

LE DÉFI DE

# MONTE CRISTO

LA CIOTAT  
1<sup>È</sup> ÉDITION - 2024

## PROGRAMME DU 14 AU 15 SEPTEMBRE

### SAMEDI 14 SEPTEMBRE

---

#### 5K avec palmes

06:30 • Ouverture du village

06:30 • Retrait des bonnets - **Première vague**

07:15 • Embarquement pour l'Île Verte

08:30 • Briefing de sécurité nageurs et **Départ de la course** - **Première vague**

07:30 • Retrait des bonnets - **Deuxième vague**

08:15 • Embarquement pour l'Île Verte

09:30 • Briefing de sécurité pour les nageurs et **Départ de la course** - **Deuxième vague**

12:30 • Remise des récompenses

#### 3.5K sans palmes

11:00 • Retrait des bonnets

13:30 • Briefing de sécurité pour les nageurs

13:45 • Embarquement pour l'Île Verte

14:30 • **Départ de la course**

16:30 • Remise des récompenses

#### 2K (avec ou sans palmes)

14:00 • Retrait des bonnets

15:45 • Briefing de sécurité pour les nageurs

16:00 • **Départ de la course**

17:00 • Remise des récompenses

LE DÉFI DE

# MONTE CRISTO

LA CIOTAT  
1<sup>È</sup> ÉDITION - 2024

## PROGRAMME DU 14 AU 15 SEPTEMBRE

### DIMANCHE 15 SEPTEMBRE

---

#### 5K sans palmes

06:30 • Ouverture du village

06:30 • Retrait des bonnets - **Première vague**

07:15 • Embarquement pour l'Île Verte

08:30 • Briefing de sécurité nageurs et **Départ de la course** - **Première vague**

07:30 • Retrait des bonnets - **Deuxième vague**

08:15 • Embarquement pour l'Île Verte

09:30 • Briefing de sécurité pour les nageurs et **Départ de la course** - **Deuxième vague**

12:30 • Remise des récompenses

#### 2.5K (avec ou sans palmes)

11:00 • Retrait des bonnets

13:30 • Briefing de sécurité pour les nageurs

14:00 • **Départ de la course**

15:30 • Remise des récompenses

#### 1K (avec ou sans palmes)

14:00 • Retrait des bonnets

15:45 • Briefing de sécurité pour les nageurs

16:00 • **Départ de la course**

17:00 • Remise des récompenses