



LEGA NAVALE ITALIANA

delegazione di

Capraia
isola

capraia@leganavale.it



Swim Around Capraia



DELEGAZIONE CAPRAIA ISOLA





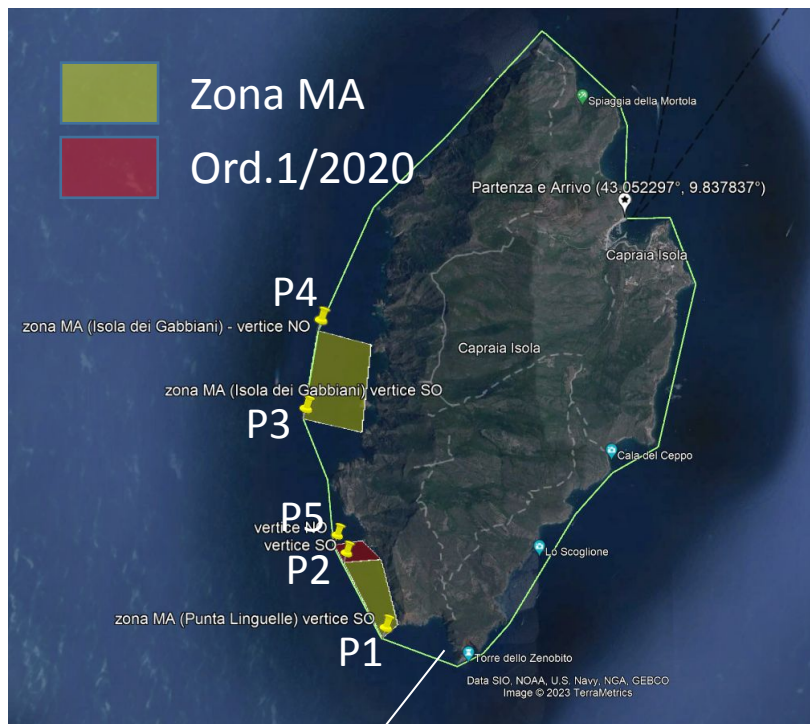
LEGA NAVALE ITALIANA

delegazione di **Capraia**
Isola

capraia@leganavale.it



Swim Around Capraia



- Impresa di nuoto in acque libere per la **promozione e la tutela dell'ambiente marino** che consiste nel effettuare il periplo dell'isola di Capraia a Nuoto (20 km)
- Effettuato all'interno del parco marino del **Parco Nazionale dell'Arcipelago Toscano** e nel rispetto delle sue norme
- Organizzato da **LNI di Capraia**, coadiuvato da **Abbracciamoli Onlus**, che verifica il rispetto del regolamento e che mantiene un **Albo d'Oro**
- Costituisce una impresa di nuoto di fondo in acque libere tra le piu' **sfidanti** a livello **nazionale e internazionale**
- Per poter effettuarlo e' necessario dimostrare di avere gia' compiuto una nuotata di lunghezza **non inferiore a 10 km**
- riconosciuta dalla **World Open Water Swimming Association (WOWSA)**



LEGA NAVALE ITALIANA

delegazione di **Capraia**
isola

capraia@leganavale.it



Lo spirito di questa nuotata

- *Una nuotata sfidante nello splendido mare del Parco dell'Arcipelago Toscano, per mandare un messaggio di rispetto per la vita e per la salvaguardia dell'ambiente marino*
- *Lega Navale Italiana opera per diffondere l'amore per il mare e la conoscenza dei problemi marittimi, sviluppando iniziative promozionali, culturali, sportive, ambientalistiche e naturalistiche*
- *Abbracciamoli ONLUS una associazione che lavora a favore dei bambini ammalati di leucemia per un loro futuro migliore*
- *Una nuotata che unisce all'impresa sportiva, la solidarietà. Il nuoto in acque libere è un pò un paradigma, bracciata dopo bracciata si giunge al traguardo, così come i bambini, passo dopo passo, affrontano il lungo e tribolato percorso della malattia per giungere alla guarigione.*



DELEGAZIONE CAPRAIA ISOLA





LEGA NAVALE ITALIANA

delegazione di

Capraia
isola

capraia@leganavale.it



Le più sfidanti nuotate in acque libere nel mondo

Oceans Seven open water swimming	Distanza (km)
<u>The Moloka'i Channel (also known as the Kaiwi Channel): between Moloka'i and O'ahu, 27 miles (44 km)</u>	44
<u>The North Channel: between Ireland and Scotland, 21 miles (34 km)</u>	34
<u>The English Channel: between England and France, 21 miles (34 km)</u>	34
<u>The Catalina Channel: between Santa Catalina Island and Los Angeles, 20 miles (32 km)</u>	32
<u>The Cook Strait: between New Zealand's North and South Islands, 16 miles (26 km)</u>	26
<u>The Tsugaru Strait: between the Japanese islands of Honshu and Hokkaido, 12 miles (20 km)</u>	20
<u>The Strait of Gibraltar: between Spain and Morocco, 10 miles (16 km)</u>	16



https://en.wikipedia.org/wiki/Oceans_Seven



LEGA NAVALE ITALIANA

delegazione di **Capraia**
isola

capraia@leganavale.it



Le più sfidanti nuotate in acque libere in Italia

Le open water swim piu' sfidanti in Italia	Distanza (km)	Note
Capri-Napoli	36	https://web.caprinapoli.com
"Da porto a porto" Argentario (22k)	22	www.daportoaporto.it
Swim Around Capraia (20k)	20	
Gran Fondo Cinque Terre (16k)	16	www.circuitogranfondoitalia.it
Bocche di Bonifacio (15k)	15	
Gran Fondo Sestri Levante (15k)	15	www.circuitogranfondoitalia.it
Gran Fondo Golfo di Castellabate (15k)	15	www.circuitogranfondoitalia.it
Gran Fondo Lago di Como (15k)	15	www.circuitogranfondoitalia.it
Gran Fondo Bocche di Bonifacio (15k)	15	www.circuitogranfondoitalia.it
Circuito oceanman - lago d'orta (14,5 km)	14,5	https://oceanman-openwater.com/
Gran Fondo del Naviglio (14k)	14	https://www.granfondodelnaviglio.it/
Elba Swim 647 (12k)	12	
Trofeo di nuoto di Pineto (12k)	12	
Circuito oceanman - Cattolica (10k)	10	https://oceanman-openwater.com/
Swim The Island (Bergeggi) (6k)	6	https://www.swimtheislandbergeggi.it/
Io nuoto in paradiso (6k)	6	https://sites.google.com/view/ionuotoinparadiso/home
Stretto di Messina (3k)	3	http://www.traversatadellostretto.it/





LEGA NAVALE ITALIANA

delegazione di

Capraia
isola

capraia@leganavale.it



Swim Around Capraia: albo d'oro

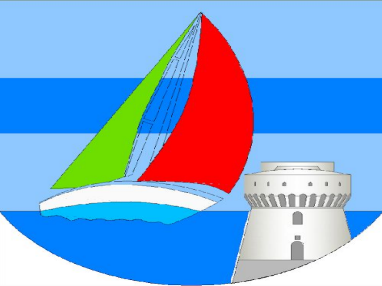
Ad oggi sono 4 i nuotatori che hanno effettuato questa nuotata:

Data	Nuotatore	tempo	temp. acqua	tipologia nuotata
09/08/2015	Davide Chiaverini	7 ore 30 min	26.5° C	assisted
07/08/2016	Cristiano Scotti	6 ore 36 min	25.5° C	assisted
08/10/2022	Monica Cordano	7 ore 14 min	23.0° C	assisted
26/04/2024	Sabrina Peron	8 ore 06 min	14.2° C	unassisted



DELEGAZIONE CAPRAIA ISOLA





LEGA NAVALE ITALIANA

delegazione di **Capraia**
isola

capraia@leganavale.it



Davide Chiaverini - 9 Agosto 2015

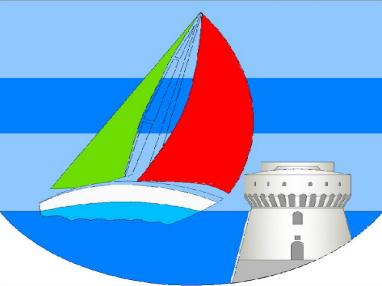


- Primo periplo dell'isola mai effettuato da un singolo nuotatore
- mare calmo, correnti molto forti allo Zenobito
- molte meduse
- partenza ed arrivo dalla Spiaggia del Frate, senso antiorario
- passaggio attraverso le Zone MA
- distanza teorica: 19.7 km
- periplo effettuato in 7 ore e 30 minuti



DELEGAZIONE CAPRAIA ISOLA





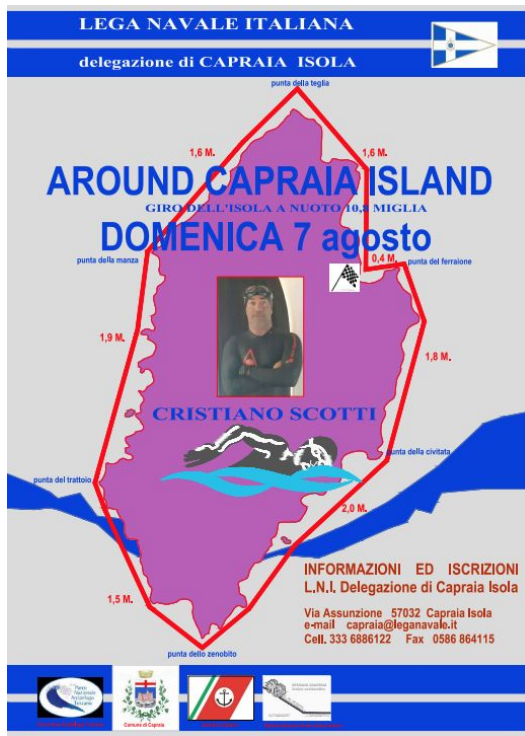
LEGA NAVALE ITALIANA

delegazione di **Capraia**
isola

capraia@leganavale.it

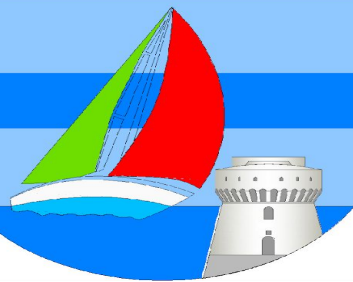


Cristiano Scotti - 7 Agosto 2016



- Secondo periplo dell'isola effettuato da un singolo nuotatore
- condizioni del mare buone alla partenza, poi peggiorate nel tratto di mare ad ovest dell'isola
- molte meduse a tratti
- partenza ed arrivo dalla Spiaggia del Frate, senso antiorario
- periplo effettuato in 6 ore e 36 minuti - attuale record
- passaggio attraverso le zone MA, con il permesso del PNAT
- distanza teorica: 19.7 km





LEGA NAVALE ITALIANA

delegazione di **Capraia**
isola

capraia@leganavale.it



Monica Cordano - 8 ottobre 2022

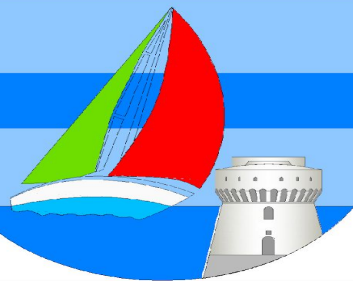


- Prima donna ad effettuare il periplo
- mare calmo e 23.0° C la temperatura media dell'acqua
- partita dalla punta del Ferraione ed arrivata alla spiaggia del Frate in 7 ore e 14 min, senso orario
- passaggi esterni dalle Zone MA
- distanza teorica: 19.7 km



DELEGAZIONE CAPRAIA ISOLA





LEGA NAVALE ITALIANA

delegazione di

Capraia
isola

capraia@leganavale.it



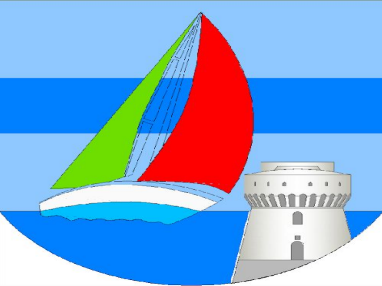
Sabrina Peron - 26 aprile 2024

- effettuata con temperature dell'acqua "invernale", 14.2 C
- senza l'ausilio della muta
- completato il periplo in 8 ore e 6 min, senso orario
- seguito il regolamento World Open Water Swimming Association (WOWSA) per le nuotate "unassisted"
- WOWSA ha successivamente omologato la nuotata
- distanza teorica: 20.0 km



DELEGAZIONE CAPRAIA ISOLA





LEGA NAVALE ITALIANA

delegazione di

Capraia
isola

capraia@leganavale.it



Sabrina Peron - 26 aprile 2024



www.openwaterswimming.com/



DELEGAZIONE CAPRAIA ISOLA





Esempio di rassegna stampa



Main sponsor

in sponsor: **PERSONAGGIO**

greenreport.it

quotidiano per un'economia ecologica

ETICHETTE E BIODIVERSITÀ | CLIMA | COMUNICAZIONE | CONSUMI | DIRITTO E NORME

taia 2022, Monica Cordano è la prima donna a tentare l'impresa

la Provincia
PAVESE

VETRINA

ABBONATI

ACCEDI



Capraia
L'infermiera di
Assolunovo è la prima donna a
riuscirci: «L'ho fatto per la difesa
della vita e dell'ambiente»

ANDREA BALLONE





LEGA NAVALE ITALIANA

delegazione di **Capraia**
isola

capraia@leganavale.it



Esempio di rassegna stampa

03/10/2022 - Lega Navale Italiana - "Swim Around Capraia, 7-9 ottobre 2022"

<https://www.leganavale.it/capraia-isola/news/47337/SWIM-AROUND-CAPRAIA-7-9-OTTOBRE-2022>

04/10/2022 - Varese Press - "Swim Around Capraia 2022. Monica Cordano tenta l'impresa sabato 7 ottobre"

<https://www.varese7press.it/2022/10/04/swim-around-capraia-2022-monica-cordano-tenta-limpresa-sabato-7-ottobre/>

07/10/2022 - Qui Livorno - "Giro della Capraia a nuoto. Monica è la prima donna a tentare l'impresa"

<https://www.quilivorno.it/eventi/giro-della-capraia-a-nuoto-monica-e-la-prima-donna-a-tentare-limpresa/>

07/10/2022 - Elba Report - "LA NUOTATRICE MONICA CORDANO TENTERÀ IL PERIPIO DELL'ISOLA DI CAPRAIA"

https://www.elbareport.it/sport/item/57594-la-nuotatrice-monica-cordano-tentera-c3%A0-il-periplo-dell-isola-di-capraia?fbclid=IwAR1v90HwX0CrAha6nVrSKU4PI73sVtAXwXdlucGaMtsaF_cfwvHXAh7XYt&fs=e&s=cl

07/10/2022 - Livorno Today - "Around Capraia Island, Monica Cordano nuoterà attorno all'isola: è la prima donna a tentare l'impresa"

https://www.livornotoday.it/attualita/capraia-monica-cordano-nuoto-isola.html?fbclid=IwAR1iFPKI7LcK5dghIAGgTkEDCQwvZO7Wkovn_Mz4mzYrDDax2jnBthKviZ0&fs=e&s=cl

07/10/2022 - Green Report - "Swim Around Capraia 2022. Monica Cordano è la prima donna a tentare l'impresa"

<https://greenreport.it/news/aree-protette-e-biodiversita/swim-around-capraia-2022-monica-cordano-e-la-prima-donna-a-tenta-re-limpresa/>

07/10/2022 - Virgilio News - "Nuoto, Monica Cordano è la prima donna a tentare il giro della Capraia"

https://www.virgilio.it/italia/livorno/notizielocali/nuoto_monica_cordano_la_prima_donna_a_tentare_il_giro_della_capraia-69807207.html

07/10/2022 - Geos News - "Nuoto, Monica Cordano è la prima donna a tentare il giro della Capraia"

<https://it.geosnews.com/news/livorno-1/nuoto-monica-cordano-e-la-prima-donna-a-tentare-il-giro-della-capraia-gsv3>

07/10/2022 - News 24 - "Nuoto di fondo, Cordano prima donna che tenterà di nuotare attorno all'isola di Capraia"

<https://www.news-24.it/nuoto-di-fondo-cordano-prima-donna-che-tentera-di-nuotare-attorno-allisola-di-capraia/>

07/10/2022 - Livorno Press - "Nuoto, Monica Cordano è la prima donna a tentare il giro della Capraia"

<https://livornopress.it/nuoto-monica-cordano-e-la-prima-donna-a-tentare-il-giro-della-capraia>

08/10/2022 - Il Tirreno - "Capraia - L'impresa della "foca" Monica giro dell'isola a nuoto"

(Vedi foto su Google Foto)

08/10/2022 - Visit Capraia - "Monica Cordano ha compiuto il giro dell'isola in 7 ore 14 min"

<https://www.facebook.com/visitcapraia/posts/pfbid0GBog9zXesvPeLiKtUgJvaGC23BC1JrcNgaqNTM1B7K5R5SRyH9VvmGqCTMnZ8wuQl>

08/10/2022 - Lega Navale Italiana - "Monica Cordano conclude la Swim Around Capraia - la prima donna compiere l'impresa"

<https://www.leganavale.it/capraia-isola/news/47406/MONICA-CORDANO-CONCLUDE-LA-SWIM-AROUND-CAPRAIA>

10/10/2022 - Il Telegrafo di Livorno - "Il giro dell'isola di Capraia a nuoto in sette ore e 15 minuti E' il record femminile conquistato da Monica Cordano"

<https://www.iltelegrafolivorno.it/cronaca/il-giro-dellisola-di-capraia-a-nuoto-in-sette-ore-e-15-minuti-e-il-record-femminile-conquistato-da-monica-cordano-1.8164533>

11/10/2022 - La Provincia Pavese - "L'impresa di Monica Cordano nel Tirreno, completa a nuoto il giro dell'isola di Capraia"

<https://laprovinciapavese.gelocal.it/sport/2022/10/11/news/l-impresa-di-monica-cordano-nel-tirreno-completa-a-nuoto-il-giro-dell-isola-di-capraia-1.41706033>

13/10/2022 - Informatore Vigevanese - "L'impresa di Monica Cordano: compiuto il periplo di Capraia"

La quarantannenove di Cassolnovo è stata la prima donna a riuscirci"

<https://www.informatorevigevanese.it/sport/2022/10/13/news/cassolnovo-impresa-di-monica-cordano-compiuto-a-nuoto-il-periplo-dell-isola-di-capraia-554730/>



LEGA NAVALE ITALIANA

delegazione di **Capraia**
isola

capraia@leganavale.it



Enti organizzatori



LNI delegazione di Capraia

La **Lega Navale Italiana** riunisce in Associazione cittadini che volontariamente operano per diffondere nel popolo italiano, in particolare tra i giovani, l'amore per il mare e la conoscenza dei problemi marittimi, sviluppando iniziative promozionali, culturali, sportive, ambientalistiche e naturalistiche idonee al conseguimento degli scopi statuari.

Essa promuove e sostiene anche la pratica del diporto e delle altre attività nautiche e sviluppa corsi di formazione professionale, di concerto con le Amministrazioni pubbliche e le Federazioni sportive del CONI.

la L.N.I. è un **Ente Pubblico preposto a servizi di pubblico interesse** che opera sotto la vigilanza dei Ministeri della Difesa e delle Infrastrutture e Trasporti. Allo stesso tempo, è anche **Associazione di Protezione Ambientale** e svolge attività di **Promozione e utilità Sociale**, ispirandosi ai principi della Legge 7 Dicembre 2000 n° 383

La Delegazione dell'Isola di Capraia fa parte della struttura regionale toscana della Lega Navale italiana da cui dipende direttamente. La Delegazione ha un presidente e dei soci. Un direttivo, costituito da soci, assiste il presidente nell'espletamento delle attività organizzative e delle attività organizzate dalla delegazione.

www.leganavale.it/capraia-isola



Abbracciamoli Onlus

Abbracciamoli Onlus, è un'associazione senza scopo di lucro che si fa portavoce di valori condivisi tra il mondo dello sport e quello della cura della leucemia, organizzando eventi in cui atleti, sportivi e semplici spettatori possano contribuire tramite donazioni, a dare maggiori possibilità alla ricerca, alla cura e all'assistenza medica al fine di garantire ai pazienti e alle loro famiglie, più elevate possibilità di guarigione e miglior qualità di vita.

Abbracciamoli si occupa di organizzare:

- **eventi sportivi:** prevalentemente in acqua, ultramaratone da 8 ore in acque confinate, traversate di laghi e mari, triathlon, in giro per l'Italia, tutte tassativamente non agonistiche e completamente inclusive. A noi piace far fare sport a tutti, sempre, in qualsiasi condizione, con il sorriso sulle labbra
- **eventi di socialità:** concerti, serate a tema, eventi caratterizzati e caratterizzanti il territorio come presepi viventi, sagre, eventi benefici

www.abbracciamoli.it



LEGA NAVALE ITALIANA

delegazione di **Capraia**
isola

capraia@leganavale.it



Con il patrocinio di:



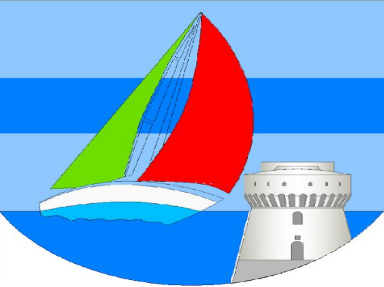
**Parco Nazionale
Arcipelago
Toscano**



**Lega
Navale
Italiana**



**Comune di
Capraia
isola**



LEGA NAVALE ITALIANA

delegazione di

Capraia
isola

capraia@leganavale.it



Assistenza

L'assistenza deve essere costituita come minimo da:

- 1 imbarcazione a motore
 - comandante
 - navigatore
 - osservatore della LNI
 - medico (con DAE)
 - assistente nuotatore (feeder)
 - operatore salvamento a nuoto
 - 2 kayakers
- 1 Kayak
 - min 2 canoisti che si alternano



LEGA NAVALE ITALIANA

delegazione di

Capraia
isola

capraia@leganavale.it



Metodo di navigazione

Kayak



contatto
radio



Imbarcazione con navigatore GPS



Way Point



Il canoista:

- Naviga a vista, seguendo l'imbarcazione
- non e' necessario che abbia un proprio sistema di navigazione GPS
- non e' necessario che sia un esperto conoscitore delle coste di Capraia

L'imbarcazione:

- Naviga utilizzando un sistema GPS (e.g. Avenza MAPS o Navionics)
- Ha un comandante esperto conoscitore delle coste di Capraia e delle sue condizioni meteo-climatiche



Chi può fare domanda

- Per effettuare la nuotata certificata dalla LNI di Capraia, va fatta richiesta (capraia@leganavale.it) almeno **3 mesi** prima; la risposta con l'accettazione o rigetto verrà comunicata entro 20gg dalla domanda
- Queste le condizioni di accesso mandatorie:
 - Aver effettuato in precedenza almeno una manifestazione di nuoto fondo di lunghezza uguale o superiore a **10 km**
 - **Certificato medico** per attività agonistica di nuoto (e.g. tesserati FIN, FITRI)
 - Avere a disposizione un **medico** per assistenza e relativo materiale (e.g. DAE)
 - Avere a disposizione **2 kayakers**
 - **Copertura delle spese vive** (vedi slide successiva)

Le open water swim piu' sfidanti in Italia	Distanza (km)
Capri-Napoli	36
"Da porto a porto" Argentario (22k)	22
Swim Around Capraia (20k)	20
Gran Fondo Cinque Terre (16k)	16
Bocche di Bonifacio (15k)	15
Gran Fondo Sestri Levante (15k)	15
Gran Fondo Golfo di Castellabate (15k)	15
Gran Fondo Lago di Como (15k)	15
Gran Fondo Bocche di Bonifacio (15k)	15
Circuito oceanman - lago d'orta (14,5 km)	14,5
Gran Fondo del Naviglio (14k)	14
Elba Swim 647 (12k)	12
Trofeo di nuoto di Pineto (12k)	12
Circuito oceanman - Cattolica (10k)	10
Swim The Island (Bergeggi) (6k)	6
lo nuoto in paradiso (6k)	6
Stretto di Messina (3k)	3





LEGA NAVALE ITALIANA

delegazione di

Capraia
Isola

capraia@leganavale.it



Servizi offerti e costi a carico del nuotatore

- L'evento ha durata di 4gg: arrivo a Capraia il Giovedì, partenza da Capraia la Domenica
- Fanno parte dei servizi forniti dall'organizzazione:
 - Riunione preparatoria (da remoto)
 - Richiesta permessi Capitaneria di Porto, Comune e Parco Naturale
 - Fornitura App con cartografia locale e traccia GPX percorso fuori zone riserva integrale
 - Accoglienza all'arrivo il Giovedì
 - Briefing preparatorio in loco
 - Osservatore Lega Navale Italiana
 - kayak
 - Inserimento nell'albo d'oro
- Sono a carico del nuotatore:
 - Barca di appoggio con comandante e navigatore
 - Medico e relativo materiale (incl. DAE)
 - assistente nuotatore (feeder)
 - salvamento a nuoto
 - vitto e alloggio per nuotatore, medico, feeder e assistente salvamento
 - acqua e cibo per le persone dell'assistenza nel corso della nuotata
 - eventuali ulteriori barche per portare ospiti

al nuotatore si chiede per quanto possibile di provare a raccogliere fondi (sponsorizzazioni, 5 x mille, etc) per i progetti benefici di Abbracciamoli a favore dei bambini ammalati di leucemia



LEGA NAVALE ITALIANA

delegazione di

Capraia
isola

capraia@leganavale.it



Date rilevanti

03 marzo – giornata mondiale della natura

22 marzo – giornata mondiale dell'acqua

06 aprile – giornata internazionale dello sport

11 aprile - giornata nazionale del mare e della cultura marinara

22 aprile – giornata della Terra

22 maggio – giornata internazionale della biodiversità

23 maggio – giornata mondiale delle tartarughe

08 giugno – giornata mondiale degli oceani

03 ottobre – giornata mondiale dell'habitat



LEGA NAVALE ITALIANA

delegazione di

Capraia
Isola

capraia@leganavale.it



Per informazioni e richieste

LNI delegazione di Capraia

Email: capraia@leganavale.it