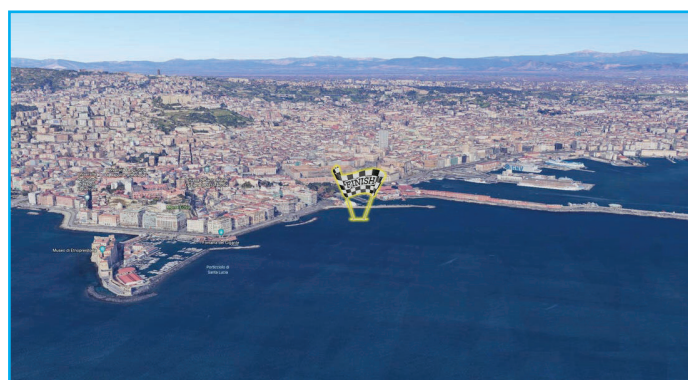
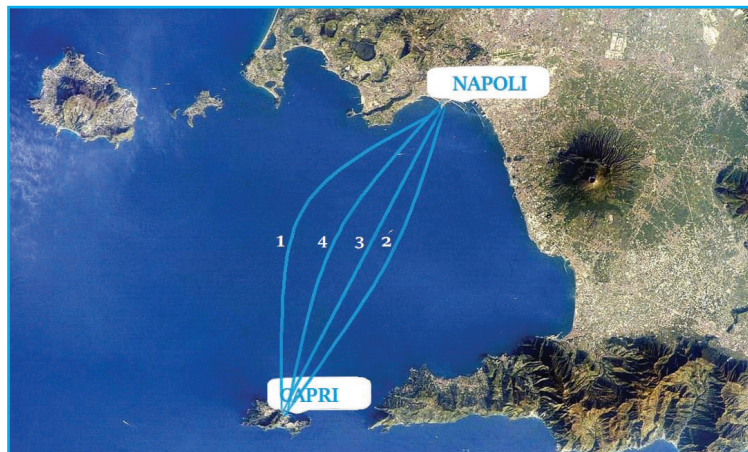


IL PERCORSO DELLA COMPETIZIONE



L'arrivo, per la competizione elite, del 2022, prevede l'arrivo, presso il Circolo Canottieri Napoli.

Il percorso degli atleti, in totale 36 km, sarà suddiviso in due parti: la prima libera, che i concorrenti potranno interpretare a loro discrezione, anche in relazione all'importante fattore costituito dalle correnti marine. Tale parte giunge pressappoco sino a Castel dell'Ovo, da questo punto avrà inizio la seconda parte, con percorso obbligato, delimitato da apposite boe, da lasciare tutte a destra, per poi ritrovarsi innanzi un rettilineo finale di circa cinquecento metri, fino all'arrivo subito prima della scogliera del Molosiglio.

La rotta giusta

L'esperienza personale acquisita nei diversi anni nel tratto Capri-Napoli prima come nuotatore, poi come accompagnatore, mi ha insegnato che le rotte sono da subordinarsi alle condizioni del mare e, in particolare, alle caratteristiche psico-fisiche dell'atleta maratoneta. Le quattro rotte tra cui poter scegliere sono essenzialmente:

1. Marina Grande – Procida – Capo Miseno – Napoli

Seguendo questa rotta si conta sull'arrivo del maestrale nel primo pomeriggio, sperando di poter nuotare con la corrente a favore quando le forze fisiche dell'atleta cominciano a declinare. Si tenta quando il nuotatore non è di alto valore agonistico;

2. Marina Grande – Punto di intersezione tra Capri – Castellammare – San Giovanni – Napoli

Questa rotta consente di nuotare con la corrente a favore nelle prime ore di gara, ma richiede un notevole impegno dopo le 8-9 miglia, quando bisogna attraversare in trasversale il golfo. Rotta da preferirsi con un nuotatore dall'inizio lento (gara in progressione);

3. Marina Grande – Castel dell'Ovo

E' la rotta dritta da Capri a Napoli. E' la più insidiosa, perchè può presentare ostacoli imprevisti, provocati dal gioco delle correnti e/o dai venti. In piatta di mare, è la rotta più facile e resta comunque la più breve. Si tenta con nuotatori di alto livello agonistico potenzialmente capaci della vittoria;

4. Marina Grande – Capo Posillipo – Via Caracciolo

Con questa rotta si sfruttano le correnti favorevoli antimeridiane, ma poi mette a dura prova l'atleta nella seconda parte della gara.

Per concludere, alcune volte, anche la fortuna ha la sua parte e quando si vince ogni tattica diventa quella buona.

Giulio Travaglio