LE DÉFI DE MONTE CRISTO MARSEILLE
27e ÉDITION - 2025

ATTENTION !! SOYEZ PONCTUEL !!!

SAMEDI 14 JUIN

5K REGION SUD - sans palmes - *report*

06:15 • Ouverture du village

06:15 • Retrait des bonnets

06:40 • Embarquement navette pour Château d'If

07:30 • Briefing de sécurité pour les nageurs et **départ de la course**

5K avec palmes

07:45 • Séance échauffement par *Tonic Pilates*

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

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

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

09:30 • Briefing de sécurité pour les nageurs et **départ de la course**

12:00 • Séance de récupération par *Tonic Pilates*

12:30 • Remise des récompenses

3K (avec ou sans palmes)

De 11:00 à 13:15 • Retrait des bonnets

13:30 • Briefing de sécurité pour les nageurs

14:00 • **Départ de la course**

15:30 • Remise des récompenses

2.5K TERRASSES DU PORT avec palmes - *report*

De 14:00 à 15:30• Retrait des bonnets

15:45 • Briefing de sécurité pour les nageurs

16:30 • **Départ de la course**

18:00 • Remise des récompenses

ATTENTION !! SOYEZ PONCTUEL !!!

DIMANCHE 15 JUIN

1K (avec ou sans palmes) - *report*

07:00 • Ouverture du village

07:00 • Retrait des bonnets

07:30• Briefing de sécurité pour les nageurs

07:45 • **Départ de la course**

09:00 • Remise des récompenses

5K RÉGION SUD sans palmes

07:45 • Séance échauffement par *Tonic Pilates*

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

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

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

09:30 • Briefing de sécurité pour les nageurs et **départ de la course**

12:00 • Séance de récupération par *Tonic Pilates*

12:30 • Remise des récompenses

4K RÉGION SUD (avec ou sans palmes)

De 11:00 à 13:15 • Retrait des bonnets

13:30 • Briefing de sécurité pour les nageurs

14:00 • **Départ de la course**

16:30 • Remise des récompenses

2K CLOSING*** RÉGION SUD (avec ou sans palmes)

De 14:00 à 16h30 • Retrait des bonnets

16:45 • Briefing de sécurité pour les nageurs

17:15 • **Départ de la course**

18:30 • Remise des récompenses & Apéro de clôture

****Une course de 2km pour clôturer en beauté la 27ème édition. La prestation comprend, la course, un apéro de clôture (bière ou soft et cornet de panisse ou frites) et une animation musicale avec un DJ ou un groupe.*