



PIAGIA





Centro Com

Centro Commerciale Mola Capoliveri

Supermercato Conad Alimentari • Tabaccheria • Edicola • Snack Bar

**Ampio parcheggio clienti • Servizio a domicilio
Pagamento bancomat e carte di credito • Servizio fax clienti**

Tel. 0565/968014

Bazar di Mola

Distributore Agip ACI • Cambio Olio e Filtri • Gomme • Batterie

**Vasto assortimento di articoli per la pesca • Esche vive
Articoli sportivi • Casalinghi • Giocattoli**

Mola Porto Azzurro Tel. 0565/95335

Snack Bar Caffetteria

Mola Porto Azzurro

Presso il distributore Agip

**NUOVA
PERSEVERANZA**

Loc. San Rocco
Via del Cipresso, 12
57025 Piombino (Li)

NP

ARTI GRAFICHE

dal 1885

- STAMPATI INDUSTRIALI
- STAMPATI COMMERCIALI
- RICEVUTE, FATTURE E BOLLE FISCALI
- GRAFICA PUBBLICITARIA
- MODULI CONTINUI
- MANIFESTI
- DEPLIANTS
- CATALOGHI
- EDIZIONI

Tel/Fax 0565.49459



Anno XIII - N. **54**

Estate - 1997

LA PIAGGIA

Rivista trimestrale del
Centro Velico Elbano
Rio Marina

direttore responsabile

CARLO CARLETTI

direttore

GIUSEPPE LEONARDI

comitato di redazione

LELIO GIANNONI
DANTE LEONARDI
PINA GIANNULLO
MASSIMO MELLINI
UMBERTO BASILI
ANNA GUIDI
PINO LEONI
ANNA MERI TONIETTI
ALBERTO VANAGOLLI

segretario di redazione

MARCELLO GORI

Autorizzazione del Tribunale Civile di
Livorno n. 397 del 6 febbraio '84

Direzione e redazione

Centro Velico Elbano
via V. Emanuele II, n. 2
57038 Rio Marina (LI)

c/c postale n. 12732574

intestato a: Centro Velico Elbano - Rio Marina

impianti e stampa

Nuova Perseveranza,
San Rocco-Piombino (LI)-tel 0565 49459

In copertina:
Un'ancora e la Torre,
emblem di Rio Marina
(foto Sergio Stabili)



UNA STANCA, LUNGA ESTATE

Come sempre accade, il fascicolo d'ESTATE dedica molto spazio alle gare sportive, alle manifestazioni artistiche e culturali che si sono svolte nel nostro versante nella buona stagione. Anche in questo numero, fresco di stampa, cronisti e fotografi della *Piaggia*, come Pino Leoni, ma anche alcuni collaboratori occasionali, fanno un resoconto di tutto ciò che hanno visto e sentito in questa, che si può definire, stanca lunga estate.

Il fiore all'occhiello delle pagine sportive è rappresentato dal 29° Campionato italiano della classe "Contender-open" che si è disputato nelle nostre acque dall'11 al 14 settembre. I velisti e i loro familiari ricorderanno con simpatia questa "4 giorni" di regate all'insegna dello scirocco e del maestrale, come pure le allegre serate musicali sulla Banchina dei Voltoni.

Scorrendo il sommario, troviamo il bellissimo articolo della Cappellini su una gita scolastica tra le abetine e i pascoli del Casentino. Pina Giannullo si occupa del libro di "Nando" Miciano (milanese-riese), destinato a chi è in cerca di un lavoro. Carlo Carletti parla del 90° anniversario di presenza delle suore salesiane a Rio Marina, celebrato nel maggio scorso. Nei suoi "Incontri", Giorgio Foppa narra le sue prime esperienze di capo servizio con i suoi "sette uomini" alle prese con la roccia pirossenica di Santa Filomena. I ricordi di Massimo sui "barchettaioli" si fermano, solo per motivi... anagrafici, a quei marinai che a mezzo di piccoli bastimenti rifornivano di mercanzie varie le nostre botteghe. Dovremo quindi occuparci anche di altri barcaioi, quelli dell'agenzia: "Tarallo", "Ruffo", "Capino" e "il gobbo", poi Bruno, il Tani, Poldo, quando con le barche a remi si affiancavano ai postali della gloriosa Navigazione Toscana nella breve sosta che facevano nella rada.

Carlo ricorda con commozione la figura di un caro amico, Marino Calafati, scomparso recentemente. Marino, lo ricordiamo, fu tra i primi a darci una mano nel Comitato di Redazione.

Anche in questo numero sono riprodotti documenti di grande interesse artistico e letterario riguardanti la vita e le opere di Valentino Soldani. Di Leone Tonietti, "il più vecchio pompiere d'Italia", mostriamo l'attestato per avere egli partecipato alla guerra italo-turca. Nelle ultime pagine c'è l'articolo di Nello Lambardi, elbano residente in Sicilia, sui MAS italiani, corredato da un panorama da Mille e una notte. Enzo Mignone parla delle difficoltà incontrate da una brigata di riesi di fori nella folta macchia del Giove.

Mario Mellini, apprezzato cardiologo, conclude il suo studio su "Una sana dieta" iniziato nel numero scorso. Il fascicolo si chiude con l'avvincente articolo dell'Amm. Franco Faggioni, nostro caro amico e collaboratore, sulla XIII edizione della Velalonga.

Concludendo queste note di presentazione, diciamo a voi, cari amici ed abbonati, che *La Piaggia* può contare soltanto sul vostro personale contributo. Ci rivolgiamo pertanto a coloro i quali non hanno ancora provveduto al rinnovo dell'abbonamento. Essi troveranno inserito nel presente fascicolo un secondo bollettino di c/c postale.

A tutti, buona lettura!

G.L.

AVVISO

Per motivi di spazio i risultati delle regate della stagione saranno pubblicati nel numero di autunno

Il 29° Campionato italiano della classe Contender

Ancora un anello nella lunga catena di successi organizzativi del Centro Velico Elbano di Rio Marina.

Questa volta protagonista nelle limpide acque isolate è stata la spettacolare ed acrobatica classe Contender che da tempo si è guadagnata la palma di valido strumento tecnico per velisti di razza capaci di sfruttare le doti nautiche di questo singolo.

L'organizzazione della manifestazione "tricolore" era stata assegnata dalla Federvela al Centro Velico Elbano premiato così per le capacità organizzative di questo circolo federato e guidato da tempo da una collaudata organizzazione che fa capo a Marcello Gori, presidente vulcanico, ricco di esperienze di valori sportivi di buona lega.

Trentasei i timonieri partecipanti di cui ben sei provenienti da Circoli velici stranieri che hanno a conclusione del campionato esternato la loro sincera ammirazione per come si sono svolte le prove.

Va detto subito a questo punto che hanno ben donde i concorrenti ed esternare le loro soddisfazioni. Sette infatti erano le prove in programma e sette sono state quelle disputate sotto l'esperta guida di Giorgio Rossi a capo di un comitato di regata sempre puntuale e dai comportamenti regolamentari ineccepibili.

A fianco del Comitato di regata ha operato la segreteria organizzativa che ha svolto il lavoro affidatole ottenendo lusinghieri riconoscimenti da parte di tutti: giudici e concorrenti.

Nella segreteria hanno operato Francesca Rossi, Silvia Trivison, medaglia d'argento nel Campionato europeo femminile della classe Equipe assieme ad Alice Giannoni e Marcello Gori. Un grazie sincero anche a loro.

Dicevamo delle sette prove disputate secondo programma con condizioni meteo (mare e vento) ideali che fanno del campo di regata prospiciente Rio uno dai più validi sotto il profilo tecnico.

Come sempre, quando capita di avere in competizione equipaggi stranieri i premi per il capo classifica sono andati a Graham Scott dell'S.C. Weston, mentre il titolo italiano sex è stato assegnato al gardesano Roberto Lorenzi della Fraglia della Vela di Riva, come meglio appare nella classifica finale.

Ed infine, come tradizione di questo Centro Velico non sono mancate le manifestazioni collaterali culminate con una "spaghetтата" in banchina e la cena finale con tanto d'orchestra e ballo in piazza, il tutto in un clima euforico.

Tutto ciò in soli tre giorni come previsto dal programma federale più uno destinato alle stazze, dall'11 al 14 settembre.

La premiazione si è svolta nell'elegante Centro Polivalente, con l'intervento del sindaco Roberto Antonini ed altre autorità locali, sindaco ed amministratori in perfetta sintonia con lo sport e quello velico in particolare.

Ed ora, in chiusura di queste brevi annotazioni per l'avvenimento tricolore giunto alla sua ventinovesima edizione permetteteci di rammentare un fatto ricorrente nelle manifestazioni elbane

Da tempo ormai ci capita l'opportunità di partecipare a manifestazioni veliche organizzate all'Elba, per le più disparate classi.

Ebbene, sempre abbiamo trovato tra i concorrenti Giuseppe Iodice, un riese d.o.c. appassionato di vela che non perde occasione per essere presente, portacolori del Centro Velico Elbano.

Nino Menchelli



L'inglese Graham Scott primo classificato



In attesa della regata

S O M M A R I O

- | | | | |
|---|------------------|---|-------------------|
| 3 -Una stanca, lunga estate | (G.L.) | 13 -Chiusura dei festeggiamenti del 90° | |
| 4 -Il 29° Campionato classe Contender | (Nino Menchelli) | 14 -Incontri con il passato | (Giorgio Foppa) |
| 5 -Classifica generale | | 16 -Album di Famiglia | |
| 6 -Il raduno dei ciclisti di Piombino | (Rino Regoli) | 18 -I barchettaioli riesi | (Massimo di Lola) |
| 7 -Eventi estivi del circolo vogatori | (Pino Leoni) | 19 -Marino | (Carlo d'Ego) |
| 8 -Estate '97 | | 20 -Lettere di amici | |
| 10 -La mostra di pittura di Mauro Marinari | (Benito Elmini) | 23 -Ultima squadriglia di MAS italiani in Mar Rosso | (Nello Lambardi) |
| -I fiori dell'agave | (Maurizio Lelli) | 24 -Il Giove | (Enzo Mignone) |
| 11 -Escursione notturna | | 26 -Una sana dieta per prevenire le malattie | (Mario Mellini) |
| -Emergenza! Anche tu cerchi lavoro? | (Pina Giannullo) | 29 -Il vecchio leone ha colpito ancora | (Franco Faggioni) |
| 12 -Novant'anni di suore salesiane a Rio M. | (Carlo Carletti) | | |

N NAZ. EQUIPAGGIO

CLUB

1	G	Graham Scott	Weston S.C.
2	I	Lorenzi Roberto	Fraglia Vela Riva
3	I	Bonezzi Andrea	Can. Mincio Mantova
4	I	Magnoni Carlo	C.D.V. Gravedona
5	D	Schmidt Robert	Scaw
6	I	Cusotto Federico	CNAM Alassio
7	I	Patrone Eugenio	C.N. UGO Costaguta
8	I	Polenta Luca	Ass. Vel. Bracciano
9	I	Casadei Stefano	C.V. Ravennate
10	I	Carlini Erasmo	C.N. "Ugo Costaguta"
11	I	Pinzani Giorgio	R.C. Genovese - Sez. V.
12	I	Capozzi Stephane	Ass. Vel. Bracciano
13	I	Baccolo Ercole	C.N. Portese
14	I	Ristori Carlo	Ass. V. Anguillara
15	D	Wolfgang Schubert	Hamburger Segel Club
16	I	Poddighe Nicola	Ass. Vel. Anguillara
17	D	Tremi Sebastian	MWSC
18	I	Mori Michele	C.V. Eridio
19	I	Ciavatta Mario	Ass. Vel. L. Caldaro
20	I	Sassi Mario	Ass. Vel. Bracciano
21	I	Barbieri Marco	C.V. Medio Verbano
22	I	Lanfranchi Alfonso	C.V. Eridio
23	I	Tezza Luigi	Fraglia Vela Riva
24	I	Cartolano Francesco	V. Club Trevignano Romano
25	I	Bonezzi Vito	Can. Mincio Mantova
26	I	Bonezzi Luca	Can. Mincio Mantova
27	I	Marchi Pierfranco	CDV
28	CH	Hauder Daniel	SC. Maennedore
29	I	Vannutelli Depoli Giorgio	S.C. Garda Salò
30	I	De Falco Francesco	C. V. Salernitano
31	I	Boterelli Sandro	V.C. Velzna
32	I	Conti Marco	C.V. Artiglio
33	I	Soldi Umberto	C.V. Eridio
34	D	Michalsen Marcos	Sk Blue
35	I	Iodice Giuseppe	Centro Velico Elbano
36	I	Salvatori Ettore	C.V. Eridio



Giuseppe Iodice, unico elbano partecipante, mentre riceve il premio. (Foto di Carlo Giannoni)



Il campione italiano Roberto Lorenzi durante la premiazione

il chicco d'uva

di Marcella Mazzi



- osteria.
- pizzeria
- piatti tipici riesi

via Claris Appiani, 7 - 57038 Rio Marina (Li)
Isola d'Elba - Tel. 0565-924060

Carissimo presidente

È ancora vivo il ricordo del campionato Italiano 1997 e sento il desiderio di esprimere a te ed a tutti i tuoi collaboratori il più sincero e cordiale ringraziamento da parte mia e della classe. Oltre all'organizzazione tecnica che è stata perfetta, percorsi, giuria estremamente efficiente, assistenza in acqua, ha sorpreso tutti la cordialità con cui avete gestito sia la manifestazione sportiva sia tutti gli eventi collaterali, cene, musica, piacevolissime serate trascorse in riva al mare che hanno lasciato un indelebile ricordo anche nei nostri ospiti stranieri.

Giorgio Vannutelli

Ti ringrazio per le belle parole e gli apprezzamenti che hai espresso nei nostri confronti e colgo l'occasione per inviare a te ed a tutta la famiglia del Contender i più cordiali saluti da parte degli amici del Centro Velico Elbano.

Marcello Gori



Il raduno dei ciclisti di Piombino

L'unione Ciclistica Piombino, nei giorni scorsi, ha organizzato con lusinghiero successo, un pranzo sociale per i propri soci e familiari, in quel di Rio Marina all'Elba.

Il programma, che è stato rispettato in pieno, ha previsto la partenza dal porto di Piombino, con traghetto per Portoferraio. Colà giunti i soci dell'"Unione" hanno inforcato le loro bici e, seguiti dal pulmino messo a disposizione dalla "Casa del Ciclo" di Donoratico, con alla guida l'amico e sponsor Gerardo, si sono diretti verso Rio Marina facendo il seguente itinerario: Portoferraio - Bivio Boni - Lacona - Porto Azzurro - Rio nell'Elba - Cavo - Rio Marina.

Giunti nella ridente cittadina elbana i ciclisti piuttosto sudati, sono stati ospitati dagli attivi amici del Centro Velico Elbano che hanno messo a disposizione dei partecipanti le docce del C.V.E. Gli amici del Centro Velico e Pino Taddei in qualità di cuoco, hanno preparato per tutti gli intervenuti un ricco pranzo in uno dei caratteristici "Voltoni" sede del C.V.E.

I dirigenti ed i soci dei due circoli sportivi hanno fraternizzato subito e durante il pranzo si sono gettate le basi per far diventare annuale questa festa che accomuna la vela con il ciclismo.

Si è già parlato della prossima gita che verrà effettuata nel 1998 nella seconda quindicina di settembre e che avrà una variante rispetto a questa prima, e cioè: i ciclisti partiranno da Piombino un sabato sera per andare direttamente a Rio Marina dove verrà allestita una cena insieme agli amici di Rio Marina dopodiché, grazie all'amico Gerardo della "Casa del Ciclo" di Donoratico, che si è impegnato fin d'ora a portare all'Elba una piccola orchestra, i soci dei due circoli si daranno alle danze con le proprie consorti. La mattina di domenica è prevista una giratina in bici di una quarantina di chilometri dopodiché, al ritorno, doccia e ricco pranzo tutti insieme, con festeggiamenti vari.

Il pranzo di quest'anno, inventato dall'amico Pino con maestria, ha soddisfatto pienamente tutti i commensali ricevendo a "scena aperta" battimani a iosa. Il nostro factotum Gino Nardi, insieme al Segretario Piero Cristiani hanno premiato il cuoco Pino con una bella medaglia ricordo. Altri premi con medaglie ricordo sono stati assegnati ai ciclisti anziani Gherardini, Braga e Corti. Una bella targa a sorpresa è stata offerta al nostro segretario Piero Cristiani che non se l'aspettava davvero.

La simpatica festa è terminata il pomeriggio intorno alle ore



16 quando l'allegra comitiva ha ripreso la via per Portoferraio dove si sono imbarcati per raggiungere Piombino.

L'arrivederci è per il prossimo anno, e tutta la popolazione di Rio Marina è invitata sugli "Spiazzì" a ballare insieme a noi, verso la fine di settembre 1998.

Rino Regoli



da Ubert
"LA CANTINETTA,,^{sdf}
di Procchieschi & Puccini
RISTORANTE

via Claris Appiani, 29
57038 Rio Marina (Isola d'Elba)
Tel. 0565/962007

Tappezzeria • Arredamenti
Campinoti Rosella



Via Rossini, 8
Tel. 0565/31376
57025 Piombino (Li)



Eventi estivi del circolo vogatori

Anche quest'anno, come nelle passate stagioni estive, il Circolo Vogatori Riomarinesi ha partecipato, con un ampio programma di regate a remi, ai festeggiamenti svoltisi nel nostro paese e fuori dalle nostre acque.

La prima trasferta il 6 luglio al Campeggio Reale di Porto Azzurro, ospitati per la terza volta, dal nostro concittadino Marcello Muti. La gara è stata vinta dal Rio Marina seguita dal Palmaiola e Valentina.

Il 18 luglio la seconda trasferta a Marciana Marina: un vero successo per il C.V.R. che è riuscito a piazzare, ai primi tre posti, Valentina, Rio Marina e Palmaiola ed in quarta posizione si è classificato il gozzo di Marciana Marina.

Il 20 luglio, in collaborazione con l'Associazione amici di Cavo, il C.V.R. ha partecipato con cinque barche all'edizione del "Palio remiero Cavo 1997". È stata una bella competizione favorita dalle ottime condizioni atmosferiche. Il campo di regata, con i collaudati tre giri di boa, era posizionato nello specchio d'acqua antistante il lungomare Kennedy, da dove si poteva ammirare la gara nella sua interezza. La vittoria se l'è aggiudicata la "Rossa", seconda "Palmaiola" e terza "Rio Marina".

Il trofeo ai vincitori e gli altri premi, sono stati consegnati dal vice sindaco di Rio Marina Luigi Valle e dal delegato di spiaggia del Cavo maresciallo Giuseppe Buccheri.

Il 27 luglio a Rio Marina, per il trofeo "Festa dell'Unità 1997", si è disputata una regata in notturna; una novità per il nostro paese, che per la sua spettacolarità è stata seguita e apprezzata da numerosissimi presenti. Questo l'ordine di arrivo: 1° Palmaiola, 2° Ghost Busters e 3° Rio Marina.

Le competizioni finora descritte sono state interessanti, ma quelle che hanno destato un maggior entusiasmo e che hanno concluso la stagione agonistica del Circolo, sono senza dubbio le gare relative alla quinta edizione del "Palio dei Rioni", effettuata a Rio Marina, con la collaborazione del Comitato Festeggiamenti.



Rio Marina, 17 agosto 1997. L'equipaggio del "Palmaiola che ha gareggiato per i colori di Vigneria, vincitore del "Palio Remiero 1997". Da sinistra: Alessandro Muti (timoniere), Elio Filidei, Daniele Muti, Valerio Tamagni e Gian Luigi Pacini. (foto Pino Leoni)

Le zone del Castello, Pergola, Sasso, Valle e Vigneria sono state rappresentate rispettivamente dagli equipaggi del Rio Marina, Valentina, Rossa, Ghost Busters e Palmaiola.

Dopo le prove del 3, 10 e 17 agosto è Vigneria a vincerne tutte e tre e ad aggiudicarsi l'ambito trofeo offerto dalla Società Eurit di Porto Azzurro; seconda la Pergola, terzo il Castello ed infine Sasso e Valle.

La cerimonia conclusiva si è svolta nei locali del C.V.E. dove il sindaco di Rio Marina Roberto Antonini, il vice sindaco di Piombino Umberto Canovaro e il presidente del C.V.R. Franco Cafrieri hanno premiato tutti i partecipanti e augurato altrettanti successi per la prossima stagione agonistica.

Pino Leoni

ALFIERO CROCIONE

Coppe • Targhe • Medaglie Sportive

laboratorio scientificamente attrezzato per riparazioni di orologeria e oreficeria

via Gori, 15 - 57025 Piombino (Li)

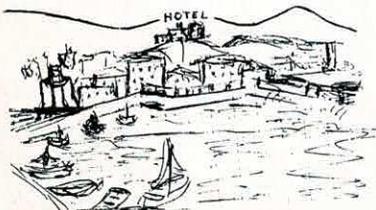
Tel. 0565/224353



LE FORNACELLE

Ristorante • Bar • Pizzeria
Loc. Fornacelle-Cavo-Tel. 0565/931105

MINI HOTEL



Easy Time

Via Panoramica, 57038 Rio Marina (Li)
Isola d'Elba - Tel/Fax 0565.962531

CALDOMAR

Camiceria • Abbigliamento • Merceria
Rio Marina-Isola d'Elba



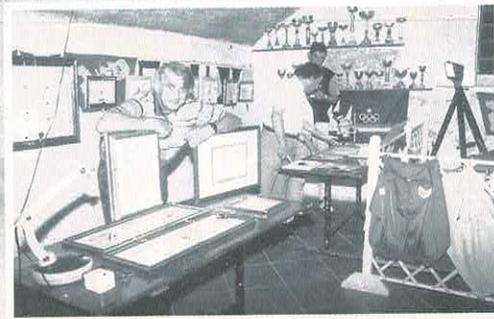
"Incontro con gli indiani"



Rio Marina: 31 agosto 1997
 Il tenore Stefano Gasparri accompagnato al pianoforte da Rossella Celebrini nel giardino della Casa Valdese.



Il gruppo di pittori partecipanti alla mostra organizzata dall'Associazione "L'Agave".



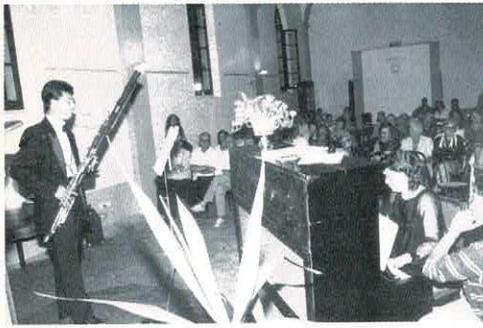
Stefano Busonero durante la mostra di micropittura tenutasi nei locali del Centro Velico



Il concerto per fagotto e pianoforte tenuto da Sergio Ceccanti e Silvia Gasperini nel Tempio Valdese il 30 agosto



Rio Marina, 13 settembre 1997: Il raduno delle auto d'epoca Triumph. (Foto Carlo Giannoni)



Renato Pompilio, accompagnato da Giorgio Borghini, nel tradizionale concerto tenutosi quest'anno in via XX settembre.



Il concerto "Rockers" nella piazzetta del Sasso.



Rio Marina Piazza S. d'Acquisto. Esibizione straordinaria della flautista Rosanna Castorina, durante lo spettacolo del complesso "The magic sound". Alla chitarra Paolo Scalabrini, al basso Massimo Muti, alla batteria Franco Traverso. (Foto Pino Leoni)



Cristiano De André in concerto nella Terrazza degli Spiazzati. (foto Pino Leoni)

Da Gabriele
Rosticceria "Che Pizza!!!"



Via Claris Appiani
Rio Marina
Al Mercato
Tel. 0565/962112

FERRAMENTA
da Mirta

Colori • Nautica • Idraulica • Elettricità
esclusivista prodotti BOERO

57038 Rio Marina (Li)
Tel. 0565/962028

La mostra di pittura di Mauro Marinari

Mauro Marinari ha tenuto dal 16 al 28 agosto, nel Centro Associativo "Luigi Bertini", una mostra personale di pittura con esposizione di numerose opere.

La mostra ha avuto il patrocinio del comune di Rio Marina e si è valsa della organizzazione della Associazione culturale "l'Agave".

L'opera di Mauro Marinari merita indubbiamente un interesse e un'attenzione che inducono a proporre queste note di presentazione critica.

Mauro Marinari vive la sua esperienza di artista con coerenza non comune, fedele alla sua scelta estetica di pittore figurativo, fedele ai suoi convincimenti personali, desideroso di salvaguardare la sua individuale dimensione di lavoro lontano dal rumore delle polemiche artistiche e dei confronti, nella convinzione che la sincerità e l'assenza di pregiudizi, non solo estetici, debbano presiedere alla realizzazione dell'opera d'arte.

Marinari lavora dal vero, con immediatezza. La sua tavolozza è ricca. Egli esplora con avidità e slancio l'ampia gamma dei colori. Gioca con perizia con i verdi, con le terre. La luce è

colore puro, le ombre sono colore, non chiaroscuro. La pennellata scivola agile sulla tela, si sofferma con freschezza sui particolari, racconta con immediatezza il sentire e l'emozione del pittore.

Marinari, nato pittore, autodidatta, conserva di questa sua formazione una originale disposizione alla emozione estetica, che si manifesta con forza nei valori cromatici della sua pittura e che sembra richiamarsi ai pittori fauves, di quella tradizione francese che egli molto ama.

Il paesaggio elbano, le sue marine, le splendide composizioni di fiori, si offrono alla fruizione di un pubblico ammirato e partecipe della vicenda artistica che sottintende ad ogni lavoro.

L'opera di Marinari, al di là dei meritati apprezzamenti con i quali è attualmente riguardata nelle numerose sue esposizioni, ultima delle quali è molto riuscita quella di luglio in Versilia, induce a ritenere che si tratti di qualcosa destinato a restare, come testimonianza figurativa di pregio nella ricca e talvolta prestigiosa iconografia pittorica elbana.

Benito Elmini

I fiori dell'agave

Dal 3 al 10 agosto, nelle vie e nelle piazze di Rio Marina ha avuto luogo una rassegna di pittura organizzata dall'associazione culturale l'Agave sotto il patrocinio del comune di Rio Marina.

La manifestazione ha avuto un successo gratificante per gli organizzatori che hanno visto partecipare 30 pittori con un'esposizione di 200 opere che hanno unito in un percorso culturale la piazza principale del paese ai Murales, finalmente illuminati dell'officina S. Jacopo.

A conclusione della rassegna presso i locali del Centro Velico il sindaco Roberto Antonini ha consegnato ai trenta artisti un omaggio ricordo personalizzato dal comitato festeggiamenti e dopo un simpatico rinfresco gli organizzatori hanno dato appuntamento per l'estate 1998 per la seconda collezione dei "Giorni dell'Agave".

Maurizio Lelli

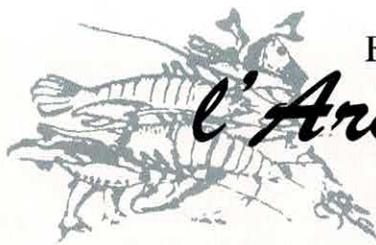
I Partecipanti ai "Giorni":

Pierre De Moor, Roger Kite, Ruggero Cignoni, Gianni Giannoni, Carmelo Adorno, Dorina Scappini, Mario Mellini, Giancarlo Pezzali, Luigi Bernardini, Mauro Marinari, Giuliano Bettini, Nilo Tomei, Carlo Botti, Fabrizio Filippi, Rosanna Fantozzi Luciani, Paolo Damiani, Nunzio Panico, Maria Rita Udardi, Claudio Pino Torriti, Rodolfo Battini, Claudio Da Firenze (Domenici), Ennio Biancotti, Pierluigi Buricca, Vincenzo Mangino, Sergio Marianelli, Franca Maria Pesciatini, Riccardo Poli, Giulio Scarpa, Vincenzo Rogante, Marcello Giampaoli.



da **GABRIELLA**
Parrucchiera
per signora

Via P. Amedeo, 26
57038 RIO MARINA



RISTORANTE

l'Aragosta

di Rosetta Alessandri

Marina di Campo · Tel.0565/977131

Escursione notturna

La Prof.ssa Susanna Cappellini, laureata in filosofia all'Università di Pisa, ha insegnato per sei anni materie letterarie alla scuola media di Rio Marina e Rio Elba ed ha animato con competenza il laboratorio teatrale del Tempo Prolungato, ottenendo importanti riconoscimenti. Quest'anno è stata trasferita a Donoratico e noi siamo sicuri di fare a lei ed ai suoi ex alunni cosa gradita, pubblicando una sua bella pagina, dove ricorda un'esperienza fatta lo scorso anno con i ragazzi della nostra scuola nelle foreste del Casentino.

Era una notte di luna piena. I ragazzi procedevano in fila indiana, elettrizzati ma silenziosi. Il fruscio delle giacche a vento incrinava, a tratti, il silenzio purissimo del bosco. Ogni tanto il verso dell'alocco li faceva sobbalzare, ma seguitavano ad andare avanti, senza troppe incertezze, nel buio pastoso della notte.

Il chiarore lunare rendeva fosforescenti gli indumenti bianchi. Le scarpe di qualcuno brillavano come ossa scarnite dal tempo, come sassi di fiume lavati, turbando l'apparente uniformità del terreno.

Camminare alla sola luce della luna, nel fitto del bosco, era un'esperienza nuova.

Forse per questo i loro sensi erano così allertati, come se qualcosa di straordinario dovesse accadere da un momento all'altro.

I primi della fila tallonavano la guida, che apriva col suo passo elastico e sicuro sentieri già noti, ma improvvisamente sconosciuti. Si sentivano più coraggiosi di quelli che precedevano, ma anche più fortunati. Avevano il vantaggio di intuire, più che vedere, le mosse di Scipio, imitandone l'incedere esperto. Chi marciava in fondo alla fila, invece,

poteva solo spiare i compagni più vicini, avanzando quasi alla cieca.

Di quando in quando Scipio si fermava. Per fumare una sigaretta, ma anche per dare modo a chi era rimasto indietro di riguadagnare terreno. Il suo accendino faceva "clic" e subito una rossa lucciola rassicurante balenava nel buio. E dire che il fumo fa male! I ragazzi seguivano con sguardo attento le volute grigiastre che salivano, scoprendo un cielo inaspettatamente violetto tutto drappeggiato di pizzo nero. Il pizzo delicato e vibrante delle foglie degli aceri, dei faggi, degli ippocastani...

"Ascoltate i suoni del bosco!" intimò Scipio, a un tratto. Il bisbiglio dei ragazzi si fece più flebile, fino a svanire del tutto. Erano ansiosi di sentire qualcosa, anche se non sapevano che cosa esattamente si aspettassero di sentire. Forse il tocco impalpabile del vento, un profumo muschiato, una presenza misteriosa...

All'improvviso l'oscurità cominciò a palpitare davvero. Uno scalpiccio affannato, lo scricchiolio di un ramo che si spezza, l'odore acre della paura! Un animale in fuga, la materializzazione di quella strana attesa di qualcosa...chissà...

Alcuni volti inespugnabilmente si rigarono di lacrime, lacrime di rugiada su guance fresche come gemme di pino. Un'emozione pura, assoluta, indimenticabile. I ragazzi l'avrebbero custodita gelosamente negli anni a venire. Avrebbero desiderato riviverla nei momenti di calma piatta della vita, quando sembra di avere già avuto tutto e nulla. Avrebbero ricordato per sempre quella notte magica. E con loro chi quelle lacrime le aveva toccate, con stupore, ridendo poi con leggerezza per nascondere il turbamento di un'emozione dimenticata

Badia Prataglia, 22 maggio 1997

EMERGENZA! Anche tu cerchi lavoro?

Fernando Miciano, milanese di nascita, ma riese a tutti gli effetti, ha pubblicato un libro "Emergenza... anche tu cerchi lavoro?" che senza avere la presunzione di fornire ricette valide per tutti o miracolose, vuole essere di aiuto e di guida a coloro che hanno la necessità di trovare un nuovo impiego.

I suggerimenti sulla base di esperienze fatte personalmente in quasi 30 anni di lavoro a livello dirigenziale, hanno una validità per tutti coloro che cercano lavoro, ma in particolare per impiegati e dirigenti. Secondo l'autore, la crisi ormai strutturale del mondo del lavoro ha modificato in modo rapidissimo lo scenario che ha accompagnato una intera generazione di lavoratori e paradossalmente la "categoria" dirigente appare oggi la più



sprovveduta nella lotta per sopravvivere nel tessuto produttivo. I lavoratori rimasti senza prospettive di lavoro hanno dovuto tagliare le proprie spese, mentre gli occupati hanno deciso per paura o per prudenza di risparmiare. Il calo dei consumi ha prodotto quindi un "duplice perverso effetto" sulle aziende che producono o vendono servizi e la maggior parte delle imprese ha dovuto ridurre investimenti e forza lavoro.

La pubblicazione continua con la parte propositiva: come organizzare la ricerca del posto di lavoro, come si stende un curriculum vitae efficace, come si raccolgono ed analizzano informazioni nel mercato del lavoro, individuazione della tipologia delle aziende, canali alternativi di ricerca, il modo giusto di porsi nel colloquio di selezione ed infine una serie di utili indirizzi.

Complimentandoci con l'autore gli auguriamo ulteriori successi in campo professionale ed...editoriale.

Pina Giannullo

Novant'anni di suore salesiane a Rio Marina

Le suore salesiane celebrano quest'anno il novantesimo della loro presenza nel nostro paese dove giunsero nell'agosto del 1907, chiamate all'Elba dal parroco di allora don Salvi Cignoni. Una decisione, la sua, che ha contribuito a dare una svolta a tutta la comunità locale. Erano gli anni difficili d'inizio secolo, quando era in atto un forte movimento immigratorio per l'incremento dell'occupazione nelle miniere di ferro, dovuto anche alla presenza e all'utilizzo di domiciliati coatti e di confinati politici che avevano suscitato a Rio Marina il fiorire di logge massoniche, del circolo anticlericale, di idee socialiste. Ai margini stava il mondo cattolico, che con l'avvenuta demolizione della chiesa Parrocchiale di Santa Barbara e la rivendicazione da parte della società delle miniere dell'oratorio di San Rocco, non aveva nemmeno una chiesa per celebrare le funzioni. Intanto era in crescita la collettività evangelica.

Le cronache riportano che l'arrivo delle suore salesiane venne fortemente osteggiato dai socialisti.

Le prime tre suore presero alloggio nel palazzo "Marassi" il fabbricato che si affaccia sugli Spiazzi, successivamente adibito ad uffici comunali fino agli anni '60 ed oggi Hotel Rio, proprio di fronte alla Chiesa Valdese. Il complesso Marassi comprendeva anche un vasto giardino, verso l'attuale piazza Mazzini, ricco di piante di agrumi, poi un vasto cortile interno che si trovava verso destra. Al piano terra ospitava il teatro, il cortile per giochi dei piccoli, al primo piano le aule dell'asilo, ai piani superiori le elementari, il laboratorio di ricamo. Una sistemazione ottimale mantenuta fino al trasferimento dell'istituto nell'attuale sede, avvenuto nell'agosto del 1933 - in un bel fabbricato ceduto all'ordine religioso dalla Misericordia di Rio Marina. Poche notizie su questo passaggio. Molti lavori e modifiche furono eseguite dalla casa madre salesiana. Nelle prime note delle suore è scritto spesso "palazzo dell'Istituto e della Misericordia" evidentemente, la Confraternita cedette ai salesiani il fabbricato ancora da completare ed i lavori andarono avanti per degli anni.

Dopo questa breve cronistoria è opportuno passare ad alcune riflessioni relative all'importanza che le suore hanno assunto per l'intera comunità riiese.

Con la parificazione della scuola elementare femminile venne riconosciuta di fatto e di diritto la professionalità scolastica delle religiose. Oltre cento erano ogni anno le alunne che frequentavano le 5 classi elementari, c'era poi la materna e l'asilo. Dopo le elementari le ragazze frequentavano

la scuola di ricamo, di cucito, di musica e di pianoforte e si effettuavano esperienze di recitazione all'oratorio. Tutti, nessuno escluso, maschietti e femminecche siamo passati dal piccolo palcoscenico delle suore. La struttura si è sempre adeguata ai tempi ed alle esigenze del momento.

L'istituto è stato anche laboratorio di confezioni. Il salone del teatro venne infatti occupato, negli anni '60, da una schiera di macchine elettriche per la lavorazione di confezioni. Il ministero del Lavoro finanziò corsi professionali. Successivamente venne realizzato un apposito laboratorio.

Ma il teatro, già in passato, aveva conosciuto altre funzioni. Durante il passaggio del fronte nel giugno del 1944, fu ricovero per le povere vittime del bombardamento che distrusse alcune famiglie a Santa Filomena. Le vittime furono accolte proprio in quel salone e lì cessarono di vivere. Poche ore dopo si trasformò in ospedale militare per i tedeschi che, in ritirata verso Cavo, issarono sul tetto delle suore la croce rossa. Alcuni giovani soldati, per ferite riportate, morirono proprio nel salone-teatro. Questi tragici eventi sono riportati nella "cronaca" dell'istituto, che pubblichiamo in altre pagine, con tutta la sua drammaticità. Cronista di quei momenti veramente drammatici fu Suor Elena Benedetti. È inconfondibile la sua grafia.

Il teatro si trasformò poi in deposito di viveri e anche in laboratorio quando, con i primi aiuti UNRRA, vennero assegnati alle buone suore generi alimentari per l'allestimento

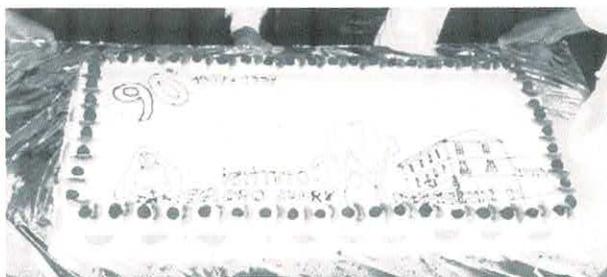
di una colonia estiva presso la vecchia centrale del Portello. Ogni mattina infatti le suore conducevano un bel gruppo di bimbe al Portello, dove all'interno della vecchia centrale erano stati allestiti dei locali di fortuna. Una barca a remi condotta da alcuni bravi giovani trasportava vettovaglie ed acqua. Un vero aiuto per molte famiglie. La sera, tardi, gli stessi giovani addetti alla barca si introducevano nel salone dell'istituto dalla porta esterna, per lavorare molte ore della notte allo scopo di predisporre i generi alimentari necessari per la mensa del giorno successivo.

L'operazione principale consisteva nel trattamento di grosse quantità di lardo che richiedevano di essere sezionate e triturate per l'uso.

A comandare il gruppo, come sempre, Leone Leoni.

Come si può constatare l'istituto è stato sempre un preciso riferimento per tutta la cittadinanza, era sufficiente dire "dalle suore" per indicare il luogo dell'incontro di svago, il punto certo. Per i marittimi in cerca d'imbarco nel triste dopoguerra, la buona Suor Gioconda, di estrazione genovese, fungeva da pungolo costante verso armatori genovesi. Tanti, molti per il suo interessamento, trovarono imbarco. Poi, negli anni '50 proprio dall'istituto, partì l'iniziativa della grande raccolta di fondi per l'acquisto della casa parrocchiale. Si preparavano le palme e tanti piccoli manufatti da vendere per raccogliere fondi.

In altre occasioni si è detto che il mare ha condizionato la nostra esistenza, il nostro modo di essere, la nostra cultura, ha originato il matriarcato del-



Hotel RIO: la gigantesca torta del 90°



Messa solenne



Tomba di Sr. Gioconda e Sr. Angiolina

le nostre donne, per la maggioranza mogli e madri di marittimi alle quali era affidata esclusivamente l'educazione e la crescita dei figli. Ebbene, le suore sono state il secondo elemento determinante come il mare, in quanto hanno formato non solo la religiosità, il timore di Dio, ma hanno creato veramente generazioni di sorelle e madri esemplari.

Se ancora oggi nuove dottrine religiose trovano scarsa adesione a Rio Marina, il merito è esclusivamente di suore come Suor Gioconda, Suor Lina, Suor Elena, Suor Giorgina, Suor Angiolina, Suor Clara e decine di loro che sono passate dal nostro istituto. Alcune, lasciata l'Elba, andarono in missione per il mondo.

Sono tante le suore che in questi novant'anni hanno speso la loro giovinezza e la loro vita per la gioventù riese e Rio Marina non riuscirà mai, nemmeno in minima parte, a ricambiare quanto quelle buone Suore hanno dato al nostro paese con la loro testimonianza di apostolato e di impegno civile.

Carlo Carletti

CHIUSURA DEI FESTEGGIAMENTI DEL 90° - 29 GIUGNO '97

Anche il tempo burrascoso del fine settimana si è placato nella giornata di domenica, alla conclusione delle celebrazioni del Novantesimo delle Suore Salesiane a Rio Marina, ed ha contribuito alla migliore riuscita di un avvenimento festoso che ha riportato nel nostro paese numerose suore insegnanti, le quali nel passato svolsero il loro magistero nell'asilo e nella scuola elementare parificati. Ne sono tornate una trentina. Sono state accolte da ex allieve, giunte per l'occasione non solo dai centri elbani ma anche da Piombino, Livorno, da Roma. È stato un incontro commovente, che ha confermato ancora una volta la particolarità del rapporto che si è stabilito nel tempo fra la cittadinanza locale e l'Istituto Salesiano, testimoniato dalla sensibilità con cui sono state seguite le manifestazioni celebrative, fin dal maggio scorso, con la processione del 24 maggio e il concerto.

Quella domenica è stata una giornata intensa di incontri e carica di memorie. È iniziata con la visita alle tombe delle suore e delle ex allieve scomparse. È proseguita con la visita a persone ammalate, anziane. Non gesti di cortesia, ma gesti fraterni, affettuosi, sentiti.

Alla Messa solenne celebrata dal vescovo, mons. Bassetti, presenti il sindaco Antonini con il gonfalone comunale e i dirigenti della Misericordia di Rio Marina e di Cavo, il Vescovo stesso, nella sua omelia, ha rimarcato la particolarità del rapporto fra le suore salesiane e la popolazione riese, evidenziando l'esistenza di un legame diverso da quello presente in altre realtà dove opera lo stesso ordine religioso, un legame sentito e radicato nella tradizione, che ha avuto profonda incidenza nella formazione di generazioni di giovani, un legame ben descritto anche nel piccolo volume edito per l'occasione e in distribuzione in questi giorni.

All'hotel Rio, il cui edificio fu un tempo la prima sede di accoglienza delle suore salesiane, dal 1905 al 1933, si è tenuto un incontro conviviale. In quella circostanza le singole suore, presentate dalla ispettrice regionale, hanno ricevuto una commossa ovazione. Ultime sono state presentate suor Clara Garbaglia, nativa di Rio Elba di 93 anni e la più anziana delle ex allieve, Elvira De Santis, anch'essa di Rio Elba di 93 anni. A loro l'applauso e il tributo più festoso.

Nel novero degli avvenimenti della giornata ha avuto un rilievo significativo la regata a remi, per barche con 4 remi di punta e timoniere, con la quale i ragazzi hanno voluto sfidare il mare, ancora agitato, per tenere fede all'impegno programmato. Il trofeo del 90° è stato vinto dall'equipaggio della imbarcazione Palmaiola.

A sera, alla partenza del nutrito gruppo di suore e di ex allieve, c'è stato il commovente commiato, reso ancor più suggestivo dai tre lunghi fischi di saluto della motonave Planasia.

Ma un'ultima sorpresa attendeva a bordo le buone suore. Alcuni ufficiali e personale di bordo, a suo tempo allievi delle salesiane, hanno organizzato per loro un ricevimento nel salone della nave.

È stata un'ultima manifestazione di affetto, di riconoscenza, che ha sostanziato con sempre maggiore intensità le scritte dei tanti striscioni colorati affissi nelle vie del paese: Rio Marina ringrazia le "sue" suore. È stata una giornata ricca di emozioni e indimenticabile per tutti.



Il pranzo



Commensali nell'ex giardino delle suore (Hotel Rio), dove è stata allestita la mostra del 90°.



Il vescovo mons. Bassetti con i vogatori.



Il rientro alla sera delle suore, salutate dalle ex allieve. (Foto di Carlo Carletti)

Incontri con il passato

Era ventosa e fredda Rio Marina, quella sera del 28 giugno, quando decisi di ritrovare nella memoria delle vie, delle case, e soprattutto delle persone, un passato felice e pieno di interessanti sollecitazioni affettive e professionali.

Mi trovavo al centro della piazza, davanti al municipio, quando mi ritornarono alla mente l'ospitalità dell'albergo Chiesa, la lucente caffettiera di rame del bar Chiros e lassù, a mezza costa, il campo sportivo e gli amici calciatori. Ricordai altri coetanei, incontrati poi recentemente, che allora si preoccuparono di istruirmi sulle modalità di approccio delle deliziose fanciulle riesi che il musicista Carletti giustamente cantava come "raggi di sole". "Non essere istintivo e rude come un lombardo", mi suggerivano; "rispetta le regole": "puntale, e se rispondono allo sguardo fai regolare "chiesta" per la frequentazione amichevole".

Gentili e opportuni suggerimenti; ma di difficile attuazione.

Poche persone attraversavano frettolosamente la via, le luci dei negozi illuminavano stancamente le strade ancora bagnate dall'ultimo acquazzone e la luna, nella fase calante, faceva capolino qua e là fra le nubi che velocemente si spostavano verso terra.

Scesi via Palestro, dopo pochi passi mi fermai guardando in alto; altri ricordi. Coi che divenne compagna della mia vita, quarantacinque anni prima mi aveva confidato: "Sono nata lassù, all'ultimo piano, dall'alto vedevo il mare e gli Spiazzi, dedicati al bisnonno Vincenzo, amo questo paese che purtroppo ho dovuto lasciare molto presto, torno saltuariamente a Rio per trovare la nonna che abita dietro la chiesa di S. Rocco".

Più avanti il piazzale, risentii la musica, rividi la pista da ballo dove un appassionato "Anema e core" mise fine al mio pensierato celibato.

Là, quella sera il silenzio, non il nulla, all'interno delle case si sentiva pulsare gioiosa la vita nell'attesa che la "burrasca" cessasse, cosa che avvenne puntualmente il giorno dopo quando il sole riprese a illuminare le calde, ferrigne facciate dei palazzi del "Ciotolone".

Passeggiai lungo il piazzale osservando il mare e le barche dondolanti, a sinistra, verso terra, le case del Sasso; come non ricordare la familiare ospitalità di Assuntina e delle figlie; più lontano il "non mai finito" impianto di Vigneria.

M'incamminai verso la torre. La Torre di Rio: imponente e

severa nella sua irregolarità geometrica, come un gigantesco Menhir, eretto dagli uomini per durare in eterno, da secoli attenta sentinella vigilante e protettrice.

Attraversai il ponte sulla valle di Riale e non vidi l'officina Arcucci ma strutture ludiche moderne.

Ero ancora soprappensiero quando affondai le scarpe nel manto catramoso, steso durante la giornata, sulla strada per S. Filomena.

Alzai lo sguardo e, respirando profondamente procedetti a piccoli passi.

Ogni passo un ricordo.

Coincidenze? Destino? Mia madre si chiamava Filomena; quando le riferii che avevo intrapreso le ricerche in una zona intitolata alla sua santa protettrice non volle credermi.

Nel nome della santa e per volontà tecniche superiori, in quella stretta piccola valle, che con la sua spiaggia baciata dal sole, apre verso l'immenso mare, avvenne l'iniziazione mia e di altri collaboratori, al faticoso lavoro della miniera.

Prima di iniziare i lavori di escavazione dovemmo soddisfare tre imprescindibili necessità: la mano d'opera, la fornitura dell'aria compressa e il rifornimento dell'esplosivo.

La prima necessità venne subito soddisfatta con l'assunzione di maestranze del luogo, volenterose e intelligenti ma ignare delle tecniche specifiche richieste per la lavorazione nel sottosuolo.

La millenaria attività estrattiva locale, esclusivamente indirizzata all'estrazione esterna del minerale, non ci poteva essere d'aiuto.

Dovemmo dare fondo all'invettiva e al buon senso individuale.

Giannoni Milvio, matr. 11 - Trabison Alessandro, matr. 13 - Muti Gino, matr. 15 - Cacelli Emilio, matr. 16 - Serafini Giuseppe, matr. 17 - Leonardi Gino Aldo, matr. 18 - Giannoni Divo, matr. 22, furono i primi "sette uomini" di S. Filomena.

La seconda esigenza richiedeva il trasporto in loco di un compressore d'aria, tipo Mattei, largo quanto un'automobile e montato su due ruote di ferro. Ma come passare sullo stretto sentiero largo poco più di un metro, adatto solo ai quadrupedi?

Il gruppo d'azione intervenne subito iniziando l'allargamento della strada; la roccia pirossenica era particolarmente dura ma l'abbattimento venne facilitato dalla libera parete che dava verso il mare. Proseguimmo senza



*Rio Marina (cantiere Santa Filomena), 14/12/50
Giorgio Foppa (accosciato) coi suoi operai all'imbocco della galleria:
Emilio Cacelli, Aldo Leonardi, Giuseppe Serafini, Alessandro Trabison,
Capurro, Milvio Giannoni, Gino Muti.*



Questa foto, dei primi anni Cinquanta, fu scattata presso la chiesina di San Giuseppe. Da sinistra a destra: Giorgio Foppa, Sandro Moraccini, Lelio Leonardi e Millo Ornani.

ostacoli.

Avevamo tracciato pochi metri di strada e ci trovavamo nel punto in cui oggi una moderna, pudica, Venere Anadiomene guarda il mare, quando incontrai un personaggio che non dimenticherò mai: Alfeo Ricci, parente di Dino (confulina) del quale per il profondo affetto che ci ha legati preferirei parlare in un'altra occasione.

Il primo impatto non fu felice; più che un incontro fu un vero scontro. Io, ligio e rispettoso delle norme di sicurezza che stabilivano l'intransitabilità del luogo prima della fase di disaggio, (abbattimento manuale del materiale residuo), Alfeo, irrispettoso delle regole, che si lanciava a precipizio sui massi abbattuti, alla ricerca di campioni di minerale.

L'accordo fu faticoso; l'ansia di Alfeo del vedere, del trovare, del gioire delle scoperte si scontrava con le mie esigenze.

Alfeo si esaltava ad ogni scoperta, i suoi occhi brillavano come quelli di un innamorato che si accosta alla fanciulla amata. Non era l'istintivo e appassionato collezionista domenicale, viveva la ricerca con il cuore e con l'anima; uno spirito superiore in certi momenti, un intellettuale della materia che, al di là della valutazione estetica e dell'importanza mineralogica del reperto, vedeva nel minerale cristallino la bellezza, la perfezione e l'essenza della natura primordiale.

Il "cristallo" era per Alfeo un microcosmo nel quale si riconosce l'opera dell'Essere Creatore.

Ricordo come la collaborazione del Ricci con le istituzioni italiane e straniere fu, allora, molto preziosa.



Assuntina Antola (qui con Omero Rovagna) nella cui casa del Sasso Foppa abitò dopo il suo arrivo a Rio Marina.

Ritorniamo all'inizio dei lavori in S. Filomena.

Metro dopo metro il compressore arrivò sulla piazzola predisposta anticipatamente.

L'entusiasmo era alle stelle. Iniziammo la perforazione.

Gli operai si alternavano a spingere, con braccia e spalle, il perforatore che sembrava rifiutasse il confronto con la roccia, dichiarandosi impotente.

Dopo la prima delusione per il martello perforatore troppo leggero, eccoci alla seconda, causata dall'esplosivo.

Anziché un esplosivo di tipo detonante (dinamite) ci vennero fornite cariche esplosive ricavate da residui bellici (la stessa polvere che veniva utilizzata per la confezione di cartucce da cacciatori). Risultato? Di facile immaginazione. I fori caricati e fatti esplodere si comportavano come canne da fucile, soffiavano verso l'esterno una pressione esplosiva elevatissima che di volta in volta demoliva le strutture di sostegno della galleria.

Sconforto e sconforto. Le facce dei minatori, nere perché ricoperte di polvere e nere per la delusione, sembravano non

dare speranza.

Ci volle un po' di tempo e la volontà dei superiori che, resisi conto dei risultati negativi, indipendenti dalla buona volontà del personale, fornirono a S. Filomena gli strumenti e le attrezzature adatte al proseguimento dei lavori.

Con i nuovi perforatori, attrezzati con servosostegno, e l'uso della dinamite, potemmo proseguire. Ritornarono il buonumore e l'ottimismo.

Ma cosa c'era dietro l'angolo?

Giorgio Foppa

foto ricordo



Questa foto ci è stata inviata dalla nostra abbonata Daniela Nardelli residente da anni a Ravenna. Si tratta di un gruppo di giovani del Cavo di Pasquetta durante una scampagnata nel giorno di Pasquetta. I partecipanti sapranno sicuramente riconoscersi da soli.

Album di

Rio Marina: estate 1955.
Alcuni disoccupati
momentaneamente
impiegati in un cantiere per
la costruzione della strada
del Porticciolo.

Da sinistra in alto: Lorenzo
Mazzei, Giovanni Carletti,
Giovanni Cignoni, Marcello
Nardelli.

Seconda fila: Alberto
Lambardi, Romano Mellini,
Luigi Giannoni, Ginello
Muti, Quintilio Cignoni,
Adino Sardi, Mario
Trabison, Giulio Carletti,
Giovanni Gemelli, Tebaldo
Mori.

Seduti: Ernesto Martorella,
Mario Ornani, Dino Puccini
e Clemente Onetto.
(propr. Ilva Mancusi Muti)



Rio Marina: 4
novembre 1952
La consegna
della Bandiera
Associazione
Nazionale
Combattenti e
reduci di guerra
alla sezione di
Rio Marina.

Siamo riusciti a
riconoscere:
Ottavio Nardelli,
Giuseppe
Zambonini,
Renzo Guglielmi,
Alfredo Acinelli,
Ugo Giordani,
Alfredo
Giannullo,
Enrico Falanca,
Antonio Guidetti,
Mario
Giannoni,
Giacomo
Colombi.
(propr. Francesco
Giordani).



Famiglia



Rio Marina: primavera 1950. Alcuni ragazzi della 1° classe Avviamento Commerciale e 1° media.
In piedi da sinistra in alto: Franco Caffieri, Luciano Falanca, Giacomino Cignoni, Ennio Signorini, Enrico Falanca, Franco Mufi, Anna Canovaro, Pieranna Regini, Maria Luisa Faggioni, Fernanda Simoni, Anna Longinotti, Italia Cignoni, Maria Antonietta Guidetti, Fiorella Taddei, Fabrizio Gattoli.
Seduti: Gian Carlo Mancusi, Giorgio Mori, Cataldo Grammatico (insegnante di lettere), Alfredino Braschi, Pino Leoni e Lelio Chiros. (propr. Alfredino Braschi)



Rio Marina: autunno anni '60. Gli addetti alla manutenzione della Laveria Pirite Vigneria: Mario Schezzini, Giuseppe Tonietti, Vincenzo Carletti, Edoardo Bisori e Mario Ricci posano con il loro Capo Servizio, Salvatore Mascia (l'ultimo a destra), in questa foto ricordo. (propr. Vincenzo Carletti)

I BARCHETTAIOLI RIESI

I "barchettaioli" non erano certo "marinai d'acqua dolce" come i più famosi colleghi della Senna o di altri grandi fiumi sparsi per il mondo e declamati dai più noti scrittori.

Provenivano dalle grandi navi a vela che, alla fine del 1800, giravano per quasi tutti i mari del mondo, doppiando anche Capo Horn...quello era il battesimo del mare!

Molti di loro erano analfabeti, ma nel loro ambiente sapevano "leggere" quello che al giorno d'oggi neppure la più moderna tecnologia sa leggere: un alito di vento impercettibile...una nuvola un po' più veloce... l'incresparsi di un'onda...erano tutti segnali che portavano loro notizie paragonabili al più perfetto dei bollettini meteorologici.

A fine carriera, non essendoci l'assistenza di cui oggi godiamo, dovevano inventarsi qualcosa che permettesse loro di stare in famiglia e guadagnare qualche soldo, così la maggior parte di loro si metteva a fare il "barchettaiolo".

Con piccoli bastimenti andavano alla vicina Piombino per caricare le merci più varie, in genere alimentari, e la sera, mare permettendo, rientravano.

Purtroppo le mie testimonianze risalgono ad un'epoca abbastanza recente, a quei barchettaioli che negli anni '50 attraversavano il canale con le loro barchette, delle quali parlavano come fossero cose vive, dicendo di loro ogni magnificenza. Non è certo facile trovare persone tanto attaccate al proprio mezzo di lavoro!



Un angolo del porto.

Poi arrivarono i primi motori, spesso erano solo residui bellici che andavano solo "quando gli pareva" ed i nostri marinai dovevano, così, alzare la vecchia vela che si accaparrava tutte le loro benedizioni a discapito di quelle novità che creavano solo problemi.

Io, che in quegli anni ero sempre sul molo ricordo bene alcune di quelle barchette ed i loro equipaggi: la "Marietta" di Giuseppe Pagnini (forse la più ben fatta), la "Volontà di Dio" di Pennello, il "Pappagallo" (così chiamata da noi ragazzi a causa della prora molto camusa che ricordava il becco di quell'animale) di Giacomo il Merlo, personaggio caratteristico ma buon marinaio. Eteocle Squarci aveva acquistato l'"Orione", la prima ed unica barca fatta di ferro... ricordo anche l'"Untaio" che spesso cambiava barca.

Anche la mia famiglia ne possedeva una: il "Massimo". Ricordo di esserne stato molto fiero. Era una barca che poteva portare 25 tonn., il motore era un bolinde tedesco di 15 cav. Ricordo che bisognava svegliarsi due ore prima per farlo partire, essendo un motore a testa calda; una volta partito, nulla lo poteva fermare...ma per farlo partire!!

In quel periodo ho conosciuto molti marinai e tutti bravi: Tripoli, Adolfo Robba, Marino ed altri, però...lasciatemelo dire...quello che mi è rimasto più impresso nella memoria è Eugenio Carletti di Belloiuffo. Credo che abbia fatto da sempre il barchettaiolo, saltuariamente lavorava in miniera; ottimo marinaio, per lui la barca era la sua "famiglia". La

bagnava tutte le sere per salvarla dal sole estivo e la "pittava" d'inverno per isolarla dall'umidità. Eugenio era un brav'uomo, sembrava che la durezza di quella vita non lo toccasse, a differenza di molti altri. Certo non disdegnava un buon bicchiere di vino, giusto per fargli venire "gli orecchi rossi come il blecche, così come diceva lui quando incontrava noi ragazzi ed era un po' allegrotto. Ora è morto da anni, lasciando di sé un buon ricordo.

Ricordo che nel porto c'erano anche altri uomini ad aspettare le barchette, erano gli "scaricatori". A loro spettava il compito più duro. Erano uomini forti che d'estate, scalzi, portavano sacchi di farina da 90 kg anche a Cetolone dove c'erano due botteghe oppure alla Soda...tutto a spalla.

A pensarci ora sembra impossibile, ma allora era normale.

Questo scorcio panoramico sul passato è dedicato a tutti quei marittimi riesi che con la loro perizia e umiltà resero famosa la nostra mariniera nel mondo.

Massimo di Lola

da Paolo qualità e cortesia



*Pasta Fresca
Rosticceria*

via Traversa,8 Rio Marina
Tel. 0565/924161

ARREDANDO

di Carletti Eneide

**MOBILIFICIO • CASALINGHI
CUCINE COMPONIBILI
CAMERE • SOGGIORNI
LETTI IMBOTTITI
DIVANI
ELETTRODOMESTICI**

SHOW ROOM
Via Principe Amedeo,7
57038 Rio Marina (LI)
Isola d'Elba
Tel. e fax 0565/962186

STUDIA LA TUA CASA

Marino

Il 18 agosto è deceduto il rag. Marino Calafati. Aveva 45 anni. Il comitato di Redazione e il Centro Velico Elbano rinnovano alla mamma, a Gisella e Rosanna le più sentite condoglianze.

Per onorarne la memoria, amici e concittadini hanno fatto pervenire all'Associazione Italiana per la ricerca sul cancro la somma di L. 3.718.000.

Commemorare Marino, scrivere di lui, della sua scomparsa, della sua vita, delle cose che abbiamo fatto insieme, non è per me cosa facile. Ho tentato più di una volta ad affidare ad un foglio di carta il mio sentire, i tanti ricordi, i miei pensieri, e ogni volta ho rimandato queste poche righe, che a mala pena corrispondono alla mia amarezza.

Anche oggi, a distanza di alcune settimane, mi è difficile dimenticare, dopo aver vissuto giorno per giorno, ora per ora, il calvario di quei suoi lunghi mesi di malattia.

Ancora oggi mi accade spesso, nel corso della giornata, di sorprendermi a pensarlo ancora in vita, magari in ferie, in riposo in quel paradiso terrestre della loro casetta sulla baia del Porticciolo, uno degli angoli più suggestivi dell'Elba, o da qualche altra parte, ma mai dove realmente si trova.

Recentemente, percorrendo a Portoferraio la strada che dalla Darsena conduce al centro storico, mi sono imbattuto in un residuo manifesto a lutto che annunciava la sua scomparsa. Ho provato un attimo di smarrimento, è stato un crudo richiamo alla realtà, a quella realtà che il mio subcosciente rifiuta di accettare. Eppure è assurdo tutto questo dopo aver conosciuto da vicino, quotidianamente, la dura realtà del suo male inesorabile, la sua sofferta agonia. Confesso che mentre ero accanto a lui, nella sua cameretta al Porticciolo, ho pregato il buon Dio perché anticipasse il suo trapasso mettendo fine a quella sofferenza.

Anche scrivere della sua vita, del suo impegno civile, non è facile. Il suo era un correre frenetico, un voler tutto abbracciare tipico di chi teme di sprecare tempo, quasi presagisse la sua fine precoce.

Era un gigante buono, ricco di altruismo, di buoni propositi che si rincorrevano e accavallavano in cento e cento impegni assolti nelle molte associazioni del paese: dal volontariato nella Misericordia al gruppo Donatori di Sangue, dal comitato parrocchiale ai cooperatori salesiani, dal TGS agli impegni culturali e sportivi del Centro Velico, La Piaggia, la compagnia riese, l'Unione sportiva pallavolo del S. Cuore, Radio Elba, Teletoscana sud, la collaborazione con la scuola media. In breve, Marino entrava a far parte di tutte le iniziative che sorgevano nel nostro paese, recandovi la sua carica di entusiasmo e solo "per dare", mai per ottenere privilegi o vantaggi personali. Sempre disponibile con le sue ricche attrezzature televisive per filmare, documentare. Nel suo copioso archivio sono raccolte testimonianze preziose di tutti i principali avvenimenti accaduti all'Elba a partire dall'avvento della TV amatoriale. È un patrimonio che soprattutto, in sua memoria, non deve andare perduto.

Personalmente ho avuto la fortuna di condividere con lui i molti anni di lavoro, dal lontano 1972, quando Marino assunse il suo primo incarico nella ragioneria del comune. Fu un incontro fortunato. Io veterano, lui pivello. Entrammo subito in sintonia nello spirito della fusione di due generazioni. Marino manifestò presto la sua capacità, il suo buon carattere, il suo talento organizzativo che spesso lo



Marino Calafati insieme a Gisella in occasione della mostra fotografica di Carlo Carletti allestita nei locali del C.V.E. nell'estate '91.

portava ad assolvere compiti ben oltre le specifiche mansioni del suo ruolo. Era un autentico manager! Ricordo di avergli dedicato una volta una parodia del testo di una canzone allora molto in voga: "Il generale" di De Gregori, titolo sostituito con "federale".

Ebbene "il federale" era una burlesca parodia che insisteva sulla decisionalità organizzativa di Marino all'interno della struttura pubblica in cui operavamo e che si concretizzava in puntigliosi interventi e nello scrupoloso assolvimento dei suoi compiti.

Ormai è passato molto tempo e tutto questo mi fa pensare che i legami di amicizia sono spesso più solidi dei legami di parentela. Per questi ultimi è bastato un modesto conflitto di interessi a comprometterli. Basta una successione, un diritto di passo ad un rudere abbandonato...ed ecco venir meno i legami delle parentele più strette. Tutto questo, invece, con l'amicizia, quando è sana, genuina, non accade mai e la perdita di un buon amico lascia un vuoto incolmabile e uno sconforto indicibile. Marino di amici ne aveva tanti.

Negli ultimi giorni della sua malattia il telefono di casa trillava molto spesso, anche arrecando problemi alla povera Gisella e agli altri familiari che seguivano minuto per minuto il suo aggravarsi, e tanto da richiedere di interrompere quel filo diretto con gli amici in ansia.

Il suo funerale è stato la riprova della partecipazione di tanti al suo dramma. C'era una grande folla, che ha seguito commossa la funzione religiosa nella chiesa gremita come avviene nelle grandi occasioni e che lo ha accompagnato fino al cimitero.

Un mare di amici, di conoscenti giunti da tutta l'Elba, ha invaso la strada provinciale bloccando il traffico. Anche il suo bravo medico dell'ospedale fiorentino, il dott. Mazzone, che con i colleghi si è prodigato con assiduità nelle lunghe e difficili cure, ha interrotto le vacanze in montagna e con un viaggio affannoso e disagiata ha raggiunto Rio per portare il suo saluto al "gigante buono".

È comprensibile allora come un suo sincero amico soltanto con difficoltà riesca a scrivere di lui qualcosa di dovuto. A questo amico non resta che chiudere con il saluto di sempre, quando ci lasciavamo, anche poche ore prima della sua scomparsa: ciao federale! Grazie per quanto ci hai dato.

Carlo d'Ego

Pesaro 29 gen. 41.

Caro Soldani - il vostro Calendario
già è ancora libero? e non
avete altro a fare che mandarlo
in libreria?
Come vedete, dopo parecchi anni
di lavoro e di lotta
ritorno al mio stile di vita
e tutto con e da ora non
mi sento meno dopo di
essere attento. E che nel
vostro lavoro si vede il
tracollo e un sacrificio di
brutto e le belle pagine di

nuove opere musicali italiane
e forte.

Vi prego di scrivermi due righe?
Fate un bel saluto cordiale.

Dist. R. Pandorici

Cena
per festeggiare il
carissimo amico
valeroso
autore drammatico
**Valentino
Soldani**



SANGEMINI
ACQUA ANTIURICA
DIGESTIVA OTTIMA A TAVOLA

Maggio 1910

Prodotto alla Campagna
Principi alla Campagna
Stampa notturna dei concetti
con cotolechine in agguato
Lombata di Vitello di latte
di Diana
Apparati Calendario
Frangole del giardino d'Inghilterra
Rivoli di Duchesi Del Santo
Vino dei Colli Jenesi
Caffè Rex Legum



Giocche, Fanti, Rose in abbondanza

Dr. Massimo
Pignatelli

Brevetto No. 9744

CAMPAGNA ITALO-TURCA
1911-1912

Il Ministro della Marina
in applicazione dell'articolo 5 del Regio
decreto 21 novembre 1912, autorizza
la signora Nice Toniatti vedova
a fregiarsi della Medaglia istituita al sud
della Regia decreto a ricordo della Guerra
Italo-Turca 1911-1912.

Roma, addì 29 gennaio 1913. IL MINISTRO
Luigi Micheli



UN COMBATTENTE DELLA GUERRA ITALO-TURCA

La signora Nice Toniatti, vedova del nostro caro amico Lamberto De Angelis, fedele abbonata residente a Sestri Ponente, ci ha scritto con preghiera di salutare i suoi cari amici e concittadini riesi. "Sfogliando la Piaggia, scrive, rivedo tanti volti a me cari".

Con l'occasione ci ha inviato alcuni documenti molto cari a suo padre, Leone Toniatti, il più vecchio pompiere d'Italia, deceduto nell'89 all'età di 98 anni.

Il documento qui riprodotto è il brevetto n. 9744 rilasciato nel 1913 dal ministro della Marina "al fuochista Toniatti Leone" per avere partecipato alla guerra Italo-Turca (1911/12)

Ringraziamo la signora Nice augurandole di trascorrere una vita serena.

Cordiali saluti.

La Redazione

L'ARCIERE E LA PRINCIPESSA PIUMADORO

C'era una volta in un reame lontano, un re forte e potente. Egli aveva un coraggioso arciere che a sua volta aveva un valente cavallo dotato di poteri speciali.

Un giorno l'arciere andò a caccia con il suo cavallo e trovò per la strada una piuma d'oro dell'uccello di fuoco: splendeva come il sole! Il cavallo disse all'arciere:

- Non prenderla! Se la prendi saranno guai seri!

Ma l'arciere non diede ascolto al cavallo, prese la piuma e la portò al suo re che, dopo averlo ringraziato, gli ordinò:

- Adesso, però devi trovarmi la mia futura fidanzata, la principessa Piumadoro, che vive ai confini della terra dove nasce il rosso sole. Devi trovarla o la tua testa cadrà!

L'arciere tornò dal suo coraggioso cavallo che disse:

- Chiedi al tuo re cibi e bevande per il viaggio.

Camminando, camminando, giunsero ai confini del mondo dove il rosso sole sorgeva dall'azzurro mare: là egli vide la principessa Piumadoro, che "navigava" in una barchetta d'argento.

Ella si avvicinò alla riva, sbarcò e accettò l'invito dell'arciere a pranzare con lui.

La principessa bevve, mangiò, si ubriacò e cadde in un sonno profondo.

L'arciere prese la principessa addormentata, saltò sul suo cavallo e in un battibaleno arrivò alla reggia del suo re.

Il re, felice, ringraziò e ricompensò in denaro il suo arciere.

Quando la principessa si svegliò, pianse disse che non avrebbe sposato il re senza il suo vestito da sposa, che si trovava sotto una grossa pietra posata sul fondo del suo mare azzurro.

- Devi trovare quell'abito e poi portarlo qua - ordinò il re all'arciere.

L'arciere, disperato, corse piangendo dal suo cavallo che lo confortò e calmò; il cavallo partì e, come un fulmine, arrivarono sulla spiaggia.

L'arciere incontrò un enorme gambero rosso che, udito il suo desiderio, chiamò tutti i gamberi e li fece tuffare nel mare.

Poco dopo i gamberi portarono sulla spiaggia l'abito da sposa della principessa.

L'arciere li ringraziò, felice, afferrò il vestito, saltò sul suo cavallo e tornò dal re.

Alla reggia la principessa fu felice, ma disse al re:

- Non ti sposerò finché non farai fare al tuo arciere un bel bagno nell'acqua bollente.

Il re ordinò di gettare il giovane in una pentola a cento gradi, ma prima l'arciere andò a salutare per l'ultima volta il suo fedele cavallo che gli disse: - Non temere! Ora faccio un incantesimo per non morire!! Così avvenne. Tornato dal re, l'arciere fu subito gettato nel pentolone; andò a fondo due volte e poi saltò fuori così bello da non potersi raccontare.

Il re per divenire bello come lui, si tuffò nell'acqua bollente e in un momento fu lesso. Il giorno dopo seppellirono il re. Il giovane invece sposò la principessa Piumadoro e visse con lei d'amore e d'accordo per lunghissimi anni.

Pistoia, agosto '97

Valentina Massa

FERRAMENTA

F.lli Mercantelli

Colori • Nautica • Idraulica • Elettricità

via P. Amedeo, 18
57038 Rio Marina (Li)
Tel. 0565/962065

BAR RISTORANTE

Da Cipolla
di Manganini Clelia

SPECIALITÀ MARINARE E RIESI

Piazza del Popolo - RIO NELL'ELBA
Tel. (0565) 943068

il "Baretto,"
Bar • Trattoria • Pizzeria
• Bottiglieria



via P. Amedeo
57038 Rio Marina (Li)

ILVA_{srl}

Lavanderia Industriale

Loc. Il Piano
57038 Rio Marina (Li)
Tel. 0565/943167-943109

Ultima squadriglia di MAS italiani in Mar Rosso

Primi di maggio 1941. Cadono quasi contemporaneamente in mano agli inglesi Asmara e Addis Abeba. A Massaua rombano sempre più vicini i cannoni e crepitano le mitragliatrici. Per evitare una dura inutile prigionia in India e in Australia il tenente di vascello genovese P. Menaghini dà ordine di mollare gli ormeggi alla squadriglia MAS da lui comandata. Questa fa rotta sul porto di El-Hodeideh e, giunta sulla costa araba vi si autoaffonda e comandante, sottufficiali e marinai si consegnano alle autorità yemenite come rifugiati militari.

Cade subito dopo anche Massaua. Finisce così il colonialismo italiano in Mar Rosso, dopo tante drammatiche alterne vicende e forse fortunatamente prima della lunga agonia del colonialismo mondiale.

L'equipaggio dei MAS comprendeva elementi provenienti da tutta Italia, Sicilia, Calabria, Campania, Puglia, Liguria, Lombardia, Veneto, Istria, Zara, Trieste, Toscana fra cui un Giuseppe Mazzei. Lo scrivente, "treacquese" della salita del Capannone sulla strada per Procchio, si trovava dal 1938, come borsista dell'Oriente di Napoli a San'ā, capitale dell'allora Yemen del nord e dal 1939 era l'interprete di arabo della missione Sanitaria Italiana che aveva funzioni non ufficiale di consolato e di ambasciata con sedi anche a El-Hodeideh e a Ta'izz, vicino ai confini dell'allora protettorato inglese di Aden. Questi aveva appreso i nominativi degli internati decifrando il telegramma del medico italiano di El-Hodeideh ed aveva subito pensato che Giuseppe Mazzei poteva essere elbano. Quando, anche su intervento della Missione, i rifugiati furono trasferiti alla capitale, la prima domanda dell'interprete al gruppo fu - "Chi è dell'Elba?" - e Mazzei rispose - "Sono io!" e subito contenti si abbracciarono, confermando il detto che talvolta il mondo è piccolo. I Mazzei nei vari comuni elbani erano e sono tanti. Giuseppe era di Procchio appartenente ad una famiglia già di Poggio nel Marcianese, ma oriunda riesce da un progenitore Giuseppino con figli spostatisi anche fuori Rio. Il trasferimento dei marinai sull'altopiano a San'ā a 2.360 metri di altitudine con un buon clima secco li risparmiò dal pesante clima torrido umido di El-Hodeideh. Al gruppo dei marinai si aggiunsero anche due civili giunti con un sambuco e, diverse settimane dopo, l'ex comandante della cavalleria indigena eritrea, barone A. Guillet sfuggito rocambolescamente agli inglesi travestito da yemenita e parlando arabo. Gli italiani furono alloggiati a spese del governo yemenita insieme ad una decina di marinai mercantili tedeschi giunti pure dall'Eritrea in un unico immobile non lontano dalla missione. Tutti potevano uscire liberamente sempre accompagnati però da un soldato yemenita. Si organizzarono militarmente e tutto funzionò bene.

Potevano frequentare la Missione e partecipare a tornei di tennis, di bocce, di carte, corsi di equitazione ecc. organizzati per alleviare la loro incolore vita giornaliera. Alcuni si inventarono artigiani per passare meglio il tempo e guadagnare talleri di Maria Teresa per spese personali. Col Mazzei e gli altri lo scrivente si scontrò simpaticamente a tennis, a

bocce con alterna fortuna. Questa durò fino a quando gli internati poterono rimpatriare a fine estate 1943 grazie ad uno scambio di prigionieri che fu fatto utilizzando due transatlantici (Saturnia e Vulcania) battenti bandiera vaticana, circumnavigando l'Africa. Sbarcarono in Italia quando fu firmato l'armistizio e trovarono enormi difficoltà per raggiungere le loro famiglie. Giuseppe Mazzei riuscì avventurosamente a rientrare all'Elba, riabbracciare i suoi e portare notizie e regali alla famiglia dello scrivente. Dopo una lunga vita di mare con la "Tirrenia", Giuseppe Mazzei investì i suoi risparmi nel bar ristorante di sua proprietà "Lo zodiaco" sulla via del mare che porta alla bella spiaggia di Procchio. Ogni estate, prima che scomparisse la scorsa primavera, si rivedeva con l'ex interprete di arabo di San'ā. Rievocava con piacere i suoi non poi tanto brutti mesi trascorsi nell'estrema Arabia felice, antica patria della mitica Belquis, regina di saba amica di Salomone, dove per forza maggiore, senza volerlo, aveva avuto la buona sorte di evitare gravi rischi di guerra.

Nello Lambardi

San'ā (capitale del regno di Yemen): un caratteristico angolo della città vecchia.



Il Giove

Alla fine decisero: "Scaleremo il Giove!". Poco prima delle 18 si ritrovarono Vincenzo, Italo, Galgano ed Enzo ai piedi della cima.

Là cominciarono ad osservare come una cosa sacra, con un certo timore reverenziale.

"Ragazzi mi hanno detto che ci sono le vipere.." osò esclamare Enzo, ma fu messo a tacere dal tono perentorio di Galgano "toh...prendi in mano questo bastone e andiamo!"

Enzo mostrò titubante un vecchio bastone che aveva portato con sé, come ricordo di una scalata fatta alle cime dolomitiche durante i tempi d'oro della sua gioventù.

Si trattava di un bastone nodoso con un manico ad ombrello ed un puntale di ferro in cima.

Galgano, alquanto perplesso sulla scelta di Enzo, passò comunque il bastone ad Italo che lo accettò facendo un inchino reverenziale.

A parte Galgano, che si distingueva nettamente per la sua presenza, gli altri formavano davvero un bel trio.

Enzo era vestito come se dovessero scalare il Monte Bianco: pantaloni lunghi, scarponi con doppi calzini. Vincenzo indossava pantaloni lunghi, scarponi leggeri "ultimo grido" e mostrava con orgoglio un binocolo di alta tecnologia.

Italo era certamente la persona che mostrava maggiore sicurezza di tutti.

Indossava pantaloni corti e un paio di scarpe adatte ad affrontare con successo il deserto africano.

Galgano osservò il "trio" con una certa aria di compassione e poi con un perentorio "Andiamo!" diede inizio alla scalata.

Sotto la saggia ed esperta guida del loro leader Galgano, il gruppo si inoltrò nella boscaglia.

Si sentivano in lontananza dei rumori sinistri, mentre la Torre del Giove stava lassù, lontana, con un atteggiamento scostante, quasi di superiorità.

Fatti pochi passi, il gruppetto incontrò i primi segni di colonizzazione umana. "Comandante...degli escrementi anche notevoli." urlò Italo utilizzando un linguaggio più colorito ed in linea con certe espressioni che si utilizzano quando qualcuno ti tocca "sul di dietro", "lasciali stare" sentenziò il saggio Galgano "ci servono come segnali di riferimento per il ritorno"

Galgano camminava con passo piuttosto veloce mentre gli altri facevano fatica a stargli dietro.

Italo nella intricata boscaglia cominciò a notare delle piante di pungitopo e chissà perché cominciò a pensare a Giovanna e sua suocera.

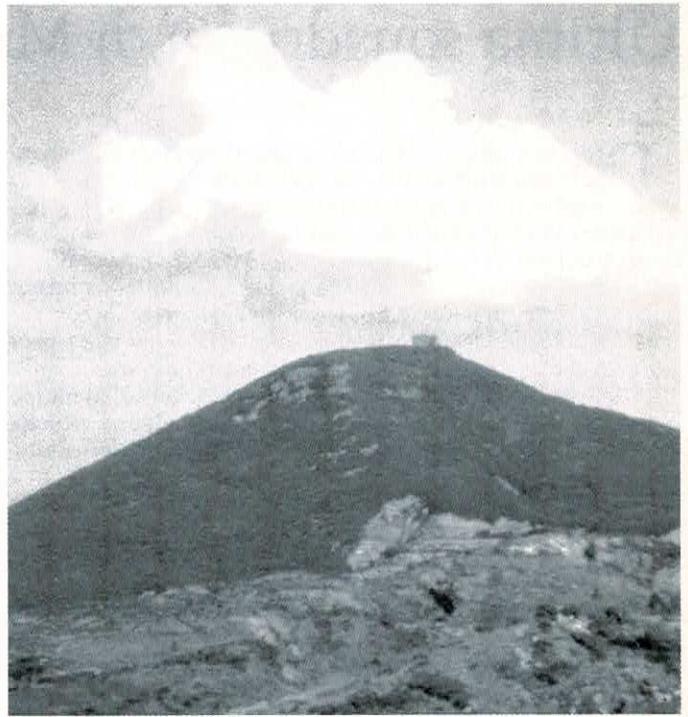
Vincenzo si muoveva con un passo abbastanza spedito ma ogni tanto quasi assalito da improvvisi miraggi indirizzando il binocolo verso la boscaglia gridava: "Ragazzi c'è qualcosa che si muove laggiù"; un popolare "vaffa" era la risposta degli altri.

Enzo continuava a camminare con circospezione alla ricerca di eventuali tracce di serpenti. Nella sua mente passavano veloci lunghe lotte avvinghiato tra le spire di un boa, la ricerca disperata della salvezza con nessun "Tarzan" pronto a salvarlo. "Stai tranquillo" lo rincuorava Italo "la mia esperienza ti salverà...il deserto mi ha abituato a superare tutte le difficoltà".

Galgano era il vero conduttore, lo show man, l'istrione, il vero "dux" del gruppo. Si inoltrava nella fitta boscaglia usando con maestria il suo "machete". Non c'era albero che non fosse oggetto di analisi.

Ogni fruscio di vento tra i rami degli alberi era accompagnato da grida di gioia. Ogni cosa era una lezione di vita per gli altri.

Le sue mani sembravano continuamente tastare, levigare, studiare... era nel suo mondo gli altri non erano che delle



Il monte Giove

semplici comparse.

Ogni tanto si fermava e rivolto al gruppo impartiva delle lezioni sul modo di affrontare la montagna.

"Per camminare dovete fare due ispirazioni con il naso e due espirazioni con la bocca" e di fronte alla incredulità degli altri soggiungeva scuotendo la testa "ma fate un po' come vi pare...io ve l'ho detto!"

Lentamente il gruppo si avvicinava alla vetta.

Ad un tratto osservando il terreno, il "Dux" fece notare delle orme profonde nel terreno "Vedete" disse "qui è passato un cinghiale, forse più di uno"

I poveri tre malcapitati trasalirono guardandosi atterriti negli occhi.

Italo, forse il più esperto dei tre, osservò che in caso di necessità c'era solo un albero a disposizione.

"Però" disse "siamo armati; Galgano ha un magnifico forchettone, Enzo ha il bastone con il puntale pronto a trapassare da parte a parte l'animale... Vincenzo ed io battiamo i bastoni per terra per farlo scappare e soggiunse "Al limite ci rifugiamo sull'albero e si fa ridere il cinghiale che ci sta a guardare!"

Per tutta risposta Galgano osservò gli altri con uno sguardo di commiserazione.

Quale pericolo avrebbe potuto rappresentare un cinghiale per il "Dux"?

Ormai il gruppo era sempre più vicino alla vetta.

Dopo un breve strappo giunsero nei pressi di un grande promontorio roccioso da dove si poteva osservare un ampio panorama.

Vincenzo con un salto felino lo scalò rapidamente. Estrasse il potente binocolo ed osservando a lungo il panorama, rivolto agli altri sentenziò: "Possiamo andare, via libera; non c'è nessun pericolo" poi serio soggiunse a bassa voce: "Bello, proprio bello... non ci sono parole! ..." Ripresero di buona lena il cammino. All'improvviso, immersa nella boscaglia e illuminata da una luce velata e misteriosa comparve la loro meta: la Torre del Giove!

"Alt" ordinò perentorio Galgano "ognuno posi le armi a terra. Raccogliamoci in silenzio in onore dei nostri antenati che qui difesero strenuamente la nostra isola dagli attacchi nemici!"

Come folgorati da quelle parole, tutti si inginocchiarono in silenzio davanti al ponticello che portava all'entrata della "Torre". Solo Italo ebbe una smorfia di dolore (indossava i pantaloni corti!) seguito da un breve grido soffocato di "vaffa". In fila indiana dietro il loro "Dux" si inoltrarono lentamente all'interno della Torre.

Sebbene diroccata essa incuteva ancora rispetto ed un certo timore. Italo in particolare era eccitato. Salì sul punto più alto della Torre, e appoggiando le mani sui fianchi iniziò a fare un lungo ed articolato discorso. Al termine si sentì un battimano ed un solo grido " buaioli...le paste!" Era infatti il loro grido di guerra! Vincenzo seguiva con lo sguardo ogni anfratto cercando di calcolare la metratura dell'intero complesso "deve essere costato molto! "disse con fare pensieroso e soggiunse " i mattoni li devono aver portati quassù con i muli". Galgano continuava a raccogliere reperti.

La sua attenzione fu particolarmente attratta da dei mattoni situati all'interno di una profonda feritoia. Vi si introdusse sgusciando abilmente tra una serie di sassi acuminati. Finalmente ne uscì con due esemplari del 1400. "Sono proprio quelli che mi servono per riparare il bagno di casa" disse piuttosto soddisfatto.

Enzo preoccupato di dar segni di vita alla moglie, salì sul ponte più alto della Torre estraendo con fare solenne il cellulare che custodiva gelosamente nella tasca dei pantaloni. "Ti parlo dal passato" disse alla moglie, ed eccitato soggiunse "fischia il vento ...urla la bufera " e per tutta risposta sentì una grossa risata ed un grido "fai presto...devo buttare la pasta!"

L'eccitazione per la "conquista" era arrivata al massimo. Galgano continuava ad introdursi in buchi profondi della roccia alla ricerca di reperti del passato. Vincenzo cercava di essere sempre più preciso nel calcolo dell'intera struttura. Enzo provava delle strane sensazioni. Animo sensibile e romantico, sentiva dentro di sé la voglia di stabilirsi in quel posto per

cercare quasi di reincarnarsi nelle vesti del comandante della Torre. Ma il più emozionato era Italo.

Si avviò lentamente lungo i camminamenti interni della Torre, osservava attentamente ogni particolare.

Ad un tratto si fermò improvvisamente. Le sue mani sfiorarono delicatamente alcuni ferri arrugginiti... erano i perni della porta di entrata principale della Torre. "Ragazzi" mormorò a bassa voce.. " che sensazione ... mi viene da piangere!"

Vincenzo si avvicinò amorevolmente abbracciandolo commosso. Ambedue si lasciarono trasportare dai propri sentimenti come due bambini.

Enzo li osservò in silenzio: due lacrime rigarono il suo volto.

Galgano, dotato di forte senso pratico, ruppe l'atmosfera di quel quadretto idilliaco dicendo "si è fatto tardi ...andiamo!"

Lentamente ripresero la via del ritorno senza non aver prima salutato la Torre con il loro tipico grido di guerra.

C'era ancora una cosa da fare prima di ritornare a casa.

"Devo portare un ricordo a Giovanna" disse Italo "anch'io soggiunse Vincenzo. Le mani esperte del loro "Dux" si mossero rapidamente e con maestria tra la boscaglia. Con il machete che portava sul fianco, Galgano raccolse una felce per Rosita e un pungitopo per Giovanna. Per Maria Antonietta il regalo fu un misuratore di lunghezza e di ampiezza che Galgano aveva trovato in uno degli anfratti della "Torre". Era infatti l'arnese che veniva utilizzato dalle guardie della "Torre" come parametro di misura per concedere o meno l'accesso alle persone.

La discesa fu rapida anche grazie ai numerosi segnali di riconoscimento disseminati lungo il cammino. Prima di salutarci si volsero verso la cima della Torre ed alzando le loro armi al cielo elevarono il loro potente grido di guerra "buaioli ...le paste!"

Enzo Mignone

Astra
Bar • Gelateria
via P.Amedeo
Rio Marina
Tel. 0565/962012



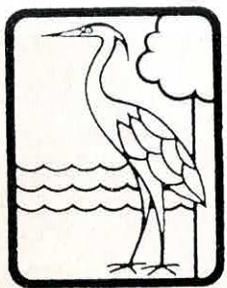
OMNIBUS
BAR
di Frongia & Segnini

- paninoteca
- piatti caldi
- pizza
- aperto fino a tarda sera

Via Ferrer, 36/38 PIOMBINO Tel. 0565/220119



AIRONE
Residential HOTEL
☆☆☆☆
Isola d'Elba
tel. 0565/917447



NUOVO PANIFICIO
Giannoni & Mercantelli
via Claris Appiani, 14
57038 Rio Marina (Li)



A continuazione del discorso iniziato nel numero precedente de "La Piaggia", riprendiamo il problema della prevenzione delle malattie cardiovascolari mediante una dieta adeguata.

Per rendere completo l'argomento non è possibile purtroppo fare a meno di alcune tabelle, che potranno tuttavia essere utili come materiale di consulto per coloro che, seguendo i miei consigli, intendono calcolarsi la dieta in base alle proprie esigenze.

È importante innanzi tutto sapere se il peso corporeo, rapportato alla costituzione fisica e alla nostra altezza è vicino al peso ideale, oppure no. Ho riportato pertanto questa tabella che può essere utile a questo scopo.

TAB. 2

Pesi medi e ideali per l'adulto - MASCHI				Pesi medi e ideali per l'adulto -FEMMINE			
ALTEZZA (in cm)	PESI IDEALI IN Kg da 25 anni in poi			ALTEZZA (in cm)	PESI IDEALI IN Kg da 25 anni in poi		
	Corporatura leggera	Corporatura media	Corporatura pesante		Corporatura leggera	Corporatura media	Corporatura pesante
156				148	42,0-44,8	43,8-49,9	47,4-54,3
157	50,5-54,2	53,3-58,2	56,9-63,7	149	42,3-45,4	44,1-49,4	47,8-54,9
158	51,1-54,7	53,8-58,9	57,4-64,2	150	42,7-45,9	44,5-50,0	48,2-55,4
159	51,6-55,2	54,2-59,6	58,0-64,8	151	43,0-46,4	45,1-50,5	48,7-55,9
160	52,2-55,8	54,9-60,3	58,5-65,3	152	43,4-47,0	45,6-51,0	49,2-56,5
161	52,7-56,3	55,4-60,9	59,0-66,0	153	43,9-47,5	46,1-51,6	49,8-57,0
162	53,2-56,9	55,9-61,4	59,6-66,7	154	44,4-48,0	46,7-52,1	50,3-57,6
163	53,8-57,4	56,5-61,9	60,1-67,5	155	44,9-48,6	47,2-52,6	50,8-58,1
164	54,3-57,9	57,0-62,5	60,7-68,2	156	45,4-49,1	47,7-53,2	51,3-58,6
165	54,9-58,5	57,6-63,0	61,2-68,9	157	46,0-49,6	48,2-53,7	51,9-59,1
166	55,4-59,2	58,1-63,7	61,7-69,6	158	46,5-50,2	48,8-54,3	52,4-59,7
167	55,9-59,9	58,6-64,4	62,3-50,3	159	47,1-50,7	49,3-54,8	53,0-60,2
168	56,5-60,6	59,2-65,1	62,9-71,1	160	47,6-51,2	49,9-55,3	53,5-60,8
169	57,2-61,3	59,9-65,8	63,6-72,0	161	48,2-51,8	50,4-57,0	54,0-61,5
170	57,9-62,0	60,7-66,6	64,3-72,9	162	48,7-52,3	51,0-56,8	54,6-62,2
171	58,6-62,7	61,4-67,4	65,1-73,8	163	49,2-52,9	51,5-57,5	55,2-62,9
172	59,4-63,4	62,1-68,3	66,0-74,7	164	49,8-53,4	52,0-58,2	55,9-63,7
173	60,1-64,2	62,8-69,1	66,9-75,5	165	50,3-53,9	53,6-58,9	56,7-64,4
174	60,8-64,9	63,5-69,9	67,6-76,2	166	50,8-54,6	53,3-59,9	57,3-65,1
175	61,5-65,6	64,2-70,6	68,3-76,9	167	51,4-53,3	54,0-60,7	58,1-65,8
176	62,2-66,4	64,9-71,3	69,0-77,6	168	52,0-56,0	54,7-61,5	58,8-66,5
177	62,9-67,3	65,7-72,0	69,7-78,4	169	52,7-56,8	55,4-62,2	59,5-67,2
178	63,6-68,2	66,4-72,8	70,4-79,1	170	53,4-57,5	56,1-62,9	60,2-67,9
179	64,4-68,9	67,1-73,6	71,2-80,0	171	54,1-58,2	56,8-63,6	60,9-68,6
180	65,1-69,6	67,8-74,5	71,9-80,9	172	54,8-58,9	57,5-64,3	61,6-69,3
181	65,8-70,3	68,5-75,4	72,7-81,8	173	55,5-59,6	58,3-65,1	62,3-70,1
182	66,5-71,1	69,2-76,3	73,6-82,7	174	56,3-60,3	59,9-65,8	63,1-70,8
183	67,2-71,8	69,9-77,2	74,5-83,6	175	57,0-61,0	59,7-66,5	63,8-71,5
184	67,9-72,5	70,7-78,1	75,2-84,5	176	57,7-61,9	60,4-67,2	64,5-72,3
185	68,6-73,2	71,4-79,2	75,9-85,4	177	58,4-62,8	61,1-67,8	65,2-73,2
186	69,4-74,0	72,1-79,9	76,7-86,2	178	59,1-63,6	61,8-68,6	65,9-74,1
187	70,1-74,9	72,4-80,8	77,6-87,1	179	59,8-64,4	62,5-69,3	66,6-75,0
188	70,8-75,8	73,5-81,7	78,5-88,0	180	60,5-65,1	63,3-70,1	67,3-75,9
189	71,5-76,5	74,4-82,6	79,4-88,9	181	61,3-65,8	64,0-70,8	68,1-76,8
190	72,2-77,2	75,3-83,5	80,3-89,8	182	62,0-66,5	64,7-71,5	68,8-77,7
191	72,9-77,9	76,2-84,4	81,1-90,7	183	62,7-67,2	65,4-72,2	69,5-78,6
192	73,6-78,6	77,1-85,3	81,8-91,6				
193	74,4-79,3	78,0-86,1	82,5-92,5				
194	75,1-80,1	78,9-87,0	83,2-93,4				
195	75,8-80,8	79,8-87,9	84,0-94,3				

Possiamo inoltre rilevare il fabbisogno calorico in rapporto al sesso, all'altezza e all'attività lavorativa consultando la seguente tabella:

Fabbisogno calorici in rapporto al sesso, all'altezza ed all' attività lavorativa

Attività leggera: casalinghe, impiegati, professionisti, attività sedentarie, ecc.

Attività media: agenti di commercio, operai specializzati, fattorini, ecc.

Attività pesante: attività sportive, lavori agricoli non meccanizzati, ecc.

TAB. 3

DONNE																
Altezza	150	152	154	156	158	160	162	164	166	168	170	172	174	176	178	180
Calorie attività leggera	1500	1550	1600	1600	1650	1700	1700	1750	1800	1850	1900	1950	2000	2050	2100	2150
Calorie attività media	2250	2300	2350	2400	2500	2500	2600	2650	2700	2800	2850	2950	3000	3100	3150	3200
Calorie attività pesante	2250	2300	2350	2400	2500	2500	2600	2650	2700	2800	2850	2900	3000	3150	3200	

UOMINI																
Altezza	160	162	164	166	168	170	172	174	176	178	180	182	184	186	188	190
Calorie attività leggera	1850	1900	1900	1950	2000	2050	2100	2150	2200	2250	2300	2350	2400	2450	2500	2550
Calorie attività media	2300	2350	2400	2450	2500	2550	2600	2650	2700	2800	2850	2900	3000	3050	3100	3200
Calorie attività pesante	2750	2800	2900	3000	3050	3150	3200	3250	3350	3400	3500	3550	3650	3700	3800	

ALIMENTI	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI	CALORIE
latte	3,1	3,3	4,6	62
latte di vacca intero	3,1	3,6	4,6	45
latte di vacca parz. scremato	3,4	0,2	4,9	34
latte di vacca magro	3,7	3,7	4,2	64
yogurt da latte intero	3,6	1,0	4,2	64
yogurt da latte magro	3,6	1,0	4,2	39
formaggi e latticini				
Bel Paese	21,0	26,0	-	318
Caciotta toscana	23,2	28,8	-	352
Caciottina fresca di pecora	19,0	27,2	-	322
Fior di latte	2,6	20,3	-	265
Fontina	25,2	30,4	-	374
Formaggio	15,8	25,5	1,0	296
Formaggio meno grasso	18,5	18,0	1,0	240
Gorgonzola	22,0	26,1	-	323
Mascarpone	7,6	47,0	-	453
Permigiano Reggiano	35,9	28,2	-	397
Pecorino romano	26,9	29,3	-	372
Provolone dolce	29,1	29,8	-	384
Provolone piccante	29,4	30,3	-	391
Ricotta fresca di vacca	12,2	8,1	4,0	136
Ricotta romana di pecora	8,5	24,3	2,1	261
Stracchino	20,2	25,8	-	313
Mozzarella	22,5	17,8	-	155
Uova				
albume d'uovo di gallina (33 g)	11,0	0	-	44
tuorlo d'uovo di gallina (17 g)	16,0	32,4	-	356
Carni				
carne di bue semigrassa	19,4	14,2	0	206
carne di coniglio	19,8	3,6	0,4	114
carne di maiale semigrassa	16,6	23,0	-	174
carne di manzo magra	19,4	0,8	0,5	87
carne di pollo	20,5	5,7	0	133
carne di tacchino	21,3	6,7	0,2	146
carne di vitello semigrassa	20,0	6,0	0	146
coscio di abbacchio	20,8	2,4	0	105
Fratteglie				
cervello di bue	10,2	12	-	149
fegato di vitello	20,4	5,4	0,6	132
fegatini di pollo	20,5	4,5	-	122
Carni conservate				
capocollo	20,8	40,2	1,4	450
carne in scatola	15,1	3,4	0,5	93
coppa	17,8	39,9	0,2	431
mortadella di carne suina	13,9	40,0	0	416
prosciutto cotto	21,2	36,4	0,8	415
prosciutto crudo	19,6	43,7	-	471

Nell'eventualità che in base alla tabella 2 rileviamo tre chili o più sopra il peso ideale dobbiamo impostare una dieta che sia inferiore come calorie rispetto a quanto viene indicato dalla tabella 3. È dimostrato che per dimagrire di un chilogrammo di peso è necessario diminuire l'apporto calorico complessivo di 6.000 calorie. Così se si fa una dieta con risparmio di circa 300 calorie al giorno, sono necessari 20 giorni per dimagrire di un chilogrammo.

Calorie 300X20 gg. = 6.000 cal. = 1 kg. di diminuzione di peso.

È dannoso sottoporsi a diete esageratamente ipocaloriche, una riduzione di 300 calorie al giorno rispetto al fabbisogno calorico giornaliero individuale, è più che sufficiente per ottenere il risultato senza pericolo per la salute. In linea di massima bisogna considerare che nell'anziano il fabbisogno calorico giornaliero è molto minore rispetto al giovane e all'adulto, perché l'anziano, in genere, effettua minore movimento. Comunque il consiglio che l'anziano deve seguire è proprio di evitare la vita sedentaria e di incrementare, nei limiti del possibile, l'attività fisica.

Infine mi sembra indispensabile riportare la Tabella 4 ove vengono indicati i principali alimenti con il valore energetico in calorie per 100 grammi di prodotto.

Per entrare meglio nel meccanismo dell'uso di queste tabelle, immaginiamo di dover calcolare una dieta per un uomo adulto, alto 1,80 di media costituzione, ma con un peso di 80 kg. che svolge un'attività lavorativa leggera. Dalla tabella 2 si evidenzia che il peso ideale dovrebbe essere tra kg. 67,8 e 74,5; sarebbe quindi opportuno sottoporre questa persona ad una dieta adeguatamente ipocalorica, che in pochi mesi, possa portare alla perdita di qualche chilogrammo.

Dalla tabella 3 si può rilevare che il fabbisogno calorico in rapporto alla sua attività lavorativa leggera, dovrebbe essere di 2.300 calorie al giorno.

Applichiamo la formula per il calcolo del dimagrimento: 300 calorie di risparmio al dì X 20 giorni = 6.000 calorie = 1 kg di peso.

Eseguito quindi una dieta di 300 calorie al giorno inferiori al suo fabbisogno calorico giornaliero, cioè 2.000 calorie invece di 2.300, otterremmo in 60 giorni la perdita di 3 kg. di

ALIMENTI	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI	CALORIE
salame di carne suina stagionato	34,5	36,3	-	465
salsiccia fresca di carne suina	15,1	32,9	0,6	359
Prodotti della pesca				
acciuga	15,3	3,6	1,6	99
calamaro	12,6	1,7	0,7	69
cefalo muggine	15,8	6,6	0,8	127
cernia	17,9	0,7	0,6	80
denticice	16,7	3,0	0,7	101
merluzzo o nasello	13,9	2,6	0,8	83
mitilo	8,4	0,2	1,6	58
palombo	16,0	1,2	1,4	80
pesce spada	16,9	4,02	1,0	109
polpo	10,6	1,0	1,5	57
sarda	15,3	5,2	1,3	113
saragno	15,0	4,4	1,0	103
seppia	15,0	1,4	0,8	72
sogliola	15,9	1,7	0,9	83
spigola	16,5	1,5	0,6	82
tonno	20,5	4,2	0,6	22
triglia	15,7	4,6	1,2	109
trotta	13,9	3,0	-	83
vongola	10,2	20,5	2,4	73
Prodotti della pesca conservati				
alici sott'olio	25,9	11,3	0,2	206
baccalà ammollato	21,9	1,1	1,3	102
salmone (in salamoia)	19,6	8,0	1,1	155
sardine sott'olio (sgocciolate)	23,2	14,0	-	219
sgombri sott'olio	25,3	10,7	1,0	201
tonno in salamoia (tonnina)	28,9	3,9	-	451
tonno sott'olio (sgocciolato)	29,0	5,8	-	168
Frutta fresca				
albicocche	1,0	0	9,5	40
arance	0,8	0	8,6	36
banane	1,2	0,2	20,9	85
cachi	0,7	0	15,1	60
ciliege	0,9	0	10,2	42
fichi	1,1	0	15,7	63
fragole	0,7	0,5	6,9	33
mandarini	0,6	0	9,4	38
mele	0,2	0	12,0	46
melone d'estate	0,6	0,3	5,7	26
noci fresche	14,0	46,3	1,5	478
olive nere	1,5	24,0	1,0	226
olive verdi	0,8	14,9	1,0	142
pere	0,4	0	10,5	42
pesche	0,6	0	8,0	32
pompelmo	0,6	0	6,2	26
susine	0,5	0	12,8	50
uva	0,4	0	16,0	62
Frutta secca				
castagne secche	3,6	2,2	42,4	193
datteri	2,6	0,4	72,8	287
fichi seccati al forno	3,5	2,7	66,9	298
noci secche	16,5	67,7	3,2	687
nocciole secche	14,1	54,4	5,3	566
prugne secche	2,1	-	39,2	156
Oli e grassi				
burro	0,5	83,6	0,6	757
crema al 20% di lipidi	2,8	20,0	3,9	206
crema al 35% di lipidi	2,4	35,0	3,3	337
margarina	0,6	83,9	0	758
olio d'oliva	-	100	-	900
olio di semi vari	-	100	-	900
Bevande alcoliche				
birra comune	0,3	-	3,2	31
liquori ad alta gradazione	-	-	25,4	342
liquori a bassa gradazione	-	-	25,4	269
vino comune	-	-	0,3	64
Bevande zuccherine				
aranciata	-	-	14,5	54
Coca-Cola	-	-	10,5	39
Alimenti vari				
cioccolato al latte	8,4	31,2	60,2	540
gelati al latte	5,2	13,6	25,8	240
miele	0,6	0	80,3	303
zucchero	0	0	104,5	392
Cereali e derivati				
biscotti petite beurre	0,6	8,2	84,7	416
biscotti piuma	11,8	7,4	77,8	406
biscotti Wafers	7,1	15,0	77,6	450
Crackers	8,7	13,2	82,1	462
farina di frumento OO	9,3	0,9	81,0	349
farina di mais	8,7	2,7	82,7	369
fette biscottate dolci	10,5	6,2	82,8	408

ALIMENTI	PROTEINE	LIPIDI	GLUCIDI	CALORIE
fiocchi d'avena	13,3	8,1	75,0	408
grissini comuni	8,8	8,8	80,1	415
pane comune (500 gr)	9,0	0,6	62,5	276
pane condito	7,6	8,7	66,2	357
pane scuro	7,8	0,3	57,6	250
panettone	7,3	12,7	62,7	379
pasta alimentare	11,5	1,5	82,8	370
pasta all'uovo	14,7	2,7	75,4	366
riso alimentare	7,0	0,8	86,6	360
semolino	11,3	1,2	77,3	346
Legumi				
ceci	19,4	5,0	55,3	330
fagiolo freschi	10,0	1,2	23,5	138
fagioli secchi	22,3	1,9	53,5	307
fave secche	4,2	0,2	4,2	35
lenticchie	22,4	2,5	55,6	320
piselli verdi	6,5	0,6	12,8	79
Ortaggi e Verdure				
barbabietole	0,6	0	6,8	28
bieta	2,0	0,2	4,3	28
broccoletti di rapa	3,3	0	2,6	23
carciofi	2,6	-	7,2	38
carote	0,9	0,2	7,3	33
cavolfiore	2,2	0,3	3,0	23
cavolo verde o verza cappuccio	1,6	0,1	4,4	24
cetriolo	1,0	0,4	1,8	14
cicoria	1,0	0,5	3,8	23
fagiolini	2,1	0	2,4	17
finocchi	1,0	0	0,8	7
funghi coltivati freschi	5,2	0,2	3,9	38
lattuga	1,5	-	1,5	12
melanzane	1,2	0	3,4	18
patate (nuove)	2,3	0,2	15,0	67
paperoni verdi	0,9	0,2	3,7	20
pomodori maturi	0,8	0,3	4,5	23
spinaci	2,6	0,2	1,0	16
zucchini	2,2	0,1	1,9	17

peso corporeo. Raggiunto questo risultato possiamo ritornare alla dieta di mantenimento di 2.300 calorie aumentando gli idrati di carbonio (pane, pasta, riso).

La dieta contenente 2.000 calorie è facile calcolarla in base alla tabella 4 rispettando il concetto "un poco di tutto".

Verdure cotte e crude libere e a volontà.

Latte parzialmente scremato	grammi 200	calorie 90
Frutta fresca	grammi 300	calorie 120
Pasta o riso	grammi 100	calorie 360
Pane integrale	grammi 100	calorie 250
Olio d'oliva	grammi 40	calorie 360
Vino secco, max	grammi 500	calorie 320
1 caffè con 1 cucchiaino di zucchero		
o 2 cucchiaini di miele		calorie 100
2 secondi piatti		calorie 400

ToT. calorie **2.000**

Dei 14 secondi piatti di cui è composta la dieta di ogni settimana per restare nelle 400 calorie al giorno, consiglio:

6 volte pesce	grammi 200	calorie 200
2 volte carne	grammi 150	calorie 200
1 volta 2 uova		calorie 130
2 volte formaggio magro	grammi 70	calorie 200
1 volta tonno sottolio	grammi 120	calorie 200
2 volte legumi		
ceci, lenticchie, fagioli ecc.	grammi 70	calorie 200

Partendo dal principio che per prevenire una malattia è necessario rimuovere le cause all'origine e ritenendo le abitudini alimentari il fattore responsabile più importante per le malattie cardiovascolari, spero di aver portato anch'io con questo articolo pubblicato su "La Piaggia", un piccolissimo contributo alla lotta contro l'arteriosclerosi e l'infarto cardiaco.

Mario Mellini

Il vecchio leone ha colpito ancora

L'ammiraglio Franco Faggioni, nostro caro amico, ci ha fatto pervenire questo interessante articolo sulla XIII edizione della Velalonga, che volentieri pubblichiamo.

L'articolo in questione è apparso nel Notiziario della Marina (giugno '97), bellissima rivista mensile diretta dal Contramm. Franco D'Agostino, redattrice la Signora Anna Maria Caramaschi.

Nell'ambito della XIII edizione della Velalonga, la ormai tradizionale manifestazione velica promossa dalla Sezione di Napoli della Lega Navale Italiana il 26 aprile '97, ha avuto luogo, per la seconda volta, l'annuale regata "Over 60", alla cui organizzazione ha collaborato anche la locale Sezione Velica della Marina Militare.

È in questa occasione che il vecchio Leone ha colpito ancora: Agostino Straulino detto Tino, mitico campione della classe Stella, medaglia d'oro olimpica nel '52 a Helsinki, d'argento nel '56 a Melbourne, 12 titoli italiani, 10 europei, un mondiale, ormai una leggenda nello sport quale è Tazio Nuvolari per la Formula Uno, Giuseppe Meazza per il calcio e Gino Bartali per il ciclismo, ha portato, per il secondo anno consecutivo, il non più giovane Sagittario a tagliare per primo il traguardo d'arrivo.

Tra le dieci imbarcazioni partecipanti alla "Over 60", due, con un passato glorioso alle spalle, appartengono alla nostra Marina. Sono l'Artica II e, appunto, il Sagittario. L'Artica II, costruita nel '56 da Sangèrmani su progetto di Illingworth, è lo yawl di circa 13 metri che, a tre mesi dal varo, dette inizio alle avventure extramediterranee delle barche d'altura di Marivela, vincendo, con al timone il Com. Emanuele Iunca, la Torbay-Lisbona. Due anni dopo, al comando del Com. Mario Bini (il futuro C.S.M. della Marina e oggi suo skipper in questa regata "Over 60"), vinse, tra l'altro, la Brest - Las Palmas (Canarie). Il Sagittario è lo sloop di 16 metri, di progetto e costruzione italiani, che 25 anni fa prese parte alla regata transatlantica in solitario OSTAR '72 piazzandosi nelle prime posizioni fra 58 concorrenti appartenenti a 14 nazioni, arrivando al traguardo di Newport terzo assoluto fra i monoscafi.

Alle regate di Napoli l'equipaggio del Sagittario era tutto abbondantemente "Over 60", tranne due "giovani" alle soglie dei sessanta. Questi ultimi erano stati reclutati all'ultimo momento per rimpiazzare alcune defezioni dovute alla contemporanea manifestazione velica a Livorno, organizzata dall'Accademia Navale o per temporanea indisposizione. Nemmeno a dirlo, ai due "giovani", colpevoli di aver leggermente abbassato la media degli anni di età dei componenti l'equipaggio che era un elemento di valutazione per il calcolo della classifica in tempo compensato, sono stati subito affidati i compiti più faticosi.

La regata "Over 60" prevedeva un percorso di 10 miglia e cioè due volte un triangolo delimitato da tre boe posizionate, una alla partenza davanti al Molosiglio, una alla secca della

Gaiola e la terza all'altezza della rotonda Diaz, poco a levante del Porticciolo di Mergellina. La linea d'arrivo la stessa della partenza.

Quando alle ore 9 del giorno di regata lo skipper prende imbarco sul Sagittario servendosi di una traballante passerella (traballa la passerella, non lo skipper), trova quasi tutto l'equipaggio diligentemente già al lavoro. C'è chi porta in coperta i pesanti sacchi delle vele, chi controlla la via delle varie manovre correnti, chi posiziona i carrelli dei punti di scotta, chi prova la messa in moto del motore, chi indugia a esaminare i numerosi aggeggi elettronici che nel '72 non erano stati installati o addirittura non esistevano e chi infine si intrattiene gioiosamente con gli amici coetanei dell'Artica II ormeggiata accanto, amici che magari non vedeva da anni e con i quali molte sono le avventure del passato da rievocare.

Lo skipper si interessa subito dell'attività di coperta, intervenendo direttamente alla regolazione e all'assetto dell'attrezzatura come da sempre è solito fare. Non da il minimo sguardo agli indicatori elettronici collocati nel pozzetto davanti alla ruota del timone. Chiede solo se la sentina sia asciutta e l'ancora, con relativa catena, a portata di mano.

Lasciata la banchina della Sezione velica, dopo qualche bordo necessario alla regolazione delle vele, alle ore 11, al segnale di partenza, il Sagittario taglia tra i primi il traguardo. Il vento soffia intorno ai 15-18 nodi e si manterrà così per tutta la mattinata, subendo però improvvise e sensibili variazioni in direzione e in intensità, tipiche del Golfo di Napoli in conseguenza della conformità della costa e dei ridossi. Ben lo sanno i concorrenti, quasi tutti napoletani, ma lo sa anche Straulino sin dai tempi in cui in quelle acque "ricamava" con le stelle.

Il vecchio Leone non ha più la vista di un tempo, ma al suo occhio non sfugge niente. Quella scotta del Genova va cazzata a ferro, la sartia volante deve essere messa più in forza, il vang va aridato, e giù ordini secchi e precisi da non discutere (spesso accompagnati da qualche moccio) che gli uomini dell'equipaggio si affrettano ad eseguire con lo zelo dei neofiti. Fra loro c'è pure un ammiraglio ancora in servizio (è uno dei due "giovani" di bordo) e due sono stati al comando del Vespucci negli anni 60-70, come del resto lo stesso Straulino.

Alla analoga regata dello scorso anno gli ex comandanti del Vespucci imbarcati sul Sagittario erano addirittura sei su otto.

Sraulino agisce sulla ruota del timone con movimenti impercettibili, lo sguardo alle vele nelle zone di migliore rilevazione del loro assetto, il naso a fiutare il vento nelle sue minime variazioni, gli occhi semisocchiusi e l'aria sorniona. Tutte le altre barche concorrenti rimangono costantemente indietro, come è facile constatare agli incroci, e il Sagittario taglia per primo il traguardo d'arrivo dopo una regata di 60 minuti, 15 minuti prima del secondo arrivato. Si

classifica in prima posizione, sia in tempo reale sia in tempo compensato aggiudicandosi così il Trofeo Challenge "Amm. Giovanni Acton" e la Coppa "Amm. Emeric Acton".

Il giorno seguente, il 27 aprile, il Sagittario, insieme con l'Artica II ancora al comando dell'Amm. Bini, accetta l'invito di partecipare anche alla regata sfilata della Velalonga '97. Questa sim-



Da sinistra a destra gli ammiragli Ugo Foschini, Franco Faggioni e Tino Straulino studiano le istruzioni di regata prima della partenza. La foto è stata scattata presso la sezione Velica della Marina Militare a Napoli. I tre ufficiali hanno comandato la Nave Scuola "Vespucci".



Il "Sagittario" durante la regata "Over '60" del 26 aprile.
Al timone l'Amm. Tino Straulino

patica manifestazione velica che vede la partecipazione di una moltitudine di barche di tutti i tipi e classi, da quelle reduci dall "Over 60", ai "Dinghy 12", agli Optimist, ai Windsurf, ai pluriscifi, alle imbarcazioni aderiva e a bulbo e ai modelli radiocomandati "classe M", si svolge contemporaneamente nel golfo di Napoli in quattro diversi campi di regata. Quello assegnato alla classe cui appartengono l'Artica II, il Sagittario e il 2° classe Bellatrix (terza barca di Marivela in questa regata) è il numero 2 e prevede un percorso di due giri intorno a quattro boe situate ai vertici di un trapezio di circa 4 miglia davanti all'incantevole Lungomare di via Caracciolo e di via Partenope fra Margellina e Castel dell'Ovo.

Questa volta il Sagittario taglia la linea di partenza per

ultimo. Un imprevisto inconveniente alle manovre di un fiocco che veniva alzato per la prima volta perché considerato più idoneo alle condizioni meteo un po' più dure del giorno precedente, è stata la causa del ritardo, ma è proprio in questa regata che è emersa l'abilità marinaresca e tattica di Straulino. All'inizio si allontana dall'area di partenza per non assumere una andatura che potesse pregiudicare la sicurezza di chi, a prua, mette in chiaro le manovre del fiocco, ma poi parte all'attacco dei fuggitivi ben più numerosi della precedente regata. Ancora una volta la barca esegue i bordi e le virate suggerite dall'intuito dello skipper e gradualmente guadagna terreno.

Ai giri di boa, dove vengono a trovarsi contemporaneamente più concorrenti provenienti da varie direzioni e con diverse mure, tra le urla di chi pretende acqua, il Sagittario, impassibile, riesce sempre a trovare il passaggio giusto. Sembra che aleggi un timore reverenziale nei riguardi di Straulino da parte degli altri timonieri.

La rimonta è costante sino alla fine, ma non è totale data la brevità del percorso, per cui questa volta il Sagittario deve accontentarsi del terzo posto. La vittoria andrà al Bellatrix. Marivela può ritenersi soddisfatto.

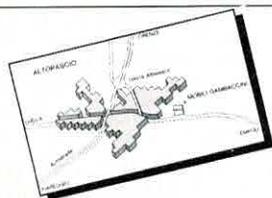
Coraggio, Vecchio Leone, il tuo equipaggio ti ringrazia perché da te continua a imparare che con la tua passione e il tuo entusiasmo gli anni da posporre alla parola "over" non hanno limite.

Franco Faggioni

Nota:

I componenti l'equipaggio del Sagittario erano i seguenti: (quelli sottolineati hanno partecipato alla sola regata "Over 60" del 26 aprile):

Amm. Agostino Straulino; Amm. Ugo Foschini; Amm. C.P. Mari Lo Sardo; Amm. Franco Faggioni; Amm. Natalino Proto; Amm. G.M. Baldo Paglianti; C.C. Aurelio Proto; Amm. Dino Saitto; Amm. Spe Marzio Rossignoli.



Arredamenti Gambaccini

55011 Altopascio (Lu)
via Roma,67 - Tel. 0583/25157

La Pianotta

Agenzia Immobiliare

compra-vendita e affitto di:

Ville • Appartamenti • Terreni • Rustici

Lungomare A. de Gasperi, 1
57036 Porto Azzurro (LI)
Tel 0565/95105 - 957870

SPAGHETTERIA RISTORANTE PIZZERIA

Via Roma, 38
Rio Marina
Isola d'Elba
Tel 0565/924263

Mambo



**LA PREVIDENTE
ASSICURAZIONI SPA**

dalla parte dell'Assicurato
Professionalità e servizio in tutta l'Elba
**AGENZIA GENERALE
ALDO SARDI**

via Manganaro, 64 • 57037 Portoferraio
Tel. 0565/915796 - 918648 • fax 0565/917076



HOTEL RISTORANTE

Pin Rose

Specialità pesce

52028 TERRANUOVA BRACCIOLINI (AR) - CICOINA Tel. (055)9703833

ristorante

La Strega

Degustazione specialità marinare • Vini scelti

Rio Marina

Via V.Emanuele, 6/8

Paoletti & Carletti

Cartoleria

Articoli da regalo • Giocattoli

Profumeria • Souvenir

Bigiotteria

Via P.Amedeo, 12 • Rio Marina
Tel. 0565/962321



Infissi in Alluminio

Tende Arquati

di Bianchi & Tonietti

Loc. La Pergola • Cavo

Tel. 0565/931027

BAR JOLLY

dal Nostromo

Loc. Gli Spiazzi

Rio Marina

IDEA SPORT

Abbigliamento e Articoli Sportivi

tutte le migliori marche:

Fila • Adidas • Colmar • Lacoste

Via Scappini, 33 • Rio Marina

NUOVA
PERSEVERANZA

Loc. San Rocco
Via del Cipresso, 12
57025 Piombino (Li)

NP

ARTI GRAFICHE

dal 1885

- STAMPATI INDUSTRIALI
- STAMPATI COMMERCIALI
- RICEVUTE, FATTURE E BOLLE FISCALI
- GRAFICA PUBBLICITARIA
- MODULI CONTINUI
- MANIFESTI
- DEPLIANTS
- CATALOGHI
- EDIZIONI

Tel/Fax 0565.49459



Agenzia Immobiliare
Domus
Geom. Nino Spada

Agenzia Immobiliare
Viale Elba,3
57037 Portoferraio (Li)
Tel. 0565/917033-915850
Fax 0565/915856