

**&TRIP
TRAIL**

**Contrastes[®]
Running**

DECEMBRE 2025

**TRIP & TRAIL
CAMBODGE**

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.

Pendant le séjour du trail, une seule ville : **Siem Reap**, capital des Temples d'Angkor, avec **4 courses de trail en étoile** autour de la ville. Le programme se terminera par le **semi-marathon (ou 10km) des temples d'Angkor le dimanche 7 décembre !**



PROGRAMME

EXTENSION #1 : PHOM PHEN

Le semi-marathon ayant lieu le 7 décembre 2025, nous vous proposerons une extension de 2 jours pour visiter Phnom Phen **en amont du trail**

PROGRAMME PRINCIPAL

JOUR 1 :

Rendez-vous à l'aéroport de Paris Charles-De-Gaulle où l'équipe Contrastes Running vous accueillera

Décollage du vol et prestations à bord
(information des vols à venir)

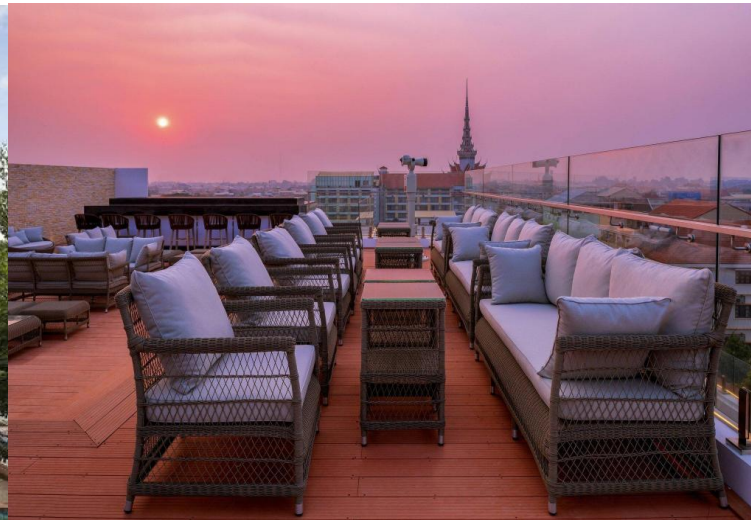
JOUR 2 :

Accueil par notre équipe sur place puis transfert vers l'hôtel à Siem Reap

Arrivée à l'hôtel et installation dans les chambres

Dîner à l'hôtel

Nuit à l'hôtel



JOUR 3 :

Petit déjeuner à l'hôtel

Transfert en bus jusqu'à la course



Course n°1 – Les villages Khmer – 12,6 km

Briefing la veille

Déjeuner extérieur

Transfert retour vers l'hôtel

Visite des Temples d'Angkor Vat

Dîner extérieur

Nuit à l'hôtel



JOUR 4 :

Petit déjeuner à l'hôtel.

Transfert en bus jusqu'à la course



Course n°2 – Les cascades des Kulen Mountains – 12,8km

Briefing la veille

Déjeuner près des cascades

Visites du Bouddha couché et du Temple Banteaysrei

Retour à l'hôtel

Dîner extérieur

Nuit à l'hôtel



JOUR 5 :

Petit déjeuner à l'hôtel

départ en bus pour la course



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

Déjeuner extérieur

Visite de Ta Prohm et du Temple Bayon

Dîner à l'hôtel

Nuit à l'hôtel



JOUR 6 :

Petit déjeuner à l'hôtel

Check-out et transfert jusqu'à la course (1h)



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 7 :

Petit déjeuner à l'hôtel

Récupération des dossards

Visite du vieux marché

Déjeuner extérieur

Après-midi libre (ou visites en option)

Pasta Party

Nuit à l'hôtel



JOUR 8 :

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 9 :

Retour en France

Ou

EXTENSION #2 : LES ILES DU SUD



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). Le dollar est reste la monnaie la plus utilisée sur place, même si il est nécessaires d'avoir quelques riels sur soi pour les quelques commerces n'acceptant que cela.

DÉCALAGE HORRAIRE

Il y a 7 heures de décalage horaire entre la France et le Cambodge. Quand il est 9h en France, il est 16h au Cambodge.

CLIMAT

Le climat est plutôt tropical et chaud en 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.

