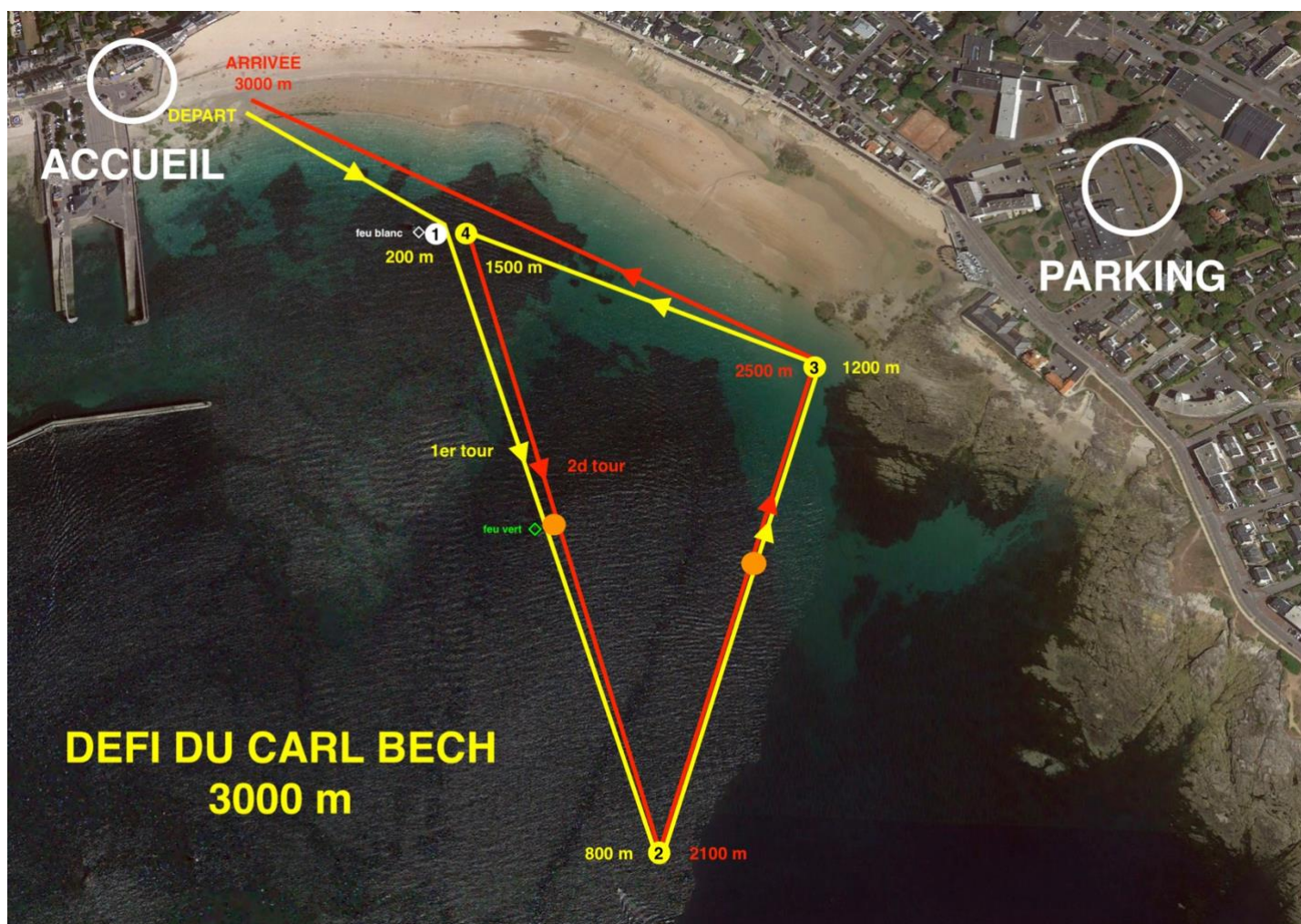


INSTRUCTIONS NAGEURS

SAMEDI 27 juillet 2019 - 13 H 00 - DEFI DU CARL BECH - 3000 m



CARTE D'IDENTITE OBLIGATOIRE POUR RETIRER LES BONNETS

Bouées virage blanche : épaule droite - Bouée jaune : épaule gauche

Bouée alignement : orange (passage à droite ou à gauche)

De 8 H à 12 H 30 : Remise des bonnets sur le terre-plein dominant la Grande Plage à l'Ouest, face à l'hôtel ALBATROS, 24, quai de Belle Ile.

Marquage des nageurs.

Parking réservé rue Neptune entre l'Espace Louison Bobet et la piscine Neptilude.

Consigne prévue pour les nageurs à l'aire de remise des bonnets : Les nageurs peuvent remettre leurs affaires dans leur sac fermé à qui est donné le numéro de leur bonnet.

12 H 45 : Les nageurs rejoignent l'aire de départ sur la plage

12 H 50 : Rappel du règlement et des consignes de sécurité par l'Officiel Sécurité

Comptage, vérification des ongles et du marquage des nageurs.

13 H 00 : Départ dans l'eau derrière une ligne fictive tirée entre deux bouées.

De 13 H 40 à 14 H 20 : Arrivée des nageurs.

15 H : Remise des Prix

CONSIGNES DE COURSE :

En décidant de prendre le départ du Défi du Carl Bech, chaque nageur estime avoir à la fois l'entraînement nécessaire, et les conditions physique et psychique à ce moment précis, pour terminer l'épreuve. L'abandon doit rester exceptionnel et être limité à la défaillance imprévue.

Équipement obligatoire (sauf décision contraire le jour de l'épreuve si T°eau > 18°) :

Combinaison isothermique de natation type Triathlon, lunettes de natation et bonnet officiel

Sont interdits :

Tout ce qui n'est pas permis, en particulier les masques de plongée englobant le nez, les tubas, les palmes, les plaquettes, les pulls boy, les gants, les chaussons, les gilets, les montres, les bijoux, les piercings, les ongles longs.

Sont permis :

Les pince-nez, les bouchons d'oreilles, les montres GPS avec bracelet caoutchouc, les ravitaillements sous combinaison à la condition impérative de ramener à terre les emballages.

Abandon : Le nageur en difficulté doit se signaler en levant le bras afin d'être immédiatement sécurisé par un kayak ou un stand up paddle qui lui sert de bouée ou lui remet une « frite » en mousse sur laquelle il peut se reposer. (Ne pas tenter de monter sur le kayak)

Si le nageur souhaite abandonner ou s'il nécessite une évacuation, le kayak demande l'intervention d'un bateau à moteur qui prend en charge le nageur en difficulté.

En aucun cas le nageur ne doit tenter de rejoindre la côte par lui-même.

Brume : Si un banc de brume vient inopinément à se former, le bateau de Direction de Course donne l'ordre à tous les navires d'actionner leur corne de brume. La course est alors immédiatement arrêtée. Les nageurs qui n'auront pu être sécurisés par un kayak ou un bateau à moteur, ont pour consigne de rejoindre la bouée la plus proche à la ligne de vie de laquelle ils s'accrocheront le temps d'être récupéré.

Sanitaires et douches sur la plage

Ravitaillement à l'arrivée

Vestiaires et consigne au village

L'organisation se réserve la possibilité de modifier ou de déplacer le parcours, voire d'annuler l'épreuve en fonction des conditions météorologiques.