

# Le parcours



**SUPPORTERS - DES ZONES D'ENCOURAGEMENT DEDIEES**  
Venez soutenir vos coureurs sur le parcours en leur donnant l'énergie dont ils ont besoin.

**new balance**  
**À MARSEILLE KM 7**  
Rendez-vous sur la "cheer zone" New Balance au pied de la Gîneste. Goodies New Balance offerts à tous les supporters présents sur place. Casquettes, buffs, ... et de nombreux autres lots seront distribués.

**orange**  
**À CASSIS KM 17,4**  
A moins de 3 km de l'arrivée, soutenez vos coureurs dans leurs derniers efforts sur la zone d'encouragement du Team Orange Running

**L'accès supporters sur le parcours se fera uniquement à pied**

- Poste de secours fixe
- Ravitaillement
- Point kilométrique

## LES ANIMATIONS DU PARCOURS

- KM 2,3 DU
- KM 4,5 FANFARE
- KM 7 ZONE D'ENCOURAGEMENT NEW BALANCE
- KM 10,9 PERCUSSIONS BRÉSIL
- KM 12 PERCUSSIONS AFRIQUE
- KM 13 CHEER DANCE
- KM 14,7 PERCUSSIONS AFRIQUE
- KM 16,1 PERCUSSIONS BRÉSIL
- KM 17,4 ZONE D'ENCOURAGEMENT TEAM ORANGE RUNNING & GROUPE ROCK
- KM 19 REPRISES ET COMPO
- KM 19,4 "TAMUSIQUE PRÉFÉRÉE" AVEC HYUNDAI
- KM 21 (APRÈS L'ARRIVÉE) POP ROCK

## RELIER MARSEILLE À CASSIS AU RYTHME DES "COUREURS D'ALLURE"

### 4 chronos de référence

Suivez l'un des 16 coureurs d'allure du Team Orange Running pour atteindre votre objectif.

- 1h30
- 1h45
- 2h00
- 2h15



## SUIVI LIVE DE COURSE

Suivre l'évolution à distance de ses proches sur le parcours, c'est possible sur Marseille-Cassis en se connectant sur le site de la course [www.marseille-cassis.com](http://www.marseille-cassis.com). Famille, amis et supporters, suivez vos coureurs en saisissant leur numéro de dossard et découvrez leur position dans la course ainsi que leurs temps de passage réels aux 5e, 10e, 15e Km et à l'arrivée.

## LES RAVITAILLEMENTS

3 ravitaillements seront proposés sur le parcours aux 5<sup>e</sup>, 10<sup>e</sup> et 15<sup>e</sup> Km avec de l'eau et des aliments solides.

Un sac ravitaillement individuel vous sera remis à l'arrivée.

## UNE COURSE PROPRE

Chaque ravitaillement sera doté de "ZONES PROPRES" signalées sur le parcours et dans lesquelles vous pourrez jeter les bouteilles et autres déchets dans des containers respectivement dédiés. Ces zones seront complétées par des points additionnels de récupération et de tri aux kilomètres 6, 11, et 16 du parcours.

## Suivez la course en direct

**3** provence alpes côte d'azur

À partir de 8h45 sur France 3 Provence-Alpes-Côte d'Azur et sur internet [paca.france3.fr](http://paca.france3.fr). Revivez les meilleurs moments à 15h15 sur France 3 Provence-Alpes-Côte d'Azur.

**LaProvence.**

Tous les résultats et compte-rendu complets dans La Provence

**le lundi 30 octobre**  
[laprovence.com](http://laprovence.com)

**france bleu provence**

Sur France Bleu Provence de 9h à 12h sur 103.6 / Marseille et 102.9 / Cassis, sur Facebook et [francebleu.fr/provence](http://francebleu.fr/provence)

- PARTENAIRES
- runningconseil
  - sanofi
  - CMA CGM
  - HARBOR
  - ONET
  - RTM
  - THALES
  - orange
  - HYUNDAI
  - JOLT
  - MARINS-POMPIERS MARSEILLE
  - POMPIERS 13



## COURIR EN RESPONSABILITÉ

Marseille-Cassis offre un paysage incomparable de toute beauté et traverse sur près de 12 Km l'espace naturel remarquable du Parc national des Calanques. Célèbres pour leurs paysages grandioses, les Calanques sont aussi un trésor de biodiversité qui abrite plus de 200 espèces protégées. C'est pourquoi, Marseille-Cassis s'engage pour le respect de cet environnement et vous invite à relever le défi d'une course propre en adoptant les bons comportements du coureur responsable. Quelques actions clés, pour faire de sa course un succès :

- Le ravitaillement en nourriture et en eau ne doit pas être synonyme de déchets. Il faut conserver ses emballages sur soi pendant la course et utiliser les bacs de récupération mis en place près de chaque ravitaillement du parcours ainsi qu'au départ et à l'arrivée sur des zones propres dédiées.
- Le meilleur déchet, c'est celui que l'on ne produit pas ! Pour aller plus loin dans la réduction des déchets, vous êtes invités à courir avec votre dispositif personnel de portage d'eau de type ceinture gourde ou camel-bag.



- Instagram icon
- Facebook icon
- X icon

**29** DIMANCHE **20**  
**OCTOBRE 23**  
[marseille-cassis.com](http://marseille-cassis.com)

## CONSIGNES DE COURSE

Partenaire principal  
**DÉPARTEMENT BOUCHES DU RHÔNE**

Organisation  
**VILLE DE CASSIS**

PARTENAIRES MÉDIAS  
**3** provence alpes côte d'azur  
**LaProvence.** **france bleu provence**

PARTENAIRES OFFICIELS  
**CAISSE D'ÉPARGNE CEPAC** **new balance.**

PARTENAIRES INSTITUTIONNELS  
**LA METROPOLE AIX-MARSEILLE-PROVENCE**

**RÉGION SUD** PROVENCE ALPES CÔTE D'AZUR

**VILLE DE MARSEILLE**

# Marseille, le départ



- 1 Accès Coureurs vers la Zone de Départ
- 2 Dépôt des Sacs Vestiaires
- 3 Zone de Filtrage
- 4 Accès aux SAS d'attente
- 5a ou 5b Accès aux SAS préférentiels / Accès aux SAS "Grand Public"
- 6 Accès au Départ

**Dimanche 29 octobre 2023**

**9h**

**MARSEILLE DÉPART À 9h**  
DÉPART DONNÉ SUR LE BOULEVARD MICHELET À MARSEILLE DEVANT L'ORANGE VÉLODROME

## ACCÈS AU DÉPART & AUX SAS

L'accès à la ligne de départ se fera par l'esplanade Ganay à Marseille, accès par la Rue Raymond Teisseire. Après le passage dans les déambulateurs de l'Orange Vélodrome, les coureurs seront dirigés sur le Boulevard Michelet par l'Allée Ray Grassi pour les SAS préférentiels et l'esplanade Jean Bouin pour les SAS "Grand Public". Attention, aucun accès ne sera possible par le Rond-Point du Prado ou tout autre endroit. Contrôle et fouille de sécurité seront également effectués avant l'entrée dans la zone. Les gourdes et les sacs d'hydratation seront autorisés. Les déguisements seront autorisés sous réserve que le visage des coureurs soit visible dans son intégralité et que le déguisement choisi permette la palpation rapide par les agents de sécurité. Les coureurs titulaires d'un SAS préférentiel de -1h20, -1h30, -1h45, accéderont à la ligne de départ située sur le Boulevard Michelet en empruntant l'Allée Ray Grassi située à la droite de l'Orange Vélodrome et donnant accès au parvis Jean Bouin. Les coureurs titulaires du SAS "GRAND PUBLIC" emprunteront l'itinéraire remontant sur le parvis Jean Bouin de l'Orange Vélodrome et se positionneront dans les SAS d'attente au pied du parvis. Accès aux SAS préférentiels (-1h20, -1h30, -1h45) au plus tard à 8h30. Les retardataires partiront dans les SAS suivants

## 10 VAGUES DE DÉPART

Le départ de la course sera donné à 9h avec la 1<sup>ère</sup> VAGUE CONSTITUÉE DES COUREURS ÉLITES ET DES SAS PRÉFÉRENTIELS. Le SAS "GRAND PUBLIC" sera séparé en plusieurs vagues d'une jauge d'environ 2 000 personnes. La 1<sup>ère</sup> vague "GRAND PUBLIC" partira 5 minutes après la première. Les 8 vagues suivantes partiront également au fur et à mesure avec un espacement de temps similaire. Votre chrono sera établi sur la base du temps réel déclenché individuellement lors de votre passage sous l'arche de départ.

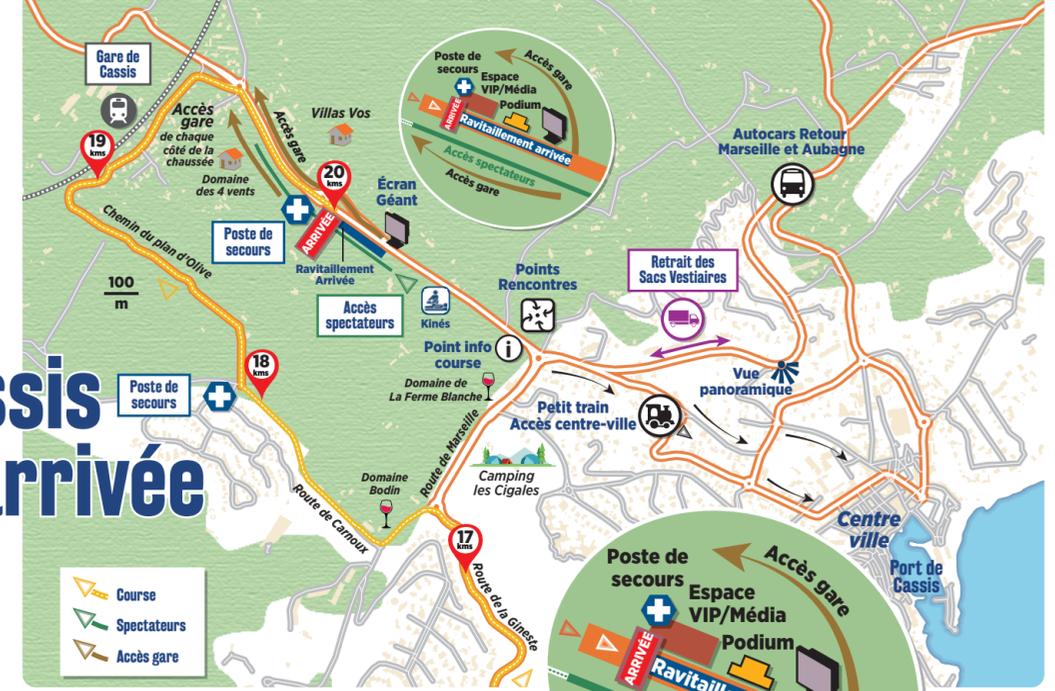
## SACS VESTIAIRES / DÉPÔT À MARSEILLE

Les sacs vestiaires pourront être déposés dans les camions prévus à cet effet positionnés sur la Rue Raymond Teisseire à proximité de l'esplanade Ganay. Un adhésif numéroté, à coller sur le sac et sur le dossard sera remis pour récupérer le sac vestiaire à l'arrivée à Cassis. ATTENTION, SEULS LES SACS VESTIAIRES TRANSPARENTS REMIS SUR LE MARSEILLE-CASSIS EXPO SERONT ACCEPTÉS DANS LES CAMIONS DE L'ORGANISATION. Dépôt des sacs vestiaires à partir de 6h45. Départ des camions vestiaires à 8h00 précises.

## COLLECTE DE VÊTEMENTS

Récupération de vos vêtements utilisés pour la période d'attente avant le départ. Repérez les bacs dédiés dans la zone de départ. Collecte organisée avec la Fondation CMA CGM au profit d'Emmaüs.

# Cassis l'arrivée



## EAU & RAVITAILLEMENT

Après votre passage sur la ligne d'arrivée, retrouvez les zones de distribution d'eau et de ravitaillement.

## MÉDAILLE

Votre médaille finisher vous sera remise directement dans votre sac ravitaillement



## SACS VESTIAIRES

Récupération des sacs vestiaires sur l'avenue Foch dans la continuité de la zone de récupération des sacs ravitaillement.

## POINT RENCONTRE

Retrouvez proches et amis en vous donnant rendez-vous après la zone de distribution des sacs ravitaillement, au bout de l'avenue des Albizzi, au niveau du rond-point des drapeaux.

## RÉSULTATS & ANALYSE STATISTIQUE DES PERFORMANCES

Résultats complets consultables le dimanche 29 octobre sur [www.marseille-cassis.com](http://www.marseille-cassis.com). Animation graphique et analyse de vos résultats avec New Balance. Retrouvez en ligne les statistiques de votre course, les comparatifs avec les autres coureurs et vos performances de 2022 si vous étiez déjà finisher de Marseille-Cassis. Connectez-vous sur [www.marseille-cassis.com](http://www.marseille-cassis.com) / Rubrique "Résultats"

ÉCRAN GÉANT : Tous les spectateurs situés à l'arrivée pourront suivre la course en direct sur l'écran géant installé sur l'avenue des Albizzi. REMISE DES RÉCOMPENSES : 10h30 : Remise protocolaire sur l'avenue des Albizzi / Cassis. DIPLÔME : À télécharger gratuitement après la course sur [www.marseille-cassis.com](http://www.marseille-cassis.com) / Rubrique "Résultats"

## PHOTOS

Vos photos personnelles disponibles dès le lendemain de la course sur [www.marseille-cassis.com](http://www.marseille-cassis.com) ou [maindruphoto.com](http://maindruphoto.com)

## COLLECTE DES DOSSARDS

Votre dossard est recyclable. Vous pouvez, après avoir enlevé la puce électronique située au verso, le déposer dans un bac jaune dédié à la récupération des emballages recyclables. Un point de collecte spécifique des dossards sera également mis en place au départ des autocars si vous souhaitez les rendre afin de faciliter leur recyclage.

# AUTOCARS COUREURS

## AU DÉPART DE CASSIS VERS MARSEILLE

Liaison en continu de 6h00 à 8h00 : DÉPART DES NAVETTES / Cassis : En bas du parking des Gorguettes et en bas de l'avenue Foch. À partir de 7h15, dépôt des vestiaires obligatoire à Cassis au départ des navettes. DÉPÔT DES COUREURS / Marseille : Rue Raymond Teisseire à hauteur de la porte C du Parc Chanot.

## AU DÉPART D'AUBAGNE VERS MARSEILLE (Recommandé)

Liaison en continu de 6h00 à 8h00 : DÉPART DES NAVETTES / Aubagne : Parking Nord Auchan Aubagne (zone commerciale des Paluds), à proximité du "Drive Auchan". À partir de 7h15, dépôt des vestiaires obligatoire à Aubagne au départ des navettes. DÉPÔT DES COUREURS / Marseille : Rue Raymond Teisseire à hauteur de la porte C du Parc Chanot.

## AU DÉPART DE CASSIS VERS MARSEILLE OU AUBAGNE

Liaison en continu entre 11h30 et 14h30 puis toutes les 30min jusqu'à 18h00 : DÉPART DES NAVETTES / MARSEILLE : Rue Raymond Teisseire à hauteur de la porte C du Parc Chanot. DÉPÔT DES COUREURS / AUBAGNE : Parking Nord Auchan Aubagne, à proximité du "Drive Auchan" (Zone commerciale des Paluds).

LES AUTOCARS SONT RÉSERVÉS AUX COUREURS LA PRÉSENTATION DU DOSSARD EST OBLIGATOIRE POUR ACCÉDER AU BUS.

## VOYAGEZ EN TER entre Marseille et Cassis



En partenariat avec la Région SUD Provence-Alpes-Côte d'Azur et la SNCF, Marseille-Cassis propose aux coureurs de circuler librement entre les gares de Marseille Saint-Charles et de Cassis le jour de la course, dimanche 29 octobre, dans le cadre d'un dispositif TER renforcé. Les accompagnateurs et spectateurs pourront également bénéficier du dispositif dans des conditions avantageuses.

## GRATUIT POUR LES COUREURS – NOMBRE DE PLACE LIMITÉ

Pré-réservation obligatoire en suivant la procédure mise en ligne sur [www.marseillecassis.com](http://www.marseillecassis.com) et retrait des bracelets de voyage lors du "Marseille-Cassis Expo" les 27 et 28 octobre.

## ACCOMPAGNANT

Pass "Spécial Marseille-Cassis" accessible pour 7€, mis en vente sur le site web de la SNCF PACA ([www.ter.sncf.com/sud-provence-alpes-cote-d-azur](http://www.ter.sncf.com/sud-provence-alpes-cote-d-azur)), aux bornes automatiques et guichets des gares concernées.



## STATIONNEMENT DES VÉHICULES AUX ABORDS DE CASSIS

## PARKING DES GORGUETTES

Stationnement autorisé dès le vendredi 27 octobre et jusqu'au dimanche 7h45. Parking fermé de 7h30 à 14h00 le dimanche 29 octobre. Aucun véhicule ne pourra en sortir.

## ROUTE DE CARNOUX

Stationnement des spectateurs autorisé sur la route de Carnoux, au dessus du Mussuguet, en se garant de part et d'autre de la chaussée, et dans le sens de la circulation. Stationnement interdit au centre de la dite chaussée. Aucun stationnement autorisé sur les routes partant de Roquefort et de Bellefille qui seront fermées à la circulation dès 5h30.

ATTENTION : LE STATIONNEMENT À TOUT AUTRE ENDROIT, EN DEHORS DES PARKINGS DU CENTRE VILLE, SERA INTERDIT. LES VÉHICULES SERONT MIS EN FOURRIÈRE