



**TOUS ENSEMBLE
CONTRE LE CANCER**

« Le tour des Iles Sanguinaires au profit de La Marie-Do 2010 » 11 septembre 2010

Pour cette 3^e édition de la manifestation « I SANGUINARI TROPHY », la Ville d'Ajaccio et l'ASPNA s'associent pour organiser ce « tour des Iles Sanguinaires à la nage ».

Il s'agit d'un challenge sportif de nage en haute mer dont le départ sera donné depuis une embarcation et dont l'arrivée se fera au ponton de la Parata, après un circuit de 3 km ou de 6 km. L'épreuve consiste donc à effectuer le tour des Iles Sanguinaires en restant dans la bande littorale des 300 mètres.

- Inscriptions : avant le vendredi 10 septembre 2010 auprès de l'association La Marie-Do, en renvoyant la fiche d'inscription par courrier ou par fax. Règlement sur place, le jour du départ.
- Horaires :
 - Rendez-vous sur place à 07h30
 - Départ du grand circuit à 08h00
 - Départ du petit circuit 08h30
 - Arrêt de l'épreuve sportive à 11h30
 - Libération du plan d'eau à 12h00
- Point de départ :
 - Grand circuit : Isola di Cala d'Alga
 - Petit circuit : Pointe du Tabernacle
- Parcours détaillé :
 - Grand Circuit : départ au large Isola di Cala d'Alga (côté sud), tour de l'île par le Nord, retour au ponton de la Parata par la passe dans le sens Nord-Sud. 6,5 Km aller-retour au total.
 - Petit circuit : aller-retour entre le ponton de la Parata et l'îlot. 3 Km aller-retour au total.
 - point d'arrivée des 2 circuits : ponton de la Parata.
- Equipement nécessaire :
 - Grand circuit : équipement libre (nageurs confirmés et/ou triathlètes).
 - Petit circuit : palmes, masque et tuba OBLIGATOIRES (nageurs entraînés).

Association "La Marie-Do"
26, boulevard Fred Scamaroni ●
20000 AJACCIO
tél. 04 95 29 07 96
fax 04 95 29 07 94
asso.lamariedo@gmail.com
www.lamariedo.com

Formalités : présenter avant le départ un certificat médical d'aptitude et une attestation de nage.

Membres fondateurs

