



LEGA NAVALE ITALIANA

delegazione di

Capraia
sola

capraia@leganavale.it



Traversata Capraia-Gorgona (TCG)

Presentazione

31/03/2025

Organizzato da



del. Capraia



nell'ambito della campagna



Gold sponsors



con la collaborazione



sez. Firenze Prato



sez. Ostia



SEZ. LIVORNO MARE

con il patrocinio





Idea Progettuale

- La LNI organizza una **staffetta a nuoto da Capraia a Gorgona** riproponendo il format della **Traversata Corsica Capraia 2023**
- questa volta il tema a cui sarà dedicata la nuotata sarà quello del **carcere**, dei suoi problemi e delle opportunità legate alle attività in mare
- **alcuni detenuti** forniranno **assistenza ai nuotatori** conducendo dei particolari **kajak** che la LNI di Capraia utilizza a questo scopo;
- La **LNI insieme al Salvamento a nuoto** forniranno un **addestramento specifico** ai **detenuti volontari** in modo che possano garantire la sicurezza per se stessi e per i nuotatori che assisteranno;
- Ai detenuti verrà inoltre illustrato il percorso di **formazione abilitante** per diventare **“Guide Marine” LNI-FICK** per fare assistenza in eventi di nuoto e accompagnamento di gruppi di kayakers all'interno del Parco



LEGA NAVALE ITALIANA

delegazione di

Capraia
sola

capraia@leganavale.it



Traversata Corsica Capraia 2023



<https://www.youtube.com/watch?v=5qrw28e6FPM&list=PLb9GGAbUHYA1kTpxu1pJiPCb4cg7QEosg>





Finalità dell'evento

- In linea con i **valori fondanti della LNI: tutela dell'ambiente marino, la solidarietà, lo sport e la persona**
- Mettere al centro dell'attenzione il **tema carcerario**, e promuovere **l'ambiente marino e lo sport** come strumento per la **tutela del benessere in carcere** ma anche occasione per il **reinserimento sociale dei detenuti**
- essere un'occasione per **creare ponti** tra il **carcere di Gorgona e le altre realtà** vicine come il Comune di Capraia, il Parco Nazionale dell'Arcipelago Toscano, la Lega Navale Italiana con le sue organizzazioni territoriali
- definire un **blue-print** che possa essere replicato con altri progetti che coinvolgano altre realtà penitenziarie



La Traversata in numeri

- da Capraia a Gorgona (41km, 22NM)
- **19 nuotatori** che si alterneranno ogni **30 minuti**
- **28 persone** per l'assistenza
- **14 ore** considerando un passo medio 20min/1km
- **finestra utile** per la Traversata:
 - Sabato **31 maggio**
 - Domenica 1 giugno
 - Lunedì 2 giugno
- partenza alle **5:00**, arrivo previsto intorno alle 19:00
- **28-32** tratte di 30 minuti

alba: 05:43

tramonto 20:53

durata: 14 ore

(con passo 2min/100m)

Gorgona

ore 20:00

41 km

(22 miglia)

ore 5:00

Capraia

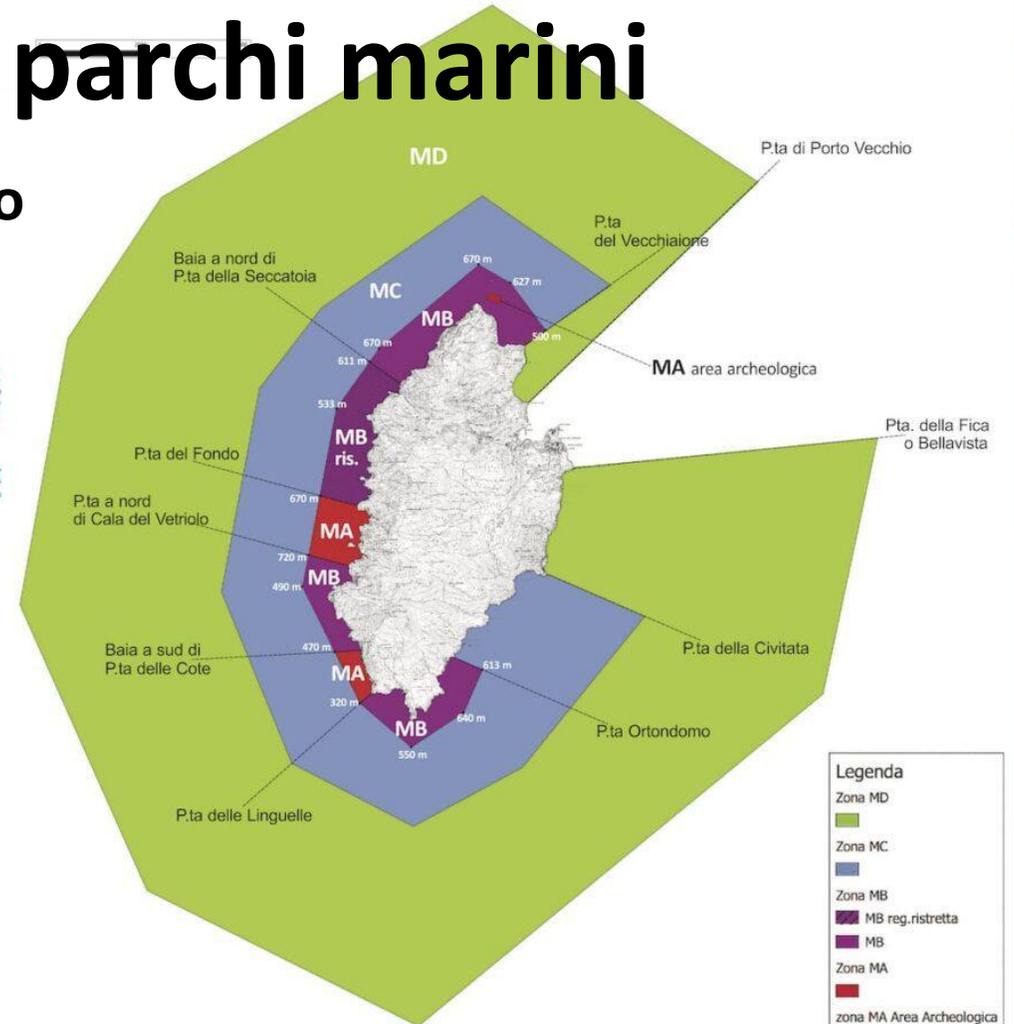
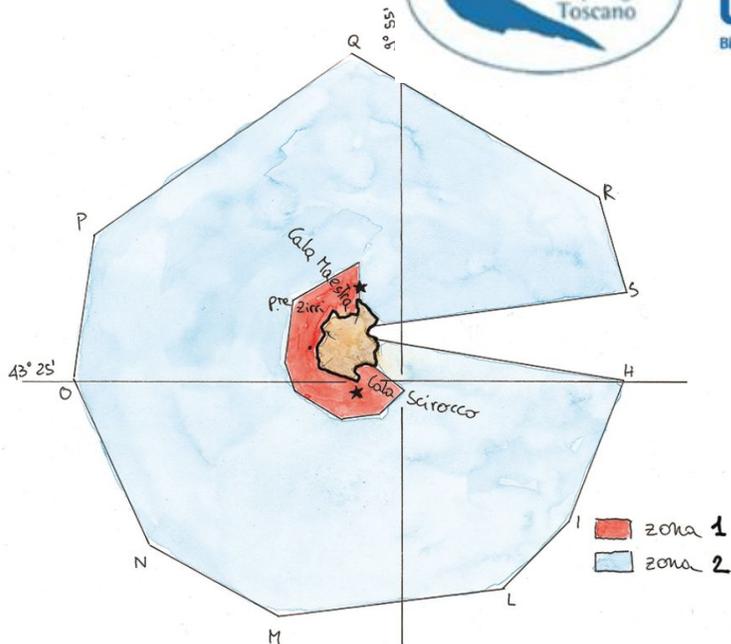




Un ponte tra due parchi marini

Parco Nazionale Arcipelago Toscano

www.islepark.it



Legenda

- Zona MD
- Zona MC
- Zona MB
- MB reg. ristretta
- MB
- Zona MA
- zona MA Area Archeologica

MA (area di riserva integrale)
MB ristretta (area di ripopolamento, zona "no take", si può entrare ma non prelevare)
MB (area di riserva generale)
MC (riserva parziale)
MD (area di salvaguardia)

I numeri riportati sulla carta indicano la distanza in metri (m) dalla costa e sono misure indicative.



Requisiti nuotatori

- aver partecipato ad almeno **3 eventi di nuoto in acque libere**, di cui almeno uno su distanza **non inferiore a 5 km** (o almeno 5 km in piscina)
- essere in grado di tenere un passo **< 20min/1km**, oppure partecipare in coppia con un'altra persona con cui complessivamente potete garantire **< 40min/2km**;
- avere un **certificato medico agonistico** (o equivalente)
- **concorrere alle spese** per l'organizzazione, suddivise equamente tra tutti i nuotatori al netto del contributo degli sponsor(s)
- garantire la **disponibilità per tutto il periodo** 30 maggio - 4 giugno (e backup 20-25 giugno)
- avere **18 anni** compiuti
- **non soffrire il mare!**



Raccolte candidature tramite form online



DELEGAZIONE
CAPRAIA ISOLA

Traversata a nuoto a staffetta Capraia -
Gorgona 30 maggio-4 giugno 2025

oltre ai dati personali vengono richiesti:

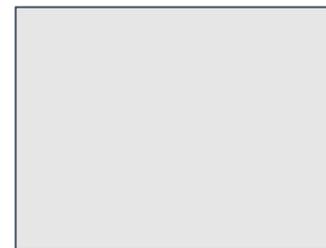
- copia elettronica del **certificato medico per attività sportiva agonistica** in corso di validità
 - se non lo avete ma contate di averlo non inserite nulla;
 - se ne avete uno scaduto, inserite quello;
 - l'importante è che lo abbiate il 30 maggio con voi!
- **indicazione del passo** che siete in grado di compiere 1000m in meno di 20 min (ovvero passo di 2min/100m)
 - potete indicare un altro partecipante che insieme a voi possa garantire complessivamente di percorrere 2000m in < 40 min (passo medio 2min/100m)
 - se non lo conoscete, indicate il vostro passo e verificheremo chi tra gli altri candidati accoppiarvi
- dovrete indicare **3 eventi di nuoto in acque libere** a cui avete partecipato ed **una nuotata da almeno 5 km**
 - se per i 5 km non avete mai fatto alcun evento, è facoltà dell'organizzazione accettare autodichiarazioni sull'effettuazione di una tale nuotata in piscina adeguatamente documentata (e.g. foto dell'orologio contachilometri)

<https://form.jotform.com/direttivo/legacapraia/traversataCapraiaGorgona>

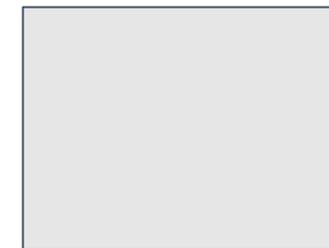
da compilare entro il 14 Marzo!

17+2 nuotatori selezionati

passo medio: 19m52s/1000m



Giuseppe Renna



Barbara Radice



Sabrina Peron



Alex Rossi



Roberta Mauri



Fabio Donati



Andrea Salvini



Luisa Ferrarini



Paola Salvini



Stefano Allegrini



Lesley Ray



Dirk Kueppers



Anna Sanguettola



Paolo Sanguettola



Silvia Bernini



Donatella Cerasi



Paola Lancia



Giuseppe Arrabito



Gianni Lastrico



Programma dell'evento

Gio 29 maggio

- 14:00: decisione sul go/no-go

Ven 30 maggio

- 15:30 Traghetto Livorno -> Capraia
- 16:00 Partenza team Gorgona per Capraia
- 19:00 briefing
- 20:00 cena portatecum

Sab 31 maggio (o 1 o 2 giu)

- 05:00 Partenza primo gruppo nuotatori
- 20:00 Arrivo previsto a Gorgona
- 21:00 Cena a Gorgona
- Pernotto a Gorgona

In caso di maltempo la nuotata del 31 Maggio potrà essere spostata al 1 o 2 giugno (quindi 6gg e 5 notti in totale)

Dom 1 (o 2 o 3) giugno

- Colazione
- Visita di Gorgona
- Pranzo sociale
- Rientro a Capraia nel pomeriggio
- 20:30 cena sociale a Capraia

Lun 2 giugno

- 11:00 incontro con l'isola e consegna attestati
- 18:30 Partenza da Capraia per Livorno

(ovvero Mar 3 giugno)

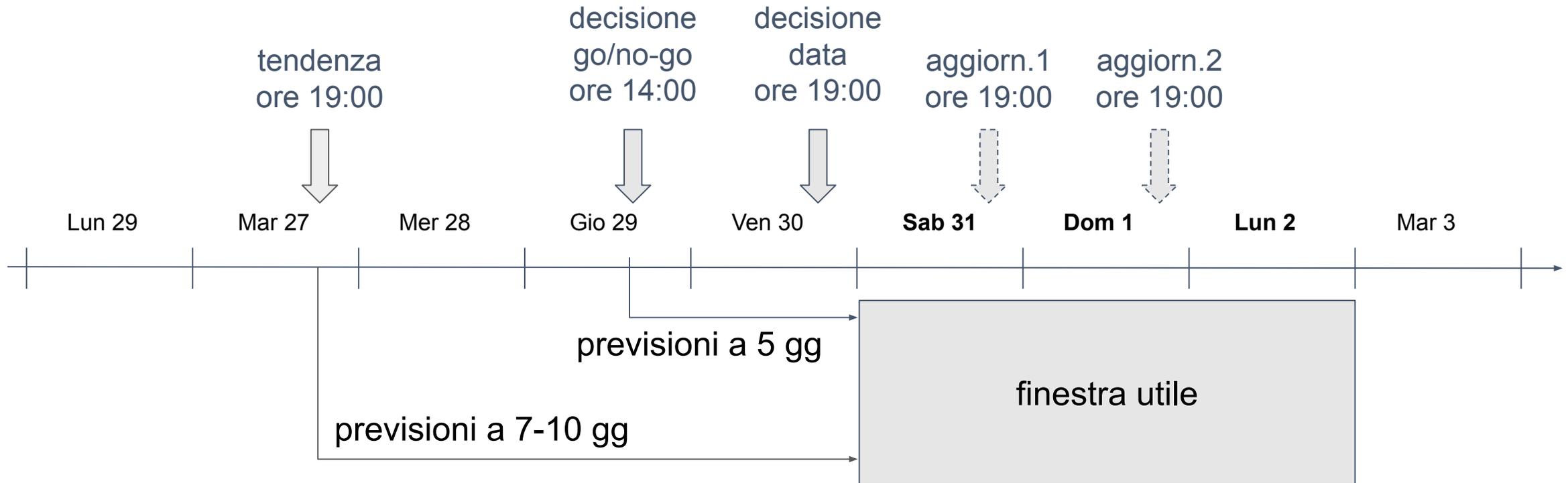
- 11:00 incontro con l'isola e consegna attestati
- 17:00 Partenza da Capraia per Livorno

(ovvero Mer 4 giugno)

- 11:00 incontro l'isola e consegna attestati
- 13:15 Partenza da Capraia per Livorno



Decisione go/no-go e giorno della traversata





Conduzione della nuotata in sicurezza

Kayaker

- 1) dà la direzione al nuotatore
- 2) osserva lo stato di salute del nuotatore



Gommone Assistenza

- operatore salvamento
- successivi 2 nuotatori



Barca Ammiraglia (BA)



- da la rotta al kayaker
- procede in modalità stop&go (la sua velocità min e' 3 nodi, quella del nuotatore 1.3 nodi);
- ha **sistema AIS** per essere visibile alle altre navi ed essere monitorata dalla Capitaneria di Porto
- ha a bordo medico, kayakers, navigatore

Naviglio di Assistenza ed equipaggi



Barca ammiraglia: RAIS DRAGUT II

Comandante: **Fabio GUIDI**

Navigatore: **Lorenzo CASTELLANI**

Medico: **dr. Federico RINALDI**

Osservatore: **Giorgio MINGARELLI**

Fotografo: **Guglielmo TOSCHI**

Passeggeri: fino a 2



Kayaker 1: **TBD**

Kayaker 2: **TBD**

Kayaker 3: **TBD**

Kayaker 4: **TBD**



Gommone per la Sicurezza

Comandante: **Massimiliano AMIRFEIZ**

Salvamento: **Roberto PALMIERI (Niccolò PALMIERI)**

Passeggeri: fino a 4



Tender per la logistica

Comandante: **Carlo ESPOSITO**

Cineoperatore 2: **TBD**

Passeggeri: fino a 3



Barca a vela 1: Eros (Bavaria 44)

Comandante: **Francesco BIANCIARDI**

Aiuto com.te: **Francesca SAGONA**

Passeggeri: fino a 6



Barca a vela 2: Akuna Matata (13,56 metri)

Comandante: **Martina BUZIO**

Aiuto com.te: **Luciano MARCELLI**

Passeggeri: fino a 6



Barca a motore: 4 Brighelle (15 metri)

Comandante: **Bruno BERNINI**

Aiuto com.te: **Benedetta SANGUETTOLA**

Cineoperatore 1: **TBD**

Passeggeri: fino a 11



Assistenza logistica

Capraia:

Sergio CANIGIANI



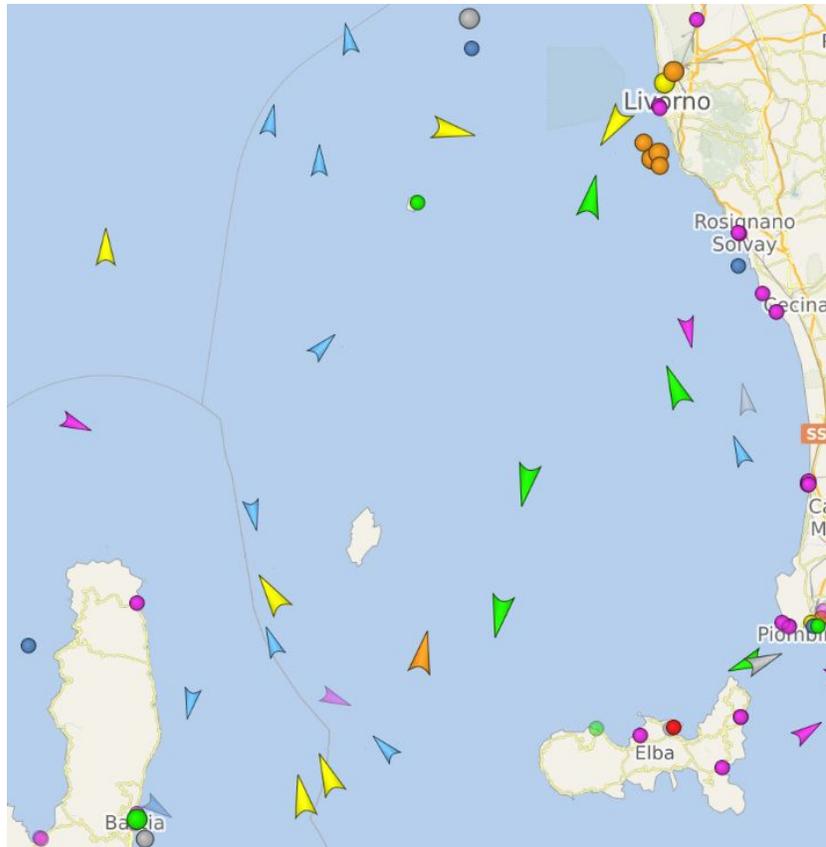
Assistenza logistica

Gorgona:

Cristina DE TULLIO



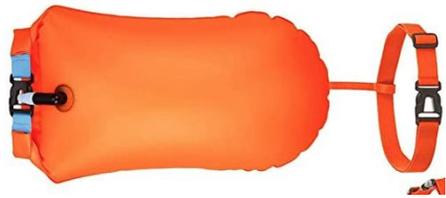
Incroccio con navi e traghetti



- La tratta Capraia-Gorgona e' fuori dalle principali rotte del traffico commerciale, ma può capitare di incrociare qualche nave
- La **Capitaneria di Porto** emetterà un Avviso ai Naviganti, e monitorerà il traffico intorno a noi, deviando eventuali navi che dovessimo incrociare
- La barca ammiraglia della TCG è dotata di **sistema AIS**, con sistema previsione collisioni, e permetterà quindi di:
 - Monitorare transito traghetti ed altre navi dotate di AIS (navi commerciali, traghetti, pescherecci, etc)
 - Segnalare la nostra presenza in tempo reale alla Capitaneria di porto ed il traffico circostante
 - Prevedere possibili future collisioni, e comunicare via radio con il traffico in rotta di collisione, e se richiesto, correggere la nostra rotta
- Sarà possibile inoltre **seguire da terra la traversata** cercando "Raid Dragut II" su VesselFinder o MarineTraffic



Dispositivi di sicurezza



Pallone da nuoto



Dispositivo per
recupero uomo a
mare



Fischietti



Radio VHF
marino



Defibrillatore
semiautomatico



AMBU



kit di primo soccorso per trattare
la maggior parte delle lesioni
minori



medicinali
essenziali

di esclusiva pertinenza del medico



Addestramento Kayak a Gorgona (LNI)

- L'addestramento verra' tenuto dalla LNI di Capraia su propri **Kayak a pedali** particolarmente adatti e sicuri per questo tipo di attività di assistenza ai nuotatori
- Saranno presenti anche istruttori del Salvamento a Nuoto di Livorno, che faranno vedere con esercitazioni pratiche le **manovre di salvamento** nel corso della traversata
- verrà illustrato inoltre il **percorso per diventare Guide di Mare**, con il sistema di certificazione nazionale Pagaia Azzurra elaborato e adottato per l'Italia dalla FICK, Federazione Italiana Canoa Kayak, in adesione e ricezione dello standard di riferimento EPP, Euro Paddle Pass, al quale aderiscono le federazioni olimpiche di settore di undici nazioni europee.

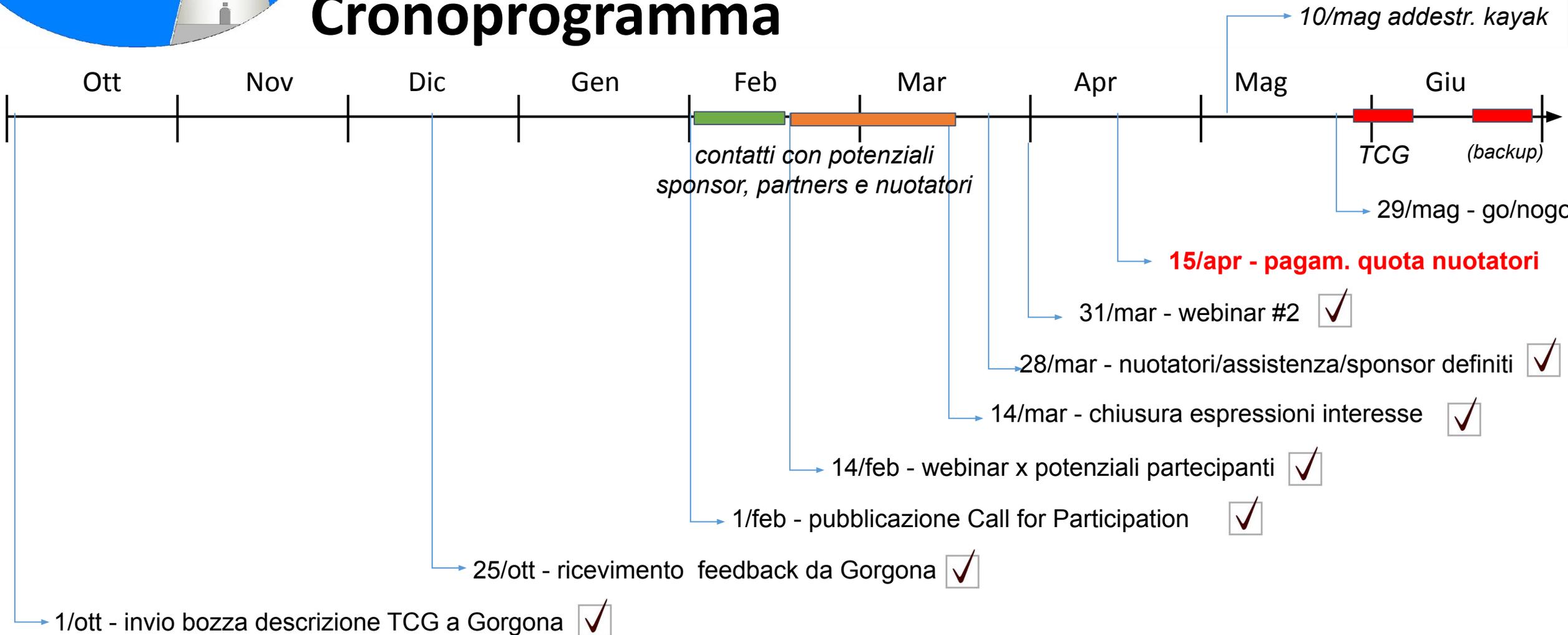
La sessione di addestramento verrà tenuta un Sabato di Maggio (considerando che il 2-4 maggio si terra' la Minigiraglia), gli orari del battello e che il corso deve essere fatto prima della Traversata:

Uno dei tre sabati **10 maggio** (tra le 10:00 e le 17:00)

- ore 10:00: arrivo a Gorgona
- ore 10:30 - 13:00: allestimento (2h 30m)
- 13:00-14:00 pausa pranzo
- ore 14:00-16:30 addestramento (2h 30m)
- ore 17:00 partenza per Livorno degli istruttori



Cronoprogramma





LEGA NAVALE ITALIANA

delegazione di

Capraia
sola

capraia@leganavale.it



Tutte le informazioni sulla pagina dedicata

LEGA NAVALE ITALIANA
Il portale per chi ama il mare

HOME CHI SIAMO ORMEGGIO ORGANIZZAZIONE CALENDARIO ATTIVITÀ NOTIZIE

@ X f in WhatsApp

Traversata Capraia Gorgona (TCG) a nuoto

Dal 30/05/2025 al 04/06/2024 - Lo Sport

La delegazione di Capraia Isola della Lega Navale Italiana rende noto che intende organizzare una **staffetta a nuoto tra Capraia e Gorgona (41 km)** nel periodo 30 maggio - 4 giugno 2025.



<https://www.leganavale.it/capraia-isola/evento/54549/TRAVERSATA-CAPRAIA-GORGONA-TCG-A-NUOTO>



LEGA NAVALE ITALIANA

delegazione di

Capraia
sola

capraia@leganavale.it

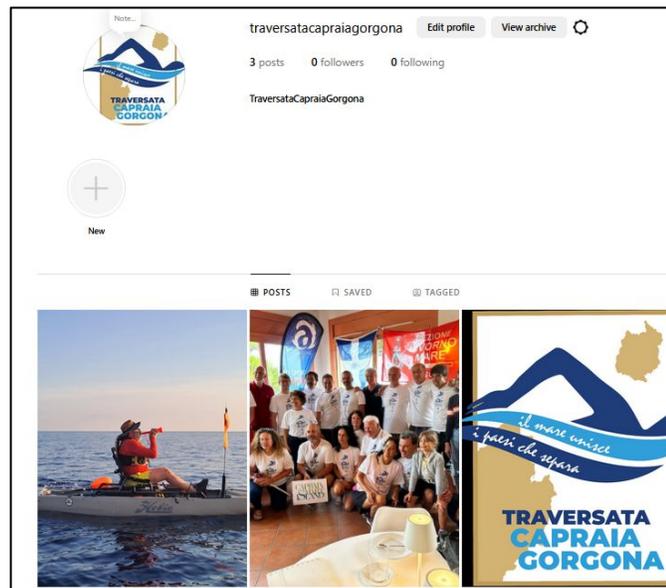


Canali social TCG



@TraversataCapraiaGorgona

<https://www.youtube.com/channel/UC8muf9aqqFcJ8wEEemzhzrQ>



TraversataCapraiaGorgona

<https://www.instagram.com/traversatacapraiaorgona/>



LEGA NAVALE ITALIANA

delegazione di

Capraia
sola

capraia@leganavale.it



Contatti:

[TraversataCapraiaGorgona\(at\)gmail.com](mailto:TraversataCapraiaGorgona(at)gmail.com)

