

## 250 KM ALONG THE MEKONG Run for Ptea Clara

### PRÉSENTATION DE LA COURSE

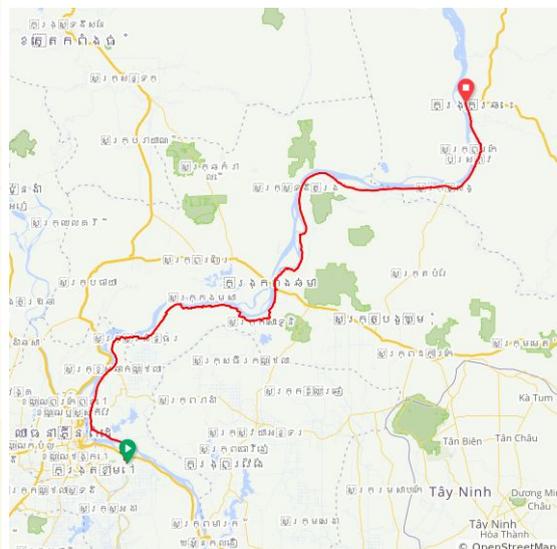
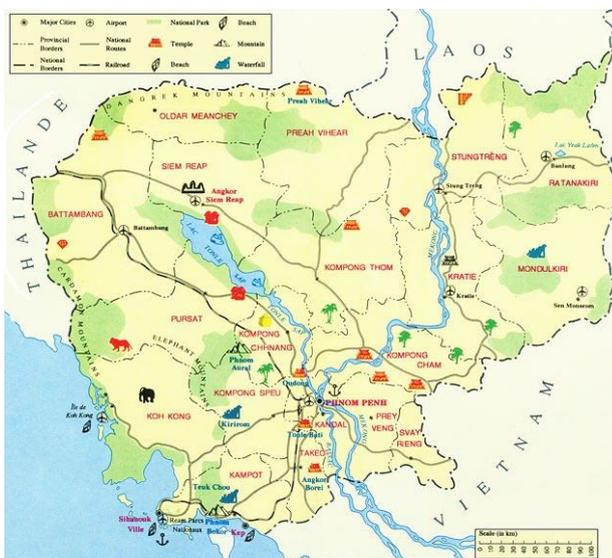
Un défi sportif de 250 km depuis Kratie jusqu'à Phnom Penh, en courant le long du Mekong, en 4 étapes / 4 journées :

- Kratie - Krouch chhmar 70 km
- Krouch chhmar - Kampong Cham 53 km
- Kampong Cham - Srey Santhor 64 km
- Srey Santhor - Ptea Clara 64 km

La course se termine au centre Ptea Clara.

Je serai accompagnée par des amis à vélo pour gérer la logistique quotidienne de ce parcours itinérant.

Logement en guest house (Kampong Cham) et chez l'habitant (Krouch chhmar et Srey Santhor)



### DATE

fin décembre 2020 (27 au 30 décembre)

### PARTICIPANTS

- Coureurs : Véronique Messina pour la totalité du parcours  
ouvert à d'autres coureurs sur une partie ou la totalité du parcours
- Cyclistes : 2 à 10 participants à vélo, sur une partie ou la totalité du parcours

## QUI SUIS-JE ?

Traileuse, ultra-traileuse, je suis française et je vis au Cambodge depuis 2012.

Je cours pour voyager, ou voyage pour courir... Le trail est une formidable expérience de vie qui me permet d'apprendre sur moi-même, mais aussi et surtout de découvrir des gens, des cultures, des lieux de vie incroyables.

Depuis 2013, j'ai ainsi eu l'occasion de courir dans les déserts (Sahara au Maroc, Gobi en Chine, Ica au Pérou, Gujarat en Inde), les montagnes (le Bhutan, la Transylvanie en Roumanie, les Alpes en France et en Suisse, Gaoligong en Chine, Taiwan), la jungle et les forêts tropicales (Sri Lanka, Sao Tome), la glace (traversée du lac Baïkal gelé en Sibérie), la campagne (chemin de Compostelle en France, Rajahstan en Inde). Chaque nouveau challenge est une opportunité pour apprendre et pour dépasser ses limites.

Plus les distances sont longues, plus le mental prend le pas sur les muscles, et chaque pas est une victoire sur nous-même. J'ai ainsi pu me tester sur des parcours de 200 à 250 km en plusieurs jours, mais aussi sur des parcours de 250 km et 400 km en non-stop, où la gestion du sommeil et des ravitaillements devient essentielle.



Suite à la fermeture des frontières, chacun est obligé de réapprendre à vivre dans un monde différent, revoit ses priorités, ses envies. Plutôt que de regretter toutes les courses que je ne ferai pas, j'ai eu l'idée de vivre une aventure au Cambodge, qui est je l'avais presque oublié, un terrain de jeu fantastique. J'ai imaginé un long parcours comme je les aime, avec des pauses quotidiennes pour prendre le temps d'apprécier les scènes de vie et les paysages. J'ai choisi le Mekong, fleuve mythique de l'Asie, sur lequel je ne me lasse pas de voir le soleil se lever chaque matin.

Et j'ai surtout choisi pour cette nouvelle aventure de courir utile, et d'associer cette course entre amis le long du Mekong, de Kratie à Phnom Penh, à une récolte de fonds pour une association qui me tient à coeur : Ptea Clara.

## **L'ASSOCIATION : PTEA CLARA, d'une famille à l'autre**



L'association a été créée en 2009 par Sandra et Gilles Rousseau, à 25 km au Nord-Est de Phnom Penh.

C'est une ONG à taille humaine, pour un accueil familial de 150 enfants.

3 missions principales :

- le soutien scolaire pour les enfants de Ptea Clara mais aussi ceux des villages alentours (math, khmer, informatique, français, anglais)
- la protection des enfants : accueil des enfants en danger (abandon, ou familles en grande détresse sociale). Ptea Clara leur offre alors hébergement, alimentation, éducation et soins médicaux
- crèche : accueil des tout-petits pour que les parents puissent aller travailler sereinement, sans crainte d'un accident domestique qui surviendrait pendant leur absence

Actuellement, il y a 154 enfants qui bénéficient de l'aide de Ptea Clara. L'association travaille en collaboration avec le gouvernement cambodgien, qui place régulièrement des enfants en situation difficile dans leur structure (parents en prison, malades, ou situation de violence familiale)

### **OBJECTIFS DE L'ÉVÉNEMENT**

Faire connaître l'ONG au Cambodge et à l'international via les réseaux sociaux et la présentation de la course

Chercher des sponsors locaux pour des dons matériels (riz, matériel sportif...)

Récolter des dons via une cagnotte en ligne sur le site Helloasso (100 % des dons sont reversés à Ptea Clara sur cette plateforme)

### **BESOINS DE PTEA CLARA**

Appareils électro-ménager : frigo (2500 \$), machines à laver, four

Moto-pompe à racheter suite à une panne de l'ancienne (450 \$)

Ordinateurs portables pour les écoliers (700 \$ / ordinateur)

Rétroprojecteur

Matériel de sport : tenues de sport, matériel de boxe, trampoline, trottinettes, tricycles...

Riz : 11 sacs de 50 kg sont nécessaires chaque mois

### **BESOINS POUR LA COURSE**

Tee-shirts et buffs aux couleurs de l'ONG

Banderole pour le départ / fin de chaque étape

Buffet fin de course à partager au centre à l'arrivée avec les enfants

Voiture pour aller sur le départ de la course et pour suivre la course ensuite, en transportant les affaires des participants d'une étape à l'autre

Ravitaillements liquide et solide pour chaque étape.

### **POURQUOI NOUS SUIVRE DANS CE PROJET ?**

Pour promouvoir un événement sportif inédit au Cambodge

Pour aider une ONG locale dans cette période financière difficile

Pour être associé à un projet solidaire en cette fin d'année 2020

Pour avoir une visibilité locale (presse locale) et internationale (réseaux sociaux)

Contacts : [veronique.messina@hotmail.fr](mailto:veronique.messina@hotmail.fr)

012 25 40 82

Pteaclara : <https://www.ptea-clara.com/>