LE DÉFI DE
MONTE CRISTO
LA CIOTAT
3ème ÉDITION - 2026

PROGRAMME PRÉVISIONNEL

ATTENTION ! SOYEZ PONCTUEL !!!

VENDREDI 11 SEPTEMBRE

5K sans palmes – 1ère vague

07:00 • Ouverture du village
07:00 • Retrait des bonnets & Embarquement – Nom de famille commençant par les lettres A à D
07:15 • Retrait des bonnets & Embarquement – Nom de famille commençant par les lettres E à M
07:30 • Retrait des bonnets & Embarquement – Nom de famille commençant par les lettres N à Z
08:30 • Briefing de sécurité pour les nageurs et **Départ de la course - 1ère vague**

5K sans palmes – 2ème vague

07:45 • Retrait des bonnets & Embarquement – Nom de famille commençant par les lettres A à G
08:00 • Retrait des bonnets & Embarquement – Nom de famille commençant par les lettres H à M
08:15 • Retrait des bonnets & Embarquement – Nom de famille commençant par les lettres N à Z
09:30 • Briefing de sécurité pour les nageurs et **Départ de la course - 2ème vague**

12:30 • Remise des récompenses 5K sans palmes

3.5K - JACQUES BIANCHI MARSEILLE -sans palmes

De 11:30 à 13:30 • Retrait des bonnets
13:30 • Briefing de sécurité pour les nageurs
14:00 • Embarquement pour l'île verte
15:00 • **Départ de la course**
17:00 • Remise des récompenses

2K AFTERWORK (avec ou sans palmes)

De 16:30 à 17:20 • Retrait des bonnets
17:40 • Briefing de sécurité pour les nageurs
18:00 • **Départ de la course**
19:00 • Remise des récompenses

LE DÉFI DE
MONTE CRISTO
LA CIOTAT
3ème ÉDITION - 2026

PROGRAMME PRÉVISIONNEL

ATTENTION ! SOYEZ PONCTUEL !!!

SAMEDI 12 SEPTEMBRE

5K avec palmes – 1ère vague

07:00 • Ouverture du village
07:00 • Retrait des bonnets & Embarquement – Nom de famille commençant par les lettres A à D
07:15 • Retrait des bonnets & Embarquement – Nom de famille commençant par les lettres E à M
07:30 • Retrait des bonnets & Embarquement – Nom de famille commençant par les lettres N à Z
08:30 • Briefing de sécurité pour les nageurs et **Départ de la course - 1ère vague**

5K avec palmes – 2ème vague

07:45 • Retrait des bonnets & Embarquement – Nom de famille commençant par les lettres A à D
08:00 • Retrait des bonnets & Embarquement – Nom de famille commençant par les lettres E à M
08:15 • Retrait des bonnets & Embarquement – Nom de famille commençant par les lettres N à Z
09:30 • Briefing de sécurité pour les nageurs et **Départ de la course - 2ème vague**

12:30 • Remise des récompenses 5K avec palmes

2.5K 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)

De 14:00 à 15:30 • Retrait des bonnets
16:00 • Briefing de sécurité pour les nageurs
16:30 • **Départ de la course**
17:30 • 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
LA CIOTAT
3ème ÉDITION - 2026

PROGRAMME PRÉVISIONNEL

DIMANCHE 13 SEPTEMBRE

ATTENTION ! SOYEZ PONCTUEL !!!

5K sans palmes – 1ère vague

07:00 • Ouverture du village
07:00 • Retrait des bonnets & Embarquement – Nom de famille commençant par les lettres A à D
07:15 • Retrait des bonnets & Embarquement – Nom de famille commençant par les lettres E à M
07:30 • Retrait des bonnets & Embarquement – Nom de famille commençant par les lettres N à Z
08:30 • Briefing de sécurité pour les nageurs et **Départ de la course - 1ère vague**

5K sans palmes – 2ème vague

07:45 • Retrait des bonnets & Embarquement – Nom de famille commençant par les lettres A à E
08:00 • Retrait des bonnets & Embarquement – Nom de famille commençant par les lettres F à M
08:15 • Retrait des bonnets & Embarquement – Nom de famille commençant par les lettres N à Z
09:30 • Briefing de sécurité pour les nageurs et **Départ de la course - 2ème vague**

12:30 • Remise des récompenses 5K sans palmes

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)

De 14:00 à 15:30 • Retrait des bonnets
16:00 • Briefing de sécurité pour les nageurs
16:30 • **Départ de la course**
17:30 • Remise des récompenses