



## Un tuffo d'inverno

Via ai cimenti, che si moltiplicano ogni anno grazie ai "Nuotatori del Tempo Avverso"

NEL DICEMBRE del 2001, in uno dei luoghi più famosi d'Europa, la Promenade des Anglais di Nizza, Corrado, Mauro e Raffaele, mentre stavano raggiungendo la spiaggia dove si sarebbe tenuto il "57ème Bain de Noel", il cimento più rinomato della Costa Azzurra, cominciarono a discutere sul nome che si sarebbe potuto dare all'associazione di un gruppo di intrepidi che amano tuffarsi in mare anche d'inverno. Cercavano un nome simpatico, scherzoso, facile da ricordare. Dopo pochi minuti la folgorazione: "Nuotatori del Tempo Avverso". L'associazione, che riunisce gli appassionati del bagno in mare in ambienti naturali, di fatto è nata nel 2005.

Da allora il gruppo ha già fatto tanta strada, portando il nome a spasso non solo per tutta la Liguria, ma diventando popolare anche in Piemonte, soprattutto ad Arona e Cannobio, dove "I Nuotatori del Tempo Avverso" partecipano ogni anno ai cimenti che si svolgono nelle acque del Lago Maggiore. Ma non solo: da due anni l'associazione organizza a Savona la "Settimana blu" e si sta preparando per la terza edizione, che si terrà a febbraio. Il prossimo anno i giovani saranno al centro della mostra e del convegno. L'associazione "Nuotatori del Tempo Avverso", attraverso le sue attività divulgative, cerca di far conoscere i benefici dei bagni nell'acqua fresca. Come documenta il saggio di Sebastian Kneipp "Meine Wasserkur", nella pratica idroterapica originaria l'acqua fredda è, per le sue proprietà stimolanti sull'organismo e sulla psiche, un autentico toccasana.

Per i "Nuotatori del Tempo Avverso" la stagione dei cimenti è appena cominciata. L'esordio ufficiale, come di consueto, è avvenuto l'8 dicembre ad Arenzano, poi c'è stato il bagno a Sori il 16 (è stata la prima volta). Durante le feste di Fine Anno, i cimenti sono a tambur battente: oggi tutti in mare a Cogoleto e Camogli (prima edizione), il giorno di Santo Stefano si terranno contemporaneamente cimenti ad Alassio e Riva Trigoso, il 27 dicembre a Borghetto Santo Spirito, il 28 a Loano, il 30 a Spotorno, il 31 a Pietra



Foto di gruppo al cimento di Celle, al quale ha partecipato anche un bimbo di quattro mesi

Ligure, il 1° gennaio a Varazze, Sanremo e Levanto. E così via. Fino ad arrivare agli ultimi, quello di Savona, ai Bagni Olimpia, il 17 febbraio, e quello di Celle, che tradizionalmente si tiene l'ultima domenica di febbraio, periodo dell'anno in cui l'acqua è più fredda (intorno agli 11-12°). A chiudere la stagione sarà il cimento di Genova, il 2 marzo, ai Bagni Italia, in memoria di Ennio Ferrazzi, famosissimo nuotatore fuori stagione fino a 92 anni. Un mito dei cimenti come lo è stata a Celle la dottoressa Bruna Vandelli.

«Attraverso l'associazione vogliamo dare una veste dignitosa ai cimentisti,

solitamente considerati degli eccentrici o persone che soffrono il freddo in acqua, ma non lo vogliono ammettere», spiega il presidente di "Nuotatori del Tempo Avverso", Roberto Giuria, 57 anni, dentista di professione, da 27 nuotatore fuori stagione. La stagione migliore per godersi il mare è l'inverno: pulitissimo, senza barriere, permette di apprezzare al massimo il paesaggio ligure. Se d'estate si fa il bagno per rinfrescarsi, d'inverno lo si fa per riscaldarsi. L'unico neo è la mancanza di bagnini sulla spiaggia. E questo è uno dei punti per cui la nostra associazione si batte. «Fra i "Nuotatori

del Tempo Avverso" ci sono purtroppo ancora pochi giovani, forse perché le famiglie agiscono da freno nei confronti di questa pratica - continua -. Per questo motivo i giovani saranno al centro della prossima "Settimana blu", che coinvolgerà il Nautico e il Liceo del mare di Savona, mentre la mostra verterà sugli sport acquatici estremi, come il triathlon, con suoi ironmen».

Ma chi sono i nuotatori fuori stagione? Medici, giornalisti, ex insegnanti, tantissimi pensionati. E molti miti, come il vice presidente dell'associazione Raffaele Ferrara, non ve-

LODE A CELLE LIGURE

Lode a Celle, alle verdi sue colline.  
Vi alligna folto, argenteo, l'olivo.  
Lode all'aspre calanche, al vasto lido,  
all'onda che lambisce l'arenile.

Qui si muta l'inverno in primavera,  
fiorisce la mimosa e già profuma  
nell'aiole la viola del pensiero.

Qui si frangono i flutti i mille spume,  
gioioso invito a un nuoto senza fine.

Silvio Craviotto

(da "Il frutto proibito - Memorie e mugugni")  
Poesia scritta in occasione del Cimento  
invernale del 25 febbraio 2007

dente, Gianni Billeci, precisissimo nel tenere il calendario dei cimenti, Mario Santona, suocero e "maestro" di nuoto di Roberto Giuria, Carlo Gavazzi, la pimpante Raffaella Aironi, i fratelli Emilio ed Enrico Parodi di Varazze, insegnanti in pensione dal fisico asciutto e dall'abbronzatura perenne, l'ex bancario (oggi poeta) Silvio Craviotto, varazzino anche lui. Nelle cerimonie di premiazione che seguono i cimenti, molto spesso Craviotto, fra gli applausi generali, legge la sua ultima poesia dedicata al mare. «Negli anni in cui ho lavorato in Svizzera facevo il bagno nel lago di Sarnen - spiega -. Ho ereditato questa filosofia dagli antichi greci, dai turchi e dai romani. Non ricordo di aver avuto l'influenza. Il bagno in acqua marina produce grandi benefici sul fisico e la psiche. E non dimentichiamo che cosa scriveva Vittorio Rossi: "L'uomo che si specchia nelle acque del mare è un uomo libero"».

STEFANIA MORDEGLIA