

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](http://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