

Traversata dalla Corsica ad Alassio: l'impresa di Giovanni Brancato

Giovedì 4 settembre 2008



[thumb:9029:1]Alassio. La sfida tra l'uomo e il mare, il superamento dei limiti fisiologici, il gusto dell'avventura. Sono gli elementi che distinguono l'impresa di Giovanni Brancato, 53 anni, messinese che ha messo su famiglia nella Baia del Sole, sportivo di lungo corso e nutrizionista. Lo scorso luglio si è ritagliato uno spazio nella storia del nuoto: ha attraversato a nuoto pinnato il tratto di mare che separa Capo Corsica da Alassio. In quattro giorni ha percorso 80 miglia nautiche, pari a circa 145 chilometri.

La storia di questa prova e della preparazione atletica e psicologica che l'ha accompagnata è raccontata in un documentario realizzato da Beppe Rizzo, altro siciliano che ha trovato in Alassio la terra d'adozione. Il video, già proposto a Peagna in occasione delle serate di "Libri di Liguria", sarà proiettato sabato 13 settembre, alle ore 21, nella città del muretto in piazza Partigiani.

Brancato è partito dall'isola di Giraglia, situata all'estremo nord della Corsica (Cap Corse), il 23 luglio ed ha raggiunto la costa di Alassio il 27 luglio successivo, emergendo dall'acqua proprio in corrispondenza del molo. Una traversata a nuoto che viene considerata tra le più impegnative a livello internazionale, in un tratto di mare sferzato dai venti e insidiato da una serie di correnti marine contrarie. Una rotta conosciuta anche perché incrociata dai cetacei e dallo squalo bianco.

[image:9031:r:s=1]Per quattro giorni, seguito a vista da un team di esperti, il

cinquantatreenne ha nuotato per una media di 12 ore consecutive. Tra sciroccate e libecciate, con condizioni meteo discrete ma moto ondoso variabile, ha portato al massimo il livello di sopportazione fisica. Il gesto agonistico è stato sostenuto da una volontà ferrea e soprattutto da una preparazione meticolosa. L'allenamento è durato oltre un anno, con esercizi in terra e in mare per migliorare l'efficienza respiratoria, la gittata cardiaca ed il mantenimento dello sforzo. Il tutto supportato da un preciso regime alimentare appositamente studiato dallo stesso protagonista dell'impresa.

Il training di terra ha previsto percorsi forzati alternati ad esercizi anaerobici di corsa su tratti in salita di differente ripidità, escursioni in bicicletta, corse su pattini a rotelle e pesistica in palestra. L'addestramento in acqua ha visto la percorrenza di tratti in mare di diverso chilometraggio, eseguiti in differenti condizioni di "equipaggiamento" e ad alternate velocità di esecuzione, nonché ripetute immersioni in apnea ad una profondità di 25-30 metri.

Dottore in biologia con specializzazione in biotipologia e metodologia omeopatica, Giovanni Brancato ha praticato diverse discipline sportive a livello agonistico, in maniera più assidua nel nuoto e nella pesca subacquea, settori in cui ha raggiunto importanti traguardi a livello nazionale. In precedenza ha effettuato diverse traversate a nuoto pinnato, come quella dello stretto di Messina ed un record di traversata tra Alicudi e Filicudi, nelle Isole Eolie. Svolge la professione di nutrizionista con studi a Milano e ad Alassio, città dove vive con la moglie e i suoi due figli.

[image:9027:r:s=1]Nella realizzazione dell'impresa Brancato è stato accompagnato da un apposito staff composto dall'allenatore Antonio G.F. Ravera, dalla dottoressa Marisa Brunengo, cardiologa, e dalla dottoressa Marina Liberatori, specialista di medicina dello sport, dal giudice di gara Francesco Mellina (Fipsas), dal notaio Marco Pino. In "squadra" anche Fabio Biviano, Mario La Monaca, Marinello Taranto, Antonio Lucchesi, Vittorio Brancato, Domenico Firulli, Marisa Brunendo, Giovanni Villani, Stefano Gallino, Giuseppe Fragola e, per le riprese video, Beppe Rizzo.

Più che la spettacolarizzazione, Brancato ha cercato la sfida con se stesso e la concretizzazione di un successo lungamente atteso, che possa costituire un esempio di abnegazione e perseveranza. "Quando hai un sogno devi coltivarlo e realizzarlo con tutto l'impegno - dice - L'impresa agonistica non vuole, di per sé, essere considerata alla stregua di primato, ma è stata preparata con lo spirito di amore per la natura, lo sport ed il mare. Con questo gesto ho voluto creare un ulteriore motivo di incontro fra due Paesi, l'Italia e la Francia, e fornire un punto di riferimento positivo in un'epoca dove spesso eventi ed eroi negativi occupano i migliori spazi di emulazione".

"E' stata una sfida maturata nel tempo, preparata con consapevolezza ed in sicurezza per dare inizio ad un progetto di ricerca medico-scientifica e fisiologico-nutrizionale, ma anche per essere motivo di di aggregazione di iniziative, energie e attività sportive multidisciplinari" conclude Brancato, che è già pronto, alla soglia dei 54 anni, a nuove imprese.