

della libertà

ra, ci regala tanti preziosi consigli per **affrontare il mare** fino alle manovre d'attracco

di SIMONA FRIGERIO

diffondersi delle scuole di vela». Nel nuovo programma fornirà consigli utili alla navigazione. Ma ne esiste uno basilare? «Per navigare a vela bisogna cominciare e, per farlo, bisogna provare. Salite su una barca a vela e lo capirete». Una puntata sarà dedicata all'alimentazione e al vestiario. Sono aspetti tanto importanti?

«Sì. L'alimentazione giusta mantiene il fisico pronto ad assorbire gli sforzi improvvisi

correttamente, proteggersi dal sole e dal vento e da questi sbalzi, vuol dire rimanere in forma al servizio dell'equipaggio».

Quali sono i maggiori pericoli in mare?

«La negligenza nella preparazione della barca, l'ozio quando si naviga e la conseguente disattenzione».

Cosa consiglierebbe a uno spettatore alla sua prima esperienza in barca a vela?

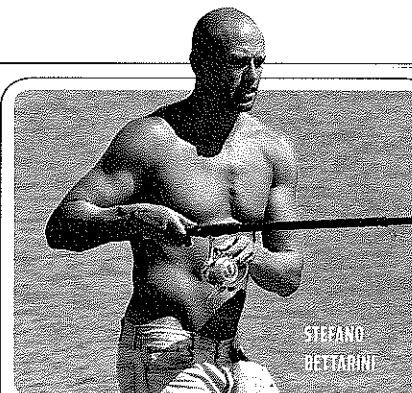
«Gli suggerirei di provare, cercando una sistemazione su una solida barca che gli per-

“Affrontando il mare, provo le stesse emozioni della prima volta”

CINO RICCI NASCE A FORLÌ E SI AVVICINA AL MARE PRESTANDO SERVIZIO SULLE BARCHE DA PESCA. NEL 1983, SU AZZURRA, ARRIVA IN SEMIFINALE NELL'AMERICA'S CUP

NAVIGAZIONE PERFETTA IN 6 LEZIONI

Cino Ricci, il più famoso skipper italiano, in 6 puntate, ci insegna come affrontare tutte le fasi della navigazione. Dal funzionamento del Gps all'utilizzo delle carte nautiche, dalle previsioni del tempo - con un'intervista al meteorologo



STEFANO BETTARINI

Gara di solidarietà

Si rinnova per il terzo anno consecutivo l'appuntamento con **La pesca del cuore**, la manifestazione sportiva ideata da Carlo Conti che si terrà venerdì 16 luglio nella splendida cornice della laguna di Orbetello e verrà trasmessa in tv lunedì 26. Un evento che vedrà protagonisti diversi campioni mondiali e personaggi dello spettacolo, impegnati in una gara di pesca alla lenza. Il ricavato sarà devoluto alla Fondazione Niccolò Galli, intitolata al giovane calciatore (figlio del portiere Giovanni Galli), che in questi anni ha sostenuto le spese per la cura e la riabilitazione delle vittime di incidenti stradali. Vincitrice della scorsa edizione, la coppia Marco Volpi, pluri-campione mondiale di pesca, e Stefano Bettarini, che ricorda l'emozione provata: «Anche se i bookmaker non mi davano favorito, sono riuscito a superare tutti!». Ma alla fine quello che conta è la raccolta fondi. Ancora una volta, sport e beneficenza si uniscono per regalare un grande spettacolo.

● **La pesca del cuore CACCIA E PESCA** (canale 235) LUNEDÌ 26 LUGLIO, ORE 19.30

