

LE DÉFI DE

MONTE CRISTO

MARSEILLE
26^e ÉDITION - 2024

PROGRAMME

Votre numéro de bonnet vous sera attribué sur place.

Pour les courses 5k l'heure de convocation pour le retrait de votre bonnet dépend de la première lettre de votre nom de famille.

VENDREDI 31 MAI

5K - sans palmes

ATTENTION !! SOYEZ PONCTUEL !!!

06:45 • Ouverture du village

06:45 • Retrait des bonnets – Nom de famille commençant par les lettres A à C

07:00 • Retrait des bonnets – Nom de famille commençant par les lettres D à M

07:15 • Retrait des bonnets – Nom de famille commençant par les lettres N à Z

08:40 • **Départ de la course – Première vague**

07:45 • Retrait des bonnets – Nom de famille commençant par les lettres A à C

08:00 • Retrait des bonnets - Nom de famille commençant par les lettres D à M

08:15 • Retrait des bonnets – Nom de famille commençant par les lettres N à Z

09:40 • **Départ de la course – Deuxième vague**

12:30 • Remise des récompenses

3.5K - sans palmes

De 11:00 à 13:00 • Retrait des bonnets

13:15 • Briefing de sécurité pour les nageurs

13:30 • Embarquement pour l'île Degaby

14:30 • **Départ de la course**

16:30 • Remise des récompenses

2K AFTERWORK (avec ou sans palmes)

17:30 • Retrait des bonnets

18:40 • Briefing de sécurité pour les nageurs

19:00 • **Départ de la course**

20:00 • Remise des récompenses & After Work

*Votre numéro de bonnet vous sera attribué sur place.
Pour les courses 5k l'heure de convocation pour le retrait de votre bonnet dépend de la première lettre de votre nom de famille.*

SAMEDI 01 JUIN

5K DEPARTEMENT DES BOUCHES-DU-RHONE - avec palmes

ATTENTION !! SOYEZ PONCTUEL !!!

06:45 • Ouverture du village

06:45 • Retrait des bonnets - Nom de famille commençant par les lettres A à C

07:00 • Retrait des bonnets – Nom de famille commençant par les lettres D à M

07:15 • Retrait des bonnets – Nom de famille commençant par les lettres N à Z

08:40 • **Départ de la course - Première vague**

07:45 • Retrait des bonnets - Nom de famille commençant par les lettres A à C

08:00 • Retrait des bonnets – Nom de famille commençant par les lettres D à M

08:15 • Retrait des bonnets - Nom de famille commençant par les lettres N à Z

09:40 • **Départ de la course – Deuxième vague**

12:30 • Remise des récompenses

2.5K LES TERRASSES DU PORT- sans palmes

De 11:00 à 13:00 • Retrait des bonnets

13:30 • Briefing de sécurité pour les nageurs

14:00 • **Départ de la course**

15:30 • Remise des récompenses

2K TEAM (avec ou sans palmes)

À partir de 14:00 • Retrait des bonnets

15:45 • Briefing de sécurité pour les nageurs

16:00 • **Départ de la course**

17:00 • Remise des récompenses

*Votre numéro de bonnet vous sera attribué sur place.
Pour les courses 5k l'heure de convocation pour le retrait de votre bonnet dépend de la première lettre de votre nom de famille.*

DIMANCHE 02 JUIN

5K REGION SUD - sans palmes

ATTENTION !! **SOYEZ PONCTUEL !!!**

06:45 • Ouverture du village

06:45 • Retrait des bonnets - Nom de famille commençant par les lettres A à C

07:00 • Retrait des bonnets - Nom de famille commençant par les lettres D à M

07:15 • Retrait des bonnets - Nom de famille commençant par les lettres N à Z

08:40 • **Départ de la course**

6K REGION SUD - sans palmes

07:45 • Retrait des bonnets - Nom de famille commençant par les lettres A à C

08:00 • Retrait des bonnets - Nom de famille commençant par les lettres D à M

08:15 • Retrait des bonnets - Nom de famille commençant par les lettres N à Z

09:40 • **Départ de la course**

12:30 • Remise des récompenses 5K REGION SUD et 6K REGION SUD

2.5K avec palmes

De 11:00 à 13:00 • 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)

À partir de 14:00 • Retrait des bonnets

15:45 • Briefing de sécurité pour les nageurs

16:00 • **Départ de la course**

17:00 • Remise des récompenses