sport e natura

UN NUOVO MODO PER ESPLORARE LO “SPAZIO” TRA LATERRA E IL MARE

SWIMTREKKING

sport e natura

UN NUOVO MODO PER ESPLORARE LO "SPAZIO" TRA LA TERRA E IL MARE

SWIMTREKKING

Lo swimtrekking è una nuova disciplina sportiva che, attraverso il nuoto, "consente l'escursione e l'esplorazione in ambienti acquatici", spiega il suo fondatore e creatore Francesco Cavaliere, 42enne romano, istruttore di nuoto, appassionato di mare che ha veleggiato per molti anni e ora "passeggia" intorno alle isole italiane

Lo swimtrekking è una nuova disciplina sportiva
che, attraverso il nuoto,

“consente l’escursione e l’esplorazione in ambienti
acquatici”,
spiega il suo fondatore e creatore Francesco Cavaliere, 42enne romano,

istruttore di nuoto, appassionato di mare che ha veleggiato
per molti anni e ora “passeggia” intorno alle isole italiane

Q uesta nuova disciplina si può definire, a ragione, tembre è il mese dell’anno in cui
l’acqua è più calda in

una filosofia più che un semplice sport. Si tratta
assoluto, inoltre è impossibile nuotare soprattutto lungo
infatti di una passeggiata marina e non di una la costa se ci sono delle mareggiate. Lo
swimtrekker non
competizione: nuotare lungo le coste, perlustrare i fon- è un competitore e quindi non
sfida nulla, men che me-
dali immergendosi nell’acqua del mare come un pesce no le onde, la burrasca, il vento.
D’inverno non è asso-
in totale assenza di gravità. Il tutto in un ambiente flui- lutamente praticabile.
Sarebbe folle”.
do. Morbido. Pacifico. Silenzioso. Tranquillo. Si per- Per svolgere al meglio questa
disciplina sportiva ser-
corrono così le vie dell’acqua nelle quali vivono pesci, vono pinne, maschera,
boccaglio, e una muta a salopet-
coralli, alghe, rocce, scogli. Si scoprono spiagge ine- te di spessore adeguato alle
temperature dell’acqua. Per
splorate. Il corpo umano diventa parte integrante del ma- evitare la dispersione
termica, in caso di lunghi percor-
re. In orizzontale. Prono. Avolte qualche sporadica im-
mersione per avvicinarsi al mondo marino più nascosto.
Ma il segreto è adattarsi il più possibile al mare e sen-
tirsi pesce. Dimenticare di essere una persona che visi-
ta un mondo diverso, a volte sconosciuto. E credere di

essere e sentirsi un pesce, magari predatore, che va alla ricerca di qualcosa, che curiosa lungo le coste e che osserva e tocca ciò che incontra mentre si è immersi in questo viaggio.

Lo swimtrekkingè una nuova disciplina sportiva che, attraverso il nuoto, "consente l'escursione e l'esplorazione in ambienti acquatici", spiega il suo fondatore e creatore Francesco Cavaliere, 42enne romano, diplomato Isef, istruttore di nuoto, appassionato d'acqua marina che ha veleggiato per molti anni e ora "passeggia" intorno alle isole italiane.

Ne ha "circumnavigate" con pinne, maschera e boccaglio ben 35, per un totale di circa 1200 chilometri. Lo swimtrekking si può praticare da soli o in gruppo. Si nuota rigorosamente a stile libero. Altri stili, tipo rana o dorso, non sono accettati. "Se si indossano le pinne non si può nuotare a rana - fa notare Cavaliere - e sul dorso non si vede il mare ma il cielo! Lo swimtrekking può sembrare lo snorkling, ma è diverso perché si nuota anche per molte, molte ore, sei/sette di seguito. Certo, anche lo swimtrekker fa quello che fa lo snorkler. Sono le capacità atletiche individuali a determinare la tipologia del percorso e soprattutto la durata".

I percorsi? Solo vicino alla costa. I mesi migliori sono quelli estivi, quando l'acqua marina è più calda. Meglio giugno e settembre, meno turistici e quindi meno affollati da motoscafi e barche, a volte indisciplinati e non autorizzati a navigare in certi tratti di mare. "Agiugno e Isola di Stromboli - Francesco Cavaliere porta in spalla il piccolo scafo in ve- a settembre il mare è più luminoso - dice Cavaliere - set- troresina, Hal 9000 utilizzato come appoggio durante le escursioni marine.