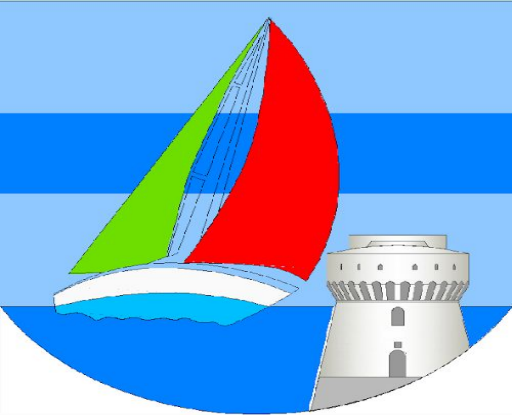


LEGA NAVALE ITALIANA

delegazione di

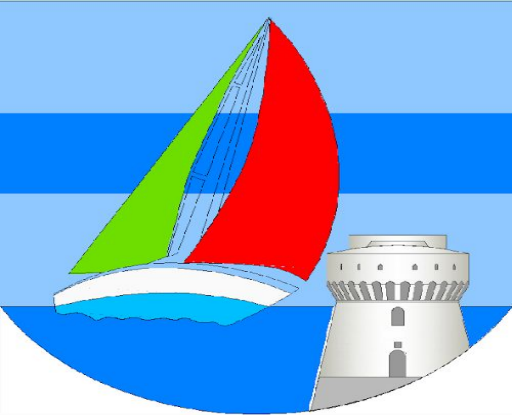
Capraia
sola

capraia@leganavale.it



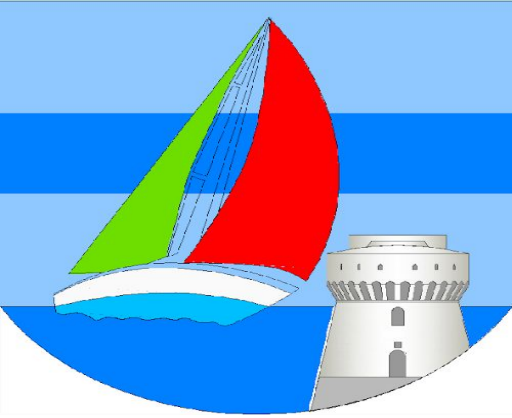
Traversata Capraia-Gorgona (TCG)

Annuncio
Feb/2025



Finalità

- Organizzare una traversata di nuoto ispirata ai **valori fondanti della LNI**: tutela dell'ambiente marino, solidarietà, sport e persona riproponendo il format della **Traversata Corsica Capraia** realizzata nel 2023
- Promuovere l'**ambiente marino e lo sport** come occasione di rieducazione e reinserimento sociale dei detenuti
- rappresentare 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



Idea Progettuale

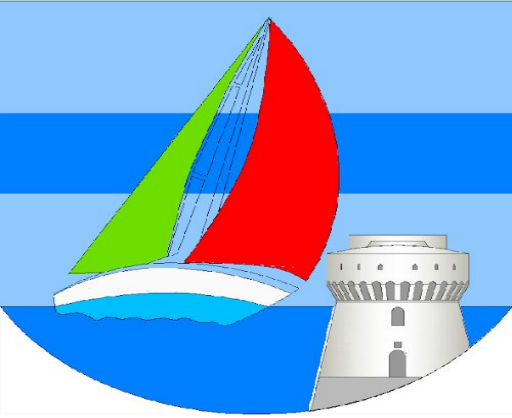
- La LNI organizza una **staffetta a nuoto da Capraia a Gorgona** nel corso della quale un gruppo precedentemente formato di detenuti fa da assistenza ai nuotatori conducendo i kayak che indicano il percorso al nuotatore in mare e effettuano la vigilanza di prossimità;
- La LNI preparerà i **detenuti** allo scopo di fornire le conoscenze e pratiche necessarie per permettere loro di fare assistenza ad attività di nuoto in mare con il kayak;
- I detenuti una volta scontata la pena se vorranno avranno la **possibilità di iniziare un percorso di formazione abilitante** per diventare “Guide Marine” LNI-FICK per eventi di nuoto, accompagnamento gruppi di kayakers all’interno del Parco

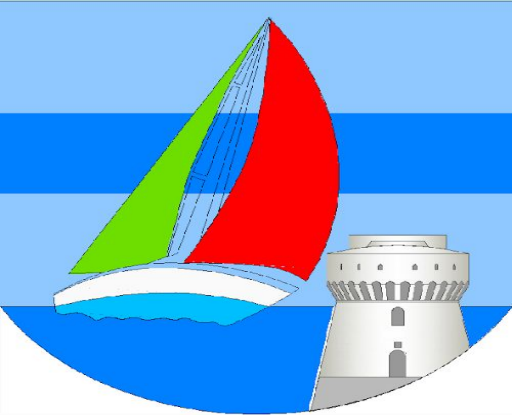
LEGA NAVALE ITALIANA

delegazione di

Capraia
sola

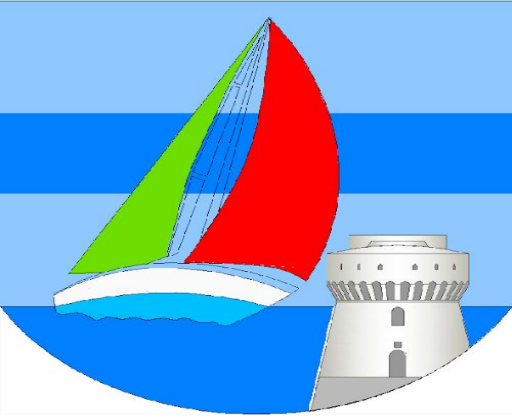
capraia@leganavale.it





Durata e numero staffettisti

- Distanza 41 km (22 miglia)
- Se con la TCC abbiamo percorso 35km (19 miglia) in 11 ore 45m, con un passo medio di 1:58/100m, ipotizzando una composizione della squadra di staffettisti simile, diciamo con un passo medio di **2min/100m**, allora:
 - $410 \times 2 \text{min} = 820 \text{min} = \mathbf{13 \text{ ore e } 40 \text{ min}}$
 - sarebbero circa **28 tratte da 30 minuti**
- nuotatori: **14** (2 tratte da 30min a testa)
- Kayakers:
 - **3 kayakers**
 - turni da **1 ora**



Conduzione della nuotata in sicurezza

Kayaker

- 1) da la direzione al nuotatore
- 2) osserva lo stato di salute e da allarme



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 in TX e RX per essere visibile alle altre navi ed esserne monitorata la posizione dalla CP
- ha a bordo medico, kayakers, navigatore e responsabile



Date scelte per la Traversata

Ci vogliono giornate lunghe per evitare di dover nuotare al buio.

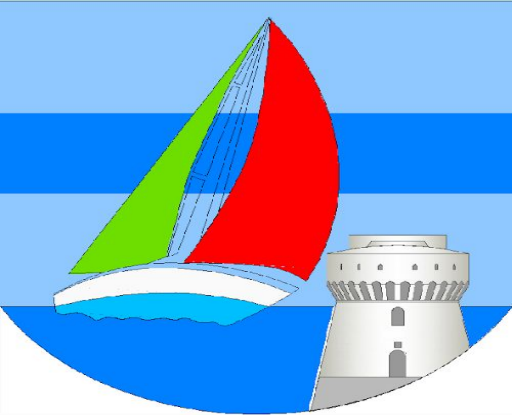
Durata della nuotata: 1 giorno

Periodo di disponibilità personale di assistenza e nuotatori:

6gg in totale, da **Ven 30/mag a Mer 4/giu**

Data della traversata: uno dei tre giorni nella finestra **31/mag - 2/giu**

(ore di luce: 15 ore 40 min)



Programma Traversata

Day 1: Ven 30 maggio

- Partenza da Livorno x Capraia ore 15:30
- Briefing

Day 2: Sab 31 maggio

- partenza team Gorgona ore 4:00, con arrivo a Capraia ore 5:30
- Partenza di tutti i nuotatori da Capraia ore 6:00
- Arrivo a Gorgona previsto ore 20:00
- Cena a Gorgona ore 21:00
- Pernotto a Gorgona

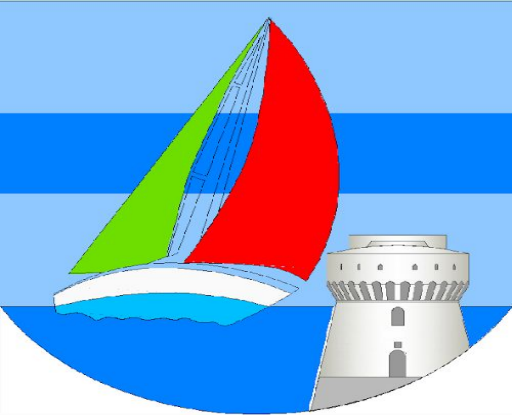
Day 3: Dom 1 giugno

- Colazione
- Visita del carcere
- Pranzo sociale
- Nuotata sociale
- Rientro a Capraia nel tardo pomeriggio

Day 4: Lun 2 giugno

- Partenza da Capraia per Livorno

+2gg di flessibilita' per il giorno della traversata in caso di maltempo (quindi ci vogliono 6gg in totale)



Requisiti nuotatori

- aver partecipato ad almeno **3 eventi di nuoto in acque libere**, ed almeno una nuotata su distanza **non inferiore a 5 km** (in piscina o acque libere)
- essere in grado di tenere un passo di **2 min/100m** per **30min**, oppure partecipare con un'altra persona con cui complessivamente potete tenere il passo richiesto;
- avere un **certificato medico agonistico**
- concorrere anticipatamente alle **spese per l'organizzazione**, suddivise equamente tra tutti i nuotatori al netto delle sponsorizzazioni
- garantire la propria disponibilità per il periodo **30 maggio - 4 giugno**
- avere **18 anni** compiuti
- **non soffrire il mare**