

LE DÉFI DE

MONTE CRISTO

MARSEILLE
26^e ÉDITION - 2024

PROGRAMME DU 31 MAI AU 02 JUIN

VENDREDI 31 MAI

5K sans palmes

06:30 • Ouverture du village

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

07:15 • Embarquement pour le Château d'If

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

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

08:15 • Embarquement pour le Château d'If

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 Degaby

14:30 • **Départ de la course**

16:30 • Remise des récompenses

2K AFTER WORK* (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

** Une course de 2km de natation en sortant du bureau ou tout simplement à la fin de la journée et pour bien terminer la semaine.*

La prestation comprend, la course, un plat de pâtes et une animation musicale avec un DJ ou un groupe.

LE DÉFI DE

MONTE CRISTO

MARSEILLE
26^e ÉDITION - 2024

PROGRAMME DU 31 MAI AU 02 JUIN

SAMEDI 01 JUIN

5K avec palmes

06:30 • Ouverture du village

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

07:15 • Embarquement pour le Château d'If

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

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

08:15 • Embarquement pour le Château d'If

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

12:30 • Remise des récompenses

2.5K 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

2K TEAM** (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

*** Une course de 2K mixte ou pas, par équipe de 2 ou 3 nageurs. Le classement est réalisé après l'addition des chronos de l'ensemble des nageurs de l'équipe.*

LE DÉFI DE

MONTE CRISTO

MARSEILLE
26^e ÉDITION - 2024

PROGRAMME DU 31 MAI AU 02 JUIN

DIMANCHE 02 JUIN

5K sans palmes

06:30 • Ouverture du village

06:30 • Retrait des bonnets

07:15 • Embarquement pour le Château d'If

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

6K sans palmes

07:30 • Retrait des bonnets

08:15 • Embarquement pour le Château d'If

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

12:30 • Remise des récompenses

2.5K avec 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