

PAGAIANDO

Agenzia settimanale di informazioni a cura della Federazione Italiana Canoa Fluviale

Direttore responsabile: Lello Garinei - Direttore: Francesco Bartolozzi
Via Fosso di San Matteo, 67-00044 - Frascati - Tel. 06/72650956
Autorizzazione del Tribunale di Roma n° 27 del 15/01/1986
Affiliazioni/abbonamenti C/C.P.le n° 13285044 intestato a
Luciano Paperetti c/o FICF - Via G. B. Vico 46, 04100 Latina
Impaginazione: Adelaide Modonesi, Via P. Ottoboni, 37, 00159 Roma
- Tel. 43589721 - Stampa: Tipografia Romana s.r.l., Via Di Torrenova, Roma

Anno XI n° 2 - Via Fosso di San Matteo, 67 - 00044 Frascati - Sped. in abb. post. - 50% - A - Finito di stampare il 19/03/96 Contiene

LA K₂O COMPIE DIECI ANNI

Quando nel 1986 costituimmo l'associazione K₂O, l'obiettivo era quello di realizzare delle esplorazioni fluviali che appagassero il desiderio di avventura dei suoi soci fondatori, tutti appassionati di canoa fluviale e rafting. Non a caso, in pochi anni, effettuammo numerose spedizioni extraeuropee: dai fiumi andini di Perù e Bolivia, a quelli della Siberia, del Costa Rica, del Nepal. La formula magica K₂O, fatta di acqua (H₂O), di K come Kayak, di K₂ come montagna, poteva realizzarsi in pieno concretizzando i nostri sogni. Esperienze importanti, difficili, su fiumi rabbiosi, che hanno incrementato il nostro bisogno di confrontarci con i grandi spazi, con i luoghi più incontaminati della Terra.

A fianco a queste spedizioni vere e proprie, decidemmo di organizzare dei viaggi con i gommoni che permettessero anche ai non esperti di conoscere questi luoghi, di vivere per alcuni giorni completamente lontano dal "mondo", facendo affidamento sulle proprie risorse e sulla forza del "gruppo" che inevitabilmente si crea durante questo genere di esperienze, estremamente coinvolgenti ed aggreganti.

Con lo stesso spirito decidemmo di adoperarci a ripulire e rendere navigabile il tratto di fiume Nera a valle della cascata più alta d'Europa. Nasce così il Centro Ca-



*“La corrente del fiume
che si storce, si contorce
e ribolle passando attraverso
migliaia di rocce.
La nostra piccola barca cambia
rotta centinaia di volte.
Tutti ridiamo mentre
scendiamo per la rapida.
Quando ce la siamo lasciata dietro
cominciamo a sentirci tristi.”*

Yang Wanli 1100 a. C.

noa e Rafting "le Marmore", l'unica opportunità per assaporare l'esperienza della discesa sulle rapide con il rafting negli Appennini.

Un contatto con un mondo in continuo movimento quale quello che si vive facendosi trascinare dalla corrente del fiume. Una esperienza nuova, esaltante, alla portata di tutti, a solo un'ora d'auto da Roma, per vivere una giornata

diversa in compagnia dei propri amici. Lo stupore, la gioia, l'entusiasmo di chi è venuto da noi a fare rafting ci spinge a compiere con rinnovata passione questa attività che vogliamo sia sempre più puro divertimento, un gioco per tutti in piena sicurezza.

In questo numero speciale della rivista "Pagaiando", che ti abbiamo inviato, troverai le nostre proposte per la stagione '96, con offerte sconto a te riservate.

E se ancora non lo hai provato, ti invitiamo a vivere un'esperienza altrettanto entusiasmante: il vuoto. La nostra Base Jumping "la Maiella", in un contesto ambientale stupendo, è attiva tutte le domeniche da marzo a novembre per farti saltare con l'elastico da un ponte di 90 metri in totale sicurezza.

Ti aspettiamo.

Giovanni e Pietro Dall'Oglio

CASSETTA
S A L U M I
Una Buona Fetta d'Umbria


ottica ROMANI SpA

BALLOON
SETA • COTONE • CASHMERE
ROMA

CORSO DI PREPARAZIONE ALLA CONDUZIONE DEL RAFTING

L'attività del rafting, in Italia, è coordinata dall'Associazione Italiana Rafting (AIRAF) che oltre ad organizzare un Campionato Italiano nelle diverse specialità: velocità, slalom, orienteering; regola le Compagnie di Navigazione ossia coloro che svolgono professionalmente l'attività del rafting.

Tra queste vi sono tre centri che si occupano anche della formazione del personale che opera nelle compagnie di rafting e che sono denominate Scuole di Rafting. Queste sono il Rafting Adventure Valle d'Aosta, il Centro Canoa e Rafting Val di Sole, in Trentino, e il Centro Canoa e Rafting le Marmore.

Per diventare professionisti del rafting il primo livello formativo è quello di CONDUTTORE, che opera nelle scuole di rafting sotto la vigilanza di una GUIDA o di un MAESTRO per almeno un anno.

Quindi si può accedere all'esame di GUIDA, in cui si deve dimostrare di saper timonare un gommone in qualsiasi situazione ed essere padrone di tutte le tecniche di sicurezza.

L'esame è molto selettivo proprio per tutelare la validità del brevetto e la sicurezza dei clienti nelle diverse compagnie di navigazione. Inoltre, per essere qualificati GUIDA, bisogna aver superato il corso ed esame di SOCCORRITORE FLUVIALE; una sorta di brevetto di "bagnino" specifico per l'ambiente fluviale, ed anche qui



gli esami sono difficili. Ultimo gradino formativo è quello di MAESTRO, vero proprio punto di riferimento per tutto ciò che concerne il rafting con esperienza di molti anni sulle spalle. Non a caso ce ne sono tre in tutta Italia.

Giovanni Dall'Oglio, maestro di rafting, organizza nel mese di giugno prossimo, un corso introduttivo alla conduzione del gommone presso il centro delle Marmore ed aperto a tutti coloro che vogliono intraprendere questa professione o anche solo provare l'ebbrezza di condurre un gommone. ■



agenda

OPERAZIONE "BEATI I PRIMI"

Per chi viene a fare Rafting entro la fine di maggio offriamo l'opportunità di due discese nella stessa giornata a **£ 75.000** invece di **£ 90.000** e sempre con il diritto ad un gratuita per gruppi di almeno 10 persone.

Allo stesso modo ti offriamo l'opportunità di fare due salti presso la nostra base jumping al ponte di Salle, nel Parco della Maiella, a **£ 140.000** invece che a **£ 190.000**. Sempre nella stessa giornata ed entro la fine di maggio.

CORSO INTRODUTTIVO ALLA CONDUZIONE DEL RAFTING

- Da lunedì 24 al 28 giugno
- Costo del corso £ 350.000
- Numero massimo 15 allievi
- Sono a carico personale il vitto e l'alloggio per la durata del corso.
- Prenotazioni entro il 10 giugno

APPUNTAMENTO RAFTING

Domenica 14 aprile '96, si svolgerà nel tracciato del fiume Nera, sotto la cascata delle Marmore, la **COPPA ITALIA DI ORIENTEERING**, gara di velocità e orientamento in rafting. I più agguerriti equipaggi italiani di rafting si sfideranno in una competizione esaltante e spettacolare.

SEI INVITATO AD INTERVENIRE.



A Piediluco (Terni), sul lago più bello dell'Umbria, a due passi dalla Cascata delle Marmore, la Coop. Velino opera con battelli ecologici per il trasporto turistico lungo le rive del lago e le sponde del fiume Velino risalendo con un battello elettrico verso Rieti.

L'ambiente regala ai turisti sensazioni difficilmente ripetibili. La bellezza della vegetazione ed il silenzioso motore elettrico accompagnano il viaggiatore sia sul giro del lago che nella risalita del fiume in un ambiente unico in tutta l'Italia centrale.

PRENOTAZIONI e/o INFORMAZIONI

Coop. Velino - Piediluco Tel. 0774/368555 ☎ • Giuseppe Tacconi Tel. 0774/303645

NOLEGGIO BATTELLLO MOTORE VERDE 5 PERSONE	£ 40.000 ora
GIRO DEL LAGO CON BATTELLLO ELETTRICO 20 POSTI - durata 1 ora	£ 10.000 persona
RISALITA DEL FIUME VELINO CON BATTELLLO ELETTRICO - durata 2 ore circa	£ 20.000 persona

È gradita la prenotazione ai numeri indicati

AVVICINARSI AL FIUME SU UN LEGGERO GUSCIO CORSI DI CANOA

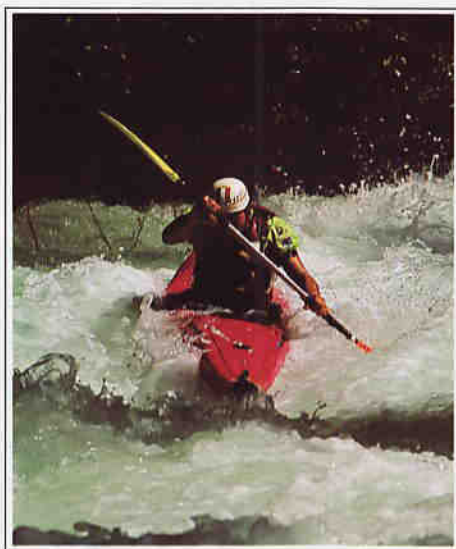
Il Centro "Le Marmore" organizza tutto l'anno corsi di canoa fluviale per quanti vogliono avvicinarsi a questo sport che su un leggero guscio di plastica permette di avere un coinvolgente contatto con la natura.

La scuola è riconosciuta dalla Federazione Italiana Canoa Kayak e si avvale esclusivamente di Maestri di Canoa abilitati, gli unici in grado di garantire un corretto apprendimento e la massima sicurezza sul fiume. Le lezioni si svolgono al lago di Piediluco, dove un canale artificiale immette a forte pressione acqua nel lago creando condizioni ideali per l'apprendimento delle tecniche fondamentali in corrente. Poi vi sono le lezioni sul fiume Corvo e le escursioni sul fiume Cornone immersi nel cuore verde dell'Umbria. La canoa, contrariamente a quanto si crede, è uno sport alla portata di tutti e che può essere praticato in assoluta sicurezza.

I CORSI

- **Fine settimana:** articolati in cinque lezioni pratiche da svolgersi in due week-end e una domenica, (da marzo a novembre).
- **Settimanali:** durata 5 giorni da lunedì a venerdì (luglio-agosto).

Le lezioni pratiche hanno una durata di circa tre ore, in gruppi di 5-7 allievi per maestro. I corsi sono integrati da tre lezioni teoriche in cui vengono trattati argomenti relativi alla tecnica, alla sicurezza e all'organiz-



zazione di una gita fluviale. La scuola utilizza il videotape per facilitare l'apprendimento degli allievi.

I LIVELLI

Gli allievi sono suddivisi a seconda del loro livello di preparazione in:

- **1° livello:** corso per principianti, graduale apprendimento della tecnica di base con lezione a lago e fiumi di 1° e 2° grado.
- **II° livello:** corso per canoisti con qualche esperienza sui fiumi di 1° e 2° grado. Tecnica fondamentale in corrente.
- **III° livello:** riservato a canoisti con discrete capacità ed esperienza sui fiumi di 3° grado. Eskimo in corrente e manovre di soccorso in acque difficili.

proposte

CORSI DI CANOA

Corso di fine settimana (5 lezioni) L. 230.000

Corso settimanale (5 giorni) L. 230.000

Noleggio delle attrezzature per la durata del corso L. 100.000

Per frequentare il corso è necessaria la seguente attrezzatura che può essere anche noleggiata presso la scuola escluse le scarpe:

- kayak monoposto da torrente in polietilene, con poggiatesta, premicosce, schienalino e sacchi gonfiabili in punta e coda
- pagaja da torrente
- muta in neoprene tipo salopette e coperta paraspruzzi.
- salvagente da torrente, con imbrago per i livelli superiori, e con spinta di galleggiamento di almeno 8 kg.
- caschetto da canoa di adeguata protezione
- scarpe da canoa o da ginnastica con abbinato calzare di neoprene.

Sistemazione logistica

Per pernottare durante i corsi di canoa sono disponibili, presso il lago di Piediluco e nella Valverina, campeggi, hotel, pensioni e camere in affitto in convenzione con la scuola.

PROPOSTA RAFTING SOFT

Aperto a tutti, anche ai bambini, la discesa del fiume Nera nel tratto tra Terria e Arrone, 12 km. di fiume facile, in un contesto ambientale bellissimo.

Minimo 6 persone L. 35.000

Inoltre è possibile percorrere a piedi lo stupendo sentiero che costeggia il fiume a valle della cascata (durata circa 30 minuti).

All'interno del Parco della Val Di Serra da nove anni si svolge un campeggio di educazione ambientale.

Esso può essere frequentato da giovani da otto a quindici anni dal 18 giugno al 27 agosto con otto turni di otto giorni l'uno.

Il costo di permanenza di un turno è di £ 360.000 e comprende trasferimento dalla stazione F.S. di Terni al campeggio e viceversa, posto tenda, tutti i pasti bevande incluse. Inoltre saranno presenti ad



ogni turno animatori esperti di tipo: CAI, WWF, MICOLOGICO, ARRAMPICATA, ASTRONOMIA, ESCURSIONISMO, ecc.

Sarà possibile praticare tiro con l'arco, arrampicata su roccia, scendere il torrente con imbarcazioni costruite al campo e partecipare a moltissimi giochi sia diurni che notturni.

Quindi, se siete stanchi della città, venite a trascorrere otto giorni nei boschi della Val Di Serra, sarà una grande avventura alla scoperta della libertà

PER INFORMAZIONI

ASSOCIAZIONE VALSERRA • LOC. GIUNCANO, 10 • 05030 - TERNI
TEL./FAX 0774 - 238259 • CELL. 0368 - 647026

ACQUE SELVAGGE

Osservando un corso d'acqua si hanno differenti sensazioni: la quiete di un lento fiume della pianura, il gioco di un torrente sulle rocce levigate, la paura di una cascata che tuonando, ravviva timori ancestrali. Ma nella sua mutevolezza, nel suo rinnovarsi continuamente, il fiume ha sempre trasmesso un sentimento di vitalità tanto che, nelle sue acque, si sono in gran parte mescolate l'immaginazione e la religiosità dell'uomo. Nel suo cambiare continuamente, per quella intensa forza che

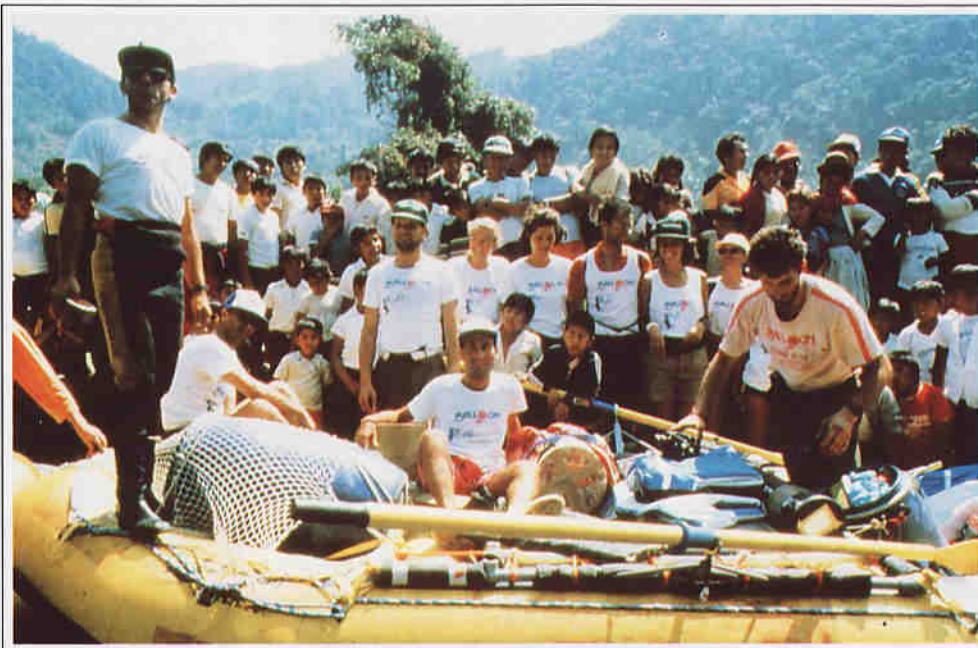
lo muove, il discendere un fiume è sempre una esperienza nuova, per certi versi irripetibile. Per questa caratteristica, così differente dal vivere quotidiano, sempre più persone si avvicinano agli sport fluviali.

La discesa sulla corrente sopra un kayak, una canoa o un battello pneumatico speciale (da "Rafting"), viene definita dagli anglosassoni con un'unica parola: WILD WATER (acqua selvaggia).

Canoa e kayak hanno una storia antichissima, mentre il Rafting è nato abbastanza recentemente sui fiumi del nord America. Raft si potrebbe tradurre come "zattera", ma il termine non è certo appropriato se consideriamo che nel fiume non bisogna venir giù come tronchi alla deriva, ma avere sempre una traiettoria ideale da seguire. Il kayak è senza dubbio l'imbarcazione che più di

Rafting, uno sport affascinante, mozzafiato in cui la corrente trascina le imbarcazioni attraverso scenari incredibili, spesso mai visti, dalle vorticosi acque delle quote più elevate, sino a quelle placide del fondo valle.

testo Giovanni Dall'Oglio, foto archivio K2O



ogni altra permette di potersi muovere con agilità e sveltezza sulla corrente e la possibilità dell'eskimo (ossia di tornare in assetto dopo un rovesciamento) lo rende davvero affascinante. È originario della Groenlandia dove, ancora oggi, viene costruito con centine d'osso e pelli di foca. Generalmente monoposto e con un'apertura sulla coperta chiamata "pozzetto" il kayak viene chiuso er-

meticamente da una "coperta paraspruzzi" tesa tra il bordo del pozzetto e la vita del passeggero. L'apprendimento della tecnica del kayak richiede un certo tempo ed è bene affidarsi

ad un maestro del CONI, gli unici che possano garantire una progressione didattica seria e completamente sicura.

Per il Rafting, invece, le cose sono molto più semplici; è sufficiente saper nuotare bene ed essere disposti a seguire scrupolosamente le indicazioni della guida. È lui che ha in mano il battello e sa come e quando bisogna esegui-

re una certa manovra e come districarsi da una situazione pericolosa. E allora anche gorghi ribollenti e rapide tumultuose possono essere affrontate dal neofita, purché vi sia sempre spirito di collaborazione. Il Rafting è un modo entusiasmante per conoscere una "via sempre nuova antica come il Mondo: il fiume".

"...E davanti a noi l'acqua ribolle, è bianca! Le rapide ci portano in alto, in basso, e poi di nuovo su; ci avvolgono con il loro rumore. Stringo tra le mani la pagaia, le sponde filano via veloci. Mi unisco ai compagni in questa entusiasmante cavalcata, così imprevedibile, con l'acqua che a tratti mi avvolge, mi scuote gioiosa".

Questo è il Rafting, una bolla d'aria che si muove nella corrente per un coinvolgente contatto con la natura che regala emozioni nuove e divertimento pieno. La discesa sui



gommoni può avvenire sostanzialmente in due modi: "a pagaia" e "a remi". Nella prima tutto l'equipaggio è chiamato a pagaiare, e sebbene la direzione sia dettata dal timoniere, se non c'è affiatamento e coordinazione il gommone andrà lì dove spinge la corrente. Nella tecnica "a remi", invece, tutto è in mano alla guida che, seduta al centro del battello su una struttura di metallo ("frame"), è in grado di imprimere con i remi una forza ben più grande e quindi di avere un maggior controllo. Questa tecnica viene usata generalmente quando il

Raft serve per il trasporto del carico sul fiume. Il gommone da Rafting è dotato di prua e di poppa generalmente uguali e molto alte dal pelo dell'acqua, in modo da imbarcare poca acqua all'interno delle rapide. Per le sue dimensioni e la forza di inerzia che sviluppa, è possibile discendere in sicurezza fiumi di grossa portata con gorghi e "buchi", dove invece i kayakchisti verrebbero a tro-

varsi in grande difficoltà e facilmente disarcionati. Durante le spedizioni di più giorni il carico viene riposto sul Raft generalmente dentro grandi sacche stagne che vengono legate al gommone. Per il cibo fresco si usano grandi contenitori frigorifero ("COOLER") su cui è possibile anche sedersi. All'interno di un gommone è importante che non ci siano corde vaganti che rappresentano sempre il

pericolo di una trappola in caso di rovesciamento.

La realizzazione di una spedizione su fiume di più giorni è sempre un'avventura affascinante e l'espressione più completa degli sport d'acqua selvaggia. Il gettarsi nel fondo di un canyon seguendo il corso della corrente, permette di raggiungere posti di incredibile bellezza spesso conosciuti da pochissimi fortunati mossi tutti da un comune desiderio di avventura ed esplorazione e non certo di competizione con il fiume.



SCALA INTERNAZIONALE DELLE DIFFICOLTÀ

Come avviene nell'alpinismo e nell'arrampicata sportiva, le difficoltà di un fiume vengono classificate mediante una scala. Le variabili che condizionano le difficoltà di una rapida sono molteplici e possono essere continuamente diverse (frane, onde di pie-

na che modificano il letto del fiume, ostacoli naturali e artificiali trasportati dalla corrente, ecc).

I due parametri più importanti sono la "portata", metri cubi d'acqua per secondo, e la "pendenza" del fiume, misurata in metri di dislivello per chilometro.

• **Classe 1 Facile:** ottima visibilità dei tratti del fiume, corso e onde regolari, piccoli mulinelli.

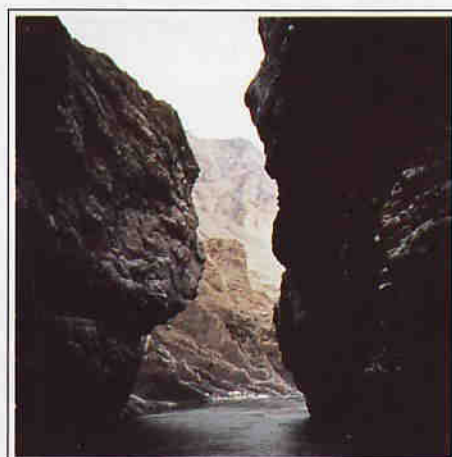
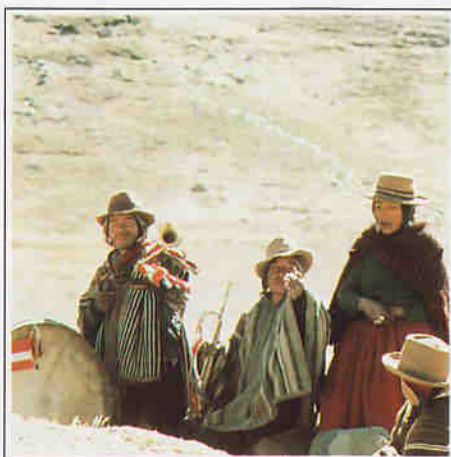
• **Classe 2 Mediamente difficile:** passaggi liberi, correnti e onde irregolari semplici rapide, piccoli mulinelli e ostacoli in corrente, dislivelli limitati.

• **Classe 3 Difficile:** percorso visibile, corrente impetuosa, rapide facili ma con onde alte e irregolari, massi, salti, curve e ostacoli diversi in corrente.

• **Classe 4 Molto difficile:** passaggi non visibili in anticipo dall'acqua, spesso necessaria ricognizione a piedi, grandi e continue onde, grossi rulli e lunghe rapide.

• **Classe 5 Estremamente difficile:** ricognizione indispensabile, grandi onde irregolari, lunghe rapide con manovre limitate, passaggi stretti, salti alti con entrata e/o uscita difficile.

• **Classe 6 Limite di navigabilità:** normalmente impraticabile, navigabile eventualmente con particolari condizioni d'acqua favorevoli, grandi rischi mortali. ■



PERÙ RAFT

Avventura rafting sul fiume Apurimac e trekking sulle Ande peruviane, discesa in gommone del Rio Apurimac

PARTENZA	5 AGOSTO
RITORNO	26 AGOSTO
QUOTA DI PARTECIPAZIONE	£ 3.250.000
CASSA COMUNE IN CORSO DI VIAGGIO	US \$ 250
PERNOTTAMENTI	Tende e alberghetti
TRASPORTI	Gommoni attrezzati
PASTI	Al campo e ristoranti
CLIMA	4° -28°
DIFFICOLTÀ	Vedi nota, obbligatorio saper nuotare bene
VISTE E VACCINAZIONI	Non occorrono
COORDINATORE	Giovanni Dall'Oglio Tel. 0330/ 753420
ISCRIZIONI	Viaggi nel Mondo S.r.l. - Circ. Gianicolense, 41 - 00152 Roma Tel. 06/ 58331106 - 5880661 - Fax 5809540

LA QUOTA COMPRENDE:

il trasporto aereo, il quaderno di viaggio, la polizza infortuni e l'assistenza completa Europassistance (prendere visione delle condizioni delle due polizze), un pacchetto comprendente una guida di rafting per ciascun gommone (1 ogni 5 persone), tutta l'anrezzatura nautica per i clienti (muta neoprene, casco, salvagente, giacca d'acqua), i gommoni, i contenitori stagni, remi, pagaie e accessori, le spese del camion Cuzco - imbarco Apurimac, il vitto durante i giorni di rafting e del trekking a cavallo (da 5° al 13° giorno), i muli, i cavalli i conduttori e cuccinieri, la farmacia di gruppo, il trasporto delle attrezzature durante tutto il viaggio, l'assistenza di un coordinatore esperto in rafting.

REDAZIONALE GEOGRAFICO

"Apu", dio, "rimac", che parla, questo è il nome che gli antichi abitanti delle montagne peruviane dettero a quella che è considerata la sorgente del rio delle Amazzoni. Il tratto più interessante del rio Apurimac è quello che si trova ai piedi del grande massiccio andino del Vilcanota a confine tra la regione del Cuzco e quella di Abancay, dove il fiume sprofonda all'interno di una spaccatura orografica di dimensioni straordinarie. In questo contesto di eccezionale bellezza si snoda un viaggio impegnativo fatto di rapide rabbiose, di trekking a cavallo e di attraversate su ghiacciai a 6.000 metri di quota. Una proposta per conoscere in gruppo uno dei luoghi più incontaminati della Terra e in cui i turisti non arrivano.

PROGRAMMA DI MASSIMA:

1° GIORNO volo Italia-Lima. 2° GIORNO arrivo a Lima e notte in Hotel, visita facoltativa al museo dell'oro. 3° GIORNO - volo Lima-Cuzco, sistemazione in Hotel (acclimatazione). 4° GIORNO - Cuzco: visita alla Valle Sacrada, Pisac e preparazione bagaglio. 5° GIORNO - di buon mattino in camion verso Puente Militar, imbarco sull'Apurimac (6 ore). Gonfiaggio battelli e breve discesa fino al primo bivacco. 6-7-8° GIORNO discesa sul fiume con bivacco sulle sponde. 9-10° GIORNO - Superato in gommone Ponte Cuniac, si fa sosta alle fonti di acqua calda per un bagno. Si prosegue in gommone fino al ponte incaico sospeso all'imbocco dell'Abisso di Acobamba. Si trasferisce tutto il bagaglio sui muli e a piedi o a cavallo si raggiunge la fattoria di San Francisco che domina il panorama sul canyon dell'Apurimac (1 ora). 11-12-13° GIORNO - Salita sul Salcatay fino ad oltrepassare il passo a quota 6.000 metri. Quindi discesa, sempre a cavallo, nella valle del Rio Santa Teresa, in un ambiente che si fa sempre più tropicale. Nel caso di innevamento del Passo - come è avvenuto nel '93 - si raggiungerà Cuzco attraverso un percorso alternativo. 14° GIORNO - Arrivo a Santa Teresa notte in tenda. 15° GIORNO Visita alle rovine di Machu Picchu, in serata arrivo a Cuzco. (In caso di innevamento del Passo escursione in treno andata e ritorno nello stesso giorno da Cuzco). 16° GIORNO - Cuzco visita e riposo. 17° GIORNO Partenza in treno per il Passo La Raya e il lago Titicaca arrivo a Puno in serata. 18° GIORNO Escursione sul lago (Uros e Taquile). 19° GIORNO - trasferimento in auto a Juliaca e partenza per Lima. 20° GIORNO Partenza per l'Italia e arrivo il giorno successivo.



AGRITURISMO

IL PECORARO

Tra le montagne e il fiume,
delle offerte week-end
per scoprire l'Umbria



S.S. 3 Flaminia
06049 Strettura di Spoleto (PG)
Tel. 0743/ 229697

SUL FIUME E SUL CAVALLO

£ 198.000*

- VEN. Arrivo e pernottamento.
SAB. Colazione, trekking a cavallo di mezza giornata, pranzo al sacco, cena.
DOM. Colazione, Rafting alla Cascata delle Marmore o Rafting soft in un tratto tranquillo da Terria ad Arrone, visita guidata alle gole delle Marmore, pranzo al sacco.

WEEK-END DEL BUON GUSTAIO

£ 120.000*

- VEN. Arrivo e pernottamento.
SAB. Colazione, pranzo, cena e pernottamento.
DOM. Colazione, pranzo.

Un fine settimana all'insegna della buona cucina contadina, con degustazione dei nostri piatti tipici.

POSSIBILITÀ DI PROGRAMMI PERSONALIZZATI.

*Queste proposte sono valide da aprile ad ottobre, escluso il mese di agosto. I prezzi si intendono a persona con sistemazione in camera doppia o matrimoniale.

IL VENTO TRA LE MANI

Tra i comuni di Caramanico Terme e di Salle, nel Parco della Maiella in Abruzzo, ha trovato sede l'unica base fissa di "BUNGEE JUMPING" del centro-sud d'Italia.

Un ponte ad un solo arco unisce le due rive del fantastico canyon del fiume Orta.

Quando ti affacci dal ponte e senti i 90 metri di vuoto sotto di te d'istinto ti assicuri di avere i piedi bene a terra. Ma poi vedi persone lanciarsi decise; le vedi precipitare e tornare su, poi giù di nuovo.

Quando ritornano a piedi sul ponte le vedi colme di piacere, contente per l'emozione vissuta e desiderose di trasmettere agli altri la gioia di avercela fatta. Allora ti entra dentro il desiderio di provare, di sentirti per un

Nato come rito di iniziazione nelle isole Nuove Ebridi del Pacifico, il Bungee Jumping è stato trasformato in una attività emozionante ma estremamente sicura

testo Giovanni Dall'Oglio, foto archivio K20

momento in una nuova dimensione. Non è un problema di attrezzature che ti impedisce di saltare, gli standard di sicurezza qui adottati sono i più severi che esistono e il pericolo è ridotto a zero.

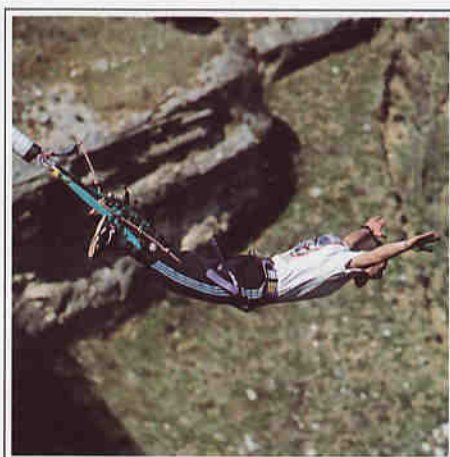
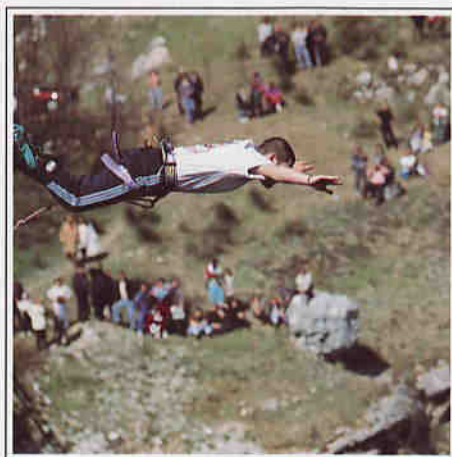
È la tua paura, l'istinto di conservazione, che ti tiene inchiodato su quella scaletta. Ma ora hai deciso che puoi farlo; mentre un operatore ti fa indossare l'imbragatura e i gambali, il tuo corpo si prepara, il tuo respiro si fa profondo per cercare di fermare l'ansia che sale inesorabile.

Il direttore di salto fa l'ennesima verifica degli ancoraggi e ti invita a salire sulla scaletta mentre il cuore aumenta la sua corsa. Adesso entri in una dimensione diversa, senti che puoi, che vuoi farcela.

Uno sguardo alla maestà dei monti che sono davanti a te e ti spingi, con uno sforzo interiore che non ha nulla di folle, con le braccia aperte come le ali di un falco.

Immediatamente sei parte del vento e fermi il respiro immergendoti nel vuoto, in attimi che non sembrano finire mai. L'elastico frena la tua corsa e ti riporta su, in alto, fino alla volta del ponte, poi di nuovo giù, ma ora è solo un gioco.

Ce l'hai fatta, una gioia profonda ti avvolge, sei stupito di tanta emozione.



PRODELTA
ITALIA
SCUOLA DI VOLO



VOLARE... UN SOGNO CHE DIVENTA REALTÀ
PARAPENDIO • PARAMOTORE • DELTAPLANO

La scuola di volo PRODELTA ti porta a volare nel luogo più suggestivo e sicuro d'Europa. Vola con noi a Castelluccio di Norcia, centro vitale del volo libero, dove potrai realizzare un corso-vacanza od effettuare un volo in biposto insieme ai nostri istruttori qualificati.

- CORSI SETTIMANALI E WEEK-END FULL IMMERSION
- AVVICINAMENTO GRATUITO ALLE SPECIALITÀ DELLA SCUOLA
- VOLI IN BIPOSTO CON ESPERTI PILOTI ABILITATI

PRODELTA SCUOLA DI VOLO LIBERO

Sede estiva:

Via delle Fate, 3 • 06046 Castelluccio di Norcia (PG) • Tel. 0743/ 821156 • Fax 821157

Sede invernale:

Loc. San Pietro • 02018 Poggio Bustone (RI) • Tel. 0746/ 688191 • Fax 688192

▶ *dal pag. 7*

Nato come rito di iniziazione nelle isole Nuove Ebridi del Pacifico, il BUNGEE (nome del neozelandese che lo ha brevettato) JUMPING (saltare) è stato trasformato, grazie all'uso di particolari corde elastiche, in una attività emozionante ma estremamente sicura.

La BASE JUMPING LA MAIELLA utilizza le migliori attrezzature disponibili e tutte omologate a norma delle più severe leggi antinfortunistica e con degli standard di sicurezza eccezionali.

La procedura di salto, con il



sistema del "doppio controllo", elimina il rischio dell'errore umano. Il personale è estremamente preparato e affiatato garantendoti tutta la

sicurezza necessaria per farti saltare.

L'elastico, ad esempio, viene costantemente controllato e dopo appena 150 salti viene sostituito pur non avendo subito danni misurabili.

Il suo carico di rottura è di oltre 3500 Kg, mentre le sollecitazioni massime misurate non hanno superato i 400 Kg. Nel salto si estende per ben tre volte la

sua lunghezza, garantendo una decelerazione dolce e priva di rischi.

Ogni persona in stato di buona salute può saltare.



NOI SIAMO QUI

Il ponte segna il confine tra i comuni di Salle e Caramanico Terme in provincia di Pescara. Si raggiunge da Roma con l'A 25, uscita Bussi-Popoli, quindi passando per Tocco Casauria, si arriva a Salle dopo 13 Km. Da Pescara, quindi dalla costa adriatica, sempre con l'A 25 si esce a Scafa, si prosegue seguendo le indicazioni per Caramanico Terme (SS 487). Cinque chilometri prima di questo si devia sulla destra per Salle.

COSTI

- PRIMO SALTO £ 100.000 • SUCCESSIVI £ 90.000 • TANDEM £ 180.000 •
- CARD (5 salti) £ 350.000 • RIPRESA VIDEO £ 30.000 •

INFORMAZIONI

PER TUTTE LE ATTIVITÀ DI RAFTING E JUMPING TRATTATE IN QUESTO NUMERO POTETE CHIEDERE INFORMAZIONI PRESSO:

ASSOCIAZIONE K20 • Via N. Piccinni, 37 • 00199 Roma
Tel. 0330/ 753420 • 0337/ 729154 • Fax 06/ 86212249



Carissimo appassionato di Rafting o Jumping, sono Pietro Dall'Oglio e ci siamo sicuramente incontrati sulle rapide delle Marmore dove dirigo con mio fratello il Centro Nautico.

Da oltre dieci anni mi occupo, parallelamente alla mia attività sportiva, di seguire un nutrito numero di simpatici clienti ai quali fornisco la mia consulenza per la gestione del proprio risparmio

o per creare le basi di una solida integrazione pensionistica, magari per guardare al futuro con maggiore tranquillità o per godersi a pieno una "terza età" di viaggi e avventure.

La Società a cui appartengo è FINANZA E FUTURO e rappresenta il secondo gruppo in Italia, acquisito da pochi mesi alla prima banca europea: la Deutsche Bank.

I risultati che ho potuto ottenere per i miei clienti con FINANZA E FUTURO sono stati fra i migliori in assoluto sul mercato italiano (es. il Fondo Professionale che ha quintuplicato il proprio valore in circa 11 anni).

Se ti va chiamami e sarò lieto di mettere la mia esperienza a tuo vantaggio creando quell'utile rapporto di reciproca fiducia indispensabile per "navigare" al meglio e in sicurezza gli improvvisi cicli e "onde" del mercato finanziario.

FINANZA E FUTURO Consulenza SIM Spa
Gruppo Deutsche Bank

Dr. Pietro Dall'Oglio, Piazza della Libertà, 10 • 00192 Roma
Tel. 06/ 3204646 • 3613343 • Cell. 0337/ 729154

家
具

Y A K Y
MOBILI E OGGETTI
DELLA CINA COLONIALE

Via Santa Maria del Pianto, 55
00186 Roma • Tel. / Fax 06 - 68807724

中
国



CENTRO SPECIALIZZATO DI CANOA E KAJAK
Mountain bike - Trekking - Campeggio - Alpinismo
Particolari condizioni per Enti, Club e Associazioni.
ROMA-Via Derna, 12-14-16 (Zona V.le Libia) Tel. 86216860

MARCO CLIK

SERVIZIO PRONTO FOTO del Rafting alle Marmore
Per informazioni: Marco Manenti, Tel. 06/ 9994209

Le attività presenti in questo box sono convenzionate con i soci della K20, presentandosi con questa rivista o con il tesserino si avrà diritto a sconti particolari.