



### SUIVEZ LA COURSE EN DIRECT

**3** provence alpes côte d'azur

8h50 à 12h05 sur **France 3 Provence-Alpes-Côte d'Azur** et sur : [paca.france3.fr](http://paca.france3.fr) @[france3provencealpes](https://twitter.com/france3provencealpes)

**La Provence**

Tous les résultats et compte-rendu complets dans **La Provence** le lundi 28 octobre [laprovence.com](http://laprovence.com)

france **bleu** provence

Sur **France Bleu Provence** dès 8h30 sur 103.6 / Marseille et 102.9 / Cassis, sur Facebook et [francebleu.fr/provence](http://francebleu.fr/provence)

### RÉCUPÉRATION DES BOUTEILLES ET DES VÊTEMENTS

Mise en place de conteneurs de tri sur l'intégralité du parcours, du départ à l'arrivée, en passant par les points de ravitaillement et des dispositifs renforcés aux **kilomètres 7,5 / 12,5 / 17,5**.

**LE MEILLEUR DÉCHET, C'EST CELUI QUE L'ON NE PRODUIT PAS !**

Pour la 2<sup>ème</sup> année, des conteneurs de récupération de vêtements seront également installés de part et d'autre du SAS de départ, situé sur le boulevard Michelet, afin que les coureurs puissent y déposer les vêtements prévus pour l'attente d'avant course.

Une opération solidaire de recyclage qui permettra par la même occasion de venir en aide à des personnes dans le besoin.  
**OBJECTIF ZÉRO DÉCHET ABANDONNÉ SUR LE PARCOURS !**

### RAVITAILLEMENT

En 2019, **3 ravitaillements** seront positionnés tous les 5 km du parcours pour accompagner les participants jusqu'à l'arrivée.

- > **KM 5** - Rond-Point de Luminy
- > **KM 10** - Col de la Gineste
- > **KM 15** - Bois Joli

### MARSEILLE-CASSIS traverse le PARC NATIONAL DES CALANQUES sur près de 12 kilomètres

Trésor de diversité, il est important de respecter cet environnement protégé.

#### LES BONNES PRATIQUES :

- 1 Utilisez les bacs de récupération mis en place à côté de chaque ravitaillement.
- 2 Le meilleur déchet, est celui que l'on ne produit pas. Aussi, nous vous recommandons de courir avec vos propres dispositifs de portage d'eau (ceinture gourde, camel-bag) à remplir après le point de filtrage d'accès au départ.

# 40



# ANS 1979 2019

## CONSIGNES DE COURSE



## MARSEILLE-CASSIS 2019

**DIMANCHE 27 OCTOBRE**

[marseille-cassis.com](http://marseille-cassis.com)



**PARTENAIRES**

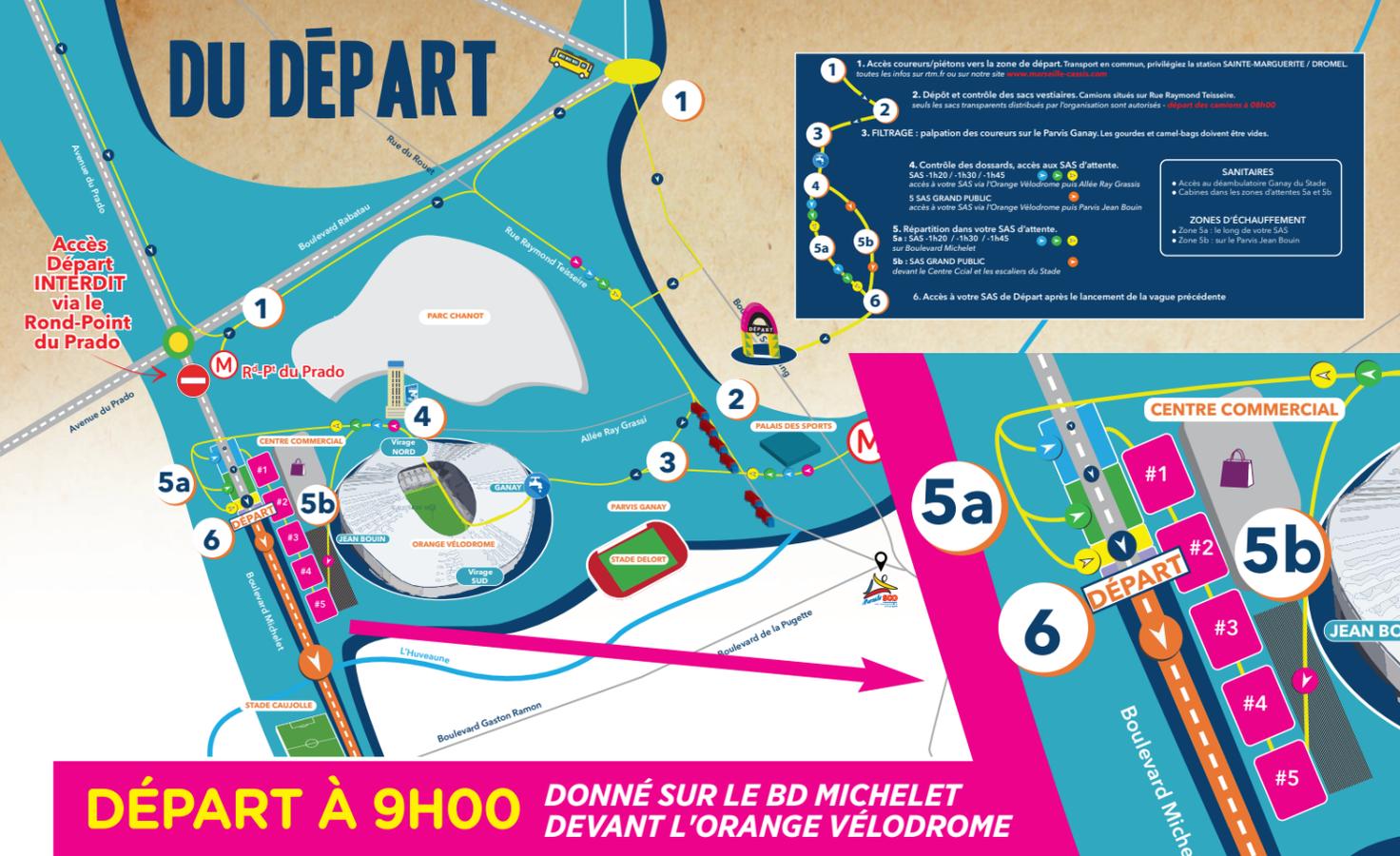
**PARTENAIRES MÉDIAS**

**PARTENAIRES OFFICIELS**

**PARTENAIRES SANTÉ**

**PARTENAIRES INSTITUTIONNELS**

# DU DÉPART



## DÉPART À 9H00 DONNÉ SUR LE BD MICHELET DEVANT L'ORANGE VÉLODROME

L'accès au départ se fera à partir de 6h30 sur le parvis Ganay en passant par le point de filtrage obligatoire. Point de contrôle accessible uniquement par la rue Raymond Teisseire, Métro Ligne 2 / Arrêt Ste Marguerite - Dromel, et aucun accès ne sera possible par le Rond-Point du Prado ou tout autre endroit.

## DÉPART PAR VAGUES

- > 1<sup>ère</sup> vague : Élites et SAS préférentiels / départ 9h00
- > Le SAS "GRAND PUBLIC" sera séparé en 5 vagues dont les départs seront donnés à intervalle de 4 minutes. Le chrono des coureurs sera établi sur la base du temps réel déclenché individuellement lors du passage de chaque participant sous l'arche de départ.

## RUNNERS D'ALLURE

4 chronos de référence, 14 runners d'allure, suivez votre couleur pour atteindre votre objectif

1h30 1h45 2h00 2h15

## SUIVI DES COUREURS SUR LE PARCOURS

Famille et amis peuvent suivre en direct votre avancée dans la course ainsi que les temps de passage réels aux 5<sup>ème</sup>, 10<sup>ème</sup> et 15<sup>ème</sup> Km et à l'arrivée, avec votre nom ou votre n° de dossard. RDV sur [www.marseille-cassis.com](http://www.marseille-cassis.com) pour se connecter à la plateforme de suivi.

## SACS VESTIAIRES AU DÉPART

Accès unique par la rue Raymond Teisseire pour déposer vos sacs vestiaires. Seuls les sacs vestiaires transparents fournis par l'organisation lors du retrait des dossards seront acceptés. Aucun sac personnel ne pourra être apporté sur la zone des coureurs. **DÉPÔT DES SACS VESTIAIRES À PARTIR DE 6H30 DÉPART DES CAMIONS À 8H00 PRÉCISES**

## AUTOCARS COUREURS

### ALLER

AU DÉPART DE CASSIS VERS MARSEILLE  
LIAISON EN CONTINU DE 5h45 À 7h45 :

- DÉPART DES NAVETTES / Cassis  
En bas du parking des Gorguettes et en bas de l'avenue Foch
- DÉPÔT DES COUREURS / Marseille  
à l'angle de l'avenue Cantini et du boulevard Rabatau

AU DÉPART DE AUBAGNE VERS MARSEILLE  
LIAISON EN CONTINU DE 5h45 À 7h45 :

- DÉPART DES NAVETTES / Aubagne  
Parking Nord Auchan Aubagne, à proximité du "Drive Auchan"
- DÉPÔT DES COUREURS / Marseille  
à l'angle de l'avenue Cantini et du boulevard Rabatau

### RETOUR

AU DÉPART DE CASSIS VERS MARSEILLE OU AUBAGNE  
LIAISON EN CONTINU ENTRE 11h ET 15h  
PUIS TOUTES LES 30min JUSQU'À 18h :

- DÉPART DES NAVETTES / Cassis  
En bas de l'avenue Foch
- DÉPÔT DES COUREURS MARSEILLE  
À l'angle de l'avenue Cantini et du boulevard Rabatau
- DÉPÔT DES COUREURS AUBAGNE  
Parking Nord Auchan Aubagne, à proximité du "Drive Auchan"

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

# VOYAGEZ EN TER ENTRE MARSEILLE À CASSIS

EN PARTENARIAT AVEC LA RÉGION SUD PROVENCE ALPES-CÔTE D'AZUR ET LA SNCF

Circulez librement entre les gares de Marseille Saint Charles et de Cassis le jour de la course, dimanche 27 octobre.

## GRATUIT POUR LES COUREURS

Pré-réservation et retrait obligatoire de votre bracelet/titre de transport lors du "VILLAGE EXPO" LES 25 ET 26 OCTOBRE.

**ACCOMPAGNANTS : 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)), les bornes automatiques et les guichets des gares concernées.

## STATIONNEMENT DES VÉHICULES AUX ABORDS DE CASSIS

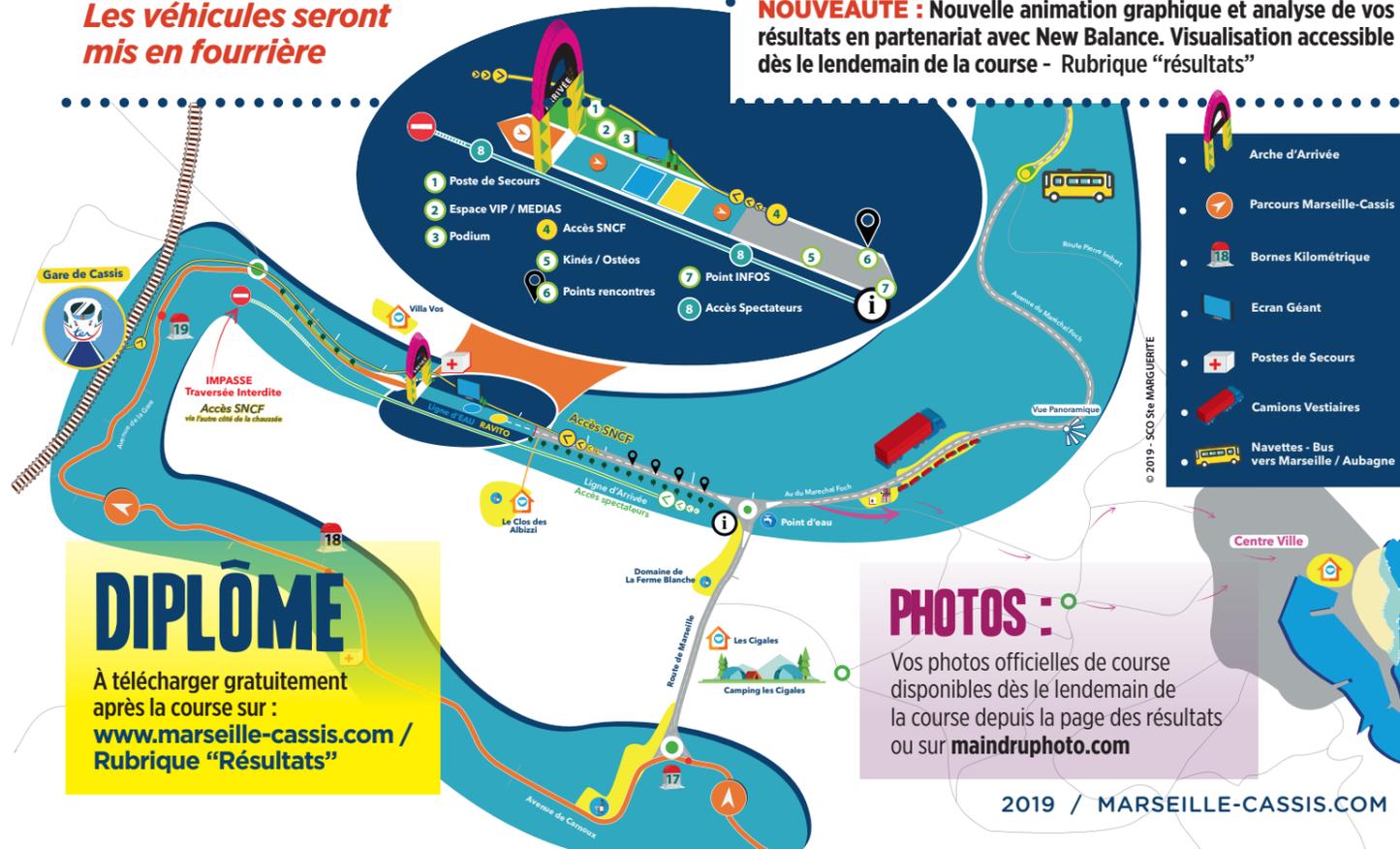
### PARKING DES GORGUETTES

- Stationnement autorisé dès le vendredi 25 octobre et jusqu'au dimanche 7h45.
- Parking fermé de 8h00 à 14h00 le dimanche 27 octobre. Aucun véhicule ne pourra en sortir.

### ROUTE DE CARNOUX Dimanche 27 octobre

- 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**



# ...À L'ARRIVÉE

## NAVETTES GRATUITES

- > **DU SITE D'ARRIVÉE VERS LE CENTRE-VILLE**  
Départ depuis l'avenue Auguste Favier (à proximité de la station Total) de 8h30 à 15h40.  
Arrêt au square savon (Port) jusqu'à 10h.  
Arrêt au rond-point Casino à partir de 10h.
- > **DU CENTRE-VILLE VERS LE SITE D'ARRIVÉE**  
Départ du square savon (Port) de 8h20 à 10h00  
Départ depuis le rond-point du Casino de 10h20 à 16h00.
- > **MINIBUS** : En rotation continu du rond-point du Casino au camping des cigales de 8h30 à 15h00.

## DOUCHES pour les coureurs

À la plage de la Grande Mer et au gymnase de la Viguerie, avec la possibilité de se faire déposer par la navette centre-ville.

**EAU, MÉDAILLE, KINÉS et OSTÉOS** : Après votre passage sur la ligne d'arrivée, retrouvez le point de distribution d'eau, la médaille collector bien méritée ainsi que les kinésithérapeutes et ostéopathes pour des soins de confort.

**RAVITAILLEMENT** : Après la distribution d'eau, récupérez votre sac ravitaillement individuel comprenant le nécessaire pour reprendre des forces.

**RETRAIT DES SACS VESTIAIRES** : Récupération des sacs vestiaires sur l'avenue Foch dans la continuité de la zone de récupération des sacs ravitaillement.

**POINT RENCONTRE** : Choisissez une lettre de A à Z et retrouvez vos 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.

**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 des prix sur l'avenue des Albizzi / Cassis

**RÉSULTATS** : En ligne le jour même après la course sur [www.marseille-cassis.com](http://www.marseille-cassis.com)

**NOUVEAUTÉ** : Nouvelle animation graphique et analyse de vos résultats en partenariat avec New Balance. Visualisation accessible dès le lendemain de la course - Rubrique "résultats"