



Giornalino interno riservato ai soci
del Club Subacqueo Scaligero

NUMERO 45 - DICEMBRE 2016



LoSqualiger

LA REDAZIONE



Ed eccoci qua, finalmente un nuovo gruppo di persone, si sta formando per realizzare il nostro amatissimo giornalino. Per molti di voi nuovi soci il giornalino che avete tra le mani (LoSqualiger) è la memoria storica degli avvenimenti, eventi, gite e quant'altro che il club ha percorso negli anni.

Nato nel lontano 2001 da una collaborazione di **Michela Moneta**, che saluto affettuosamente, e da me, negli anni a venire abbiamo pubblicato innumerevoli numeri e con una punta di orgoglio posso dirvi che siamo arrivati al numero 45. Tutti questi giornalini li potete trovare in forma cartacea in sede al Nostro Club o online sul nostro sito.

Negli ultimi anni un po' per l'assenza dal club di **Michela** (diventata **Orama**)

mamma bis di due splendide bambine) e un po' per il mio poco tempo a disposizione, il giornalino è uscito in pochi numeri saltando addirittura qualche anno. Per questo motivo mi scuso anticipatamente.

Ma veniamo a noi, ora vi presenterò i miei nuovi collaboratori che speriamo trimestralmente scriveranno articoli per allietarci e divertirvi sugli avvenimenti del Club. Colgo quindi l'occasione

(Continua a pagina 2)

Club Subacqueo Scaligero
Strada la Rizza - 37135 Verona

www.clubsubacqueoscaligero.it
e-mail:
info@clubsubacqueoscaligero.it
redazione@clubsubacqueoscaligero.it



PRENOTA LA TUA PROVA GRATUITA SUB

Stanno per iniziare i NUOVI CORSI se sei interessato chiamaci al 3472301672 o mandaci una e-mail. TI ASPETTIAMO!!!



Camilla



Carlotta

Sabrina



Ilaria



Eleonora

IL PUNTO DEL PRESIDENTE



E' con estremo piacere che scrivo su questo numero, ultimo di quest'anno ma primo di una lunga programmazione con la nuova redazione, che vede impegnati un pool di soci del CSS; dal creatore e ideatore de "LoSQUALIGERO" **Christian Cittadini** alle new entry **Camilla Baschera, Carlotta Grigoli, Ilaria Ponzin, Sabrina Simoncelli** e **Eleonora Speri** le quali chiederanno, (e fidatevi conoscendole bene, chiederanno!) a tutti Voi soci racconti di viaggio o esperienze maturate anche al di fuori della subacquea, da inserire, a cadenza trimestrale, nel nuovo giornalino in pubblicazione.

Un sentito grazie da parte mia per averci permesso di riappropriarci di questo fantastico mezzo di comunicazione che tanti ci invidiano, grazie di nuovo e

buon lavoro.

Lasciandoci alle spalle l'estate trascorsa, le fantastiche immersioni, il CSS come ogni autunno è ripartito alla grande per il nuovo anno Didattico; dalla presentazione corsi alla prima serata di piscina, il tempo è trascorso veloce e tantissimi hanno ripreso allenamenti o corsi e si sono aggiunti ai nuovi corsi di 1 grado Apnea e A.R.

Un benvenuto a tutti i nuovi soci corsisti, un ben tornato a chi ha deciso di proseguire nella sua formazione specialistica e che per tutti ci sia, oltre alla Didattica, tanto divertimento.

Il CSS come ben sapete è un promotore di tanti eventi che andremo a creare nei prossimi mesi.

In ultima pagina troverete tutto quello

che il Club organizza fino a fine Marzo. Chiedo come al solito condivisione e adesione per ripagare degli sforzi organizzativi.

Un ringraziamento doveroso a tutto il Consiglio Direttivo per il suo prodigarsi nelle giuste scelte a vantaggio di tutti i soci.

Un Grazie a tutto lo staff Didattico per il suo impegno, e a tutti quelli che per qualsiasi natura fanno parte di questa grande Famiglia che è il CSS. Grazie a tutti Voi per esserci.

Permettetemi di chiudere con i miei più sentiti Auguri di un Sereno NATALE e un prospero e proficuo 2017.

(Domenico Ballarini)



Sommario:

BELOW	2
CIAK SI GIRA	3
FRANCESCA PORCELLATO	4
IL CSS SI AGGIORNA: BLS D	5
COMPLEANNO AQUARDENS	6
APNEA AGONISMO	7
LE NUOVE DIVISE	8-9
LA SUBACQUEA PER TUTTI	10
P.C. LARIO 2016	11
BIOLOGIA LACUSTRE	12
BENACUS DEEP 2016	13
HALLOWEEN 2016	14
PULIZIA DEL LAGO	14-15
SI, LO VOGLIO	15

... LA REDAZIONE !

(Continua da pagina 1)

per salutare **Ilaria Ponzin** che seguirà il settore apnea e agonismo, **Carlotta Grigoli**, **Eleonora Speri**, **Sabrina Simoncelli**, **Camilla Baschera** augurando a tutte loro di trovare l'entusiasmo e la passione che in passato la redazione ha sempre messo a disposizione per questo progetto. Ognuna di loro seguirà una rubrica precisa, divisa per tema e partendo dal fatto che sono in tante sicuramente riusciremo a produrre del materiale divertente ed interessante da pubblicare, almeno me lo auguro.

A coadiuvare il tutto ci sarò sempre io, quale caporedattore e il consiglio direttivo del club CSS.

E' sottointeso che se qualsiasi altro socio e non, voglia pubblicare un suo articolo è liberissimo e ben accetto dalla redazione. Anzi esorto tutti di trovare un po' di tempo per raccontare qualcosa di emozionante da condividere del nostro affascinante mondo sommerso.

Lasciatemi infine raccontare un piccolo aneddoto riguardante la realizzazione de LoSqualigero che da sempre mi ha fatto un certo effetto. Sin dai primi numeri io e **Michela** abbiamo cercato di dare delle impostazioni e regole ben precise. Uno degli appuntamenti fissi sui giornalini erano i nuovi nati da soci del club che solitamente venivano immortalati con buffissime foto in prima o ultima pagina. Questo per far sapere a tutti della lieta notizie molto prima dell'avvento dei vari social network attuali. Ebbene ogni volta che mi trovavo a ore disperate della notte a impaginare, disegnare o ritagliare queste foto mi chiedevo sempre: ma verrà mai il giorno in cui metterò la foto

dei miei figli, mah? Ebbene, ironia della sorte, proprio quando ho trovato la compagna di vita che mi ha fatto diventare papà di non una, ma due splendide bambine, il giornalino in qualche modo si è fermato. Complice il fatto del mio poco tempo e della mancanza totale di collaborazione dall'esterno, la redazione si è praticamente frizzata.

Per questo motivo inserirò la foto di tutti i nuovi nati in questi ultimi due anni a partire da **MIA** la prima bimba nata il 6 Marzo del 2015 e della mia secondogenita **EMI** nata il 7 Settembre 2016. Mamma **Larisa Gurita** ed io siamo felicissimi anche se con qualche ora di sonno in meno ultimamente. Si aggiunge **GIORGIA** che il 23 Luglio del 2015 è nata, papà istruttore **Marco Bonato** e mamma sub **Vania De Vecchi** ringraziano. Altro istruttore **Alessandro Caucchioli** che con mamma **Sara Obbole** sono diventati genitori di **NICOLÒ** il 20 Marzo 2015. **ZENO** è invece figlio del nostro apneista "recordman" **Pietro Antolini** e **Sara Andreoli** nato il 05 Aprile 2016.

Benvenuti a tutti questi piccolini futuri possibili subacquei!

Concludendo scoprirete che cosa hanno prodotto le menti di questa nuova redazione, dalla mente più giovane e quella più adulta, dalla più fantasiosa a quella più scolastica, dalla nuova matricola alla scrittrice provetta e ovviamente dall'impegno e dalla passione, per il nostro Club e per il mondo sommerso, che ci caratterizza.

Non mi resta che ringraziare tutti per l'impegno e augurare buona lettura a tutti, ciao.

(*Christian Cittadini*)

BELOW - Dalla carta all'acqua!



Lo scorso Dicembre il nostro club tramite l'acquisto di diversi calendari ha contribuito al progetto BELOW "12 scatti per l'Africa"; si tratta di un progetto ideato dall'associazione Onlus "12 scatti" che sostiene le popolazioni africane attraverso la costruzione di pozzi d'acqua potabile.

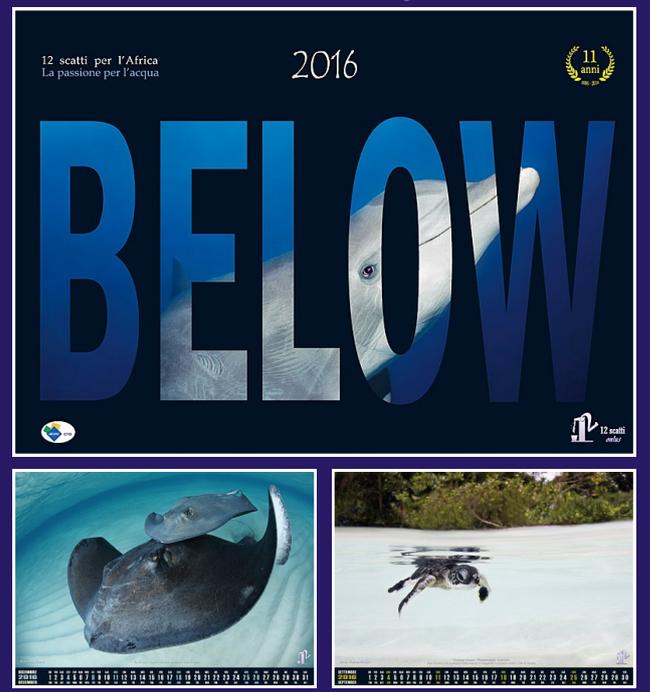
BELOW non è un semplice calendario, è una raccolta di immagini, momenti ed emozioni legate al mondo della subacquea.

Dai fondi ricavati tramite i calendari dal Dicembre 2015 al Novembre 2016 sono stati realizzati ben 14 nuovi pozzi arrivando ad un totale di 104 pozzi d'acqua potabile funzionanti.

L'amore per l'acqua e per la subacquea non è una semplice un hobby, in alcuni casi, come questo, è un mezzo per aiutare il prossimo.

(*Eleonora Speri*)

www.12scatti.org



Mia & Emi



Giorgia



Zeno



Nicolò

CIAK SI GIRA... INIZIA UN NUOVO ANNO



Dopo un'estate di sole, mare, tuffi e tante bolle, sono ripartite le attività al CSS e, come di

consuetudine, non poteva mancare la serata di presentazione corsi. Ed ecco che il 12 Ottobre, in Strada la Rizza n. 65, andava in onda lo spettacolo: "il Club Subacqueo Scaligero si presenta". Numerosi spettatori ed appassionati si sono presentati alle porte del fortino per partecipare alla serata, attirati dalle locandine condivise dai soci su tutte le loro pagine facebook, nonché dall'efficace passa parola.

Una volta giunti in sede, una schiera di soci in divisa era pronta ad accogliere chiunque varcasse la soglia. Un sorriso, una parola e poi... tutti seduti comodi, giù le luci che inizia lo spettacolo.

Sullo schermo, fornito e montato dal grande **Giancarlo Simoncelli**, viene proiettato un breve video di presentazione, per far capire agli spettatori cosa facciamo, cosa potrebbero arrivare a fare e introdurli un po' nella nostra realtà.

Alla fine della proiezione, gli attuali "registi" del nostro Club, hanno preso la parola. **Domenico Ballarini**, in qualità di Presidente, ha dato il benvenuto a tutti, presentando poi in generale il Club e la sua storia.

Alessandro Caucchioli invece, in qualità di Direttore Didattico, ha presentato tutte le attività previste per questo nuovo anno: corsi ARA, apnea, agonismo e chi più ne ha più ne metta.

Dulcis in fundo, una sorpresa per tutti... Il microfono è passato nelle mani del **Gian Melchiori** che ha presentato a tutti un'ospite di eccezione: la campionessa paraolimpica **Francesca Porcellato**. Ebbene sì, questa grande campionessa olimpica ha deciso di accettare l'invito del Club e venire in sede per raccontare la sua esperienza a tutti i presenti che la ascoltavano affascinati. Tra una cosa e l'altra il tempo è volato e alle 22.00 circa non poteva mancare un piatto di risotto, cucinato dal nostro chef **Marco Pajola**.

I partecipanti della serata che non conoscevano ancora il Club hanno così potuto capire come funziona da noi: vieni in sede, passi una serata in compagnia, se c'è da lavorare o fare qualcosa si lavora, ma poi si finisce sempre a tavola davanti ad un buon piatto caldo e a un buon bicchiere di vino (o a quello che il buon **Marco Pajola** ci fa trovare nelle ante della dispensa!).

Finita la serata, al momento dei saluti, tutti a ricordare le serate di prova in piscina organizzate per il Venerdì 14 Ottobre e il Martedì 18.

Venerdì 14 la serata è stata



così. Arrivo in piscina e ci sono una marea di istruttori pronti ad accogliere le nuove "leve". Passano i minuti, ma le uniche persone che varcano la porta della piscina di Via Galliano sono altri istruttori o soci... nessuna prova all'orizzonte e così, dopo aver atteso un po' di tempo, aver proposto qualcosa da fare in piscina (tipo una partitella di pallavolo nel vaschino... vero **Alberto Massagrando** e **Gian Melchiori**), per non smentirci rispetto a quanto vi ho detto sopra, all'unanimità è stato deciso di cambiare rotta alla volta della Pizzeria "Al Vento". Una buona pizzetta in compagnia non ce la toglie nessuno.

Decisamente meglio è andata il Martedì successivo quando le corsie 7 e 8 hanno visto protagonisti tutti quelli che

volevano provare l'esperienza delle bombole. Dopo qualche giro sotto l'acqua, accompagnati dai nostri istruttori (**Alberto Massagrando**, **Nicola Costermani** e **Beppe Giacomello**), sono risaliti tutti con il sorriso, contenti di aver provato e qualcuno talmente entusiasta che l'abbiamo rivisto in piscina la settimana successiva pronto ad iniziare il corso. Indovinate un po' come è terminata la serata?!!

Ora i corsi sono iniziati ma ricordo a tutti che non è mai troppo tardi... se sentite qualcuno che vuole iniziare, il CSS è pronto ad accogliervi e a trasmettervi la passione per la subacquea.

Da *new entry* al CSS vi posso dire che se tornassi indietro inizierei ancora prima e che ora che ho iniziato non abbandonerei mai!!!!

(Camilla Baschera)



FRANCESCA PORCELLATO



Scrivere qualcosa su **Francesca Porcellato**, credo che sia una vera impresa e anche per me che sono suo amico, suo compaesano e vicino di casa, credetemi risulta davvero difficile.

Pensavo di iniziare narrando le innumerevoli medaglie mondiali e olimpiche conquistate da questa ragazza, ma se credete, la cosa che più di ogni altra ammiro e apprezzo di questa donna, è la capacità di dialogo, la forza della sua comunicazione, lo spessore della testimonianza sempre vera e sincera. **Francesca** ha una volontà indistruttibile e ogni volta cerca di far capire che tutti, a nostro modo, abbiamo dei difetti e ognuno con i suoi, tutti i giorni può dare il meglio di sé. Sarebbe molto facile dire che è un bandiera dello sport paralimpico e sarebbe altrettanto facile etichettarla come un simbolo della freschezza dell'intero movimento, anche proprio perché con questa sua caratteristica chioma fluente, non passa certo inosservata. È l'anima di questa donna che mi lascia sempre a bocca aperta, una donna che dall'età di 18 mesi ha dovuto vivere una vita 2.0, riuscendo e dimostrando prima a sé stessa e a tutto il mondo intero che anche di fronte al dramma c'è sempre una via d'uscita, c'è sempre una via di riscatto, c'è sempre un enorme speranza che alimenta i nostri sogni. Incontrarla è riempire il serbatoio di gioia e ogni volta che La Rossa passa in piazza, sia con la sedia normale, sia con quella da gara, vi posso garantire che non passa inosservata e tutti hanno un motivo, una scusa, un pretesto per fermarla e salutarla. E credetemi non solo **Francesca** si ferma a salutare tutti, ma per tutti ha una battuta, un sorriso, una chiacchiera anche nei giorni in cui magari è di fretta. L'altro giorno l'ho vista col suo nuovo motorino, uno scooter attrezzato con cui

scorrazza per Valeggio a manetta, ci manca solo che si metta a impennare. Ecco perché non si può non amarla.

Una volta quando un portatore di handicap si avvicinava allo sport, l'approccio era davvero pietistico. Oggi per fortuna merito nel movimento dello sport paralimpico ha fatto passi da gigante ed ha aiutato tanti ragazzi e ragazze ad uscire dalla porta di casa e tuffarsi nella propria rivincita. Merito va a **Luca Pancalli**, presidente del Comitato Italiano Paralimpico,

ma soprattutto ai tanti ragazzi/e alla loro fame di vittoria personale, vera e profonda dimostrazione reale che volere è potere, senza scuse e senza ma.

Le vittorie di **Francesca** sono sempre frutto di un lavoro massacrante e



di tenacia assoluta e quando sul podio si scioglie in un sorriso, è difficile non ammirarla. Perché come italiano e come sportivo, sono sempre orgoglioso di sentire il mio inno nazionale e le manifestazioni sportive, ma sentirlo squillare per una ragazza come **Francesca**, credetemi, è una soddisfazione tripla. Non vi nego che ho pianto come un bambino alla consegna delle medaglie, perché sapevo cosa c'era dietro, cosa valeva e quanto se l'era sudato e meritato.

hanno risposto e seppur in non perfette condizioni fisiche, ha deciso di partire per Rio de Janeiro. Com'è andata lo sappiamo tutti.

Ho visto entrambe le gare e nella prima, dove l'argento era a dir poco sicuro, all'ultima curva è stata letteralmente speronata dall'atleta americana, che gli rompe tre raggi della ruota sinistra. **Francesca** mette a una mano a terra per non ribaltarsi, ma reagisce immediatamente e riesce a riprendere velocità e conquistarsi uno straordinario bronzo.

Ma Dio li fa e poi li accoppia. **Dino** il suo compagno è stato per anni mio allenatore di atletica leggera ed è un personaggio unico, perché con la sua pazienza e con la sua capacità di dire le cose giuste al momento giusto, è stato in quegli anni un tecnico straordinario, ed ora un uomo e compagno di vita fondamentale per lei.

«All'età di sei anni mi hanno dato la mia prima carrozzina, che per me ha significato libertà. E quando io sono salita sulla carrozzina per la prima volta, mi è sorto subito un desiderio di farla corre veloce veloce... E poi dicevano: «Arriverai ultima». «Non importa, io voglio correre, voglio essere un'atleta.»

Ci sei riuscita **Francesca**, più di chiunque altra.

Corri **Francesca** corri, e non fermarti... mai!

(Gian Melchiori)

Nazionalità	Italia		
Aletica leggera paralimpica			
Specialità	Velocità/ handbike		
Categoria	Atleti in carrozzina		
Società	Fiamme Gialle / Apre Olmedo		
Palmarès			
Giochi paralimpici	2	3	6
Mondiali paralimpici	4	3	2
Europei paralimpici	0	7	2
Sci di fondo			
Specialità	Sci di fondo paralimpico		
Categoria	Atleti in carrozzina		
Palmarès			
Giochi paralimpici	1	0	0
Ciclismo			
Specialità	Paraciclismo		
Categoria	Handbike H3		
Palmarès			
Giochi paralimpici	0	0	2
Mondiali	2	0	0
Statistiche aggiornate al 16 settembre 2016 (fonte wikipedia)			

LO STAFF DEL CSS SEMPRE IN AGGIORNAMENTO



Dal 30 Novembre è entrato in vigore l'obbligo per tutte le società sportive dilettantistiche di dotarsi di un defibrillatore semiautomatico, motivo per il quale tutti i membri dello staff didattico del nostro club hanno partecipato il 22 Ottobre alla giornata dedicata ai corsi di BLS, BLSD, PBLSD e O2 provider, Istruttore e aggiornamento Istruttore.

I corsi si sono svolti nella nostra sede al forte di Azzano, e come relatore abbiamo avuto la fortuna di ascoltare **Paolo Tealdo**, vicepresidente del settore didattica della FIPSAS.

Dello staff didattico del CSS hanno partecipato 33 membri, e 12 membri dei club subac-

quei di Bologna, Treviso, Pordenone, Vicenza e Padova.

I primi corsi affrontati durante la giornata sono stati quelli riguardanti il BLS, PBLSD, BLSD e PBLSD in cui ci sono stati mostrati i primi step da seguire in caso di emergenza e le tecniche di primo soccorso da effettuare su adulti e bambini tra cui, la PLS o posizione laterale di sicurezza e la RCP o rianimazione cardiopolmonare; successivamente ci è stato mostrato il funzionamento e l'utilizzo di un defibrillatore semiautomatico. Dopo la parte di teoria noi partecipanti ci siamo messi alla prova con la parte pratica del corso, a turno ci siamo immedesimati sia nella parte del

soccorritore, effettuando la rianimazione cardiopolmonare e utilizzando il defibrillatore semiautomatico, che nella parte del paziente, facendo da soggetto per l'esecuzione della posizione laterale di sicurezza.

L'ultimo corso della giornata riguardava l'O2, in cui ci è stato mostrato come riconoscere i primi sintomi degli incidenti subacquei e come utilizzare l'Unità Ossigeno e



riconoscere tutti i componenti; successivamente ancora una volta noi partecipanti ci siamo messi alla prova con l'attrezzatura dell'Unità Ossigeno.

A fine giornata sono stati rilasciati tra le varie discipline di BLS, BLSD, PBLSD, PBLSD e O2 ben 145 nuovi brevetti provider, 32 brevetti Istruttore e 4 aggiornamenti Istruttore.

Ammetto di essere uscita un po' stremata mentalmente da questa giornata perché le nozioni di primo soccorso sono davvero molte, ma partecipare mi ha resa consapevole delle mie capacità e sicura di poter fare la differenza in caso di emergenza.

(Eleonora Speri)





Locale completamente rinnovato!

pizzeria ristorante

AL VENTO

via Sardegna, 1C - Verona
tel. 045 8905330

CHIUSO AL LUNEDÌ



COMPLEANNO AQUARDENS



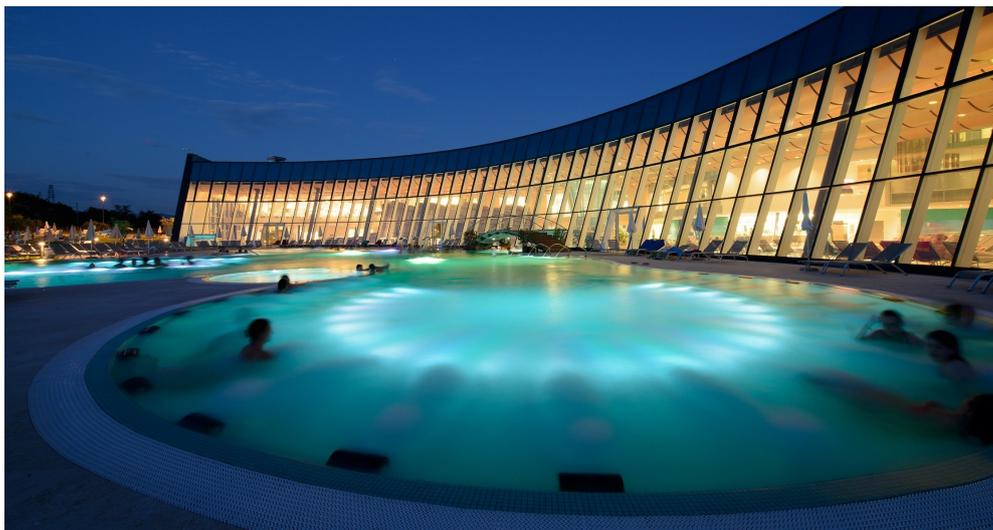
In estate ci dedichiamo principalmente alle vacanze, alle immersioni ricreative, riservando

momenti più impegnati alla stagione invernale. Come fu a Febbraio, con la riscrittura di "Romeo e Giulietta" sott'acqua. Con la stessa associazione che si occupò di quell'evento abbiamo partecipato come Club Subacqueo Scaligero all'evento per il terzo compleanno di Aquadens, il 23 Luglio 2016. Quel giorno corrisponde anche alle "Neptunalia", antica festività romana celebrata in onore di Nettuno, dio del mare, e delle acque.

Un gruppo di subacquee "vestali" per l'occasione ha sfilato intorno alle piscine termali offrendo vari simboli propiziatori legati all'acqua e a Nettuno: chi aveva una brocca, chi un lumicino, chi l'alloro e l'edera, chi un'icona raffigurante il dio delle acque. Sbucando dalla grotta dove si trova la fonte termale, accompagnate da una musica antica, si è sfilato impersonando le sacerdotesse romane. L'atmosfera era veramente suggestiva e le persone che assistevano direttamente dalla piscina erano davvero stupite!

A metà sfilata, i doni sono stati offerti ai nostri subacquei, che da provetti nuotatori, arrivano per raccogliarli. Il momento più intenso è stata la scrittura della Dichiarazione Onu sull'acqua. Ogni subacqueo ha riscritto un pezzettino, il tutto filmato e offerto in diretta dal nostro regista **Gian Melchiori**.

Le vestali, sono quindi entrate in acqua, accompagnate dal nostro mitico e galante **Giancarlo Simoncelli**. Nuotare



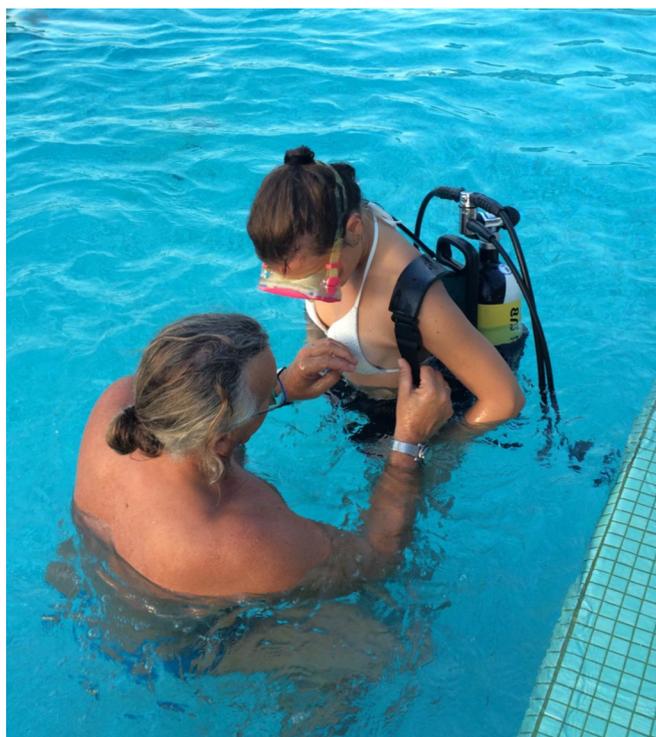
con il vestito non è stato facilissimo, ma molto, molto divertente! Abbiamo chiuso la magia aspettando che il geyser, che si trova a metà piscina, spruzzasse tutti gli spettatori.

Nuota, nuota, siamo tornate nella grotta e da lì, smessi i panni delle sacerdotesse, ci siamo date ai festeggiamenti insieme a tutti!

Come sempre, è stata una serata divertente, e per me che l'ho vissuta da vestale, molto emozionante. Quando penso alla subacquea, penso che siamo sognatori che non smettono mai di sognare neppure fuori, che continuiamo a librarci in un cielo immaginario, quando il peso della quotidianità ci schiaccia, talvolta. Abbiamo diffuso un pezzettino di cultura e di rispetto per le nostre acque, che poi sono un vero patrimonio di tutti.

Non ho citato tutti coloro che hanno partecipato all'evento... non me ne vogliate! Eravamo davvero tanti, voi sapete tutti chi siete, e vi ringrazio uno ad uno per esserci sempre, non solo come compagni sott'acqua!

(Carlotta Grigoli)



Via Valpolicella, 63
37026 Santa Lucia
Pescantina (VR), Italy

TEL. +39 045 67067
FAX. +39 045 4770079

<http://www.aquadens.it>

MONDO APNEA: AGONISMO



Cos'è l'Agonismo? Sembra facile rispondere: allenamenti, sofferenza, gara, e poi?

E poi esiste un mondo fatto di situazioni, di accadimenti, di preparazione, di emozioni, di stimoli, che fa di questa parola qualcosa che è difficile da capire e da far capire a chi non si è mai messo in gioco.

Non è solo l'evento sportivo o l'allenamento che identifica l'agonista, ma è la voglia di mettersi in gioco, di oltrepassare la linea che divide chi si adagia sugli allori, da chi invece non si accontenta e aspira sempre a migliorare.

Agonismo ha derivazione greca che vuol dire lotta, lotta non necessariamente verso qualcun altro, ma anche e soprattutto verso se stessi, verso

quella decisione che spinge a muovere il primo passo verso un obiettivo nuovo, sconosciuto ma proprio per questo affascinante.

Agonismo è allenamento, preparazione mentale, è trovare quel pensiero che fa scattare la molla, è tenere vivo e ben fissato nella mente l'obiettivo a cui si vuole far tendere tutto il lavoro. Preparazione fisica, allenamenti, sofferenza, agonismo è trovare la forza di non mollare, anche nei momenti difficili in cui lo stimolo ad andare avanti sembra scemare verso una più facile situazione di comodo.

Agonismo è condivisione, è avere un team, una squadra con la quale condividere gioie e dolori, negli allenamenti, quelli duri, quando non si ha nemmeno voglia di provare a cominciare a faticare, quando si arriva al point break, al punto in cui la fatica ti fa dire

“basta”, la testa dice “basta”, il corpo dice “basta”; ed è qua che si erge la forza del gruppo, il compagno di allenamento che vede la tua difficoltà, la condivide, e basta un cenno, una parola e magicamente si raschia il barile delle energie mentali e fisiche e si riprende.

Agonismo è forza psicologica, è fissare un punto e cercare di raggiungerlo, è impegnarsi per un fine, staccare la mente dai pensieri che possono distrarre e andare avanti, soprattutto nei momenti in cui ci si accorge che non si sta progredendo come si vorrebbe e l'obiettivo sembra allontanarsi.

Agonismo è fatica, non c'è miglioramento se non c'è fatica, non c'è miglioramento se non c'è sofferenza negli allenamenti, non c'è miglioramento se non si fanno lavorare il fisico e la mente a volte al limite delle proprie possibilità.

Agonismo è consapevolezza, è sapere in ogni momento cosa si sta facendo, come lo si sta facendo, perché lo si sta facendo, è consapevolezza delle proprie potenzialità, dei propri mezzi, dei propri limiti, per poi cercare di superarli.

Agonismo è rispetto, è educazione verso i compagni che condividono gli allenamenti; verso l'allenatore che studia e prepara l'allenamento per far arrivare all'obiettivo finale; verso gli avversari che come noi si preparano, si allenano, hanno difficoltà; verso i giudici, verso chiunque graviti attorno al raggiungimento dell'obiettivo.

Agonismo è gara, non c'è agonismo se non c'è il momento in cui si mette in pratica tutto quello che abbiamo fatto per prepararci. La gara è tensione, ansia, energia, confronto, è gioia e dolore, è un turbine di emozioni che bisognerebbe trasformare in energia e carica addizionale per il raggiungimento dell'obiettivo

finale, è l'attimo in cui il confronto con se stessi in primis è più forte, e poi con gli avversari. Vittoria o sconfitta sono la gioia e dolore dell'agonista. Non raggiungere l'obiettivo non è sconfitta se si è consapevoli di avere dato tutto, la vittoria è concludere la gara senza più una stilla di forza in corpo ma con il sorriso e la certezza che più di così non si poteva ottenere. La vittoria è il rispetto dei compagni e degli avversari. Ma la vera vittoria è con noi stessi.

Agonismo è passione, è amore in quello che si sta facendo, in quello che si crede, altrimenti se non c'è la fiamma che alimenta le nostre forze e ci spinge costantemente a migliorare e ad andare avanti, allora non si potrà raggiungere l'obiettivo.

Agonismo è ambizione, è porsi dei traguardi che possono sembrare più grandi di quello che saremo in grado di fare, ma che con allenamento, dedizione, passione e sofferenza, alla fine è possibile raggiungere, spostando ancora un po' più il là il proprio limite...

Ecco, questo è ciò che potrebbe rappresentare la parola “Agonismo”. Basta provare a raggiungere piccoli o grandi traguardi, confrontarsi continuamente con gli altri e con se stessi per capire o sentire che qualcosa dentro di noi cambia e sta cambiando.

Ed è così che con la condivisione di questa tempesta di emozioni, pensieri, sfide e coinvolgimenti, che passo dopo passo si sta formando una piccola squadra agonistica all'interno del club. Basata sul rispetto e condivisione dei propri sforzi ed obiettivi, e che, grazie all'aiuto dei più esperti, si sono rivelati raggiungibili seppur ben combattuti, portandoci a vivere una bellissima stagione agonistica.

(Andrea Ferro)



Offerte speciali riservate ai soci Club Subacqueo Scaligero

Via Verona 15 - Caldiero VR - 045 7650168 - www.nauticamare.it



Polo bianca (logo nuovo) - 22 €



Scalda collo - 7,50 €



Pantaloncino - 25 €



Portachiavi - 2 €



Cappellino - 7,5 €



Polo blu (logo CSS) - 15 €



Accappataio
20 €



1968 V

Per qualsiasi
inviare u
all'indirizzo
info@clubsubac
o contattare
tore vestiari



1000

ERONA

asi acquisto
na e-mail
o del club
cqueoscaligero.it
il coordina-
o CSS.



Felpa Blu
(logo CSS) - **35 €**
(FINO AD ESAURIMENTO)



Camicia - **35 €**



Felpa grigia - **32 €**
Pantaloni blu - **27 €**



Pantaloni (logo CSS) - **60 €**
(FINO AD ESAURIMENTO)



Giubbino - **45 €**

**LE NUOVE
DIVISE
DEL CLUB**

LA SUBACQUEA E' PER TUTTI!



Intervista alla nostra socia **Patrizia Calandra**.

Sta per scadere la consegna degli articoli, e all'improvviso, durante una chiacchierata, a me e **Patrizia** viene un'idea: perché non ti racconti? Io, **Carlotta**, ti faccio le domande e tu mi racconti la tua esperienza.

Lei è la mia prima intervistata, ma spero che altri ne seguiranno! **Patrizia** e io ci ritroviamo una sera davanti a uno spritz e prelibate polpettine per scrivere questo articolo: non era nostra intenzione perdere la fama (e la fame) che contraddistingue i bombolari come buone forchette.

- Ciao Patrizia! Ci conosciamo da qualche anno. E da qualche anno sei socia del CSS. Da quando precisamente?

Sono socia del club dal 2008, quindi ormai sono passati otto anni dalla prima tessera.

- Come nasce il tuo avvicinamento all'attività subacquea?

Ho sempre amato il mare. Avvicinarmi alla subacquea era un desiderio che avevo da tanti anni, ma l'occasione giusta non era mai arrivata.

Mi avvicinai a questa disciplina per la prima volta all'inizio degli anni '80, ma per una serie di motivi non andò a buon fine; lo stesso fu sul finire di quel decennio, riprovai, ma le circostanze per iniziare non c'erano.

- Certo che te lo sei proprio guadagnato l'appellativo di subacquea, hai atteso tanto tempo prima di iniziare. E poi, come arriva l'occasione giusta?

Vero! La subacquea era rimasta per tanto tempo il mio sogno nel cassetto. Finalmente, per motivi di lavoro, nel 2007 conosco **Alessandro Caucchioli**, socio e istruttore del Club, il quale mi invita a provare e finalmente inizio il corso!

- Raccontami cronologicamente la tua esperienza di allieva: com'è stato il corso di primo grado?

Il primo istruttore che ho avuto è stato **Henry La Placa**, insieme all'assistente **Alberto Zampieri**.

Eravamo in cinque o sei, e quasi tutti ragazzini, io ero la più grande. Si aggiunse dopo un paio di lezioni **Nicola Costermanni**. Dopo i mesi in piscina, in cui tutto filò liscio...

- Arriva la prima immersione! Non puoi non ricordarla vero? È come il primo amore, non si scorda mai... Esatto!

Mi ricordo tutto: era il 25 Aprile, la giornata non era delle migliori e faceva freddo. Ci si ritrovò in base, l'agitazione era tantissima e con il compagno **Alberto** andai sott'acqua per la prima volta. Bella esperienza... fu la seconda che...

- No! Cosa successe poi?

Nella seconda immersione mi

accorsi subito della difficoltà di compensare. Scesa a -6 m. mi sembrava tutto normale, in realtà l'istruttore mi segnalò qualcosa di strano nella maschera... infatti era sangue. Il timpano si perforò...

- Caspita! E allora?

Allora contattai subito un otorino. La diagnosi fu di leggera perforazione del timpano e il consiglio quello di smettere con questo sport. Ma fortunatamente incontrai poi un bravissimo otorino, che è anche un istruttore ARA, e con le cure giuste l'orecchio guarì. Rimane sempre una difficoltà a compensare, ma grazie a questo incidente ho imparato ad ascoltare di più i segnali che il nostro corpo ci invia.

Partecipai alla gita di fine corso, all'isola di Ventotene, solo come "turista". Lasciai il mio posto alla mia amica **Laura Negrini** e rimasi ferma per un anno.

- E guarita dall'orecchio non ti era tornata la voglia di ricominciare?

Sì! Devo ringraziare **Alessandro Caucchioli**, che posso considerare un mentore, che con infinita pazienza mi ha permesso di riacquistare fiducia in acqua. Infatti ricominciai al lago, e poi, dopo l'anno di stop in piscina, ma con il brevetto di primo grado, andai in gita all'isola del Giglio. Lì mi si aprì un mondo. Ovviamente il mare fu una sorpresa meravigliosa, ricordo i primi pesci, i primi fondali, tutto lo stupore provato!

Quindi, nell'estate 2010 presi il brevetto notturna e ricomincio tutto al lago.



- Ottima palestra il nostro lago. La pensi anche tu così?

Sì, la differenza tra un corso "breve" e "intenso" come il nostro si vede. Il lago ti insegna molto: le condizioni, rispetto al mare, sono più critiche, soprattutto per la poca visibilità. Si impara molto, si acquisisce maggior sicurezza rispetto a sé stessi e al compagno a fianco. Il lago ti insegna a non fermarti di fronte alle prime difficoltà. Io penso che, nonostante questo, anche il lago abbia la sua "poesia": per esempio le notturne, di solito alla Cavalla a Garda. Occasione per conoscere la vita lacustre, ricca e sorprendente, affascinante comun-

que. Inoltre, la base e le altre spiagge sono il ritrovo del gruppo, c'è sempre tanta allegria.

- Passiamo al secondo grado... raccontami tutto!

Fu un'esperienza meravigliosa. Tutti i fattori contribuirono: dallo staff istruttori (**Giuseppe Giacomello** e gli aiuti **Valentino Gomitolo**, **Valentino Frigo** e **Davide Tessari**) al gruppo di compagni. Si creò proprio un'atmosfera di quelle magiche! Ero con **Laura**, **Alessio**, **Giuseppe**, **Tony** e **Massimo**. C'era tanto affiatamento tra tutti noi. Lì ci fu il salto di qualità.

- Si sente spesso dire rispetto al corso di secondo grado. Per quali motivi fu così, per te?

Perché, oltre ad acquisire nuove tecniche, una preparazione più approfondita, diventai consapevole dei miei limiti e dei miei punti forti. Le nuove consapevolezze mi hanno fatto crescere.

Devo dire che l'istruttore fu una grandissima guida, perché ci faceva osservare i nostri difetti ma poi ci permetteva di trasformarli in pregi.

- E la gita di fine corso?

Andammo in Croazia. Fu bellissimo: mi misi alla prova e fu tutto un accrescimento personale.

Infatti poi andai a Palinuro. I primi giorni, ero l'unica subacquea del mio gruppo, e mi resi proprio conto di essere diventata autonoma, non solo nello sport. Infatti, mi organizzai da sola contattando un diving e aggregandomi a loro, nonostante non ci fosse nessun compagno che già conoscevo. Poi

In effetti, la parentesi apnea è stata utilissima, ma nell'anima mi sento una "bombolara". Devo dire che sono due discipline complementari. Nonostante quello che si pensa in partenza, spesso, e cioè: "massi, prendo il primo brevetto e poi sono a posto!", con il secondo grado sentii la voglia di andare ancora più "giù", capendo che per me i 18 metri erano un limite per scoprire tante cose nuove.

Completai il mio percorso sempre in un bel gruppo e molto numeroso: eravamo ben 13 allievi!

- Molti! Patrizia, tu viaggi spesso con i Bragoss, un gruppo che nasce da una costola del Club, che organizza sempre viaggi subacquei di un certo spessore. Mi racconti qualcosa del tuo primo viaggio, o di altre esperienze con loro?

Il primo viaggio fu in Sudan. Indimenticabile! Per me fu il vero salto di qualità, mi sentivo davvero una subacquea. Le immersioni furono splendide, ma veramente impegnative, per la quantità, la profondità, le forti correnti. L'anno successivo alle Maldive, diventarono anche qui opportunità di imparare costantemente.

Inoltre, apprezzai tanto i compagni di viaggio, la loro simpatia, la goliardia che contraddistingue ogni esperienza. Un plauso anche per le mete sempre di un certo livello e l'organizzazione... anche gli imprevisti diventano occasione di divertimento!

Patrizia, grazie per questa chiacchierata e per aver condiviso ora con me la tua esperienza, poi la leggeranno tutti! Cosa vorresti lasciare come messaggio "finale"?

Vorrei dire che la subacquea è per tutti! Non fermatevi all'età, pensando che sia uno sport che va iniziato solo da giovanissimi. Molto spesso la maggior parte della gente si ferma a quest'idea. Fate prevalere il vostro coraggio, la vostra curiosità e voglia di sperimentare, lo dico soprattutto per chi sta pensando di iniziare ma si sente in dubbio. Esistono poi le specializzazioni che permettono di esplorare ancora di più il mondo acquatico: le notturne, la muta stagna, i relitti, l'orientamento...

Indipendentemente dall'età anagrafica, quello che conta di più è il gruppo, come al club: il percorso è lungo, ma i risultati sono migliori e soprattutto si trova un'ottima compagnia, si stringono amicizie che restano al di fuori dello sport. Per me una grande soddisfazione è stata essere di ausilio agli istruttori durante l'ultimo anno: ti fa vedere cosa succede dall'altra parte! A fine percorso è stato entusiasmante quando un allievo, preso il brevetto, mi ha chiesto di immergerci in coppia: credo di aver trasmesso, allora, tranquillità e sicurezza e questo mi gratifica molto!

Quindi... più subacquea per tutti!

Grazie, Patry!

(**Carlotta Grigoli**)

mi raggiunse anche **Laura**, mia amica da una vita, ma nei giorni senza lei mi resi conto che potevo farcela anche da sola.

- E dopo questo entusiasmo, hai proseguito il percorso subito dopo?

Ho fatto il primo grado apnea con l'istruttore **Riccardo Fiorentini**. È stato una bellissima esperienza, sia grazie allo staff, sia grazie a me, perché ho acquisito ancor maggiore consapevolezza e sicurezza di me sott'acqua. Nel contempo, non mi sono mai fermata con le immersioni ARA, ma proprio grazie a **Riccardo**, abbiamo unito le due discipline.

- E il terzo grado?

ESERCITAZIONE P.C. FIPSAS: "LARIO 2016"



Ebbene sì! C'eraavamo anche noi! Il "Gruppo di Protezione Civile Subacqueo Scaligero".

I giorni 1-2-3-Luglio 2016 si è svolta a Og- giono (Lecco) l'esercitazione interregionale della Protezione Civile Sommozzatori FIPSAS.

L'esercitazione ha visto coin- volti circa 170 volontari appa- rtenenti a 20 gruppi diversi tra cui il nostro composto da 10 volontari a cui si sono aggre- gati altri volontari di Castel- franco Veneto e Udine.

Siamo partiti dalla nostra sede CSS il venerdì pomerig- gio con tutto il materiale ne- cessario per le ricerche e l'al- loggio, la nostra preparazione è stata messa subito alla prova durante il montaggio della tenda e nella sistemazione delle brande dove avremmo trovato il meritato riposo. A fine sera il campo era quasi completamente allestito: 25 tende montate, di cui alcune dedicate alle funzioni di logi- stica e coordinamento (Sala radio, infermeria, carraia...), 4 blocchi bagni, area ammassa- mento mezzi (gommoni, fuori- strada, furgoni...), area per ricarica bombole, generatori, torri faro, insomma un campo completamente autonomo!



Ore 21 inizia il briefing per le attività del sabato!

Erano previsti due sce- nari differenti per le prove pratiche, con situazioni molto di- verse: il primo una ricerca di 3 canoisti sotto una cascata di 20 metri di dislivello con una fortissima corrente, il secondo il più esteso prevedeva la ricerca ed il recupero di parecchi oggetti e si sviluppava su 500m di costa!

Nemmeno il tempo di program- mare e decidere le modalità d'intervento per l'indomani che veniamo subito chiamati ad operare in una improvvisa aller- ta notturna per la ricerca di un disperso in acqua! In mezz'ora i vari gruppi hanno preparato 4 squadre attrezzatissime per le ricerche in notturna: torri faro carrellate, gommoni, attrezzatu- re subacquee, cime, boe, corpi morti (pesi che servono per delimitare i campi di ricerca) dopo circa 2 ore di duro lavoro siamo arrivati al fine ritrovando il disperso. Alle 3 di notte riusciamo a sfruttare il nostro lavoro pomeridiano: meritata branda!

La sveglia arriva prestissimo, dopo un'energica colazione ci si prepara per il cantiere assegna- to! Il nostro gruppo, in sinergia con altri gruppi, è stato coinvolt- o, nel cantiere predisposto presso il lago di Annone dove si doveva pro- cedere al recu- pero, da parte dei sommozza- tori, di bidoni potenzialmente inquinanti, della barca da cui erano stati scaricati, poi affondata, ed il conducente della barca caduto in acqua ed annegato!



Il coordinamento, ben esegui- to, è stato affidato al nostro socio istruttore **Paolo Panarotto**. L'operazio- ne di recupero è stata ostacolata da un'im- provviso temporale con pioggia torrenziale e fulmini, per assicurare l'incolumità dei volontari si è scelto di attendere un'ora prima di iniziare l'attività di ricerca.

Dopo un rapido sopralluogo si sono decise le modalità di inter- vento e si è iniziato velocemen- te a stendere i campi per la ricerca con alcuni sommozza- tori, altri intanto si preparavano per la ricerca vera e propria. Grazie al giusto coordinamento dei volontari ed alle tecniche assimilate nei corsi di forma- zione dedicati, si è riusciti a portare a termine la prima fase di intervento evitando la natura- le confusione solita in tali cir- costanze.

Per rendere l'esperienza ancor più interessante abbiamo dovut- o affrontare un'emergenza non prevista nell'esercitazio- ne; la bomba d'acqua del mat- tino ha allagato buona parte del campo, base compresa, la nostra tenda, tutte le nostre attrezzature, i viveri ed il vestiario sono stati sommersi d a l l ' a c q u a ! Fortunatamente i volontari adibiti alle attività del campo sono riusciti a limitare i danni ma comunque abbiamo dovuto stendere tutto ad asciugare. Nonostante questo piccolo inconveniente è stata sicura- mente un'esperienza utile e formativa per aumentare le nostre conoscenze e soprattutto per agire in sinergia con altri gruppi con metodologie ed esperienze diverse.

"Nella speranza che non ser- va mai intervenire ma con la certezza che se mai dovesse succedere siamo pronti".

(Paolo Rossetto)



APPUNTAMENTI

CHIUSURA NATALIZIA PISCINA
(da venerdì 20 Dicembre a venerdì 10 Gennaio 2017)

Si comunica che l'ultima serata di piscina per l'anno 2016 sarà appunto la serata del 20 Dicembre.

La prima serata di piscina del nuovo anno sarà il Martedì 10 Gennaio 2017.



CAPODANNO IN SEDE

Forte Azzano

(Sabato 31 Dicembre 2016)

E' tutto da organizzare il veglione di Capodanno, e la scorsa edizione lascia immaginare che ci sarà da divertirsi...

L'organizzazione della serata è nelle mani di **Domenico Ballarini** (347 2301672) che aspetta i vostri suggerimenti. Intanto prenotatevi entro Venerdì 23 Dicembre versando un anticipo di 10€.



CORSO BIOLOGIA MARINA FIPSAS

Forte Azzano

(21-22 Gennaio 2017)

Il 21 - 22 Gennaio 2017 si terrà presso la nostra sede di Forte Azzano un interessantissimo corso di biologia marina con il relativo rilascio del Brevetto di Bio1.

Il corso prevede: 6 ore minime di Teoria; 3 ore esercitazioni di laboratorio terrestre; 2 ore esercitazioni in AL (Ar o Apnea).

Obiettivi del corso che l'allievo acquisisce un'adeguata conoscenza su : Ambiente marino e delle acque dolci - Fondali - Tassonomia degli organismi marini - Organismi bentonici

Orario del corso uguale per i due giorni 9.00 - 12.00 Teoria 12.00 - 14.00 Pranzo in sede 14.00 - 18.00 Teoria

Il corso viene tenuto dall' Istruttore di Biologia e Biologo Marino **Simone Modugno**.

A breve una locandina con tutte le informazioni, la scheda di adesione e il costo. Per l' uscita in AL verrà concordata la prima lezione del corso.



L'ANGOLO DELLA BIOLOGIA MARINA E LACUSTRE



Nuovo anno, nuova redazione e nuova rubrica!

Per cominciare bene con il primo numero de Lo-Squaligero ho pensato di inserire una nuova sezione, una rubrica interamente dedicata alla Biologia.

Mi presento, sono **Eleonora** una socia dal club dal 2007, anno in cui ho conseguito il brevetto di 1° grado ARA. Fin da piccola il mondo del blu mi ha sempre incuriosito, così all'età di 15 anni pinne e maschera alla mano ho iniziato il mio percorso da piccola sub.

Con questa nuova rubrica vi farò conoscere varie specie animali che vivono in ambienti salati e anche dulcicoli.

E quale ambiente d'acqua dolce è più familiare a tutti noi se non il nostro e caro Lago di Garda?

Il nostro lago è uno dei più grandi laghi d'Italia con una superficie di ben 370 km², una storia che risale a 200 milioni di anni fa ed una profondità massima di 346 m.

Per definizione il lago di Garda è un luogo in cui le acque sono ferme, e si instaura un tipo di ecosistema denominato "lentico".

Nel nostro lago vivono circa 25 specie di pesci, alcuni sono tipici del lago definiti anche autoctoni, altri sono stati introdotti dall'uomo denominati alloctoni.

Vediamo le principali specie autoctone:

CARPIONE

Il *Carpione "Salmo carpio"* è un pesce tipico del lago di Gar-

da, appartiene alla famiglia dei Salmonidi, e della stessa famiglia fanno parte trote e salmoni. L'aspetto ricorda molto quello della trota ma ha squame più grandi e una colorazione più scura. Si nutre principalmente di piccoli crostacei come i copepodi. E' un pesce che vive a grandi profondità e anche durante il periodo riproduttivo, che avviene in due stagioni, estiva ed invernale, non abbandona mai l'habitat profondo, per questo è difficile trovarlo in superficie o vicino alle rive. Le carni di questo pesce sono molto apprezzate in cucina e l'eccessiva richiesta ha portato la specie verso l'estinzione.

TROTA LACUSTRE

La *Trota lacustre "Salmo trutta"*, è un pesce d'acqua dolce e come il carpione appartiene alla famiglia dei Salmonidi. Rispetto al carpione ha una colorazione più chiara, tendente al verde. La trota è un predatore molto attivo e onnivoro, cioè ha una dieta varia che comprende insetti, piccoli crostacei, piccoli pesci e rane. E' una specie molto diffusa, e si trova in quasi tutte le acque, sia dolci che salate, e ad oggi sono state classificate circa una trentina di specie; i cicli riproduttivi variano molto a seconda dell'ambiente in cui vivono, per le specie d'acqua dolce la riproduzione avviene solo nella stagione invernale.

specie non è a rischio d'estinzione.

Vediamo le principali specie alloctone:

PERSICO SOLE

Il *persico sole "Lepomis gibbosus"* è un pesce d'acqua dolce e appartiene alla famiglia dei Centrarchidi. E' stato importato dagli Usa nel 1887 e si è diffuso in quasi tutte le acque dolci, in alcune zone è stato classificato come specie invasiva. La forma del corpo è tondeggianta con colori molto accesi, la caratteristica comune di questa specie è l'ocello rosso che si trova dietro le branchie. Preferisce ambienti con acque ferme, basse e fondali fangosi, in cui deposita le uova durante la stagione riproduttiva, che avviene in primavera/estate. Sono pesci che si nutrono soprattutto di invertebrati e piccoli pesci. La pressione della pesca è molto elevata ma la specie non è a rischio d'estinzione.

PERSICO REALE

Il *persico reale "Perca fluviatilis"* è un pesce d'acqua dolce e appartiene alla famiglia dei Percidi. E' un pesce originario dell'Europa centro-settentrionale e ora diffuso in tutte le acque del nord e del centro Italia. A differenza del persico sole la forma corporea non è tondeggianta ma ovale, i colori sono meno sgargianti e la caratteristica comune della specie sono le tipiche fasce verticali scure e le pinne

caudali e anale di colore rosso/aranciato. Come il persico sole preferisce habitat con acque ferme e correnti deboli, durante la stagione riproduttiva, che avviene in primavera, cerca luoghi con una fitta vegetazione e un livello dell'acqua basso dove poter depositare le uova. Sono pesci che si nutrono di plancton nella prima fase di vita per poi passare ad un'alimentazione tipica dei predatori. La pesca esercita una notevole pressione su questa specie ma lo stato di conservazione non è a rischio.

Questi sono solo alcuni dei pesci che possiamo incontrare durante le nostre immersioni nel lago di Garda, altri importanti pesci che popolano queste acque sono il *luccio*, l'*anguilla*, il *barbo comune* e il *lavarello*.

Vista la passione comune di tutti noi, per concludere aggiungo solo una nota da "futura ecologa": come avete potuto leggere in alcuni casi la pesca è un fattore che incide negativamente sulla popolazione di una specie; oltre ad essa dobbiamo ricordare che l'inquinamento è uno dei principali fattori che influisce in modo negativo sulle condizioni di salute delle acque del nostro lago e di conseguenza sulla presenza o meno delle varie popolazioni che vivono al suo interno.

(Eleonora Speri)



CARPIONE



PERSICO SOLE



ANGUILLA



PERSICO REALE



BARBO COMUNE



TROTA LACUSTRE



LUCCIO



LAVARELLO

BENACUS DEEP 2016



L'11 Settembre 2016 il CSS ha organizzato il 1° Trofeo "Benacus Deep", gara di qualifica-

zione nazionale open di immersione in apnea in assetto costante, che si è tenuta sul Lago di Garda presso la Baia delle Sirene.

Come di consuetudine il CSS si è dimostrato una macchina organizzativa superlativa ed efficiente. Tante sono state le persone coinvolte che hanno collaborato e contribuito con entusiasmo e passione per la buona riuscita dell'evento, ed a gara ultimata tanta è stata la soddisfazione e l'appagamento per il risultato ottenuto.

Ospiti alla Baia delle Sirene, location dall'inesauribile ed ineguagliabile fascino, situata sulle rive del Lago di Garda, abbiamo dato inizio alla prima sfida ufficiale, la prima di una lunga serie.... Già di prima mattina eravamo tutti indaffarati ed affaccendati nei vari compiti e mansioni assegnate, chi preparava la zona ristoro, chi accoglieva gli atleti in segreteria, chi preparava i gommoni che ospitavano i giudici ed assistenti, chi organizzava i turni d'ingresso in acqua, chi si



vestiva per l'assistenza in acqua degli atleti, chi al microfono dava istruzioni ed informazioni, chi armato di teleobiettivo catturava attimi importanti, e non dimentichiamoci degli atleti, protagonisti indiscussi

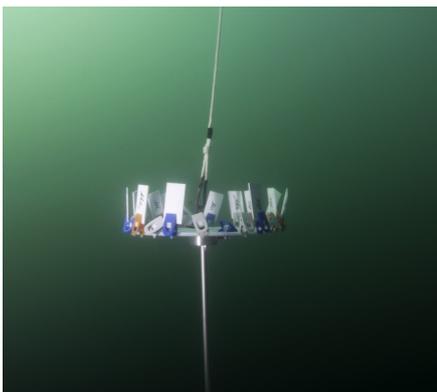
della giornata, ognuno che si preparava alla sfida per raggiungere l'obiettivo dichiarato, insomma già da subito la giornata si dimostrava interessante ed eccitante. Tra i 34 atleti provenienti da tutta Italia,



a gareggiare c'erano anche sei soci del CSS: **Giuseppe Giacomello, Andrea Ferro, Pietro Antolini, Giovanni Angiolillo, Ilaria Ponzin e Nicoletta Muzzolon** che ci hanno deliziato ed entusiasmato con i tanti risultati e le tantissime medaglie ottenute, dando a tutto il CSS una grandissima soddisfazione. Tutta la gara, premiazioni incluse, si è svolta nel migliore dei modi, complice anche la bellissima giornata, tanto da farci dire: "A quando la prossima?"

Un ringraziamento di cuore: ai Giudici di Gara **Manuela Mazza, Marta Piccoli, Massimo Ocelli, Gabrio Principi**, il direttore di Gara **Domenico Ballarini**, il D.T. della Nazionale Italiana Apnea Outdoor **Stefano Tovaglieri**, ai nostri sponsor, C4 Carbon, Elisa Isotta, Lorenzo Parisi, Cressi, Coati, Capannina Garda, Valpolicella Veneto Banca, Frutta Light, Phyto Garda, Acquardens, Ferron, Giulia della Spiaggia Baia delle Sirene, e a quanti hanno dato un aiuto per l'organizzazione e lo svolgimento della manifestazione, a tutti per la grande collaborazione, senza i quali non sarebbe stato possibile ottenere i risultati e successi avuti.

(Paola Petronilli)



APPUNTAMENTI

CAPODACQUA NIGHT & COLOURS

(10 - 12 Febbraio 2017)

Si svolgerà presso il lago di CAPODACQUA in Abruzzo la SECONDA edizione di un particolarissimo e magico evento durante il quale, per UNA RACCOLTA FONDI DI BENEFICENZA, nel buio della notte illumineremo di luce colorata gli storici mulini sommersi del Lago. Vi porteremo in immersione per effettuare romantiche fotografie e video irripetibili! Nelle serate del venerdì 10 febbraio, del sabato 11 febbraio e della domenica 12 febbraio 2017 si riproporrà il 2° evento subacqueo in notturna, che è aperto a SUBACQUEI (consigliata "caldamente" muta stagna o semistagna SPESSA E CALDA) e anche a tutti gli SPETTATORI non subacquei che vorranno intervenire...

Per chi desidera partecipare contattare **Domenico Ballarini** al 3472301672.



HALLOWEEN 2016



Il CSS non perde occasione per organizzare un gran festone. E' tutto pronto per Halloween, Al Forte Azzano un gran casin.



Pian pian in sede arrivano tutti Quando entrano... oddio che brutti!!

Non elenco le maschere perché dimenticherei qualcuno E quindi per par condicio... o tutto o nessuno.

Trucco e parrucco li hanno camuffati ma sotto la maschera non sono cambiati. La solita voglia di bere e mangiare finché si aspetta d'iniziare a ballare.



Due sono le tavole apparecchiate, ecco che si inizia con le portate. L'aperitivo con bruschette e affettato in un batter d'occhio viene spazzolato. Anche il risotto è stato gradito non resta nulla, tutto finito.

Al momento dei dolci sembra capodanno si stappan bottiglie e il Gian festeggia il suo compleanno.

Baci di dama e tiramisù, qui da tavola non ci si alza più.



Un po' di musica risuona dallo stanzino ecco all'opera il dj col suo bel vestitino (Dome).

Ore di ballo ininterrotte non ci si accorge che sono le due di notte!

Se non fosse per un certo languorino ... che ne dite di un bello spaghettono? Buono e soprattutto salutare aglio, olio e peperoncino ci ritroviamo a mangiare.

Così si è conclusa anche questa serata un po' brevemente ve l'ho raccontata. Non vi voglio più annoiare e le foto vi lascio guardare.

(Camilla Baschera)



PESCHIERA DEL GARDA: PULIZIA DEL



Si dice che nel 2050 negli oceani di tutto il mondo ci sarà più plastica che pesce.

Già oggi, per chi mangia pesce sono tempi difficili: tra i disastri nucleari e la presenza delle microplastiche che inevitabilmente finiscono nel corpo dello sfortunato pesce.

Tutti i giorni provo un senso di impotenza guardan-

do il disastro che l'essere umano compie nei confronti della Madre Terra, e mi chiedo cosa posso fare quasi sempre non trovando una risposta e finendo col sentirmi frustrata.

Appena ho saputo che il Club Subacqueo Scaligero era coinvolto nella pulizia dei fondali di Peschiera del Garda non ho esitato...mi sono proposta come volontaria, nonostante il mio primo grado e la mia inesperienza e la pioggia prevista per quel



LAGO!

(Continua da pagina 14)
giorno, domenica 23 Ottobre. Sono arrivata per seconda, ovviamente **Giancarlo Simoncelli** era già lì da 1 ora e aveva già montato la tenda e il tavolo con le sedie, col fornello dove preparare la pentola di tè bollente che ci avrebbe scaldato una volta usciti dall'acqua. La sua organizzazione impeccabile fa in modo che vada sempre tutto liscio, ed ho avuto l'onore di essere la sua compagna di immersione e di imparare da

lui il metodo di recupero dei copertoni che ricoprono letteralmente il fondale ai bordi dei canali, dove sono attraccate le barche. I copertoni che servono da protezione per il fianco delle barche, una volta che si staccano per svariati motivi, cadono sul fondo a 2,5m e nessuno li recupera. Fortunatamente ci sono volontari organizzati e competenti che una volta all'anno se ne occupano, in cambio di un pranzo in compagnia. E lo fanno col cuore.

Mi sento onorata di aver conosciuto persone come loro, e di farne parte, e un piccolo gesto come questo mi restituisce un po' di fiducia nella razza umana. Mettere a disposizione le proprie competenze al servizio di altri è un atto di nobiltà e di compassione, e soprattutto restituisce la dignità ad una società che non dimostra spesso di averne. Insomma consiglio a tutti di provare un'esperienza del genere!

(Vanessa Pollacchini)

L'Arena

Grandi pulizie d'autunno lungo le mura e sui canali

Quaranta volontari all'opera in acqua e terra per la pulizia delle mura e dei canali di Peschiera promossa dal Comune. L'intervento, organizzato domenica mattina, ha riguardato il recupero dei rifiuti dai fondali del Canale di Mezzo e del Canale Mercantile e la pulizia di erbacce e rovi del bastione Feltrin.



SI, LO VOGLIO!



“Che l'amore sia tutto, è tutto ciò che sappiamo sull'amore”
- Emily Dickinson

È stata la parola amore che ha contraddistinto una tiepida giornata di ottobre. Mentre le foglie cadevano una ragazza si preparava per il giorno più bello. Tutti gli invitati aspettavano

con ansia l'ingresso della sposa nel comune di Sona il 15 Ottobre 2016. **Serena Filippini** era una sposa bellissima indossava un abito bianco con inserti di pizzo e una cinturina di raso rosso.

Emozionante lo sguardo dello sposo mentre la guardava facendo trasparire amore puro. Dopo la cerimonia i colleghi dello sposo **Luigino Tadiello**, in alta uniforme C.C., hanno intrattenuto gli sposi e i convitati facendo il “picchetto” che

consiste al passare sotto alle sciabole incrociate per augurare buon auspicio. Uno di loro alla fine, con la sciabola ha fatto cadere la lucerna dalla testa dello sposo; l'altro collega, sempre con la sciabola, ha dato una piccola “pacchettina” al lato b della sposa “sberla”.

La giornata è proseguita al

ristorante Dogana Veneta di Lazise dove abbiamo potuto gustare ottime pietanze. Vogliamo parlare dei confetti? Un assortimento notevole: al cioccolato, al tiramisù, alla nocciola, al pistacchio... Uno dei momenti più belli della giornata è stato il taglio della torta, in

(Continua a pagina 16)



s t a
m p e
r i a

Stamperia snc
37017 • Lazise • Vr
Strada del Tione, 27
t. 045 64 70 100
f. 045 64 71 054
p.iva e c.f. 02678940236
info@stamperia.net

TUTTI GLI ARRETRATI

In sede è possibile trovare numeri arretrati del giornalino disponibili per tutti fino ad esaurimento. È inoltre possibile avere, al costo di 5 € ciascuna, ristampe di numeri passati inviando l'ordine via e-mail.

Vieni a visitare il nostro SITO:

www.clubsubacqueoscaligero.it

Ricordiamo a tutti che sul social network facebook troverete gli eventi, le foto e i video di tutte le gite e attività del Club. Il gruppo del CSS si chiama "SQUALIGERO anch'io!" e troverete il link direttamente dal nostro sito internet. Si prega di confermare la partecipazione ad eventi futuri solamente se interessati in quanto è uno strumento utile per l'organizzazione delle nostre attività.

(la Redazione)

facebook

AGENDA APPUNTAMENTI

16 - 20 DICEMBRE

ULTIMO GIORNO DI PISCINA DEL 2016

AUGURI E PANETTONE

Dopo la piscina alla pizzeria "AL VENTO" (VR) Ore 23:30



31 DICEMBRE

FESTA ULTIMO DELL'ANNO

Forte Azzano (VR) Ore 20:00

10 - 13 GENNAIO

RIAPERTURA PISCINA PER L'ANNO 2017

Piscina Comunale V.le C. Galliano (VR)

21-22 GENNAIO

CORSO BIOLOGIA FIPSA

Sede di Forte Azzano (VR)

28 GENNAIO

OSSI DE PORCO E LESSO CON PEARA'

Forte Azzano (VR) Ore 20:00



10-12 FEBBRAIO

CAPODACQUA NIGHT & COLOURS

Capodacqua Abruzzo

26 MARZO

"3° TROFEO CSS"

GARA APNEA INDORE

Piscina Comunale V.le C. Galliano (VR)



Collabora con la redazione inviandoci foto, racconti e suggerimenti. Saremo lieti di pubblicarli.

Christian Cittadini

Tel. +39-337-471620

cittadini.christian@gmail.com
redazione@clubsubacqueoscaligero.it

Lo Squaligero

GRAPHIC DESIGNER CHRIS
© copyright 2002-2016
+39-337-471620



(Continua da pagina 15)
prossimità di uno dei luoghi più suggestivi d'Italia, il lago di Garda: hanno distribuito il dolce delizioso con meringhe e fragole.

Il sole sembrava spegnersi nel lago, creando un'atmosfera magica, ma d'altronde in un giorno così speciale un po' di magia doveva esserci.

Con grande sorpresa di tutti la Nuova Compagnia Teatrale, di cui fa parte la sposa, ha divertito tutti gli invitati ironizzando sulla neo coppia.

La serata si è conclusa nei migliori dei modi e con canti, balli e risate.

"Due cose ci salvano nella vita: amore e ridere. Se ne avete una va bene. Se le avete tutte e due siete invincibili."

Congratulazioni agli Sposi!
(Sabrina Simoncelli)



Buone Feste

IMMERSIONE 8 DICEMBRE VAL DI SOGNO

Come di consueto oramai da più di 30 anni l'8 Dicembre il CSS in onore della festività si immerge nei vari scenari del lago di Garda.

Una giornata di sole ma freddina ma nulla ferma la voglia di entrare in acqua e 10 impavidi sub si sono immersi ammirando una limpidezza dell'acqua senza uguali per il periodo incontrando tantissimi Lucci, Bottatrici e Persici. Qualcuno è riuscito ad ammirare anche il relitto della R4 che giace sul fondo da tantissimi anni.

Una nota per i nostri Lucio e Michele primo grado che si sono avvicinati per la prima volta in una immersione autogestita. A fine immersione come di consueto una cioccolata calda un the una fetta di pandoro riporta in tutti la compagnia e le risate e i racconti si sprecano... ma è solo un anticipo ora tutti in pizzeria per proseguire con i racconti...

(Domenico Ballarini)

