

Gli Argonauti della Colombo e del Vespucci



Martedì 3 settembre 2024

5° giorno di navigazione per Nave Vespucci in acque giapponesi. Rotta verso Manila

ACCADDE OGGI...

...3 settembre 1943

Il 3 settembre 1943 a Cassibile, presso Siracusa, viene siglato l'Armistizio con il quale il Regno d'Italia cessò le ostilità contro le Forze Alleate nell'ambito della Seconda Guerra Mondiale.

Quel giorno le due navi scuola *Amerigo Vespucci* e *Cristoforo Colombo* si trovano in campagna addestrativa in Adriatico tra Trieste e Venezia.

A bordo sono imbarcati gli allievi dell'Accademia Navale del corso *Argonauti*, il corso più numeroso della storia: 300 allievi ammessi ! (Foto)

Le navi scuola ripararono poi nel porto di Brindisi a seguito dell'annuncio dell'armistizio dato l'8 settembre.

Cieli sereni

PG

Aquawareness concept



Aquawareness is a fascinating concept that combines water, mindfulness, and swimming. Let's dive in (pun intended)!

1. **Mindful Presence**: Imagine being fully present in the water—sensations amplified, movements deliberate. Aquawareness encourages swimmers to embrace this mindfulness. It's not just about swimming laps mechanically; it's about feeling the water against your skin, noticing the rhythm of your strokes, and being attuned to the aquatic environment.

□2. **Breath Awareness**: Ah, the breath—the bridge between land and water! Aquawareness emphasizes using breathing

techniques to enhance relaxation and rhythm. Picture yourself gliding through the water, syncing your breath with each stroke. Inhale, exhale, and find your aquatic flow. It's like a mindful dance with the water, where you become one with the liquid universe. ☐If you're curious to explore further, Giancarlo De Leo has delved into this topic extensively. His writings on Aquawareness are like poetic love letters to H₂O. ☐Remember, whether you're doing laps in a pool, floating in the sea, or even just splashing in a puddle, there's magic in water. It's our primal connection—a reminder of where we all began. ☐

(1) Aquawareness – aquawareness.
<https://www.aquawareness.net/aquawareness/>.

(2) Aquawareness – Fuori.
<https://www.fuorimag.it/aquawareness/>.

(3) Aquawareness main principles – Fuori.
<https://www.fuorimag.it/aquawareness-main-principles/>.

il giro del Mondo del 1956

L'OBLÒ
DEL COMANDANTE



1956



2024



Domenica 1 settembre 2024

Nave Vespucci è in navigazione nel Mar delle Filippine verso Manila

ACCADDE OGGI...

...il 1 settembre 1956

L'incrociatore Raimondo Montecuccoli, in quel giorno, parte per un crociera che diverrà per la Marina Militare la più lunga crociera del dopoguerra.

Doveva spingersi fino all'Indonesia, all'Australia e la Nuova Zelanda e ritornare indietro attraverso gli stessi mari e

oceani.

Chi avrebbe pensato che le note vicende sul Canale di Suez ne avrebbero determinato la chiusura?

Fu così che il mattino del 13 novembre, la nave ricevette l'ordine di tornare in patria via Panama e conseguentemente di completare la circumnavigazione del globo!

Fu un viaggio memorabile: furono percorse più di 34.000 miglia in 6 mesi esatti (1 settembre 1956 – 1 marzo 1957).

CURIOSITÀ

Oggi una nave più moderna, ma con lo stesso nome, sta compiendo un altro periplo del mondo: è il nuovo pattugliatore d'altura *Raimondo Montecuccoli* partito dall'Italia il 29 aprile scorso e in porto oggi a Okinawa (Giappone), non lontano dalla rotta attuale di Nave Vespucci.

Cieli sereni

PG