

ROAD BOOK - Marmailles



Les courses « Marmaille » se déroulent sur les plages du poste de secours et de la citerne 46 à St Leu.

L'intégralité du parcours est situé sur la plage et sera sécurisé par des bénévoles. Un paddle board effectuera des va-et-vient sur la section natation pour veiller à la sécurité des nageurs. Un surveillant qualifié (MNS, BNSSA) circulera le long de la plage, en liaison téléphonique avec les services de secours (ambulance, médecin) et la direction de course.

Course 1 – 8 à 11 ans (poussins-pupilles)



Parcours enchaîné sur la plage de la citerne 46 :

- course à pied de 450 m en aller-retour (course 1),
- natation de 50 m en ligne,
- course à pied de 450 m en aller-retour (course 2),
- natation de 50 m en ligne,
- course à pied de 100 m jusqu'à l'arrivée.

Course 2 – 10 à 13 ans (pupilles-benjamins)



Parcours enchaîné sur la plage de la citerne 46 :

- course à pied de 500 m en aller-retour (course 1),
- natation de 70 m en ligne,
- course à pied de 500 m en aller-retour (course 2),
- natation de 70 m en ligne,
- course à pied de 500 m en aller-retour (course 3),
- natation de 70 m en ligne,
- course à pied de 100 m jusqu'à l'arrivée.

Course 3 – 12 à 15 ans (benjamins-minimes)



Parcours enchaîné sur la plage de la citerne 46 :

- course à pied de 600 m en aller-retour (course 1),
- natation de 100 m en ligne,
- course à pied de 600 m en aller-retour (course 2),
- natation de 100 m en ligne,
- course à pied de 600 m en aller-retour (course 3),
- natation de 100 m en ligne,
- course à pied de 200 m jusqu'à l'arrivée.

Course XS – 14 à 18 ans (minimes-juniors)



Parcours enchaîné sur la plage de la citerne 46 et du poste de secours :

- course à pied de 700 m en aller-retour (course 1),
- natation de 250 m en ligne (natation 1)
- course à pied de 500 m en ligne (course 2),
- natation de 400 m en aller-retour (natation 2),
- course à pied de 500 m en ligne (course 3),
- natation de 250 m en ligne (natation 3),
- course à pied de 700 m en aller-retour (course 4),
- course à pied de 100 m jusqu'à l'arrivée