LE DÉFI DE MONTE CRISTO MARSEILLE
27ème ÉDITION - 2025

## VENDREDI 06 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

13:30 • 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
27ème ÉDITION - 2025

## SAMEDI 07 JUIN

### 5K DÉPARTEMENT DES BOUCHES-DU-RHÔNE 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 DÉPARTEMENT DES BOUCHES-DU-RHÔNE 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** DÉPARTEMENT DES BOUCHES-DU-RHÔNE (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
27ème ÉDITION - 2025

## DIMANCHE 08 JUIN

### 5K RÉGION SUD 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 RÉGION SUD 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 TERRASSES DU PORT 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

LE DÉFI DE MONTE CRISTO MARSEILLE
27ème ÉDITION - 2025

## SAMEDI 14 JUIN

### 5K avec palmes

07:30 • Ouverture du village

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**

12:30 • Remise des récompenses

### 3K (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

LE DÉFI DE MONTE CRISTO MARSEILLE
27ème ÉDITION - 2025

## DIMANCHE 15 JUIN

### 5K RÉGION SUD sans palmes

07:30 • Ouverture du village

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**

12:30 • Remise des récompenses

### 4K RÉGION SUD (avec ou sans palmes)

11:00 • 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)

14:00 • 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.*