

Si le message ci-dessous ne s'affiche pas correctement, [cliquez ici](#)

RENDEZ-VOUS

AVEC MARC EMIG SUR LA CAP ISTANBUL



1ère étape

Nice – Cagliari

Dimanche, les 30 concurrents ont pris le départ de cette magnifique régates **Nice-Istanbul**.

Cette troisième édition nous réservera sans doute des surprises, les participants vont devoir apprendre à jouer avec nombre de phénomènes locaux qui rendent les navigations encore plus complexes. Alternances de courses au large et de navigations côtières, Cap Istanbul manifeste ainsi un caractère profondément original : on y navigue toujours à l'affût, les sens en éveil, tant pour anticiper les éventuels pièges de la météo que pour apprécier le spectacle offert en technicolor.

Arrivé mardi matin à Cagliari, Marc Emig finit 3ème de cette première manche.

En direct

Retour sur la première étape avec Marc



Comment s'est déroulé ce début de course ?

Ce n'était pas de tout repos. Il fallait tenir la barre à tout moment, pas trop le temps de dormir, de manger.

Quels choix as-tu fait pour cette étape ?

Il y avait deux options : soit rester sur la route, soit aller à l'ouest pour chercher le vent. J'ai pris la première option en me disant que l'on verrait ensuite. Je suis content de cette 3ème place, c'est toujours bon à prendre, surtout après avoir arrêté un petit moment.

Départ de la deuxième étape vendredi après-midi, quel est ton programme d'ici là ?

Me reposer bien sûr, faire le plein de nourriture, laver les fringues, préparer le bateau pour la prochaine étape. Il faut aussi préparer la navigation, le parcours, la météo...

Quelle est l'ambiance à terre entre les concurrents ?

Bonne ambiance, plutôt détendue. On n'est pas sur une Figaro !

+ **toutes les infos en direct sur www.capistanbul.com**

+ **voir la vidéo de préparation de la course**

Partenaires :



Pour vous désinscrire de cette lettre d'information, [cliquez ici](#). | Réalisation : **CBW Côté Mer** | Photos : Guillain Grenier, Frédéric Bonnet