



REPLIER MARSEILLE À CASSIS AU RYTHME DES COURREURS D'ALLURE "RUN TO PROGRESS"
PARRAINÉS PAR HYUNDAI ET ÉQUIPÉS PAR NEW BALANCE

20 PORTEURS DE FLAMMES D'ALLURE POUR 4 CHRONOS DE RÉFÉRENCE

KM 19,4 "Mamutique préférée" avec Hyundai

RÉPARTITION DES COURREURS D'ALLURE AU DÉPART

VAGUE 1 1h30 | **VAGUE 2** 1h45 | **VAGUE 3** 1h45 / 2h00 / 2h15 | **VAGUE 4** 1h45 / 2h00 / 2h15 | **VAGUE 5** 1h45 / 2h00 / 2h15 | **VAGUE 6** 1h45 / 2h00 / 2h15 | **VAGUE 7** 1h45 / 2h00 / 2h15 | **VAGUE 8** 2h00 / 2h15

RAVITAILLEMENTS

3 ravitaillements seront à disposition sur le parcours aux KM 5, 10 et 15 avec de l'eau et des aliments solides.

- En amont du 1^{er} ravitaillement, distribution de boissons Powerade
- Le 3^e ravitaillement au KM 15 sera équipé d'une citerne d'eau et d'éco-cups. Dispositif pilote accompagné par la Ville de Marseille.
- Une rampe d'eau sera à disposition aux alentours du KM 7 ainsi qu'à l'arrivée pour remplir les systèmes personnels d'hydratation.
- A l'arrivée, remise d'un **sac ravitaillement individuel** et distribution d'eau.

Dispositif mis en place avec l'aide de la Métropole Aix-Marseille-Provence et la participation de la Société des Eaux de Marseille.

COURIR ÉCO-RESPONSABLE

Marseille-Cassis se distingue par la beauté de son itinéraire, traversant sur près de 12 kilomètres le cadre naturel remarquable du **Parc national des Calanques**. Ce territoire, reconnu pour ses paysages à couper le souffle, est également un haut lieu de biodiversité, abritant plus de 200 espèces protégées. Consciente de cette richesse environnementale, l'organisation de Marseille-Cassis souhaite accompagner sa préservation et invite chaque participant à devenir acteur d'une course responsable, en adoptant des comportements respectueux tout au long du parcours.

QUELQUES GESTES SIMPLES POUR UNE COURSE PROPRE

Limiter les déchets aux ravitaillements

Les emballages doivent être conservés sur soi et déposés dans les bacs de tri installés au départ, à proximité des zones de ravitaillement, sur des zones de propreté renforcées sur le parcours et positionnées un kilomètre après chaque ravitaillement, ainsi qu'à l'arrivée.

Réduire à la source

Le meilleur déchet est celui que l'on ne produit pas. Nous vous encourageons à utiliser un dispositif personnel d'hydratation et de portage d'eau, tel qu'une ceinture avec des gourdes, des flasques d'eau ou un camel-bag, afin de limiter les contenants jetables.

Participer à Marseille-Cassis, c'est aussi s'engager

Signez la Charte du Coureur Engagé et prenez part à une démarche collective de responsabilité. Ensemble, relevons le défi environnemental de Marseille-Cassis.

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.

Famille, amis et supporters. Saisissez le n° de dossier de votre coureur, découvrez sa position dans la course ainsi que ses temps de passage réels aux KM 5, 10, 15 et à l'arrivée.

SUIVEZ LA COURSE EN DIRECT

Des 8h30 en écoutant **ICI Provence** et sur ici.fr
Dès 8h45 sur france.tv et France 3 Provence-Alpes-Côte d'Azur

Tous les résultats et compte-rendu complets dans **La Provence** le lundi 27 octobre laprovence.com

ici Radio TV Digital

La Provence

SUIVEZ LA COURSE SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX @marscassis

DIMANCHE 26 OCTOBRE

MARSEILLE CASSIS 2025

CONSIGNES DE COURSE

Courez vos rêves

Partenaire principal
DÉPARTEMENT BOUCHES-DU-RHÔNE

PARTENAIRES MÉDIAS
ici Radio TV Digital

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

PARTENAIRES
running conseil **ONET** **TRANSGOURMET**
POWER ADE **THALES** **FINISHERS**
VIA M **CMA CGM** **CAMPUS**
THABIBO **CAMPUS** **sanofi**
POMPIERS DES BOUCHES-DU-RHÔNE

PARTENAIRES INSTITUTIONNELS
RÉGION SUD **PROVENCE ALPES CÔTE D'AZUR**
VILLE DE MARSEILLE

LA MÉTROPOLE AIX-MARSEILLE-PROVENCE

