



Il Mare

IC22 "Alberto Mario" - A.S. 2022/2023

Alessia Pagano - III C

10 giu 2023

Contents

1	Italiano	3
1.1	Cenni di vita di Giacomo Leopardi	3
1.2	L'Infinito	4
1.3	Poesia e parafrasi	4
2	Inglese	6
2.1	"The Old Man and the Sea" by Ernest Hemingway	6
3	Arte	7
3.1	Polinesia, il mare di Henri Matisse	7
4	Geografia	9
4.1	Orografia	10
4.2	Idrografia	10
4.3	Temperatura	10
4.4	Popolazione	11
4.5	Lingua e religione	11
4.6	Attività	11
5	Spagnolo	12
5.1	Los conquistadores	12
6	Storia	14
6.1	Lo sbarco in Normandia	14
7	Scienze	16
7.1	Le maree	16
8	Tecnologia	18
8.1	Le centrali mareomotrici	18

9	Educazione Civica	20
9.1	L’Inquinamento nel Mare	20
10	Scienze motorie	22
10.1	Capri - Napoli Gara di nuoto	22
11	Musica	24
11.1	Mare fuori	24
11.2	Colonna sonora	25

Oggi vi presenterò la mia tesina che parla del **mare** e di tutto ciò che lo compone.

Ho scelto questo argomento perchè fin da piccola sono rimasta affascinata dall'immensità del mare e da ciò che vive al suo interno.

Avevo undici anni ed era un giorno d'estate. Stavo camminando sul lungomare di Diamante, un paesino della Calabria, e alla vista di quello spettacolo meraviglioso fatto di luci, profumi e suoni mi convinsi che l'argomento che avrei scelto per la tesina di terza media sarebbe stato **il mare**.

Il mare è un immenso e affascinante universo blu che abbraccia gran parte del nostro pianeta. Fin dai tempi più antichi, l'umanità è stata attratta dalla maestosità e dal mistero dei suoi vasti orizzonti.

La mia tesina sul mare vuole esplorare questo ambiente straordinario sotto diverse prospettive:

- il mare come fonte di ispirazione per molti poeti e artisti,
- il mare come mezzo di trasporto essenziale per i colonizzatori, consentendo loro di superare le distanze e superare le barriere geografiche.
- il mare come fonte inesauribile di energia pulita e sostenibile;
- le attività economiche ed il loro impatto sulla sostenibilità degli ecosistemi marini;
- il mare come elemento fondamentale per un importante evento storico come lo sbarco in Normandia;
- il mare che con le sue correnti e le sue maree offrono una sfida unica per i nuotatori, che devono adattarsi e superare gli ostacoli naturali durante le competizioni.
- il mare come messaggio di speranza trasmesso tramite una canzone che ho cantato con la mia scuola davanti a tutti a piazza Carlo terzo;

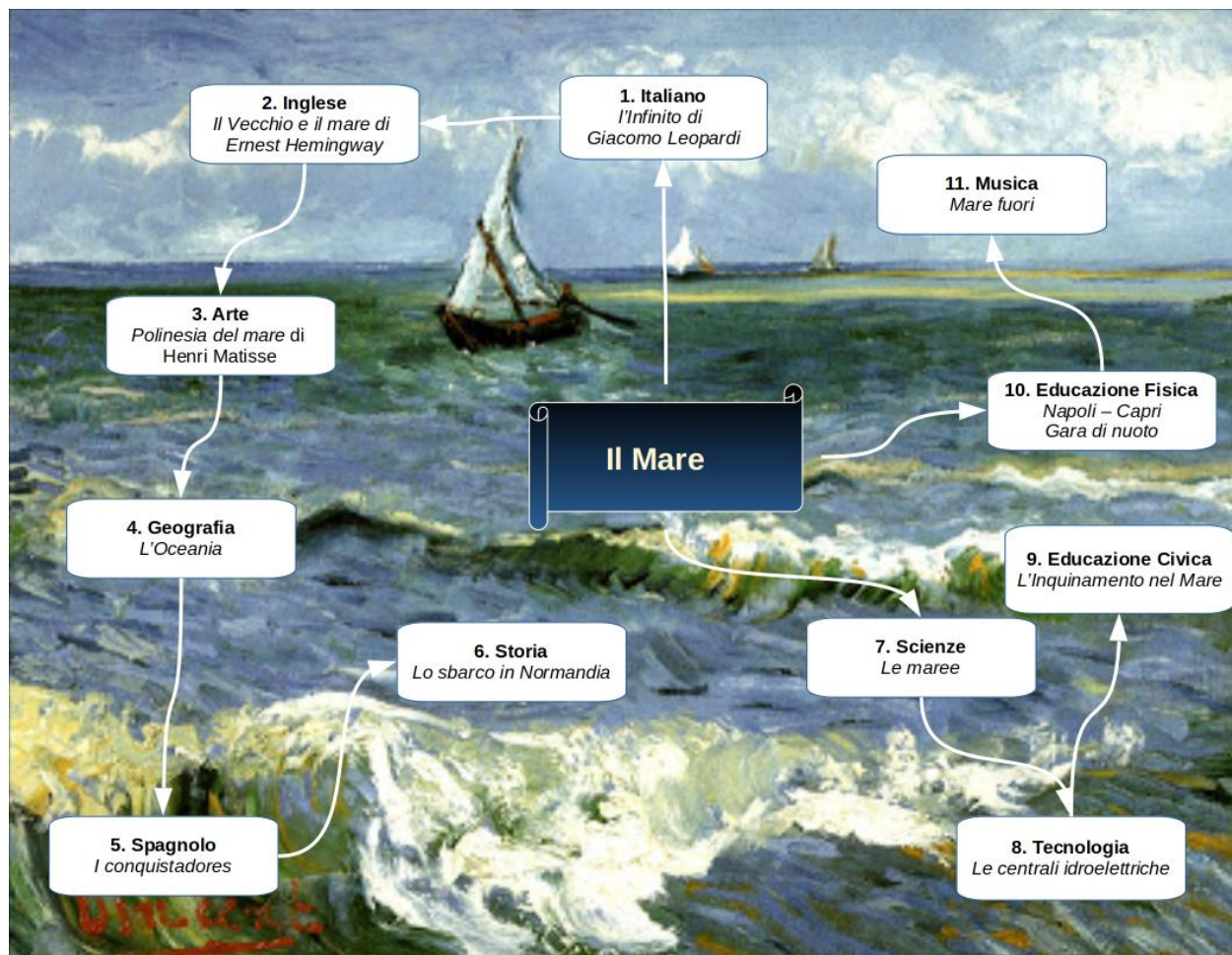


Figure1: Mappa Concettuale

CHAPTER 1

Italiano

*Sempre caro mi fu quest'ermo colle,
E questa rovine, che da tanta parte
Di l'ultimo orizzonte il guardo esclude.
Ma sedendo e mirando, interminotto
Spazio di là da quella, e sovrumani
Silenzii, e profondissima quiete
Io nel pensier mi fingo, ove per poco
Il cor non si spaura. E come il vento
Odo stormir tra queste piante, io quello
Infinito silenzio a questa voce
Vo compiendo: e mi sovvien l'eterno,
E la morte itegioni, e la presente
E via, e l'huon di lei. Così tra questa
Immensità s'annega il pensier mio:
E il naufragar m'è dolce in questo mare.*



1.1 Cenni di vita di Giacomo Leopardi

Giacomo Leopardi fu uno degli scrittori più importanti della letteratura italiana. Nacque a Recanati nell'anno 1798, nelle Marche da una famiglia della nobiltà clericale. Fin da piccolo mostrò il suo talento nello studio ed infatti ben presto iniziò a studiare da solo grazie alla grande libreria del padre. Nel **1822** si trasferì a **Roma** sia per un suo interesse nell'entrare nel mondo degli intellettuali sia per intraprendere una carriera ecclesiastica. Dopo poco però Leopardi tornò a casa deluso dall'ignoranza che aveva visto a Roma.

Scrisse molte poesie importanti e note come ad esempio "**A Silvia**" dedicata alla sua amata, Teresa Fattorini, figlia del cocchiere di casa Leopardi morta a soli ventun anni per tisi polmonare.

Morì nel **1837** a **Napoli** a soli 39 anni.

1.2 L'Infinito

Altra importante opera scritta da Leopardi è la poesia “**L'Infinito**”, in cui contempla l’immensità del mare.

Nella poesia “**L'Infinito**”, Leopardi guarda elementi del paesaggio a lui familiari che lo portano a riflettere sui misteri dell’esistenza.

La poesia si compone di due parti:

#. nella **prima parte** il poeta è seduto sul colle Tabor, a Recanati, e una “siepe” impedisce di osservare “gran parte dell’estrema linea dell’orizzonte”. Questo limite dato dalla siepe, permette al poeta di lasciarsi andare con l’immaginazione, figurandosi “spazi sterminati, e silenzi non concepibili dalla mente umana, e una quiete profondissima” che quasi lo lasciano sbigottito. #. nella **seconda parte**, il fruscio delle foglie mosse dal vento lo richiama alla realtà, ed il poeta confronta questa percezione con l’**infinito silenzio** dello spazio e l’**infinito temporale**, l’**eternità**, fatta dalle “epoche passate e ora scomparse” e dal “tempo attuale, presente, vivente”.

L'ultimo verso, il più famoso dell’intera storia della letteratura italiana, recita:

"Così tra questa immensità s'annega il pensier mio: e il naufragar m'è
↪dolce in questo mare. "

Al termine della lirica, quindi, il poeta richiama il mare che dà l'idea dello spazio vasto, senza limiti. Il poeta si ritrova non solo più vicino all’infinito, ma vi si abbandona dolcemente.

Leggendo questa lirica è possibile percepire tutta la potenza dell’immaginazione, il piacere di questo dolce naufragio, ma anche lo sgomento che provoca il pensiero di una realtà così vasta, di un’eternità che scorre senza interruzioni, legando il passato al presente, e il presente al futuro.

L'idillio si basa su un confronto continuo tra **limite** e **infinito**, tra **suoni della realtà** e il **silenzio dell'eternità**.

Altri riferimenti alla grandezza del mare si rinvencono nella raccolta di poesie "**Inno a Nettuno**", nell' "**Epistolario**" e "**A Silvia**".

1.3 Poesia e parafrasi

1.3.1 Testo

Sempre caro mi fu quest’ermo colle,
e questa siepe, che da tanta parte
dell'ultimo orizzonte il guardo esclude.

(continues on next page)

(continua dalla pagina precedente)

Ma sedendo e mirando, interminati
spazi di là da quella, e sovrumani
silenzi, e profondissima quiete
io nel pensier mi fingo; ove per poco
il cor non si spaura. E come il vento
odo stormir tra queste piante, io quello
infinito silenzio a questa voce
vo comparando: e mi sovvien l'eterno,
e le morte stagioni, e la presente
e viva, e il suon di lei. Così tra questa
immensità s'annega il pensier mio:
e il naufragar m'è dolce in questo mare.

1.3.2 Parafrasi

Questo colle solitario mi è sempre stato caro, e cara mi è sempre stata questa siepe che impedisce la vista di una larga parte della linea dell'orizzonte. Ma sostando e guardando davanti a me, mi figuro con l'immaginazione spazi sconfinati oltre quella siepe e silenzi sconosciuti all'umanità e una immensa quiete; e davanti a questi pensieri il mio cuore è sul punto di smarrirsi. E non appena sento il vento frusciare tra le foglie delle piante, io confronto quell'infinito silenzio alla voce del vento: e mi vengono in mente l'eternità, il tempo passato e la stagione presente e viva e la sua voce. Così il mio pensiero sprofonda in questa immensità e in essa si annega: e il sentirmi naufragare provoca in me una sensazione di dolcezza.

CHAPTER 2

Inglese

2.1 "The Old Man and the Sea" by Ernest Hemingway



"The Old Man and the Sea" is a novella written by Ernest Hemingway, published in 1952. The story revolves around an aging Cuban fisherman named Santiago, who has gone through a long streak of bad luck in catching fish. Determined to prove his worth, Santiago sets out alone on a fishing expedition far into the Gulf Stream. On the 85th day of his unlucky streak, Santiago hooks a massive marlin and engages in a grueling battle with the fish.

Throughout the novella, Hemingway explores themes of determination, perseverance, and the struggle between man and nature. Despite his physical exhaustion and hardships at sea, Santiago refuses to give up, demonstrating an unwavering spirit and willpower. He forms a deep connection with the marlin, seeing it as a worthy adversary rather than an enemy.

"The Old Man and the Sea" is a powerful and timeless work that delves into the human spirit's ability to endure and find meaning in the face of adversity. Hemingway's sparse and poignant prose captures the essence of the human condition and the eternal struggle between man and nature.

CHAPTER 3

Arte

3.1 Polinesia, il mare di Henri Matisse



Henri-Émile-Benoît Matisse è stato un pittore, illustratore e scultore francese, nato in Francia nel 1869 a Le Cateau-Cambrésis.

Matisse è uno dei più noti artisti del XX secolo, esponente di maggior spicco della corrente artistica dei Fauves.

Matisse era solito partire dalla raffigurazione della realtà per poi trasformarla in forme semplificate e appiattite attraverso l'accostamento di colori primari e secondari puri, accesi e luminosi.

Tra i dipinti di Matisse in cui ritroviamo il tema del mare ricordiamo “**Polinesia, il mare**”.



"Polinesia, il mare" è un'opera meravigliosa ispirata all'arcipelago polinesiano, realizzata nel 1946 e creata dall'artista dopo un lungo periodo di convalescenza durante il quale trascorse molto tempo a studiare e ad apprezzare l'arte e la cultura polinesiana, e infatti questo dipinto rappresenta un momento importante della sua vita.

Il dipinto rappresenta una scena del mare polinesiano, che è noto per le sue acque cristalline e i colori vivaci. I colori dominanti sono il blu intenso e il verde, che rappresentano l'oceano in tutte le sue sfumature.

Le onde dell'oceano sono raffigurate con linee ondulate e curve, dando un senso di dinamismo e vitalità.

La passione di Matisse per la cultura polinesiana si riflette in ogni pennellata, trasmettendo una forte ammirazione per questa cultura.

"Polinesia, il mare" di Henri Matisse è un'opera straordinaria che mostra l'amore di Matisse per i colori e la sua abilità nel catturare l'essenza di un luogo attraverso la sua pittura.

CHAPTER 4

Geografia



L'**Oceania** è una vasta regione nell'Oceano Pacifico, da molti considerata per convenzione un continente: oltre all'**Australia**, il vero e proprio continente, essa comprende due grandi isole – **Nuova Guinea** e **Nuova Zelanda** – e decine di migliaia di piccole isole.

Deve il suo nome al termine "**Oceano**", per il ruolo che il Pacifico assume nell'unire le migliaia di isole che ne fanno parte.

L'Oceania viene chiamata anche "**Continente Nuovissimo**", poiché è l'ultimo tra i continenti ad essere stato scoperto dagli europei, nonché l'ultimo ad essere stato popolato dall'uomo.

L'Oceania è il più piccolo dei continenti per terre emerse, ma allo stesso tempo, l'area occupata dalle sue isole è la più vasta di quella di qualsiasi altro continente.

La maggior parte delle terre di questo continente appartiene all'Australia, che a causa delle sue dimensioni viene considerata una massa continentale e non un'isola.

La superficie complessiva delle terre emerse dell'Oceania è di circa 9 milioni di km². Il 99% di tale

superficie è costituito da **Australia**, **Nuova Guinea** e **Nuova Zelanda**. Il rimanente 1% è frazionato in oltre 30 000 piccole isole che sono riunite in tre vasti raggruppamenti: **Micronesia**, **Melanesia** e **Polinesia**.

4.1 Orografia

Le più elevate catene montuose dell'**Oceania** non si trovano nella terraferma continentale, cioè in Australia, ma nelle tre maggiori isole: Nuova Guinea, Isola del Nord e Isola del Sud.

La catena che raggiunge le maggiori altitudini è quella della Nuova Guinea. Ne fanno parte le più alte vette del continente: il **Puncak Jaya** o **Carsztens** (4 884 m) ed il **Monte Wilhelm** (4 509 m).

Vengono poi le Alpi Neozelandesi, che percorrono le due isole dell'omonimo arcipelago. Infine vi sono le Alpi Australiane, che costeggiano la costa orientale dell'Australia.

Bisogna segnalare che anche montagne isolate e massicci presenti nelle isole minori raggiungono altezze elevate. Ad esempio il vulcano **Mauna Kea**, nell'**Isola di Hawaii** raggiunge i 4 205 metri.

4.2 Idrografia

L'Oceania è un continente ricco di risorse idriche. I fiumi più importanti sono il **fiume Darling** e il **fiume Murray**, confluenti, entrambi situati in Australia. Entrambi formano un unico sistema fluviale il maggiore per lunghezza di tutta l'Oceania.

Il lago principale è il **Lago Eyre**, anch'esso situato in Australia.

4.3 Temperatura

Per quanto riguarda il clima che caratterizza l'Oceania, i contrasti termici maggiori si hanno nelle regioni dell'interno australiano, caratterizzate da un **clima continentale** con forti escursioni termiche durante l'anno e scarse precipitazioni.

La maggior parte delle isole è invece caratterizzata da un **clima caldo e umido** con escursione termica molto ridotta e precipitazioni distribuite nel corso dell'anno. Il clima caldo è mitigato dalla presenza del mare, dai venti e da abbondanti precipitazioni.

La Nuova Zelanda e le coste dell'Australia sud orientale presentano invece un **clima temperato** mitigato dall'influenza dell'oceano.

4.4 Popolazione

L'Oceania è la parte del mondo meno popolata con una **densità di 3 abitanti per Km²**. Inoltre la popolazione non è distribuita in modo omogeneo.

In Oceania ci sono molte razze di cui le più importanti sono l'**australiana**, **tasmaniana** e la **melanesiana** che sono tra le razze più primitive.

4.5 Lingua e religione

La religione più professata è il **cristianesimo** mentre la lingua più parlata è l'**inglese**.

4.6 Attività

L'**agricoltura** ha avuto un notevole sviluppo dopo le forti emigrazioni dall'Europa.

I prodotti principali sono il **frumento**, la **frutta**, la **canna da zucchero** e gli **agrumi**.

Dalle foreste tropicali si ricavano **legni duri** molto pregiati.

Importanza fondamentale riveste l'**allevamento** soprattutto ovino e di conseguenza la **produzione di lana** e le industrie ad essa collegate.

Per quanto riguarda i **prodotti minerari** i principali sono l'oro, il piombo, lo zinco, l'uranio, il carbone, il petrolio ed i gas naturali e la bauxite; il ferro ed il nickel si trovano principalmente in Australia e Nuova Caledonia, il rame e l'argento in Nuova Guinea, ed infine i fosfati a Nauru.

Le attività industriali sono in continuo sviluppo specialmente in Australia, con importanti **impianti siderurgici** e **chimici** ed in Nuova Zelanda dove riveste grossa importanza l'**industria alimentare**.

CHAPTER 5

Spagnolo

5.1 Los conquistadores



El término "**conquistadores**" es una palabra en español y portugués que en italiano significa "**conquistatori**".

Este término se utiliza comúnmente para referirse a los soldados, exploradores y aventureros que llevaron gran parte de las Américas bajo el control del imperio colonial español entre los siglos XV y XVII.

La mayoría de los conquistadores eran en realidad pobres, nobles decadentes o cadetes dedicados a las armas.

Los conquistadores eran soldados y aventureros (principalmente españoles y portugueses) que, después del descubrimiento de América en 1492, emprendieron expediciones de conquista,

motivados por el deseo de oro.

Sus expediciones casi siempre fueron financiadas por la monarquía española.

En 1531, el imperio español se apoderó del imperio de los incas. Esta empresa, liderada por Francisco Pizarro, se llevó a cabo con gran facilidad.

Así fue como en pocas décadas España se convirtió en dueña de un inmenso imperio colonial.

Desde las colonias americanas llegaron nuevos productos como la papa o el cacao, y obviamente enormes cantidades de oro y plata.

Las importaciones de metales preciosos duraron hasta el siglo XVII. Las cantidades máximas se alcanzaron entre 1580 y 1630.

Junto con las riquezas también surgieron motivos fundados de preocupación, ya que para la monarquía era complicado controlar las iniciativas de los conquistadores.

6.1 Lo sbarco in Normandia

Lo **Sbarco in Normandia** fu una delle più grandi invasioni provenienti dal mare che accadde durante la seconda guerra mondiale.

Venne deciso attraverso la **Conferenza di Teheran** del Novembre-dicembre 1943, durante la quale il presidente americano **Franklin Delano Roosevelt**, il leader dell'Unione Sovietica **Iosif Stalin** e il Primo ministro del Regno unito **Winston Churchill** discussero le varie possibilità per contrastare Hitler e il Nazismo.

Il **D-Day** fu la più grande operazione coordinata navale, aerea e terrestre della storia e richiese una cooperazione senza precedenti tra forze armate internazionali.

Noto con il nome in codice di "**Operazione Overlord**", lo sbarco alleato sulle coste della Normandia segnò l'inizio di una lunga e complessa campagna per liberare il nord-est dell'Europa dall'occupazione tedesca.

Questa operazione, che fu anche una delle più complesse della storia, fu organizzata facendo attenzione al minimo dettaglio. L'obiettivo era eliminare il nazismo in Europa che si stava diffondendo velocemente come un virus.

Per fare ciò nel 1944 più di due milioni di soldati di oltre dodici Paesi si trovavano in Gran Bretagna in attesa dell'invasione.



Le forze alleate lanciarono un assalto combinato navale, aereo e terrestre contro la Francia occupata dai nazisti.

Il 6 giugno 1944 le forze aeree si lanciarono in paracadute su diversi punti della Francia. Poco dopo le truppe terrestri sbarcarono su cinque spiagge e dettero inizio all'assalto via mare.

Il giorno dello sbarco le forze alleate erano composte soprattutto da truppe statunitensi, britanniche e canadesi, ma inclusero l'appoggio navale, aereo o terrestre di Australia, Belgio, Repubblica Ceca, Olanda, Francia, Grecia, Nuova Zelanda, Norvegia, Rhodesia e Polonia.

La battaglia di Normandia durò quasi tre mesi, molto più a lungo di quanto gli strateghi alleati avessero previsto.

Oggi si possono visitare molti musei dedicati alla storia dello sbarco in Normandia e della battaglia di Normandia, come per esempio il **Museo dello Sbarco**.

7.1 Le maree

La **marea** è un fenomeno oceanico costituito da ampie masse d'acqua che si innalzano e abbassano. Questo fenomeno è dovuto all'attrazione gravitazionale esercitata sulla Terra dalla Luna.



La Luna è la principale causa delle maree, in conseguenza del fatto che la misura del diametro terrestre non è del tutto trascurabile rispetto alla distanza tra la Luna e la Terra.

Ampiezza, frequenza e orario delle maree sono legati ai fenomeni astronomici e da numerosi aspetti morfologici.

Le stesse forze e gli stessi principi che regolano le maree dei corpi liquidi, agiscono pure sui corpi solidi, in particolare è stata documentata la deformazione della crosta terrestre.

L'ampiezza effettiva del livello del mare dipende inoltre da fenomeni meteorologici per nulla legati alle maree, ma che ne esaltano gli effetti. In particolare si tratta degli effetti del vento.

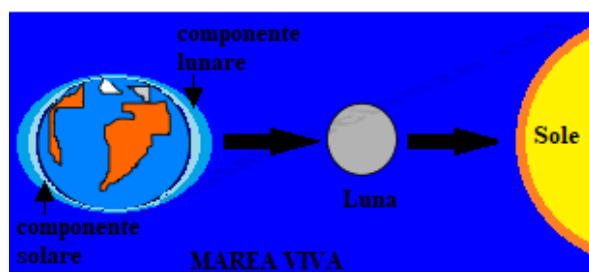
La Luna, essendo più vicina alla Terra, può esercitare una maggiore forza di attrazione sull'acqua che tende a rigonfiarsi. Meno intuitivo il secondo caso, in cui il sollevamento delle acque è determinato dalla forza centrifuga.

Ugualmente alla Luna, anche il Sole produce un'azione di marea che risulta però meno efficace a causa della notevole distanza Terra-Sole.

Si possono distinguere due tipi di maree: le **maree vive** e le **maree morte**.

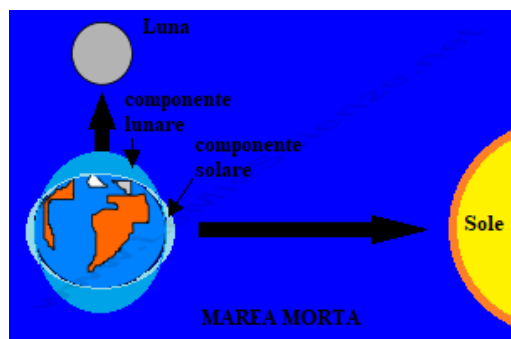
7.1.1 Maree vive

Nei giorni di Luna piena e di Luna nuova, quando Sole, Luna e Terra sono astronomicamente allineati, all'attrazione esercitata dalla Luna si aggiunge anche quella esercitata dal Sole con la conseguenza che l'alta marea ha un'**ampiezza massima**: in questo caso si parla di **maree vive**.



7.1.2 Maree morte

Quando la Luna e il Sole formano un angolo di 90 gradi, l'attrazione esercitata dalla Luna incontra la resistenza dell'attrazione esercitata dal Sole con la conseguenza che l'alta marea ha un'**ampiezza minima** quindi si parla di **maree morte**.



8.1 Le centrali mareomotrici



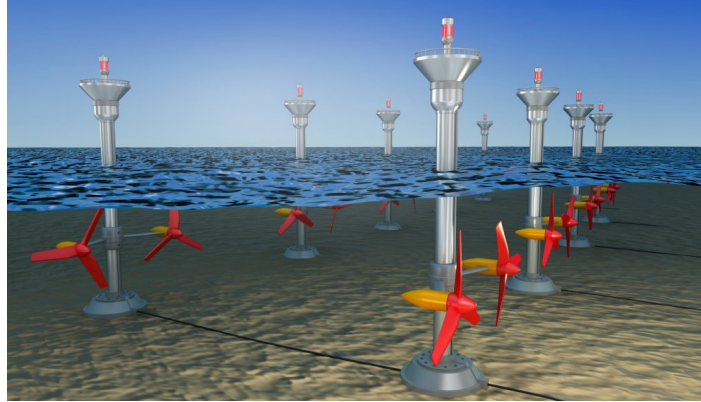
Le **centrali mareomotrici** funzionano grazie a dei sistemi a barriera che si basano sullo spostamento orizzontale di masse d'acqua.

Il funzionamento di una centrale prevede che il bacino si riempia durante l'alta marea, mentre, durante la bassa marea, l'acqua venga convogliata in uscita verso le turbine.

Il movimento generato dallo spostamento dell'acqua in entrata ed uscita produce energia pulita.

8.1.1 Gli idrogeneratori

Un'altra tecnologia che sfrutta l'energia del mare sono gli **idrogeneratori** che sono simili a delle pale eoliche.



Però c'è una differenza: sono strutture appositamente dimensionate e calibrate per lavorare sul fondale marino, dove vengono posizionate sfruttando l'energia cinetica delle correnti di acqua per produrre energia elettrica.

Un'altra tipologia di idrogeneratore è la **turbina ad asse verticale** in grado di generare energia tramite l'oscillazione di alcune tavole.

8.1.2 Conclusione

Le centrali mareomotrici sono sicuramente vantaggiose ma rispetto alle altre energie rinnovabili è una delle più costose e richiede un alto investimento in strutture resistenti.

Un altro fattore è l'impatto sull'ambiente che ha notevoli conseguenze.

Una soluzione possibile consiste nella costruzione di lagune artificiali in prossimità della costa.

Più vantaggiosi invece, a livello di tecnologia, sono gli **idrogeneratori** che presentano un costo di installazione ridotto, rappresentano un disturbo minore per la fauna ittica e richiedono escursioni mareali di livello inferiore.

9.1 L'Inquinamento nel Mare

La produzione mondiale di resine e fibre plastiche è cresciuta dai 2 milioni di tonnellate del 1950 ai 380 del 2015.

Oltre 8.300 milioni di tonnellate prodotte in 65 anni hanno fatto diventare la plastica uno degli elementi simbolo dell'inquinamento prodotto dalle industrie.

Purtroppo la plastica si degrada completamente solo dopo un centinaio di anni; se non bruciata o riciclata correttamente, finisce nell'ambiente favorendo l'alterazione di ecosistemi troppo delicati. Oggi solo il 20% della plastica prodotta è riciclata o incenerita. Il resto si accumula come scarto sia a terra che in acqua.

Di conseguenza dai 4 ai 12 milioni di tonnellate di plastica finiscono nei mari di tutto il mondo ogni anno, causando l'80% dell'**inquinamento marino**.

La maggior parte dei rifiuti che troviamo in mare sono spesso bottiglie, imballaggi, reti da pesca, sacchetti, fazzoletti e mozziconi.

Questa plastica danneggia la fauna marina come i pesci, le tartarughe o i delfini che molto spesso muoiono perché ingeriscono involontariamente plastica, o perché intrappolati dalla stessa.



I pesci ingeriscono plastica perché non riescono a distinguere le microparticelle di plastica dalle altre sostanze nutritive.

E anche noi ingeriamo microplastica, avvelenando il nostro organismo, quando questi pesci arrivano sulle nostre tavole catturati dai pescatori.

È quindi molto importante cercare di utilizzare meno plastica e smettere di inquinare il mare e la terra.

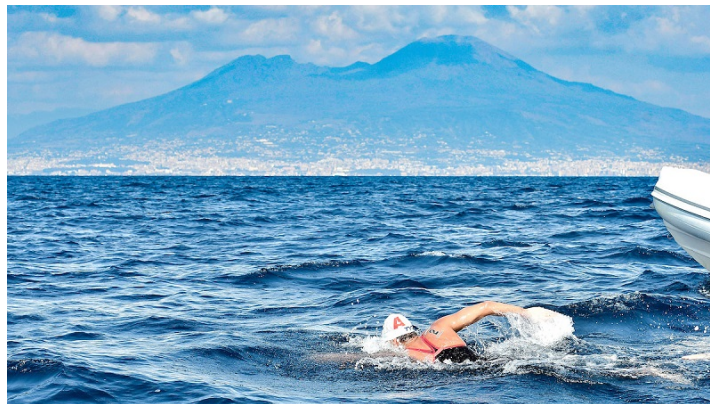
Alcuni studi dimostrano che non è ancora troppo tardi per salvare i nostri oceani e riportarli ad essere habitat puliti e ricchi di risorse.

CHAPTER 10

Scienze motorie

10.1 Capri - Napoli Gara di nuoto

La gara di nuoto **Capri - Napoli** è una delle più antiche e difficili maratone al livello mondiale.



Nel 1949 due appassionati nuotatori, **Aldo Fioravanti** e **Cesare Alfieri**, coprono per primi a nuoto, in circa 12 ore, il tragitto da Napoli a Capri, con una media di 30 bracciate per minuto.

La prima edizione risale al 1° agosto 1954 e fino al 1992 ha assegnato, su gara unica, il titolo mondiale delle lunghe distanze.

La gara fu sospesa fra il 1993 ed il 2002 e venne ripresa solo nel 2003, anno dal quale è di nuovo una classica del circuito della **Coppa del Mondo FINA**.

Il golfo di Napoli è l'affascinante campo gara di questa storica competizione che, normalmente, parte da Marina Grande a Capri ed arriva presso il lungomare di Napoli, sulla distanza di 36 km.

Originariamente promossa come traversata libera, si sviluppò diventando una **due giorni** in cui gli atleti, partiti dal lungomare di Napoli, raggiungevano l'Isola di Capri, sulla quale sostavano e si riposavano e da cui ripartivano la mattina del giorno dopo, per ripercorrere tragitto a ritroso verso il traguardo finale di Napoli.

La durata di gara per i vincitori, negli ultimi anni, è compresa tra le 6 ore e 4' e le 6 ore e 45', soprattutto in relazione alle condizioni del mare. Tempi molto lontani da quelli delle prime edizioni, quando la vittoria arrivava dopo aver nuotato ben oltre le 10 ore!

Il record di vittorie individuali appartiene ad un italiano, il napoletano **Giulio Travaglio**, trionfatore all'arrivo per ben 5 volte (1965, 1966, 1967, 1968 e 1970), rappresentante di una grande e lunga tradizione natatoria italiana in questa disciplina.

CHAPTER 11

Musica

La musica può essere definita un linguaggio universale, che unisce tutti e che diviene portavoce di messaggi per il mondo. Se si vuole attirare l'attenzione sui dei temi importanti la musica può essere lo strumento migliore.

“Music is a world within itself, with a language we all understand.” - Cit. Stevie Wonder

Anche la canzone "**O mar for**" dell'omonima serie è uno strumento con cui viene diffuso un messaggio di speranza per i ragazzi che hanno intrapreso una cattiva strada.

11.1 Mare fuori

La serie televisiva "Mare fuori" racconta le storie di una serie di ragazzi finiti in un carcere minorile, dalle cui sbarre vedono quel mare ormai lontano per tutti loro.

La storia racconta sia di ragazzi provenienti dai contesti più poveri e totalmente inghiottiti dal buio della camorra che di giovani provenienti da famiglie perbene e benestanti, riuniti tutti tra le mura del carcere minorile di Napoli.

Il mare fuori le sbarre è per molti l'unica salvezza, il luogo a cui anelare per poter tornare a respirare la libertà che agognano.

11.2 Colonna sonora

"O mar for", l'iconica sigla di Mare fuori, è cantata dall'attore Matteo Paolillo, che nella serie ha il ruolo di Edoardo Conte.

Nun te preoccupa' guaglio, c sta o mar for

C sta o mar for, c sta o mar for

Aret e sbarr, sott o ciel c sta o mar for

C sta o mar for, c sta o mar for

La canzone attira l'attenzione su temi importanti quali i giovani, la detenzione il desiderio di riscatto. Ci riesce parlando di storie di strada, di criminalità e riscatto dentro l'istituto penale davanti al mare.

La frase più significativa, "C'è sta o mar for", è un messaggio di speranza che dice:

"tutti possono cambiare e capire che non esistono soltanto strade sbagliate da intraprendere, quando si è in difficoltà"

ed io ci credo.

Significa che i ragazzi non devono avere paura perché, anche se hanno preso strade sbagliate, c'è sempre la speranza di cambiarla e prendere la giusta via.