

ACQUA MARINA

Numero 33

Equinozio di Primavera

20 marzo 2024

www.leganavaleagropoli.it

UPY
IL CONCORSO DI FOTOGRAFIA SUBACQUEA

RACCOLTA DATI
ALCUNI PROGETTI PER IL MARE

ANDREA MURA
GLOBAL SOLO CHALLENGE

ARAGOSTA
LA REGINA DEL MARE

INFINITAMENTE ACQUA
IL NUOVO LIBRO DI ELEONORA GOIO

VELA SPORTIVA
TECNICA MA ANCHE ALLENAMENTO

INDICE



IL CONCORSO
di Anna Pacella
UPY
PAG. 4



L'EMERGENZA
di Riccardo Vicinanza
RACCOLTA DATI
PAG. 24



LA REGATA
di Massimo Vicinanza
ANDREA MURA
PAG. 34



IL LIBRO
di Giuseppe Iannaccone
INFINITAMENTE ACQUA
PAG. 44



L'IMMERSIONE
di Emilio Avallone
ARAGOSTE
PAG. 50



LA SALUTE
di Nicola Di Lorenzo
LO SPORT DELLA VELA
PAG. 56

"...Non è sufficiente fare e fare molto bene: occorre anche farlo sapere..."

Crediti fotografici

- Jenny Stock: copertina
- ByronConroy: 2
- Tomas Castelazo: 3
- Kirsty Andrews: 4-5
- Alex Dawson: 6-7
- Lisa Stengel: 8-9
- Nuno Sá: 10-11
- Talia Greis: 12-13
- Martin Broen: 14-15
- Rafael Fernandez Caballero: 16-19
- Jasmine Skye Smith: 20-21
- Enrico Somogy: 22-23
- Nasa: 26, 27
- Kazi Md Jahirul Islam: 29
- The Ocean Agency: 2, 32
- Jorge Terrados: 33
- Andrea Mura: 34-35, 38-39.
- Global Solo Challenge: 2, 36, 37, 40, 41, 42-43
- Emilio Avallone: 3, 51, 52-53, 54-55
- Massimo Vicinanza: 3, 56

LA SEZIONE LNI DI AGROPOLI

58

Foto di copertina: 2024 ©Jenny Stock / UPY 2024

Periodico di nautica, turismo e ambiente della Lega Navale Italiana - Sezione di Agropoli

Anno IX Numero 33

Direttore editoriale: Alessio Della Torre

Direttore Responsabile: Massimo Vicinanza

Segreteria 0974.82.83.25 - agropoli@leganavale.it

Redazione 348.331.58.82 - info@massimovicinanza.it

Grafica, impaginazione, ricerca iconografica e photo editing: Massimo Vicinanza

© I testi e le foto non possono essere riprodotti senza l'autorizzazione degli autori



MASSIMO VICINANZA

EDITORIALE

Il cambiamento climatico rappresenta una delle sfide più pressanti del nostro tempo. Le crescenti emissioni di gas serra, causate principalmente dall'attività umana, stanno innescando un riscaldamento globale senza precedenti. Questo fenomeno si traduce in effetti devastanti: innalzamento del livello del mare, eventi meteorologici estremi, perdita di biodiversità e modifiche agli ecosistemi. Le comunità in tutto il mondo, specialmente quelle più vulnerabili, sono già colpite da queste conseguenze. È urgente adottare misure concrete per mitigare e adattarsi al cambiamento climatico come la transizione verso fonti di energia rinnovabile, l'attivazione di serie e più rigorose politiche ambientali e un impegno globale per la riduzione delle emissioni di CO₂. Inoltre, è cruciale promuovere la consapevolezza e l'educazione sul tema, incoraggiando azioni individuali e collettive per preservare il nostro pianeta per le generazioni future.



IL CONCORSO



ANNA PACELLA

UPY

IL CONCORSO BRITANNICO DI FOTOGRAFIA SUBACQUEA APERTO A TUTTI

Storicamente, il Regno Unito è stato sede di alcuni dei concorsi di fotografia subacquea più prestigiosi del mondo, da quando Bernard Eaton organizzò il primo Brighton Underwater Film Festival nel 1965 (un concorso che portò alla fondazione della British Society of Underwater Photographers nel 1967). Inoltre, la Gran Bretagna continua ad essere la sede di concorsi di fotografia naturalistica di livello mondiale, come il Wildlife photographer of the year e British Wildlife Photography Awards. Poiché questi riguardano esclusivamente immagini subacquee di fauna selvatica, cinquant'anni dopo l'originale Festival di Brighton si è deciso di riportare in Gran Bretagna un concorso internazionale dedicato alla fotografia subacquea più in generale.

Così è nato il concorso Underwater Photographer of the Year: i giudici Alex Mustard, Dan Bolt e Peter Rowlands fanno rivivere la decennale tradizione di importanti competizioni subacquee internazionali organizzate dal Regno Unito. Dal 2015, anno della fondazione, UPY è cresciuto sempre di più; con la partecipazione, nel 2023, di 6000 fotografie di 500 fotografi subacquei di provenienza internazionale. Le immagini vincitrici vengono viste da milioni di persone in tutto il mondo, attraverso un'ampia copertura da parte dei principali media e riconosciute dalla comunità della fotografia subacquea come la selezione di foto subacquee più importante in qualsiasi concorso. Ecco i vincitori principali dell'edizione 2024, svoltasi nello scorso Febbraio.



Vincitore assoluto

"Whale bones" (Ossa di balena), Alex Dawson

Nella Groenlandia orientale i cacciatori locali condividono il pescato tra loro. I cacciatori di Tasiilaq in genere catturano meno di una dozzina di balene minori del Nord Atlantico. La balena viene tirata sulla spiaggia durante l'alta marea e molte famiglie si riuniscono per tagliare la pelle, il grasso e la carne durante la bassa marea. Quasi tutta la balena viene consumata, tuttavia lo scheletro viene riportato in mare dalla successiva alta marea e i resti possono essere trovati in acque poco profonde, dove vari invertebrati marini e pesci puliscono le ossa.

Nel commento del giudice, una riflessione: "Fotografando nelle condizioni più difficili, un subacqueo in apnea scende sotto la calotta glaciale della Groenlandia per testimoniare la macellazione delle balene. La composizione magistrale dell'immagine mi invita a considerare il nostro impatto sulle grandi creature di questo pianeta. Dall'avvento dell'uomo, gli animali selvatici sono diminuiti dell'85%. Oggi solo il 4% dei mammiferi sono animali selvatici, il restante 96% sono esseri umani e il nostro bestiame. Il nostro modo di vivere deve cambiare per trovare un equilibrio con la natura."





Talento emergente

"Window of Opportunity" (Una finestra di possibilità), Lisa Stengel

La foto vincitrice della categoria "Talento emergente" cattura il momento decisivo dell'azione di caccia attorno a una baitball, ovvero la fitta formazione sferica in cui si dispongono i piccoli pesci di branco come ultima misura difensiva adottata quando sono minacciati dai predatori.

Nello studiare questa situazione, la fotografa ha potuto notare come variano i suoni della baitball e del predatore nel momento in cui sferra l'attacco: seguendo questi suoni, unitamente a condizioni fortuite, ha avuto l'opportunità di catturare questo momento speciale.



Premio Fondazione Save Our Seas Marine Conservation

"Saving Goliath" (Salvare Golia), Nuno Sá

Le spiagge dorate della Costa de Caparica, appena oltre il fiume Tago vicino Lisbona, erano piene di gente che prendeva il sole, quando qualcosa di insolito attirò la loro attenzione all'orizzonte.

Un enorme capodoglio nuotava con fatica, mentre si muoveva lentamente verso la costa. Ben presto il suo gigantesco corpo ferito passò accanto a surfisti e nuotatori raggiungendo le acque poco profonde della spiaggia.

All'improvviso decine di bagnanti iniziarono a correre verso la balena, trovandosi insieme a spingere e incitare, cercando di aiutare il gigante a rientrare in mare, che lentamente sbatteva la coda avanti e indietro e respira affannosamente.

Diverse ore dopo la balena esalò il suo ultimo respiro, il suo corpo schiacciato dalla gravità che giaceva sulla sabbia.

Si stima che circa 20.000 balene vengano uccise ogni anno, e molte altre ferite, dopo essere state colpite dalle navi, e poche persone si rendono conto che ciò accade.





Categoria Macro

"An abstract portrait of a Potbelly Seahorse" (Ritratto astratto di un cavalluccio marino panciuto),

Talia Greis

La fotografa racconta come ha realizzato questa immagine: "Sono stata attratta da questo specifico cavalluccio marino perché aveva dei segni particolarmente evidenti intorno all'occhio e l'insieme dei colori creava un contrasto sorprendente con il corallo circostante.

Sebbene i cavallucci marini non siano rari nei siti di immersione di Sydney, fotografarne uno che possa davvero risaltare è sempre stato un sogno per me. Ho scelto di aprire l'apertura fino a f/3,5, trasformando il corallo in un effetto simile a una nuvola fuori fuoco, ma ritraendo anche le torbide acque estive di Sydney. Per me gli straordinari occhi rossi e la postura del cavalluccio marino trasmettono potere e forza che si manifestano dal ventre fumoso dell'oceano."



© Martin Broen / UPY 2024

Categoria Relitti

"Chieftain Tanks" (Carri armati Chieftain), Martin Broen

Il fotografo vincitore della categoria "Relitti" ci racconta che, insieme ad uno straordinario gruppo di fotografi, ha avuto l'onore di essere invitato a competere nel primo concorso fotografico subacqueo di Aqaba, in Giordania, dove esiste un museo militare sottomarino.

Uno spettacolo insolito di macchine da guerra affondate tra 15 e 28 metri di profondità lungo le barriere coralline in formazione tattica da battaglia.

"Volevo catturare la simmetria dei carri armati Chieftain e la forte presenza dei loro cannoni da 120 mm, ma la posizione in cui ho potuto scattare quell'immagine con il mio obiettivo fish-eye era occupata da un'ambulanza militare.

Pertanto, ho sperimentato un panorama a 6 scatti da un punto tra i cannoni, che mi ha permesso di ricreare la posizione virtuale più indietro e ottenere un'elegante simmetria dei carri armati, supportata dal punto focale centrale del mio compagno di immersione nella parte posteriore."



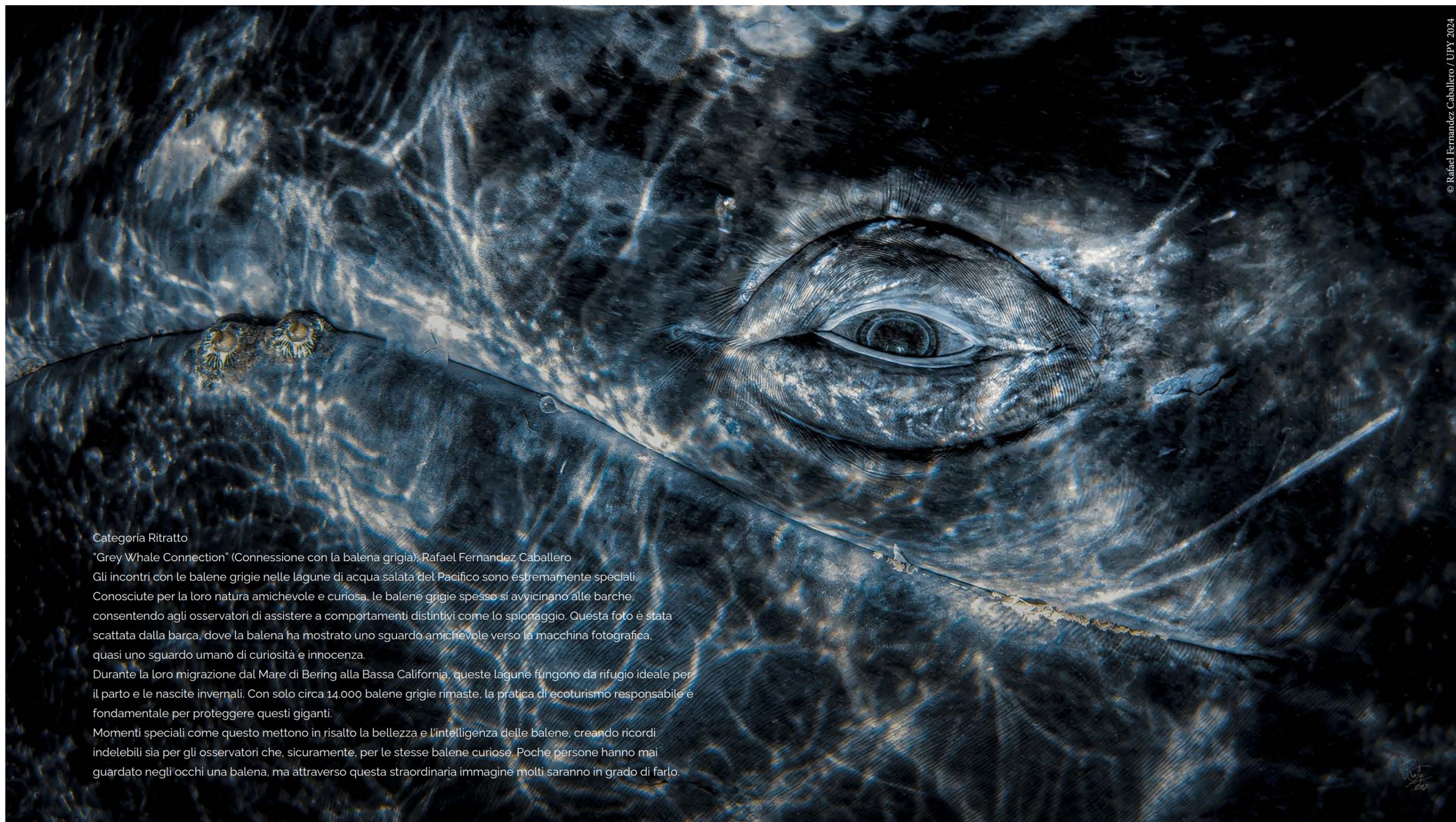
Categoria Comportamento

"The End Of The Baitball" (La fine della baitball), Rafael Fernandez Caballero

L'autore dell'immagine racconta di aver avuto la fortuna di assistere a questo spettacolo unico nelle acque del Pacifico nella baia di Magdalena (Messico) alla fine del 2023.

L'acqua più calda generata dal fenomeno climatico "El Niño", aveva richiamato più specie che mai riunendole in una caccia. Le formazioni bait ball di sardine avevano attirato una varietà di predatori, ma le protagoniste principali dello spettacolo, in un numero forse mai visto in quel luogo, sono state le balene di Bryde. Pattugliavano le acque alla ricerca di esche per sfamarsi di centinaia di chilogrammi di pesci.

La foto mostra il momento stesso dell'attacco, con le pieghe ventrali della balena spalancate che filtrano la preda dall'acqua usando i fanoni dopo aver inghiottito centinaia di chilogrammi di sardine in un solo boccone: semplicemente indimenticabile.



© Rafael Fernandez Caballero / UPY 2024

Categoria Ritratto

"Grey Whale Connection" (Connessione con la balena grigia), Rafael Fernandez Caballero

Gli incontri con le balene grigie nelle lagune di acqua salata del Pacifico sono estremamente speciali. Conosciute per la loro natura amichevole e curiosa, le balene grigie spesso si avvicinano alle barche, consentendo agli osservatori di assistere a comportamenti distintivi come lo spionaggio. Questa foto è stata scattata dalla barca, dove la balena ha mostrato uno sguardo amichevole verso la macchina fotografica, quasi uno sguardo umano di curiosità e innocenza.

Durante la loro migrazione dal Mare di Bering alla Bassa California, queste lagune fungono da rifugio ideale per il parto e le nascite invernali. Con solo circa 14.000 balene grigie rimaste, la pratica di ecoturismo responsabile è fondamentale per proteggere questi giganti.

Momenti speciali come questo mettono in risalto la bellezza e l'intelligenza delle balene, creando ricordi indelebili sia per gli osservatori che, sicuramente, per le stesse balene curiose. Poche persone hanno mai guardato negli occhi una balena, ma attraverso questa straordinaria immagine molti saranno in grado di farlo.



Categoria Bianco&Nero

"Water Dancers" (Danzatrici d'acqua), Jasmine Skye Smith

Una composizione minimalista che ci invita a confrontare e contrapporre le due metà di un'affascinante cornice ed esprime il lavoro di squadra tra il fotografo e le due eleganti modelle "Danzatrici d'acqua".

Nelle parole dell'autrice, il racconto della sua realizzazione: "L'immagine proviene dalla mia prima mostra di ritratti subacquei "Underneath" (tenutasi nell'Agosto 2023). Ho sfidato me stessa a uscire dalla mia zona di comfort e a osare con la creatività. Ho contattato alcune atlete della squadra di nuoto sincronizzato per fare delle riprese e ho prenotato la piscina riscaldata per i tuffi.

Mi aspettavo di utilizzare il lato da 3 metri di profondità, ma all'ultimo minuto ci hanno detto che avremmo utilizzato quello da 5 metri, il che ci ha dato più spazio, ma ha anche comportato una sfida maggiore: con il bordo inclinato del fondo si è rivelato molto difficile mantenere in posizione il mio fondale nero con i soliti pesi.

I due fondali da 6x3 m sono rimasti al loro posto solo per pochi minuti prima di staccarsi: lo scatto è nato in questo brevissimo lasso di tempo!"



Categoria Fotocamera compatta

"Nudi on Fire" (Nudibranco di fuoco), Enrico Somogyi

Questa foto di un nudibranco (*Hypsodoris apolegma*) con un gambero imperatore sulla testa è stata scattata a Tulamben (Bali). Per realizzare lo sfondo simile a fiamme, il fotografo ha creato uno strumento speciale che ha richiesto molto tempo perché funzionasse, ma che alla fine gli ha permesso di avere l'immagine che cercava. Il commento del giudice Alex Mustard: "Questo scatto sembra avere tutto: un nudibranco (lumaca di mare) sulle uova, con un gambero commensale sulla sua testa, il tutto in contrasto con un'esplosione di luce dorata. La dimostrazione, ancora una volta, che avere una fotocamera compatta come strumento principale non è un limite alla realizzazione di splendide immagini subacquee."



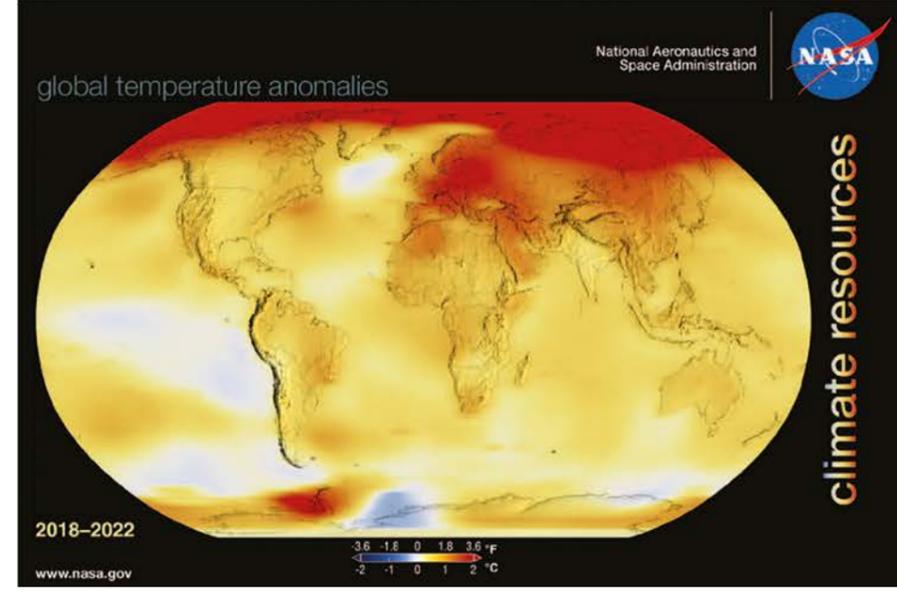
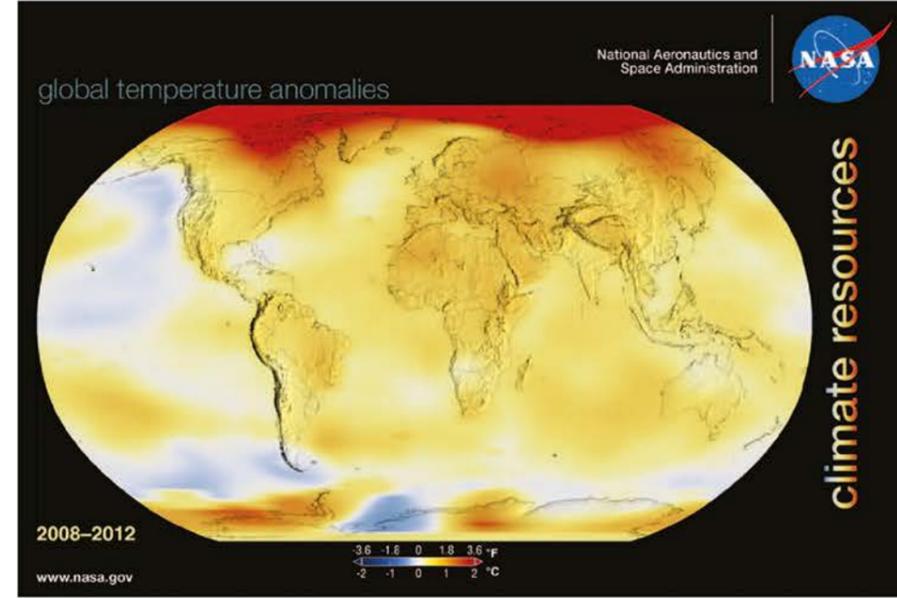
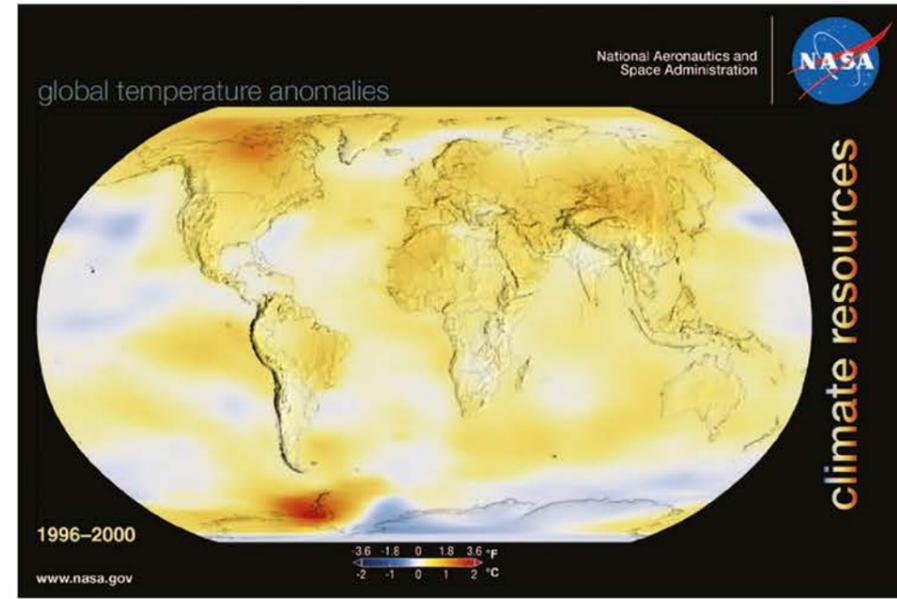
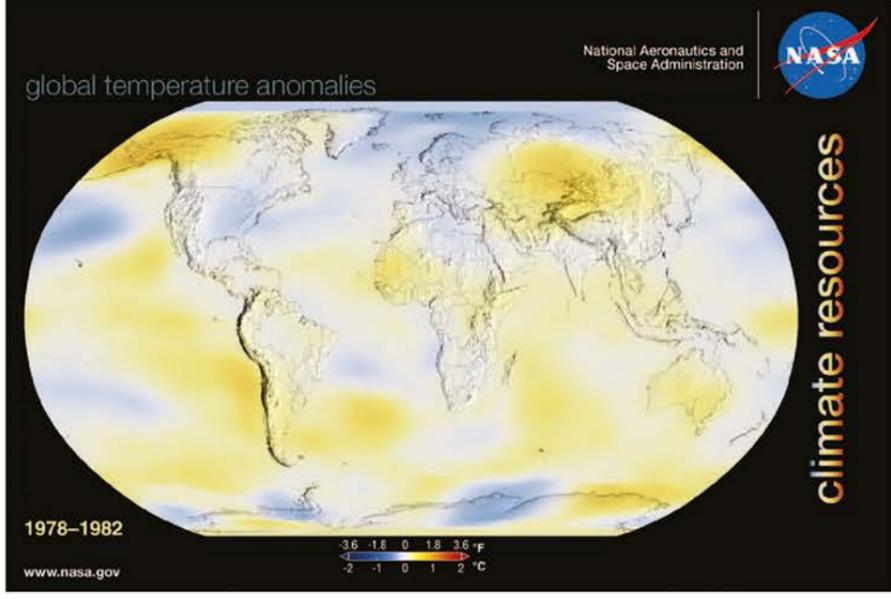
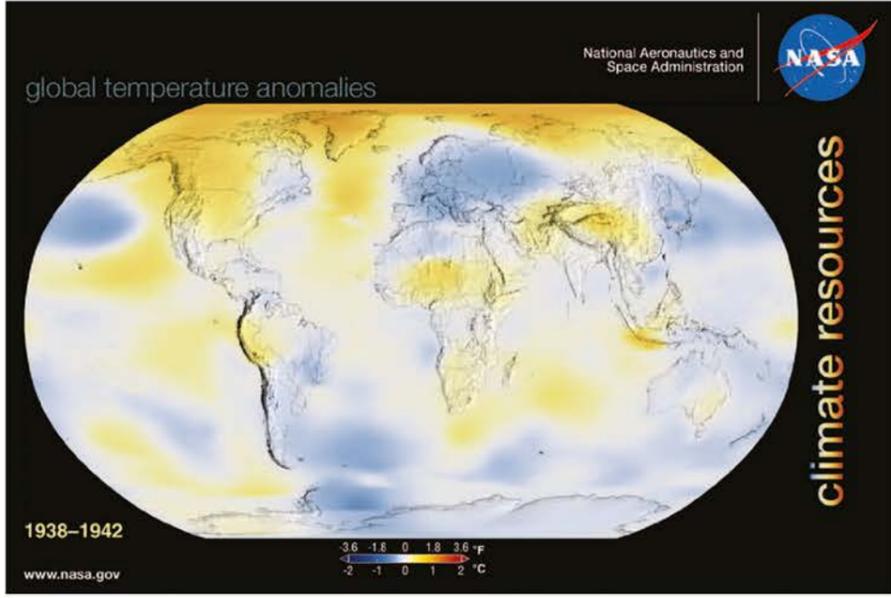
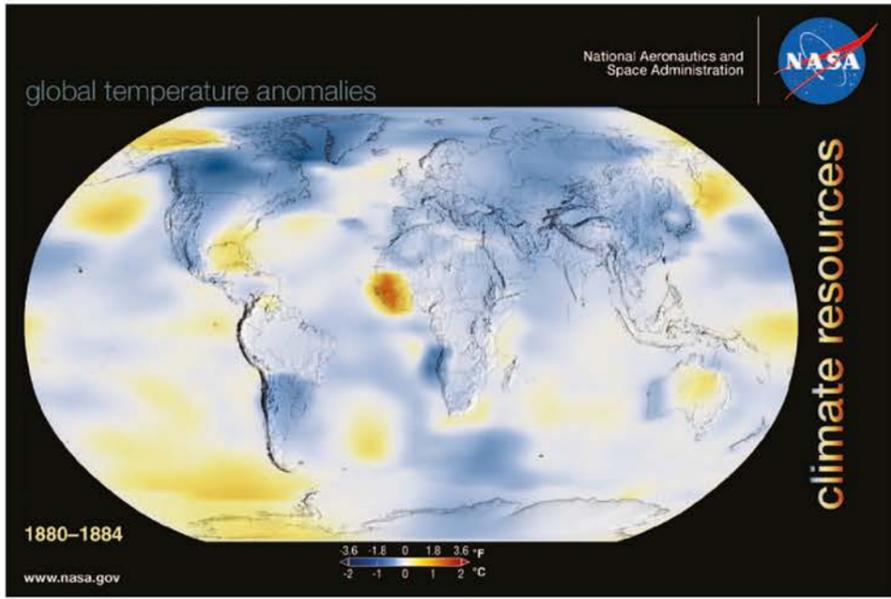
RICCARDO VICINANZA

RICERCA E RACCOLTA DATI

ALCUNI PROGETTI SU CLIMA ED ECOSISTEMI MARINI

Nella lotta ai cambiamenti climatici il monitoraggio ambientale e la raccolta dei dati svolgono un ruolo fondamentale. Nell'era dei dati, caratterizzata dall'accumulazione di enormi moli di informazioni processabili spesso solo attraverso intelligenze artificiali, diverse organizzazioni e istituti di ricerca in tutto il mondo hanno investito risorse significative nella raccolta, analisi e messa a valore dei dati per comprendere e affrontare la sfida ambientale. Oltre a sistemi satellitari come il [Nasa Earth Observing System](#), e l'europeo [Copernicus](#) per il monitoraggio e la sicurezza ambientale, sono particolarmente celebri siti web come [Our World in Data](#) e [Carbon Brief](#), tanto da essere diventati punti di riferimento per chiunque voglia accedere a spiegazioni chiare, affidabili e aggiornate sul cambiamento climatico.

Our World in Data offre una vastissima gamma di dati riguardanti le emissioni di gas serra, le responsabilità globali per nazione e per settore, le variazioni nella temperatura globale, l'andamento degli eventi meteorologici estremi e molto altro ancora; Carbon Brief, invece, si concentra particolarmente sull'offerta di report e policy briefs sulle politiche energetiche internazionali, con un approccio data-driven, giustificato dai dati. Queste piattaforme sono essenziali per informare l'azione climatica, tanto per quanto riguarda la mitigazione che per l'adattamento. Anche la lotta ai cambiamenti climatici negli ecosistemi marini richiede la raccolta di dati per essere mirata ed efficace. Nel Mediterraneo, un hotspot dei cambiamenti climatici che si sta riscaldando ad un ritmo del 20% superiore alla media globale, secondo [MedECC](#), il programma di cooperazione transfrontaliera "[Mediterranean Biodiversity Protection Community](#)" (precedentemente chiamato "Panacea") ha promosso pochi anni fa il progetto "[MedSeaLitter](#)", concentrato sulla presenza dei rifiuti marini nel Mediterraneo, la loro catalogazione e distribuzione, in particolare nelle aree marine protette.





in collaborazione con



METODOLOGIA

CIRO – Climate Indicators for Italian RegiOns

[Link al database](#)

Febbraio 2024



Queste informazioni sono essenziali per monitorare l'inquinamento marino e sviluppare strategie efficaci per farvi fronte. Più recentemente, in Italia diversi progetti stanno riconoscendo l'importanza dei dati per orientare le politiche territoriali. Un primo esempio è il database [CIRO](#), realizzato da "Italy for Climate" in collaborazione con l'Istituto Superiore per la Protezione e la Ricerca Ambientale (ISPRA).

Questo database offre informazioni dettagliate sui cambiamenti climatici in tutte le regioni d'Italia, con particolare attenzione alle emissioni, ai diversi settori responsabili e alla transizione energetica, includendo inoltre buone pratiche per promuovere la neutralità climatica e informare tanto le amministrazioni regionali che il dibattito pubblico.

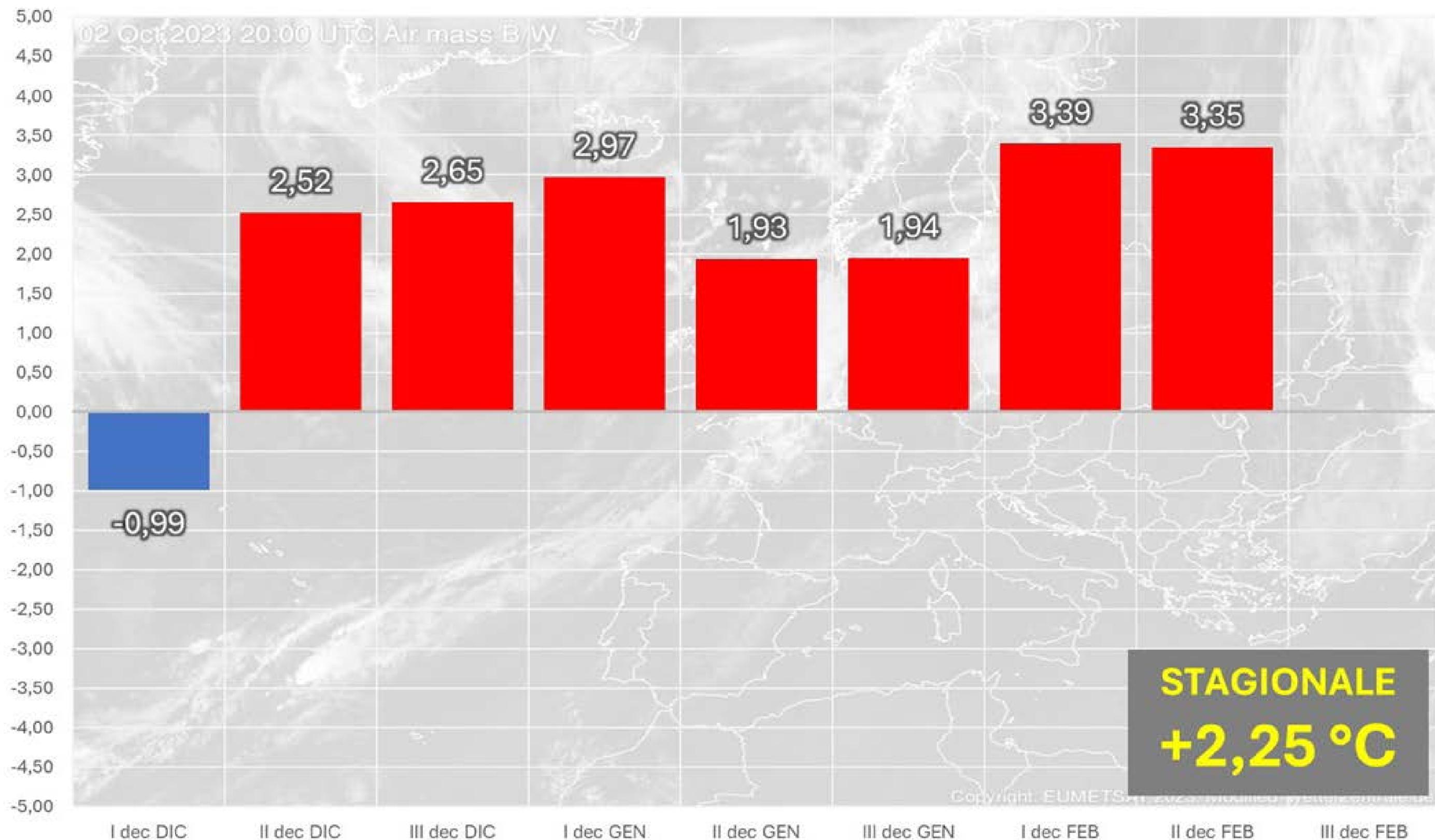
Sempre di ISPRA è il progetto [PNRR-MER \(Marine Ecosystem Restoration\)](#), il più grande progetto sul mare nell'ambito del Piano Nazionale di Ripresa e Resilienza. Il progetto prevede interventi per il ripristino e la protezione dei fondali e degli habitat marini, il rafforzamento del sistema nazionale di osservazione degli ecosistemi marini e costieri e la mappatura degli habitat costieri e marini di interesse conservazionistico nelle acque italiane, grazie ad una nuova unità navale oceanografica capace di sondare i fondali fino a 4000m. È opportuno anche menzionare un'iniziativa del CMCC – Centro Euro-Mediterraneo sui Cambiamenti Climatici, che funge da "Focal Point" per l'IPCC (Intergovernmental Panel on Climate Change), il pool di esperti delle Nazioni Unite sul cambiamento climatico, per l'Italia.



IN ALCUNE PARTI DEL MONDO L'INNALZAMENTO DEL LIVELLO DEL MARE È GIÀ COMINCIATO

© Kazi Md Jahurul Islam/Ocean Image Bank

Anomalia decadale di temperatura (°C) rispetto al clima 1999-2022 INVERNO 2023-2024





© The Ocean Agency/Ocean Image Bank

**UNA DELLE CONSEGUENZE DEL CAMBIAMENTO CLIMATICO È LO SBIANCAMENTO DEI CORALLI
COME GIÀ STA ACCADENDO SUI REEF DELLE ISOLE MALDIVE**



© Jorge Terrados/IMEDEA

REIMPIANTO DI POSIDONIA OCEANICA NELLA BAIJA DI POLLENÇA, NEL NORD DI MAIORCA

L'iniziativa "[Changing Climate. Changing Oceans: Mapping Climate Impacts on Marine Life](#)" mira a mappare e comprendere gli effetti del cambiamento climatico sugli oceani, esaminando come le variazioni della temperatura, dell'acidità, della disponibilità di ossigeno e di altri fattori influenzino gli habitat marini e le specie che li abitano. Lo studio si inserisce all'interno del più ampio progetto [FutureMARES](#), che si impegna a comprendere gli impatti del cambiamento climatico sui servizi ecosistemici marini e sulla biodiversità futura, con l'obiettivo di sviluppare strategie e soluzioni

basate sulla natura per favorire mitigazione e adattamento. In conclusione, la raccolta dei dati rappresenta un pilastro fondamentale nella lotta al cambiamento climatico. Le diverse iniziative qui citate sono solo un esempio di come la ricerca stia raccogliendo e mettendo sempre più a disposizione informazioni per orientare il dibattito pubblico e le politiche di contrasto al cambiamento climatico e di sviluppo sostenibile. La sfida, allo stesso tempo, è quella di rendere queste informazioni comprensibili, chiare e accessibili a tutti gli abitanti.



MASSIMO VICINANZA

GLOBAL SOLO CHALLENGE

*TRE MESI IN MARE,
TRE OCEANI, TRE CAPI*

La Global Solo Challenge è una regata ideata dal famoso velista oceanico Marco Nannini che mette alla prova il coraggio e le abilità dei partecipanti e sottopone a grandi sforzi le loro imbarcazioni. Si parte da La Coruña, in Spagna, per una navigazione senza scalo né assistenza esterna attraverso le imprevedibili acque oceaniche e doppiando, in sequenza, i tre temutissimi capi del Sud del mondo: Capo di Buona Speranza, Capo Leeuwin e Capo Horn. Gli skipper si ritrovano per alcuni mesi da soli a dover affrontare le sfide più temute del mare aperto, dall'attraversare tempeste violente fino alla lotta contro i venti contrari, dimostrando un coraggio e una determinazione straordinari lungo tutto il percorso.



All'edizione 2023/2024 hanno partecipato sedici skipper fra cui ben tre italiani, Andrea Mura, Riccardo Tosetto e Alessandro Tosetti. Una caratteristica di questa competizione è che le partenze vengono scaglionate in base alle caratteristiche delle imbarcazioni, per cui gli arrivi sono per tutti in tempo reale e non esistono tempi compensati. Andrea Mura, a bordo del suo Open 50 Vento di Sardegna, è arrivato terzo, e il suo straordinario risultato rappresenta non solo una vittoria personale straordinaria, ma anche un momento di celebrazione per l'intera comunità della vela italiana.

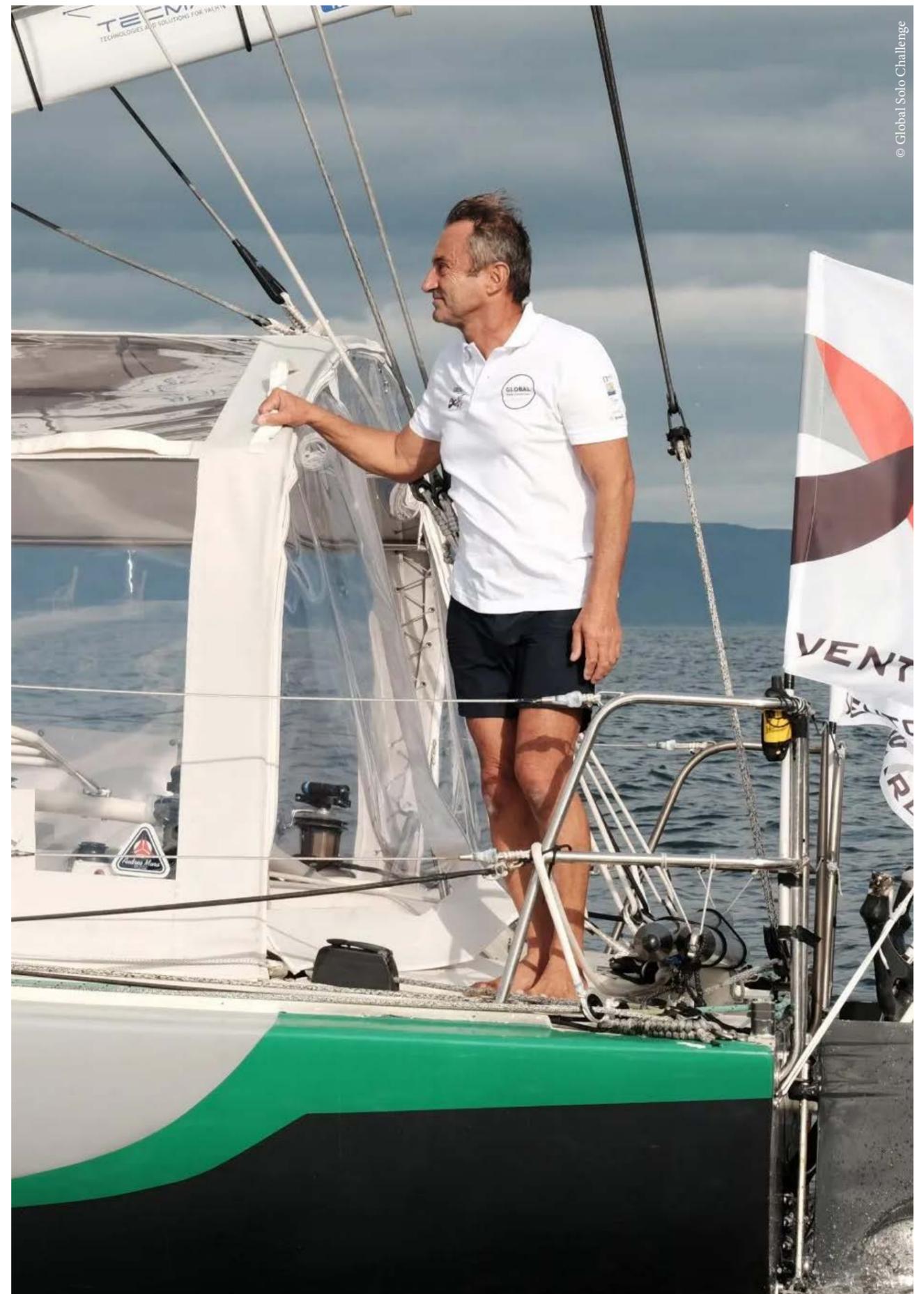
Il 17 marzo scorso lo skipper ha tagliato il traguardo a La Coruña, in Spagna, dopo 120 giorni e 44 minuti di navigazione in solitaria. Questa epica avventura non è stata semplicemente una gara di resistenza, ma un viaggio attraverso i mari e gli oceani del mondo che ha testato la forza fisica, la sua determinazione mentale e la sua capacità di adattamento in ogni fase della circumnavigazione. L'arrivo a La Coruña è stato accolto con gioia dall'intera comunità locale di appassionati di vela, ma anche dalle migliaia di persone che hanno seguito il suo viaggio in diretta da tutto il mondo. Le condizioni meteo favorevoli incontrate durante le ultime fasi della sua traversata hanno reso l'esperienza ancora più gratificante, consentendo

allo skipper di gustarsi appieno il suo trionfo mentre si avvicinava al traguardo.

L'abbraccio emozionante con la moglie Daniela e i loro due figli, Lucas e Marvel, ha reso il momento ancora più speciale, sottolineando l'importanza e il ruolo fondamentale della famiglia nel sostenere e incoraggiare questi moderni avventurieri durante le sfide più impegnative della loro vita.

All'arrivo Andrea ha acceso due fuochi rossi, un gesto simbolico che simboleggia la fine del suo epico viaggio intorno al mondo. Le scuole di vela locali e gli appassionati hanno reso omaggio alla sua impresa, sperando di ispirare le future generazioni di velisti con il loro esempio di coraggio, determinazione e spirito di avventura.

Le celebrazioni che hanno seguito il suo arrivo sono state un tripudio di gioia e festa, con bottiglie di vino spumante Cava stappate e fuochi d'artificio che hanno illuminato il cielo notturno, creando un'atmosfera di festa e felicità che ha contagiato tutti coloro che erano presenti per accogliere Andrea e onorare il suo straordinario traguardo. Successivamente, Andrea è stato intervistato dalla stampa locale e nazionale, condividendo le sue esperienze, le sfide affrontate e il significato profondo di questa circumnavigazione per la sua vita personale.





7 FEBBRAIO 2024, ANDREA MURA A BORDO DEL SUO VENTO DI SARDEGNA DOPPIA CAPO HORN.
PER LA CORUÑA MANCANO "SOLO" 7MILA MIGLIA, DOPO AVERNE NAVIGATE 19MILA



© Global Solo Challenge

Ha descritto il viaggio come "una vera e propria cura per l'anima", un'esperienza che ha contribuito a rinnovare il suo spirito e a ritrovare la gioia di vivere in mezzo alle avversità. Per la sua impresa senza precedenti, Andrea ha ricevuto meriti e riconoscimenti, diventando il quinto italiano a navigare in solitario e senza sosta intorno al mondo. Il suo nome è stato scritto nella storia della vela italiana, e il suo esempio di dedizione, coraggio e amore per il mare continuerà a ispirare e motivare le generazioni future di avventurieri e velisti. Grazie Andrea, A Si Biri!



© Global Solo Challenge

ANDREA MURA INSIEME ALLA MOGLIE DANIELA E AI LORO DUE FIGLI LUCAS E MARVEL



IL MOMENTO DELL'ARRIVO. LO SKIPPER È PARTITO DA LA CORUÑA IL 18 NOVEMBRE ED È RIENTRATO IL 17 MARZO



GIUSEPPE IANNACONE

INFINITAMENTE ACQUA

IL MARE COME TERAPIA E CURA DEL CORPO E DEL PROPRIO ESSERE

Ciao Eleonora, e grazie per aver accettato questa intervista. Lasciami prima di tutto esprimerti (e confermarti anche qui) l'emozione che ho provato nell'aver avuto l'occasione di organizzare, presso la Sezione della L.N.I di Agropoli, l'incontro con una persona speciale davvero quale tu sei: un'autentica forza della natura, un vulcano di idee, prima ancora che di lucide e vivide esperienze! Per chi non la conoscesse, comunque, come il sottoscritto, fino a poco tempo fa, Eleonora Goio è un'autrice e velista trentina, che ha scritto e pubblicato diversi libri di viaggio e di riflessione sulla disabilità, vissute direttamente sulla sua persona. A causa di un intervento al cervello, ha perso in parte la capacità di camminare autonomamente, ma non la sua voglia di vivere e di esplorare il mondo. Suoi fedeli compagni sono diventati nel tempo due bastoni da

nordic walking, che da allora l'accompagnano praticamente dappertutto, permettendole di essere autosufficiente e di "scalare" letteralmente le vette di qualsivoglia ostacolo le si frapponga innanzi, per terra e/o per mare. Ammetto che non potevo immaginare chi fosse realmente (o quale storia potesse mai raccontare una donna venuta dal Nord a noi "di queste latitudini", che ci diciamo e crediamo marinai e velisti, o pseudo tali!?) fino a quando mi è stata data l'opportunità, appunto, di preparare, assieme a lei ed agli amici della Sezione (Anna e Francesco, su tutti, senza dimenticare ovviamente Alessio, il nostro instancabile Presidente, e Monica, l'impareggiabile Segretaria!), l'evento che l'ha vista ospite il 23 gennaio 2024, con l'intervento, ricco di spunti e riflessioni interessanti, di Carla Lembo, specialista in neuropsichiatria e psicoanalista.



Ma torniamo a noi. Eleonora, so che ti occupi anche di progetti di inclusione sociale e turismo accessibile, col fine meritorio di migliorare la vita delle persone con "esigenze speciali", nell'ottica di una società che accolga davvero tutti. Il tuo ultimo libro, "Infinitamente acqua", pubblicato dalla Calibano Editore, racconta appunto la tua esperienza di navigazione, durante il periplo dell'Italia, da Marina di Carrara al porto di Ancona, ove descrivi il tuo rapporto con l'acqua, simbolo di vita, libertà e sfide quotidiane. Affermi nel libro che: "il contatto col mare lo trovo sensuale". Ti vorrei chiedere innanzitutto come è nata l'idea di scrivere "Infinitamente acqua"? Come hai scelto il titolo del libro e cosa vuoi trasmettere a chi lo leggerà? Da quando sono diventata "diversamente abile" ho sempre considerato la scrittura come un'azione terapeutica.

Da anni comunico attraverso i miei libri e quindi, da quando nel 2019 ho riacquisito la mia barca Mercurio, è stato naturale raccontare questa nuova avventura. La scelta del titolo è dovuta al fatto che dall'adolescenza in avanti ho praticato una serie di sport a stretto contatto con l'elemento acqua: istruttrice di nuoto, assistente bagnante, ho fatto gare di kayak fluviale, subacquea e velista. Inoltre, il sottotitolo "Una visione romantica del navigare" sta a significare la mia modalità un po' fuori dai soliti schemi del veleggiare. Spero che il lettore si appassioni a questo splendido mondo, così come mi auguro comprenda che la vela può e deve essere per tutti e che attraverso le pagine del mio libro capisca l'importanza di non porsi limiti. "Attraversare un burrasca nella vita ed esserne travolta, andare alla deriva e sentirsi come una naufraga...".





Nel tuo libro si parla, tra l'altro, di "coraggio, spirito d'avventura e voglia di vivere...". Come hai affrontato le sfide e le paure che il mare ti ha presentato e qual è stato il momento più difficile ed il più bello del tuo viaggio in barca a vela con Mercurio?

Ovviamente, dopo il periodo buio degli psicofarmaci dai quali la vela mi ha salvata, e, a maggior ragione, dopo l'intervento al cervello la mia vita è cambiata radicalmente con le conseguenti limitazioni motorie. Ciò, però, non ha intaccato la mia voglia di viaggiare in generale e, forse anche grazie ad una buona dose di coraggio, a volte quasi incoscienza, godo a piene mani del navigare e di Mercurio. Il momento più bello credo sia stata la prima rada trascorsa con il mio ex compagno Bruno e coarmatore all'epoca, passata la Giraglia e poco prima delle isole Finocchiarola in Corsica. Il momento più difficile è stato quando dopo aver scapolato Capo Sunion, nel Peloponneso ho dovuto affrontare un mare formato con onde di quasi due metri e raffiche di vento fino a 43 nodi. Per fortuna a bordo avevo un equipaggio (una velista e un neofita) che non si è fatto prendere dal panico.

Nel tuo libro scrivi pure che "il mare è cura, è leggerezza di pensieri...". Puoi dirci come hai affrontato il cambiamento radicale della tua vita dopo l'intervento al cervello e come

ti sei riappropriata della tua identità e della tua autonomia, conciliando la passione per la vela con la condizione di disabilità? Come ci sei riuscita?

Credo che la fortuna sia stato il mio modo di vedere la vita in modo ottimistico. Come ho scritto in un altro mio libro Vita al rallenty "...si deve sempre vedere il lato positivo in ogni singola situazione, il bicchiere mezzo pieno, o meglio come dice saggiamente il mio amico Emanuele "il bicchiere è sempre pieno, metà di liquido e metà di aria", dove l'acqua per me rappresenta le difficoltà da superare, per farci crescere e diventare più maturi e l'aria è la leggerezza con cui affrontarle, il sorriso che non bisogna mai perdere". Era ovvio, quindi, che una volta passato lo sconforto iniziale, ho deciso di "accettare" questa sfida e di trarne i migliori benefici. Ho tirato fuori dal cassetto i miei sogni: pubblicare i miei diari di viaggio e poter partecipare a mostre fotografiche. Così sono riuscita a vivere al meglio anche la diversa condizione in cui mi sono trovata, non senza difficoltà, ma con grande determinazione. Ho iniziato anche ad occuparmi di progetti di inclusione sociale e di turismo accessibile, per cui ho una vita talmente ricca da considerarmi estremamente fortunata e soddisfatta.

Eleonora Goio

INFINITAMENTE ACQUA

Una visione romantica del navigare

In mezzo
al mare
ci si sente
passeggeri
dell'universo.



VIAGGI



CALIBANO EDITORE



Quindi, qual è il tuo rapporto con la scrittura, il mare e le persone, e come ciò ti aiuta a esprimere i tuoi sentimenti e le tue emozioni?

Come scritto precedentemente, la scrittura così come la vela sono due risorse a cui attingere e che si sono rivelate terapeutiche. Oltre a vagabondare per mare, sono un'instancabile viaggiatrice per terra, come dimostrano i precedenti libri. L'incontro con gli altri per me è fondamentale: ognuno di noi si può riconoscere solo attraverso l'altro. Le persone che ho incontrato nei miei numerosi viaggi mi hanno permesso di conoscere nuove culture e nuovi luoghi; soprattutto la mia curiosità è servita ad abbattere la diffidenza di molti, entrando nelle case private o nelle cucine di tanti Paesi. Questo stile di vita e questa, credo, mia apertura mentale mi ha consentito di imbarcare su Mercurio una cinquantina di "sconosciuti velisti" dal 2019 ad oggi. È chiaro, pertanto, che condividere spazi ristretti come può essere una barca di 10 metri senza cabine, dà origine a emozioni e sentimenti impagabili.

Eleonora posso chiederti com'è stato (ri)vedere Agropoli? Certo! Già nel 2019, durante il periplo dell'Italia via mare, ero stata piacevolmente affascinata da questo borgo, che così descrivo nel libro: "...facilmente riconoscibile dalle scogliere, sormontate da un faro su torre quadrata. Aggrappato su un promontorio dai fianchi ripidi e rocciosi, entro cui si aprono le caratteristiche grotte, era originariamente un pittoresco borgo medievale. Agropoli si dimostra una cittadina tutta da scoprire, con le sue specialità culinarie.

Ci incuriosisce il cuoppo di pesce fritto: un cartoccio che contiene bocconcini di vari pesci - i più comuni sono alici, baccalà, polpo, moscardini e calamari, a volte arricchiti con alghe. Un altro modo di preparare le alici secondo alcune ricette tradizionali: mbuttunate (ripiene) e arreganate (condite con origano).

Per raggiungere il centro storico, che conserva gran parte delle mura antiche e il portale seicentesco, si percorre la caratteristica salita degli "scaloni", uno dei pochi esempi di gradinate larghe e basse...Mi godo il panorama dall'alto. La Marina completamente rischiarata da luci calde, così come le casette abbracciate tra loro paiono un presepe". Tornare ad Agropoli è stato come ritrovare un vecchio amico, oltre alla grande e calorosa accoglienza da parte della Lega Navale e dei suoi soci.

Fatti chiedere infine quali sono i tuoi progetti futuri di vita, di viaggio e di scrittura? Quali sono i tuoi sogni nel cassetto? Definire i miei prossimi progetti è come scrivere un'enciclopedia. Comunque a breve, dopo le innumerevoli presentazioni lungo lo Stivale del mio libro, a maggio 2024 partirò per la mia quinta stagione a tempo pieno in barca. Da Leros navigherò tutta l'estate nelle acque greche nel Dodecanneso, mentre per quanto riguarda la scrittura ho già iniziato il mio primo romanzo, ambientato nel secolo scorso in Spagna. Sogni nel cassetto? beh, per la vela sicuramente l'attraversata atlantica, e poi viaggiare per terra in Sud America e in Australia. In tutti i casi godere a piene mani di questa bellissima avventura che è la Vita! Grazie ancora, Eleonora, per averci concesso questa intervista e per averci fatto conoscere la tua storia di coraggio e di passione, di empatia e di avventure, che poi - consentimi dire - è anche il racconto di tutti quanti ti hanno conosciuta ed accompagnata nel tuo cammino.

Ti auguriamo buon vento, e - a questo punto - buona lettura a tutti i lettori che vorranno immergersi nelle pagine di "Infinitamente acqua".

"Infinitamente acqua - Una visione romantica del navigare" di Calibano Editore





ARAGOSTA

LA REGINA DEI MARI

Ad oggi, in tutto il mondo sono state censite oltre trenta specie di aragoste, quattro delle quali vivono nel Mediterraneo: l'aragosta verde, l'aragosta bianca, l'aragosta mediterranea e la rarissima aragosta arnata. Il loro peso medio si aggira intorno ai 1,5/3 Kg. ma a volte ne sono state catturati esemplari di oltre 10 kg.

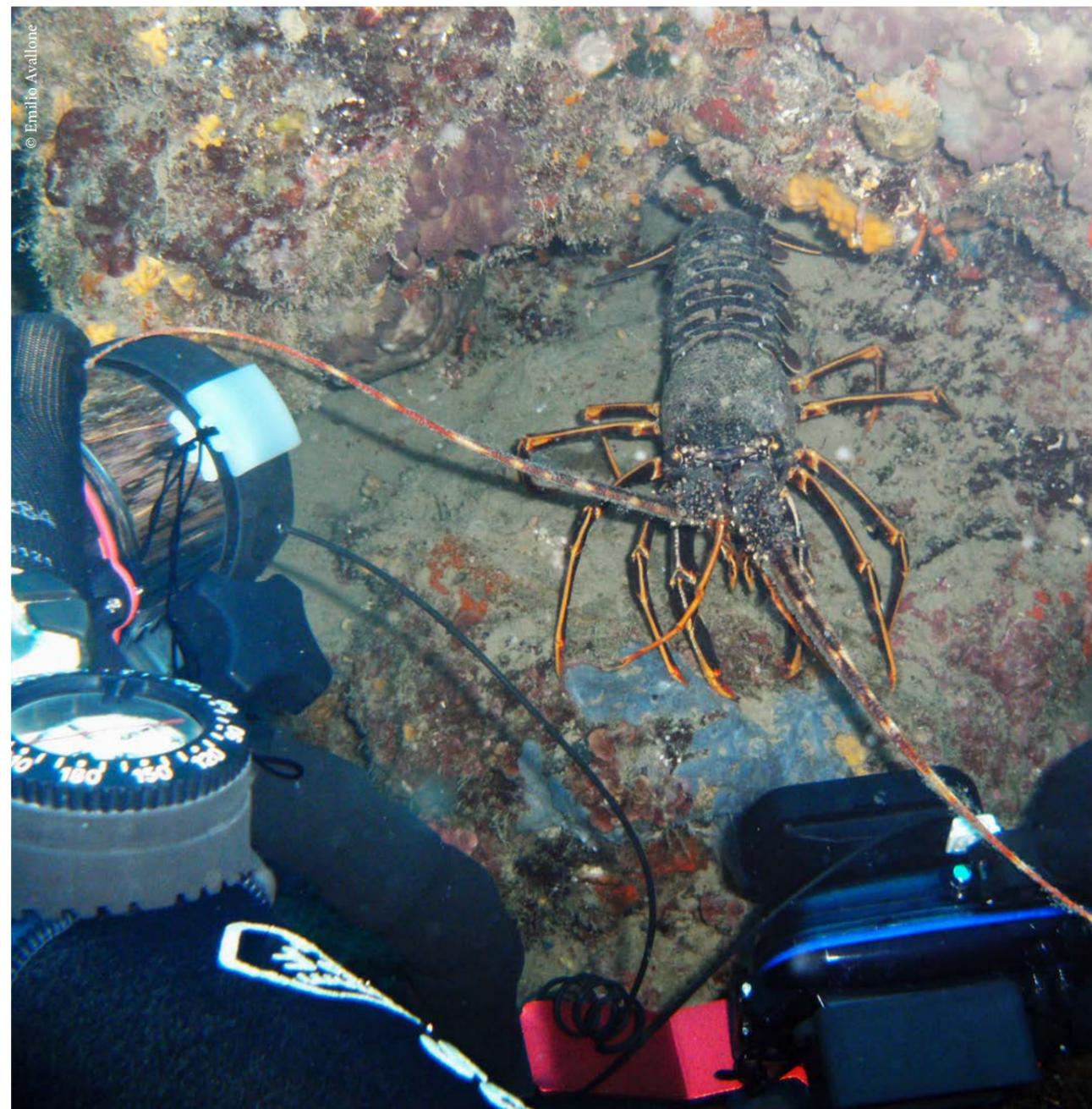
Alcune di esse, le così dette costiere, tendono ad essere stanziali, mentre quelle di acque profonde seguono un flusso migratorio che in estate va verso la costa. Lungo le coste italiane vivono a profondità che vanno dai 10 ai 150 metri, e come molti predatori si spostano e cacciano di notte nutrendosi di piccoli pesci, di vongole, cozze, ricci di mare, e a volte anche di altre aragoste.

Durante la loro vita, cambiano diverse volte la muta, e appena uscite dal carapace, lo mangiano voracemente, in quanto lo stesso apporta loro una grande quantità di calcio del quale necessitano in quel particolare momento della loro esistenza. In fase di muta, e quando sono nell'età adatta, le aragoste si accoppiano e le femmine hanno la capacità di tenere "vivo" lo sperma anche per due anni dentro di esse, e decidere in qualsiasi momento di fecondare le loro uova.

Come tanti animali marini, anche le aragoste depongono le uova e, a seconda della grandezza delle femmine, possono deporre dalle 8000 alle 100.000. Molte di queste logicamente non si schiudono perché predate prima in quanto galleggiano in superficie per 4/6 settimane. Alcuni autorevoli studi affermano che all'incirca ogni 50.000 uova, solo due aragoste arrivano all'età adulta. Aggiungendo l'indiscriminata pesca fatta per decenni, la logica conseguenza è facilmente immaginabile.

Una nota di curiosità è che, come tanti altri animali marini e terrestri, anche le aragoste possono perdere un arto per salvarsi la vita, in quanto hanno la capacità di rigenerare alcune parti del corpo come arti, appunto, e le antenne. Anche se in ritardo sono nate delle leggi per tutelare questi straordinari animali marini, ma ce ne sono due che dovrebbero interessare il "popolo" dei pescatori, sia professionali che sportivi: la prima è che le nasse utilizzate per la pesca devono permettere la fuoriuscita di quelle con carapace inferiore a 9 centimetri; la seconda è che vanno ributtate in mare tutte quelle che contengono uova, qualunque sia la grandezza del carapace. Purtroppo usare il condizionale, in quanto sappiamo che una buona fetta della popolazione, in generale, e dei frequentatori del mare in particolare, è poco sensibile alle serie problematiche a cui è sottoposto il pianeta Terra; perciò, sono poco propenso a credere che le aragoste "protette" vengano ributtate in mare, come accade con ogni altro tipo di pesce, o con l'inutile uccisione di animali sulla terra ferma (felini, elefanti...).

Verso la fine della primavera del 2014, durante una delle mie innumerevoli immersioni, mi capitò una cosa a dir poco straordinaria e per la quale, ancora oggi e dopo tanti anni, non trovo le parole per descrivere l'emozione provata. Ad una profondità di circa 40 metri, ad un certo punto, in qualunque buco arrivasse la mia vista c'erano antenne che si muovevano. Purtroppo, gli strumenti mi dicevano che bisognava riemergere e dopo quell'iniziale emozione fui assalito dalla frustrazione per l'esperienza perduta. Il giorno dopo lo attesi con un'ansia che svanì del tutto dopo aver visto, nello stesso posto, la stessa scena del giorno prima.



Iniziai ad avvicinarmi a quelle antenne sapendo perfettamente che appartenevano ad aragoste che, incredibilmente, non erano affatto intorrite da quello strano essere che emetteva bolle. In quei giorni ero in ferie e mi immergermi ogni giorno per un'intera settimana, fino a riuscire ad interagire con alcune di loro a cui tolsi delicatamente della mucillaggine che avevano sulle antenne. Ma poi pensai che quel mio comportamento le avrebbe forse portate a fidarsi di qualcuno che non aveva il mio stesso rispetto per la natura! E così decisi di privarmi di quella stupenda emozione. Le foto che accompagnano questo articolo raccontano quelle immersioni, e mostrano un'aragosta per nulla intorrita dal sub anzi, sembra quasi toccarlo con le sue

antenne per capire cosa stia accadendo. Questa bella testimonianza fotografica è stata resa possibile solo grazie alla presenza di un altro sub, un amico in perfetta sintonia con la mia filosofia di rispetto per il mare, che riuscì ad immortalare l'evento con i suoi preziosi scatti. Purtroppo c'è da fare un'amara considerazione finale: l'anno successivo, il 2015, fu l'ultimo anno in cui ho visto le aragoste in quel posto, e già in numero fortemente ridotto rispetto all'anno precedente. Perciò, probabilmente andrebbe aperta un'ampia e profonda discussione sulle aree marine protette e sulla loro gestione, e spero che ciò possa accadere presto, sia nei luoghi ufficialmente deputati che nelle pagine di questo nostro giornale.





© Emilio Avalor





© Emilio Avallone



NICOLA DI LORENZO

LO SPORT DELLA VELA

*MOLTA ESPERIENZA, MOLTA TECNICA
E TANTO ALLENAMENTO MIRATO*

La vela e l'acqua insegnano senso della disciplina e spirito di sacrificio, temperano il carattere e riaccostano alla natura. Nello sport della vela, rispetto alle sue origini, andare in barca, oggi richiede, infatti, una preparazione completa, paragonabile a quella degli sport più evoluti. Lo sport della vela è un'attività svolta per il 90 per cento in aerobiosi e per il 10 per cento in anareobiosi. E' necessario quindi sviluppare la resistenza veloce, l'atto esplosivo al quale molto spesso si ricorre durante la regata. La vela sa essere uno sport brutale. In una regata oceanica e in solitaria, le richieste fisiche durante la navigazione sono immense, ogni singola fibra muscolare del corpo deve potersi attivare e dare il suo contributo. In alto mare le condizioni meteo, quindi le esigenze fisiche e

psicologiche, possono demandare all'atleta sforzi enormi, che non possono prescindere da un allenamento corposo, ricco, specifico e meticoloso.

La preparazione fisica è sempre un insieme di attività aerobiche e attività muscolari che si intersecano per strutturare il fisico del velista secondo necessità e preferenza. Per questo sarà indispensabile allenare la parte aerobica per dare al corpo una resistenza fisica che si può tradurre in resilienza a livello psicologico: «Un allenamento aerobico, può aiutare un velista a migliorare la capacità di resilienza sotto sforzo, sotto pressione, sotto stress», «Un esempio di esercitazione possono essere esercizi che in situazioni di affaticamento, richiedano reazioni cognitive e fisiche diverse a seconda dello stimolo».



© Massimo Vichanza



Servirà poi costruire un buon livello di forza muscolare, perché inevitabilmente la barca richiederà una gestualità e un set di movimenti di elevata intensità e grande forza, che devono essere fatti in brevissimo tempo.

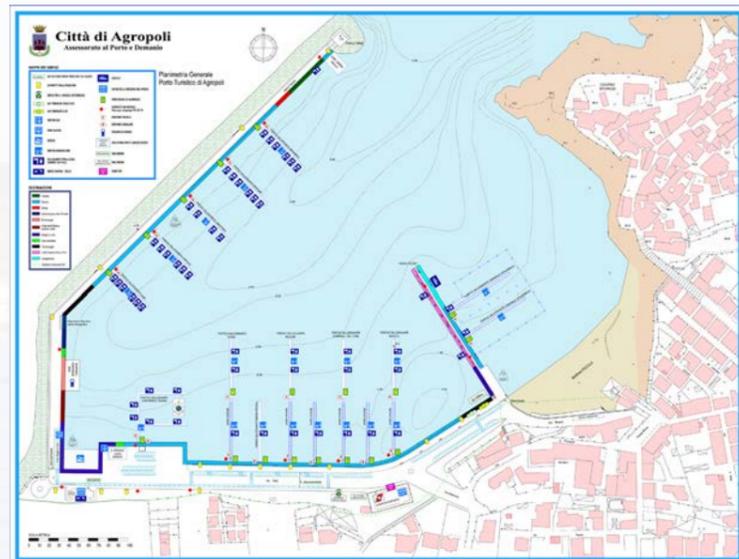
Come per tutti i velisti, il potenziamento degli arti inferiori e degli arti superiori è importante, ma la chiave di volta della preparazione è al centro, letteralmente: bisogna diventare fortissimi sulla colonna vertebrale, dovendo spostare grandi carichi. Rafforzare la zona lombare e addominale, il "core", per costruire una struttura solida in grado di stabilizzare la colonna.

A questo si aggiunge il tema dell'equilibrio, che è una componente fondamentale da aggiungere allo sforzo, al carico sui pesi, e per questo è possibile organizzare degli allenamenti su piani instabili, che restituiscano anche la percezione di quel che sarà l'impegno in regata. Il rafforzamento del core è anche un tema di prevenzione, che va accompagnato dallo stretching e dall'allenamento per fare nel modo corretto tutti i movimenti e le manovre che poi saranno ripetuti in barca. «La prevenzione vale almeno quanto la preparazione stessa, perché in un contesto del genere farsi male a una mano, slogarsi una spalla, strapparsi un muscolo in un momento di disattenzione può essere un enorme passo indietro.

Anche lo stretching deve essere all'ordine del giorno, svolto con frequenza. Esercizi mirati permettono di migliorare la sensibilità del corpo, in particolare nella zona di anche, glutei, muscoli femorali e lombari. Una miglior mobilità di questo comparto permetterà al miglior "ascolto" della barca. Infine, non c'è preparazione senza la giusta alimentazione. Nel periodo pre regata, se l'obiettivo è aumentare la forza, quindi l'ipertrofia, cioè aumentare la massa muscolare, è opportuno avere il giusto apporto di proteine. E poi diventerà sempre più importante, nel percorso di avvicinamento all'inizio della regata, avere un piano alimentare completo, pieno, che permetta eventualmente di sopperire alle mancanze di una regata che costringe a piccoli pasti rapidi. Poi, certo, come in tutte le competizioni, in tutte le discipline, nel mondo dello sport e non solo, ognuno ha le sue necessità, le sue particolarità e le sue preferenze.

Come tutte le forme di allenamento il piano di avvicinamento all'evento va programmato sulle esigenze dell'atleta, sulle sue sensazioni. Nelle classi olimpiche sono richiesti su ogni imbarcazione diversi livelli di forza che variano per intensità e distrettualità muscolare. Inoltre anche all'interno della stessa classe a seconda del proprio stile di navigazione e delle proprie caratteristiche antropometriche ogni atleta avrà percezioni e esigenze diverse».





INFORMAZIONI AI SOCI

La Segreteria è sita in Via Riviera - Porto di Agropoli - 84043 Agropoli
 Telefono - fax: 0974.82.83.25 / email: agropoli@leganavale.it

La Sezione effettua servizio di Segreteria dal lunedì al sabato, esclusi i giorni festivi, dalle ore 9,00 alle ore 12,00 e il venerdì dalle ore 17,30 alle ore 20,30.

Il Presidente è a disposizione dei Soci il sabato dalle ore 10,00 alle ore 12,00.

I versamenti delle quote sociali e per il posto barca possono essere effettuati tramite il C/C postale nr. 16921843 intestato a L.N.I. Sezione di Agropoli, Via Riviera - Porto di Agropoli oppure tramite bonifico bancario o postale alle seguenti coordinate:

- BCC dei Comuni Cilentani Ag. Agropoli
 Coordinate IBAN IT 20 V 07066 76020 000000404547
 - Poste Italiane
 Coordinate IBAN IT 07 N 07601 15200 000016921843

Il porto di Agropoli è ubicato nella zona ovest della città, ricavato all'interno di un'insenatura che si apre immediatamente a Sud di Punta del Fortino ed è costituito da un molo di sopraflutto a due bracci orientati rispettivamente per N e per NE e lungo 572 metri, da una banchina di riva lunga 327 metri, con ampio piazzale retrostante, e da un molo di sottoflutto orientato per NNW e lungo 160 metri. Anticamente era un piccolo approdo naturale, caratterizzato da un lungo riparo per le imbarcazioni, e un "Fortino", punto di ritrovo per i marinai del porto. Negli anni '60 è iniziato un graduale e costante sviluppo della struttura, che oggi rappresenta un punto di riferimento importante per lo sviluppo turistico e commerciale di tutto il Cilento.

INFORMAZIONI UTILI

Area riservata al diporto • Fari e Fanali: 2660 (E 1735) - faro a lampi bianchi, grp 2, periodo 6 sec. Portata 16 M, su Punta Fortino, a NW del paese; 2661 (E 1734.6) - fanale a lampi verdi, periodo 5 sec. Portata 5 M, sulla testata del molo di sopraflutto (mantenersi a non meno di 25 m dal fanale); 2661.2 (E 1734.8) - fanale a luce rossa, 2 vert. Portata 3 M, dalla testata del molo di sottoflutto • Venti: libeccio • Latitudine : 40°21'30 N • Longitudine : 14°59'00 E • Radio : Vhf canale 16 • Orario di accesso : continuo • Accesso : mantenere rigorosamente la propria dritta sia in entrata che in uscita dal porto e lasciare la rotta libera alle imbarcazioni in uscita dal porto; velocità massima 3 nodi. Giungendo da nord durante le ore notturne i fanali di entrata del porto vengono rilevati invertiti a causa del prolungamento del molo stesso l'accesso ai pontili collegati alla banchina di riva è consentito esclusivamente ad unità aventi pescaggio non superiore a 0,30 metri a causa dell'esistenza di numerose secche nel medesimo specchio acqueo.

PER CONTATTARE IL PORTO:

Ufficio Circondariale Marittimo di Agropoli
 Via Porto n. 15 - 84043 Agropoli (SA)
 Tel. 0974/825201 - Fax 0974/826810
 E-mail: ucagropoli@mit.gov.it
 Posta certificata; cp-agropoli@pec.mit.gov.it
 Orari: dal lunedì al venerdì dalle 09:00 alle 12:00
 Il martedì e giovedì dalle 15:00 alle 16:00
 Numero di emergenza 1530
 Fonte: Regione Campania / Demanio marittimo

PROGRAMMA ATTIVITÀ' DELLA SEZIONE

Data	Denominazione	Categoria	Località
25/02/2024	Assemblea dei Soci		
17/03/2024	Bolentino generico	Gara di pesca	Agropoli
07/04/2024	Bolentino a pagelli	Gara di pesca	Agropoli
12-13-14/04/2024	Trofeo Optimist Kinder	Regata	Agropoli
21/04/2024	Campionato Primavera Costiera Cilentana	Regata altura	Agropoli
28/04/2024	Campionato Primavera Costiera Cilentana	Regata altura	Agropoli
01/05/2024	Campionato Primavera Costiera Cilentana	Regata altura	S. Maria di Castellabate Trofeo Dott. F. Piccirillo - Trezene
05/05/2024	Campionato Primavera Costiera Cilentana	Regata altura	Agropoli
12/05/2024	Campionato Primavera Costiera Cilentana (recupero)	Regata altura	Agropoli
19/05/2024	Bolentino generico	Gara di pesca	Agropoli
26/05/2023	Bolentino generico (recupero)	Gara di pesca	Agropoli
8-9/06/2024	Regata delle due costiere	Regata altura	Agropoli-Li Galli-Agropoli
15-16/06/2024	Regata delle due costiere (recupero)	Regata altura	Agropoli-Li Galli-Agropoli
23/06/2024	Bolentino generico	Gara di pesca	Agropoli
30/06/2024	Bolentino generico (recupero)	Gara di pesca	Agropoli
14/07/2024	Traina	Gara di pesca	Agropoli
8/09/2024	Velalunga Agropolese	Regata altura	Agropoli
15/09/2024	Traina	Gara di pesca	Agropoli
22/09/2024	Traina	Gara di pesca	Agropoli
29/09/2024	Trofeo Vela d'autunno "Nino Rainis"	Regata altura	Agropoli
06/10/2024	Trofeo Vela d'autunno "Nino Rainis"	Regata altura	Agropoli
13/10/2024	Traina	Gara di pesca	Agropoli
20/10/2024	Trofeo Vela d'autunno "Nino Rainis"	Regata altura	Agropoli
27/10/2024	Trofeo Vela d'autunno "Nino Rainis"	Regata altura	Agropoli
3/11/2024	Trofeo Vela d'autunno "Nino Rainis" (recupero)	Regata altura	Agropoli
10/11/2024	Seppie e polpi	Gara di pesca	Agropoli
17/11/2024	Seppie e polpi	Gara di pesca	Agropoli
24/11/2024	Seppie e polpi (recupero)	Gara di pesca	Agropoli

Manifestazioni socio-culturali-ambientali

- Attività a carattere ambientale
- Collaborazione al progetto "La vacanza del sorriso"
- Giornata con i bambini del Saharawi
- Iniziative di monitoraggio ambientale
- Collaborazione al progetto servizio Civile del Comune di Agropoli
- Campagna di informazione nelle scuole ed in ambito sociale su tematiche ambientali
- Eventuale collaborazione con l'Ente Parco per la regolamentazione dell'AMP di Castellabate
- Sezione sul sito di fotografie inerenti la biodiversità marina, a cura del gruppo subacqueo
- Giornata Nazionale della Sicurezza in Mare
- Festa della Cambusa
- Corsi di vela - iniziazione e perfezionamento - per ragazzi ed adulti

- Partecipazione alle attività promosse da Enti o Associazioni, di interesse ambientale, storico e culturale
- Gare (cucina, carte, ecc) e serate sociali a tema, da tenersi negli spazi sociali
- Corsi di avvicinamento alle tecniche della pesca sportiva
- Festa del Socio e convegno tematico da tenersi in concomitanza con premiazioni di eventi sportivi
- Corsi di patente nautica

Propaganda

- Distribuzione materiale propagandistico ed inerente il mare e l'ambiente in genere
- Redazione del periodico di Sezione "Acqua Marina"
- Calendario sociale "L'Oro blu"
- Divulgazione delle attività svolte, in seno ai programmi di emittenti TV locali e sulla stampa del territorio



