



LINEA BLU

NOTIZIARIO PERIODICO DELL'ASSOCIAZIONE SUBACQUEA BLU OCEAN

BOLZANO - 0471/200173 - 0338/7643386

<http://www.bluocean.com>

E-MAIL: info@bluocean.com

Numero 26
Giugno 2000

Week-end in Croazia

Dopo un viaggio che si è prolungato a causa del traffico, giungiamo finalmente a **Pola** dove veniamo accolti festosamente e rumorosamente dagli amici che ci avevano preceduto: inizia così l'avventura croata!

Ci sistemiamo nelle vicinanze del **Diving Puntizela** gestito da Vladimir che non è un vampiro, ma un simpatico e cortese personaggio che alcuni di noi già conoscevano:

gli alloggi, curati dalla famiglia Pesa, sono gradevoli, puliti, situati in un posto tranquillo, vicino al mare e comunque non troppo distante anche dal centro cittadino.

La città di **Pola** (Pula in Croato, per favore rispettiamo il bilinguismo!!!) si trova su una delle più attraenti coste del Mar Mediterraneo; di fronte alle isole Brioni (parco naturale ed ex residenza di Tito), a sud della penisola istriana a circa 130 Km da Trieste, il che significa circa 530 Km da Bolzano. Fu fondata 3000 anni fa (giorno più, giorno meno..) e, tra l'altro, conserva anche alcune importanti te-



Nuovi Open Water in Croazia

stimonianze del periodo romano, tra cui la principale è un'arena tanto ben preservata da fare invidia a quella di Verona.

(Continua a pagina 2)

In questo numero...

Week-end in Croazia	1-2
In acqua preparati!	1-4
Wreck diving con Blu Ocean	2
Blu Ocean News	3



PROSSIMI APPUNTAMENTI

- Isola d'Elba
9-12 giugno
- Open Water - Croazia
30 giugno - 2 luglio
- Wreck diving - Croazia
28-31 luglio
- Capo Caccia-Sardegna
23 settembre
1 ottobre

In acqua preparati!

Si avvicina la bella stagione ed anche i meno patiti della subacquea decidono di rispolverare la loro attrezzatura per le prime immersioni dell'anno. Oltre a **curare il buono stato dell'attrezzatura**, dobbiamo pensare anche al nostro fisico che potrebbe essere "appesantito" dall'attività sedentaria invernale. Infatti, per immergersi in sicurezza, è auspicabile mantenere una forma fisica ottimale attraverso un costante allenamento, meglio se durante tutto l'arco dell'anno.

Anche se la relativa assenza di peso sott'acqua fa sembrare l'attività subacquea alla portata di tutti, l'immersione con autorespiratore richiede una certa dose di forza e resistenza. E' quindi opportuno verificare il nostro stato di salute con una **visita medico-sportiva** accurata. E' molto utile per l'attività subacquea, garantire una buona funzionalità polmonare e cardio-circolatoria attraverso la pratica di sport **aerobici** quale il footing, la bicicletta o il nuoto. Il footing andrebbe praticato almeno due volte la settimana con un'andatura lenta e costante, cominciando con un minimo di 15-20 minuti per raggiungere successivamente i 30-40 minuti e oltre, secondo le possibilità individuali. E' consigliabile correre su di un terreno non troppo duro e con scarpe adatte, per scongiurare il pericolo di lesioni alle caviglie ed alle ginocchia.

(Continua a pagina 4)

Week end in Croazia

(Continua da pagina 1)

Per il resto il centro della città è abbastanza piccolo per poter essere girato comodamente a piedi, ed è sufficientemente gradevole da costituire un'interessante alternativa al mare, magari in una giornata di brutto tempo.

Veniamo ora alle **immersioni**: le offerte sono abbastanza ampie e spaziano dalle immersioni a bassa profondità per brevettandi o neo brevettati, a quelle più impegnative e interessanti a profondità maggiori.

Il diving di Vladimir dispone di una confortevole barca, simpaticamente battezzata "**Obelix**", con la quale è possibile raggiungere alcuni relitti, tra i quali il più famoso è sicuramente il Baron Gautsch situato tra i 30 e i 40 m di profondità: oltre a questo ve ne sono nelle vicinanze altri 13, quasi tutti affondati durante la prima guerra mondiale: ...bei tempi quelli!!! Oltre che per la presenza dei relitti, la zona è nota ai sub per numerosi punti di interesse tra cui secche, caverne, pareti, ecc. e per la buona visibilità: i fondali risultano effettivamente attraenti, ricchi di flora e fauna e sono tra i più belli del Mar Adriatico.

Per coloro che non sono subacquei ci sono nei dintorni dei bei prati ombreggiati che sembrano fatti apposta per la siesta, un bel bar, un ristorante e, ovviamente, la spiaggia che pur essendo ghiaiosa è sicuramente apprezzabile anche per il bellissimo panorama che offre.

La sera, dopo le immersioni e le altre fatiche quotidiane tipiche dei vacanzieri, è possibile fare delle abbondanti mangiate di pesce e carne a prezzi ancora abbordabili: la **cucina tipica locale** offre tra l'altro alcuni piatti interessanti con nomi per lo più impronunciabili che finiscono sempre in "...cic", i quali sono stati comunque ampiamente apprezzati da tutta la truppa. E' inoltre possibile effettuare diverse immersioni notturne nei vari locali della città dove si può anche socializzare senza incontrare particolari problemi di comunicazione poiché la maggior parte della gente parla bene l'italiano.

Per chi ha più tempo a disposizione nelle vicinanze di Pola si trovano altre interessanti località sulla costa altrettanto note ai divers, tra cui **Rovigno**, e **Porec**.

In conclusione: non mancano gli ingredienti per una vacanza fantastica!!!!

PS: al ritorno c'è chi si ferma per una sosta venatoria: vengono abbattuti un fagiano e un daino ma non c'era tempo per cucinarli.....

Andrea Zucchini

WRECK DIVING CON BLU OCEAN

L'alto Adriatico offre agli appassionati di relitti molte possibilità di immersione. È anche per questo che **l'ultimo week-end di luglio** Blu Ocean organizzerà un'altra spedizione in terra croata, espressamente dedicata a questo tipo di immersioni.

Facendo base al diving "**Puntizela**", che ormai ben conosciamo, si possono infatti raggiungere ben 14 punti di immersione su altrettanti relitti: con un tempo di navigazione variante da 25 a 150 minuti avremo la possibilità di ammirare i resti di navi passeggeri, mercantili o torpediniere che giacciono sui fondali di fronte a Pula a profondità variabili dai **25 ai 42 metri**. Tra questi sarà naturalmente immancabile l'immersione sul Baron Gautsch, nave passeggeri di 84 m. affondata da una mina nel 1914.

Date le particolari caratteristiche delle immersioni che verranno effettuate è richiesto ai partecipanti almeno il brevetto **Advanced Open Water**; il nostro Andrea è disponibile per l'occasione a rilasciare a chi ne fosse interessato il brevetto di specialità **Wreck Diver**. Altri dettagli a pag. 3; per ulteriori informazioni, potrete contattarci ai soliti numeri.



INFORMAZIONI UTILI:

Il Diving Center "Puntizela" si trova a Pula (Pola), 52100 Pula, Štinjan Kaščuni 61, Tel./FAX 00385 52 517517, MOBILTEL 0385 99 513166, GSM 0385 98 421021, e-mail vladimir.beronja@pu.tel.hr.

A 5 km. dal diving, camera iperbarica da 12 persone. Su Internet potete consultare il sito <http://www.scuba.at> dove potrete trovare anche descrizioni dei relitti ed informazioni più dettagliate sul diving. È possibile appoggiarsi al diving anche per trovare una sistemazione nelle immediate vicinanze (150-500 m.), dove si trovano appartamenti e camere private di alta categoria. Sistemazioni presso alberghi a 5 km dal diving.





BLU OCEAN NEWS

ATTIVITÀ E NOTIZIE DAI NOSTRI SOCI



presenta...

WEEK-END IN CROAZIA

Come già accennato nelle pagine precedenti, abbiamo intenzione di organizzare altri week-end a Pula, in Croazia, sia per le immersioni di fine corso Open Water Diver (dal **30 giugno** al **2 luglio**) che per le immersioni sui relitti (dal **28** al **31 luglio**, rientro lunedì sera, richiesto almeno il brevetto Advanced OWD).

I prezzi indicativi (soggetti ad ulteriore conferma) sono, ad oggi:

Soggiorno in appartamento + colazione = £. **35.000** a notte

Permesso d'immersione croato = £. **27.000**

Pacchetto 4 immersioni dalla barca = £. **150.000**

Immersione su relitto = £. **55.000**

Immersione su Baron Gautsch = £. **75.000** (£.20.000 di tasse governative)

Brevetto Specialità Wreck Diver + lezioni teoriche = £. **100.000**. La specialità non è obbligatoria, ma fortemente consigliata per immersioni in sicurezza. Le lezioni teoriche verranno svolte in aula a Bolzano nei giorni precedenti la partenza.

Per ciascun week-end vi comunicheremo appena possibile i dati definitivi. Per ulteriori informazioni, contattate Andrea, 0471-935455 / cell. 0338-7643386.

AVVISI AI SOCI

- **Martedì 4 luglio** è convocata l'assemblea ordinaria dei soci (vedi allegato)
- **A partire da lunedì 5 giugno** le piscine di Bolzano e Laives non sono più disponibili per il club.

VENDESI

Muta Camaro "All season" 7 mm. + corpetto 7 mm., taglia 5. Tel. Stefano 0335-6561766.

L'elenco completo degli annunci finora pubblicati si può trovare nella rubrica Mercatino sul sito Internet <http://www.bluocean.com>

TROFEO DI MASSIMA ESECUZIONE DELL'ASSETTO – MERANO, 7 MAGGIO 2000



Il gruppo Blu Ocean al lido di Merano

cuno anche il pre-gara...) decisamente „gustoso“, a base di bruschetta, grigliata e dolci. Quest'anno inoltre, grazie all'aiuto di alcuni sponsor, i premi erano decisamente appetibili; per i vincitori delle varie categorie, un erogatore.

Per quanto riguarda i risultati, la Blu Ocean si è piazzata discretamente in tutte le categorie, in particolare con il secondo posto di **Stefano Fulci** ed il terzo di **Aldo Danti** nella categoria 30-60 ed il terzo posto di **Massimo Pilotto** nella categoria oltre 60 immersioni. Il trofeo di club quest'anno ci è sfuggito, conquistato dal **Pionier Sub** di Trento che ha piazzato due dei suoi partecipanti ai primi posti delle rispettive categorie, ma speriamo di rifarci l'anno prossimo, contando sulla vostra massiccia partecipazione. Le **classifiche** complete sono disponibili sul nostro sito (<http://www.bluocean.com>) o richiedendole direttamente ad Andrea (0338-7643386) o Aldo (0339-7787551).

Un grazie a tutti coloro che hanno partecipato e arrivarci nel 2001.

Si è svolta anche questa primavera, organizzata dal **Submarine Club** di Merano, l'annuale edizione del trofeo PPB di massima esecuzione dell'assetto. Oltre al club organizzatore erano presenti il club subacqueo „**Il Gabbiano**“ di Treviso, il **Pionier Sub** di Trento, una rappresentanza del **Gruppo Sommozzatori Dalmine** e circa **25** soci Blu Ocean, di cui **10** hanno preso parte alla gara.

Le prove erano costituite da due percorsi subacquei differenziati a seconda del numero di immersioni dei partecipanti (da 0 a 60, più di 60) mentre la classifica prevedeva 3 categorie (da 0 a 30, da 30 a 60, più di 60 immersioni). L'organizzazione è stata come ogni anno, perfetta: la piscina riscaldata, i giudici di gara sempre all'altezza della situazione, le prove impegnative, ma alla portata di tutti, il post-gara (per qual-

In acqua preparati!

(Continua da pagina 1)

La **bicicletta** è alla portata di tutti, si consigliano percorsi con dislivelli non troppo elevati. E' importante avere un buon "fondo" che si può raggiungere con un'ora di bici, anche in pianura, 2/3 volte alla settimana.

Il **nuoto** è uno sport molto completo, basteranno 1 o 2 allenamenti la settimana, facendo precedere l'entrata in acqua da esercizi di stretching, sempre indicato in tutte le attività fisiche poiché migliora la flessibilità dei muscoli e facilita la meccanica dei movimenti, evitando traumi.

In alternativa a queste sedute "fai da te" possiamo comunque pensare di rivolgerci a professionisti qualificati, iscrivendoci ad una palestra per praticare il **fitness**. Fitness è un termine generale che indica lo "stare in forma". Tutto questo viene attuato in palestra con una combinazione di esercizi mirati a preparare in modo corretto e graduale il nostro fisico alle attività sportive, ma anche semplicemente per farci vivere meglio e senza acciacchi.

Ricordiamo inoltre che alcune condizioni mediche, quali influenza o qualsiasi malattia delle **vie aeree**, possono renderci temporaneamente inabili all'immersione. Come tutti voi sapete, l'impossibilità di compensare gli spazi aerei interni provoca forti dolori e rende impossibile immergersi, pena dolorose sensazioni che possono portare alla rottura della membrana timpanica, spauracchio di tutti i subacquei. Ferite e lesioni muscolari possono non solo ridurre l'abilità subacquea, ma anche aumentare il rischio di incorrere nella malattia da decompressione. E' sempre meglio attendere la completa guarigione della lesione o ferita.

Nel caso di **assunzione di farmaci**, è importante informare l'istruttore/accompagnatore subacqueo. Molti farmaci non hanno effetti sull'attività subacquea, alcuni però provocano sonnolenza o affaticamento, fattori di rischio per la narcosi d'azoto, quindi leggiamo sempre le prescrizioni mediche allegate ai farmaci alla ricerca di eventuali controindicazioni.

Una volta preparati fisicamente e pronti alle immersioni, ricordiamo che la subacquea stessa è considerata dai medici sportivi una attività aerobica e di fitness. Alcuni **consigli pratici** prima di immergerci: rammentiamoci che non tutte le immersioni sono uguali! Acqua e condizioni meteo infatti, possono variare considerevolmente, a volte anche tra l'inizio e la fine dell'immersione: potremmo, per esempio, dover nuotare contro corrente per raggiungere il punto d'immersione o dover nuotare a lungo in superficie al termine di un'immersione. Curiamo quindi soprattutto le nostre **prime uscite** della stagione in acque libere, scegliendo per iniziare le immersioni meno impegnative sotto la supervisione di guide subacquee o istruttori qualificati; utilizziamo sempre un'adeguata protezione termica e riposiamo adeguatamente prima di ogni immersione.

Infine, occorre non dimenticare assolutamente la componente fondamentale del nostro sport, senza la quale non si deve mai iniziare un'immersione... **la testa!**

Andrea Garau



*Cominciate a prenotare le ferie...
Dal 23 settembre al 1 ottobre ci aspetta
una settimana a Capo Caccia!*

LINEA BLU

NOTIZIARIO PERIODICO DELL'ASSOCIAZIONE SUBACQUEA BLU OCEAN

BOLZANO - 0471/200173 0338/7643386

<http://www.bluocean.com>

E-MAIL: info@bluocean.com

Hanno collaborato a questo numero:

Aldo Danti, Andrea Garau,
Andrea Zucchini

Linea Blu di giugno 2000 è distribuito in 170 copie.

«Alla»

«strIndirizzo»

«Cap» «Comune»