



# CAMPIONATO ITALIANO DI CANOTTAGGIO DI SOCIETÀ



Comitato Regionale Lazio



TROFEO DELLE REGIONI/GRAN PREMIO DEI GIOVANI

4° MEETING NAZIONALE ALLIEVI-CADETTI E MASTER

REGATA PROMOZIONALE ADAPTIVE



SABAUDIA, 25-26-27 SETTEMBRE 2009



PER DIVENTARE SOCIO DI UNA BANCA CI VUOLE UNA CERTA BANCA.

# LA MIA BANCA È DIFFERENTE.

(TANTO PER COMINCIARE È ANCHE MIA).



Cassa Rurale ed Artigiana  
dell'Agro Pontino





"Si visita così Sabaudia mentre una riva intera del lago di Paola inizia il fuoco di fila delle sue esplosioni erigendo al cielo vaste globulari costruzioni di fumi ocre bitume che viaggiano verso l'alto profilo di burbera corazzata a prolungato bompreso del Monte Circeo. Tra vampa e vampa traspare fantasiosamente l'altra sinuosa riva lacustre coi suoi arruffamenti di vegetazione bruna e le sue dune gialle dominate da un mare d'argento caldo quasi africano. Dolce meta di un turismo intelligente e insieme fervido invito a belle navigazioni, ecco Sabaudia fra boschi e lecci e querce selvagge intatte da far pensare a Virgilio e il seducente semimarinò lago di Paola che sogna di specchiare anche le lontane-vicine isole amiche. Dal furore baldanzoso e instancabile degli esplosivi al peso metallico dei rintocchi di campane e allo stantuffante rombo frastuono degli autocarri tutto annuncia la vittoria dell'uomo sulla terra violentata nelle sue profondità e tutta prosciugata dei suoi veleni millenari, cosicché tutti, se si trascura giustamente la moritura falange dei passatisti invischiati nelle rovine e nelle nostalgie, tutti dico applaudono la modernità di Sabaudia nata dalle rettilinee leggi mussoliniane. Così Mussolini aggiunge ai molti nostri primati quello originale e invidiatissimo di improvvisare in centottanta giorni una città."

Filippo Tommaso Marinetti - Gazzetta del Popolo - martedì 17 aprile 1934





A volte, verso l'imbrunire mi trovo, sola, sul molo dell'AS.D The Core, e penso a quanto, nel giro di pochi anni, sia stato costruito.

Volgo le spalle al lago e vedo, al posto di rovi e spine una distesa verde, al posto di un vecchio magazzino dall'aria precaria e fatiscente un edificio... spogliatoi, ufficio, e palestra.

Le barche affilate, con le prue rivolte verso il lago riposte sulle croci, ancora troppo poche per quello che vorrebbe il nostro allenatore, ancora troppo poche per quello che io vorrei poter dare ai miei ragazzi, ma tutte lì; amate.

Ripenso a quando a Sabaudia si correva il trofeo Bertocco, l'ho conosciuto solo sugli annali del canottaggio, doveva essere qualcosa di meraviglioso, ripenso a Sabaudia relegata a campo di regata esclusivamente per le regionali e provo dolore.

### *Sabaudia, una città per il canottaggio*

Ogni volta che mi trovo ad attraversare in macchina il ponte che collega il litorale delle "Dune" con il centro abitato di Sabaudia non riesco a non soffermare per un attimo lo sguardo verso il lago con il suo sfondo rappresentato dal promontorio del Circeo e ad immaginarlo solcato dalle corsie che lo trasformano in un meraviglioso campo di regata.

Questa visione rievoca in me i momenti magici della mia giovinezza quando, atleta della Canottieri Aniene, trascorrevi con la mia squadra il periodo estivo di allenamento in preparazione dei Campionati Italiani di settembre.

Il paesaggio circostante da allora è rimasto immutato. Un'oasi naturalistica che ha mantenuto intatta la sua bellezza ed ha resistito ai tentativi di speculazione edilizia grazie ad un'attenta attività di tutela operata negli anni dalle Autorità Locali.

Oggi, nella veste di dirigente sportivo ma soprattutto di grande appassionato del canottaggio, mi ritrovo ad essere uno dei promotori ed ispiratori della riscoperta di Sabaudia come insostituibile risorsa per lo sport remiero nazionale.

Questo mio impegno nasce dalla consapevolezza, maturata in un lungo periodo di frequentazione dei siti remieri, che il lago di Sabaudia, per la sua collocazione geografica, rappresenta il perfetto connubio tra natura e sport.

Poi, con orgoglio penso a questi ultimi tre anni; con molto scetticismo ma anche con molto coraggio l'allora presidente Nicetto nel 2007 ci assegna l'organizzazione dei Campionati ragazzi ed under 23, L'inizio di un sogno, di nuovo i Campionati a Sabaudia.

Il sogno oggi continua, sono lieta di ritrovare tutti voi, atleti dirigenti, e tecnici, per il terzo anno consecutivo sulle sponde del lago di Paola a disputare una regata di campionato, e spero, nel 2010, di ritrovarvi tutti con lo stesso entusiasmo di oggi.

Il Presidente  
Francesca Zito



Il Comitato Lazio, da me presieduto, lo ha capito fin dal primo momento e lo ha eletto come principale campo di regata regionale.

I Gruppi Sportivi Militari che forniscono un cospicuo numero di atleti alla rappresentativa Italiana, sono storicamente presenti con le loro Sedi sfruttando, grazie alle favorevoli condizioni climatiche, la possibilità di allenamento per tutto l'arco dell'anno. Non a caso anche le altre Nazionali straniere utilizzano il lago per i loro raduni invernali e lo apprezzano per le opportunità offerte in termini anche di ospitalità.

Oggi quindi si può tranquillamente affermare senza timore di smentita che Sabaudia è tornata ad essere una realtà del nostro canottaggio da tenere sempre in considerazione per manifestazioni di alto livello. Gli investimenti che sono stati recentemente attuati, merito anche dell'azione di promozione svolta dal nostro Comitato, hanno permesso di dotare l'impianto di attrezzature all'altezza della situazione.

Ma tutto questo deve rappresentare un punto di partenza e non di arrivo. Un grande progetto è già stato messo in cantiere e l'Amministrazione Comunale con il suo Sindaco, particolarmente sensibile ai problemi dello sport, ha avviato la ricerca delle risorse necessarie per passare alla fase operativa.

Noi continueremo con tutto il nostro impegno a promuovere il canottaggio nella nostra regione ed a sostenere Sabaudia in questa attività di rinascita ed affermazione in campo nazionale ed internazionale.

Il Presidente del C.R. Lazio  
Marcello Scifoni





Cari amici del canottaggio, benvenuti a Sabaudia per i Campionati di Canottaggio di Società – Trofeo delle Regioni/Gran Premio dei Giovani – Meeting Nazionale Allievi e Cadetti e Master – Regata Internazionale Adaptive.

Una manifestazione sportiva che ogni anno entusiasma migliaia di spettatori provenienti da tutta Italia e non solo.

Le gare che si disputeranno saranno un appuntamento per vivere giorni immersi tra storia e combattività sportiva ed il magnifico paesaggio naturale e culturale nel quale si svolgeranno le gare.

Sono certo che i Campionati Italiani di Canottaggio saranno un momento di socializzazione tra gli atleti e i cittadini di Sabaudia, lo spirito sportivo si respirerà per tutte le vie cittadine della Città del Parco.

Sabaudia è da sempre la Città natale di tanti campioni delle sport remiero e questo Campionato darà sicuramente la possibilità a tutti i partecipanti di affermarsi nella loro specialità.

Non perdetevi questo splendido spettacolo di sport che si estende su tutto il territorio comunale.

Il mio ringraziamento va al Comitato Organizzatore, al Consigliere Comunale Giovanni Pietro Fogli, che fin dall'inizio ha sostenuto e supportato la realizzazione del Campionato di Canottaggio, continuando a dare lustro a Sabaudia nel mondo remiero.

A tutti i volontari che con il loro aiuto daranno un grande contributo alla manifestazione.

A loro auguro un'edizione ricca di successi, ai partecipanti e ospiti auguro buon divertimento ed un bellissimo soggiorno a Sabaudia.

Sindaco di Sabaudia  
Maurizio Lucci



E' un onore ed un piacere poter salutare i partecipanti alla prima gara internazionale adaptive che si terrà nella nostra regione e sul magnifico lago di Sabaudia.

Una manifestazione che ci induce a spingere ancora più avanti il canottaggio laziale adaptive, che grazie ai nostri atleti Paola Protopapa e Luca Agoletto, vincitori della medaglia d'oro alle paraolimpiadi di Pechino 2008, con la barca 4, hanno illuminato l'attività sportiva dei nostri disabili dandoci gioie e soddisfazioni infinite e ti permette di confrontarti con gli altri.

Lo sport è impegno e sacrificio, certo, ma è anche un fondamentale strumento di aggregazione, di condivisione di ideali e stili di vita.

Sabaudia rappresenta oggi il primo appuntamento remiero in campo internazionale del canottaggio adaptive del Lazio che grazie all'attenta e accurata regia organizzativa del Comitato Regionale Canottaggio del Lazio e del Circolo di Canottaggio The Core tutti gli atleti adaptive, italiani e stranieri ci entusiasmeranno per il loro impegno sportivo e saranno impeccabilmente ospitati in questa splendida località marina.

Perciò do a loro il mio benvenuto, sperando inoltre che questa manifestazione sia di stimolo per tutti coloro che desiderano impegnarsi nel futuro all'attività remiera.

Presidente del CIP Lazio  
Pasquale Barone





REGIONE  
LAZIO

ASTRAL

AZIENDA STRADE LAZIO SPA

# ti fa strada

PROGETTAZIONE, REALIZZAZIONE  
MANUTENZIONE, GESTIONE  
DELLA RETE VIARIA REGIONALE  
DEL LAZIO



Mil: Eto Pirena - Realizzazione: Ams Technology S.r.l.



AZIENDA STRADE LAZIO SPA

Tel. +39.06.51.68.7516 Fax +39.06.51.68.7531  
[www.astralspa.it](http://www.astralspa.it)

*STRADE: LA SICUREZZA PRIMA DI TUTTO.*

*Giov. Battista Giorgi  
Presidente ASTRAL SPA*





## SERVIZI E CONSULENZA FINANZIARIA



**FINSEC SRL**

*ha*

- ❖ **Cessione del Quinto e Prestito Personale**  
*per realizzare i tuoi desideri*
- ❖ **Leasing e Noleggio a lungo termine**  
*per dare qualità, sicurezza e convenienza*
- ❖ **Competenza e serietà**  
*per risolvere i tuoi problemi finanziari*

**PER MAGGIORI INFORMAZIONI**

**0775 1850612**

- **Senza commissioni aggiuntive**
- **Firma singola**
- **Nessuna motivazione per la richiesta**
- **Anche in presenza di protesti e pignoramenti**
- **A tutti i lavoratori dipendenti**
- **Ai pensionati INPDAP, INPS, IPOST, ...**
- **Anche con altri finanziamenti in corso**

*Sede legale: Via Armando Vona (ex Via Le Lame, 8) - 03100 Frosinone  
Telefono 0775 1850612 - Fax 0775 1850810 - [info@finsec.it](mailto:info@finsec.it)*





sede The Core - Sezione Canottaggio – primo giorno

Molto apprezzata anche la scuola di formazione della Sezione che continua a produrre atleti di ottimo livello agonistico nella specialità del canottaggio, e che annovera tra le file dei propri tecnici anche il responsabile di un settore della squadra olimpica, oltre ad alcuni ex campioni del mondo di canottaggio e di indoor rowing.

Nel breve periodo di soli tre anni la Sezione si impone come realtà consolidata anche attraverso la promozione e realizzazione di progetti innovativi come quello pionieristico denominato “Dalla A all’acqua”, che si ripropone di far vivere l’esperienza del canottaggio “in acqua” ai frequentatori delle grandi palestre cittadine attraverso un percorso altamente qualificante che parte dalla preparazione formativa e tecnica dell’atleta “indoor” e prosegue sulle acque del lago di Paola.

Dal 2007 in media settecento persone all’anno aderiscono al progetto che per la sua importanza ha permesso alla nostra Sezione di essere presenti in qualità di partners a Mondofitness e ci ha aperto le porte di manifestazioni quali il Festival del Fitness di Rimini e di Salerno.



Nel 2006, The Core – Sezione Canottaggio - nasce come entità indipendente dall’Associazione madre, affiliata alla FIC per la prima volta nel 2004, per volontà di un piccolo gruppo di persone il cui desiderio era creare un ambiente sano e pulito dove i ragazzi potessero essere avviati allo sport del canottaggio, e dove gli adulti potessero godere di un momento di relax, anch’essi facendo dello sport all’aria aperta, lontano da rumori, traffico, ed inquinamento.

Per concessione del comune di Sabaudia ottiene l’uso di una porzione di terreno incolto adiacente il lago di Paola, che in poco tempo grazie alla tenacia ed al lavoro dei soci fondatori diventa una struttura in grado di ospitare atleti agonisti e dilettanti, organizzare e gestire campionati italiani ed internazionali, diventando dal 2009 la sede di preparazione della Nazionale Olimpica di Canottaggio.



Nel 2006, in occasione del primo Campionato italiano organizzato dalla The Core canottaggio viene messo on line anche il sito internet ([www.rowingthecore.it](http://www.rowingthecore.it)), attraverso il quale la Sezione porta avanti il proprio messaggio di perfetto connubio tra sport agonistico, sport amatoriale ed ecosport, secondo quei valori che da sempre hanno rappresentato e dovrebbero rappresentare la pulsione principale della vita sociale.

Scopo principale della Sezione è quello di assicurare a chiunque si avvicini ad essa un ambiente sano e pulito dove praticare lo sport del canottaggio e qualsiasi attività compatibile all’aria aperta, nella cornice del Parco Nazionale del Circeo e far avvicinare le persone con diverse abilità agli sport remieri.

Queste ed altre caratteristiche hanno fatto sì che la nostra Sezione sia divenuta per le grandi realtà cittadine un punto di riferimento per manifestazioni ed eventi.





# CONAD

**Conad Supermercato "Il Faro" S.R.L**  
Via Duca del Mare - 04016, Sabaudia (LT)  
Tel. 0773/510717



NUOVE YPSILON E MUSA e-collection.  
e-conomiche e-ecologiche e-leganti

- IL MASSIMO DEGLI INCENTIVI STATALI
- NUOVI MOTORI, DIESEL, BENZINA E GPL. TUTTI ECOLOGICI
- NUOVI INTERNI IN AIRTEX NERI.



**GO DEALER, JOLLY CAR Concessionaria Lancia per FROSINONE e LATINA**

- Frosinone S.S. 156 Monti Lepini Km 6,600 a 2 Km dal casello autostradale di Frosinone direzione Latina - Tel. 0775. 645603
- Latina Via dell'Agora C/C dell'Orologio - 0773. 661585

[www.gruppogo.it](http://www.gruppogo.it)





# Comitato Italiano Paralimpico

Nel 1974 si costituì l'Associazione Nazionale per lo sport dei paraplegici (Anspi) atta a promuovere, sviluppare e disciplinare lo sport di questi atleti come strumento di recupero cominciando così a parlare di sport quale diritto per tutti i cittadini disabili.

Si partecipò così, per la prima volta, ai Campionati Europei di atletica leggera (Vienna 1977) e a quelli di basket in carrozzina (Olanda 1977).

Nel 1981 la Fisha ottenne l'adesione al Coni e nel 1987, il Comitato Olimpico ne decretò il riconoscimento giuridico ed il suo ingresso nell'olimpo delle Federazioni Sportive Nazionali.

Il Presidente della Fisha (che estendeva la sua competenza anche in materia di disabilità mentale) entrò, così, di diritto nel governo dello sport nazionale rappresentando anche la Federazione Italiana Ciechi Sportivi e la Federazione Sportiva Silenziosi Italiana.

Il dottor Antonio Maglio fu il propugnatore della prima Olimpiade per atleti paraplegici, egli impresso una nuova concezione della disabilità seguendo le esperienze di paesi più evoluti quali Germania e Inghilterra e fondò il Centro Paraplegici "Villa Marina" di Ostia dove, attraverso numerose discipline sportive, utilizzò lo spirito agonistico quale sprone a reagire e ritrovare se stessi e le proprie abilità; in questo l'Inail ebbe un ruolo fondamentale in quanto finanziatrice della pratica sportiva dei paraplegici, fu infatti il Centro Inail di Ostia a finanziare, fino al 1972, lo sport dei paraplegici.

La costituzione della Federazione Italiana Sport Disabili avvenne nel novembre del 1990 dall'unificazione volontaria delle tre federazioni sportive competenti in materia di handicap, in questo contestò gli atleti con disabilità intellettiva e relazionale ricevettero pari dignità e considerazione dei loro "colleghi" con disabilità fisica e sensoriale. Oggi lo Stato ha attribuito compiti aggiuntivi alla F.i.s.d. individuandola quale Comitato Italiano Paralimpico (Cip) un organismo sociale che mira a garantire il diritto allo sport in tutte le sue espressioni "promuovendo la massima diffusione della pratica sportiva per disabili in ogni fascia di età e di popolazione" affinché ciascun disabile abbia l'opportunità di migliorare il proprio benessere e di trovare una giusta dimensione nel vivere civile proprio attraverso lo sport quale strumento di recupero, di crescita culturale e fisica nonché di educazione dell'individuo disabile.



Si chiama [www.canottaggiomagazine.it](http://www.canottaggiomagazine.it) ed è il nuovo quotidiano d'informazione remiera online.

Un giornale che, per sua natura, è senza confine e, per questo, ha carattere nazionale. Una testata con direttore responsabile, Claudio Tranquilli, ed un capo redattore, Giuseppe Lattanzi, e tanti collaboratori tra cui gli stagisti del corso di Laurea in Scienze della Comunicazione dell'Università di Roma "Sapienza". Tutte componenti che fanno di questa iniziativa editoriale, condivisa e promossa dal Comitato Regionale Lazio della Federazione Italiana Canottaggio, un evento importante nel mondo remiero nazionale.

Canottaggiomagazine offrirà agli affezionati lettori, o al casuale internauta, una puntuale cronaca dei fatti, sostenuta anche da approfondimenti continui, che

saranno offerti attraverso una produttiva interazione tra chi legge e chi scrive con l'obiettivo teso a favorire il dialogo e contribuire alla crescita di una comunità virtuale attenta ai problemi del quotidiano remiero ed ai successi remieri. [www.canottaggiomagazine.it](http://www.canottaggiomagazine.it), attraverso l'utilizzo dei new media, sarà un giornale al solo servizio del canottaggio ed amplificherà ogni notizia tenendo conto anche delle storie personali che vi si nascondono dietro.





*Il Gioiello*



**LU.PI.** s.r.l.

**FERRAMENTA - GAS - ELETTRICITA'**  
**IDRAULICA - CASALINGHI**  
**GIARDINAGGIO - CONSULENZE**  
**SOFTWARE - EDP - VERNICI STOPPANI**  
**VERNICI LINVEA**

C.so V. Emanuele III, 65 - 04016 Sabaudia (LT)  
Tel e Fax 0773 515010  
lupicom@libero.it



## Parco nazionale del Circeo

Ubicato lungo la costa tirrenica del Lazio meridionale si estende lungo il tratto di litorale compreso tra Anzio e Terracina, coprendo una superficie di 8.500 ha. Fu istituito nel 1934 dall'allora Amministrazione Forestale per volere di Benito Mussolini, al fine di tutelare gli ultimi resti delle paludi pontine che proprio in quegli anni venivano bonificate. È l'unico Parco nazionale italiano ed europeo a estendersi completamente in pianura e in un ambiente marino. Il Parco nazionale del Circeo è inoltre una "riserva della biosfera" dell'UNESCO ed è stato candidato al titolo di "Patrimonio dell'umanità".

### La Foresta

Trattasi di ciò che rimane della vecchia "Selva di Terracina", ricoperta da macchia mediterranea e da alberi tipici delle aree marine, come pini, lecci e querce da sughero. Nella foresta esistono tre aree di Riserva Naturale Integrale: la Piscina delle Bagnature, la Piscina della Gattuccia e la Lestra della Coscia.

Il sottobosco è ricchissimo di specie, che producono bacche e piccoli frutti, come biancospino, prugnolo, melo e pero selvatico, corbezzolo, erica arborea, pungitopo ecc.. La presenza di bacche e frutti attira inoltre numerose specie di uccelli canori. Particolarmente ricca e pregiata è la presenza di funghi, la cui raccolta è regolamentata e controllata. Dal punto di vista della fauna, troviamo, oltre alle varie specie di uccelli: mammiferi tipici dell'area mediterranea, quali cinghiale, lepre, tasso, riccio, volpe, donnola, ecc.; rettili: biacco, natrice, vipera, testuggine di terra e palustre; anfibi: tritone, rospo, rana.

Per le sue particolari caratteristiche, la foresta del Circeo, nel 1977, è stata dichiarata "riserva della biosfera", ed inserita nel programma "MAB" (Man and biosphere).



### Il Promontorio

È la cima montuosa del Monte Circeo che tocca i 541 m e che ha dato il nome all'intero Parco Nazionale. Geologicamente parlando, si tratta di un massiccio calcareo-dolomitico del Mesozoico formatosi per sedimentazione in una zona non ben definita dell'attuale Tirreno e successivamente scorso su strati di flysch, per circa 200 chilometri, fino ad occupare la posizione attuale.

Il versante nord, "Quarto freddo", caratterizzato da un clima umido, è ricoperto da una fitta macchia alta di leccio, associata al frassino minore, al carpino nero, alla roverella e al farnetto. Nel sottobosco si trovano erica, ginestra e corbezzolo mentre, verso la foresta di pianura, nella zona di "Mezzomonte", si trova una bellissima sughereta di circa 25 Ha.

L'altro versante, "Quarto caldo", si affaccia verso sud e gode per tutto l'anno, di un'ottima esposizione al sole. Vi prospera una vegetazione rupestre mediterranea con leccio, ginepro fenicio, euforbia arborea, mirto, lentisco, rosmarino, erica; tra i bassi cespugli troviamo invece il finocchio marino, l'elicriso, l'euforbia, lo statice e la centaurea di Circe. La presenza più interessante è però quella della palma nana, l'unica palma spontanea in Europa, relitto di epoche più calde. La fauna, invece, oltre che dal cinghiale, dal tasso e dalla faina, è rappresentata da numerosi uccelli, in particolare rapaci come il falco pellegrino, il gheppio e i numerosi altri che vi nidificano o che sorvolano la zona durante le migrazioni.

Il promontorio del Circeo rappresenta inoltre una zona di notevole interesse speleologico dal momento che, alla sua base, si aprono numerose grotte le quali hanno mantenuto la traccia delle variazioni climatiche e delle oscillazioni del livello del mare nelle passate ere geologiche e hanno restituito preziose testimonianze di un'antichissima occupazione umana di questo luogo, già a partire dal Paleolitico. In tal senso, la grotta più conosciuta è la Grotta Guattari, al cui interno, nel 1939, fu rinvenuto un cranio di tipo neanderthaliano.

#### La Duna Litoranea

Nel territorio del parco è compresa una fascia costiera sabbiosa che si estende, in lunghezza, per circa 22 km, partendo dalla scogliera calcarea del promontorio del Circeo, appena sotto torre Paola, per arrivare sino a Capo Portiere. La spiaggia è formata da sabbie sottili e, alle spalle di essa, si innalza il cordone dunale che raggiunge una altezza massima di 27 m e le cui sabbie presentano una rigogliosa vegetazione. Le Dune ospitano diverse specie di piccole piante, come arbusti e cespugli, i quali offrono un habitat ideale per moltissime specie animali tra cui tassi, volpi, conigli, lucertole, coleotteri.



L'ambiente costiero dunale è un ambiente particolarmente difficile: le alte temperature, le lunghe siccità, il terreno poco fertile e i forti venti rendono difficile la sopravvivenza delle specie vegetali, che si sono così dovute adattare: troviamo così piante con foglie piccole, o addirittura aghiformi. Queste piccole piante, più vicine al mare, all'apparenza poco significative, sono invece fondamentali per la sopravvivenza della duna: giglio marino, gramigna delle sabbie, camomilla marittima, carpobroto, unghia di strega ecc.. Procedendo dal mare verso l'interno troviamo, man mano, specie sempre più sviluppate, come il ginepro coccolone e il lentisco. Sul retroduna, le condizioni cambiano: l'azione del vento, schermata, si attenua progressivamente e il suolo diventa più profondo e più fertile. Possono così crescere veri e propri alberi: il pino marittimo e il leccio, per esempio, che vengono però sostituiti, sulle sponde dei laghi, da ontani, frassini, pioppi e salici.

La primavera è il momento in cui la duna del Circeo si mostra vivacemente colorata da numerosissime e profumate fioriture, ma anche le altre stagioni dell'anno offrono interessanti spunti di visita. La delicatezza di un ambiente dunale di recente formazione ha ovviamente bisogno protezione, e per evitare i danni causati dal calpestio dei numerosi frequentatori della spiaggia, sono state predisposte passerelle in legno che consentono di accedere alla spiaggia senza danneggiare la vegetazione; la sommità della duna è invece percorsa da una strada che, per un tratto, in corrispondenza del lago dei Monaci, è percorribile solo a piedi o in bicicletta.

## Le Zone Umide

Si tratta dei quattro laghi costieri di Paola, Caprolace, Monaci e Fogliano, ossia quello che resta delle antiche "paludi pontine", piccoli bacini d'acqua salmastra e ideale rifugio per molte specie di uccelli acquatici. I laghi sono in realtà degli stagni costieri, con acque poco profonde (in media circa due metri) che comunicano con il mare attraverso una serie di canali che assicurano il ricambio idrico. Nei canali di acqua dolce, ad esempio, troviamo la testuggine palustre, specie a rischio d'estinzione in Italia, oltre a una serie di pesci considerati importanti indicatori della qualità dell'ambiente. Altri animali di cui facilmente troviamo le tracce sono il tasso e l'istrice, oltre a volpe, donnola, cinghiale e riccio. Le sponde dei laghi ospitano, dal punto di vista della flora, una vegetazione composta prevalentemente da salicornie, inule e tamerici. Numerosissimi sono gli uccelli, che possono facilmente essere osservati presso la zona di Pantani dell'Inferno, la presenza delle acque salmastre del lago e di quelle dolci degli aquitrini, favorisce la sosta di specie diverse.

Nelle acque salmastre dei laghi, ricche di vita, vengono inoltre praticate attività di pesca con sistemi compatibili con le esigenze di tutela, garantendo, così, il rispetto dell'ambiente, l'occupazione e il mantenimento di attività tradizionali.

Oltre ai quattro laghi costieri vi sono poi zone acquitrinose e pascoli destinati prevalentemente all'allevamento dei bufali allo stato brado; qui troviamo aironi guardabuoi, gru, oche, pavoncelle, allodole, chiurli.

Data la rilevanza delle zone umide del Circeo, nel 1976 queste vennero dichiarate "Zona Umida di Interesse Internazionale".

## L'isola di Zannone

Zannone è una piccola isola entrata a far parte del Parco nel 1979; è disabitata e ricoperta da boschi di lecci e querce. Tra le isole ponziane, è l'unica ad aver conservato intatta la propria copertura vegetale. Presenta motivi di interesse in ogni stagione: dalle spettacolari fioriture dell' erica, durante il periodo autunnale, alle migliaia di uccelli che vi sostano durante i periodi di passo (migrazioni), alla bellezza dei suoi paesaggi e dei suoi fondali.





**FORMULA**  
*Ambiente*

La raccolta differenziata aiuta a vivere meglio



**FORMULA**  
*Ambiente*

Non inquinare, fai la raccolta differenziata

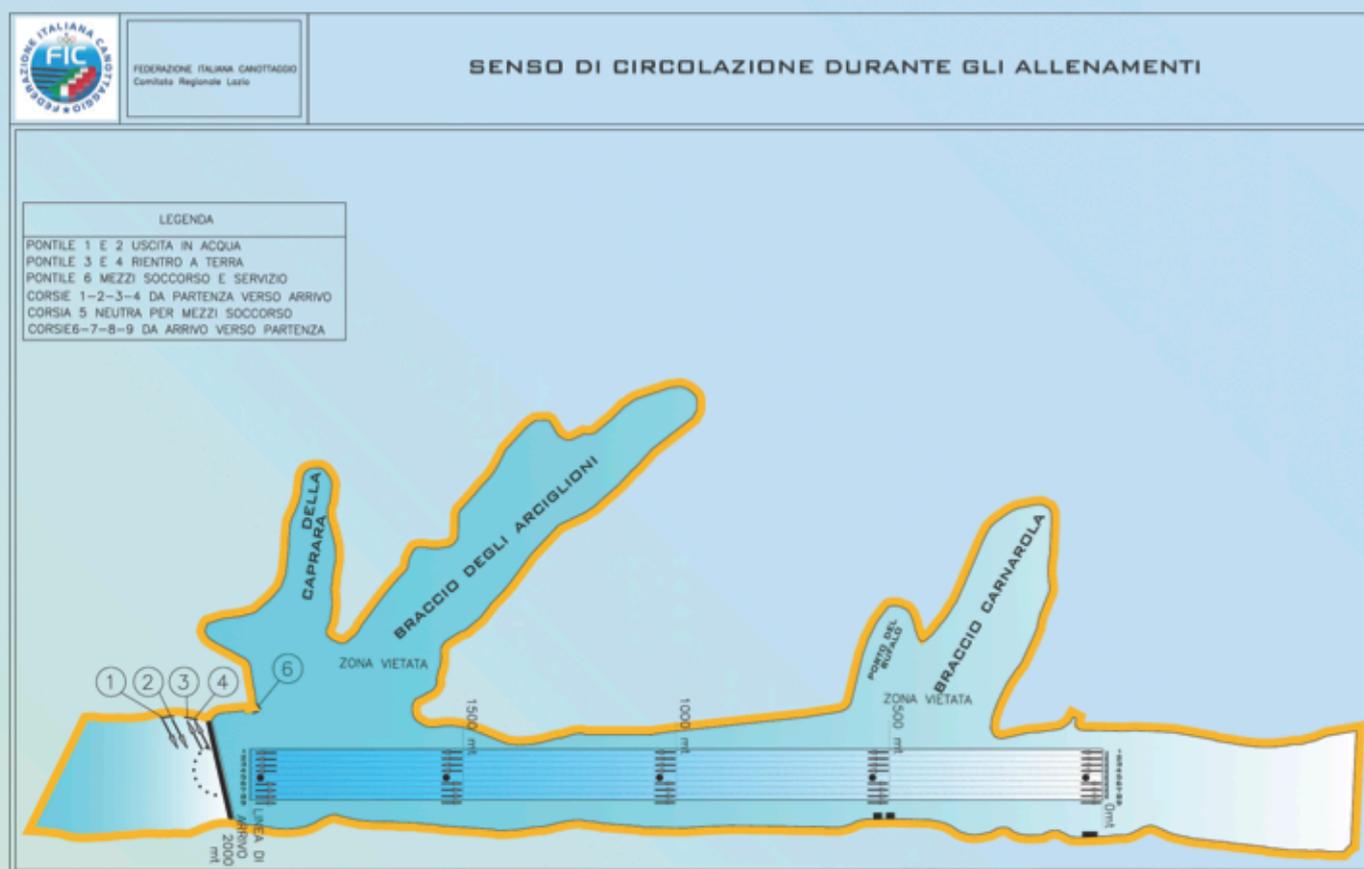
Via Enzo Ferrari (zona artigianale) – Sabaudia (LT)





## IL LAGO DI SABAUDIA

Conosciuto anche con la denominazione di Lago di Paola è forse il più noto dei laghi litoranei della provincia di Latina. Dalla forma irregolare, con numerosi insenature che si protendono verso l'abitato della razionalista Sabaudia, questo lago salmastro corre parallelo al mare dal quale è diviso dal cordone di dune per circa 6,7 Km. Ha una superficie di circa 3,9 Km<sup>2</sup> e una profondità media è circa 4,5 mt, mentre il perimetro misura circa 20 Km. I 6 bracci sono letti di antichi fiumi che si addentrano nella campagna assumendo varie denominazioni: Bagnara, Molella, Carnarola, Arcigliani, Caprara e Annunziata. Un tempo tutto il litorale tirrenico era coperto da una folta vegetazione, costituita da querce, carpini e fitti intrighi di macchia mediterranea, che andavano da Cisterna a Terracina e di cui rimangono purtroppo lembi solo nella Riserva Naturale della Selva del Circeo e appunto intorno ai laghi costieri. Le acque sono utilizzate oltre che per la pratica del canottaggio e della canoa anche per l'itticoltura.



RAFFINATA  
DEGUSTAZIONE.



ACQUA  
*Filette*  
DAL 1894



Acqua Filette: la differenza fra bere e degustare. Nuove sensazioni che esaltano il palato con una gradevolezza mai provata prima, grazie al perfetto bilanciamento dei sali minerali. Un fresco bouquet di purezza e leggerezza, dato dal bassissimo contenuto di nitrati e riservato agli intenditori e a tutti gli appassionati di una nuova cultura del bere. Con Acqua Filette la degustazione diventa uno stile di vita, nei migliori ristoranti e da oggi anche sulla vostra tavola. ACQUA FILETTE. NATURALMENTE NATURALE, DELICATAMENTE FRIZZANTE E DECISAMENTE FRIZZANTE.

Imbottigliata alla sorgente da Fontetalia S.r.l.

[www.acquafilette.it](http://www.acquafilette.it)





Dedicata a Mario Bovo, pioniere del canottaggio pontino con riconoscenza.

Mario BOVO, nasce a Padova il 24 settembre 1919, si arruola in Marina nel 1938.

Dopo aver partecipato al 2° conflitto mondiale, oltre a svolgere il suo normale servizio, addestra i marinai alla voga sulle lance di bordo per la classica sfida tra equipaggi delle Navi della Squadra Navale.

Mario dimostra doti di leader anche durante il periodo di prigionia in Jugoslavia, dove viene internato dal giugno del 1945 al dicembre del 1946.

Nel 1947, destinato al Reparto di Rappresentanza del Comando della Marina Militare di Roma, oltre al normale servizio, svolge l'attività di Canottaggio con i "marò" sul fiume Tevere, riscuotendo notevoli successi agonistici sia in campo nazionale che internazionale.

Già alle Olimpiadi del 1952 partecipano due suoi atleti mentre a quelle di Melbourne del 1956 partecipa un equipaggio in 8 fuori scalmi, interamente formato da Marinai.

Dopo l'esperienza delle olimpiadi di Melbourne e in preparazione per quelle di Roma, Mario Bovo cerca una sede dove poter svolgere con maggiore efficacia l'attività dei canottieri della Marina Militare, la scelta cade su Sabaudia, sede delle infrastrutture logistiche e nautiche del Collegio Marinaro Caracciolo.

Nell'ottobre del 1958 la rappresentativa di Canottaggio della Marina Militare si trasferisce a Sabaudia e, nel 1960, nelle olimpiadi romane, gareggia un otto f.s. interamente composto dai marinai allenati da Bovo.

Successivamente Sabaudia diventerà la sede definitiva della Scuola Centrale Remiera di Canottaggio e Canoa della M.M.

Mario Bovo si congeda dalla M.M. nel 1980, dopo 42 anni di servizio e nell'agosto del 2006 si spegne lasciando un grande vuoto in tutti coloro che, in vita, hanno avuto modo di conoscerlo e di apprezzarlo.

# **Racing Parts 2000**

Vendita moto, scooter e quad e accessori

Concessionario Suzuki Valenti e Kawasaki KL

Finanziamenti personalizzati anche a tasso zero

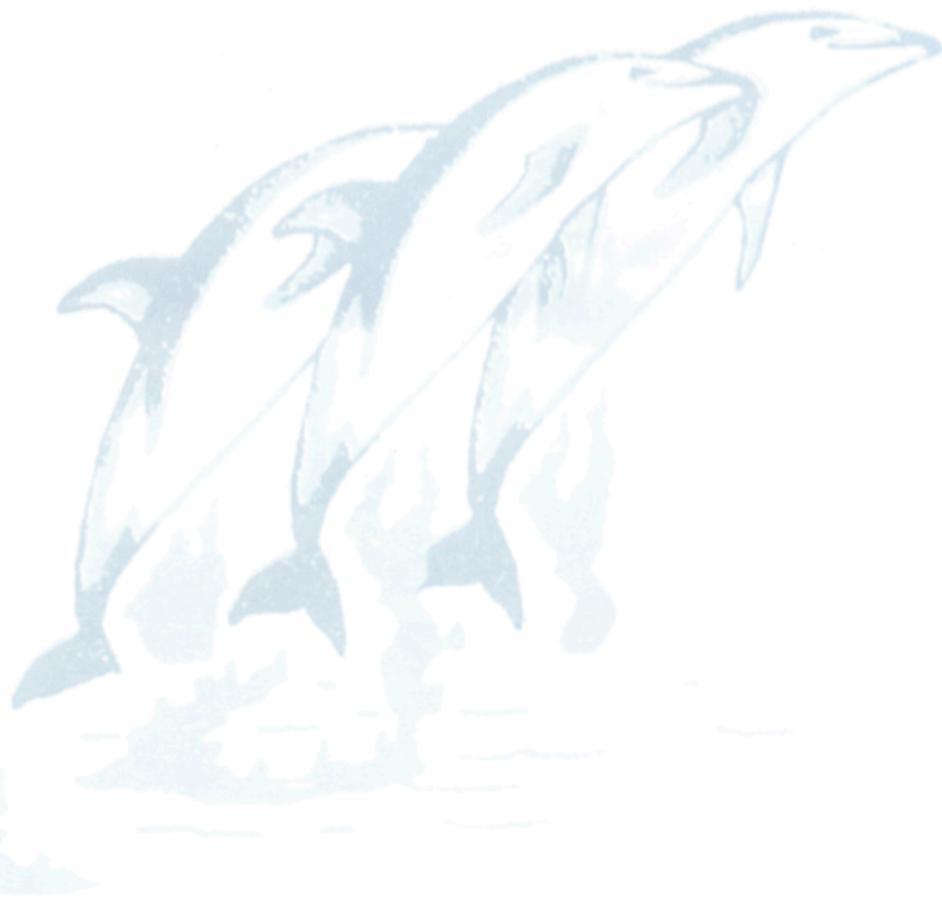
Via Tortona n.21 - Pontinia (LT)

Tel e fax 0773/869084





Cooperativa Sociale **DOLPHINS** a R. L.



**Cooperativa Sociale DOLPHINS a.R.L.**

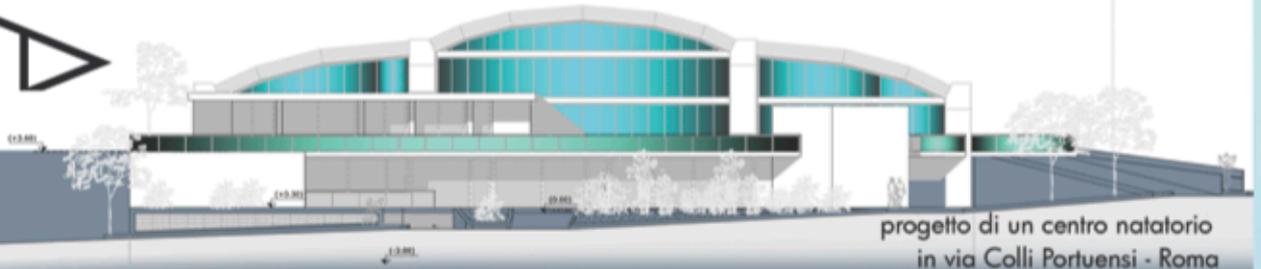
Via Armando Fabi, 359

03100 Frosinone

Tel/Fax 0775/898264

Partita Iva 02280840600

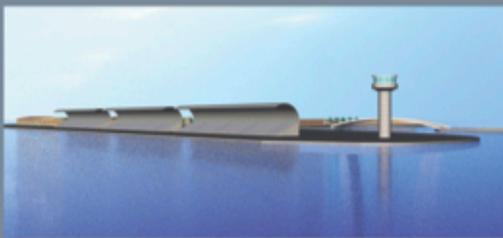




progetto di un centro natatorio  
in via Colli Portuensi - Roma



progetto di ristrutturazione di una piscina  
in via dei Dumas - Roma



SCIA fornisce servizi integrati di Ingegneria nel settore delle costruzioni di impianti sportivi seguendo i propri clienti per tutto l'iter realizzativo.

- analisi delle opportunità di aree ed immobili offerti dal mercato
- progettazione dal preliminare all'esecutivo
- gestione rapporti con Enti
- direzione lavori
- collaudi ed assistenza per la messa in funzione



progetto di un bacino remiero a Roma - Settebagni





**FEDERAZIONE ITALIANA CANOTTAGGIO**  
**Comitato Regionale Lazio**

Via Vitorchiano, 113  
00189 Roma  
Tel. 06/3336665 - Fax 06/3340333  
e-mail: [ficrl@alice.it](mailto:ficrl@alice.it)  
Presidente: Marcello Scifoni



**A.S.D. THE CORE**  
**Sezione Canottaggio**

Via Principe di Piemonte, II tr.  
04016 Sabaudia  
Casella postale 63  
[www.rowingthecore.it](http://www.rowingthecore.it)  
Presidente: Francesca Zito

