

# MOIS JUIN 2024

## Natation

DATE	NOM DE LA COURSE	DETAILS
Dimanche 2	CAP NAIIO CASSIS	De 3,5 km à 5 km avec ou sans plumes ou mono palme Grande traversée à la nage de la plage de Cassis Contact : KMS
Vendredi 31/5 Samedi 1/6 Dimanche 2/6	DEFI MONTE CRISTO MARSEILLE	Vendredi - 8H30 : 5K sans palmes - 1ère vague 9H30 : 5K sans palmes - 2ème vague Le temps max autorisé pour nager le 5 k est de 2h30. 14H30 : 3.5K - sans palmes Le temps max autorisé pour nager 3.5 k est de 1h45. 19H00 : 2K AFTER WORK - avec ou sans palmes Le temps max autorisé pour nager 2k est de 1h. 20H00 : AFTER WORK5 KM à 8h30 sans palmes 6 KM à 9h30 sans palmes 2,5 KM à 14h00 avec palmes 1 km à 16h00 avec ou sans palmes  Samedi -8H30 : 5K - avec palmes 1ère vague Le temps max autorisé pour nager le 5k est de 2h30. 9H30 : 5K - avec palmes 2ème vague Le temps max autorisé pour nager le 5k est de 2h30. 14H00 : 2.5K - sans palmes Le temps max autorisé pour nager le 2.5k est de 1h20. 16H00 : 2K TEAM - avec ou sans palmes Le temps max autorisé pour nager le 2k est de 1h.  Dimanche - 8H30 : 5K RÉGION SUD - sans palmes Le temps max autorisé pour nager le 5k est de 2h30. 9H30 : 6K RÉGION SUD - sans palmes Le temps max autorisé pour nager le 6k est de 2h45. 14H00 : 2.5K - avec palmes Le temps max autorisé pour nager le 2.5k est de 1h20. 16H00 : 1K - avec ou sans palmes Le temps max autorisé pour nager le 1k est de 45min.