

Bruna ha finito la propria relazione. Passa la parola a **Gianni**
Gianni prende la parola. Microfono “gelato”

17,15

Bene Bruna. Grazie.

Avete appena sentito con quanta passione e con quale competenza Bruna vi abbia presentato la Sua Capraia.

Vien voglia di prendere e partire per quest'isola magica e misteriosa.

Siamo entrati nel clima Sfide, come il titolo di questo ciclo di conferenze c'impone. I 5 relatori ne hanno condiviso alcune. Altre sono state personali. Ve le racconteremo tutte , o quasi, fra poco.

La *Sfida di Bruna* è stata quella di portare (in un ambito tanto prestigioso davanti ad un pubblico così numeroso ed attento) foto e video inediti.

Mostrare ai vostri occhi bellezze, storie, segreti della sua amata isola di *Capraia*.

Soprattutto farvela amare e incuriosirvi un po'; Sfida sicuramente vinta.

Tempo lettura 50”

Misteriosa Capraia e affascinanti Maratone del Mare

Allora continuiamo con **Massimiliano Amirfeiz** che per collegare subito i due temi ci porterà nel mare dell'isola con la *Swim Around Capraia*. Una speciale Maratona svoltasi, **per la quarta volta**, il 26 aprile 2024 : il periplo dell'isola in nuotata solitaria. **11 miglia**. 8 ore in mare. Chi ne sia stata la protagonista, in quali condizioni di mare e di tempo abbia nuotato lo sentiremo dalla viva voce dell'organizzatore o meglio del Co-organizzatore. Vai **Massi**

17,16

Tempo lettura 50”

Massimiliano sviluppa il suo intervento su SAC. Alla prima occasione propizia (cenno d'intesa)

interviene **Gianni**

17,18

*Bene Massi, Allora siamo stati accanto a **Sabrina** nella sua solitaria impresa.*

Restiamo nello stesso mare ma con una nuotata a staffetta: La TCC Corsica

/Capraia. Partenza dal porto di Macinaggio, sul dito della Corsica, per

arrivare al Porto di Capraia attraversando il Canale che le separa, un tratto di mare sicuramente affascinante ma anche molto trafficato. Difficile da far

attraversare a nuoto in sicurezza da un piccolo convoglio a guardia di 18

nuotatori veri “ rari nantes” ma anche minuscoli puntini dispersi in mezzo al

mare. Provarci e riuscirci è stata sicuramente la tua personale SFIDA, Vai

*allora **Massi** con la Tua TCC*

17,19

Massi : relazione su TCC e Greenpeace.

Dopo il video e “l'intervista Gianni” io stesso riprendo il microfono.

17,25

Eh si, la mia personale sfida ,come avete visto, è stata quella di far parte del gruppo dei nuotatori.

Chiamato , bonariamente, sfacciatamente ma affettuosamente “ il meno giovane del gruppo”.

Oggi vorrei proporre , a tutti voi qui presenti, una particolare sfida: quella di portarvi con me sia a nuotare in un mare così affascinante sia a vivere ciò che la mia fantasia ha partorito bracciata dopo bracciata .

*Vi leggerò un breve brano del Racconto **Capraia**.*

*Per chi avesse in mano il libro curato da **Bruna** è il pezzo di pagina 55/56.*

*E' però necessaria una succinta premessa storica. I due personaggi di cui vi parlerò sono **Pasquale Paoli e Francesco Toso**.*

*Capraia è la più lontana , dalla penisola, delle isole dell'Arcipelago Toscano ma anche la più vicina alla Corsica. Nel 1700, come nei secoli immediatamente precedenti, era considerata isola appartenente alla Corsica. Così pensavano anche gli Indipendentisti di **Pasquale Paoli**.*

***Paoli** , come certo saprete, è l'eroe, il mitico capo del Governo Indipendente, da Genova, che ebbe vita, a **Corte**, dal 1755 al 1768. Durata breve ma tempo sufficiente per promulgare Una Costituzione così avanti nei tempi da catturare l'ammirazione dei contemporanei **Rousseau e Voltaire**.*

Suffragio Universale,voto alle donne, separazione dei poteri

***Lafayette** ne resterà ammirato e la porterà a conoscenza di **George Washington** . Alcuni principi sono stati recepiti dalla costituzione degli STATI UNITI*

Per questo la Capraia, genovese, fu attaccata e conquistata dalla flotta da guerra Corsa il 16 febbraio 1767.

Resisterà all'assedio, per oltre 2 mesi,solo la guarnigione genovese asserragliata all'interno del Forte di San Giorgio,

*E qui s'inserisce nel nostro dialogo una figura poco conosciuta, ma storicamente accertata, quella di **Francesco Toso**, soldato genovese che 250 anni prima di noi nuotò nelle acque di Capraia per portare a termine la propria missione,*

***Paoli e Toso** sono fra i protagonisti del mio racconto Capraia, nato mentre nuoto la mia frazione della TCC Corsica/Capraia. .*

Nuoto e la mia fantasia è libera di creare un'atmosfera che scavalca il tempo e unisce due epoche così diverse. Spero, ascoltandone le parole, che possiate perdonarmi un'interpretazione dei fatti così personale e ucronica.

Allora. Immaginatemi così. Sono le 5,30 del 3 giugno 2023. Seduto sul gommone d'appoggio. A me toccherà il 2° turno . Il primo staffettista è in acqua. Ho già indossato la muta. Occhialini pronti sulla fronte. Indosso una calottina da pallanuotista.

da “ Ho circa mezz'ora d'attesa.... Racconto Capraia sintesi 4 dicembre
a “ mio turno in mare”

la lettura dura circa 7' 30”

Riprendo subito il microfono per presentare **Cristina**.

17,33

I video e le slides precedenti vi hanno già in parte svelato, oltre ai nomi, anche le principali caratteristiche delle 2 relatrici che tra poco ci racconteranno le loro personali sfide.

La prima sarà **Cristina De Tullio**.

L'avete già vista in azione come nuotatrice e Kayakista nella TCC, organizzatrice e assistente rifocillante (un po' maldestra) nella Swim Around Capraia. Ma Cristina è molto di più . Vincitrice Trofeo del mare edizione 2023 definita **Eco-nuotatrice**

Ha attraversato in doppia lo Stretto di Messina, 52 km nel Po, . Lavora alla IBM ... promuove la convivenza di tutte le diversità.

Motivazione del Premio TROFEO del Mare consegnatole a Scoglitti (Ragusa)
“**Trasformare i propri limiti in opportunità, sfidando se stessa alla ricerca di un mondo senza barriere, è l'obiettivo che si è posta. Dimostrare che volere è potere solo se si ha il coraggio di credere nei propri sogni di libertà è la sua missione.”**

17,35

Cristina...non stai mai ferma... nuoti, pagai, organizzi, trascini, scrivi, sei impegnata nel sociale...

Qual è la tua motivazione profonda ?

- 2) **Cosa rende così diverse le Maratone del Mare dalle classiche gare in acque libere con partenza contemporanea di decine o centinaia di partecipanti?**
- 3) **Cosa pensi delle Nuotate estreme?**
- 4) **Ambiente, Inclusione, Solidarietà sono tre bellissime finalità Riesci sempre a farle coesistere con le esigenze organizzative?**
- 5) **La differenza fra nuotatrice partecipante e Organizzatrice /assistente**

17,40 Presentazione **Sabrina**

*E' la testimonianza vivente, qui davanti a voi, di come una nuotatrice possa affrontare e vincere **SFIDE** in tanti Oceani, Mari, Fiumi e laghi, **Maratone del Mare** in ogni angolo del Mondo.*

Elencarle tutte vorrebbe dire rubarle tempo. Meglio sentirle invece raccontare dalla sua viva voce.

Un brevissimo elenco:

Stretto di Messina (andata e ritorno) Bosforo, Gibilterra e poi

*-Swim around Capraia **20 km 11 miglia** h 7 59'*

*la motivazione della **TRIPLE CROWN** unica italiana ad esserne insignita per aver affrontato e terminato queste 3 Maratone;*

Manica 21 miglia

California (Santa Catalina/Los Angeles) 20 miglia 12 h 10'

Circumnavigazione isola di Manhattan New York 28,5 miglia

- 1) Qual è stata per te la Maratona più impegnativa?*
- 2) Abbraccio il Mondo a Bracciate: significato*
- 3) Episodio Squalo nella Santa Catalina*
- 4) Unassisted Swimming... cosa significa?*
- 5) Domande tecniche Dr Marugo “ Come gestisci la tua -Regolazione termica corporea?DR Novelli: come ti alimenti durante i periodi d'allenamento e durante le Maratone*
- 6) Altro*