

Coef : 85 / 84 | BM : 15h20 / PM : 20h44

- Vendredi 07 Juin 2024

14h30 : Rdv Grande plage St Cast

15h00 : 1<sup>er</sup> nage (Acclimatation), Mise à l'eau.  
Grande plage – Pen Guen

21h30 : Rdv Plage de St Cieux. (Couché soleil 22h08)

22H15 : Rdv Plage de Buglais

22H30 : 2<sup>e</sup> nage (nage nocturne), Mise à l'eau

23h30 : Sortie des derniers nageurs.

Coef : 82 / 80 | BM : 15h59 / PM : 09h12

- Samedi 08 Juin 2024

09h00 : Rdv Plage de Pen Guen

09h30 : Mise à l'eau  
Pen Guen – Île des Ebhiens

15h00 : Traversée à pied sur St Jacut

15h30 : 4<sup>e</sup> nage, Mise à l'eau (Facultative)

St Jacut – St Cieux

Coef : 77 | BM : 16h36 / PM : 09h53

- Dimanche 04 Juin 2023

06h45 : Plage de St Cieux

07h00 : Mise à l'eau École de voile de Lancieux

Traversée Lancieux ( St Cieux) – Île des Ebhiens

Puis parcours en triangle de 1500m  
2 Bouées + Bateau Ravitailleur

12h50 :

Les nageurs étant sortie de l'eau avant les 6h pourrons  
se remettre à l'eau et ainsi finir les dernières minutes  
avec les nageurs des 6h

13h00 : Fin de nage

