

Voici des informations complémentaires sur les courses.

<http://languedocroussillon.ffnatation.fr/script/index.php> - **Course populaire d'Eau libre à Sète le 13 juillet 2013** - La tenue à Sète de la Coupe de la COMEN, samedi 13 juillet, est aussi l'occasion de s'initier, licenciés FFN ou pas, à l'eau libre. Un magnifique parcours de 1200 m à travers les canaux de la Venise languedocienne est en effet organisé le même jour que la COMEN, à 9 heures. De nombreux lots sont en jeu, dont deux chèques de 300 € au club FFN et à la structure associative (club autre que FFN, entreprise...) présentant le plus grand nombre de participants classés. Inscriptions sur place : 8 € pour les licenciés FFN - 10 € pour les autres. Plongez en famille, entre amis pour ce défi de l'été !

Règlement de la course populaire :

<http://satellite.ffnatation.fr/rsc/1593/fichiers/dossiers/1597.pdf>

Le Technical meeting se déroulera le jeudi 11 juillet à 16h30 au centre Maurice Clavel.

Epreuve n°1 : 5000 m individuel

Vendredi 12 juillet 2013

Départ : 10h.

Nombre approximatifs de participants : entre 30 et 40.

Âges des participants : 13 et 14 ans

Parcours :

Le départ de la course sera donné depuis le cadre royal au niveau du quai Léopold Suquet au niveau de l'intersection avec la rue Lazare Carnot.

Les nageurs s'élanceront en direction du pont de la civette sous lequel ils passeront. Ils longeront le quai Maréchal de Lattres de Tassigny et tourneront à droite dans la darse de La Peyrade en longeant la quai Rhin et Danube et Louis Pasteur. Ils passeront ensuite sous le Pont de Pierre, puis sous le Pont des Sétois.

Les nageurs tourneront ensuite à gauche en direction du Pont du Tivoli, contournant une bouée qu'ils laisseront à leur épaule gauche.

Ils emprunteront le canal maritime entre le quai François Maillol et Paul Riquet jusqu'au bassin du Midi contournant une bouée laissée à leur épaule gauche pour prendre le canal latéral entre le quai Vauban puis Pavois d'Or et Midi Nord.

Ils passeront sous le Pont de la Gare (arche de gauche) signalée par une bouée rouge, continuant jusqu'à une bouée située quai de Bosc (en face de l'hôtel Azur), la laissant à leur épaule gauche pour tourner en direction du pont de la Bordigue empruntant le canal de Sète, longeant le quai du Docteur Scheydt, Adolphe Merle et Regy (à gauche) et quai de Bosc (à droite). Ils passeront sous le pont Virla contournant une bouée sur leur épaule gauche et exécuteront une deuxième boucle à l'identique via la darse de la Peyrade, etc...

A l'issue de ce deuxième tour, les nageurs poursuivront tout droit après le pont Virla en direction du pont de la Civette et du départ de la course qui fera dès lors office d'arrivée.

Point clefs :

Rassemblement et marquage à 8h00 sur le quai Léopold Suquet.

Marquage des nageurs sur place.

Départ différé de 1 minute filles puis garçons.

Sécurité course : 7 bateaux :

- 4 fixes à chaque bouée,
- 1 bateau « directeur de course »,
- 1 bateau sécurité mobile,
- 1 bateau des pompiers (balais).

Croix rouge et 1 médecin à l'arrivée – 1 médecin

Contrôle antidopage – douches au centre Maurice Clavel.

Epreuve 2 : 2.5 kms par équipe

Samedi 13 juillet 2013

Départ : 10h

Equipe de 3 nageurs (mixte). 30 nageurs.

Temps prit à l'arrivée sur le dernier nageur.

Départ différé des équipes toutes les 5 minutes.

Parcours :

Le départ de la course sera donné depuis le cadre royal au niveau du quai Léopold Suquet au niveau de l'intersection avec la rue Lazare Carnot.

Les nageurs s'élanceront en direction du pont de la civette sous lequel ils passeront. Ils longeront le quai Maréchal de Lattres de Tassigny et tourneront à droite dans la darse de La Peyrade en longeant la quai Rhin et Danube et Louis Pasteur. Ils passeront ensuite sous le Pont de Pierre, puis sous le Pont des Sétois.

Les nageurs tourneront ensuite à gauche en direction du Pont du Tivoli, contournant une bouée qu'ils laisseront à leur épaule gauche.

Ils emprunteront le canal maritime entre le quai François Maillol et Paul Riquet jusqu'au bassin du Midi contournant une bouée laissée à leur épaule gauche pour prendre le canal latéral entre le quai Vauban puis Pavois d'Or et Midi Nord.

Ils passeront sous le Pont de la Gare (arche de gauche) signalée par une bouée rouge, continuant jusqu' à une bouée située quai de Bosc (en face de l'hotel Azur), la laissant à leur épaule gauche pour tourner en direction du pont de la Bordigue empruntant le canal de Sète, longeant le quai du Docteur Scheydt, Adolphe Merle et Regy (à gauche) et quai de Bosc (à droite). Ils passeront sous le pont Virla en direction du pont de la Civette et du départ de la course qui fera dès lors office d'arrivée.

Point clefs :

Rassemblement et marquage à 8h00 au quai Léopold Suquet.

Sécurité course : 7 bateaux :

- 4 fixes à chaque bouée,
- 1 bateau « directeur de course »,
- 1 bateau sécurité mobile,
- 1 bateau des pompiers (balais).
- 1 paddle board « suiveur » par équipe

Croix rouge et 1 médecin à l'arrivée – 1 médecin

Contrôle antidopage – douches au centre Maurice Clavel.
