

DÉFI DE MONTE-CRISTO

PROGRAMME JUIN 2023

VENDREDI 02 JUIN

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

13:15 • Briefing de sécurité pour les nageurs

13:30 • Embarquement pour l'île Degaby

14:00 • Départ de la course

16:00 • Remise des récompenses

2K AFTER WORK* (avec ou sans palmes)

18:00 • Retrait des bonnets

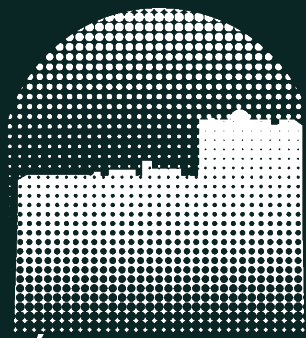
18:40 • Briefing de sécurité pour les nageurs

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.



DÉFI DE MONTE-CRISTO

PROGRAMME JUIN 2023

SAMEDI 03 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)

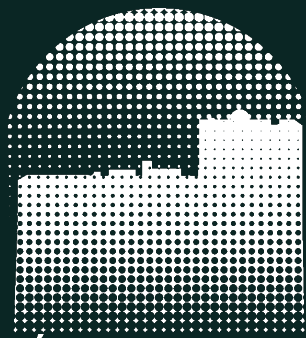
11:00 • Retrait des bonnets

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.*



DÉFI DE MONTE-CRISTO

PROGRAMME JUIN 2023

DIMANCHE 04 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)

11:00 • Retrait des bonnets

15:45 • Briefing de sécurité pour les nageurs

16:00 • Départ de la course

17:00 • Remise des récompenses