

PAGAIANDO

BUON ANNO 1986

Organo della Federazione
Italiana Canoa Fluviale
Pubblicazione trimestrale
N. 1 - Gennaio 1986
Via Tuscolana, 1675 - 00044 Frascati
Spedizione in abbonamento postale -
Gruppo IV - Pubblicità non più del 60%



Produzione specializzata di:

lance - canoe - pattini a remi - pedalò

CONCESSIONARIO ART FIBER
per Roma e centro Italia

canoe e kayaks in vtr, kevlar, diolene

novità '85

yukon gran turismo

ACCESSORI: Pagaie AZZALI, SCHLEGEL, PRIJON; Caschi;
Paraspruzzi in neoprene; tutto per l'abbigliamento da canoa .

Cantiere NADIR
di Bricca Paolo
451, via Vallericca
00138 - Roma
tel. (06) 6918126

Periodico aperto anche
agli apporti di segno di-
verso da quello della re-
dazione purché firmati

PAGAIANDO

ORGANO DELLA FEDERAZIONE
ITALIANA CANOA FLUVIALE
PUBBLICAZ. NE TRIMESTRALE
N. 1 - GENNAIO 1986

Direttore responsabile: Lello Garinei
Direttore: Francesco Bartolozzi
Segretaria di reda.: Claudia Terzani
Grafica: Massimo Salvadori

Foto di copertina: Emilio Martinelli

Hanno collaborato a questo numero:
Roberto Bonifazi, Giorgio Carbona-
ra, Francesco Castaldi, Saverio Co-
lonna, Sergio Ferrero, Daniele Maria-
no, Emilio Martinelli, Arcangelo Pi-
rovano, Gianni Russo.

Direzione: Via Tuscolana, 1675
00044 Frascati
c/o Francesco Bartolozzi
Tel. 6130310
Codice Fiscale 97042000584

Autorizzazione del Tribunale di Roma
n. 27, 15 gennaio 1986

*Concessionario esclusivo per la
pubblicità:*
Techno System S.r.l.
Via Cattaro, 12 - 00198 Roma
Tel. 8380909

Stampa: Interstampa - Roma

Testi e foto non si restituiscono; richieste, invece si resti-
tuiscono diapositive e negativi.

PAGAIANDO 3 e 4 insieme

Il numero di settembre aveva subito uno slittamento che ne ravvicinava l'uscita a quello di dicembre; è sembrato perciò più logico aumentare le pagine e dare numerazione doppia.

Evidentemente erano stati sottovalutati i problemi connessi al rodaggio, rappresentati dalla necessità di caratterizzare la grafica e dalle impensate difficoltà di coordinamento fra apporti che provengono da tutt'Italia; ormai, però — meglio delle riflessioni a tavolino — la pratica ha delineato nei fatti le scelte operative, scavalcato gli ostacoli, rotto i conseguenti indugi.

Insomma, Pagaiano, nel suo primo anno di vita, si è comportato come un fiume nascente, con un attimo di esitazione nella scelta del suo letto, ma non già nella determinazione di guidare a valle l'acqua che scende copiosa.

Gli abbonamenti sono giunti prevalentemente dai gruppi, come auspicato, e le stesse collaborazioni vanno alquanto al di là dello spazio a disposizione; il mirato clima di dibattito è nato; determinato ma civile.

Per l'86 la redazione intende darsi scadenze precise anche per le collaborazioni; i numeri previsti sono 4: marzo, giugno, settembre, dicembre; gli articoli, battuti a macchina o, in via subordinata, riscritti a mano leggibilmente, dovranno pervenire entro il 15 del mese precedente a quello previsto per l'uscita. I ritardi non possono pretendere che Pagaiano aspetti.

Si rammenta che l'abbonamento in quanto legato al rinnovo della tessera FICF, scade con l'anno solare; le modalità sono riportate a pag. 17 ed il modulo di c/c postale è allegato.

L'approssimarsi delle festività di fine anno rende gradita l'occasione per formulare ai lettori i più fervidi auguri da parte di tutta la redazione.

SOMMARIO

<input type="checkbox"/>	PAGAIANDO 3 e 4 insieme	1
<input type="checkbox"/>	Agonismo e diporto non si escludono, si integrano	2
<input type="checkbox"/>	Una grande stagione	3
<input type="checkbox"/>	La 6 ^a discesa del Tevere secondo Manitoba	4
<input type="checkbox"/>	Tracciamo insieme la mappa della canoa polo	6
<input type="checkbox"/>	Regolamento ufficiale canoa polo in Italia	7
<input type="checkbox"/>	MEDICANOIA il riscaldamento pre-discesa a terra	8
<input type="checkbox"/>	Brembo, primo amore	11
<input type="checkbox"/>	L'Aniene	12
<input type="checkbox"/>	Il raduno federale estivo registra il rilancio della FICF	14
<input type="checkbox"/>	Come ci si tessera - Come ricevere Pagaiano	15
<input type="checkbox"/>	Una nuova rubrica - Lieti eventi - Convenzioni FICF	16
<input type="checkbox"/>	Appuntamenti - Europa-Africa in Kayak - Giù per il Corno Programma del C.C.N.A - Il raduno al lago Scandarello - Il Centro Promozionale Kayak	

STRAPUNTINO

Agonismo e diporto non si escludono si integrano

di Francesco Bartolozzi



Sono profondamente convinto che la pratica della canoa agonistica, di quella amatoriale e di quella turistica, non solo concorrano di fatto alla stessa causa ma che si avvantaggino l'un l'altra; ogni antagonismo tra loro quindi è artificioso in quanto unicamente sorretto dell'irrazionale contrapporsi dei patriottismi e delle faziosità più gratuite.

Del resto da quando la FIDAL (Federazione Italiana dell'Atletica Leggera) ha aperto agli amatori e le strade si sono gremite di gente in tuta — persino non più giovane — che macina chilometri di jogging, anche l'agonismo ha colto risultati che, appena qualche anno prima erano impensabili.

Ai miei tempi, ad esempio, la distanza maggiore alla quale accedevano le donne era gli 800 metri; oggi le italiane sono in grado di vincere le maratone di livello mondiale.

Significa che il miglioramento generale delle prestazioni determinato dall'allargamento della partecipazione è evento ineluttabile persino se preterintenzionale.

Del tutto fuori luogo, quindi, la frequente avversione a lasciar praticare il diporto agli atleti perché altrimenti, divertendosi, verrebbero fuorviati dall'impegno nella preparazione agonistica; estremamente miope a mio avviso anche la logica con la quale il CONI provvede a ripartire le risorse indirizzandole al conseguimento di medaglie nell'immediato e non

anche alle iniziative che promuovono e rinsaldano la tradizione sportiva.

Invece, secondo una filosofia largamente diffusa non solo in casa F.I.C.F. ma in tutta l'area della canoa diportuale, la pratica dello sport, prima ancora che mirata ai risultati immediati, va concepita quale scelta che attiene alla qualità della vita.

Una tradizione culturale in tal modo instaurata non solo rappresenta un vivaio del tutto naturale per la eventuale scoperta di nuovi talenti da istradare all'agonismo ma garantisce la continuità dell'approvvigionamento.

Al contrario, l'allevamento «in vitro» dei campioni, quando riesce, è cosa estremamente precaria; basta una tendinite per rinviare di una generazione il raggiungimento di un risultato.

Questa la linea spartiacque fra le due concezioni; questo il nodo da sciogliere per tentare di ricondurre nell'ambito di un'unica entità coordinatrice il vasto e frastagliato mondo della canoa italiana; e non giovano di certo l'ostracismo o le scomuniche ma il dialogo e persino il serrato confronto.

I periodici che si occupano di canoa possono rappresentare gli strumenti di un civile dibattito per la crescita di un clima, articolato quando si vorrà, ma sicuramente unitario nella tendenza. Del resto, alcuni fra gli esempi che ci provengono dai paesi d'oltralpe mostrano

quanto feconde risultino le convivenze fra agonismi e diporto.

La strada da percorrere non sarà né breve né facile. Da una parte bisogna superare le logiche del potere burocratico e giuridicistico che contraddistinguono l'Ente di Stato e dall'altra l'incapacità di tanti gruppi, circoli, società di capire che soltanto uniti si diventa interlocutori attendibili nei confronti dello Stato, delle Regioni, degli Enti Locali.

La canoabilità delle acque, la sicurezza dei percorsi, l'attraversamento degli sbarramenti artificiali, il degrado ambientale che rende alcuni fiumi autentiche pattumiere, non sono problemi che può affrontare un circolo; ci vuole un'aggregazione fra circoli autorevole del consenso di tutta la gamma dei canoisti; agonisti e amatori, quelli che prediligono gli azzurri tranquilli di un lago, fino ai patiti delle acque estreme.

Per lo sviluppo della canoa va accordata però preminenza all'instaurarsi di una tradizione: se ne avvantaggeranno gli stessi risultati. Del resto, non di rado, cittadine collocate in prossimità di corsi d'acqua vivibili pullulano di canoisti mentre metropoli cento volte più grandi, nonostante i reiterati tentativi di promozione agonistica, registrano clamorosi insuccessi.

La chiave di interpretazione del fenomeno, secondo me, va ricercata nella diversa possibilità che una tradizione ha di radicare all'interno del tessuto sociale nel quale si colloca: a dimensione d'uomo la cittadina, estremamente dispersiva la grande città.

Certo è, comunque, che la diffusione dello sport si autoincentiva e determina quindi effetti duraturi se è legata ad una tradizione. Allora non è tanto importante il risultato immediato quando fare della pratica della canoa un evento che attiene al costume di una città, di un quartiere di essa, di una scuola o anche di un Circolo Ricreativo Aziendale; i risultati, poi, chi ha interesse, non tarderà a coglierli.

Anche il recupero di un tratto di fiume e la sua restituzione alle attività diportuali può risultare più utile di una medaglia, ai fini della divulgazione della canoa.

Del resto, al di là degli schieramenti, agonismo e turismo si giovano l'un l'altro; il primo perché attira spettatori che sono potenziali canoisti; il secondo perché, contribuendo ad allargare le fila dei praticanti, è in grado di scovare i talenti di potenziali campioni.

Una grande stagione

di Emilio Martinelli

Una grande stagione quella della canoa agonistica italiana: una medaglia d'oro, quella di Marco Previde Massara ai mondiali di discesa di Garmisch, due di bronzo, sempre nella discesa a squadre, un'altra ancora di bronzo nell'olimpica con Uberti-Scarpa.

Poi ci sono quei risultati che non si possono quantificare in medaglie ma non per questo sono meno importanti: come gli ottimi piazzamenti degli equipaggi ai Mondiali Juniores di Castalgandolfo oppure il quarto posto di Renato Demonti nello slalom (e in canadese, cosa impensabile soltanto pochi anni fa) o il quinto, sempre nello slalom, di Dario Ferrazzi nel Kayak oppure la massiccia partecipazione di ragazzi e giovani atleti ai vari campionati di fluviale e di olimpica.

Insomma si può davvero parlare di stagione fortunata; anche se in qualche caso i risultati potevano essere più consistenti ma, come dice il proverbio, a caval donato...

E di «donato» occorre parlare visto che la canoa in Italia è uno sport «cenerentola» e che soltanto ora sta facendosi largo oltre che nel Coni anche sui mezzi di comunicazione.

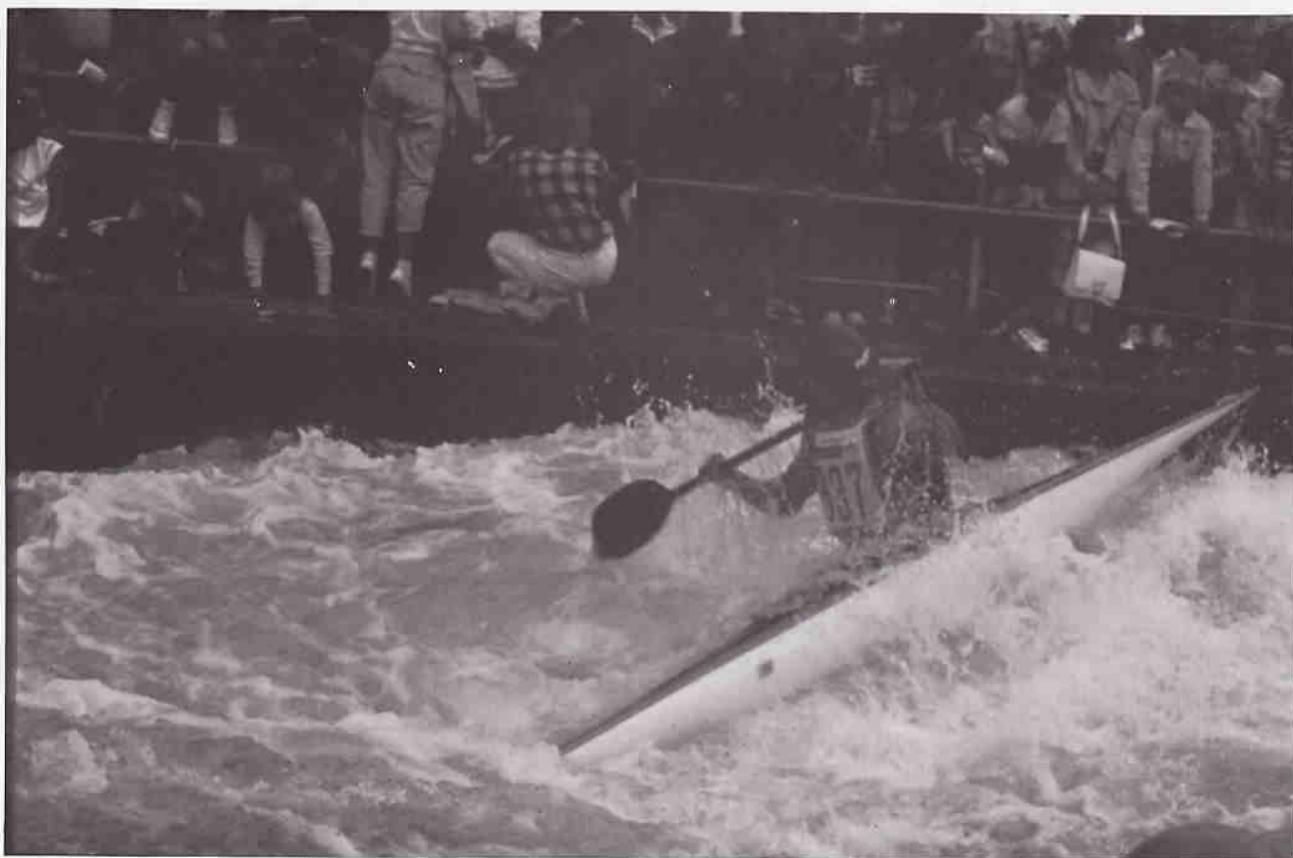
Ed è questo forse il maggiore risultato ottenuto dalle medaglie degli azzurri: quello di aver portato la canoa sui teleschermi e sulle pagine dei giornali facendola conoscere; così sempre più gente si interessa a questo sport. Sarà anche per i prezzi sempre più alti delle altre imbarcazioni, sarà la voglia di andare a scoprire gli angoli meno conosciuti e nascosti della nostra penisola, sarà anche il sano bisogno di fare un po' di moto ma sempre più sono le canoe che si vedono attorno; e sempre più persone si accorgono che esistono anche i canoisti.

Questo è il grande risultato dell'agonismo che in questo senso dà una mano, e importante, al turismo, alla maniera più tranquilla di andare a spasso; e che non esistano contraddi-

zioni lo dimostrano tanti esempi, da Oreste Perri campione del mondo e allenatore della nazionale che sogna soltanto di fare quattro pagaiate in tranquillità, a Daniele Scarpa, altro campione, che quando parla della sua laguna di Venezia e del piacere che dà andare a spasso per canali e tra i canneti convincerebbe chiunque, a Elisabetta Introni, la nostra più forte atleta olimpica, che quando ha «staccato» si è data alla turistica «Quella di tutti i sabati e domenica al fiume» come tiene a precisare, e l'elenco potrebbe continuare con tanti altri.

Non credo quindi che si possa pensare a una frattura tra agonismo e turismo, a meno di voler credere che lo sport sia uno solo; mentre la canoa, questo sì, dice a ciascuno di noi quello che si è in grado e si vuole sentire, specie dentro.

Emilio Martinelli è l'animatore della redazione de «la CANOA» di Mursia che, portando in edicola lo sport della pagaiata, ha contribuito in maniera determinante a richiamare quella crescente attenzione che gli rivolgono i mass-media.



La 6^a discesa del Tevere secondo Manitoba

di Roberto Bonifazi

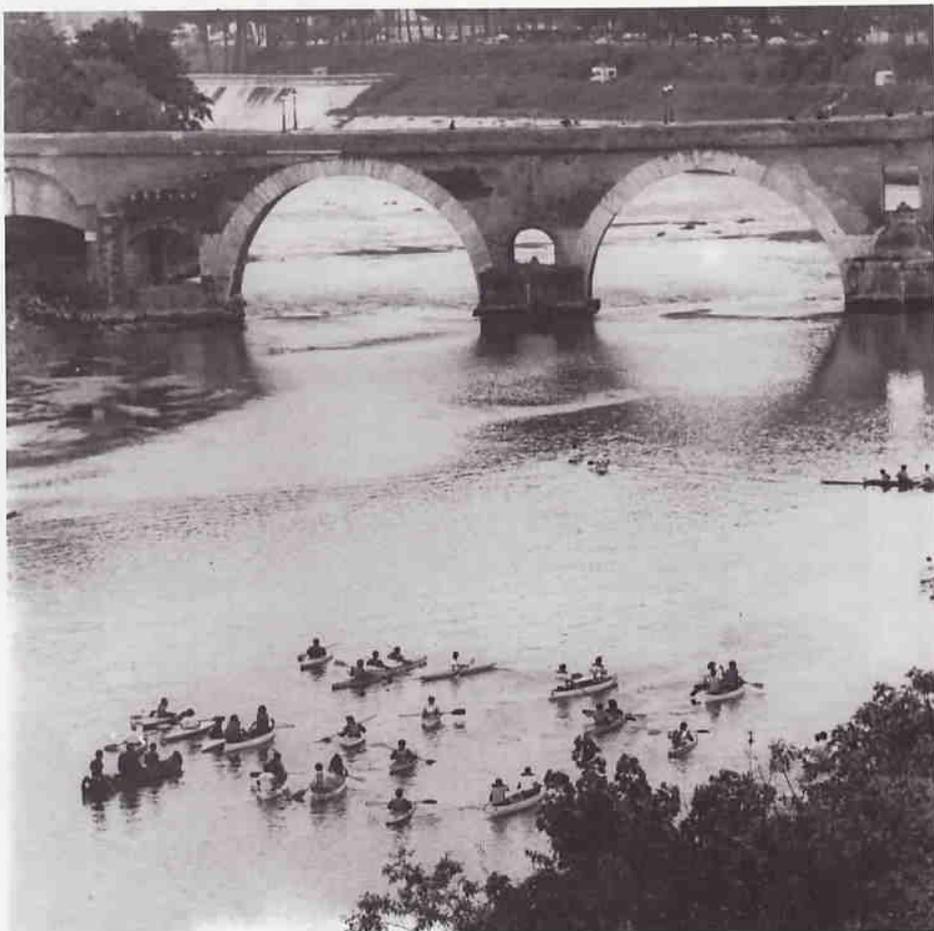
Per coloro che non hanno preso parte alle due ultime discese del Tevere in canoa è necessario chiarire che Manitoba non è una specie di evangelista ma il nomignolo che caratterizza un tipo di canoa canadese aperta prodotto da una certa casa. Una canoa che per il suo aspetto accattivante e per la robustezza della sua struttura aveva, ed ha buone possibilità di diventare l'occasione che fa l'uomo... canoista. Un paio di visite, un tentativo infruttuoso di «tirare» sul prezzo e fu così che io ed Oscar diventammo potenziali associati della FICF. Una volta in acqua, luogo dove l'entusiasmo e le possibilità del canoista vengono a confronto chiarendo inconfutabilmente il limite delle proprie capacità, la canoa rivelò subito una spiccata tendenza al ribaltamento, e fu un vero disastro. Del resto, ci giustificammo, non è possibile valutare la stabilità di una canoa prima dell'acquisto. Sembrava però che tutti gli altri fossero in grado di farlo e si capiva dagli sguardi carichi di comiche aspettative con i quali venivamo osservati durante la 5a discesa del Tevere. Ma grazie alle modifiche fatte alla canoa, alla fortuna e — perché no? — Al nostro impegno, il generale scetticismo si trasformò in incredula ammirazione per le «imprese» di cui era capace questa impossibile canoa accreditandole così, a detta del giornalista del Corriere che ha scritto sulla 6a discesa del Tevere, l'aggettivo di mitica. Ma i miti nascono nelle fantasiose allegorie delle leggende o nei leggendari personaggi delle epopee e, senza voler togliere nulla agli altri fiumi né agli altri appuntamenti del calendario FICF o di altre Federazioni, la discesa del Tevere, per la sua durata, per la bellezza e l'ospitalità dei luoghi che essa attraversa e per l'ineffabile atmosfera nella quale si vive per 10/11 giorni, può essere senz'altro considerata l'epopea del canoista. Tutto ciò non va inteso nel senso puramente discendistico, perché le difficoltà che il Tevere presenta sono senza dubbio interessanti e divertenti ma mai estreme. Epopea va piuttosto inteso nel senso di totale amalgama con il gruppo e con l'ambiente che l'attività canoistica riesce comunque a dare in ogni occasione (è questo uno dei suoi aspetti più appassionanti) ma che nella discesa del Tevere, per un crescendo di vari fattori, riesce a raggiungere probabilmente la sua massima espressione. A questo punto credo sia meglio che mi attenga a quanto promesso dal titolo prima che la mia premessa raggiunga le dimensioni di un preambolo politico dove tutto si esaurisce prima ancora di venir detto. Erano le 18,30 del giorno 24 aprile quando arrivammo al campeggio di Città di Castello, pensavamo di essere in ritardo e invece sco-

primo che, contrariamente all'altro anno, non c'era nessuno.

Come mai? È successo qualcosa? Forse, a causa dell'inquinamento, i canoisti si stanno estinguendo e noi siamo i rari superstiti di questa specie, una specie di panda insomma da proteggere e ricreare. Ma come faremo a riprodurci al meglio senza un capo-specie come il Bartolozzi?

Queste ed altre domande ci stavano sopraffa-

cendo quando ecco arrivare, tutti insieme, una lunga schiera di canoisti, molti già compagni della 5a discesa tiberina ed altri alla loro prima esperienza di questo genere. Incontrare i primi, e sentir annullare la distanza di tempo trascorsa dall'ultima discesa riprendendo, con nuove battute, vecchi discorsi, è stata una tra le più belle sensazioni che io ricordi. Per i secondi invece l'atmosfera si è rivelata un po' più fredda e sono stati necessari un ciao, uno



**Avviso ai partecipanti
alla 6^a Discesa Internazionale
del Tevere da Città di Castello a Roma**

La rubrica televisiva Colosseum che, nel corso della manifestazione, per più giovani ha effettuato riprese, inizierà le trasmissioni venerdì 28 febbraio.

scambio di nomi, una stretta di mano e circa 10 minuti prima di diventare vecchi amici. La cena offerta dal Canoa Club di Città di Castello è stata, come al solito, ottima; lo dimostra la continua richiesta di bis, tris,... ecc... ecc. che ha trasformato i nostri ospiti in veri e propri fondisti e che è terminata solo quando due di questi hanno cominciato a camminare come quella maratoneta svizzera alle ultime olimpiadi. Beh, forse abbiamo esagerato un po'! Che dire poi della proiezione di diapositive avvenuta subito dopo la cena? Una, molto istruttiva ci ha rivelato i nomi di circa 50 specie di piante che è possibile incontrare discendendo il fiume.

Io e il mio compagno Oscar già sentivamo le nostre allergie eccitarsi al pensiero di tale orgia olfattiva. Sempre la stessa proiezione, nella sua imparziale e particolareggiata esposizione scientifica, ha inconsapevolmente risposto al quesito che da sempre attanaglia ogni canoista, ha rivelato la causa delle fastidiose irritazioni alle gambe che colpiscono i canoisti che effettuano un trasbordo, ha praticamente dato un'identità al subdolo nemico che ostacola tali manovre confondendosi con l'amichevole vegetazione delle rive.... l'Ortica. Oh, potenza dei mezzi di informazione audiovisiva!

È seguita poi la proiezione del filamento in diapositive «Manitoba story». Bene... bene... grazie... grazie... basta così, fatemi continuare!

Ma il «clue» della prima serata è stato, come al solito, la cerimonia di iscrizione. Non è perché questa abbia qualche particolare attrattiva in quanto tale, ma perché essa comprende la distribuzione delle magliette. Una ciascuno! Ebbene questa volta il Marsilii non si può lamentare perché con ordine e disciplina, quasi come i nostri compagni tedeschi, senza insomma, creare quel caos che a lui dà tanto fastidio perché gli fa perdere il controllo della situazione... siamo riusciti a fregarle tutte! Se io fossi il Marsilii rinuncerei a tale compito soprattutto per evitare di rispondere con un imbarazzante silenzio, o peggio con italica approssimazione, a colui che ineluttabilmente, con svizzera precisione e con inconfutabili formule matematiche ti annienta lasciandoti senza parole a riflettere sul perché l'aritmetica con i sassolini è una scienza precisa e con le magliette no.

Ed eccoti finalmente alla discesa vera e propria con la sua numerosa serie di avvenimenti sempre nuovi, diversi, divertenti e degni di nota, ma ai quali il sottoscritto, un po' per mancanza di tempo e spazio, un po' perché non è Manzoni, non può dare il giusto risalto citandoli tutti. Il prossimo anno iscrivetevi e vedrete voi stessi, anzi li vivrete voi stessi. Ci sono però, secondo me, due particolari avvenimenti che, per le poche probabilità che hanno di ripetersi, meritano una descrizione. Questo anno la discesa del Tevere si è svolta in un periodo che comprendeva il mio compleanno. Vi assicuro è stato uno dei compleanni più belli della mia vita, e per ciò vorrei ancora ringraziare tutti coloro che erano presenti ed in particolar modo l'impareggiabile amico Oscar il quale, senza che io mi accorgessi di qualcosa, è riuscito ad organizzare una festa nella festa (ogni serata, in un certo senso, aveva l'aspetto di una festa) ed ha ricordato persino a me che era il giorno del mio compleanno. E poi



c'è chi dice che la canadese a due costituisce un pericolo per i matrimoni e le amicizie! Il giorno 1° maggio, festa dei lavoratori ma non dei canoisti, percorrevamo il tratto di fiume che va da Alviano ad Orte tra i problemi di improvvisati barbecue che numerose famiglie o gruppi di amici avevano approntato lungo le rive per festeggiare degnamente tale ricorrenza. Immaginate la sofferenza di noi affamati «stracanoisti».

Ogni tanto, scherzando — ma non troppo —, lanciavamo un autoinvito a qualche gruppo ricevendo fantasiose e divertenti risposte, ma ecco che a pochi chilometri da Orte uno di questi ci risponde con un vero invito; un vero invito?!... Ma siamo tanti!... Non fa niente, dove si arriva si arriva, dove non si arriva pazienza. C'è stato appena il tempo di dire queste poche parole che una ventiquina di noi erano già in «morta» pronti a ricevere qualsiasi cosa di commestibile ci venisse offerto.

Beh! Credetelo o no! In pochi minuti queste ineffabili persone, tre coppie di mezza età, sono stati capaci di offrire, in parti uguali, a tutti: lonza, salsiccia, formaggio, pomodoro condito, pane e vino a volontà, dolce, frutta e caffè. Ragazzi... è l'inizio del mondo! Esistono in questa terra, in questo Paese, vicino Roma! Persone così squisite e... soprattutto così organizzate. Quindi su con la vita!! I miracoli esistono! Ma dovete venire alla discesa tiberina per trovarli.

Roberto Bonifazi è giunto alla pagaia dal remo agonistico; nelle file della Federazione Italiana Canottaggio si è distinto a livello europeo; insieme all'inseparabile Oscar Campagnola, costituisce il duo Manitoba, senza del quale l'annuale Discesa Internazionale del Tevere da Città di Castello a Roma perderebbe una delle più simpatiche attrattive.

Tracciamo insieme la mappa della canoa polo

di Gianni Rosso



La canoa polo si va sempre più diffondendo in Italia; è questo un dato di fatto incontestabile che emerge dall'elenco dei clubs che svolgono attività.

Molte squadre sono in via di formazione e di altre, presumibilmente, non abbiamo notizie; tale elenco è quindi da considerarsi approssimato per difetto.

Si invitano quindi le squadre che non compaiono a segnalarci il loro recapito, preferibilmente con la descrizione dell'attività svolta e specificando il tipo di regolamento applicato, al fine di giungere ad una mappa il più possibile precisa della situazione.

Nell'elenco che pubblichiamo, di ogni squadra viene dato, oltre all'indirizzo, il tipo di regolamento applicato.

(+) squadra già operante con regolamento mano pagaia;

o squadra già operante con regolamento solo pagaia;

(x+) squadra in via di formazione regolamento mano pagaia;

(x-o) squadra in via di formazione con regolamento solo pagaia;

(w) gruppo ancora non operante ma potenzialmente in grado di svolgere attività di canoa-polo.

Valle d'Aosta

(+) C.C. Montebianco - Via Monte Vodice, 44 - 111000 Aosta.

Piemonte

(+) C.C. Ivrea - Via S. Grato, 1 - 10015 Ivrea (To)

(+) C.C. Asti - c/o Corrado Achille Strada Valmanera, 61 - Asti

(+) Circolo Amici del Fiume - c/o Emilia Amato - Via Gorizia, 141/b - 10100 (To)

(+) Canottieri Armida - c/o Emanuele Genovese - Via Giovanni da Verazzano, 65 (To)

Liguria

(+) C.C. Acque Azzurre Pro Recco - c/o France-

sco Balducci - Via Marasso, 21 int. 4 - 16166 Genova Quinto al Mare

(+) C.C. Lerici - c/o Vladimiro Farina loc. La Serra Lerici (Sp)

(+) G.S. Borgata Marinara - c/o Arci-Uisp - Piazza Garibaldi Lerici (Sp)

(+) C.C. Genova - Via Ganduccio, 19/r - 16166 Genova Nervi

(+) S.S. Murcarolo Quinto - Via Angelo Gianelli, 113/r Genova Quinto

(+) C.C. Tigullio - c/o Claudio Longinotti - Via A. Ugolini, 8/b - 16043 Chiavari (Ge)

(+) K.A. Lerici Castello - c/o Gianni Illiano - Via Enrico Fermi, 8 Lerici (Sp)

(+) Kayak Club Arenzano - c/o Terenzio Marco -

Via Marconi, 50 - 16011 Arenzano (Ge)

(+) Genova Motor Starter Show

Lombardia

(+) C.C. Viadana - c/o Luigi Ludi - Vicolo Permino, 30 - 46019 Viadana (Mn)

(w) C.C. Milano - Via G.B. Sammartini, 5 - 20125 Milano

(w) G.C. Legnano - c/o Remo Bottelli - Via Berchet, 41 - 20025 Legnano (Mi)

(+) C.P. Suzzara

Emilia

(+) C.C. Boretto - Via della Libertà, 15 - 4222 Boretto (Re)

(+) Canottieri Eridano - Casella Postale, 16 - 42016 Guastalla (Re)

(+) U.I.S.P. Parma - V.le Blasetti, 12 - 43100 Parma

(o) C.C. Ferrara - Via Ariosto, 2 - 44100 Ferrara

(o) Canottieri Mutina - Via Caselline, 3 - 41100 Modena

(+) Ikebana Canoa Polo - Piscina Comunale - Boretto Po (Re)

Trentino

(o) C.C. Trento - Via Druso, 7 - 38100 Trento

Friuli Venezia Giulia

(o) C.C. Natisone - c/o Reza Ali - Via della Libertà, 90 Manzano (Ud)

Veneto

(o) C.C. Castelfranco Veneto - c/o Palazzetto dello Sport - 31033 Castelfranco Veneto (Tv)

(o) C.C. Vicenza - c/o Giordan Lionello - Via F. Baracca, 31 - 36100 Vicenza

(o) C.C. Padova - c/o Raffaella Bettella - Via F.lli Bandiera, 3 - 35030 Selvazzano (Pd)

(o) C.C. Legnago - c/o Prato Carlo - Via San Micheli, 4 - Legnago (Vr)

(o) C.C. Polesine - c/o Sandro Ceciliato - Via Becari, 16 - Rovigo

Toscana

(o) Canottieri Arno - Lungarno - Pisa

(x) Canottieri Comunali Firenze - Lungarno Francesco Ferrucci, 6 - 50126 Firenze

Lazio

(+) Canoanum Club Subiaco - Via Dante Alighieri, 34 - 00028 Subiaco (Roma)

(+) G.C. Roma - c/o Carbonara Giorgio - Via T. Valfrè, 12 - Roma - tel. 06/6373312

(x+) Mariner Club - c/o Claudio Schermi - Via S. Quasimodo, 30 - Roma - tel. 5014428

(o) Circolo Canottieri Dopolavoro Ferroviario - Roberto Gobbo - Viale Mura Aurelie, 74 - tel. 06/3611027 - Roma

(o) Centro Circo-sportivo di Canoa «Villa Ada» - Via di monte Antenne - tel. 06/8312205 - Roma

(o) Palazzi Canoe - Via Campagnano, 8 - Roma

Campania

(o) Promozionale Canoa Polo - c/o Ferretti Alfredo Comiato Regionale Campano F.I.C.K.

(o) C.C. Napoli - c/o Angeloni Ettore - Via Lucullo, 104 - 80070 Baia Bacoli (Na)

Sicilia

(o) Società Canottieri Siracusa - Via Testa Ferrato, 22 - 96100 Siracusa

(+) Clubino del Mare - Viale Regina Elena - c/o Rubino Fabio Palermo

Regolamento ufficiale canoa polo in Italia

di Giorgio Carbonara

Naturalmente.

Naturalmente, dice Andrea Donzelli dalle pagine del KAYACCO di luglio 85,... » il Consiglio Nazionale (FICK) ha ufficializzato all'unanimità il regolamento POLO, con l'esclusivo utilizzo della pagaia».

L'articolo prosegue poi sulla descrizione dell'attrezzatura necessaria per praticare la canoa-polo. Attrezzatura che chi pratica la canoa-polo già conosce.

È questa l'unica traccia della esistenza di un «Regolamento Ufficiale per giocare a canoa-polo. Sarebbe stato interessante conoscerlo. Giampiero Russo e Francesco Balducci ci dicono da mesi, già qualche anno, tramite FIUMI, la Canoa, Pagaia che la realtà a livello europeo è un'altra.

Ma questo ce lo dice anche Canoeist, Kanu Sport, Canoe Kayak Magazine. E ce lo dicono anche molte squadre che in Italia praticano già da anni la polo.

Ricordiamo il CC Lerici che in una manifestazione internazionale di polo, ha ottenuto un riconoscimento particolare.

Ma non è il citare la squadra brava che risol-

ve il problema. Né entrare nel merito di validità dell'uno e dell'altro giuoco.

Il punto è, a mio avviso, che nel momento in cui la canoa-polo non ha avuto ancora un riconoscimento ufficiale quale disciplina olimpica; nel momento in cui ICF non ha ancora approvato un regolamento definitivo; nel momento in cui il CONI non ha ancora riconosciuto il giuoco della canoa-polo, sembra eccessivo che si ufficializzi un regolamento polo, di per sé già in contrasto con la normale pratica europea, senza ascoltare e valutare ciò che in proposito hanno da dire squadre che, a buon livello, nolente o volente praticano questo tipo di attività sportiva e che peraltro sono iscritte alla Federazione.

La canoa-polo, quale disciplina agonistica, inizia ad essere in Italia una realtà; e lo sarà sempre di più specie in quelle regioni che, più povere di fiumi e torrenti, trovano in questa disciplina sportiva la possibilità di praticare la canoa.

Imporre delle regole non sentite e, ripeto, in contrasto con quelle cui si riferisce la bozza di regolamento ICF, non mi sembra natura-

lente corretto.

Essersi trovati al momento giusto al posto giusto, per far approvare un tipo di regolamento Ufficiale di una disciplina sportiva in evoluzione, senza sentire altre Associazioni praticanti, non mi sembra affatto sportivo.

Naturalmente.

Non si tratta di arrivare primi. Ma di arrivare insieme.

Ora i casi sono due:

— ci sarà un campionato ufficiale ed uno ufficioso. Squadre della stessa città si ignoreranno, e forse non sapranno con chi misurarsi se sono sole due su sponde opposte;

— poiché è il canoista in definitiva che conta, si giocherà per cortesia secondo le regole dell'ospite. Oppure il primo tempo mano-pagaia, il secondo solo pagaia.

Magari con arbitri differenti per tipo di giuoco.

È da un vivaio di praticanti che esce la squadra rappresentativa Nazionale, non da una elite.

Giorgio Carbonara è il presidente del Gruppo Canoe Roma; l'entusiasmo, la competenza e la continuità dell'impegno caratterizzano la sua gestione del Gruppo, il Gruppo di praticanti la fluviale che, da più tempo — prestigiosamente — opera nella capitale.



Anche a Roma, finalmente, un negozio fornito di tutto ciò che occorre al canoista

- vasto assortimento di canoe e pagaie
- paraspruzzi, sacchi di punta e ogni altro accessorio
- abbigliamento specifico: mute, caschi, giacche d'acqua, calzari, sandali, scarpe
- kits di riparazione poliestere ed epoxy
- laboratorio di riparazione anche per il politene
- spedizione contrassegno in tutta Italia
- prezzi speciali per circoli ed associazioni

Via Spalato, 35 • 00198 Roma • Tel. 8310398

MEDICANOVA

Rubrica di medicina sportiva mirata alla pratica della pagaia; si propone di trattare argomenti quali la ginnastica preparatoria specifica, le caratteristiche del movimento ai fini della prevenzione e cura delle scoliosi, le vaccinazioni idonee a fronteggiare le malattie infettive contraibili sul fiume, la descrizione di fauna e flora acquatiche quali indicatori biologici per la classifica del livello di purezza di uno specchio d'acqua.

Il riscaldamento pre-discesa a terra

di Saverio Colonna

Il compito della medicina sportiva nell'ambito di un gruppo che svolge un programma di lavoro sportivo, in funzione di un'attività agonistica o amatoriale, può essere articolato in tre aspetti. Il primo riguarda l'esercizio della medicina generale, inteso come costante controllo delle condizioni di salute e come cura eventuale di situazioni patologiche che di volta in volta dovessero presentarsi nell'atleta. Il secondo si configura nella prestazione di pronto intervento (generalmente di tipo traumatologico e ortopedico) a presidio di eventi accidentali non infrequenti nell'attività sportiva. Il terzo e più specifico aspetto comprende le valutazioni funzionali dell'atleta, che si traducono in una serie di rilevazioni (test) che nell'insieme possono dare le indicazioni più complete, sull'idoneità, sulle attitudini, sulla forma, sugli indici funzionali attuali e potenziali del soggetto in relazione allo sport prescelto. È nostro desiderio occuparci di questo tipo di attività medica, in quanto è, a nostro avviso fondamentale, specialmente se viene esercitato su gruppi di soggetti giovani, ai quali, proprio per le caratteristiche dinamiche dell'accrescimento corporeo e della maturazione psicologica, è possibile applicare opportune metodologie di allenamento atte a correggere o a eliminare difetti già radicati.

L'influenza del riscaldamento sulla prestazione dell'atleta, è un argomento molto controverso. Illustri autori in materia, come Karpovich (4) in particolare, rifiutano i vantaggi fisiologici che potrebbe apportare il riscaldamento.

Per altri, invece, come Astrand e Rohdal (1) lo ritengono molto vantaggioso.

Io credo, invece, che soprattutto per il canoista fluviale, il riscaldamento a terra pre-discesa, sia molto utile. Mi preme sottolineare canoista fluviale, perché per motivi sottintesi alla disciplina, alcune volte si trova ad affrontare degli ostacoli, con dei gesti tecnici estremi, dopo pochi metri dall'imbarco. Una esperienza del genere, benché neofita, l'ho vissuta in prima persona all'ultimo raduno organizzato dalla FICF, nella valle della Durance in Francia. Nella discesa del fiume Onde l'imbarco obbligatorio era subito a monte di un passaggio di III, il più impegnativo di tutta la discesa, il fiume in tal punto era molto stretto e con poca acqua e non permetteva un adeguato riscaldamento pre-discesa in acqua (traghetti, entrata ed uscita nelle morte).

Ritornando al riscaldamento a terra pre-discesa, ritengo che i vantaggi possono essere riassunti in tre punti fondamentali.

1) **Un appropriato riscaldamento permette di affrontare lo sforzo nelle condizioni più favorevoli dal punto di vista organico.** Il riscaldamento, infatti, eleva la temperatura corporea e muscolare, permettendo così un'accelerazione della dissociazione dell'emoglobina e mioglobina (quindi maggior apporto di O₂ al muscolo), un aumento dell'attività enzimatica muscolare, un rapido adattamento cardio-circolatorio e respiratorio allo sforzo. Pochi minuti di riscaldamento, pare che abbiano un'influenza sul grado di mobilità dei diversi gruppi muscolari. Difatti per William (7), si avrebbe, come conseguenza di un adattamento agli impulsi trasmessi dai

propri settori muscolari (fusi neuromuscolari), una maggiore estensibilità dei muscoli antagonisti.

2) **Prevenzione di manifestazioni patologiche di tipo traumatico e di tipo flogistico.** Nelle patologie traumatiche e bersagli principali sono i muscoli e le articolazioni.

Il muscolo se sottoposto ad uno sforzo inadeguato può andare incontro ad un semplice distorsione oppure ad uno stiramento se il trauma non è grave, ciò ci permetterà di terminare la discesa, anche con l'indebolimento conseguente.

Il dolore vivo verrà soprattutto percepito alcune ore dopo la discesa a volte il giorno seguente. Se il trauma è ingente si può arrivare fino allo strappo muscolare. Nello strappo il deficit funzionale, dipende dal numero delle fibre lacerate, il più delle volte si ha l'incapacità totale di movimento della zona lesa, per l'intenso dolore. In questo caso addio discesa!

La patologia traumatica che interessa le articolazioni, è la ben nota a tutti i canoisti, lussazione della spalla. Non mi dilungo a spiegare cosa sia la lussazione scapolo-omerale essendo un argomento già ampiamente trattato. Ci terrei a sottolineare che la prevenzione è possibile non solo attraverso una perfetta esecuzione del gesto tecnico, ma anche attraverso un miglioramento della mobilità articolare, realizzabile attraverso esercizi di allungamento (stretching) e con un adatto riscaldamento pre-discesa. Nella patologia flogistica, spicca l'infiammazione tendinea (tendinite) dei muscoli maggiormente interessati. Zona altamente incriminata è il polso, con i numerosi tendini, che passano sotto le guaine. A volte tale patologia fastidiosissima condiziona l'attività del canoista a tal punto che per un completo recupero si consiglia, l'inattività per diversi mesi. Provate a chiedere a chi per tale esperienza c'è passato come è dura l'astinenza!

3) **Il riscaldamento esercita anche una grande influenza psicologica.** La frenetica attività dei preparativi (carico delle canoe, scelta del luogo di imbarco, scarico delle canoe, preparativi vari, ecc...) accentuata dal solito ritardatario del gruppo, la tensione della discesa, a volte le condizioni atmosferiche (temperature basse), sono elementi che agendo sul sistema nervoso simpatico e sulla sostanza surrenale midollare, aumentano i livelli ematici di catecolamine. Tali sostanze se prodotte in eccesso, elevano lo stato di agitazione psico-motoria, rendendo il discesista imprudente. Il rituale del riscaldamento servirebbe così, ad ostacolare questi influssi spesso nefasti, permettendo all'atleta di presentarsi alla discesa in situazioni psicologiche ottimali. L'unico svantaggio del riscaldamento, se così si può definire, è il ritardare di 10-15 minuti il contatto con l'acqua. Ben poca cosa se tali minuti vengono già preventivati, prima della partenza verso il fiume. Dopo aver esposto i possibili vantaggi apportati da un appropriato riscaldamento a terra pre-discesa, mi preme sottolineare, che il riscaldamento è una questione strettamente soggettiva. Il tipo, l'intensità, la durata, sono dettati dalla condizione fisica dell'atleta e dallo sforzo richiesto.

Quello che qui di seguito verrà esposto, sono solo dei consigli, che il canoista potrà saggiamente utilizzare per costruirsi un riscaldamento individuale, personalizzato.

Un riscaldamento completo si suddivide in 3 parti.

1) Esercizi di stiramento 2) Esercizi calistenici 3) Esercizi specifici.

1) Gli esercizi di stiramento (stretching), essendo un capitolo importante e, per motivi di spazio, verrà trattato interamente in un prossimo articolo.

2) Gli esercizi calistenici sono dei movimenti attivi che interessano i gruppi muscolari maggiori del corpo in modo specifico.

— per il collo: 10 rotazioni complete della testa, di cui 5 destrorse e 5 sinistrorse.

— Per le spalle, braccia e torace: 10 rotazioni delle braccia, di cui 5 col destro e 5 col sinistro, 10 movimenti di spinta di entrambe le braccia all'indietro.

— Per il piede, caviglia, polpaccio: 10 secondi di corsa sul posto.

— Per le cosce (quadricipite): semipiegamenti sulle gambe 10 ripetizioni.

— Per gli addominali: in posizione supina 10 innalzamenti delle gambe estese, fino a formare con il terreno un angolo di 45°.

3) L'ultima fase del riscaldamento, consiste nell'esecuzione di movimenti che interessano i muscoli utilizzati nello svolgimento dell'attività. Per non tralasciare qualche gruppo muscolare, cercheremo sempre di effettuarlo con la stessa sequenza. Si parte dalle mani, per poi passare alle braccia, al cingolo scapolare, torace (addome e dorso), cingolo pelvico, gambe, piede.

Esercizio n. 1: Muscoli flessori delle dita e della mano. Impugnare con una sola mano la pagaia dal centro, come in fig. 1 ed effettuare delle flessioni del polso. Numero ripetizioni 10 mano dx. 10 mano sin.

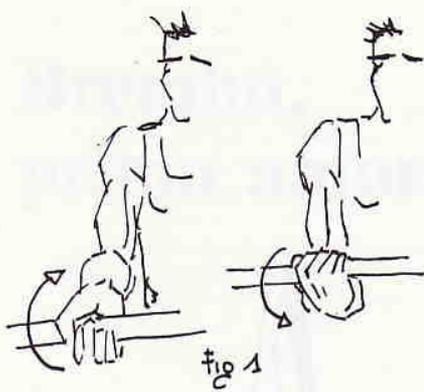


Fig 1

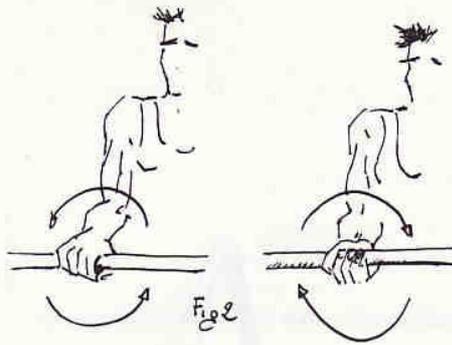


Fig 2

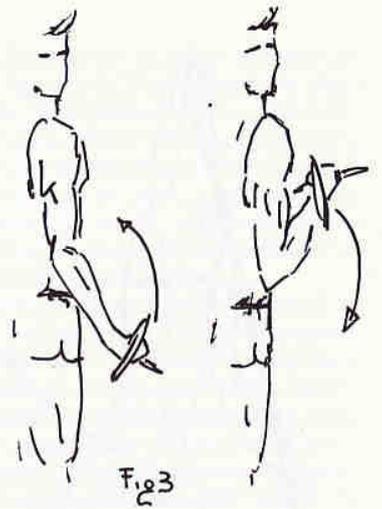


Fig 3

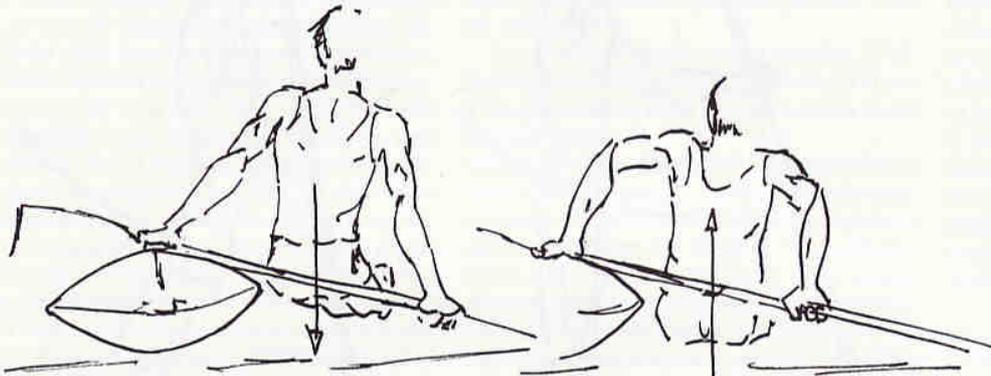


Fig 4

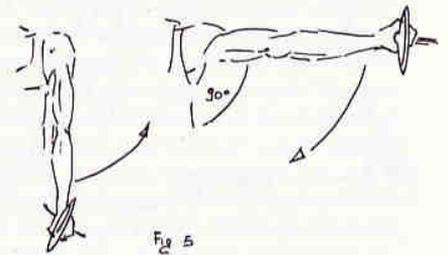


Fig 5

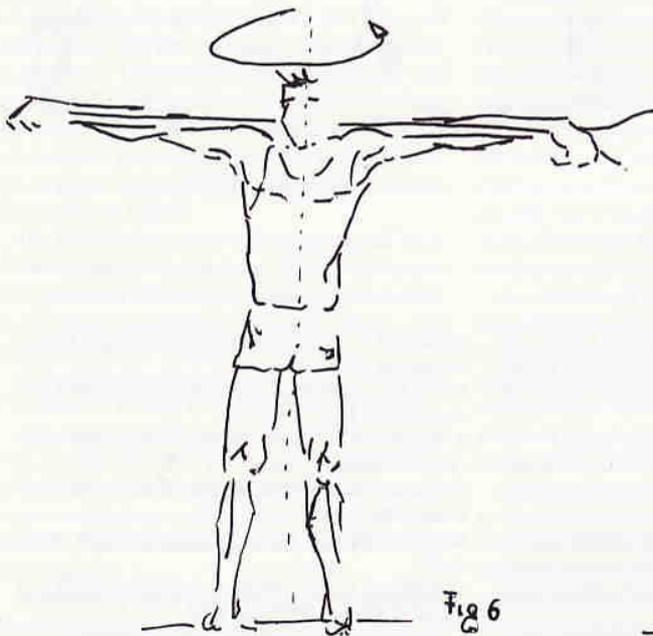


Fig 6

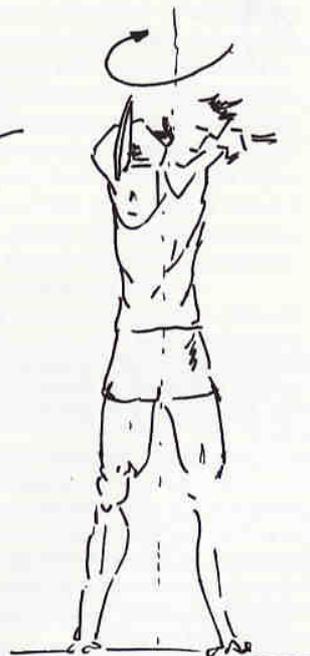
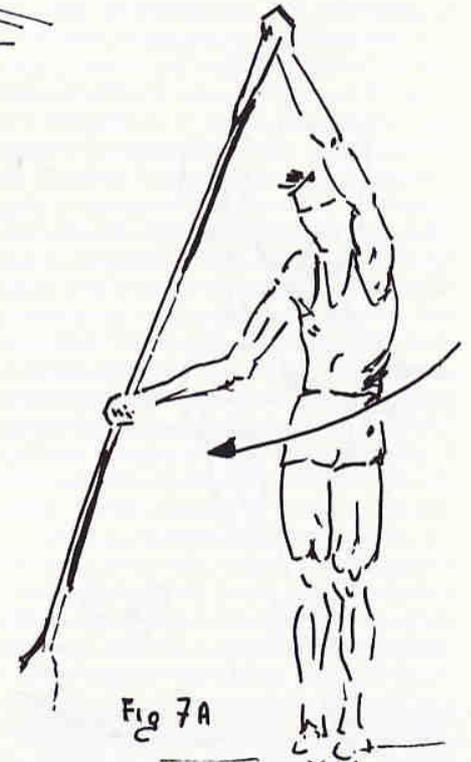


Fig 7A



Esercizio n. 2: Muscoli estensori del polso. Impugnare la pagaia, come esercizio precedente, la mano viene fatta ruotare di 180° in modo da avere il palmo rivolto in basso. Effettuare delle estensioni dorsali del polso. Numero ripetizioni 10 mano dx e 10 mano sin.

Esercizio n. 3: Muscoli prono-supinatori della mano. Impugnare la pagaia come esercizio n. 1 ed effettuare delle rotazioni orarie ed antiorarie come fig. 2. Numero ripetizioni 10 mano dx, 10 mano sin.

Esercizio n. 4: M. bicipite brachiale. Impugnare la pagaia come esercizio n. 1, braccio

disteso lungo il tronco, effettuare massima flessione dell'avambraccio sul braccio, come fig. 3. Numero ripetizioni 10 braccio dx, 10 braccio sin.

Esercizio n. 5: M. tricipite brachiale. Adagiare una pala della pagaia vicino al bordo posteriore del pozzetto della canoa, l'altra pala va tenuta in condizione stabile a terra. Impugnare con una mano la pagaia e bordo posteriore del pozzetto, con l'altra solo la pagaia, le gambe sono distese a terra, come fig. 4. Da questa posizione, che simula perfettamente la posizione di entrata in Kayak, flettere le braccia, fino a toccare con i glutei per terra, rialzarsi estendendo le braccia. Numero ripetizioni

5 a dx del Kayak e 5 a sin.

Esercizio n. 6: M. deltoide, trapezio. Impugnare centralmente la pagaia con braccio disteso lungo l'omonimo fianco, innalzare il braccio disteso, fino a formare un angolo di 90° con il fianco come fig. 5, riabbassare il braccio in posizione di partenza. Numero ripetizioni 10 col braccio dx e 10 col sin.

Esercizio n. 7: M. obliqui, trasverso spinoso. Pagaia sulle spalle come fig. 6, gambe divaricate, rotazione del tronco verso destra e verso sinistra. Numero ripetizioni 10.

Esercizio n. 8: M. quadrato dei lombi, obliqui, spinali.

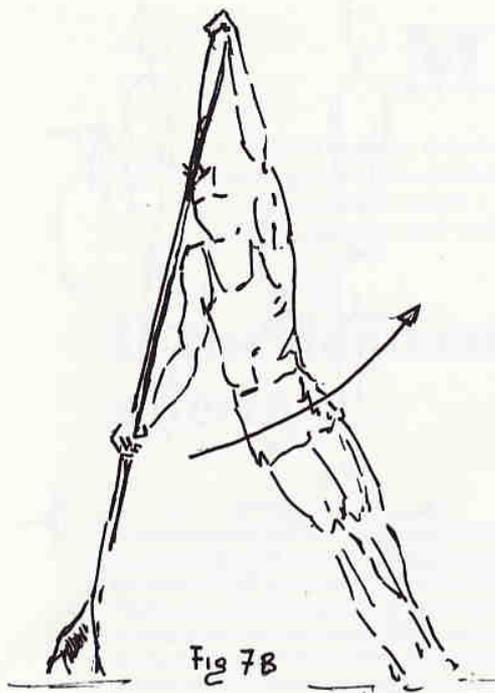


Fig 7B

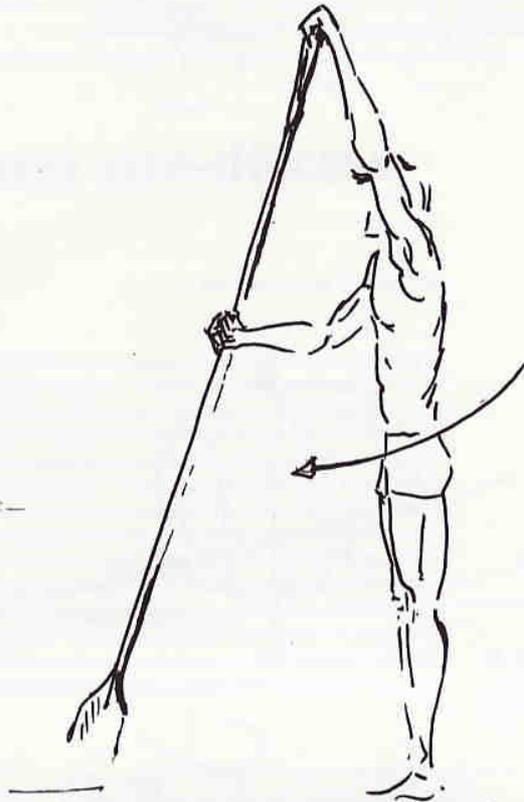


Fig 8

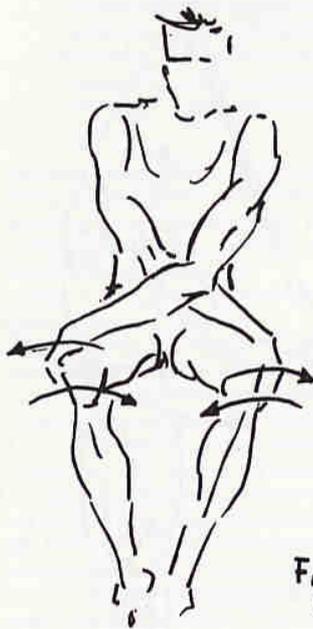


Fig 9

Pagaia sulle spalle come esercizio n. 7, inclinazioni laterali del tronco, alternate dx e sn. Numero ripetizioni 10.

Esercizio n. 9: M. quadrato dei lombi, obliqui, spinali.

Impugnare la pagaia come fig. 7A, flessione su un fianco, fino ad arrivare in posizione come fig. 7B, con movimento rapido ritornare in posizione di partenza.

Esercizio n. 10: M. retti dell'addome, ileopsoas, pettorali.

Impugnare la pagaia come esercizio n. 9, la pagaia verrà puntellata di fronte all'atleta e non di fianco come nell'esercizio precedente, il movimento sarà frontale come fig. 8. Attenzione, inarcarsi lentamente, la zona lombare viene notevolmente sforzata. Numero ripetizioni 10.

Attenzione a puntellare bene la pagaia a terra, per l'esercizio n. 9 e n. 10, se scivola c'è il rischio di farsi male, quindi cercate un grosso masso, oppure un albero.

Esercizio n. 11: M. Adduttori della coscia.

Contrastare il movimento di apertura delle ginocchia con le mani, le braccia sono incrociate, vedere fig. 9. Numero ripetizioni 10.

Esercizio N. 12: Per la restante parte della gamba, (estensori del piede, estensori della gamba) possono bastare solo gli esercizi calistenici, quindi 10 secondi di corsa sul posto.

Dopo aver effettuato tale riscaldamento siamo pronti per entrare in acqua. È logico che per completare la preparazione alla discesa, sarà bene che alcuni gesti fondamentali (appoggio, aggancio, eskimo) vengono richiamati, in acqua, possibilmente dove la corrente non crea particolari problemi. Ora siamo pronti, tutto è ok, l'avventura ci attende... buona discesa!!

parazione di un campione. Società stampa sportiva. Roma 1978.

3) Fox E.L. - Fisiologia dello Sport. Editoriale Grasso Bologna 1982.

4) Karpovich P.V. - Physiology of Muscular Activity. Philadelphia 1959.

5) Pignatti E. - Forza e velocità. Edizioni Mediterranee 1984.

6) Teyada Flores - Kayak in acque selvagge. Zanichelli.

7) Williams J.G.P. - Medical Aspects of Sport and Physical Fitness. Oxford. 1965.

La grafica figurativa è di Saverio Colonna.

Il Dott. Saverio Colonna è laureato in Medicina e Chirurgia presso l'Università di Bologna e specializzando in Medicina dello Sport, presso l'Istituto di Medicina dello Sport di Siena.

Residenza - Via G. Murat, 71 - Lavello (PZ) 85024 - Tel. 0976/81360.

Domicilio - Via Vittorio Veneto, 13 - Villanova di Castenaso (Bologna) 40055 - Tel. 781718 prefisso 051 (prossima installazione).

BIBLIOGRAFIA

1) Astrand, P.O. and Rodahl K. - Textbook of work Physiology. New York. 1970.

2) Bouchard C. Brunelle J. Godbout P. - La pre-

Brembo, primo amore

Mi sembra doveroso scrivere qualche nota sul fiume Brembo, essendo per i canoisti del nord uno dei fiumi più importanti almeno all'inizio delle proprie esperienze canoistiche, perché è uno dei più bei e pochi fiumi scuola.

Nasce nell'arco delle Alpi Orobiche e più precisamente da due sorgenti principali, una è situata sotto il Pizzo del Diavolo (2914 metri) ed è la sorgente principale, perché riceve ancora nell'alta e incontaminata Val Brembana, le acque dei numerosissimi laghetti alpini (Rotondo, Fregabologia, Del Diavolo, Publino, Sardagnana, Marcio, Del Frate e dei Laghi Gemelli); l'altra nasce in una convalle minore dal monte Pegherolo (2369 metri) i due torrentelli si riuniscono sotto l'abitato di Lenna (482 m: sm) formando questo interessante fiume.

La lunghezza totale del fiume è di 72 km.; il suo bacino, 900 km quadrati, con una portata media di 15/30 metri cubi al secondo con massime di poco superiori ai 500 M3/S nei periodi delle piogge sia primaverili che autunnali, comunque i periodi migliori per le discese sono da metà Aprile all'inizio di Luglio con medie di 35/50 M3/S.

(Io l'ho disceso una volta assieme all'amico Mario Baudini con circa 250 M3/S l'acqua era sporca di terra ma la discesa fu veramente favolosa, eravamo — va anche detto — nei nostri momenti migliori).

Il Brembo conclude la sua corsa a valle dell'abitato di Crispi D'Adda (160 mt S/M).

Per raggiungerlo vi consiglio di prendere l'autostrada Milano-Venezia e di uscire al casello di Dalmine, non ci si può sbagliare si prosegue a dritto su una comoda strada di fondovalle, le indicazioni da seguire sono Val Brembana.

A seconda delle proprie capacità canoistiche è discendibile in più tratti: il più alto è un tratto di 2/3 classe molto stretto e con parecchi alberi e ramaglie a pelo d'acqua richiede una ricognizione, prima di imbarcarsi, anche per controllare alcuni sbarramenti che, al momento in cui scrivo, potrebbero essere stati costruiti come da vari progetti esistenti assieme anche ad alcune briglie; ci si imbarca solitamente sotto la diga, posta poco sotto l'abitato di Valnegrà (600 mt sm circa) si richiede parecchia manovrabilità e il sapersi fermare velocemente. Ad un quarto di percorso c'è lo sbarramento situato subito dopo il paese di Lenna, lo sbarramento è facilmente trasbor-

di Arcangelo Pirovano detto Geugis Khan

dabile a destra, le acque diventano più abbondanti, perché poco prima entra uno dei 2 rami principali.

La discesa di questo tratto termina all'altissima diga di Camerata Cornello (570 mt s/m) paese natale della famosa e antica famiglia dei Tasso.

Sotto il predetto sbarramento insuperabile almeno per i non suicidi, parte il secondo tratto quello che a seconda della portata può essere di 4/5 classe. La maggior parte del percorso è in una strettissima gola dove in caso di rovesciamento è difficilissimo prendere terra con la facile perdita di parte del materiale almeno che non si sia con un gruppo ben affiatato ed abituato al recupero oltre che al salvataggio in acque bianche.

Bisogna prestare attenzione ad altro sbarramento con un canale artificiale a sinistra che finisce intubato con sifone, consiglio di trasbordare a destra anche se con particolari portate può essere superato con slancio (avendo prima predisposto il salvataggio naturalmente), subito sotto dopo una breve rapida impegnativa, prestare molta attenzione a sinistra perché esiste un ritorno che sempre (a seconda del livello del fiume) tiene con le conseguenze che potete ben immaginare.

La discesa di questo interessante tratto è consigliabile solo ai canoisti veramente esperti in acque bianche anche se non estreme, si conclude nel laghetto originato dall'insuperabile sbarramento artificiale nel centro del ridente paese di San Giovanni in Bianco, si sbarca comodamente a sinistra.

Da San Giovanni B. sotto lo splendido ponte di epoca Romana parte il 3° tratto di fiume che è anche un collaudatissimo percorso di gara di una classica manifestazione organizzata sempre molto bene da uno dei più vecchi canoa club italiani il Canoa Club Milano e dal suo quasi trentennale presidente Vittorio Visconti vero signore d'altri tempi.

Dopo la partenza la prima rapida a sinistra è solitamente molto bagnarola specialmente per i principianti, che qui vengono di sovente a scuola, perché finisce con una rapida a cava tappi trasversale, ma non è la sola che preoccupa gli allievi, c'è quella del metanodotto anche se non c'è più la passerella che le ha dato il nome allora, si consiglia di passare a destra così da evitare l'onda a banana, prestare anche attenzione alla rapida che sembra quasi una gradinata, al ponte per Dossena si passa

con attenzione (ai vortici piatti che tanto tormentano la coda) nell'arcata centrale; dopo una rapida, che si passa al centro, si arriva alla famosa rapida del sassone, anche se il sassone fu fatto esplodere in una notte di temporale su istigazione di persona che non merita qui di essere menzionata, perché gli causava frequenti bagni o trasbordi con perdita notevole di prestigio fra i discepoli.

Sotto questa rapida il fiume diventa di 2ª classe ed è infatti anche il punto di partenza in gara per i ragazzi. Va anche detto che la rapida del sassone si trova quasi a metà percorso e divide la parte più impegnativa da quella più facile, questo tratto di fiume termina nel famoso e più importante paese specialmente nella Belle Epoque di S. Pellegrino Terme, dopo il 2° ponte anche questo romano, sbarcate subito a sinistra dove esiste una scaletta messa appositamente per i canoisti. Nel centro di S. Pellegrino Terme che merita una visita particolareggiata specialmente al suo Casinò ed alle sue Terme, dove si curano annualmente migliaia di persone, vastissime possibilità di shopping, e di ristoro (vorrei consigliarvi il Ristorante Italia dove sono abituati a rifocillarsi i canoisti da più di 20 anni, scusate se è poco). Sotto lo sbarramento di S. Pellegrino, ci si imbarca a sinistra dove esiste l'apposita scaletta anch'essa per i canoisti, (Ahh!! La potenza del C.C.M.) da qui si parte il 4° tratto con difficoltà di 3ª classe, con qualche passaggio più impegnativo, (ed è quello che dopo le gole di Camerata Cornello gradisco di più), si incontra subito il ponte che collega le contrade di S. Pellegrino Terme, si passa a destra tra una lunga rapida che inizia prima del ponte e finisce dopo un laghetto, rapide varie poi un ponte ancora da passare a destra con attenzione; pagaiando e divertendosi, si arriva ad un altro ponte questo però ferroviario, delle discolte ferrovie della valle. Pagaiando ancora fra rapide non impegnative, dopo circa 2 km. si arriva al nuovo ponte stradale di Ambria subito seguito dal vecchio ponte, a sinistra chiostro di monache di che ordine non so, comunque un bel manufatto con tipica architettura della valle; ancora poche pagaiate e si arriva al ponte di Zogno, sulla destra possibilità di campeggio (speriamo che il Comune attrezzi quest'area che potrebbe divenire parecchio importante anche per raduni di diversi giorni), sulla sinistra vecchia trattoria con belvedere sul torrente (ve la consiglio vivamente, magari avvisare prima di risalire la valle per imbarcarsi; piatti nostrani, vino buono prezzi modici); ancora un centinaio di metri e si sbarca a destra proprio sotto al piazzale delle ex ferrovie con stazioni di Zogno, ora deposito di autocorriere; qui di solito si conclude la discesa; a valle poco resta di bello e per poco con sbarramenti e innumerevoli pilastri di ponti che rovinano la bellezza della Val Brembana che praticamente qui finisce. Termine così la descrizione di questo fiume che mi è caro come il ricordo del primo amore, detto questo è detto tutto, venite a fare e capirete il perché.

L'Aniene

di Daniele Mariano

Anticamente era chiamato Pareusio poi prese il nome di Aniene. A seguito della leggenda tramandata da Plutarco nelle Vite Parallele (in cui si narra che il re toscano Anio impazzito di amore vi si gettò) acquisì il nome latinizzato di Anione. È oggi chiamato Aniene, mentre nell'uso popolare, ma soltanto a valle di Tivoli è designato Teverone.

Storia e idrogeologia

Le sorgenti dell'Aniene si trovano nei monti Simbruini, esattamente nel monte Tarino e la confluenza, che avviene dopo 99 Km di corso, nel fiume Tevere alla periferia NE di Roma. Il corso viene suddiviso, per una migliore comprensione tecnica, in tre tratti: alto, medio, basso. L'alto corso è caratterizzato da alveo torrentizio (come è tipico dei tratti iniziali dei fiumi) poiché in esso il fiume supera un notevole dislivello: dal 2176 m. s.l.m. delle sorgenti, sul versante meridionale del monte Tarino, ai 408 m. del centro abitato di Subiaco. In questo tratto avviene la confluenza con l'affluente più importante, il Simbrivio; come conseguenza si ha un notevole aumento e regolarizzazione della portata media. Si individua poi un medio corso, da Subiaco (dove il fiume formava tra laghetti artificiali costruiti da Nerone e prosciugatisi nel 1306 per il cedimento delle dighe) fino a Tivoli. In questo tratto le caratteristiche dell'alveo sono quelle di un fiume che scorre in una valle montana dai fianchi ancora ripidi e solcati da corsi d'acqua a carattere torrentizio. Il terzo tratto va da Tivoli alla confluenza con il Tevere. Superato l'ultimo gradino subappenninico formando le note cascate di Tivoli l'Aniene scende nella campagna romana acquisendo decisamente la morfologia di fiume alluvionale.

È da evidenziare la eccezionale natura sorgiva dell'Aniene. Il tipo di terreno nell'alto bacino fa sì che si determini una notevole infiltrazione d'acqua (approssimativamente, il 70% del piovuto) e formazione di acquiferi di importanti dimensioni: le portate del fiume sono determinate in misura maggiore dal contributo di questi acquiferi piuttosto che dagli apporti di acque meteoriche (da questo deriva piuttosto che dagli apporti di acque meteoriche (da questo deriva la regolarità del regime idrico). Inoltre, queste acquiferi formano l'area sorgentizia terza in Europa e da questa area partono gli acquedotti della Acqua Marcia, del Pertuso, del Simbrivio, del Cer-

reto, del Ceraso, che sottraggono all'Aniene circa 5-6 mc. d'acqua al secondo. Per rendersi conto dell'alta potenzialità idrica dello Aniene basti pensare che il totale del suo bacino idrografico pur rappresentando soltanto il 6% del bacino idrografico del Tevere, alla confluenza, il fiume Aniene contribuisce con un volume d'acqua pari al 31% del Tevere, ed in occasione di piene di carattere eccezionale l'Aniene, alla confluenza con il Tevere ha raggiunto valori massimi di oltre 800 mc./sec.

Catturato dall'Enel praticamente dalle sorgenti l'Aniene si mostra in tutta la sua portata soltanto da Subiaco dove scarica l'ultima centrale idroelettrica dell'alto corso. Tuttavia nel periodo invernale quando la portata d'acqua è abbondante, in occasione di persistenti piogge e nevicate, è possibile la navigazione a monte di Subiaco. Infatti, nonostante che l'Enel immetta in condotte forzate quasi tutto il fiume già dopo la confluenza del Simbrivio, numerose sorgenti e diversi ruscelli aumentano considerevolmente la portata del fiume e ne rendono possibile la navigazione. Quindi soltanto per qualche settimana all'anno è possibile imbarcarsi subito dopo il ponte di Comunacque fino a località Prato Rotondo, situata a 1 Km. a monte delle centrali di Scalette.

L'imbarco è raggiungibile percorrendo la strada che attraversa lenne e prosegue per Vallepietra; non appena la strada scende nel fondovalle si segue a destra la via per Comunacque che affianca il corso del Simbrivio fino al ponte sulla confluenza dell'Aniene (attenzione il fiume in questo punto scorre in galleria, bisogna imbarcarsi circa 100 m. più a valle). Per raggiungere il punto di arrivo con le automobili occorre tornare verso Subiaco quindi, superato l'attraversamento del Monastero di S. Scolastica, si percorre la strada per l'incubatorio ittico provinciale fino a circa 1 Km. dopo la centrale idroelettrica. Tuttavia recentemente è stata deliberata dalla provincia di Roma la sistemazione e l'asfaltatura di tutta la strada bianca di fondovalle dell'incubatorio ittico fino a Comunacque per cui giungere all'imbarco e predisporre il riporto sarà presto semplicissimo. Il fiume dall'acqua limpida scorre in una valle a «V» ricca di vegetazione abbondante fino al punto che i rami e gli alberi a volte invadono il letto del fiume e possono creare qualche problema per la navigazione. Le difficoltà sono comprese tra il II e III grado, lunghezza del percorso consigliato km. 10, canoe adatte del tipo R1 e C1.

È importante segnalare una frana ciclopica abbattutasi di recente sulla rapida dell'inferniglio per cui si rende necessario trasbordare a sinistra dentro una naturale e provvidenziale galleria. L'inferniglio è facilmente riconoscibile in quanto il fiume si incassa tra due pareti di roccia. È ben visibile il rudere del vecchio mulino e il grosso masso che ostruisce per intero l'alveo del fiume creando parzialmente un sifone. Attenzione è prudente fermarsi a sinistra prima dell'inizio della rapida.

Il tratto canoisticamente più interessante dell'Aniene è la prima parte del corso medio, da Subiaco al ponte di Agosta. Come già accennato in precedenza da Subiaco l'Aniene si manifesta in tutta la sua portata che ha delle variazioni nel corso dell'anno ma che tuttavia è tale da rendere il fiume sempre navigabile. Ci si imbarca dentro Subiaco immediatamente a monte del ponte di S. Antonio ed è possibile scegliere la lunghezza dell'itinerario da percorrere come si preferisce, infatti la SS 411 sublacense costeggia praticamente sempre il fiume. Il grado di difficoltà è di II da Subiaco fino a ponte Lucidi - Madonna della Pace, I grado da Ponte Lucidi al Ponte di Agosta. Questo è il percorso che si effettua in occasione del raduno internazionale di maggio che organizza annualmente con un certo successo il Canoanum Club Subiaco. Canoe consigliate del tipo R1, R2, C1, C2. Nel primo tratto di fiume nei pressi del ponte di S. Antonio il Canoanum Club ha allestito con regolare autorizzazione del Ministero dei Lavori Pubblici il campo di slalom fisso (il primo del centro-sud Italia). In occasione dell'annuale raduno qui si svolgono prove dimostrative di slalom, e successivamente lezioni di canoa. Fino a ponte Lucidi il fiume anche se soltanto di II grado non deve essere sottovalutato dai principianti, l'Aniene scorre abbastanza veloce e spesso è necessario saper manovrare in corrente, in caso di bagno non sempre è facile recuperare e svuotare la canoa.

Ho saputo di principianti che in questo tratto hanno collezionato oltre dieci bagni, qualcuno ha anche perso la canoa, e soprattutto in occasione dei raduni passati ho visto canoe incravattate rompersi in due pezzi. Certamente per il principiante che non ha mai disceso un fiume il tragitto migliore, anche se non offre le stesse emozioni, è da ponte Lucidi al ponte di Agosta, il fiume scorre più lento, il letto è largo, non sono richieste manovre particolari, gli errori sono in buona parte perdonati, in caso di bagno non c'è nessun problema per svuotare la canoa e rimbarcarsi. È necessario segnalare al caratteristico ponte medioevale di S. Francesco dopo 800 m. dalla partenza un salto artificiale che come tale deve essere ben valutato.

Il salto di S. Francesco.

Vorrei quindi chiarire alcune cose. Costruito questo sbarramento successivamente al ponte di San Francesco dal conte Lucidi c'è chi

dice per salvaguardare dall'erosione le fondamenta del suddetto ponte, altri per facilitare la presa d'acqua del vicino mulino, presenta delle caratteristiche del tutto particolari.

Infatti, al contrario dei normali sbarramenti artificiali, che si presentano più o meno come muri di contenimento, ha una forma veramente singolare. Costruito in pietre squadrate e ben cementate tra di loro (da qui il nome locale di «petrea») in sezione si presenta a forma di «S» la cui parte inferiore, per impedire che il fiume possa dal basso erodere e, quindi, far crollare lo sbarramento stesso, è stata prolungata per oltre 5 mt. Di conseguenza si ha un gioco d'acqua particolare: lo sbarramento produce una forte corrente di ritorno (costruita dall'acqua spumeggiante facilmente visibile, che crea per il canoista una barriera in salita) ma l'acqua che scende nella cascata non spinge verso il basso bensì orizzontalmente verso valle e con notevole violenza. È da tener presente che se la portata è inferiore ai 9-10 mc/sec. (portata invernale, autunnale ed estiva) il salto si può effettuare tranquillamente sia pure pagaiando con una certa determinazione, se la portata è primaverile o in ogni caso superiore ai 10 mc/sec. si consiglia di trasbordare. Difficilmente si riesce, superato il salto, ad oltrepassare il rullo che, tuttavia, non ha le caratteristiche per essere considerato mortale.

In caso di rovesciamento il canoista viene sputato fuori dalla forte corrente di profondità, ma il materiale e la canoa in particolare viene frullata e sbattuta dal fiume per ore (se non viene recuperata) con una energia tale che, se non è di buon materiale e ben costruita, scoppia letteralmente sui fianchi all'altezza del pozzetto. Comunque, in occasione del raduno di maggio, viene installato un apposito scivolo opportunamente segnalato che permette di superare agevolmente il salto.

L'Aniene, tuttavia, è in grado di offrire sensazioni indimenticabili anche ai canoisti più esperti.

Il Furione

Soltanto cento metri più a monte del Ponte di S. Antonio, dove scarica l'ultima centrale idroelettrica dell'alto corso, un fragoroso getto d'acqua si manifesta in tutta la sua mostruosa potenza è «Il Furione».

Così è stato battezzato dal Canoanum Club Subiaco proprio per la sua furia e per il fragore. Questo potente getto ha una portata d'acqua pulitissima mai inferiore a 5 mc/sec.; la sua forza non è data dal volume ma dalla violenza con cui l'acqua si abbatte sul fiume. Il Furione scarica dalla riva destra generando grosse onde anche irregolari che vanno ad infrangersi sulla riva opposta a ridosso di una parete di tufo.

Secondo questa dinamica si genera lateralmente a monte una forte corrente circolare tipo mulinello e contro partere (di fronte al furione) un tumultuoso ma, tuttosommato, si-

curo cuscinetto. In queste circostanze l'ardito canoista lancia la sfida al furione tentando di traghettarlo da valle a monte e viceversa. La manovra non è affatto semplice, prima di tentare il canoista si può rovesciare in un violento testa-coda-, facilmente si può essere scaraventati contro parete ed in questo caso tra le onde, la corrente del furione, il turbinoso cuscinetto e i massi affioranti non è semplice riuscire a non cadere e uscir fuori dalla incomoda situazione. Può succedere ancora, ed è successo, che il canoista nel cadere sia catturato, per l'assenza di una adeguata sicurezza, dal mulinello a monte; in questo caso il Furione sfodera tutta la sua sfrenata sadicità: attraverso appunto la corrente del mulinello risucchia lo sfortunato canoista e gli scarica addosso tutta la sua ira. Con la sua forza lo fa scomparire e sprofondare per qualche interminabile momento per farlo riaffiorare sconvolto e, a volte, in parte denudato qualche decina di metri più a valle oppure, ancora peggio (questo non si è mai verificato per fortuna), a monte per ripetere di nuovo il drammatico carosello. Attenzione quindi, prima di affrontare il Furione è necessario, oltre che avere delle buone capacità tecniche e una notevole acquaticità, predisporre un'efficiente sicurezza (intendendo per sicurezza canoisti esperti con corde da lancio ed imbragature pronti ad in-

tervenire dalla riva ma anche con canoe dall'acqua). Il Furione non perdona.

La cascata di Cillittinu

Per gli amanti del brivido tuttavia l'Aniene offre ancora un'altra possibilità. Soltanto cento metri a monte del Furione c'è la cascata di Cillittinu. Un salto artificiale di 8 metri (misurati) in un profondo laghetto incassato nel tufo. Per superarlo bisogna avere certamente una buona dose di coraggio ma non una particolare abilità tecnica. Anche qui è necessario predisporre un'adeguata sicurezza a valle nel laghetto, poiché a sinistra, a ridosso di un'alta parete di tufo, sotto il livello dell'acqua, per effetto dell'erosione si è creata una cavità che può trattenere sia il canoista che il materiale abbandonato (una pagaia vi è rimasta intrappolata per diversi giorni). Il salto, come si può verificare da un'opportuna ispezione, è necessario affrontarlo tutto a destra, è indispensabile dirigere la canoa parallela alla linea della corrente (quindi soprattutto le ultime due pagaie debbono essere molto ben dosate) in modo tale da avere la certezza di effettuare il volo con la canoa perfettamente verticale.

Quindi all'inizio della cascata sollevare la pagaia orizzontale immediatamente sopra la



testa (si eviterà così con l'impatto sull'acqua di essere colpiti sul viso dalla pagaia) e distendersi indietro (ciò è abbastanza istintivo), attenuando così al massimo l'urto con la superficie dell'acqua. Alla fine del salto, in considerazione della velocità acquisita, tutta la canoa e il canoista normalmente scompaiono sommersi e vengono energicamente risputati all'indietro così come sono entrati, per cui basta un semplice appoggio o la manovra dell'eskimo se ci si ritrova rovesciati o troppo sbilanciati e il gioco è fatto. La cascata di Cillittinu ritenuta insuperabile per diverso tempo a causa di una sporgenza a metà che si temeva potesse, colpendo la coda della canoa, farla ribaltare con gravi conseguenze per il canoista, è stata superata dopo scupolose prove e accurate ispezioni il 15.8.1984 dai membri del Canoanum Club Subiaco e successivamente in un clima di esaltante euforia da quasi tutti gli iscritti (donne comprese) al corso di canoa per principianti del nostro Club. Mi auguro che la cascata sia ancora occasione di felici emozioni per altri canoisti rispettando le regole della massima prudenza e i consigli dati, ma vorrei anche che saltare Cillittinu non fosse assolutamente considerato, soprattutto per qualche principiante, una specie di iniziazione

o ancor peggio una promozione per considerarsi canoisti collaudati. Mi è stato fatto rilevare che questo potrebbe essere un rischio reale per spingere qualcuno a sopravvalutarsi e ciò è estremamente pericoloso; per cui vorrei ribadire che saltando Cillittinu tecnicamente non si dimostra nulla se non di disporre di una buona dose di coraggio. Di norma è tecnicamente più impegnativo superare una qualsiasi rapida che un salto artificiale anche alto senza rullo.

Per raggiungere Cillittinu a piedi trasbordando anche la canoa evitando di superare il Furione, bisogna seguire la comoda mulattiera del ponte di S. Antonio quindi, dopo 50 m. sulla sinistra, aprendo un cancello di ferro arrugginito (sempre soltanto socchiuso), si segue il sentiero per circa 200 m. che consente di arrivare proprio sopra la cascata.

Daniele Mariano è il fondatore ed il principale animatore del Canoanum Club di Subiaco. Un gruppo da sempre affiliato alla FICF, che aggrega praticanti di Roma e dintorni, che ha costruito il primo campo da slalom nell'Italia Centrale, che ha fatto della scuola di canoa una scuola di vita, che con crescente richiamo di partecipanti, organizza, ogni anno, la Discesa internazionale dell'Aniene nella seconda domenica di Maggio.

Il raduno federale estivo registra il rilancio della F.I.C.F.

di Francesco Castaldi

Come da alcuni anni a questa parte, il raduno federale estivo della FICF ha occupato la prima quindicina di Agosto.

La 4P (Pirovano, Polizzi e Pandozy) ha il merito di rinverdire ogni anno vecchi vincoli di amicizia e di instaurarne di nuovi, di diffondere l'amore per la pagaia e quello per la natura, di far trascorrere, il tempo libero all'aria aperta e di favorire serali incontri conviviali intorno al fuoco. Tutti ingredienti di uno stesso cemento, di una stessa militanza.

Dei fiumi mi limito a dire: stupendi, puliti, per ogni possibilità; cose del resto già note; sul precedente numero, con dovizia di particolari tecnici erano state preannunciate.

Del clima, reclamizzato dagli uffici del turismo locali come insolitamente poco piovoso per una località alpina, non c'è che da confermare gli slogan pubblicitari. È piovuto una sola notte ma burrascosamente; e l'indomani è tornato il sole; peraltro s'è trattato di un'ondata generale di maltempo che ha investito tutta l'Europa e, comunque, le sensibili autorità locali ci hanno prontamente messo a disposizione uno chalet.

Credo che se la logica suggerisce di ripetere ciò che di riuscito è stato già realizzato, l'an-

no prossimo saremo ancora a Eyglis.

Nuova e divertente anche l'opportunità di scendere i fiumi su un gomnone della Metzeler che l'impagabile Ferruccio Farneti s'è trascinato da Milano.

Fin qui tutto normale: un raduno ben riuscito; ma c'è molto di più. Il raduno estivo di quest'anno fa ascrivere alla 4P un altro merito, forse maggiore di tutti gli altri: quello di aver fornito l'occasione per registrare concretamente la ripresa ed il decollo della FICF del dopo Granacci; centotrenta le presenze; da tutt'Italia anche dal profondo Sud; tante le nuove adesioni, anche di circoli al completo che si sono compiaciuti di constatare la totale comunanza di propositi riguardo lo sport, l'uso del tempo libero, il rispetto per l'ambiente ed il modo informale di associarsi.

Sono state inoltre colte nuove disponibilità a rappresentare la FICF sul territorio; il decentramento regionale — da sempre previsto dallo statuto ma prima mai attuato — sta marciando e nove, fra le maggiori regioni della penisola, hanno oggi un loro delegato.

La perseveranza nell'organizzare, lo spirito con cui si organizza, la propria disponibilità disinteressata quanto qualificata al servizio dei

nuovi canoisti, aggrega di gran lunga di più rispetto ai modi della carta da bollo propri dello sport istituzionale e sicuramente in maniera meno effimera rispetto a quelli funzionali, soltanto alla compravendita di canoe.

Si tratta di un insieme di valori peculiari del modo di essere della FICF e che sprizzano copiosi dalle iniziative della 4P, verso la quale sono dovuti i riconoscimenti e la gratitudine. Sono valori che vanno additati a tutti coloro che condividono la nostra esigenza di diffondere questo modo di praticare lo sport della pagaia, perché diventino sempre più contagiosi.

Notizie flash

Si è concluso in data 31-7-85 il 1° Campionato Regionale Ligure di Canoa Polo FICK-CONI; le squadre partecipanti si sono così classificate:

- 1° C.C. Lerici
- 2° C.C. Acque Azzurre Pro Recco
- 3° S.S. Murcarolo Quinto
- 4° G.S. Borgata Marinara
- 5° C.C. Tigullio
- 6° C.C. Genova

Dal 16 al 23 luglio si è svolto ad Amburgo, organizzato dalla locale scuola dello sport, uno stage internazionale di canoa polo per giovani dai 16 ai 19 anni.

Per l'Italia hanno partecipato 2 giovani del C.C. Lerici e 7 della Canottieri Siracusa con i rispettivi accompagnatori.

Il 14 ed il 15 settembre ha avuto luogo a Cassino, con la collaborazione delle rappresentanze regionali della FICF e della FICK il 1° Raduno CSAIN sui fiumi Gari e Rapido.

Notevole la partecipazione, sia turistica che agonistica. Fiumi non solo puliti ma entrambi canoabili persino al termine di una stagione siccitosa come quella di quest'anno.

I tempi registrati da alcuni turisti sono stati migliori di quelli di tanti agonisti; i due modi di andare in canoa possono convivere e giovare l'un l'altro; basta un po' di buona volontà.

Le suggestive Terme Varroniane e l'adiacente Camping costituiscono un prezioso punto di riferimento per raduni di canoa, anche quando altrove l'acqua non c'è.

Organizzata dal G.C. Roma, il 22 settembre, ha avuto luogo a Trevignano la IV Vogalonga Lago di Bracciano che si è articolata in due percorsi di 30 e 10 Km ed una serie di incontri di canoa-polo.

Una manifestazione ormai tradizionale, in continuo crescendo di partecipazione, collocata in un periodo di magra dei fiumi, che svolge un preciso ruolo promozionale nelle vicinanze di Roma.

Come ci si tessera

Tesseramento singolo

Pur essendo preferibile l'adesione attraverso un gruppo, circolo, società o club, è anche possibile ottenere la tessera singola. In tale caso il costo è di L. 15.000 - indivisibili - per l'anno solare.

Tesseramento familiare

Gli altri iscritti appartenenti allo stesso nucleo familiare di un tesserato singolo versano L. 3.000 l'anno cadauno e godono delle stesse facilitazioni, sconti e convenzioni accordati al primo tesserato.

Tesseramento collettivo

— *Si permette che possono costituirsi gruppi, circoli, club che aderiscono alla federazione semplicemente dando notizia scritta alla FICF dell'avvenuta costituzione o - se già costituiti - della determinazione di aderire ad essa.*

— *In entrambi i casi segnalano il nominativo del responsabile, comunque denominato, il suo indirizzo e il recapito telefonico.*

— *Solo nel caso in cui l'attività svolta richieda l'uso del Codice Fiscale o della Partita IVA diviene indispensabile la formalizzazione dell'avvenuta costituzione dell'associazione; la FICF, a richiesta, fornisce consulenza o bozze di statuto.*

— *È altresì possibile che all'interno di un circolo, club o società solo alcuni associati aderiscano alla federazione formando un gruppo secondo i modi sopra descritti.*

La quota annua dovuta dal gruppo, circolo o società - analogamente a quanto previsto per i nuclei familiari - è pari a L. 15.000 annuali per almeno uno degli associati ed a L. 3.000 per ognuno degli altri.

Le tessere vengono normalmente rilasciate dalle strutture territoriali Regionali o Provinciali o dai Circoli aderenti alla FICF ai singoli o ai gruppi, dietro esibizione della ricevuta di versamento su c/c postale o a mezzo di pagamento per contanti.

c/c postale 39574207
BARADEL AGOSTINO
Via Ripalta 6/A c/o FICF
20097 S. Donato Milanese

La tessera o l'abbonamento a «Pagaiando» possono, altresì, essere richiesti a mezzo lettera inviata allo stesso indirizzo, specificando gli estremi dell'avvenuto versamento, il cognome, nome e indirizzo dei destinatari delle tessere e/o degli abbonamenti, l'eventuale circolo o gruppo e, possibilmente, un numero telefonico di recapito.

Come ricevere «Pagaiando»

Abbonamenti di spettanza agli iscritti FICF

— *Ciascuna tessera singola (L. 15.000 annue) dà diritto ad un abbonamento.*

— *Per ogni 5 tessere ulteriori da L. 3.000, cadauna il nucleo familiare, il gruppo, circolo, club o società riceverà un'altra copia (arrotondamento per eccesso in caso di resto pari o superiore a 3). Le copie di spettanza vengono normalmente spedite al responsabile che provvede a farle circolare fra gli iscritti. È tuttavia ammesso che egli fornisca recapiti diversi per le copie di spettanza.*

Abbonamenti integrativi agli iscritti FICF

Nel caso in cui il Gruppo, Circolo, Club o Società ritenga insufficienti le copie di spettanza può contrarre abbonamenti integrativi, fino alla concorrenza dei propri iscritti; in tal caso aggiunge per ogni ulteriore abbonamento l'importo di L. 5.000, senza dimenticare di fornire nominativo e indirizzo a cui recapitare PAGAIANDO

Riepilogo

Tessera singola con abbonamento	L. 15.000
Tessera collettiva con invio al club di una copia ogni 5 iscritti	L. 3.000
Tessera collettiva + abbonamento singolo	L. 8.000

Sono altresì possibili abbonamenti collettivi con criteri da concordare.

Abbonamenti a favore di non iscritti alla FICF

L. 15.000 per anno solare.

La marca **campione del mondo** per due volte consecutive, **campione d'Italia** e **medaglia di bronzo a squadre...** produce i modelli inaffondabili scelti dal Touring Club per un invito al turismo fluviale e marino. Canoa ASA: una garanzia!

• Ninfa Combi timone

Asa-Touring - kayak ad un posto.



• Bisport timone

Asa-Touring - kayak a 2 posti.

• Indian timone Asa-Touring:

canoa canadese a 2/3 posti.

Inoltre tutti gli accessori e oltre 140 modelli a partire da L. 200.000 (kit.).

Dott. Andrea Alessandrini - Via Magellano, 6 - Milano - Tel. 02/6086894.

Produzione e vendita con permuta, noleggio, scuola, trekking, spedizioni.

Una nuova rubrica: PAGAIANDO *nella natura*

Gli sprechi ed i consumi, la ricerca di comodità banali, e quella meno banale del profitto, producono una crescente mole di rifiuti e di effetti inquinanti; l'ambiente è considerato di fatto «res nullius» ed il fiume, sempre più spesso, diventa la pattumiera del suo bacino imbrifero. Poiché il canoista si bagna dell'acqua che percorre, è portato a rivendicarne la difesa ed il recupero.

Questa rubrica non si limiterà a denunciare le conseguenze degli scarichi industriali, dei detersivi e dei pesticidi agricoli né soltanto a sollecitare improrogabili soluzioni tecniche ma tratterà anche di scelte di vita appropriate; quindi di agricoltura biologica e di medicina e alimentazione naturali, di fonti energetiche rinnovabili ma non necessariamente idriche, di uso del tempo libero a contatto con la natura e con le sue problematiche.

Lieti eventi

il Centro Promozione Kayak

Si è costituito in Roma il Centro Promozione Kayak, affiliato alla F.I.C.F.. Lo scopo è quello di promuovere l'attività canoistica in genere e di formare nuovi canoisti secondo i valori della F.I.C.F. in ordine all'uso culturale del tempo libero, alle problematiche ambientali, allo sport non competitivo. Previsti corsi per principianti e corsi che abilitano a discendere fiumi del 3° grado nonché l'organizzazione di raduni.

La quota di adesione è compresa nell'iscrizione alla F.I.C.F.:

— L. 3.000 annuali col diritto di consultare PAGAIANDO, in quanto il Centro ne riceve una copia ogni 5 iscritti;

— L. 8.000 annuali con recapito del periodico al proprio indirizzo.

Ci si iscrive versando gli importi a mezzo del c/c postale della F.I.C.F., specificando nella causale l'adesione al Centro Promozione Kayak. Per informazioni - tel. 06/6130310.

Il mercatino dell'usato

Fabio Marinelli vende — in ottimo stato — un Kayak Francescani modello Expert 400 con poggiatesta a piastra, più accessori - tel. 06/7579905 - 9027023.

Convenzioni F.I.C.F.

Sportland

Via Monte Cervialto, 119-123 - 00139 Roma - tel. 06/8105911-8125509.

Agli iscritti FICF muniti di tesserino sarà consegnata la tessera di cliente speciale che dà diritto a sconti su tutte le merci da un minimo del 10% ad un massimo del 20% sul prezzo di listino nonché a premi di fedeltà riservati ai migliori clienti.

Albergo Ristorante Belvedere

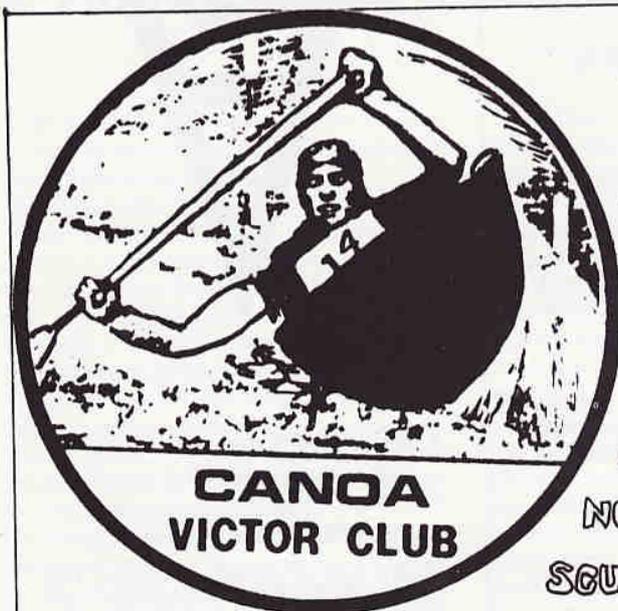
Via dei Monasteri, 33 - 00028 Subiaco - tel. 0774-85531.

Agli iscritti FICF muniti di tesserino, sconto del 10% sia per il soggiorno che per il servizio ristorante.

Cantiere Nadir

Via di Vallericca, 451 (Via Salaria Km. 21,500) 00138 Roma - tel. 06/6918126

Agli iscritti FICF muniti di tesserino sarà praticato lo sconto del 15% su accessori e canoe delle marche ART FIBER e NADIR



CANOA VICTOR CLUB



Canoe in polietilene:

TAIFUN: normale - slalom

ACE: canoer - europa - mirage

MOBY DICK: puncher - swing

ACCESSORI per tutte le canoe

NOLEGGIO

SCUOLA di iniziazione al KAYAK

SCUOLA DI ESKIMO

lezioni su mare e Fiume

ORARIO:
00.9-11.00
15.00-21.00

Via Mar Rosso, 341-00122 Lido di Roma-Tel. 06/5662315.

strapuntino

PAGAIANDO N. 1 GENNAIO '86

Appuntamenti

Il Team Kayak Anzio-Nettuno Organizza:

c/o Federico Castaldi 06/9831598

- 2/3** Gole del Salto (per esperti)
29/6 In occasione Festa Patronale in Anzio Gara di velocità e partita di canoa polo.
27/7 Periplo del Circeo da Torre Paola al porto di S. Felice.
16/8 Vogalonga Circeo isola di Ponza (programma in fase di studio).

Pasqua '86 a Contursi Terme sui fiumi Sele e Tanagro - Organizzazione F.I.C.F.

Per informazioni - tel. 06/6130310.

Organizzato dalla F.I.C.K.-CONI, in gennaio, avrà luogo il 2° Campionato regionale Ligure di Canoa-Polo, regolamento mano pagaia. Vi parteciperanno 11 squadre suddivise in due gironi: levante e ponente.

In luglio discesa turistico-culturale dell'Adige, camping nautico a tappe. Organizzazione F.I.C.F. - Per informazioni Arcangelo Pirovano detto Gengis Khan 0375/42442.

Il classico raduno autunnale del Gruppo Canoe Termini avrà luogo quest'anno nei giorni 7 e 8 dicembre - Per informazioni Daniele Garrasi 0744/52637 - Alberto Sinibaldi 0744/420223 - Carlo Pandozy 0744/409163.

CANOA CLUB NAPOLI SEZIONE TURISTICO-ESCURSIONISTICA PROGRAMMA 1985-86

14-15 dicembre. Manifestazione di canoa polo a Roma nel Laghetto dell'EUR.

22 dicembre. Saluto natalizio alla città di Bacoli. Panettone e champagne offerti alla Marina Grande di Bacoli. Partita di canoa polo degli «Scorpions».

12 gennaio. Escursione di 2 giorni sul Fiume Lao. Discesa integrale delle gole alte (tratto: Laino Borgo-Papasidero) in collaborazione con esperti del Club Alpino Italiano.

26 gennaio. «Canoata» turistica a Monte di Procida. Manifestazione di canoa polo.

9 febbraio. Discesa del fiume Sele. Scuola di canoa fluviale. Escursione all'area protetta «oasi wwf di Serre - Persano». Servizio fotografico. Bird-watching.

23 febbraio. Escursione sul fiume Tammaro (BN). Dettaglio servizio sullo stato ambientale delle zone esplorate (Matese e Sannio) che, unitamente all'ecosistema del Cilento e degli Alburni, garantiscono ancora oggi la sopravvivenza di alcune specie di animali.

9 marzo. «Canoa Surfing» a Miseno. Raduno alla spiaggia dell'«Aeronautica Militare» di Capo Miseno. Tutte le imbarcazioni sono ammesse purché a remi o a vela. Grigliata sulla spiaggia a base di specialità di mare della zona Flegrea.

16 maggio. Discesa fiume Volturno (tratto superiore: Colli al Volturno-Torrone). Escursione a Montaquila paesino caratteristico che domina la valle - Bird-watching.

30 maggio. Escursione sul fiume Mingardo (SA). Obbligatoria ricognizione da terra. Servizio fotografico dettagliato sulle zone attraversate e indagine sulle tradizioni agro-silvo-pastorali e artigianali. Visita ai paesini minori del Cilento.

13 aprile. «Invasione» dell'isola di Ventotene (che si raggiungerà con il traghetto da Formia). Periplo dell'isola e puntata a S. Stefano (isolotto a un miglio circa da Ventotene). Possibilità di permanenza in tenda a S. Stefano o in pensione a Ventotene.

27 aprile. Alburni: trekking escursionistico in gemellaggio con il C.A.I. di Napoli. Discesa del fiume Calore Lucano con scuola canoa organizzata dal C.C.N.A.. Visita alle sorgenti di Ottati e alle Grotte di Castelcivita.

4 maggio. Spedizione ecologica all'isolotto di Vivara (area protetta per avifauna) annesso all'isola di Procida. Partecipazione in massa in collaborazione con il gruppo ecologico Flegreo.

18 maggio. Escursione sul fiume Agri (PZ). Previa Ricognizione da terra.

1 giugno. Maratona dei due castelli (Baia-Napoli): Catello di Baia - castel dell'Ovo. Gara di fondo alla quale sono ammesse tutte imbarcazioni a remi.

(•) = Escursioni di tipo particolare che richiedono un più alto livello di esperienza.

P.S. Nel periodo primaverile è prevista la «Grande Spedizione sul Massiccio del Pollino» (più alto massiccio del Sud) con la partecipazione di gruppi di ecologisti campani e del C.A.I./Napoli. Si integreranno: trekking, bird-watching, canoa e alpinismo. Invitiamo i più interessati a fornire il loro apporto tecnico.

N.B. Le date del programma potranno subire variazioni in funzione delle condizioni atmosferiche.

I responsabili della Sezione Turistica del Canoa Club Napoli.

Aniello Andreotti (via R. Falvo, 20 NA) - tel. 081/644408.

Ettore Angeloni (Tel. 081/7670235)

La VII Discesa Internazionale del Tevere da Città di Castello a Roma, con finalità ecologico-sportivo-turistiche avrà luogo dal 25 Apv. al 4 Mag. '86. Per informazioni 06/6130310.

Il Centro Studi Obiettivo Natura allestisce in Roma una mostra fotografica dal 15 novembre al 31 dicembre; temi: alpinismo, fauna, canoa, piante medicinali. Via Luciano Zuccoli 34, Montesacro Alto. Per informazioni Raffaele Migliozi e Anna Caludia Orlandi.

Europa - Africa in Kayak

Il 10 dicembre tenterò la traversata dello Stretto di Gibilterra in Kayak. Mi sto allenando già da due mesi, per cercare di vincere le fortissime correnti (5-6 miglia all'ora) laterali, che causano grandi onde.

Lo stretto lo conosco bene. Nel 1983 lo ho traversato in windsurf, battendo il record del Mondo sulla traversata che apparteneva ad Arnaud De Rosnay, con un fortissimo vento di Levante. La Pattuglia militare spagnola, per le grossissime onde, non riusciva a starmi dietro.

Nel 1984 ho tentato di traversarlo con un deltaplano a motore, ma sono caduto in acqua, in seguito all'attacco di un'aquila. Sono rimasto per tre notti alla deriva, ed ho potuto constatare personalmente, gli effetti delle forti correnti.

In poche ore avevo derivato di 30-40 Km., tanto che gli aerei e le navi militari spagnole, non erano riuscite a trovarmi.

Adesso è la volta di una Kayak Nova di serie: il Rio Grande, lungo 425 cm, largo 65 cm, pesante 16 kg. È costruito in vetroresina.

Il Kayak, per noi che facciamo windsurf con le minuscole tavole e che siamo sempre in attesa del forte vento che non c'è quasi mai, è una alternativa meravigliosa. Io l'ho scoperto quest'anno, con una canoa Palazzi, con la quale ho iniziato ad avventurarmi fra le isolette di Ibiza. È fantastico non dover dipendere dal vento e da null'altro.

Solo allenamento, armonia e forza di braccia. Il resto viene da solo. Le prime girate sott'acqua (Eskimo), con il naso pieno d'acqua di mare che brucia. Le prime scivolate giù dalle onde, le prime conquiste di una meta lontana. Soli in mezzo alla natura con la crescente voglia di avventura.

L'avventura fa parte dell'uomo. E, più la società tenderà di sottometterci, più i nostri sogni spazieranno verso l'infinito. Sognare non costa nulla e ci è ancora permesso.

Io ho sempre cercato di realizzare i miei sogni, non permettendo mai a nessuno di decidere della mia vita.

E così è nata questa mia sfida contro lo Stretto, dopo appena due mesi di allenamenti.

La Nova mi ha fornito di Kayak; la Salvias Pro una bellissima muta, disegnata apposta per non stancarsi mentre si rema; la Tecmea mi ha fornito i materiali di sopravvivenza; la Okespor le specialissime scarpe in neo-prene.

I miei allenamenti continuano a Tarifa sulla spiaggia dell'Hotel Dos Mares, (tel. 34-56-684035), da dove inizierò la traversata, per tentare di raggiungere Punta Cires, in Marocco.

Sergio Ferrero

Giù per il corno

di Francesco Castaldi

È proprio vero che le azioni improvvisate e ben riuscite si ficcano nella memoria a volte meglio di altri eventi a lungo vagheggiati. È il caso dell'exploit che con una frangia di partecipanti alla VI Discesa del Tevere ho realizzato nel giorno di riposo concesso dal programma.

Certamente non era facile pensare di abbandonare il dolce far niente, almeno per un giorno, nel confortevole campeggio sul Lago di Corbara, raggiunto con le membra piuttosto provate da cinque giorni di «pagaiaando». Ma l'idea di fare una scappatella sull'acqua viva ha cominciato a serpeggiare proprio mentre solcavamo gli ultimi chilometri di lago.

Così a cena, nell'allegria che si conviene ad una bella compagnia quale era quella arrivata da Città di Castello a Corbara, gli accordi erano già presi. Ma la mattina dopo non ci aspettavamo di trovare pronta per la partenza anche la canoa canadese: era il duo «Manitoba» (Bonifazi e Campagnola) di Roma che evidentemente non voleva perdere nessuna occasione. Inoltre fra noi c'erano un principiante (che aveva praticato per la prima volta un corso d'acqua cinque giorni prima) ed il solito rappresentante del canoismo tedesco.

Dopo essere passati da Terni per prendere le «guide indigene» ci siamo avviati su per la Val Nerina, così piacevole da vedere che veramente non merita la fretta che invece ci sollecitava verso il nostro punto d'imbarco.

Infatti, lasciata la Valle del Nera a Triponzo, abbiamo risalito in macchina quella del Corno per circa 12 Km fino a Serravalle dove subito a valle del ponticello ci si imbarca scivolando direttamente in acqua dalla riva erbosa.

A Serravalle quindi inizia il tratto che abbiamo percorso con le nostre 11 canoe: il livello dell'acqua in apparenza scarso (un paesano ci assicura almeno così mediamente anche in estate).

In effetti l'acqua scarseggia solo per 50-100 m. a metà percorso in corrispondenza di un allevamento di trote. Ma è trasparente come vetro.

E subito cominciamo a scivolare nel verde delle rive che ci portano fuori da ogni traccia di vita umana; e cominciano anche i primi guai con gli alberi. Infatti di acqua ce n'è, corre veloce e l'attenzione non può essere distolta dal percorso. Però ci sono di continuo possibilità di entrate in morta che aiutano a riordinare le idee.

Io comunque inauguro subito la stagione balneare del gruppo con una uscita veloce dal Kajak dopo aver ricevuto sul casco una botta da un ramo. La lezioncina mi sarà sufficiente per tutto il resto della discesa.

Non si può descrivere la meraviglia dettata in ciascuno di noi dall'ambiente in cui scorreva-

mo silenziosi: sono quelle sensazioni che fanno benedire devotamente il giorno e l'occasione che ci hanno fatti diventare canoisti.

Così siamo arrivati allo scivolo del vivaio di trote (alto circa 3 m.) dove ognuno si è lasciato andare; anche il principiante con occhiali che ha spento i bollori dell'ardimento in acqua. Anche il duo Manitoba: fedeli al motto degli Accademici del cemento «Provando e riprovando...» i nostri amici ci hanno ritentato e «pagaiaando e ripagaiaando...» sono di nuovi finiti a bagno: comunque per una canadese uno scivolo deve essere qualcosa di difficile. Ma non è stata l'unica disavventura della Manitoba e dei suoi passeggeri i quali hanno però una formidabile caratteristica: non si rimproverano con le solite parolacce i rispettivi errori, ma ognuno si accontenta di un cordiale motteggio verso il partner. E questo era stato notato in altri particolari frangenti anche nelle tappe del Tevere.

Ripartiti dallo scivolo, e ripresa l'acqua momentaneamente rubata dal vivaio, siamo entrati nelle gole che per serena maestosità fanno pensare di essersi addentrati in un altro mondo dove non si può arrivare che per via d'acqua; dove se si notasse una «presenza

Il raduno al lago di Scandarello

di Giorgio Carbonara

Domenica 25 agosto.

Senza amici, con i fiumi in secca, il mare inquinato, le ferie in montagna senza neanche aver intinto la pagaia in acqua, giunge improvvisa la soffiata.

Ore 10,00 davanti al comune di Amatrice, appuntamento per una pagaiaata sul lago di Scandarello.

È gradita:

canoa-polo, pagaia, palla, costume da bagno di circostanza o grembiolino lungo... molto lungo. La manifestazione si chiuderà al ristorante «Giovannino» ove la Ristorama, Associazione Ristoratori Abruzzesi, offrirà un pin-gue saggio della cucina abruzzese.

Con telefonate a mitraglia il Gruppo Canoe Roma mette su una squadra e mezza e, caricate le polo, si presenta all'appuntamento. Dopo una pagaiaata turistica sul lago si dà inizio alla partita con squadre miste, considerata la presenza di polisti di Terni, Subiaco e «Villa Ada».

Arbitro del primo tempo: Francesco Bartolozzi.

Arbitro del secondo tempo: Daniele Mariano. La partita nel primo tempo, malgrado la presenza in acqua di Ternani e Sublacensi, è ab-

umana che si allontana» si sarebbe forzati a pensare «qualche disturbata divinità» (Montale). Non manca nemmeno sulla riva sinistra un rivolo d'acqua limpida di sorgente.

Purtroppo non si può stare troppo a lungo a fantasticare, l'acqua chiama a proseguire. E se prima c'eravamo mantenuti su un livello non superiore alla 2ª classe, ora le difficoltà si moltiplicavano. Agli alberi in curva si aggiungevano i macigni disseminati nel letto del fiume; e così sarà fino all'arrivo. Da notare soprattutto in questo secondo tratto l'ottimo lavoro svolto dai canoisti di Terni e dintorni (di cui qualcuno era con noi) che qualche settimana prima avevano lavorato a segare rami e tronchi caduti a sbarrare il percorso: sarebbe auspicabile sapere notizie di questo genere per altri fiumi e torrenti; ne trarrebbe giovamento l'amicizia e la nostra comune passione per fruire al massimo dell'ambiente naturale. E simili iniziative difficilmente sono da attendersi da organizzazioni ufficiali, ma proveranno sempre da chi lo fa per il proprio divertimento e per la soddisfazione di portare altri ad ammirare e godere il patrimonio dei luoghi dove vive e dove va in canoa.

A Pandozy, a De Ascentiis e a tutti gli altri, grazie.

Così, con un bel crescendo verso difficoltà di terza classe, abbiamo concluso i 6 Km. di discesa, in corrispondenza delle nuove gallerie stradali, quelle con la parete aperta direttamente sul Corno.

bastanza corretta. Carlo Pandozy ha addirittura aiutato nella parte finale dell'eskimo il presidente del GCR.

Nel secondo tempo, arbitro parzialissimo Daniele, si è visto di tutto; tanto che la squadra al 100% del GCR le ha prese.

La partita è terminata per abbandono del presidente del GCR, causa insufficienza cardiaca. Tutti bravi. Notato l'eskimo in partita di Michelino (GCR) per la sesta volta nella sua vita in canoa.

Bellissimo, come al solito, il Perini con fascia indiana sulla fronte.

Come promesso ci si riunisce tutti, una sessantina, da «Giovannino», dove alla chiusura del pranzo Sindaco e Ristorama hanno offerto coppe ricordo alle squadre di canoa polo.

Notato:

— i tre piatti di rigatoni all'amatriciana che si è fatto Daniele;

— che Daniele di «Villa Ada» giocava solo pagaia, molto bravo, e gli altri mano-pagaia. Ma questo è un altro articolo.

Un ringraziamento particolare alla Ristorama ed al Comune di Amatrice che ci hanno dato la possibilità di tenere a battesimo il «1° Raduno lago di Scandarello» che, benché alla prima edizione ed in pieno agosto ha visto la partecipazione di quasi sessanta canoisti appartenenti a diversi club (Gruppo Canoe Roma, C.C. Terni, C.C. Subiaco, Canoe CRAL SIP Canoa Club Macerata).

Pubblicazione trimestrale
Supplemento al N. 1
GEN.-FEB.-MAR. '86
Via Tuscolana, 1675 - 00044 Frascati
Spedizione in abbonamento
postale Gruppo IV
Pubblicità non più del 70%

PAGAIANDO

ORGANO DELLA FEDERAZIONE ITALIANA CANOA FLUVIALE

Direttore Responsabile: Lello Garinei - Direttore: Francesco Bartolozzi - Segretaria di redazione: Claudia Terzani - Grafica: Massimo Salvadori - Codice Fiscale 97005980152 - Autorizzazione del Tribunale di Roma N. 27 del 15 Gennaio 1986

In collaborazione con la F.I.C.F. - Delegazione del Lazio,
l'AICS organizza il

2° Raduno Canoistico Nazionale

nel quadro delle iniziative «Amici dell'Acqua»

Contursi Terme (SA)

23-24-25/5/86

Comitato Organizzatore

Giancarlo Barcali - Responsabile Dipartimento Turismo-Ambiente AICS
Ciro Turco - Responsabile Dipartimento Sport AICS
Roberto Agostini - Responsabile Settore Ambiente AICS
Francesco Bartolozzi - FICF - Lazio
Mimmo Sorrentino - AICS - Salerno

Note tecniche

Discesa dei fiumi: Sele (km. 8 - III grado con tratto del IV grado riservato agli esperti).
Tanagro (km. 13 - II grado).
Sono ammesse canoe classe R1, R2 e C1, C2 rese inaffondabili e munite di maniglie.
È prescritto l'uso del casco e del salvagente.
Come indumento è consigliabile una muta leggera oppure una salopette o giacca da acqua.

Note organizzative

Per esigenze logistiche non potranno essere accettate più di 300 adesioni complessive.
Sono previsti vari tipi di sistemazione.
Ai partecipanti verranno rimborsate L. 40 a km. andata e ritorno; inoltre si potrà usufruire di pernottamenti e pasti a prezzi convenzionati.

Le prenotazioni dovranno pervenire alla Direzione nazionale AICS - Dipartimento Turismo Ambiente - Via di Vigna Jacobini, 24 - 00149 Roma - entro il 10 maggio p.v., accompagnate dalla ricevuta di versamento di L. 5.000 da effettuare a mezzo vaglia postale intestato: Direzione Nazionale AICS - Dipartimento Turismo Ambiente - Via di Vigna Jacobini, 24 - 00149 Roma. Per ulteriori informazioni: sig.ra Clorinda De Luca - tel. 06/5580222-5588304.

PROGRAMMA

venerdì 23-5-1986

ore 18.30 arrivo e sistemazione dei partecipanti
saluto autorità
ore 20.30 cena
ore 21.00 proiezione filmati o spettacolo

sabato 24-5-86

ore 9.00 partenza dagli alberghi dei canoisti per l'imbarco e discesa del Tanagro
ore 10.30 escursione guidata per gli ospiti alla ricerca identificazione e raccolta di piante officinali
ore 16.00 animazione teatrale per ragazzi e familiari
ore 18.00 rientro canoisti e battesimo della canoa
ore 20.00 cena
ore 21.00 proiezione o spettacolo folkloristico

domenica 25-5-1986

ore 9.00 partenza dall'albergo dei canoisti per imbarco e discesa del Sele
ore 16.00 rientro canoisti, premiazione, brindisi e saluti
ore 18.00 partenza per le proprie sedi.

Premi

Oltre ad omaggi di sponsors pubblici e privati l'AICS consegnerà a tutti i partecipanti una maglietta ricordo della manifestazione ed ai canoisti un oggetto ricordo.

CANOA CLUB MILANO

Via G.B. Sammartini, 5 - 20135 - Milano - tel. 02/6080620

Il Canoa Club Milano e l'associazione Pro Loco di Borgo Val di Taro organizzano per domenica **6 aprile 1986**, a Borgotaro. **IL RADUNO DEL TARO** - Edizione '86

La manifestazione è patrocinata dal Comitato della Regione Lombardia della Federazione Italiana Canoa Kayak, da quello dell'Emilia e Romagna e dalla Federazione Italiana Canoa Fluviale.

La discesa è a carattere turistico ma, desiderando premiare la partecipazione, è stato stabilito di mettere in palio dei premi aggiudicandoli sul tempo impiegato nella discesa da ogni partecipante dalla partenza di Sugremaro sino alla diga.

All'arrivo di Borgotaro, vicino al campeggio, funzionerà un servizio di ristoro con bevande calde e cibi, saranno attivati i servizi igienici, le docce calde e sarà approntato un servizio al coperto per il cambio dei vestiti.

In concomitanza con la discesa dei canoisti il Canoa Club Milano effettuerà una discesa rafting con due canotti pneumatici e la partecipazione è estesa a tutti coloro che vorranno fare una nuova esperienza.

La manifestazione si concluderà alle ore 17,30 in Municipio dove sarà offerto un buffet freddo e le autorità procederanno alla premiazione.

È stata stipulata una convenzione con ristoranti e alberghi. Inoltre la palestra comunale di via Fiume a Borgotaro, riscaldata e fornita di docce e servizi, è messa gratuitamente a disposizione dei partecipanti.

Informazioni particolareggiate e prenotazioni possono essere effettuate telefonando al signor Salvaneli 0525/97690 presso il Municipio di Borgotaro.

NAUTEX 1986 IL CANOA CLUB RIMINI

Organizza nell'ambito delle manifestazioni del Nautex '86 una **STAFFETTA IN CANOA**
Rimini - Domenica 13-4-1986

REGOLAMENTO:

La staffetta consiste in due manches a cronometro con formazione della graduatoria finale in base alla somma dei tempi parziali.

Le squadre saranno liberamente composte da tre concorrenti. Per i concorrenti singoli è possibile organizzare una squadra all'atto dell'iscrizione.

Ogni iscritto proveniente da altro comune avrà diritto ad un buono pasto.

QUOTA ISCRIZIONE L. 4.000.

Per informazioni rivolgersi a: Tognacci Maurizio

Tel. 0541/77795

Floris Lello - Tel. 0541/771764.

LE CANOE VANNO A RUBA... MA AIUTIAMO I DERUBATI

Caro Francesco, sono Luigi, il canoista con la Metzler. Come già accennato per telefono, ti mando dei dati più precisi riguardo la canoa che mi hanno rubato; dunque, la marca è Metzler, il tipo Tramper, è scritto grande sui due lati di prua a pelo d'acqua, sotto il fondo, all'esterno, ci sono due piccole derive di gomma nera che per un terzo erano staccate.

Nel fondo interno c'era qualche macchietta di petrolio, su una parete interna di prua, su di un pannello della stessa gomma incollato, c'è il numero della canoa che è 001568 scritto con dei buchi.

Il mio indirizzo è: Cortoni Luigi

Via dei Bentivoglio, 18

tel. 06/6215488

Ti ringrazio molto, e arrivederci a presto.

TESSERAMENTO FICF 1986

Il tesseramento alla FICF comprende l'abbonamento a PAGAIANDO; decorrono entrambi con l'anno solare ed il rinnovo si effettua di norma entro il 31 gennaio.

L. 3.000 con recapito di PAGAIANDO al Circolo o Gruppo in ragione di 1 abbonamento collettivo ogni 5 iscritti (**abbonamento di spettanza**).

L. 8.000 con recapito di PAGAIANDO direttamente all'indirizzo del socio (**abbonamento integrativo**)

Tesseramento per gli iscritti ad uno dei circoli o gruppi affiliati

Tesseramento singolo L. 15.000

Abbonamento senza iscrizione L. 15.000

Ad ogni aspirante canoista la

NAUTICA SPORT BRACCIANO

Lungolago Argenti, 35 - 00062 Bracciano

Tel. 9023835-5002832

offre l'iscrizione alla FICF con abbonamento a PAGAIANDO

Il mercatino dell'usato

Svendo a 500.000 lire canoe canadesi come nuove comprese pagaie - Monica 06/620898

7ª DISCESA INTERNAZIONALE DEL TEVERE IN CANOA DA CITTÀ DI CASTELLO A ROMA con finalità ecologico-sportivo-turistiche

La discesa del Tevere da Città di Castello a Roma, secondo i propositi espressi fin dal 1982, non solo ha assunto cadenza annuale e, a ragione da qualche anno ormai, si fregia dall'appellativo di internazionale, ma svolge un ruolo sempre più incisivo nel coinvolgimento dei circoli che praticano la canoa nell'Italia Centrale;

— avvalendosi di prestigiosi patrocini e collaborazioni, e dalla sempre maggiore attenzione che riceve da parte dei mass-media, addita alle autorità competenti, ai circoli ricreativi aziendali e alle associazioni preposte alla tutela dell'ambiente — del cui degrado il fiume rappresenta spesso la sommatoria — un utilizzo non consumistico del tempo libero, a contatto con la natura e con i suoi problemi;

— rappresenta il veicolo di un turismo culturale anche d'oltralpe, lungo una via d'acqua straordinariamente ricca di vestigia storiche e preistoriche, alla riscoperta di luoghi di estremo interesse in quanto ad arte, cultura e tradizioni, fra gente dell'atavico senso dell'ospitalità.

La discesa ogni anno, sia pure con aggravio per gli organizzatori, inizia alla canoa fluviale decine e decine di principianti, giovani per età o giovani, comunque, per la vastità degli interessi che coltivano, per l'entusiasmo col quale si accingono al camping nautico e vi partecipano.

Le dichiarate finalità ecologico-sportivo-turistiche, dunque, non sono più soltanto propositi ma realizzazioni.

La discesa è stata voluta così da organizzatori da sempre militanti nella FICF ed orgogliosamente eredi delle sue migliori tradizioni.

Per informazioni tel. 06/6130310.

**PROGRAMMA
AMATORIALE-TURISTICO DELLA
FEDERAZIONE ITALIANA
CANOA FLUVIALE**

16 marzo escursione per principianti e non sul lago di Garda difficoltà di 1^a classe Organizza Padania Kanu Grup per informazioni 0375/42442.

23 marzo discesa del Ceno.

6 aprile fiume Taro organizza C.C.M. vedi programma.

20 aprile discesa fiume Mincio ed escursione sul lago Superiore di Mantova - partenza ore 9.30 dall'imbarcadero di Rivolta Mantovana - Organizza Marcaria Kayak Clan c/o Ferrari Franco 0376/95289.

25 aprile 4 maggio discesa del Tevere da Città di Castello a Roma difficoltà di 2^a e 1^a classe - Organizza F. Bartolozzi 06/6130310.

27 aprile discesa fiume Mincio da Goito a Rivolta Mantovana - Organizza Viadana Kayak Clan c/o Ludi Luigi - Via Lisbona 0375/830714.

11 maggio discesa internazionale dell'Aniene - organizza Canoa Club Subiaco per informazioni Daniele Mariano 0774/83419.

23/24/25 maggio discesa del Sele e Tanagro raduno a Contursi Terme - Organizza A.I.C.S. per informazioni Bartolozzi 06/6130310.

31 maggio Vogalonga di Venezia appuntamento ai canoisti al parcheggio Tronchetto già dal sabato sera (30/5) partenza alla mattina in gruppo per raggiungere la partenza della manifestazione.

8 giugno discesa fiume Brembo da S. Giovanni Bianco a Zogno 13 km. di 3^a classe - Organizza A. Baradel 02/5279975 A. Pirovano 0375/42442.

15 giugno 6^a Vogalonga del Po 54 km. da Cremona a Casalmaggiore - Organizza Unione Naz. Veterani dello Sport estesa anche a tutte le barche da turismo e da competizione alla canoa olimpica ed alla fluviale; per quest'ultima informazioni A. Pirovano 0375/42442.

20/21/22 giugno 1° raduno di Kayak Nazionale esteso a tutti i tipi di canoa con circumnavigazione dell'isola d'Elba. Si consiglia solo ai canoisti allenati su lunghe distanze con equipaggiamento autonomo anche per il campeggio; per informazioni Nord Italia Dott. E. Gianturco Castel Franco Veneto 0423/495443 - Centro Sud R. Polizy Siena 0577/330183.

19/20/21/22 giugno in collaborazione con l'Agriturist discesa del Fiume Adige 1^a e 2^a classe da Meran sud Tirolo a Verona con visite turistico-culturali a Trento e Verona, guidate dal Gruppo di Preistoria Alpina e dal Gruppo Archeologico Veneto; sede di Verona - Equipaggiamento autonomo organizzano: A. Baradel 02/5279975 A. Pirovano 0375/42442 Testa Giovanni via S. Tommaso de Calvi Bergamo; la visita di Verona è curata dal Gruppo Archeologico Veneto Sede di Verona.

29 giugno discesa dei fiumi Rapido e Gari - organizzano: C.S.A.I.N.-F.I.C.F.-F.I.C.K. per informazioni 06/6130310-850735.

1/15 agosto X raduno federale estivo appuntamento al Camping Du Lac ad Egygliers sulle Alpi Francesi (zona di Briançon Enbrun) fiumi di tutte le difficoltà discese guidate istruttori - organizza la 4 P: A. Pirovano 0375/42442 R. Polizy 0577/330183 C. Pandozy 0744/409163.

16 agosto Traversata dal Circeo all'Isola di Ponza - organizza il Team Kayak Anzio Nettuno; informazioni Castaldi Federico 06/9831598

Da settembre programma in allestimento.

III Discesa «in canoa sul Brenta»

organizzata da **Canoa Club di Padova**
Comitato Parco Brenta - Gruppo Culturale «la fassina» - Patrocinato dalla Provincia di Padova - Domenica 20 aprile 1986.

Organizzazione

Le iscrizioni si ricevono domenica 20 Aprile, alla partenza da Nove o da Tezze sul Brenta. Il prezzo di iscrizione alla manifestazione è fissato in Lire 7.000.

Per informazioni rivolgersi a:

- Canoa Club Padova - c/o Pino Facci - tel. 049/633392
 - Comitato Parco Brenta - c/o Paola Sarzo tel. 049/5592867.
- Manifestazione non competitiva riservata a Kayak e Canoe.
- Percorso:
- per canoisti più esperti da Nove a Grantorto km. 17 (I e II gr.)
 - per canoisti meno esperti da Tezze a Grantorto km. 11 (I grado).

TANARO ALTO 7° RADUNO

Il C.C.M. dal 1° al 4 maggio 1986, propone l'ormai tradizionale appuntamento con la canoa a... Ponte di Nava!

Campeggio libero - discese di varie difficoltà in un ambiente ancora pulito - passeggiate e gite nei dintorni - serate intorno al fuoco.

Organizza Antonio Giannetto - tel. 02/6435990.

CANOA CLUB TRENTO KAYAK TROPY 86

Sarca - Val Rendena

Il Canoa Club Trento, organizza il «Kayak Trophy 86» nelle giornate di sabato 17 e domenica 18 maggio 1986.

Il Kayak Trophy è una gara di discesa fluviale aperta a squadre composte da tre atleti ciascuna.

Possono partecipare atleti di qualsiasi sesso ed età appartenenti o non a qualsiasi gruppo, associazione o federazione italiana e straniera.

Per essere ammessi alla gara necessita inoltrare la richiesta di partecipazione, entro e non oltre il 30 aprile 86 indirizzandola a: Canoa Club Trento - Via F.lli Fontana, 22 - 38100 Trento.

La quota di iscrizione è fissata in lire 45.000 (quarantacinquemila) per ogni squadra e deve pervenire al Comitato organizzatore unitamente alla richiesta di partecipazione.

Sulla base delle notizie fornite da ogni atleta il Comitato Organizzatore si riserva il diritto di non ammettere alla gara persone che non abbiano accumulato sufficiente esperienza in acque bianche.

L'avvenuta accettazione o non della domanda verrà comunicata a mezzo lettera raccomandata.

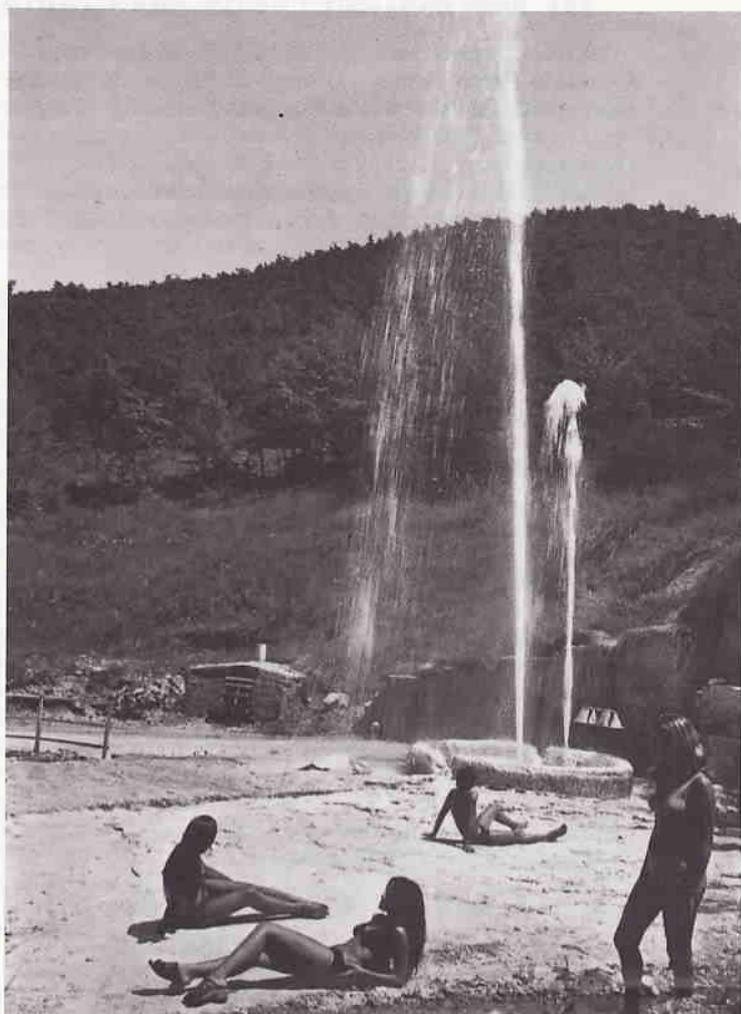
REGOLAMENTO

IMBARCAZIONI: sono ammessi kayak e canadesi costruiti in diolene, kewlar e polietilene, mentre sono esclusi quelli costruiti in sola fibra di vetro.

DIMENSIONI: lunghezza massima m. 4,15 - peso minimo kg. 12 - volume minimo 1.300 ca. (es: modello Treska Pryon o Pyrana Ace).

NORME: durante la gara è vietato ricevere qualsiasi aiuto da persone esterne mentre è ammessa la solidarietà fra equipaggi. È tassativo il trasbordo in prossimità di briglie artificiali; l'insossequanza di tale regola porterà all'immediata squalifica della squadra.

Ogni rapida ritenuta troppo difficile può essere trasbordata.
INFORMAZIONI: CANOA CLUB TRENTO - Tel. 0461/984254 - tutti i giovedì sera dopo le 20.30.



HOTEL TERME ROSAPEPE CONTURSI TERME (Salerno)

CONTURSI TERME

Contursi Terme

cittadina turistico-termale in provincia di Salerno, è situata su una collina ai cui piedi scorrono i fiumi Sele e Tanagro. Gli ampi orizzonti che spaziano verso il golfo di Salerno-Paestum, ed i monti Alburni, Marzano e Terminio-Cervialto rendono la località particolarmente gradevole per il soggiorno.

Contursi Terme

è nota soprattutto per la eccezionale quantità di sorgenti di acque minerali, la loro varietà e le proprietà curative che vengono utilizzate in 5 complessi termali, dei quali il più noto è quello delle Terme Rosapepe immerso in un parco naturale sulle sponde del fiume Sele.

Contursi Terme

è meta di turisti, di sportivi appassionati di caccia e di pesca - particolarmente pregiate le trote iridea e fario - e di canoisti, che hanno prescelto il fiume Sele ed il Tanagro per il tempo libero, l'addestramento e le gare ufficiali.

Comunicazioni: Informazioni:

Autostrada Salerno - Reggio Calabria; uscita Contursi Terme - per ferrovia sulla linea FF.SS. Napoli-Salerno-Potenza.
Terme Rosapepe 0828-995019-9951237-9951385; Municipio 991013 - Pro Loco 991079.



CLUB AVVENTOUR
 ASSOCIAZIONE TURISTICA. VIA DEI CAMPANI N. 63-00185 ROMA-ITALY
 TEL. 06-4958249

Affiliata alla FEDERAZIONE ITALIANA CANOA FLUVIALE
 offre i seguenti servizi

- Week-end in canoa canadese
- Corsi di canoa fluviale
- Noleggio kayak monoposto e biposto
- Viaggi avventura in canoa

Club Avventour usa per le proprie iniziative canoe e attrezzature della ASA Canoe Milano.
 È possibile inoltre avere direttamente a Roma, nella nostra sede, le imbarcazioni e gli accessori della ASA.

La marca campione del mondo e campione d'Italia produce i modelli inaffondabili scelti dal Touring Club per un invito al turismo fluviale e marino.

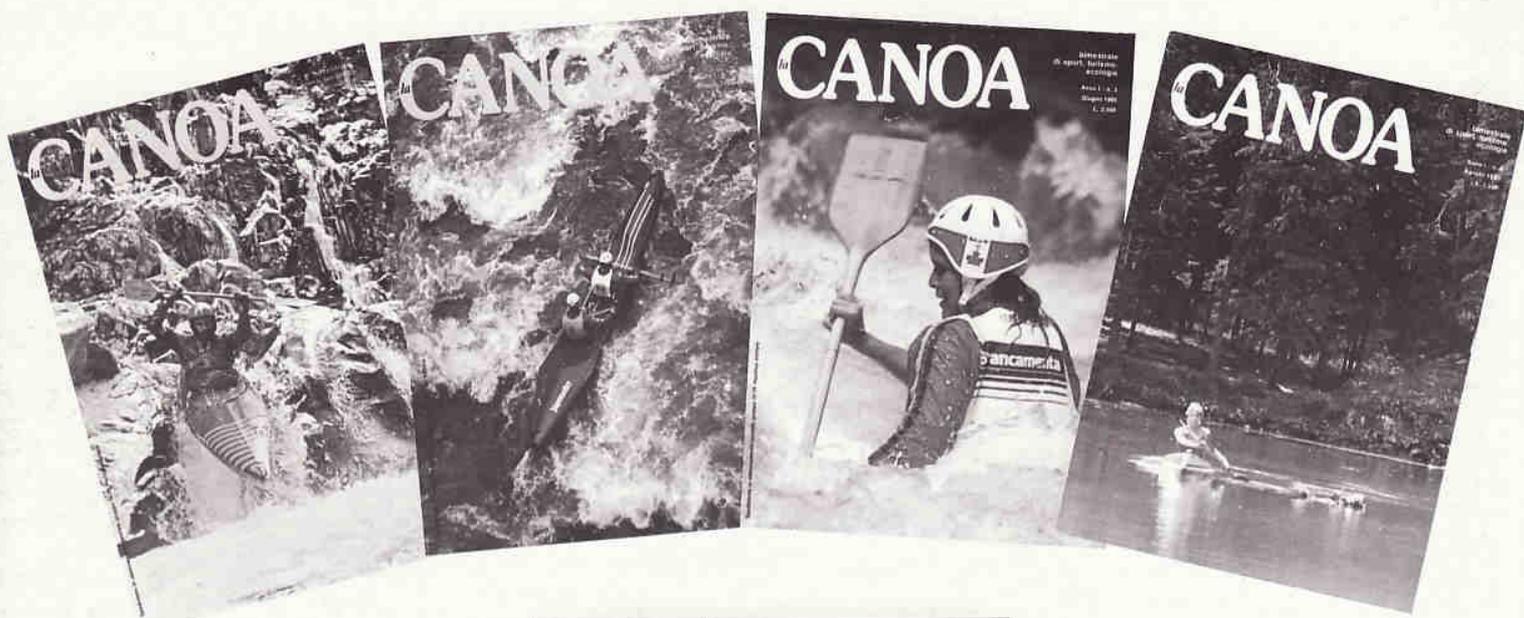
- **Ninfa Combi timone**
Asa-Touring - kajak ad un posto.
- **Bisport timone**
Asa-Touring - kajak a 2 posti.



- **Indian timone Asa-Touring:**
canoa canadese a 2/3 posti.
Inoltre tutti gli accessori e oltre 140 modelli a

partire da
 L. 200.000 (kit.).
 Dott. Andrea
 Alessandrini
 Via Magellano,

6 - Milano - Tel. 02/6086894.
 Produzione e vendita con permute,
 noleggio, scuola, trekking, spedizioni.



è in edicola il numero di ottobre di

la CANOA

la prima rivista italiana di sport, turismo, ecologia

TAGLIANDO PER L'ABBONAMENTO

L'abbonamento è valido per sei numeri della rivista e costa L. 12.000 (Estero L. 18.000). Gli abbonati inoltre godono del 10% di sconto sui libri per acquisti fatti direttamente alla Casa Editrice U. Mursia Editore (la cedola è nella rivista).

L'abbonamento decorrerà da dicembre 1985.

Cognome

Nome

Via

CAP Città

Allego assegno

Allego ricevuta di c/c postale sul n. 10803203 intestato a **Nautilus s.r.l.**, via Tadino 29, 20124 Milano