



IL giornalino di bordo

Periodico del Gruppo Apneisti Senesi ASD Via G. Di Vittorio 12 - Siena - Anno III - Nr. 7
luglio 2006 Autoriz. del Trib. di Siena n° 753 del 17/05/04 - sped.abb.postale DCB -Siena



Ringraziamo Marco Minetto per averci donato questa simpaticissima vignetta ! Noi aggiungiamo solo un :

BUONE VACANZE A TUTTI !!

La coppia.....non scoppia!!

Andrea ci spiega il suo punto di vista sulla pesca con il compagno

Ciao a tutti, scrivo questa cosa per parlare un pò della pesca in coppia, raccontando un aneddoto che rende giustizia ad un amico. Fermo restando che vado in mare molto spesso da solo più per necessità che per scelta, sono convinto che, specialmente in acqua bassa, si ottengano migliori risultati. Non voglio nemmeno parlare dell' indubbio grado di sicurezza che la "vera" pesca in coppia garantisce ma, ragazzi, la soddisfazione per una bella cattura avvenuta solamente grazie alla sinergia fra due pescatori. Gioia pura, emozioni forti. Lo scorso anno, Alessandro (lo Stade) ed io decidiamo per un' uscita di pomeriggio da Porto Santo Stefano. La giornata è bella, il sole, il mare calmo, l' acqua chiara. Entriamo e lentamente, scorrendo la costa, ci dirigiamo verso la punta che, nelle nostre fantasie, sarebbe stata ricca di pesce, dentici, barracuda, cernie

La realtà è molto diversa dalla fantasia ma sicuramente abbiamo azzeccato la giornata. C' è movimento. Arrivati sulla punta, ci allarghiamo un pò; è Alessandro l' esperto della zona, io lo seguo. Il primo tuffo spetta a lui. Si ventila e parte. Lo guardo da galla, la batimetria non è impossibile, sui dieci metri, ma per me razzolatore di bassofondo, è già al limite. Alessandro scende silenzioso, gli ultimi metri smette di pinneggiare, li percorre a foglia morta e si apposta. Dopo poco la mangianza lo circonda, la situazione è decisamente propizia anche perchè già prima abbiamo avvistato entrambi qualche bel predone.



I secondi passano e tutto rimane calmo ma ad un certo punto dall' alto vedo la mangianza che scarta, prima a destra poi a sinistra, Alessandro rimane immobile nella sua postazione ma comincia lentamente ad allineare il fucile. Niente: i secondi passano e lo vedo staccarsi dal fondo. Mentre risale mi guarda e mi fa segno che c'è un dentice e anche bello grosso. Arrivato in

superficie, mi racconta l' avvistamento del pescione, del suo veloce avvicinamento, tanto che non gli ha permesso di inquadralo col fucile, e del suo altrettanto rapido dileguarsi fuori

dalla portata visiva.

Mi dice: 'prova te, appostati lì, in quell' avvallamento, i dentici arrivano da destra'. Sa benissimo che avremo un colpo in due a disposizione e me lo concede. Le indicazioni sono precise. Mi rilasso, mi ventilo e scendo. Sono tranquillo, la presenza di Alessandro là sopra mi permette di concentrarmi solamente nell' azione di pesca. Seguo le istruzioni alla lettera e con molta calma mi apposto e punto il fucile.

Pochi secondi e vedo il branco, davanti i più piccoli, dietro quelli grandi ma non si avvicinano. Io sono tranquillo, posso ancora aspettare, dar loro il tempo di rompere gli indugi. Retrocedo quel poco che basta per far scattare la molla. Due, tra i più piccoli, si avvicinano, sparo. Preso male. Dietro e basso. Mi stacco mentre col mulinello comincio a filare. Vedo il dentice che si intana in uno spacco poco sotto. Guardo in sù, faccio dei gesti ma non servono, vedo il mio compagno che già sta facendo la capovolta. Ha visto tutto, si è reso conto che non c' è niente da attendere, io sono in assoluta sicurezza. Scende diretto sul pesce e lo prende. Quando arriva a galla, ci rendiamo conto che in fase di risalita il dentice si è strappato ma ormai non può più fuggire.

Che soddisfazione!! , è bello. Questa è pesca in coppia, c' è molto di più che sicurezza, soddisfazione, belle emozioni, amicizia ...

Facciamo altri aspetti ma ormai il branco non si vede più. Col tramonto decidiamo di rientrare.

Io esco per primo e metto il pesce in bella vista sopra una pinna. Esce lui e l' esclamazione lascia trasparire tante cose: 'che c...o!! '.

Lo mangiamo chiaramente insieme con le rispettive famiglie il giorno dopo.

Non vedo l' ora di potergli restituire il gesto. Magari a breve, con una bella spigola nei posti che conosco.

Andrea Domenichini



lachi marcello di LACHI FABRIZIO

IMPIANTI RISCALDAMENTO
SANITARI - INDUSTRIALI

www.lachimarcello.it
E-mail = info@lachimarcello.it

Cell. 335/6759856

Viale C. B. di Cavour, 100 - 53100 SIENA - Tel. e Fax 0577/44.957

Imparare a rilassarsi : una nuova ,bella esperienza

di Edo e Lara

Sabato 1 Aprile ore 9.00 Acqua Calda, 13 intrepidi membri e simpatizzanti del GAS, si ritrovano per una nuova esperienza insieme, due giorni di stage col Dr. Lorenzo Manfredini sulle tecniche di rilassamento mentale e corporeo.

Questa sarà sicuramente un'occasione per migliorare le proprie prestazioni in apnea ma anche per imparare dei metodi per gestire consapevolmente la vita quotidiana; "maremma che paroloni, un sembra nemmeno uno dei soliti racconti dei ragazzi del GASse"...In effetti questa volta è proprio un'idea partita dalle nostre preziosissime ragazze, dal desiderio di Lara, dall'organizzatrice effettiva Anna e ovviamente alla gentile disponibilità del Dr. Lorenzo Manfredini.

Il luogo dove si svolge lo stage è fantastico, un centro benessere realizzato in costruzioni rurali finemente ristrutturato, dove regna il silenzio e la pace, è proprio il silenzio una delle caratteristiche che sono alla base delle attività di benessere del centro ed è per questo che Lara ed Anna hanno passato l'ultime settimane a catechizzare certi elementi, a raccomandarsi di fare silenzio, a rispettare ed essere attenti alle regole, ecc, ecc.....

Così finalmente entriamo; ai nostri occhi ci appare uno splendido ambiente stile "orientale" dove c'è una prima piscina coperta, separata dall'esterno con una grande vetrata oltre la quale si scorge una seconda piscina con cascata termale su tre livelli circondata da un prato verde. Ma noi al momento seguiamo e attraversando corridoi dove si aprono porte su stanze per sauna, massaggi, docce rilassanti, arriviamo in un'ampia mansarda, luogo nel quale inizieremo le nostre due giornate di stage. Due giornate, magistralmente tenute dal Dr. Manfredini che sono "volate" fra le lezioni di teoria, momenti di confronto dei partecipanti su gli argomenti affrontati e relativi esercizi per poi concretizzare il tutto in piscina. Inutile dire che la parte in acqua è la più divertente, anche se come previsto, non è stato facile non parlare, non confrontarsi sulle



sensazioni scaturite dal rilassamento, e non commentare i concetti appena appresi. Manfredini ci ha fatto eseguire, a coppie, alcune tecniche di rilassamento in acqua dal risultato miracoloso, sensazioni elevatissime di benessere fisico e psichico, ed ha funzionato davvero nonostante l'esecuzione sia stata un po' imbarazzante, infatti si è trattato di cullare il compagno come se fosse un neonato, tenerlo sospeso in galleggiamento sulla superficie mentre lo si dondola con precise tecniche in vari modi, ma "provare per credere" il beneficio lo si vede subito nell'apnea statica, eseguita con una nuova tranquillità benessere e una nuova consapevolezza. A riprova questi sono i tempi ed i commenti dei partecipanti

Tempi apnea: Prima 3'20" min. - Dopo 4'10" min.

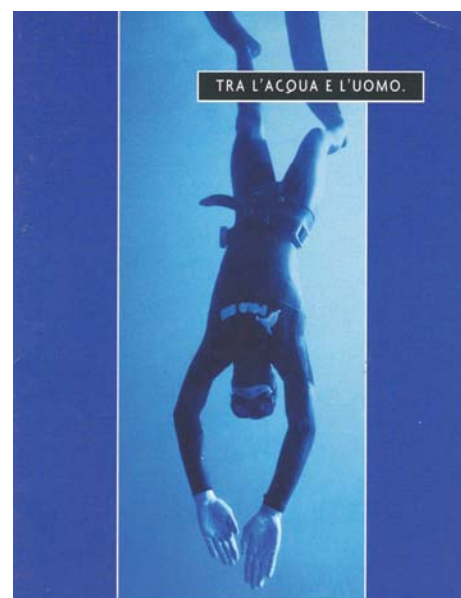
Una bellissima esperienza che mi ha portato a gestire con consapevolezza certe emozioni, sensazioni e stimoli che il mio corpo e la mia mente mi inviano quando sono in apnea.

Questo corso mi ha posto le giuste basi su cui poter costruire il mio futuro per una apnea lunga e consapevole.

Tempi apnea: Prima 2'00" min. - Dopo 3'00" min.

Sono riuscito a rilassarmi e ho provato uno stato di benessere durante l'apnea mai provato, migliorando il tempo dell'apnea.

Tempi apnea: Prima 2'15" min - Dopo 3'25" min.
Sono stata consapevole del rapporto corpo-pensiero. Ho scoperto come mantenere più a lungo i pensieri positivi. Mi porto a casa una serie di



Via Giovannipoli 6A - ROMA
Tel. e Fax 06/5126655
www.polosub.com



MUTE SU MISURA PER APNEA

per 'allenare' corpo e mente a mantenere un equilibrio.

Tempi apnea: Prima 45" min. - Dopo 1'15" min.

Ho preso consapevolezza dei miei pensieri e ho forse imparato a gestirli, ad analizzarli, a guardarli da fuori e a dargli il peso che meritano. Ho scoperto cosa si prova a rilassarsi veramente e i benefici che ne possono derivare nell'affrontare la quotidianità. Mi porto a casa un arricchimento interiore che spero di non scordare e di mettere in pratica ogni giorno per vivere in modo consapevole e sereno ogni esperienza.

Tempi apnea: Prima 4'20" min. Dopo 3'20" min.

Mi porto a casa un modo differente di considerare i problemi ed affrontare le cose. Mi piacerebbe pormi in maniera differente nei confronti delle persone e ricordarmi più spesso di chisono e delle mie effettive potenzialità.

Tempi apnea: Prima 2'35" min. - Dopo 1'50"

Sono arrivato al corso sapendo di avere un approccio all'apnea molto rigido, poco rilassato e ansioso. I tempi ottenuti prima erano accompagnati da sofferenza e da un altalenante stato di disagio e benessere. Ho scoperto come tranquillizzarmi 'a comando' e il risultato di benessere c'è stato. Adesso ho strumenti per allenarmi con metodo e i tempi verranno di conseguenza, visto che non il mio massimo ma la media dei tempi è risultata migliore.

Tempi apnea: Prima 2'50" min. - Dopo 3'10"

L'importanza della comunicazione, di quanto incida positivamente sullo stato emotivo e sulla tranquillità. Mi porto a casa (spero) un bagaglio di informazioni, consigli e tecniche per vivere in maniera più appropriata e tranquilla sia la vita normale che l'attività di pesca. Bravo Lorenzo!

Tempi apnea: Prima Non presente - Dopo 45"

Avere atteggiamenti positivi ed essere coscienti delle nostre emozioni può aiutarci a vedere la vita in un altro modo, sicuramente migliore.

Tempi apnea: Prima 3'00" min. - Dopo 3'28"



Sono ritornato ad essere consapevole del fatto che è determinante dedicare e quindi trovare un po' di tempo da dedicare a se stessi. Ritagliarsi qualche ora di tempo per rilassarsi, staccando dai problemi quotidiani del lavoro in modo da affrontarli con una miglior coscienza.

Tempi apnea: Prima 50". - Dopo 2,10 min.

E' la mia prima esperienza e mi sono reso conto che la concentrazione è fondamentale.

Ho scoperto delle sensazioni stupende. Mi porto sicuramente un bagaglio importante per l'apnea e per la vita quotidiana.

Tempi apnea: Prima 2'40" min. - Dopo 2',53" min.

Mi porto a casa una miglior conoscenza di me stesso, dei miei pensieri, del modo di avere consapevolezza delle mie

preoccupazioni. Vorrei poter usare almeno in parte quello che ho imparato per la vita di tutti i giorni.

Tempi apnea: Prima 3'45" min. - Dopo 3'35 min.

Accettazione. Imparare il distacco emozionale per cose negative. Imparare a vivere le emozioni per cose positive. Accettare le contrazioni: utilità della 'palla' che va su e giù. Fluttuazione del pensiero- rilassare

Tempi apnea: 4'26"- Dopo 3'00 min

Mi sono resa conto che dal seme piantato 3 anni fa qualche fogliolina ha iniziato a germogliare. Ho una consapevolezza maggiore dei meccanismi che innescano alcune mie reazioni e che se riesco a distaccarmene, so trovare dentro di me gli strumenti che mi servono per stare meglio.

BUONE NOTIZIE PER LA TUTELA DEL MARE

Giungono buone notizie sul fronte della tutela dell'ambiente Marino nelle nostre zone. L'Amministrazione Provinciale di Grosseto ha messo in atto un programma concreto per contrastare la pesca a strascico illegale. Sono state poste in opera, una serie di unità dissuasive in cemento armato (di circa 4 tonnellate ciascuna) sui fondali marini che vanno dall'area antistante Porto Santo Stefano sino al Golfo di Follonica. La batimetriche prescelte sono comprese fra i 20 e i 30 mt, laddove le praterie di posidonia e i fondali di maggiore importanza per l'habitat riproduttivo hanno subito i maggiori danni.

Aver realizzato questo progetto, dimostra una sensibilità concreta dell'Amministrazione Pubblica per contrastare il depauperamento del Mare Nostrum, ed un'altrettanto concreta volontà di combatterli.



AGONISMO

Campionato Toscano per Società Secche della Meloria (LI) - 14 Maggio

Domenica 14.05.2006 a Livorno, si è svolto il "Campionato regionale toscano per Società di pesca in apnea", al quale ha partecipato una squadra appartenente al nostro Circolo, composta da Davide Bolognesi, Azelio Monticini e Luciano Maroni, l'obiettivo è stato quello di raggiungere un piazzamento dignitoso, essendo a conoscenza che fra gli iscritti c'erano personaggi di levatura a livello nazionale ed internazionale. Alle sette, (nonostante la presenza del Bolognesi!), eravamo già a Livorno pronti a mettere in acqua il gommone, fra i saluti degli organizzatori (bravissimi) e dei partecipanti (graditissimi quelli di Stefano Ghini e di Antonino Vella).

Il campo di gara era stato individuato in una zona di mare a N.O. della torre della Meloria, su di un fondale misto di roccia ed alga con profondità minime di 6/7 metri fino a quelle improponibili per le nostre possibilità. Acqua di buona temperatura, ma molto torbida, particolarmente in superficie, cosa che non permetteva di vedere il fondo ed ha costretto tutti i partecipanti ad un "su e giù" continuo senza sapere a priori dove andare a insidiare i pinnuti.

Le prime battute sono state impostate da Azelio e da Luciano, che non hanno immediatamente ingranato il ritmo giusto; poi Azelio ha individuato una serie di lastroni calcarei orizzontali, contornati da bassa posidonia e, poco dopo, con grande maestria con un solo tiro ha bucato due saraghi all'aspetto (che cu...o!!!); poco dopo anche

Luciano si è avvicinato a quel catino, ma non ha trovato nessun animale degno di fucilata. Invece Azelio - caricato dalla precedente situazione, - ha individuato anche un dentice, che però non si è voluto avvicinare.

Poi Luciano ha passato il testimone a Davide che ha continuato a scandagliare il fondo con impegno. Purtroppo, proprio mentre il Direttore di Gara Roberto Borra si avvicinava per imporci lo stop di mezz'ora, come da regolamento, Davide stava realizzando un avvicinamento con il medesimo dentice prima avvistato da Azelio. Fra il rumore del gommone e l'involontaria distrazione imposta dal Giudice é' così sfuggita una lusinghiera ulteriore possibilità di figurare meglio.

Più tardi anche Luciano ha scovato un'altra zona di lastroni dalla quale ha estratto due saraghi, risultati poi sottopeso di qualche grammo; poi una murena, altrettanto sottopeso presa in un fianco e un marvizzo presi da Azelio che hanno arricchito il nostro cavetto.



siamo resi conto che c'era chi aveva fatto peggio di noi.

Poi fra un piatto di penne ed un altro di polpo al vino bianco siamo arrivati alla pesatura che ha decretato la vittoria del circolo organizzatore CI.CA SUB GARIBALDI, composta dai superfavoriti Maurizio Ramacciotti, Marco Paggini e Massimo Di Bartolo; con 12.356 punti fra saraghi e marvizzi, poi l'ARCI PESCA S.VINCENZO con 4.796 punti e la preda più bella: un sarago di 1.029 gr., segue il NETTUNO SUB CECINA con 4.598, poi una sorpresa con il CENTRO SUB ALTO TIRRENO con 4.168, a ruota l'ASD APNEA MAGAZZINE con 4.080, seguita dal CI.CA SUB PONTEDORO con 2.840, il nostro G.A.S. "L'Arbalete" con 1.998 punti (e pure la coppa da esporre in bacheca!), ed ultima (udite.... udite!!!!!!) la LNI SUB FOLLONICA con 1.142.

Il tutto è finito con baci e abbracci fra tutti gli amici vecchi ed anche più giovani e con la promessa di rivedersi presto. Un ringraziamento particolare alla perfetta organizzazione del CI.CA.SUB GARIBALDI, che, come sempre si è distinta nell'assistenza dal primo all'ultimo minuto, con particolare elogio a tutte le impagabili donne del Circolo che hanno deliziato tutti i presenti con un pranzo da favola.

Luciano Maroni



AGA
Soccorso Stradale
24h su 24h

Partita IVA 01100480522

Deposito: Via Pescaia, 12/B - Siena
Località Ampugnano, 376

Cell. 3802912851

Alle ore 13,10 il Giudice di Gara ha fischiato la fine della competizione e, giunti così in porto, abbiamo consegnato il pescato insieme agli altri concorrenti. Non sono ovviamente mancati mugugni ed recriminazioni da parte degli atleti e piano piano ci

Pescate Sociali : La Cronaca

di Teo di Paolo e Fabrizio Lachi



Anche quest'anno hanno avuto luogo le primie istituzionali "pescate tra amici", tutte connotate da una folta presenza di partecipanti, alcuni delle quali anche con mogli e/o figli al seguito; ciò non può che essere interpretato positivamente! A beneficio degli assenti tentiamo un breve resoconto degli avvenimenti.

1ª USCITA: ritrovo alla piscina dell'Acqua Calda e partenza alla volta di Baratti in presenza di condizioni meteo quantomeno squallide (cielo plumbeo e pioggia incipiente) ma non proibitive tanto dobbiamo comunque bagnarci!

Durante il viaggio il sottoscritto e Giacomo, convinti di essere partiti in "pole position" o comunque di avere altre auto dietro, si concedono una sosta in un'area di servizio causa necessità "idrauliche" espletate le quali, e nell'attesa di veder passare gli altri, scoprono telefonicamente di essere diventati gli ultimi e che sono già tutti arrivati a destinazione: a questo punto inizia per noi una corsa contro il tempo, durante la quale Giacomo mi parla di Baratti in maniera tutt'altro che idilliaca, ma alla fine riusciamo ad unirli senza troppo ritardo al resto del gruppo. Sulla spiaggia di Canessa trattandosi di una pescata con formula "a coppie", vengono sorteggiati gli abbinamenti tra i vari partecipanti e quindi si parte con le rituali operazioni di vestizione che vengono effettuate ad una temperatura

ambiente quasi siberiana e mentre cominciano a cadere le prime gocce di pioggia. I primi temerari entrano in acqua e tra questi c'è Edoardo (che nell'occasione, ma non nella vita, fa coppia con il sottoscritto) il quale, nonostante la sua plancia segnasub hi-tech ed iperaccessoriata (sembra quasi un negozio di ferramenta), si accorge di aver dimenticato in macchina i propri guanti che io provvedo a recuperare ed a lanciargli con grande spirito di squadra (oggi devo però dire che lo stesso spirito di squadra non c'è stato nell'occasione da parte di Edoardo, avendomi lo stesso tenuto all'oscuro della sua innovativa tecnica di pesca mi riferisco all'aspetto "del norcino"!).

Una volta che tutti siamo entrati in acqua inizia anche a piovere seriamente motivo per cui, vista la situazione di fluida continuità creatasi tra mare e cielo, ci sentiamo tutti un pò profondisti!

Il pesce come al solito (mi viene il sospetto che all'interno del G.A.S. ci sia qualche spia che informa i pinnuti) proprio quel giorno è andato in vacanza presso altri lidi e dopo circa 4 ore rientriamo tutti a terra,

stremati per il percorso di ritorno effettuato contro una discreta corrente nonché con i cavetti porta-pesci pressochè immacolati. Infrreddoliti ed un po' delusi (in quasi 4 ore il sottoscritto ha premuto una sola volta il grilletto per scaricare il fucile devo ammettere che Giacomo aveva ragione!) rivestiamo i nostri abiti terrestri e quindi via di corsa verso un meritato ed agognato pranzo al ristorante: spesso mi sono chiesto se il principale momento di aggregazione tra i membri del G.A.S. siano le "pescate tra amici" oppure il pranzo al ristorante (nel caso fosse valida la seconda possibilità, in futuro potremmo evitarci levatacce, freddo e delusioni venatorie semplicemente organizzandoci meglio!).

2ª USCITA: finalmente riusciamo a programmare un'uscita con i gommoni! Solito ritrovo e partenza verso Albinia, per il varo dei mezzi nautici spostamento verso il Promontorio dell'Argentario. Dobbiamo dire che, stavolta le condizioni meteo sono ottimali (tantochè ci hanno fatto compagnia anche alcune delle nostre signore!). La partecipazione alla giornata ricreativa è, come al solito, piuttosto nutrita. Dopo una buona mezz'ora di frizzi e lazzi ci sparpagliamo lungo costa nel solito difficile tentativo di arpionare qualche preda.

Sulla Punta di Capo d'Uomo il gommone di Marco Neri ci indica che alcuni di noi hanno scelto di buttarsi "a razzolo" nel bassofondo dove l'onda lunga crea un po' di movimento. Aga, Fabrizio, Davide e Andrea scelgono la Cala del Gesso (non proprio l'optimum!) mentre Lo Stade non tradisce la fedeltà al suo posto preferito: La Cacciarella! Se dovessero vietare la pesca in quella zona, credo che Alessandro penserebbe seriamente di appendere il fucile al chiodo! Passano

Ristorante *Pasta fresca fatta in casa*
Specialità Pesce
Carne alla brace

Massetana 64/68
53100 Siena - SI
Tel: 0577 286110
Fax: 0577 45970
info@ristorantedamichela.it

da
Michele
Chef et Sommelier



lungo; si scopre perciò che l'animale aveva deciso di suicidarsi andando a nuotare a pelo d'acqua vicino al moletto di attracco dentro la foce dell'Albegna. Luciano ha quindi risposto alla provocazione senza nemmeno doversi sporgere troppo dal tubolare del gommone !!

Per la conclusione della giornata sosta a Rispecchia e la cronaca rispecchia fedelmente l'ultima parte descritta

fucile dopo circa cinquanta metri dalla partenza, senza più riuscire a ritrovarli; il sottoscritto si sente come l'ago di una bussola impazzita poiché è convinto di dirigersi verso il largo ma ogni volta che mette la testa fuori dall'acqua ha davanti a sé la riva ... quasi da diventare pazzi! Dopo circa un'ora dall'entrata in acqua, molti di noi rientrano a terra a diverse centinaia di metri dal punto di ingresso (forza della corrente). Altri insistono nella vana speranza di trovare qualche centimetro cubo di acqua chiara. La situazione è evidente, non si può andare oltre e il sopraggiungere dei primi languorini allo stomaco, consiglia anche i più testardi di posare le gambe sotto al tavolo da pranzo, dove il Presidente, come un perfetto "Bay Watcher" (ma la somiglianza con Pamela Anderson è lontana anni luce), scruta l'orizzonte con un binocolo perché manca all'appello solamente Sauro, il quale alla fine esce dall'acqua quando siamo già l'antipasto è stato "spazzolato" via. Ovviamente, stendiamo un velo pietoso sui carnieri. E' stata comunque un'altra giornata trascorsa in piacevole compagnia ed in allegria nonché terminata al solito modo (potremmo rinominarci Gruppo Assaggiatori/Assaporatori Senesi "La Forchetta" che ne pensate?). Ciao a tutti e, nonostante i risultati ottenuti fino a questo momento, *ad maiora!*

le ore e, alcuni non disdegnano affatto di recuperare sonno e riposo perduti, facendosi cullare sui paglioli del gommone. Al rientro in porto (!?!?) il numero delle catture rispecchia quello delle uscite precedenti, ma è adesso che succede un fatto piuttosto strano: sul tragitto di ritorno il Presidente lamentava la cattura di un solo polpo di grosse dimensioni. Incredibilmente, durante la fase di alaggio, com'è come non è, sorte fuori una bella spigolotta da circa un kg !! E' evidente che la verità non può essere celata a

nell'uscita precedente.

3ª USCITA: si va alle Murelle! La giornata, fuori dall'acqua, è splendida anche se un po' ventilata: siamo in tanti come sempre ed alcuni hanno moglie e figli al seguito. Giunti sul posto ci rendiamo subito conto che la situazione è meno splendida di quello che sembrava: mare con onda lunga, forte corrente verso nord ed acqua picea (non riesco a vedere la testata del mio 90!). Un dramma!! Aga abbandona piombi e

CORSO DI APNEA 2005/2006: NUOVI AMICI ENTRANO NEL G.A.S.

Anche quest'anno si conclude nel migliore dei modi il nostro Corso di apnea di 1° livello. Durante l'inverno, i nostri Istruttori Azelio e Sauro hanno trasmesso le loro conoscenze agli iscritti, dando un concreto contributo allo sviluppo delle qualità di ognuno. Come al solito non sono stati tralasciati neanche gli aspetti aggregativi del Corso, proseguendo spesso la "riunione" anche dopo l'uscita dalla piscina o dall'aula di lezione. Sotto l'aspetto organizzativo e Sociale, non possiamo certo dimenticare l'importante

contributo che hanno fornito Lara, Marco, Lo Stade e tutti gli altri che, via via, hanno seguito le varie fasi del Corso. Hanno conseguito il brevetto: Andrea Del Santo, Edoardo Rossi, Gianni Tamburini, Gagliardi Spartaco, Appiani Simone, Casati Simone, Ciseri Luca, Catalucci Michele, Camaiani Stefano, Chiantini Filippo, Pieraccioni Davide, Falzone Salvatore, Giallini Mirco, Nencioni Francesco, Pasquini Jacopo.



Immagini al volo

Si studiano le ultime tattiche prima della partenza



CHAPEAU !!



Le espressioni di Andrea e di Edo la dicono lunga sulla giornata di Saratti !



Spigolotta di fine Maggio: una gradita sorpresa!



**Il
Giornalino di
Bordo**

Direttore
Luciano Maroni

Dirett. Resp.
Augusto Mattioli

Redazione
A. Bondi, F. Lachi, S.
Venturini

**Hanno
collaborato a
questo numero:**
A. Domenichini, T.
Di Paolo, E. Rossi,
L. Carapelli, M.
Minetto, L. Maroni

**Master
Digital**

Master Digital s.r.l.
Sede legale e operativa:
53035 Monteriggioni (Siena)
tel. 0577 588370 - fax 596167

www.gruppoapneistisenesi.com

INTERNET

E-MAIL : gruppoapneistisenesi@libero.it