l'Unità Sport

lunedì 13 agosto 1979

Il pescatore subacqueo, il suo regno e la sua preda.

Indicati sono nuoto, corsa, ciclismo e pesi

Chi comincia da zero ha bisogno di 3 mesi di intensa «palestra»

Al subacqueo sono necessari infatti un impianto cardiocircolatorio e respiratorio in perfetta efficienza e muscoli ben allenati

Il fascino di quanto è nascosto eppure è vicino, unito a quello di movimenti e tecniche assai simili a quelle del volo, sono probabilmente gli elementi che più avvicinano alle discipline subacquee. Senza dover scomodare la mitologia greca o la favolistica della tradizione orale siciliana di Cola Pesce potremmo dire con quasi assoluta certezza che gli abissi, le profondità marine hanno da sempre attirato l'attenzione dell'uomo dotto, dell'osservatore scientifico, dell'appassionato turista. D'altro canto però andare a spasso sotto la superficie marina non è precisamente la stessa cosa che fare una tranquilla camminata su quella terrestre. I rischi e le fatiche che questa attività comporta sono tali da richiedere un allenamento psicofisico simile a quello richiesto da qualsiasi sport di livello.

Anzitutto una buona preparazione «aerobica», che è poi alla base di qualunque addestramento neuro-muscolare. Occorre che colui che si appresta a praticare le discipline subacquee disponga di un apparato cardiocircolatorio a respiratorio in perfetta efficienza; non basta infatti la semplice idoneità riconosciuta da un medico insieme alla assenza di stati patologici in atto, è invece necessario avere effettuato e quindi disporre della resistenza «aerobica» che è poi anche la garanzia di efficienza fisiologica.

Guadagnare una buona «resistenza aerobica» non è particolarmente difficile. Le tecniche atte a produrla sono sostanzialmente tre: il nuoto, la corsa, il ciclismo. Le metodiche, i modi cioè di uso di queste tecniche, sono anch'esse accessibili a tutti; la condizione necessaria è infatti, perlomeno all'inizio, quella di non raggiungere durante l'esercizio, uno stato di affaticamento tale da produrre un eccessivo «affanno». Gli allenatori di atletica leggera, per farci comprendere meglio, suggeriscono di mantenere un livello di impegno sufficiente a scambiare frasi e parole con i propri compagni di allenamento (steady state o stato stazionario).

Sull'argomento molte sono le cose che si sono scritte, soprattutto di recente, da quanto cioè il «footing, running, jogging», sono diventati anche esercizi di moda. Vorrei citare per tutti due libri di larga diffusione che sono più che esaurienti e di facile lettura: «Correre è bello» di Enrico Arcelli e «In forma a tutte le età» (titolo tradotto non molto felicemente da «The New Aerobics») di Kenneth H. Cooper. In essi si forniscono i ragguagli tecnici necessari a costruire una buona resistenza aerobica

Ed è appunto questo problema che sta a cuore al subacqueo veramente appassionato: poter praticare senza esagerati rischi il suo sport preferito per un periodo che non sia circoscritto alla sola adolescenza o giovinezza. Per ottenere una buona resistenza aerobica personalmente, nel caso del subacqueo suggerirei di usare il nuoto in superficie, anche perché è indispensabile che chi si appresta a scendere sotto sia soprattutto in grado di sopravvivere sopra al mare.

Il tempo da dedicare a questa prima fase della preparazione fisica è naturalmente soggettivo, cioè connesso con lo stato individuale di forma, mediamente potremmo dire che saranno necessari più o meno 30 giorni a circa 30-50 minuti al giorno di nuoto lungo per ottenere i benefici richiesti. Una volta poste le basi per un buon impianto aerobico sarà poi sufficiente sovrapporre ad esse una efficienza muscolare funzionale al tipo di sforzo che si andrà ad affrontare.

Abbiamo detto all'inizio che il modo di muoversi nell'acqua assomiglia ad una sorta di volo, usando cioè del proprio corpo in modo adeguato il subacqueo «picchia, plana, si capovolge, atterra e decolla» in orizzontale o in verticale. Tutti questi atti richiedono appunto una coordinazione ed una efficienza muscolare funzionale ad essi. Dal momento quindi che muoversi sotto l'acqua comporta (tranne casi professionali particolari) il superamento di resistenze e di attriti medi e piccoli, sarà necessario e sufficiente, a secco, in palestra, allenare i propri muscoli appunto con carichi piccoli e medi.

Una cura maggiore sarà comunque da dedicare ai muscoli delle gambe maggiormente impegnate dell'uso delle pinne; che sono i maggiori responsabili del consumo di ossigeno; così come dovranno essere resi e mantenuti efficienti quelli della parte bassa della schiena e dell'addome a cui è assegnato il maggior sforzo nelle planate e nelle capovolte. Per questa seconda fase della preparazione saranno necessari (anche qui il dato è medio e relativo) un paio di mesi a 3 o 4 sedute settimanali di 30-40 minuti ciascuna. Nel corso però di questo secondo periodo di preparazione sarà sempre necessario mantenere un buon grado di allenamento aerobico con almeno un paio di sedute settimanali di esercizio di nuoto. Finalmente dopo circa tre mesi di buona preparazione fisica il nostro subacqueo dilettante sarà pronto a scendere sotto la superficie.

Naturalmente soprattutto per i primi giorni avrà cura di collaudare, *con molta calma*, tutti i meccanismi appresi dai manuali e dalla sua pratica personale associando, per esempio, gli esercizi di apnea effettuati a secco con l'apnea in immersione prima e con l'immersione profonda in apnea in un *secondo tempo*. A questo punto la percentuale di rischio che resta è soltanto dovuta alla volontà di chi si immerge.

Mimmo Barlocco

I consigli del medico per chi ama le immersioni

L'apnea per il sub inesperto più pericolosa delle bombole

Il maggior numero di incidenti mortali è provocato ogni anno dalla sincope - Quali sono le precauzioni da prendere - Per chi usa l'autorespiratore le insidie si chiamano embolia e «sovradistensione polmonare»

Mauro Ferrari che ha scritto per l'«Unità», con la collaborazione del prof. Giorgio Odaglia, l'articolo che segue, è medico, assistente alla cattedra di Medicina dello sport dell'Università di Genova.

La continua diffusione ed espansione dell'attività subacquea, come divertimento e sport estivo, non è purtroppo accompagnata da una buona conoscenza e da una giusta informazione dei pericoli che ad essa sono legati; per questo motivo purtroppo alla fine di ogni estate vediamo ormai da diversi anni notevolmente aumentato il numero degli incidenti subacquei, la gran parte dei quali letali. Perché dunque una disciplina (non a caso la chiamo disciplina) tanto bella, una delle poche che può aiutarci ad allontanarci dal nevrotico caos urbanistico e civile, per portarci in un mondo fatto di silenzio, di blu, di mancanza di peso, è responsabile di tanti lutti?

L'argomento è complesso e tuttora ancora molto discusso dagli «addetti ai lavori», ma penso sia utile dare ai lettori un quadro generale della disciplina subacquea, con i pericoli ad essa connessi, e le possibilità che abbiamo per prevenirli o eventualmente per limitarne i danni.

L'attività subacquea per i dilettanti può essere divisa in due grosse branche che si differenziano notevolmente per l'impostazione psicofisica del subacqueo, per le metodiche di immersione, per i rischi diversi che presentano: si tratta rispettivamente dell'attività subacquea in apnea, e di quella con autorespiratori ad aria, le conosciutissime bombole. Tralascio volutamente, essendo appannaggio unicamente professionale, le immersioni con autorespiratori ad ossigeno o a miscele di gas particolari.

La perdita di coscienza

Per immersione in apnea intendiamo l'immersione limitata alla possibilità che ha il soggetto di trattenere l'aria assunta in superficie. Contrariamente a quello che la maggior parte di persone pensano, è proprio l'apnea la responsabile del maggior numero di incidenti mortali accaduti negli ultimi anni. Perché si muore in apnea? La vera responsabile degli incidenti è la sincope. Per sincope intendiamo una provvisoria perdita di coscienza per ipossia cerebrale acuta, ossia per una diminuzione della quota di ossigeno nel sangue cerebrale, necessaria al normale metabolismo del tessuto cellulare; può essere accompagnata da alterazioni della funzione circolatoria e respiratoria, fino a giungere nei casi più estremi al loro completo arresto.

Il problema della sincope che generalmente è determinata da un tempo di apnea troppo prolungato, è lo scoprire come mai i vari meccanismi di allarme che si manifestano con quel corredo di sintomi chiamato «fame di aria», a volte non intervengano o siano notevolmente inibiti. Ometto le varie teorie adottate per spiegare il fenomeno, ma posso dare a tutti coloro che praticano immersioni in apnea dei consigli utili per prevenire gli incidenti, pur con tutti i limiti evidenti che tali decalughi presentano.

Il decalogo anti-incidenti

— Effettuare prima dell'attività subacquea una visita specialistica per la valutazione dell'idoneità psico-fisica.

— Immergersi sempre con un compagno esperto, con la barca appoggio o con il pallone segna-sub.

— Evitare iperventilazioni prolungate che forse sono le vere responsabili degli incidenti.

— Non assumere cibi in procinto di immersioni (la quota di sangue necessaria alla digestione viene rubata anche alla circolazione cerebrale).

— Non assumere alcun farmaco prima di immergersi.

— Non arrivare mai al limite dell'apnea, ma conservare un po' di autonomia.

L'incidente più comune come ho detto è la sincope, ossia la perdita di coscienza del soggetto nell'acqua che comporta un lento adagiamento sul fondo del corpo del subacqueo. Se un sub viene colto da sincope ed è solo, la morte per annegamento è sicura; qualora invece sia presente, come ho già consigliato, il compagno di immersione, dal suo intervento spesso dipende la vita dell'immerso. Cosa fare in occasione di un subacqueo colpito da sincope? Recuperato il corpo dello sventurato è necessario intervenire con urgenza e decisione, senza perdere tempo in manovre inutili. Nel tempo che occorre per trasportarlo all'ospedale più vicino (è sempre necessario il ricovero in ospedale anche se il soggetto riprende coscienza subito) praticare all'infortunato, perdurando lo stato di incoscienza, una sollecita respirazione artificiale preferibilmente con il metodo bocca a bocca, dopo aver liberato la cavità orale di eventuali detriti alimentari ed aver esteso al massimo il capo. Qualora disgraziatamente anche la funzione cardio-circolatoria sia compromessa, non essendo più udibile l'attività cardiaca a livello toracico, e inesistenti i battiti al polso o alle carotidi, è necessario alternare alla respirazione artificiale un vigoroso massaggio cardiaco con questo rapporto: un atto respiratorio e sei colpi a mani sovrapposte nel centro del torace.

Per ovvi motivi di difficoltà espositiva sarebbe opportuno che tutti coloro che praticano questo sport si facessero mostrare da un medico amico le giuste metodiche e tecniche di rianimazione che io ho solo superficialmente accennato.

Una bella cattura per il «sub».

Per quello che riguarda le immersioni con l'autorespiratore ad aria, la spiegazione della dinamica degli incidenti è senza dubbio più complessa, ma scusandomi anticipatamente con i più esperti cercherò di semplificare i concetti per rendere possibile a tutti comprendere i pericoli che l'immersione con le bombole comporta. Andando sott'acqua aumenta proporzionalmente alla profondità la pressione, il che provoca particolari modificazioni degli scambi gassosi a livello polmonare; l'azoto, che rappresenta il 79% del volume di aria che normalmente respiriamo, si scioglie nel sangue, viene trasportato ai vari tessuti, che si impregnano dunque di azoto. Al momento della risalita, bisogna permettere ai tessuti saturi di questo gas, di liberarsi lentamente dello azoto sciolto in condizioni di ipersaturazione, affinché non si formino delle bolle gassose; sono state così elaborate delle «tabelle di decompressione», che indicano le soste da effettuare a differenti profondità a seconda del tempo di permanenza e della profondità raggiunta in immersione ed è stata anche elaborata la «curva di sicurezza» cioè il limite di durata delle immersioni alle varie profondità per poter risalire alla superficie lentamente, ma senza effettuare particolari soste.

Il sommozzatore che risale troppo velocemente (non superare i dieci metri al min.), o che dopo un'immersione oltre la curva di sicurezza non rispetta le opportune soste di decompressione, presumibilmente incapperà in quel brutto incidente che è l'embolia gassosa. Per capire cosa succede nel sangue e nei tessuti in tale deprecabile situazione, si è soliti fare l'esempio del momento in cui si stappa una bottiglia di acqua minerale, dove per il repentino abbassamento di pressione allo interno, si formano migliaia di bolle di gas.

Le bolle così formatesi nel sangue e nei diversi tessuti del sub provocano in diversi distretti dell'organismo embolie, infarti o emorragie per rottura vasale; i sintomi che accusa il sommozzatore embolizzato variano da dolori articolari intensi, a situazioni più gravi con paralisi solitamente agli arti inferiori.

Un altro incidente che può verificarsi al subacqueo con l'autorespiratore è la cosiddetta «sovradistensione polmonare» dovuta ad un errato modo di condurre la respirazione in risalita. Per la legge di Boyle-Mariotti che dice che il volume di un gas è inversamente proporzionale alla pressione, se il sommozzatore in risalita omette di respirare in modo continuo e regolare, provoca un aumento del volume dell'aria contenuta nei polmoni tale da lacerare il parenchima polmonare stesso con la penetrazione di aria nel cavo pleurico (pneumotorace) o più gravemente nel distretto circolatorio. La sintomatologia di questo tipo di incidente è caratterizzata da oppressione retro sternale, cefalee, vertigini, ma più spesso da imponenti paralisi.

Voglio ricordare che per questi tipi di incidenti da me trattati, solo il ricovero immediato in un centro iperbarico è la migliore terapia attuabile, per cui sarebbe opportuno che prima di ogni immersione con l'autorespiratore si sia già informati della sede della camera di decompressione funzionante più vicina.

Un ultimo consiglio: programmate sempre a tavolino le immersioni, considerate prima la profondità, le soste per la decompressione, il tempo di permanenza sott'acqua, ed aggiungete anche gli imprevisti per saper eventualmente reagire con freddezza ma nel migliore dei modi possibile.

Mauro Ferrari

Una suggestiva scena sul fondo marino.

Intervista a Marcante

Un vecchio «pioniere» ammonisce: il rischio molti se lo cercano

GENOVA — *Duilio Marcante ha probabilmente insegnato ad andare «sott'acqua» a una grandissima parte degli appassionati di tutto il mondo. La sua attività nel settore della sperimentazione e della ricerca è stata praticamente ininterrotta nel corso di oltre trent'anni; tuttora il «vecchio pioniere, non campione» come lui stesso ama definirsi, collabora a pubblicazioni e riviste che, in ogni paese, trattano dell'argomento che è stato ed è la passione di tutta la sua vita. Soltanto una noiosa malattia, «un fastidio», è riuscita a tenerlo temporaneamente lontano, in questi giorni, dal mare, dal contatto pratico con il lavoro di istruzione che ne ha fatto da molto tempo il «santone» della subacquea internazionale.*

Conosco Duilio da una ventina di anni, da quando iniziavo a starnazzare nelle acque delle piscine genovesi per imparare quella pallanuoto che è stata un'altra sua passione, mentre lui, in quelle stesse piscine, già insegnava a mezza Europa (civile e militare) ad apprezzare la subacquea riducendo al minimo il rischio. Sono andato a trovarlo a casa sua, per chiedergli un paio di cartelle per il nostro giornale, in cui trattasse, per i lettori, i pericoli che corre il subacqueo e, naturalmente, i metodi atti ad evitarli. Invece di un decalogo più o meno prefabbricato, ne è uscita una lunga chiacchierata che, sintetizzata, forse più di una rappresentazione schematica può chiarire quali siano le cautele opportune per chi intenda avventurarsi nella profondità sottomarina.

Guarda, se tu mi chiedi di esporre i pericoli che corre chi va sott'acqua, ti dico subito che nessuno è tanto grande e tanto grave quanto la volontà stessa del subacqueo. Credo, per esperienza e constatazioni pratiche, che il 95 per cento di morti in apnea e addirittura il 98 per cento di embolie siano state causate da imprudenze assolutamente volontarie.

Capita spesso infatti che per inseguire un pesce in apnea oppure per la fretta di uscire dall'acqua fredda senza dover perdere tempo a decomprimere si vada incontro a danni che possono essere irrimediabili.

E' vero, vedi basterebbe solo, per quanto riguarda l'uso degli autorespiratori, attenersi a quanto prescrivono i manuali, oppure più semplicemente tenersi al di sotto della curva di sicurezza; purtroppo per motivi spesso ignoti, ma talvolta banalissimi, non si rispettano le regole, scritte o apprese ad un corso, anche al migliore. In apnea poi, dato che i rischi sono ancora maggiori in quanto si richiede al soggetto un fisico pronto ed allenato, sarebbe sufficiente, per non correrli, avere sempre un osservatore capace, pronto sulla propria verticale di immersione.

Scusa ma ti sembra possibile che, mentre per esempio per l'uso di apparecchi respiratori si fanno corsi di addestramento, per quanto riguarda l'apnea si faccia poco o nulla, così che più o meno chiunque acquistata una maschera e un paio di pinne può mettere in pericolo la propria vita?

In effetti quello che si fa nei confronti dell'apnea è poco. Sì, si fanno alcuni corsi per apneisti, in cui si insegna prima l'apnea, poi l'apnea in immersione, e quindi, solo da ultimo, l'immersione profonda in apnea. Quello che forse ci vorrebbe è fare acquisire la coscienza di queste cose già da bambini.

Insegnare probabilmente nelle scuole stimolando in questo modo una serie di interessi per il problema che sono poi interessi scientifici, potrebbe non essere un errore anche da un punto di vista didattico più generale.

Certamente. Vedi, la subacquea è lo sport che forse più di tanti altri riassume aspetti ricreativi e formativi, potrebbe essere un modo anche divertente per insegnare un sacco di cose e invece per incuria o per imprudenza diventa un modo per morire.

Un'ultima domanda sui materiali: muta sì o muta no?

La muta è certamente un buon modo per non soffrire il freddo d'inverno, personalmente ho condotto più volte in estate allievi senza muta a oltre quaranta metri negli strati freddi senza che per questo né io né loro soffrissimo particolarmente. Il corpo umano si adatta sempre piuttosto rapidamente sia alle comodità che alle scomodità, io probabilmente anche perciò non ho mai avuto un acciacco serio a 63 anni prima di questa fastidiosa flebite.

Qui termina il nostro colloquio e il discorso iniziato potrebbe terminare anche con l'augurio rivolto a Marcante di proseguire, fra pochi giorni, a insegnare la prudenza e le cautele indispensabili a ogni buon subacqueo.

m. b.

Sono le condizioni ideali per pescare l'occhiata con canna e lenza

Se non c'è luna e l'acqua è torbida

Fondamentali accorgimenti per consentire anche al neofita una proficua caccia sulle poco pescose coste italiane - Anche cefali e aguglie insidiabili in questa stagione

La pesca con la canna, in riva al mare, richiede pazienza ed umiltà, oltrechè preparazione. Questo, beninteso, se si vuole praticarla seriamente, con la possibilità di tirare in secco qualche bell'esemplare di pesce. Non si può pensare di lanciare una lenza in mare soltanto perchè «qualcosa abboccherà». Nella maggior parte dei casi, si tratterà di «qualcosa» che finirà col farvi vergognare di vederlo appeso alla canna e non vi darà il coraggio di staccarlo dall'amo, tanto sarà brutto o piccolo.

Bisogna sapere cosa si vuol pescare innanzitutto, come si deve fare, ma soprattutto quale pesce si può insidiare in quel periodo, in quella zona e con l'armatura e le esche che si possono avere a disposizione. Un volume non basterebbe per dirne a sufficienza, ma noi ci sforzeremo in questo poco spazio di fornire almeno i fondamentali accorgimenti tecnici per aiutare il neofita a compiere più rapidamente il cosiddetto «salto di qualità»; perchè possa arrivare anche lui, come «i più bravi» che gli fanno tanta rabbia, a pescare qualcosa da mostrare a casa e agli amici con soddisfazione.

E' indispensabile comunque premettere di non farsi eccessive illusioni, perchè di pesci ce ne sono rimasti pochi lungo le coste e la pesca si è fatta sempre più difficile. I motivi sono numerosi e certamente noti, ma non è male ricordarli: gli inquinamenti che hanno mutato gli equilibri biologici; la pesca indiscriminata con le reti a strascico che hanno distrutto i fondali disperdendo le uova; i «bombaroli» che sconvolgono i fondali con gli esplosivi ed infine le non poche responsabilità dei pescatori subacquei, che con i loro autorespiratori raggiungono autonomie e profondità che consentono interminabili immersioni alla esplorazione minuziosa di tutte le tane, cacciando e scacciando il pesce che finisce col rifugiarsi al largo dove vive e depone le uova.

Nonostante questo quadro non certo invitante, proviamo ugualmente a spiegare come si fa per insidiare alcune qualità di pesci più comuni, in modo che possiate divertirvi, con la possibilità anche di catturare qualche bella preda «da fotografia».

E... in coda alla balena!

Ammesso che siate riusciti a trovare un posto tranquillo e isolato e ricordato che il pesce abbocca meglio nelle ore attorno all'alba e verso il tramonto, ed ancora escludendo che abbiate intenzione di praticare la pesca notturna, vediamo quali pesci si possono insidiare in questa stagione.

Innanzitutto l'*occhiata*. E' presente da maggio a ottobre, ha carni bianche e gustose e non raggiunge eccessive dimensioni: massimo mezzo chilogrammo, che è però pesce da sogno. E' argenteo, ha il corpo ovale e compresso lateralmente, con una caratteristica macchia nera sul peduncolo caudale. Ha occhi grandi e si pesca dagli scogli a mezz'acqua e comunque mai sul fondo.

Le condizioni climatiche favorevoli per insidiare la occhiata sono l'assenza di luna o al massimo il primo quarto, la bassa marea, l'acqua non troppo fredda, il mare appena mosso o «in scaduta» dopo una mareggiata, perchè questo pesce predilige le acque fortemente ossigenate e l'acqua torbida. Soltanto? Già, abbiamo detto ideali per garantire un buon bottino anche ad un pescatore alle prime armi. Non è detto che «solo» in queste circostanze si possa pescare. Come attrezzatura, ottima la canna fissa se l'occhiata si mantiene presso la riva; indispensabile quella a lancio, cioè col mulinello, quando il pesce se ne allontana. Comunque un buon avvertimento è quello di tenere il pesce sempre a portata di canna con un buon brumeggio. Ossia in un secchio si mette a mollo del pane secco mescolato ad avanzi di sardine o acciughe macinate, il tutto ridotto in poltiglia, in modo che gettato in mare, poco alla volta, non sfami il pesce ma serva solamente per trattenerlo vicino alla riva e ad inebriarlo, per renderlo desideroso di ricevere un boccone più sostanzioso che voi puntualmente getterete con l'amo nascosto.

Sulla canna fissa applicherete un filo dello 0,12 con due braccioli finali di 40 e 50 centimetri di diametro leggermente inferiore, armati con amo del 12 se si pesca col pane, con l'impasto di pane e formaggio, con la tremolina e col gambero; col 16-18 se si preferisce invece pescare con le larve. Il galleggiante dovrà essere sferico e di colore nero opaco, giacchè spicca maggiormente nella schiuma dove preferisce guazzare l'occhiata. Piombatura leggerissima, appena un paio di piombini spaccati, alla legatura dei braccioli finali. Con mare più calmo o più limpido, l'attrezzatura va proporzionalmente assottigliata e alleggerita, compreso il galleggiante che sarà di un centimetro anzichè due. Se si adopera la canna-lancio, sui quattro metri o poco più, il monofilo al mulinello dovrà essere dello 0,16, galleggiante piombato, finale di tre metri dello 0,10-0,12 con un solo amo, per non dover perdere tempo a districare matasse di filo aggrovigliato. Il galleggiante va regolato in modo che l'esca rimanga fluttuante ad un mezzo metro dal fondo, magari con l'ausilio di un pallino di piombo piazzato un metro sotto il galleggiante. Delle esche abbiamo detto: fiocchi di pane (quello cosiddetto «francese» è ottimo; oppure quello giapponese, più comodo perchè si prepara sul luogo di pesca, lasciandolo pochi minuti a bagno), oppure la «pasta», formata dall'impasto di midolla di panini all'olio con formaggio parmigiano, pecorino sardo o romano e l'aggiunta, alla fine, di un formaggino che conferisce morbidezza e omogeneità all'impasto. Si può pescare col gambero o con la tremolina e, infine, anche col bachino di sego: ne vanno infilati due all'amo, uno per intero in modo che copra l'asta e l'altro penzoloni.

Dato che l'attrezzatura è particolarmente sottile, nel caso si dovesse incocciare in un pesce di buona taglia, diciamo sui due o tre etti, c'è chi adopera l'«ammortizzatore». Ma qui entriamo nel perfezionismo che comunque riferiamo, almeno a puro titolo di curiosità: si prende un elastico fasciato, di quelli in uso per la biancheria femminile, si piazza appena sotto il galleggiante e vi si fissa il finale di lenza. Evita gli strappi del filo.

Un altro accorgimento, questa volta, per compiere i lanci più lontani, è quello di aggiungere, sopra il galleggiante normale, ad un mezzo metro circa, un altro galleggiante più grosso, piombato e scorrevole, che non avrà alcuna influenza sull'abboccata del pesce, che verrà invece segnalata dall'altro sughero più piccolo e leggero.

Il *cefalo* o *muggine* è sempre presente lungo le nostre coste, ma è molto furbo e abbocca con estrema delicatezza, soltanto dopo avere ripetutamente tentato, succhiando o scuotendolo con colpi di coda, oppure accarezzandolo con i fianchi, di staccare il boccone dall'amo. La tecnica di pesca è simile a quella per l'occhiata. Sta poi al pescatore perfezionarla. Indispensabile è un buon brumeggio, costituito essenzialmente di pane secco messo a bagno e ben spremuto. Si lancia in acqua per attirare il pesce ed in quella zona si pesca, seguendo la corrente e l'itinerario del pane. Se il pane del brumaggio galleggia, l'attrezzatura dovrà essere costituita di canna-lancio con galleggiante piombato, filo dello 0,16 senza piombini perchè l'esca (fiocco di pane) galleggi in mezzo all'altro pane ed inganni il pesce. Se il pane va invece a fondo, sotto il galleggiante, ad una trentina di centimetri dall'amo, si piazza un piombino per tenere l'insidia ad un palmo o poco più dal fondo.

La paziente attesa del cannista.

L'abboccata del cefalo è molto leggera e se non si è pronti alla ferrata si perde il pesce: ci vogliono occhi e riflessi più che buoni. Ma è una bella pesca, divertente e, proprio per l'abilità e la furbizia di questo pesce, molto sportiva.

Più facile, perchè si ferra da sola, è la pesca *all'aguglia*, che è, per chi non lo sapesse, quel pesce che pare un'anguilla, col lungo becco come un piccolo pesce spada e che ha la caratteristica, unica nella sua specie, di avere le lische di colore verde, che sul piatto fanno un certo effetto per chi non lo sa. Ma è eccellente da mangiare, accomodato con i piselli o fritto.

Bello, elegante, argenteo e luminoso, questo pesce è velocissimo ed ottimo predatore, per cui si avventa sulla preda voracemente. Ed è questo che lo tradisce. Essendo molto socievole, procede in branchi per cui è possibile cestinarne parecchi se si ha la fortuna di imbattersi in un loro «passo».

Il sistema più semplice di pesca, che peraltro offre buone possibilità, si opera con una canna da lancio con filo dello 0,22-0,25 al mulinello, speciale galleggiante piombato a forma di fuso al quale si collega un metro di terminale dello 0,18-0,20, con un solo amo del numero 12-15. Come esca, si infila all'amo una strisciolina di polpa di acciuga a forma di pesciolino, lunga tre o quattro centimetri, e si lancia in acqua il più lontano possibile o dove si scorge del movimento in superficie, come l'ombra di una nuvola che si sposta, quando il mare è praticamente immobile, che è la condizione migliore per la pesca all'aguglia. Si traina lentamente e, quando si è fortunati, si sente uno strappo deciso: il pesce ha attaccato l'acciuga che ha scambiato per un pesciolino ed è rimasto allamato per il becco.

Stefano Porcù