

# I savonesi vanno matti per i cimenti "estremi"

**Nel circuito nazionale dallo scorso anno è entrato anche il lago di Osiglia. Dove il tuffo fuori stagione avverrà il 22 marzo**

È IL CIMENTO "estremo", quello che non predilige le acque relativamente più miti della nostra costa ma quelle più gelide e "ferme" dei laghi di montagna.

Un fenomeno che sta conquistando anche i savonesi. Un cimento diverso da quello in mare: nei laghi la temperatura delle acque durante l'inverno si aggira intorno ai 5- 6 gradi e si riesce a nuotare per non più di 10 minuti.

Tutto è nato quasi per caso pochi anni fa ed oggi i cimentisti savonesi non perdono nemmeno uno dei tuffi organizzati nei laghi di Italia e Svizzera facendosi anche un certo onore rispetto ai "colleghi" svizzeri.

I laghi più frequentati sono quello di Brissago, Arona, il lago D'Orta e dall'anno scorso anche il lago di Osiglia

è entrato a far parte degli appuntamenti con un cimento che è stato inserito nel calendario per il 22 marzo prossimo.

«In Svizzera c'è il tradizionale cimento della Befana - dice Roberto Giuria, presidente dell'associazione Nuotatori del tempo avverso - ma c'è soprattutto una tradizione culturale molto radicata. A Brissago, ad esempio, viene tenuto ogni anno un corso di ipotermia, al quale abbiamo partecipato anche noi, sulle tecniche di salvataggio in acque fredde».

E proprio in Svizzera, per alcuni cimenti c'è un vero e proprio pubblico per il quale vengono allestite tanto di tribune sulle rive dei laghi.

Ma c'è anche chi, preferendo le acque più "mosse" non può fare a meno di un tuffo nei fiumi di montagna, come il fiume Gesso in provincia di Cuneo. Una pratica seguita ancora da pochi ma che si sta sviluppando.

«Il principio benefico è sempre lo stesso sul sistema cardiocircolatorio e sul tono muscolare - dichiara Ro-



I "nuotatori del tempo avverso"

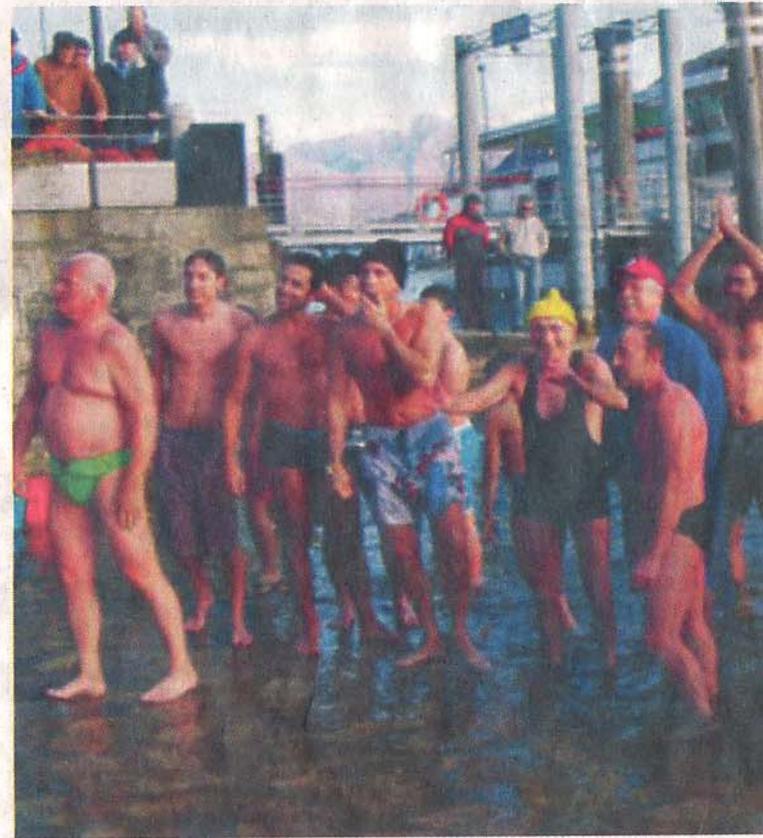
berto Giuria - quelli illustrati da Sebastian Kneipp. Ovviamente questa pratica deve svolgersi nella massima sicurezza e in Svizzera, per molti aspetti sono più rigidi di noi. IN genere viene rilevata la pressione arteriosa prima del tuffo nel lago e c'è maggior controllo. I cimentisti vengono seguiti da sub in acqua e da personale che si trova fuori dall'acqua pronto a intervenire al minimo tentennamento».

I consigli da seguire prima di buttarsi in acqua sono quelli abituali: alimentazione leggera e un intervallo di almeno due ore, due ore e mezza prima di entra in acqua immergendosi a fasi bagnandosi prima alcune parti del corpo.

Tra i cimentisti c'è chi ha fatto dello studio della temperatura delle acque lacustri e marine una vera e propria attività. Giuliano Agnese, pensionato, e cimentista da quasi 50 anni ha registrato la temperatura del mare nel corso dei 365 giorni dell'anno.

«Ogni giorno dell'anno, che piova o nevichi, faccio il bagno in mare - dice Giuliano Agnese - ed ho ritenuto importante rilevare le temperature dell'acqua. Sono un convinto sostenitore del cimento e dei suoi benefici, compreso il cimento nei laghi, ma questa pratica non va affrontata con leggerezza. Bisogna rispettare gli accorgimenti fondamentali altrimenti diventa un'attività pericolosa per la salute».

ELENA ROMANATO



I partecipanti al recente cimento svoltosi ad Arona sul lago Maggiore