



**NEGOZIO ON-LINE DI
CANOA - ACCESSORI E
TANTO ALTRO**

canoashop.com

PERIODICO A CURA DELLA FEDERAZIONE ITALIANA CANOA TURISTICA

PAGAIANDO

N°1 LUGLIO 2015 - TARIFFA R.O.C. - POSTE ITALIANE SPA - SPEDIZIONE IN ABBONAMENTO POSTALE - DL 353/2003 (CONV. IN L. 27/02/2004 N. 43) ART. 1 COMMA 1, DBC CREMONA - ANNO XIV

1
LUG. 2015

VIAGGI
KIA ORA AOTEAROA!
Nuova Zelanda
in KdM

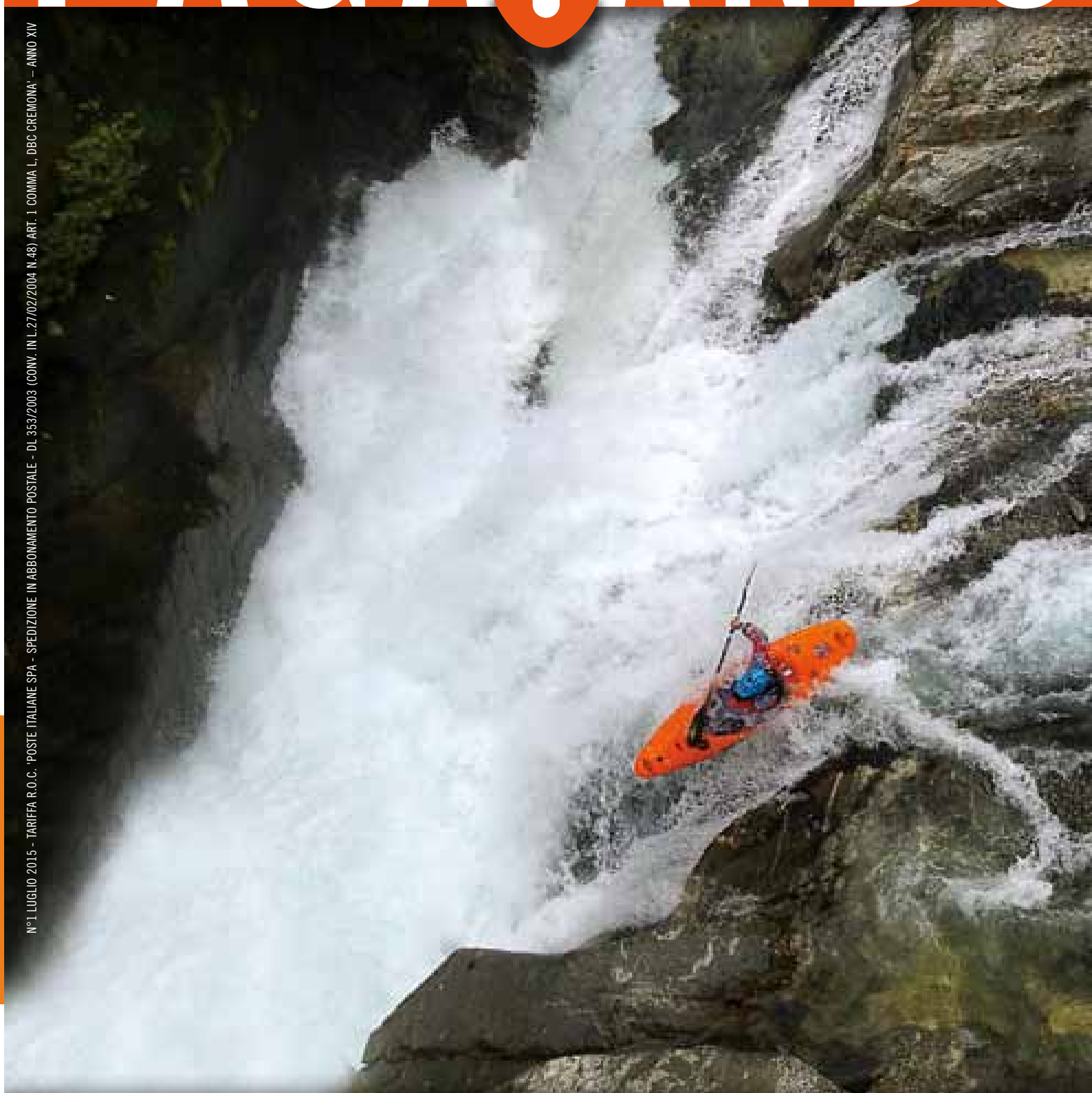
TECNICHE
RECUPERO DEL KAYAK
IN FIUME
Regole e consigli

DISCIPLINE
> CANOA POLO
> CANADESE
> DRAGON BOAT

NORMATIVE
NAVIGAZIONE IN KAYAK
Orientarsi nel
labirinto legale

SALUTE
COSA FARE
PRIMA E DOPO
LA PAGAIATA

NEWS
APPUNTAMENTI
E NOTIZIE DAI CLUB
Cosa succede e dove



GOODFELLAS

join the family



FREESTYLE

RIVERRUNNING

CREEK

CREEKPRO



www.exokayak.com

EXO whitewater range
sport made in Italy

Ph. Elisa Pandiani Paddler - Marco Zanoni

OZONE KAYAK

www.ozonekayak.com
via Noalese 46 Quinto di Treviso
info@ozonekayak.com
tel. 0422 370 215

Ripartiamo. Dopo qualche anno di pausa riprende la pubblicazione lo storico **PAGAIANDO**, sull'onda della tradizione e del rinnovamento. Coraggiosamente su carta, nell'era digitale, puntando tutto sulla qualità. Abbiamo mire ambiziose.

Desideriamo che diventi il punto di riferimento degli sport di pagaia in Italia, aperto ai contributi di tutti gli appassionati sportivi di ogni disciplina.



UN NUOVO **PAGAIANDO** PER TUTTI

La volontà, rispecchiata dalla splendida immagine del canoista di C1 alle prese con una porta di slalom, è quella di rappresentare interessi amatoriali, ludici, turistici, culturali ed anche agonistici. L'agonismo è una componente importante del nostro sport che sicuramente catalizza le risorse più giovani nella competizioni e le avvia ad una sana educazione civile dove il rispetto dell'avversario è uno degli elementi costituenti la preparazione atletica. Vorremmo incarnare questo spirito di apertura verso tutti gli appassionati ed invitiamo pertanto chiunque abbia informazioni interessanti da scambiare ad inviarci il suo contributo. Il periodico per ora Trimestrale, avrà delle rubriche che costantemente verranno aggiornate con informazioni utili sulla Salute e sulla Normativa, nonché sulle Tecniche di pagaia e di Assistenza e molto altro ancora. Come vedrete c'è spazio per le Notizie dai Club e per creare anche una lista di indirizzi utili come potrebbero essere i nomi delle Associazioni che operano sul territorio nazionale suddiviso in regioni.

Partiamo con una tiratura limitata e con un numero di pagine sicuramente da incrementare, ma siamo entusiasticamente orgogliosi di quanto realizzato. Ringrazio personalmente tutti i volontari che hanno collaborato alla riuscita di questo primo numero, con grande impegno e professionalità e anche gli inserzionisti che hanno alleviato l'onere economico della FICT, la quale da sola sostiene tutti i costi. **Ora c'è bisogno di Voi per la riuscita dell'iniziativa: inviate testi e foto, possibilmente secondo i criteri segnalati qui sotto, per una corretta impaginazione e per mantenere alto lo standard qualitativo. Sono certo che riusciremo ad attrarre l'attenzione anche di altre organizzazioni sportive e con lo spirito citato mi auguro si instauri una collaborazione a tutto tondo nell'interesse collettivo del nostro bellissimo sport. Buone Vacanze a tutti e ci risentiremo a Settembre.**

Giuseppe Spinelli
Presidente FICT

COME INVIARCI I VOSTRI CONTRIBUTI

TESTI: fornire file Word definitivo, massimo 2500 caratteri (battute) inclusi spazi, per pagina singola; oppure max 5000 caratteri (inc. spazi) per doppia pagina.

FOTO: fornire file singoli in ".jpg" in alta risoluzione, segnalando nome autore e possibili didascalie del materiale selezionato (max 10 foto per doppia pagina).

PER INVIO CONTRIBUTI E RICHIESTE INFORMAZIONI SU INSERZIONI PUBBLICITARIE: pagaiando@canoa.org



FEDERAZIONE ITALIANA CANOA TURISTICA
AFFILIAZIONE TESSERAMENTO ANNO 2015

QUOTE TESSERAMENTO ANNO 2015

Socio FICT (singolo o di Club):	Euro	5,00
Club affiliato (senza scuola di canoa):	Euro	30,00
Club Affiliato (con scuola di canoa):	Euro	105,00
Socio Sostenitore:	Euro	30,00
Guida Fluviale:	Euro	30,00
Guida Marina:	Euro	30,00
Istruttore Fluviale:	Euro	30,00
Istruttore Marino:	Euro	30,00
Istruttore di Base:	Euro	30,00

Federazione Italiana Canoa Turistica

Via Cavour, 89
26040 Casalmaggiore (CR)

Per effettuare i versamenti
c/o Banco Posta

IBAN: IT30 D076 0102 0000 0100 6901 266

www.canoa.org

info@canoa.org

PAGAIANDO ORGANO DI STAMPA DELLA FEDERAZIONE ITALIANA CANOA TURISTICA, FONDATA DA FRANCESCO BARTOLOZZI – REG. TRIB. DI CREMONA N° 1374 DEL 6-7-2015

DIRETTORE RESPONSABILE: PAOLO SAMARELLI

DIRETTORE EDITORIALE: GIUSEPPE SPINELLI

DESIGN: PIETRO BARTOLESCHI

(STUDIO@BARTOLESCHI.COM)

HANNO CONTRIBUITO A QUESTO NUMERO: PINA DI SANTO, ARCANGELO PIROVANO, LUCA CORAZZA, ROBERTA BUSSADORI

REALIZZATO DA: INFOMEDIA SRL – VIA GRAMSCI 6 – 26100 CREMONA

STAMPA: ARTI GRAFICHE PERSICO SRL – VIA SESTO 14 - 26100 CREMONA. STAMPATO NEL LUGLIO 2015

SI RINGRAZIANO GLI AUTORI DEGLI ARTICOLI E I FOTOGRAFI CHE HANNO CONCESSO LA PUBBLICAZIONE DELLE IMMAGINI

KIA ORA AOTEAROA!

A metà gennaio ricevo un invito, impossibile da rifiutare, da Franz Bettinger, per partecipare ad una spedizione in Nuova Zelanda in KdM con lui ed Erich Pasch. Franz è un esperto canoista ed Erich è stato 3 volte argento nei mondiali di K1, sempre dietro al nostro Oreste Perri. Alla spedizione si aggiungeranno poi anche John e Inge, due kayaker neozelandesi e mio figlio Oscar, un po' meno esperto ma con tanta voglia di esplorare il mondo.

L'itinerario da compiere è il periplo dell'*Abel Tasman National Park*, circa cento km (54 NM), ma poi andremo anche a *Milford Sound* a sud, nel *Fiordland* e a nord nella *Coromandel Peninsula*.

L'itinerario della spedizione è da *Pohara, Tata Islands* al limite est della *Golden Bay* a *Marahau* nella *Tasman Bay*. Quest'ultima baia prende il nome dall'esploratore che ha scoperto la Nuova Zelanda, Abel Tasman. I *Maori* però erano arrivati proprio in canoa almeno 400 anni prima di Tasman e chiamarono quella terra *Aotearoa*, la Terra dalle Lunghe Nuvole Bianche.

Per il viaggio facciamo provviste per cinque giorni di navigazione caricando notevolmente i kayak doppi e singoli. Ci siamo imbarcati a *Tata beach* dalla sede della *Golden Bay*

Kayaks. Il nostro programma prevede tappe di minimo 25 km al giorno.

Subito, appena partiti, vediamo un *Blue Penguin*. Che fortuna! Poi, a *Separation Point* c'è la prima colonia di otarie. Che emozione vederle coi cuccioli accanto alle mamme e ai grossi maschi.

Proseguendo nella lunga pagaia- ta osserviamo come, nei tratti in cui non ci sono scogliere a picco sul mare, tutta la vegetazione si riversa fino al limite delle immense spiagge. Le foreste sono fitte con le loro Felci arboree. Le spiagge sono deserte e sono visibili i segni dell'alternanza delle maree nel forte distacco tra la sabbia e la vegetazione.

Calcolare l'andamento delle maree nelle soste, per poter posizionare correttamente i kayak sulle spiagge, è fondamentale: ogni kayak va infatti poi trasportato di peso e se le soste sono lunghe si allungano le distanze oppure finiscono catturati dall'acqua.

Il primo sbarco è all'*Onetahuti Bay Camp* davanti alla *Tonga Island*. Ci sono 20 posti tenda disponibili, molti walkers e nessun altro kayaker. Ci sono anche un paio di Weka, uccelli dal becco potente: sono onnivori e beccano tutto, persino le nostre sacche stagne che, se non li cacciamo via, le bucano!

FOTO E TESTO:
VITTORIO PONGOLINI

A metà gennaio ricevo un invito, impossibile da rifiutare, da Franz Bettinger, per partecipare ad una spedizione in Nuova Zelanda in KdM con lui ed Erich Pasch. Franz è un esperto canoista ed Erich è stato 3 volte argento nei mondiali di K1, sempre dietro al nostro Oreste Perri. Alla spedizione si aggiungeranno poi anche John e Inge, due kayaker neozelandesi e mio figlio Oscar, un po' meno esperto ma con tanta voglia di esplorare il mondo.



La seconda notte, dopo aver visto durante il giorno otarie a decine e aver pagaia- to all'interno di meravigliose insenature e tra isolette di rocce, la passiamo a *Observation Camp Site*. Nel campeggio però, c'è un unico rubinetto e senza acqua. John individua subito il problema e lo risolve: una piccola diga col filtro otturato trattiene a monte l'acqua dolce. Dopo mezz'ora dall'intervento di John l'acqua arriva copiosa per noi e per tutto il campo.

Il terzo giorno si gira intorno ad Adele Island e si torna indietro. Quest'isola ospita decine e decine di otarie che, meno sospettose delle precedenti, si avvicinano ai kayak, non si spaventano e compiono snodate evoluzioni.

Per il ritorno abbiamo deciso di tagliare i golfi ma ci addentriamo nelle insenature perché le maree lo consentono. A differenza dell'Italia dove dobbiamo rispettare le distanze dalla costa, in Nuova Zelanda i kayaker possono uscire liberamente in mare aperto, basta avere le giuste dotazioni di sicurezza come i razzi e l'EPIRB (Emergency Position Indicating Radio Beacons)- il trasmettitore di localizzazione di emergenza.

Diversi kayaker hanno attraversato il Mar di Tasmania dalla Tasmania alla Nuova Zelanda, fino a *Milford Sound*, percorrendo circa 1650 km. Ma l'ultimo kayaker che ci ha provato sette anni fa, l'esperto Andrew McAuley, a 67 miglia dall'arrivo ha ceduto e, caduto dal

kayak, è morto per un misto di ipotermia, spossatezza e mancanza cronica di sonno.

Durante il ritorno incrociamo nuovamente un enorme masso tondo che chiamano "*The Pinnacle*", un punto di riferimento per chi attraversa tutto l'*Abel Tasman N.P.* in kayak. Le punture di Sand flies, le Mosche della sabbia, *Namu* in Maori non ci danno tregua. Le femmine di questi ditteri hanno bisogno del nostro sangue per fare le uova e sono migliaia! Assalgono a cominciare dai piedi e mordono con un anticoagulante potentissimo che prude e il fastidio persiste per settimane. Il prurito è ossessionante!

Al quarto giorno, uno in meno, finisce la nostra prima parte dell'avventura. Ma il viaggio in Nuova Zelanda non termina, la seconda parte porterà a *Milford Sound*. Oscar ed io abbiamo preso due aerei turboelica della New Zealand Airlines e noleggiato un'auto. Siamo al 45° parallelo sud e viaggiamo lungo l'estrema costa sud. Davanti a noi c'è il *Big Southern Antarctic Ocean*, sempre arrabbiato e con onde continue: il Polo Sud è a 4810 km. A *Milford Sound* (*Piopiotahti* in Maori) siamo a sud ovest dell'isola del Sud. E' davvero un fantastico fiordo in cui il pinnacolo di *Mitre Peak* si stacca da altissime pareti a piombo sul Mar di Tasmania. Rudyard Kipling l'ha definito la "ottava meraviglia del mondo". Dalle pareti cadono decine di altissime cascate che riversano l'ac-



qua dolce proveniente dai nevai perenni direttamente nell'acqua salata. Un paradiso! Il fiordo è lungo circa 16 km fino all'uscita sul mare e per farlo tutto ci vuole una giornata. Anche qui le otarie sono sulle rocce e ci sono i delfini che spesso accompagnano i kayak nei luoghi più reconditi. E' tutto davvero grandioso, con le cime innevate come sfondo ad un paesaggio incontaminato, marino e montano insieme.

L'ultima avventura del nostro viaggio sarà alla *Coromandel Peninsula*, a nord dell'isola del nord dove il clima è sub tropicale. Qui, ospitati da John e Inge, abbiamo surfato con kayak corti da surf sulle onde del Pacifico nella *Mercury Bay*, esplorata per primo dal Capitano Cook nel 1769.

E con questi, che per problemi di spazio, sono appunti di viaggio, come se fossi in bassa marea editoriale, mando un saluto in Maori ai lettori e a questa terra illuminata di notte dalla Croce del Sud:

KIA ORA AOTEAROA... CIAO NUOVA ZELANDA!

LA SEQUOIA D'ACQUA: STORIA E INNOVAZIONE

FOTO E TESTI:
LIVIO BERNASCONI
RED SQUIRREL
SCUOLA CANOA CANADESE
INFO@CANOACANADESE.ORG
WWW.CANOACANADESE.ORG

I ragazzi del club mi dicevano: “lascia perdere quelle canoe vanno bene per andare a pescare”. Invece ho avuto la sensazione che con imbarcazioni di questo tipo ci si potesse divertire su acqua piatta, fare dei grandi viaggi e percorrere fiumi di discreto livello. Allo stesso tempo mi sono reso conto che non era per niente facile condurle. Con questo tipo di canoe si usa la pagaia singola. Quindi, che fare per imparare la tecnica giusta? Purtroppo in Italia non esistono maestri di canoa canadese, ci

sono ottimi maestri per il kayak marino e fluviale, altri che si occupano di specialità come il C1 e la canoa canadese olimpica e slalom, ma sono tecniche diverse e imbarcazioni diverse, non basta avere lo stesso tipo di pagaia. Dopo qualche indecisione mi sono rivolto infine ai consigli degli slalomisti di C1, a guardare video e leggere libri di canadesisti stranieri, francesi, tedeschi, inglesi e i mitici americani. Ho cominciato a ripetere le manovre all'infinito cercando di imitare quello che ave-

vo visto e letto, ma non bastava ancora. Sentivo che la pura imitazione del gesto senza una guida alle spalle non mi avrebbe portato a migliorare più di tanto. Finalmente dopo qualche anno sono riuscito a partecipare ad alcuni corsi tenuti da istruttori di canoa canadese stranieri ed ho trovato quanto lungamente atteso. Da quel momento ho cominciato a comprare diversi modelli di canoe canadesi, piccole, grandi, costruite con materiali diversi, ho provato anche a costruirne una. Modelli per ac-

Nel 2004 ho fatto il primo corso di kayak sul fiume Ticino. Mi piaceva percorrere il fiume con il kayak, risalirlo e ridiscenderlo usando imbarcazioni specifiche da discesa, ma non ero soddisfatto, mi mancava qualcosa. Al club avevano un paio di vecchie canoe in vetroresina che chiamavano canadese, ci sono salito e ho trovato subito la sensazione che mi mancava quando ero seduto sul kayak.

qua piatta, per acqua mossa, singole e tandem. Il mio giudizio è che sono delle imbarcazioni fantastiche e una volta acquisita la giusta tecnica il divertimento è assicurato. Ti viene subito il desiderio di caricare tutto il materiale occorrente per poter partire per una lunga spedizione, tipo i mitici viaggi in Canada.

Molti hanno l'immagine che sia una canoa facile da governare, che sia adatta solo per acque tranquille o per andare a pesca, pertanto non molto appagante. Nulla di più sbagliato. Con la canoa canadese si possono attraversare laghi, costeggiare mari e lagune, percorrere fiumi facili ma anche fiumi impetuosi con passaggi fino all'estremo. Ovviamente dipende dal modello di canoa che stiamo usando e dalle nostre capacità. Un'altra qualità di questo tipo di canoa è la capacità di carico che ci dà la possibilità di poter fare campeggio nautico per molti giorni.

Le canoe canadesi sembrano tutte uguali, ma provando i vari modelli ci si rende conto di quanto diverse siano una dall'altra. Le prestazioni di una canoa dipendono dal disegno del suo scafo. Le canoe canadesi classiche hanno una forma simmetrica e si possono condurre invertendo la punta con la coda mantenendo le stesse prestazioni. Per un miglior bilanciamento dei pesi, quando si è soli, ci si posiziona in canoa “al con-

trario”, cioè ci si siede sul sedile anteriore rivolti verso la coda. Questo non può essere fatto con le canoe asimmetriche perché progettate per andare in una sola direzione. Le canoe possono essere doppie (tandem) e singole (solo).

Le dimensioni della canoa sono molto importanti. Più la canoa è lunga più è veloce; è più semplice andare in linea retta e le sue prestazioni sono buone anche con il carico. Le canoe più corte hanno invece il vantaggio di girare con maggior facilità, pertanto sono più adatte per fiumi stretti e manovrieri. Esistono modelli veloci e di alta manovrabilità e modelli con i quali è possibile fare l'eskimo sia in singolo che in doppio. Un'altezza maggiore al centro dello scafo da origine a un bordo libero maggiore, aumentando così la capacità di carico e la stabilità della canoa stessa. La punta e la coda più alte fendono meglio le onde impedendo agli spruzzi di entrare,

ma risentono maggiormente dell'influenza del vento. La canoa con uno scafo largo ha più stabilità iniziale, ma per il suo spostamento è necessario applicare una forza maggiore sulla pagaia.

Uno scafo stretto richiede meno sforzo, ma la canoa ha meno stabilità iniziale.

Ora le canoe vengono costruite con diversi materiali che vanno dal legno al kevlar. Questo tipo di canoa ha solitamente una lunghezza di circa 5 metri, ed è l'ideale per il trasporto di due persone più il carico. Il peso varia secondo il tipo di materiale utilizzato per la sua costruzione.

Nonostante le sue dimensioni, ci sono modelli che possono essere trasportati facilmente da una singola persona, grazie al materiale usato per la sua costruzione.

DOPO QUESTA CARRELLATA IN PILLOLE SULLA CANOA CANADESE NEI PROSSIMI NUMERI ESAMINEREMO IN MAGGIOR DETTAGLIO LE IMBARCAZIONI E LE TECNICHE.





LA "PALLA-CANOA"

RENATO BACCI

ALLENATORE CANOA POLO FICK

FOTO: RAFFAELLA LOLLINI

Nelle pagine di questa storica rivista entriamo in punta di piedi, rispettosi di chi vive la canoa con passione ed entusiasmo amatoriale sui fiumi, sul mare e sui laghi, malgrado la nostra specialità abbia un'alta componente agonistica, e soprattutto perché il principale scopo di ognuno di noi è... divertirsi!

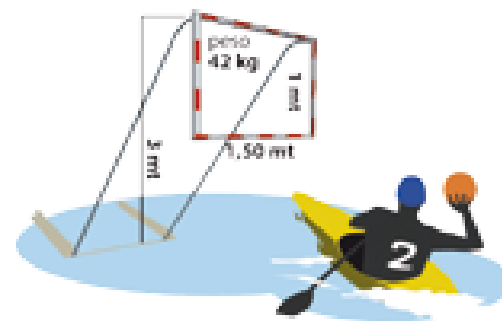
Lo scopo di queste righe è fare una rapida panoramica sulla canoa polo, sulla sua storia, la sua evoluzione, per cercare di renderla più familiare, assimilabile e ci auguriamo praticabile ai più.

Nasce, come sport vero e proprio, tra Francia e Inghilterra alla fine degli anni 70 (anche se sembra avere origini più antiche) ed approda in Italia agli inizi degli anni '80. Conosce subito un rapido sviluppo tra

"Boys play soccer but men play canoe polo" as "Girls play soccer too but spunky women play canoe polo"... In questi due gruppi del social network più famoso è racchiusa tutta l'attuale essenza di questo sport. Complicato, faticoso, tecnico, ludico ma estremamente appagante e, al contrario di quanto si possa pensare, alla portata di tutti e tutte, senza limiti di età.

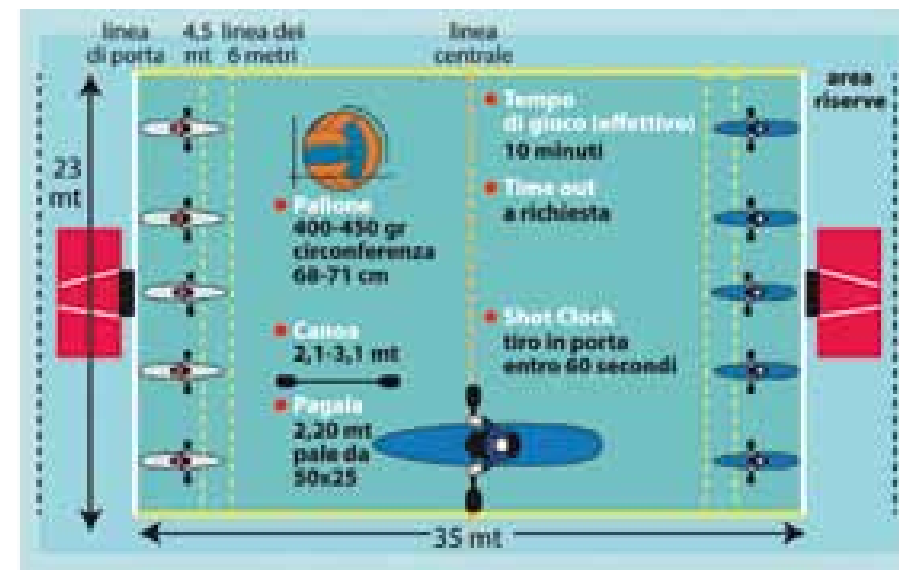
i canoisti più giovani. Si susseguono incontri, tornei, ed infine campionati. Come tutti gli sport appena nati ed in continua evoluzione è soggetto a cambiamenti anche sostanziali. Mancando ancora una regolamentazione comune europea, ogni paese vive e pratica lo sport un po' a modo suo. In Italia, per esempio, si gioca "all'italiana" adottando un regolamento "solo pagaia" dove è praticamente vietato toccare il pallone con le mani, il che rende e soprattutto richiede giocatori funambolici nell'uso della pagaia. Quanto di più adatto ad un popolo di creatori

estrosi ed estroversi come il nostro. Il movimento cresce e si sviluppa, da noi ed in tutta Europa e di lì a poco nel mondo. C'è voglia di confronto e quindi di uniformità, di regole comuni e precise per tutti. Nella gran parte dell'Europa si giocava e si è sempre giocato con un regolamento che era praticamente il contrario del nostro, dove era invece consentito l'uso delle mani per il controllo della palla e fortemente limitato l'uso della pagaia. La conseguenza è inevitabile. In Italia si cambia. A metà degli anni 90 viene introdotto il regolamento unico ICF (International Canoe Fe-



deration) e questo da il la all'inizio di quello che oggi conosciamo e riconosciamo come canoa polo. Da allora siamo cresciuti molto. In Italia si giocano ogni anno tornei e campionati maschili di tre serie (A, A1 e B), più un campionato femminile, Under 21 e Under 18, Coppa Italia Open maschile, femminile e U21 e si sta pensando all'istituzione di un campionato master over 35 che ci fa capire quanto ad ampio spettro sia la pratica di questo sport.

Di pari passo con la crescita numerica dei praticanti è cresciuta la cognizione tecnica. Sono cambiate e continuano a cambiare ed a svilupparsi metodologie di allenamento anche tramite la formazione federale di nuove figure tecniche con specifiche conoscenze. Si sviluppano nuovi materiali e si progettano nuove imbarcazioni per aumenta-



IL CAMPO DI GIOCO E I PRINCIPALI ELEMENTI DELLA PARTITA

re le caratteristiche di competitività e per rendere sempre più avvincente questo sport. Anche il regolamento, contestualmente, subisce costanti modifiche per aumentare i canoni di sicurezza e di spettacolarità per una sempre maggiore divulgazione ed appetibilità televisiva, con l'obiettivo di far crescere l'indotto economico e di approdare ai giochi olimpici nel minor tempo possibile. Comunque, al di là della tecnica, della competitività e in alcuni casi della professionalità, il vero volano che muove que-

sto giovane sport è la passione di chi lo pratica. Passione che non conosce confini ed età. Basta calcare un campo di gara per notare la massiccia presenza di capelli bianchi, nonché di figli e figlie che giocano con i rispettivi padri e madri, ad avvalorare la tesi che dove c'è una palla che rotola il divertimento è assicurato.

PROSSIMAMENTE CERCHEREMO DI APPROFONDIRE ALCUNI ASPETTI DI QUESTO BELLISSIMO SPORT.



I MUSCOLI, IL NOSTRO MOTORE

Dr. LAMBERTO BERTUCCI



Foto: © Marco Guerrieri

Monsieur de la Palisse, passato alla storia per aver detto, pare, solo cose ovvie e note a tutti, avrebbe detto che prima di ogni sforzo intenso muscolare è necessario “riscaldare il motore” gradualmente. Questo lo sanno tutti, si ma chi lo attua realmente? Gli atleti agonisti sicuramente sì, perché sanno cosa vuol dire partire “a freddo”, ma quanti degli amatori, pur consapevoli lo mettono in pratica?

Sono approdato alla canoa turistica in tarda età e sono ancora un neofita, ma, nella mia breve esperienza di raduni di kayak-canoa, ho notato che solo una minoranza di canoisti esegue esercizi prima della pagaia e praticamente nessuno lo fa dopo.

Il riscaldamento è invece fondamentale. Quando viene eseguito, l'aumento della temperatura favorisce l'aumento della estensibilità ed elasticità diminuendo così la possibilità di traumi (strappi e stiramenti) inoltre rende più agili le articolazioni, in quanto risultano maggiormente lubrificate dall'aumento di liquido sinoviale. Tanto più importante quanto la disciplina sportiva richiede immediato impegno psico-fisico come nel kayak fluviale.

Gli esercizi sono di semplice e facile esecuzione e credo di poter affermare che non ne esistono di privilegiati e sono tutti efficaci; conduzione e roteazione delle braccia,

saltelli sul posto e piegamenti etc.). Possono essere condotti a corpo libero e con l'ausilio della pagaia. Il riscaldamento andrebbe eseguito almeno per 10-15 minuti. Sempre 10-15 minuti dovrebbero durare gli esercizi a fine pagaia e qui

lo stretching sembra avere assunto negli anni un ruolo pressoché unico. Con esso i muscoli sollecitati durante lo sforzo atletico vanno incontro più raramente a contratture con conseguente dolore e recuperano in minor tempo la loro elasticità.



Invito a consultare gli esercizi di Bob Anderson: BEFORE AND AFTER KAYAKING, sul riscaldamento e stretching e l'interessante sito in rete: <http://kayakdave.com/2012/02/25/common-sea-kayaking-injuries-muscles-and-joints>

LA NAVIGAZIONE IN KAYAK

FRANCESCA GASTALDI
3 STAR SEA BCU

Foto: © V. Pongolini

la Legge n.171/2005 Art.27 3° comma lettera c) recita: “*possono navigare entro un miglio dalla costa, i natanti denominati jole, pattini, sandolini, mosconi, pedalò...*”. Dunque il codice della navigazione da diporto attualmente assimila i kayak e le canoe a imbarcazioni da spiaggia come i pedalò e impone di pagaiare non oltre 1 miglio nautico (1.852 m.).

Di fatto una miriade di ordinanze territoriali, emanate ogni anno dalla Guardia Costiera, riducono ancora di più la distanza a 3-400 metri. Così la legge ignora l'esistenza di kayak e di canoe rispondenti a determinati requisiti e che, con determinati accessori, potrebbero navigare in sicurezza oltre il miglio. Un recente dibattito nato sul forum nazionale di canoa CKI (Canoa Kayak Italia) ha dato vita ad un confronto serrato sfociato nello studio approfondito della normativa e della prassi italiana ed internazionale. Sono emerse disparità sostanziali tra Italia ed altri paesi. Così, due anni or sono, è stato intrapreso l'iter giuridico per cambiare la L. 171. Questo ha visto partecipi il mondo dell'associazionismo, delle federazioni e degli enti di promozione sportiva della canoa italiana (FICK, UISP, FICT). Essi hanno reso possibile l'incontro con la Direzione della Guardia Costiera che ha avallato il lavoro presentato. Il 14 aprile del 2015 è stato presentato un emendamento allegato all'atto della Camera n. 2722, riferimento “Legge delega al Governo

per la riforma del codice della navigazione da diporto”. Esso chiede di considerare la “regolamentazione dei natanti a propulsione umana con distinzione tra imbarcazioni da spiaggia (materassini pneumatici, pedalò, pattini o simili) e imbarcazioni a pagaia (kayak, canoe, surfski e natanti analoghi)” e propone la “regolamentazione delle norme di comportamento e delle caratteristiche richieste alle imbarcazioni a pagaia per la navigazione oltre un miglio dalla costa, con particolare riguardo alla stabilità, sicurezza, galleggiabilità strutturale, ancoraggio e ormeggio, visibilità e segnaletica dei natanti.” Il caso ha voluto che tutti gli emendamenti allegati alla legge delega siano stati rimandati a data da definire per questioni politicamente definite più rilevanti. Ci troviamo quindi “ormeggiati in porto” in attesa della prossima occasione. La L. 171, infatti, dovrà entro il 2016 essere riformata per ratificare la nuova direttiva 2013/53/UE. Oggi la voce di Pagaiando apre la finestra su un argomento molto vasto. Ottenere la navigazione oltre un miglio è

gran cosa ma non è solo un punto di arrivo. È anche un punto di partenza che implicherà necessariamente considerazioni di merito riguardo al mezzo (kayak e canoa), agli accessori di bordo e al canoista.

PERCHÉ TUTTO CIÒ DIVENTI PATRIMONIO DI UNA COSCIENZA COMUNE CI OCCUPEREMO ANCORA, NELLE PROSSIME EDIZIONI, DEGLI ASPETTI CONNESSI.



RECUPERO DEL KAYAK IN FIUME

FOTO E TESTI:
MAURIZIO CONSALVI
MASSIMO STICCA
 ISTRUTTORI E GUIDE FEDERALI FICT
 MEMBRI DELL'ACCADEMIA DELLA CANOA

E' vero che se non sappiamo cosa fare è meglio **non fare** e spesso lo slancio generoso di chi vuole aiutare e non sa farlo nel modo appropriato peggiora la situazione. Altre volte però si assiste a disinteresse o a sottovalutazione degli sviluppi che il recupero potrebbe avere, quando un **appropriato supporto** al soccorritore faciliterebbe di molto il suo compito, velocizzando i tempi di un'azione che possa essere conclusa con successo.

Come tutte le manovre di sicurezza e non, che si mettono in atto in fiume, anche questa va esercitata e provata nelle diverse soluzioni in modo da poter essere pronti a scegliere e attuare quella più appropriata alla situazione senza che il soccorritore si trovi in difficoltà e, possibilmente, che sia supportato da un efficace **lavoro di squadra** nell'azione di recupero.

Ricordiamoci sempre che si tratta di "materiale" che - salvo casi eccezionali dovuti a contesti ambientali molto severi - può anche essere recuperato più avanti o persino perso piuttosto che mettere a repentaglio la sicurezza di chi si adopera per l'intervento.

Ci è capitato molte volte di farlo o di assistere al recupero del kayak di un compagno o di un allievo andato a bagno. In particolar modo nei raduni si assiste di frequente a scene affollate e confuse o con utilizzo improprio e maldestro di alcuni metodi di recupero. Altre volte, viceversa, notiamo tanti spettatori che guardano senza andare in aiuto del soccorritore. Proviamo allora a fare un po' d'ordine.

I TRE METODI MAGGIORMENTE UTILIZZATI:

1. BULLDOZER

È il metodo più comune; si tratta di spingere, urtando il kayak da recuperare verso la riva o zona di morta più vicina. Dove spingiamo? Se possibile infiliamo la punta del nostro kayak nel pozzetto dell'altro oppure semplicemente posizionandoci sulla coperta o sulla pancia del kayak da recuperare pagaiando energicamente. Prima di iniziare l'azione è necessario fare queste considerazioni:

- > Valutare quanto spazio di lavoro è disponibile dato che quando si è concentrati nell'azione è possibile ritrovarsi in difficoltà o addirittura in situazioni pericolose per il soccorritore.
- > Dove indirizzare il kayak da recuperare spingendolo verso il punto individuato con decisione in quanto il kayak si sarà riempito di acqua e quindi molto pesante, valuteremo con attenzione, inoltre, anche il vettore della corrente (direzione ed intensità).
- > Il punto di partenza del soccorritore dovrà essere preferibilmente a valle del kayak da recuperare in

modo che il lavoro risulti meno faticoso e più efficace; è comunque possibile intervenire anche partendo a monte del kayak.

- > L'azione sul kayak da recuperare dovrà iniziare sul lato opposto della sponda o zona di morta che si vuole raggiungere. Può sembrare banale ma quando ci sono più soccorritori succede che qualcuno si trovi sul lato sbagliato intralciando e complicando il soccorso. Eventuali altri soccorritori debbono tenersi a distanza per non limitare l'azione principale, pronti ad intervenire nel caso in cui vengano chiamati in causa da chi gestisce l'operazione.

Questo tipo di recupero è da ritenersi a basso rischio per il soccorritore dato che in qualsiasi momento può sospendere l'azione.

2. AGGUATO

Si tratta di anticipare il punto in cui passerà il kayak da recuperare, aspettandolo in acqua vicino alla riva senza l'ausilio del proprio kayak. Questo sistema permette di fermare il kayak da recuperare nella posizione del soccorritore. Prima di ingaggiare l'azione bisogna aver fatto alcune considerazioni:

- > posizionarsi in anticipo o raggiungere velocemente la zona in cui si valuta che possa arrivare il kayak ribaltato, mettere in sicurezza il proprio materiale e prepararsi all'azione;
- > esaminare bene la zona dell'intervento, che potrà essere dalla sponda o in acque poco profonde e con corrente medio-leggera per non rischiare di essere poi trascinati a valle;
- > avere la ragionevole certezza che il kayak da recuperare passerà in quel punto.

L'agguato si può utilizzare anche per completare il sistema di recupero "bulldozer", con un soccorritore in acqua ed uno vicino alla riva in acqua. Questo tipo di recupero è da ritenersi ad alto rischio in quanto il soccorritore si immerge in acqua e non è assicurato alla cinghia dello sgancio rapido dell'imbrago. Quando le condizioni della rapida e del tratto che segue lasciano prevedere un'alta probabilità di bagno con successiva perdita di materiale e le conoscenze e capacità del gruppo lo consentono si può trasformare questo sistema in quello "dell'uomo imbragato" finalizzato però al recupero del kayak.

3. COW-TAIL

Con questo sistema rimorchiamo il kayak da recuperare vincolandoci ad esso tramite una fettuccia a sua volta assicurata alla cinghia dello

sgancio rapido dell'imbrago del nostro salvagente. Per questo sistema, considerato ad alto rischio, è necessario prepararsi bene e anche qui fare alcune opportune considerazioni:

- > controllare che il moschettone a ghiera, se al posto dell'anello-saldato, che collega il Cow-tail all'imbrago del giubbetto sia chiuso;
- > verificare che il dissipatore dell'imbrago e lo sgancio rapido siano in ordine e funzionino correttamente;
- > valutare con attenzione lo scenario complessivo e le caratteristiche dell'alveo accertandosi di avere sufficiente spazio di lavoro;
- > assicurarsi che lo spazio di lavoro sia privo di ostacoli che possano portare all'incastro del kayak aganciato mettendo a rischio la stabilità del soccorritore;
- > se il nostro peso è quello di un "pulcino" non possiamo pensare di trainare un "toro" spinto dalla corrente; anche le dimensioni dello scafo da recuperare rispetto a quello che stiamo utilizzando vanno considerate.

L'azione normalmente si svolge seguendo queste fasi:

- > posizionare il kayak da recuperare con il pozzetto in alto;
- > inserire il moschettone anteriore del cow-tail nella maniglia del kayak da recuperare favorendo la maniglia di coda a quella di punta. Questo perché i sacchi di coda permettono di far galleggiare mag-

giormente la parte posteriore del kayak rendendone più agevole il traino e meno soggetto ad incastri;

- > raggiungere la sponda o la morta più vicina.

Siffatto sistema di recupero necessita di competenza e adeguata abilità canoistica. E' molto usato dagli Istruttori durante i corsi e dalle Guide che abitualmente accompagnano canoisti in fiume. E' facilmente intuibile che anche questo tipo di recupero, ribadiamo, è da ritenersi ad **ALTO RISCHIO**, in quanto svincolarsi in corrente o in caso di incastro dal kayak recuperato è destabilizzante per il soccorritore e non così immediato.

Infine ricordiamo che prima di intraprendere questa e qualsiasi altra azione di soccorso dobbiamo considerare attentamente i quattro fattori essenziali per la buona riuscita dell'operazione:

CONOSCENZA dell'attrezzatura che utilizziamo e dell'ambiente in cui operiamo;
DETERMINAZIONE, partire con l'idea "ci provo" molte volte non basta;
VELOCITA', concludere l'azione nel minor spazio e tempo possibile.
CONSAPEVOLEZZA DEL LIMITE, che non è solo dato dallo spazio di lavoro disponibile o dal tempo impiegato per risolvere l'azione, ma soprattutto dalla nostra "attuale" condizione fisica.



IL METODO "BULLDOZER"



IL METODO "AGGUATO" CON UTILIZZO DEL "COW-TAIL"



IL METODO "COW TAIL"

FIAMMA DI DRAGO

Chi vede una “Barcadrago” per la prima volta strabuzza gli occhi davanti ad una gigantesca canoa con la testa e la coda di un drago. E vede anche squame variopinte e dipinte lungo lo scafo con 20 atleti che si muovono insieme, come se fossero un unico corpo sinuoso: IL CORPO DEL DRAGO.

PINA DI SANTO

Gli atleti sono i suoi muscoli, le ossa, il coraggio, la forza e l'energia che produce la **FIAMMA**. C'è un tamburino che si trasforma nel cuore del drago dandone il battito. E quel battito ogni atleta lo sente nel cuore, nelle gambe, nella testa, nelle braccia. **DIVENTA IL SUO BATTITO**. C'è un timoniere che è la coda che dà equilibrio, direzione e scelta strategica in battaglia. Ci sono i capovoga che sono la testa e dirigono e trascinano il resto del corpo. C'è l'adrenalina che scorre nelle vene prima di ogni gara. C'è il tuo insieme, perché il dragone è **SQUADRA**.

COS'E' IL DRAGONBOAT?

La barca è di origini cinesi e anticamente era utilizzata per il trasporto delle persone. Oggi il dragonboat è una disciplina di voga dura e ricca di memoria e folklore. E' uno sport d'acqua che negli ultimi anni sta suscitando tanta curiosità e interesse negli sportivi della pagaia e lentamente si sta diffondendo tra laghi, fiumi e mari. Sono migliaia i club internazionali che lo praticano e tante le nazionali che si incontrano per lottare fino all'ultima frazione di secondo nelle varie competizioni.

COME FUNZIONA IL DRAGONE?

Nelle imbarcazioni standard il drago è spinto da 20 atleti che, seduti in direzione della prua, pagaiano spingendo forte l'acqua al ritmo scelto dai capovoga e scandito dal tamburino che, seduto a prua e con lo sguardo rivolto alla barca, batte sul tamburo di pelle. La direzione è data dal timoniere in piedi a poppa che manovra un remo/timone. Ma vediamo qualche dettaglio in più.

L'IMBARCAZIONE

Ha uno scafo aperto, chigliato, leggermente curvo. Le barche antiche erano molto più lunghe delle attuali e con molte più voghe - arrivavano anche a 50 in confronto alle 20 o 10 attuali.

Alcune imbarcazioni da sfilata raggiungevano (e raggiungono) persino le 100 voghe. Le imbarcazioni sono decorate nei modi più belli e disparati, come i veri draghi.

Le regole dell'ICF (International Canoe Federation) in vigore dal 1 gennaio 2015 prevedono che l'imbarcazione da competizione a 20 voghe abbia i seguenti requisiti:

- Lunghezza 12,49 m (senza testa e coda)
 - Larghezza 1,16 m misurati ai margini esterni
 - Altezza 0,55 m al centro della barca
 - Peso minimo 250 kg senza tamburo, sedia del tamburino, timone, testa e coda.
- La barca può essere smontabile in due parti. Nelle competizioni la barca deve essere dotata di testa, coda e tamburo.

LE COMPETIZIONI UFFICIALI RICONOSCIUTE DALL'ICF

Per composizione della squadra

- Equipaggio solo maschile (tamburino e timoniere possono essere donne)
- Equipaggio solo femminile (tamburino e timoniere possono essere uomini)
- Equipaggio misto con un minimo di 8 donne nelle 20 voghe e 4 nelle 10.

Per distanze

- 200 – 250 m
- 500 m
- 2000 m (con tre giri di boa)

Per categorie (uomini, donne e misto) divisi per età

- Juniors 15-18
- Seniors
- Masters 40+
- Masters 50+

I componenti della squadra

- Nei dragoni da 20 voghe devono gareggiare minimo 18 voghe, il tamburino e il timoniere e la squadra deve avere 4 riserve.

- Nei dragoni da 10 voghe devono gareggiare minimo 8 voghe, il tamburino e il timoniere e la squadra deve avere con 2 riserve.

LE PAGAIE

Le regole ICF prevedono che le pagaie debbano avere lunghezza variabile tra i 105 cm e i 130. Il materiale è a scelta dell'equipaggio (solitamente in legno o in carbonio).

IL TIMONE

Il timone è lungo circa 3 metri, solitamente è costruito in legno.

IL TAMBURINO

Il tamburino è la voce e il cuore del drago. Il suo battito guida le pagaie in gara scandendone il ritmo sincronizzandosi con l'ingresso in acqua delle pale dei capovoga. Il tamburino, spesso, trasmette anche alla barca i comandi del capitano attraverso la voce o la gestualità, esorta gli atleti ed è una figura al tempo stesso tattica e cerimoniale. Deve essere un atleta esile e forte al tempo stesso. Un bravo tamburino usa il corpo per sentire la barca, prima ancora degli occhi e questo per capire se gli atleti stanno cedendo e vanno motivati. Muove il suo corpo in modo da riequilibrare la barca in caso di squilibri momentanei, stando anche attento a non fare vela e attrito d'aria col busto. In alcune imbarcazioni tradizionali il tamburo è sostituito da un gong e, in quelle con 50 o più pagaie, è posizionato al centro della barca perché tutti i pagaiatori possano sentirlo. Nelle competizioni standard a 20 o 10 voghe il tamburino è sempre a prua.

I PAGAIATORI

Gli atleti sono seduti nell'imbarcazione. Ogni panca ha un ruolo dif-

ferente nel dragone e la scelta della posizione dei singoli pagaiatori in barca diventa fondamentale: c'è da analizzarne il peso per l'equilibrio dello scafo, la potenza e la resistenza. Da queste scelte tattiche dipendono gli esiti delle gare.

I primi due pagaiatori sono i capovoga. Tutti gli altri atleti devono seguire il ritmo e i movimenti del capovoga seduto dal lato opposto al proprio. Nessuna pagaia è agganciata all'imbarcazione e questo distingue univocamente il dragonboat dalle classiche discipline di voga avvicinandolo, invece, alla canoa.

IL MOVIMENTO

Il movimento è quello degli sport di tipo ciclico: le pagaie sincronizzate si uniscono uguali in un moto fluido che si ripete costantemente. Il movimento si articola in due fasi: fase in acqua e fase aerea.

Fase in acqua

- **MOVIMENTO DI ATTACCO:** la mano esterna è posizionata leggermente sopra la pala e la accompagna in acqua parallelamente allo scafo. Il movimento di attacco avviene con una rotazione del busto che porta il braccio esterno in allungo per agganciare l'acqua il più avanti possibile. Il braccio interno ha la mano poggiata sul manico (oliva). Il busto è piegato verso prua con una leggerissima inclinazione verso l'esterno della barca. La pala viene immersa in acqua con forza e deve arrivare oltre il busto dell'atleta seduto nella panca antistante per pescare più acqua possibile.
- **MOVIMENTO DI TRAZIONE:** dal momento dell'attacco (ingresso completo della pala in acqua) il busto ruota e si mette in posizione eretta per tirare la pagaia indietro lungo lo

scafo. Le gambe aiutano il movimento del busto spingendo in direzione opposta alla pagaia. La gamba esterna (di appoggio) è posizionata in avanti l'interna piegata indietro a dare contropinta ed equilibrio.

- **MOVIMENTO DI SVINCOLO:** la pala arrivata in trazione all'altezza del bacino deve essere estratta dall'acqua in modo da non creare attrito e far andare la pagaia “in negativo” spingendo la barca in direzione opposta. Le braccia sollevano in verticale rapidamente la pagaia tirandola fuori dall'acqua.

Fase aerea

Le braccia riportano fuori dall'acqua la pagaia nuovamente nella posizione di attacco. La pala deve muoversi a circa 6-10cm dalla superficie dell'acqua. La fase aerea è quella che infonde l'energia a quella di attacco. La gamba interna fa da contropinta e il busto si protende nuovamente in avanti. Questo movimento deve essere il più veloce possibile perché rallenta la barca. In tutte le fasi la testa mantiene il prolungamento della colonna e lo sguardo è fisso al proprio capovoga (quello opposto al proprio lato) per mantenere la sincronia.

La frequenza dei colpi varia da equipaggio ed equipaggio. Dipende dalla lunghezza e dalla strategia di gara. Si varia, per esempio, tra i 70 e gli 80 colpi al minuto sino ad arrivare a oltre 100. Gli equipaggi cinesi, per esempio, sono noti per numero elevato di colpi al minuto con affondo meno lungo. In questo ambito ogni equipaggio deve sviluppare una differente tattica di pagaia a seconda della gara (distanza, avversari, posizionamento, giro di boa, ecc).

E LÌ, INIZIA LA GUERRA DEI DRAGHI.

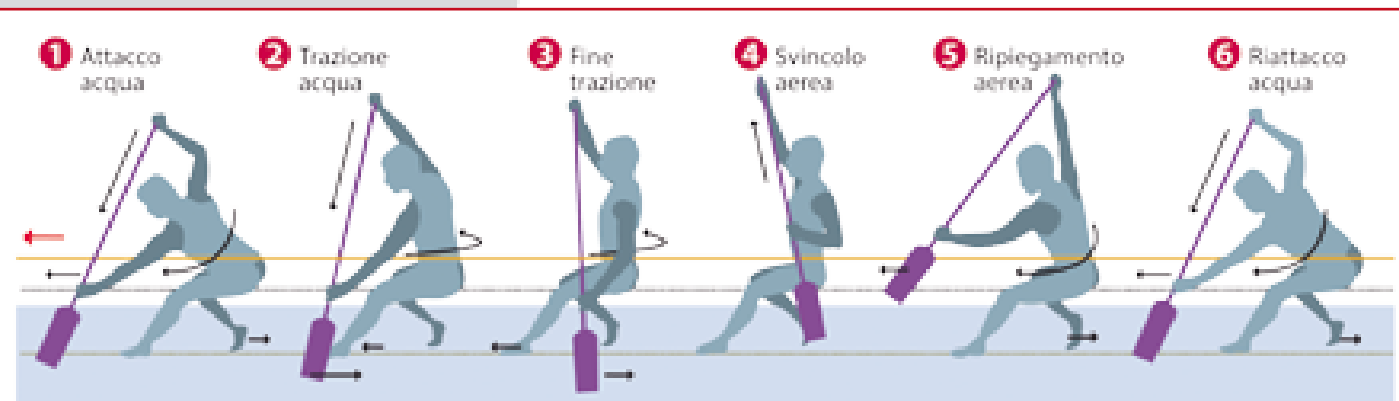




Foto: © Bruno Panziera

SCOPRIRE VERONA PAGAIANDO SULL'ADIGE

**UN TRIS DI MEDAGLIE D'ORO OLIMPICHE
PER IL NUOVO CENTRO DI ECCELLENZA DEL CANOA CLUB VERONA**

Pierpaolo Ferrazzi, primo atleta italiano a salire sul gradino più alto del podio (Barcellona 1992, canoa slalom), Daniele Scarpa (Atlanta 1996, canoa velocità) e Sara Simeoni (Mosca 1980, salto in alto, atleta del secolo assieme allo sciatore Alberto Tomba) hanno tenuto a battesimo il “sogno” realizzato alle porte di Verona che va ad aggiungersi alla sede storica del club, l'ex Dogana d'acqua, in pieno centro città.

“Un sogno lungo più di dieci anni”, spiega Bruno Panziera, presidente del Canoa club Verona “nato da una lungimirante idea dell'ex presidente e attuale tecnico della squadra nazionale brasiliana Etторе Ivaldi e dalla fruttuosa collaborazione tra Regione Veneto, Comune di Verona, Associazione calcio ChievoVerona e Canoa club. Grazie all'impegno dell'assessore regionale ai lavori pubblici e sport Massimo Giorgetti, il Canoa club ottenne otto anni fa un finanziamento di un milione e 175 mila euro per realizza-

re un impianto di eccellenza a patto di raddoppiare la cifra. Una somma fuori dalla nostra portata ma che girammo al Comune, che la investì quando, tre anni fa, il ChievoVerona chiese di ampliare il proprio campo storico per dar vita a un grande centro sportivo per le sue squadre giovanili. A quel punto noi cedemmo parte del nostro progetto al Chievo che si impegnò a realizzare il “Bottagisio” rispettando la sua vocazione canoistica”.

In un solo anno il nuovo centro di eccellenza per la canoa ha così preso forma in un edificio di quasi mille metri quadrati disposto su tre livelli: al piano terra la sala di accoglienza con la segreteria e una sala riunioni con sessanta posti a sedere, al piano superiore una foresteria con una cucina, una grande stanza capace di ospitare una quindicina di atleti, un appartamento e una terrazza affacciata sull'Adige; al piano interrato gli spogliatoi, una palestra e la vasca voga e per gli eskimi.

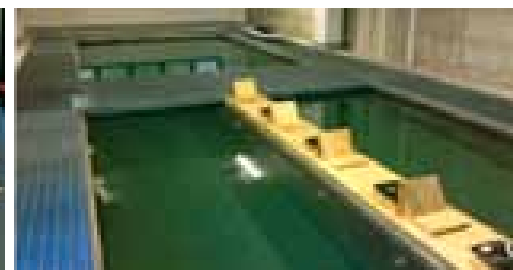
All'esterno il deposito per le canoe e un grande parcheggio che serve anche quattro campi da calcio e una avveniristica sala scherma, voluta dal presidente del ChievoVerona, Luca Campedelli, grande appassionato di questo sport.

Al Centro sportivo Bottagisio, inaugurato ufficialmente l'8 dicembre dai presidenti del Coni Malagò, della Fick Buonfiglio, della Federschermata Scarso, della Lega serie B Abodi, dall'assessore Giorgetti e dai presidenti del ChievoVerona e del Canoa club Verona, ora manca solo quel campo slalom “che lo scorso anno non siamo riusciti a realizzare”, conclude Luigi Spellini, vicepresidente del Canoa club Verona “per il costante alto livello dell'Adige, che ci ha addirittura costretto a restituire alla Regione un finanziamento stanziato proprio per questo percorso attrezzato. Ma già abbiamo cominciato a costruirlo con le nostre forze e ci auguriamo di completarlo entro l'anno”.

canoa club verona

CENTRO SPORTIVO BOTTAGISIO Info: 3475920009 / 3472687890 | Via del Perloso 14 (Chievo-Verona)

Corsi di canoa per principianti di ogni età | Rafting | Bar ristoro | Foresteria | Ampio parcheggio | Noleggio canoe e bici | Gite in gommone | Pista ciclabile



CALA FELCI A PONZA

Con la recente affiliazione alla Federazione Italiana Canoa Turistica dell'Associazione Cala Felci, la canoa turistica è sbarcata anche all'Isola di Ponza.

TESTI E FOTO:
MONIA SCIARRA

L'Associazione Cala Felci, senza fini di lucro, è stata fondata nel 2009 ed ha quale scopo sociale lo svolgimento di ogni attività rivolta alla tutela e alla valorizzazione della natura e dell'ambiente. Promuove e propaganda il rispetto dell'habitat della flora e della fauna locale, favorendo ogni iniziativa sportiva, culturale e ricreativa per il recupero ambientale dei vari ambiti dell'isola rispettando e valorizzando la storia, la cultura e le tradizioni locali. Ed è con questo spirito che L'Associazione Cala Felci da quest'anno ha deciso di allargare la propria attività al settore Canoa Turistica elaborando ed attuando il progetto Canoa. Un progetto che offre la straordinaria possibilità di ammirare dal mare la natura delle meravigliose isole di Ponza, Palmarola e Zannone, quest'ultima inclusa nel Parco Nazionale del Circeo, a bordo di kayak da mare, con la guida e l'assistenza di personale qualificato ed esperto conoscitore dei luoghi. L'Associazione Cala Felci cura e organizza, in tutti i dettagli, varie escursioni che prevedono la visita di tratti di costa più suggestivi delle isole Ponziane con possibilità di fare il bagno in acque cristalline, pescare alla traina, o

di apprendere le principali tecniche di conduzione del kayak da mare. Saranno previste anche escursioni per principianti assistite da istruttore federale. Sarà possibile fornire eventualmente tutta l'attrezzatura (Kayak, pagaie, salvagente, ecc) per le escursioni. Oltre alle escursioni base divise per livelli, si intende dare vita anche a una scuola mare-natura per bambini in età scolare. Si tratta di mattinate dedicate alla scoperta del mare a contatto con la natura a bordo della canoa coniugando lezioni di canoa, biologia, geologia, storia con aspetti ludici (caccia al tesoro subacquea, brevi passeggiate, ecc). Inoltre inerente al grande successo ottenuto lo scorso anno con il progetto “Lo Stracquo” l'arte che viene dal mare, riteniamo che sia originale e divertente proporre ai turisti “Lo Stracquo in canoa”, alla ricerca di materiale stracquato (portato dal mare) nelle nostre calette. Per conoscerci e collaborare con noi basta venirci a trovare.

Info: www.ponzacalafelci.com
info@ponzacalafelci.com
cell: 3896328300
Presidente Massimiliano Casalino 3407874846
Segretaria Monia Sciarra 3394543749

Ind' a stracquatura

*Pazzielle 'i criature,
cimme arravugliate,
lattine 'i plastica sfunnate
e pezze 'i legne 'a muntune.
Munnezza, schifezza,
tutt' ammescate
comme fossero state cegnute
ind' a na rezza.*

*'A marina pare nu mercato
'i robba vecchia,
na bambulella senza capa,
nu teraturo, na palla moscia
e tutt' attuorno*

*pezze 'i canne, cioppere,
nu petecone d' arbero
ianco comme pittato.*

*Bumbulette smangiate,
taneche ammaccate,*

pezze 'i sughero rusecate.

*Ma, sfruculianno cu ll' uocchie
ind' a stracquatura*

*Cumpare nu pezzo 'i legno
cu na forma aggrazziata.*

'U piglio:

è niro comme u crauno,

'a punta pare nu becco 'i paparella,

u cuollo è snello e slanciato,

*u cuorpo pare tenesse doie scelle
ca se stanne arapenne.*

E' n' auciello

Ca vò lascià 'a terra,

*se vo' alluntanà 'a sta spurchizia,
ha scegliute u cielo pe' casa.*

*Comme ha fatto 'a sta nfussato
ind' a stu stracquo,*

isso ca tene grazzia, eleganza.

Nse po' sapé.

Ind' a stracquatura,

si tiene uocchie,

truove 'a bellezza

ind' a na forma pura.

Francesco De Luca

RADUNI FEDERALI

BRACCIANOABBRACCIA MEMORIAL CARMINE PUZO RADUNO TURISTICO SUL LAGO DI BRACCIANO

4 Luglio 2015

Giro completo del Lago (27 Km)
o Percorso "soft" (15 Km)

Difficoltà: medio/facile

ASD GRUPPO CANOE ROMA

Valentino Romano 3335995869

oppure info@gruppocanoeroma.it

NOTTURNA SULL'ALTO LARIO

25-26 Luglio 2015

Lago di Como

L. Belloni (ASD Sottocosta)

luciano.belloni@tin.it

38° RADUNO INTERNAZIONALE ESTIVO CAMPING DU LAC

Dal 1 al 16 Agosto 2015

Camping Du Lac - Les Iscles Eyglers

Hautes Alpes (Francia)

Discesa fluviale

Difficoltà: dal II in su

Arcangelo Pirovano 3384755710

arcpir2002@virgilio.it

IL FIUME DI MEZZANOTTE. OVVERO: "KA'NOTTATA"

30 Agosto 2015

Rieti

Discesa fluviale al chiaro di luna piena
lungo le placide e fresche acque
del fiume Velino

Difficoltà: I e II livello

Paolucci alias Gladiatore 3357510637

salvatore.paolucci@telecomitalia.it

13ª PONTINE MAREMARATHON

11-13 Settembre 2015

Giro di Ponza e Palmarola

F. Carosi (ASD Sottocosta)

3382983314 / 329-1097807

fabio.carosi@tiscalinet.it

CORSI BASE E DI PERFEZIONAMENTO PER SOCI

13-14-20-21 Settembre 2015

Lago di Castelgandolfo

o fiumi Nera o Velino

Avviamento alla discesa fluviale

Scuola di Canoa FICT/RKM

maurizioconsalvi@yahoo.it

FINE SETTIMANA SUL SOČA

25-27 Settembre 2015

Slovenia (località base BOVEC)

Discesa fluviale II-III-IV livello

Yomo 3356657068

maurizioconsalvi@yahoo.it

PUNTA ALA E GOLFO DI BARATTI

25-27 Settembre 2015

Evento marino Nazionale

P. Paolini (ASD Sottocosta):

paolone2p@excite.it

L. Marcelli (ASD Sottocosta):

luciano.marcelli.lm@gmail.com

FINE SETTIMANA ALL ISOLA DI VENTOTENE

10-11 Ottobre 2015

Sonia: puffa11@libero.it

RADUNO NELL' OASI TEVERE FARFA

18 Ottobre 2015

Esplorazione dell'Oasi Naturale del

Tevere di Nazzano (Lazio). Escursione

Naturalistica. Risalita di breve tratto del

Tevere, acqua piatta.

ASD GRUPPO CANOE ROMA

Giuseppe Spinelli

info@gruppocanoeroma.it

CONCENTRAZIONE SKIMOKAYAK

24-25 Ottobre 2015

Benaco (Lago di Garda)

L. Belloni (ASD Sottocosta)

luciano.belloni@tin.it

USCITA SUI FIUMI UMBRO MARCHIGIANI

5-8 Dicembre 2015

Claudio Fanucci 3497157090

claudio.fanucci@bmw.com

WISKIE: INCONTRO DI FINE STAGIONE (EVENTO NAZIONALE)

5-6 Dicembre 2015

Golfo dei Poeti (La Spezia)

L. Belloni (ASD Sottocosta)

luciano.belloni@tin.it

ALTRI APPUNTAMENTI

42ª REGATALONGA DEL LARIO

5 Luglio 2015

Golfo dei Poeti (La Spezia)

Canottieri Lezzeno

Ferrari Nico nicotekno@libero.it

RADUNO CANOISTICO LAGO D'IDRO (ERIDIO)

12 Luglio 2015

A. Margola (Sottocosta)

alfredo.margola@libero.it

25ª ARCTIC SEA KAYAK RACE

19-25 Luglio 2015

Ramble (Norvegia)

ASKR di Sortland

www.askr.no

ASSISTENZA ALLA NUOTATA DELL'EREMO

25 Luglio 2015

Lago Maggiore

A. Bresil 348-9341033

P. Negri (Sullacqua)

ARCIPELAGO DE LA MADDALENA

23-30 Agosto 2015

S. Grassi (ASD Sottocosta)

stefanograssi47@gmail.com

GIRO DELL'ISOLA DEL GIGLIO

5-7 Settembre 2015

F. Capelli (Canoaverde)

capelli.fr@tiscali.it

9ª EDIZIONE DE "I CASONI APERTI"

Data: 12-13 Settembre 2015

R. Pittia (CKF) 335-7284722

o info@canoafriuli.com

36ª REMATALONGA DEL LAGO D'ORTA

13 Settembre 2015

G. Maino 0321-456188

(Polisportiva Navigatori di Luzzara)

NEL MARE DI CONFINE TRA LIGURIA E PROVENZA

18-21 Settembre 2015

L. Casu (Canoaverde)

luisaca@yahoo.com

12ª ADIGEMARATHON

17-18 Ottobre

in attesa di conferma da parte I.C.F.

www.adigemarathon.it

26° MEETING DI NATALE SUL LAGO D'ORTA

8 Dicembre 2015

G. Maino 0321-456188

(Polisportiva Navigatori di Luzzara)

L'OROSCOPO DI PAGAIANDO

ARIETE

Occhio alla pagaia (fluida
mi raccomando). Serve per
andare ma qualche volta
per scappare... Andate pure
con forza il vostro kayak
è molto stabile. Colore:
acquamarina

TORO

Estate fifty-fifty ma da
agosto anche l'acqua sotto
le vostre pagaie sarà meno
pesante. Potreste pensare
a prenderne una doppia!
Musica: Youssou N'Dour,
Seven second

GEMELLI

Mercuriali d'estate,
saturnini in autunno.
Al prossimo numero di
Pagaiaando potrete rompere
il salvadanaio. L'estate
servirà per fare pulizia.
Musica: Blowin in the wind,
Bob Dylan

CANCRO

Luglio intuitivo. Tra quei
due scegli si passa facile
anche se non sembra. Basta
concentrarsi il resto viene
da solo. Musica: Old habits
die hard, Mike Jagger

LEONE

Venere vi guarda... inutile
girarci intorno salite sul
kayak e fatevi portare dalle
onde. Dicono tutti che è il
vostro anno, attenti agli
invidiosi. Musica: Todo
cambia, Mercedes Sosa

VERGINE

Si inizia a ragionare
solo adesso. A settembre
la presa in acqua sarà
perfetta. Si procede
rigorosamente a vista. Ma
chi vi guarda cala gli occhi.
Vi ci vuole un reggae: Who
the cap fit, Bob Marley

BILANCIA

Stop and go, quest'anno è
così. Tappo di svuotamento?
Ogni tanto date uno
sguardo. Rimanete nel
classico (il vostro) e fatelo
senza concessioni. Musica:
Heroes, David Bowie

SCORPIONE

Aspettate Agosto se siete
nervosi. A quel punto
esplodete pure e farà bene
a tutti, soprattutto a voi. Se
dovete comprare un kayak
sceglietelo azzurro che
almeno vi calma un poco.
Colore: inutile dirlo è il rosso

SAGITTARIO

Se salite in canoa potete
scordare la pagaia, vedrete
che viaggia da sola. L'
energia però non va sprecata.
Le occasioni arrivano
quando non le aspettiamo.
E allora serve la forza, non
prima. Musica: Furro theme,
Ryuichi Sakamoto,

CAPRICORNO

Non se ne poteva più ma visto che
qualcosa è già cambiato? Fiumi e
laghi ma anche il mare: Nettuno
naviga con voi e accanto c'è anche
qualcun altro. Tranquilli, Nettuno
va a comprare il gelato e vi lascia
soli. Musica: Because tonight,
Patty Smith

ACQUARIO

Perfetti in acqua e da agosto le
novità che attendevate. Anche se
non ve ne siete accorti qualcosa
non era chiaro e cercavate nuovi
punti riferimento. Ora siete
coscienti, non mancheranno le
opportunità. Musica: Summer,
Kikujiro soundtrack, Joe Hisaishi

PESCI

Prendete il meglio che non
sarà poco. Puntate l'isola. Ne
riconoscete il profilo ma non
siete ancora sicuri quale sia?
Avvicinatevi e capirete meglio.
Finale in crescendo. Musica:
Cerro un centro di gravità
permanente, Franco Battiato