30% du montant total du voyage
- Du 01/07/2025 au 18/08/2025: 50% du montant total du voyage
- Du 19/08/2025 au 15/10/2025 : 80 % du montant total du voyage
- À partir du 11/10/2025 : 100 % du montant total du voyage

A ces frais s'ajoute – quelle que soit la date de l'annulation – le prix du dossard au semi-marathon d'Angkor Vat et de 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

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 et certificat médical de non contre indication à la pratique de la course à pied en compétition.

# 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 SANITAIRES – COVID 19

Toutes les mesures de restrictions sanitaires pour l'entrée sur le territoire ont été levées.

## FORMALITÉS ADMINISTRATIVES

Nationalité française :

Vous devez être en possession d'un passeport valable 6 mois après la date de retour en France.  
L'acquisition d'un visa cambodgien est obligatoire.

Autres nationalités :

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

Nous consulter pour de plus amples renseignements.

## MONNAIE

La monnaie est le riel (KHR). L'usage du dollar est courant même s'il est nécessaire d'avoir quelques riels sur soi pour les quelques commerces n'acceptant que cela.

## DÉCALAGE HORAIRE

Il y a 5 heures de décalage horaire entre la France et le Cambodge. Quand il est 9h en France, il est 14h au Cambodge.

## CLIMAT

Le climat est plutôt tropical et chaud au Cambodge. Novembre marque la fin de la saison humide. La végétation sera luxuriante et des épisodes de moussons peuvent encore avoir lieu. Les températures sont élevées avec une moyenne de 33 degrés.

Prévoyez donc des vêtements légers, un k-way, une casquette et une paire de lunettes de soleil.

