



Ph. Anna Toaldo Paddler: Damiano Tavella Fiume: Brenta

# OZONE KAYAK

[www.ozonekayak.com](http://www.ozonekayak.com)  
 Via Noalese 46 Quinto di Treviso  
[info@ozonekayak.com](mailto:info@ozonekayak.com)  
 tel. 0422 370 215

PERIODICO A CURA DELLA FEDERAZIONE ITALIANA CANOA TURISTICA

# PAGAIANDO

N°2 OTTOBRE 2015 - TARIFFA R.O.C. - POSTE ITALIANE SPA - SPEDIZIONE IN ABBONAMENTO POSTALE - DL 353/2003 (CONV. IN L. 27/02/2004 N.48) ART. 1 COMMA 1, DBC CREMONA - ANNO XIV



**N. 2**  
OTT. 2015

**VIAGGI**  
FIUME-DUBROVNIK  
600 Km  
in solitaria

**RADUNI**  
XXXVIII EDIZIONE  
RADUNO ESTIVO FICT  
Agosto 2015

**DISCIPLINE**  
> SURFSKI  
> CANADESE  
> CANOA POLO

**NORMATIVE**  
SALVAGENTE  
Interpretare  
le normative

**SALUTE**  
IPOTERMIA  
Consigli e  
informazioni

**NEWS**  
APPUNTAMENTI  
E NOTIZIE DAI CLUB  
Cosa succede e dove



# GOODFELLAS

join the family



FREESTYLE

RIVERRUNNING

CREEK

CREEK PRO



www.exokayak.com

EXO whitewater range  
sport.made.in.italy



in tutta Italia  
con un click

NEGOZIO ON-LINE DI  
CANOA - ACCESSORI E  
TANTO ALTRO

canoashop.com



# EDITORIALE

Ecco qui il secondo numero di **PAGAIANDO**, arricchito nelle pagine e nelle rubriche.

Con la dichiarata attenzione a tutti gli sport di pagaia, troverete un bell'articolo sul Surfski, nonché su soluzioni pratiche per andare a vela con la canoa, alleviando la fatica su lunghi percorsi.

Abbiamo anche inaugurato una sezione dedicata ai libri, vista la cronica carenza in materia dell'editoria italiana. Il glorioso Canoa Club Milano (CCM) ha festeggiato i suoi 60 anni di attività durante il XXXVIII Raduno estivo della FICT ad Eygliers ed abbiamo pubblicato una sintetica pagina con la storia degli inizi. Il Raduno francese è stato un evento meraviglioso con oltre 400 partecipanti, per il quale è sempre da ringraziare l'amico Gengis che lo cura in primis per tutti noi. Lo abbiamo raccontato nelle pagine centrali.

Con professionalità stiamo cercando di tener fede agli impegni presi e far diventare il PAGAIANDO una rivista di tutti, a vantaggio della promozione del nostro sport.

Avrei voluto far scrivere dalla Federazione Nazionale un articolo sui nostri giovani campioni del K4 under 23 che hanno vinto la medaglia d'oro ai mondiali ed hanno poi bissato il successo agli europei, ma non è stato possibile. La natura di PAGAIANDO, erroneamente inteso come organo di promozione della sola FICT, ha fermato l'addetto stampa della FICK dopo una prima spontanea adesione.

Noi qui tributiamo ugualmente l'omaggio ad i nostri bravissimi atleti (Luca Beccaro, Samuele Burgo, Tommaso Freschi e Simone Giorgi), pubblicando in alto le foto del meritato podio ed augurando loro di continuare insieme una carriera di grandi successi e di amicizia. Perché lo sport è soprattutto questo: fatica, costanza, determinazione ed amicizia.

Per il prossimo numero promettiamo di avere ancora più pagine, bellissime foto e notizie utili, insieme con altre sorprese. Il 2016 sarà un anno di grandi cambiamenti positivi e chiediamo la collaborazione di tutti i Soci per un rinnovo delle iscrizioni durante il mese di Dicembre, con le quote che verranno stabilite dal Consiglio Direttivo del 31 Ottobre. Anticipo che ci sarà un ritocco al rialzo per coprire le spese della rivista



e per poter offrire un servizio Assicurativo e Operativo sempre migliore agli associati. Le notizie verranno pubblicate sul sito che speriamo di movimentare maggiormente nel 2016.

**Aiutateci tutti in questo e fateci pervenire le vostre osservazioni sulla rivista all'indirizzo [pagaiando@canoa.org](mailto:pagaiando@canoa.org) e sulla gestione della FICT e del sito a [info@canoa.org](mailto:info@canoa.org)**

Vi abbraccio idealmente tutti

**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](mailto:pagaiando@canoa.org)

FEDERAZIONE ITALIANA CANOA TURISTICA



### 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](http://www.canoa.org)

[info@canoa.org](mailto: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](mailto:STUDIO@BARTOLESCHI.COM) ]

HANNO CONTRIBUITO A QUESTO NUMERO: **ROBERTA BUSSADORI, GENNARO CIRILLO, ARCANGELO PIROVANO, VITTORIO PONGOLINI**  
REALIZZATO DA: **INFOMEDIA SRL** – VIA GRAMSCI 6 – 26100 CREMONA  
STAMPA: **ARTI GRAFICHE PERSICO SRL** – VIA SESTO 14 – 26100 CREMONA. STAMPATO A OTTOBRE 2015  
SI RINGRAZIANO GLI AUTORI DEGLI ARTICOLI E I FOTOGRAFI CHE HANNO CONCESSO LA PUBBLICAZIONE DELLE IMMAGINI



# SENZA ORARIO, SENZA BANDIERA

DA FIUME A DUBROVNIK,

**UN VIAGGIO MINIMALE A FILO DELL'ACQUA  
A BORDO DI UN SEA KAYAK**

**N**el centenario dello scoppio della Prima Guerra Mondiale ho scelto di salpare dal porto di Bakar, (Fiume) famoso un tempo per la beffa di Buccari, celebrata con patriottica retorica dal D'Annunzio.

I 600 km di solitario trekking nautico mi hanno impegnato 16 giorni, da Martedì 21 Luglio a Mercoledì 5 Agosto.

Raggiunta però Dubrovnik ho vissuto un'odissea terrestre: con la costruzione dell'autostrada i traghetti per Fiume sono stati soppressi. Depositato con fatica il kayak in un magazzino grazie ad un bevitore locale, in quanto nei vari uffici di competenza nessuno mi aiutava e la burocrazia li rendeva ciechi, intuendo che il kayak con ruote poteva dormire tranquillo in un garage, in compagnia di qualche auto, ho raggiunto, in 14 ore di pullman, Fiume e la macchina. Ripresa l'autovettura sono ridisceso all'antiche mura di Ragusa. Visitata la bellissima città, la Coppa America della mia fatica, ho risalito con calma la frastagliatissima costa croata.

## IL KAYAK TRIP

Molte meraviglie sfuggono ai ricchi sui ferri da stiro: non si vedono dagli yacht grotte incantate, mosaici di roccia, baie da sogno!

I 600 km di trekking nautico si possono suddividere in due parti: le

isole esterne, solitarie e spesso spopolate, e la costa, più antropizzata. Interessantissima la selvaggia scogliera orientale di Cherso, dove ho avvistato moltissimi grifoni, tra i più grandi rapaci europei. La tappa più impegnativa è stata sicuramente Osor-Premuda, 51km, compresi i 15 di traversata di mare aperto Ilovik-Premuda: in mezzo al mare c'è solo un'isola grande come un cortile con un faro. Un leggero vento da nord mi ha aiutato e alle 9 di sera sono approdato in una solitaria caletta giusto in tempo per godermi il tramonto. L'esperienza forse più bella e strana è stata l'approdo nell'Isola di Skarda, ormai spopolata: nel villaggio abbandonato d'estate vivono due famiglie di turisti, una tedesca e l'altra slovena, moderni Robinson Crusoe, senza luce e connessione internet. Tutti gli isolani sono emigrati, molti negli Stati Uniti. Una sirena tedesca, in perfetto italiano, mi ha detto che nella vicina Ist, invece, era in programma per la notte una festa Rave. Evitata Ist ed i "fuori di testa", la sera ho raggiunto l'Isola di Molat, dove la bora mi ha bloccato un giorno intero. Ho costeggiato l'I-



TESTI E FOTO:  
MARIANO STORTI



SOPRA: UN MOMENTO DELLA GRANDE TRAVERSATA DA ILOVIK A PREMUDA. SOTTO: PAGAIAANDO ALL'INTERNO DI UN BUNKER MARINO FATTO SCAVARE DA TITO.



A SINISTRA:  
LA FRASTAGLIATA COSTA CROATA.  
A DESTRA:  
LE MURA IMPRENDIBILI DI DUBROVNIK.

sola Lunga e dopo due giorni sono entrato alle Incoronate, le Isole della Luna. Brulle e prive di vegetazione, le 152 isole Kornati ricordano davvero i paesaggi lunari. D'estate, due volte alla settimana, una barca dipinta di rosso fa il giro dell'arcipelago delle Incoronate. Quando la vedono arrivare, le donne delle case (poche) racchiuse nelle baie protette dal vento prendono le borse e si avvicinano al molo. E i turisti (pochi anche a ferragosto!) corrono sul molo. Questa barca è il supermercato delle Kornati: nella stiva ci sono pane fresco, uova, pomodori, anche giornali di due giorni prima per chi ha voglia di sapere come va il mondo. Dura la vita dei vacanzieri emuli di Robinson su queste isole spazzate dalla bora o dal maestrale. Poca acqua dolce di origine piovana, raccolta in enormi terrazzi, da prendere al pozzo, luce elettrica prodotta dai pannelli solari, la connessione al cellulare ed ad internet instabile o inesistente.

Alla fine delle Incoronate un blogger di Trento mi ha invitato a cena nella sua casetta presa in affitto. Raggiunto l'Arcipelago di Sebenico con una serie di grandi traversate sono infine approdato sulla costa, sul continente. Qui ho vissuto la seconda parte del viaggio a filo dell'acqua, la parte più antropizzata. Ora dovevo badare di più agli uomini che alla natura selvaggia. Raggiunta Spalato ho avuto l'unico guaio fisico: una fastidiosa congiuntivite ad un occhio, per fortuna il collirio fa miracoli. Superate le folle di Makarska sono giunto alle foci della Neretva, un'oasi di verde in un universo di roccia calcarea. Entrato nel canale

di Mali Ston ho aggirato lo sbocco al mare della Bosnia di Neum: rischio di bagnare la carta di identità! A Mali Ston il "fiordo" finisce: caricato il kayak sul carrello, ho percorso un paio di km su terra. Dopo le saline di Ston ho rimesso la barca in acqua e, sempre lungo la costa, ho raggiunto il porto di Dubrovnik, la città murata. E' fantastico arrivare in kayak, nei porti in mezzo ai giganti del mare e alle navi da crociera. Un vecchio marinaio mi ha stretto la mano, quando gli ho detto che venivo da Rijeka, poi mi aspettavano Ragusa e le sue mura, il premio finale di un indimenticabile viaggio minimale.

I 600 km di isole e costa della Croazia non saranno più per me una semplice espressione geografica. Infatti quando sono in mare, prima ancora che me ne renda conto, la serenità arriva. Porta via le preoccupazioni – quelle autentiche e anche le piccole cose quotidiane senza importanza che ci fanno perdere la pazienza. Grazie al mare, se ne vanno tutte via da me – via, con le onde. In riva al mare esistono solo la tenacia che è stata necessaria per arrivare lì e la gratitudine di esserci arrivato. Lì ho imparato per la prima volta nella mia vita a sentirmi in pace, completamente concentrato e disteso. È il mio momento Zen.

Concludo con un aforisma di Joseph Conrad: "Il mare non è mai stato amico dell'uomo. Tutt'al più è stato complice della sua irrequietezza": infatti nell'estate 2016 ho in programma il kayak trip Dubrovnik-Itaca, lungo le coste di Montenegro, Albania, Grecia Ionica. Voglio così rendere omaggio ad Ulisse, il navigatore più grande di tutti i secoli.

**"Uomo libero, avrai sempre caro il mare." (Charles Baudelaire)**



## INFOTECNICHE

**KAYAK:** Qajaq Wiking LV, lunghezza m.5,27, larghezza cm.57. Kayak con grandi capacità di carico, stabile e confortevole per trascorrere molte ore sull'acqua. Nello stesso tempo è un'imbarcazione performante con una elevata direzionalità ed una buona velocità di crociera. Dotato di quattro gavoni e di deriva a scomparsa, offre anche una facilità di manovra e una buona percezione sull'acqua. La versione LV (basso volume) ha un volume di carico inferiore rispetto al modello HV (alto volume) ma presenta il vantaggio di offrire, in quanto quasi completamente sommerso, meno presa al vento. Rappresenta quindi un valido compromesso tra prestazioni, capacità di carico e stabilità soprattutto nelle condizioni di mare più impegnative.

**PAGAIA:** Kajner Wing, misura media. Negli ultimi kayak trip, 1800 km, ho utilizzato una pagaia wing in carbonio e mi sono trovato molto bene: il peso ridotto, meno di 800 g, lo stile di pagaia basso e la spinta, mi hanno permesso di aumentare la percorrenza giornaliera di 8-10 KM a parità di sforzo, rispetto alla pagaia tradizionale. La pagaia Kajner Wing, misura media, ha l'angolo regolabile ed io l'ho posizionato sui 60 gradi per ruotare poco il polso ed evitare fastidiose tendiniti.





# COME SCEGLIERE LA CANOA CANADESE

**Cerchiamo la canoa con le caratteristiche a noi più adatte. Ecco una suddivisione per attività/utilizzo.**



## TURISMO

Versatile, stabile, maneggevole e in grado di trasportare una discreta quantità di materiale. Adatta per principianti e indicata per laghi e fiumi di primo grado. Ideale per gite con la famiglia o per andare a pescare. Ha una lunghezza che varia dai 15 piedi (457,2 cm) ai 18 piedi (548,64 cm), con una larghezza e profondità generosa. Ha un fondo ad arco (shallow arch), il rocker è moderato o addirittura minimo.

## FLUVIALI

Molto versatile con un'ottima capacità di carico. Indicata sia per laghi che fiumi di secondo e terzo grado. Ha una lunghezza che varia dai 15 piedi (457,2 cm) ai 17 piedi (518,16 cm). I bordi sono alti e ha una profondità dello scafo buona. Il rocker accentuato conferisce manovrabilità alla canoa, caratteristica ottima per l'acqua mosca ma risente maggiormente la forza del vento.

## SPORT E TEMPO LIBERO

Stabile, facile da manovrare e gestire dentro e fuori dall'acqua. Progettata per pesca, caccia, fotografia e bird watching. Scafo corto, largo e profondo con fondo piatto e rocker minimale. La lunghezza può variare dai 13 piedi (396,24 cm) ai 17 piedi (518,16 cm). Alcune hanno la coda tagliata per poter montare un piccolo motore fuoribordo.

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

## SPEDIZIONE

Progettata per trasportare un grosso carico e allo stesso tempo essere veloce. Adatta per lunghe spedizioni su fiumi e laghi. Scafo di forma asimmetrica, lungo e profondo, studiato per agevolare la pagaia, con poco rocker. La lunghezza può variare dai 17 piedi (518,16 cm) ai 20 piedi (609,6 cm). Il vento e gli spruzzi non recano un grosso disturbo.

## ACQUA MOSSA

Viene chiamata playboat. Progettata per fiumi che vanno dal terzo al quarto grado di difficoltà. Il fondo può essere piatto o ad arco. Disponibile sia doppia sia singola.

**IL TANDEM** (biposto) ha uno scafo profondo con punta e coda svasata per far entrare meno acqua, rocker accentuato. La sua lunghezza è di circa 450 cm.

**LA MONOPOSTO** è asimmetrica, ha bordi molto alti e profondi, rocker molto accentuato. La lunghezza varia dai 280 ai 350 cm. In entrambi i modelli i normali sedili sono sostituiti con sedili a forma di sella forniti di puntapedi ed entrambe sono attrezzate con cinghie fissate sul fondo che permettono l'ancoraggio allo scafo. Tipicamente la canoa viene "pallonnata" ovvero riempita di sacche galleggianti. Con questi tipi di canoa è possibile (con molta pratica) fare l'eskimo.

## SCOMPONIAMO LE PARTI DI UNA CANOA:

### LUNGHEZZA

Più la canoa è lunga più è veloce, ed è più semplice andare in linea retta, con buone prestazioni anche in presenza di carico. Le canoe più corte hanno invece il vantaggio di girare con maggior facilità, pertanto sono più adatte per fiumi stretti e manovrieri. Anche una differenza di soli 15 cm sulla lunghezza può cambiare le prestazioni.

### ALTEZZA

Un'altezza maggiore al centro dello scafo dà origine a un bordo libero maggiore, aumentano 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.

### LARGHEZZA

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.

### FONDO DELLA CANOA

La forma del fondo, insieme con i fianchi, determina la stabilità iniziale e finale della canoa. La stabilità iniziale è la stabilità di una canoa che galleggia in piano su acqua ferma. La stabilità finale, è la resistenza al rovesciamento quando è inclinata su un fianco, ovvero la spinta che riceve al raddrizzamento.

### FONDO PIATTO

Tipico per le canoe da carico. Lo scafo a fondo piatto ha più stabilità iniziale, ma la canoa risulta meno governabile sulle onde e se viene inclinata oltre un certo angolo presenta una stabilità finale non rilevante.

### FONDO AD ARCO

Caratteristica degli scafi ben disegnati. Buona stabilità iniziale e finale. Il comportamento è prevedibile; se si inclina sulle onde si governa con facilità.

### FONDO A "V"

Sagomato al centro con una sporgenza che funge da chiglia. Risulta più semplice andare in linea retta, ma avendo un maggior pescaggio è più facile toccare il fondo del fiume.

### FONDO TONDO

Estremamente raro, usato solo su canoe da velocità in acqua piatta. Canoa molto veloce ma senza stabilità iniziale; difficile da mantenere in equilibrio.

### FIANCHI DELLA CANOA

#### SVASATI

I fianchi che si allargano verso l'alto aumentano la spinta di galleggiamento man mano che la canoa si immerge nell'acqua e allo stesso tempo deflettono le onde all'esterno della canoa.

#### RIENTRATI

Lo scafo è ricurvo all'interno sui bordi; la pagaia vicino al bordo risulta più semplice, cosa più evidente sulle canoe monoposto.

### MATERIALI DA COSTRUZIONE

#### LEGNO E ALLUMINIO

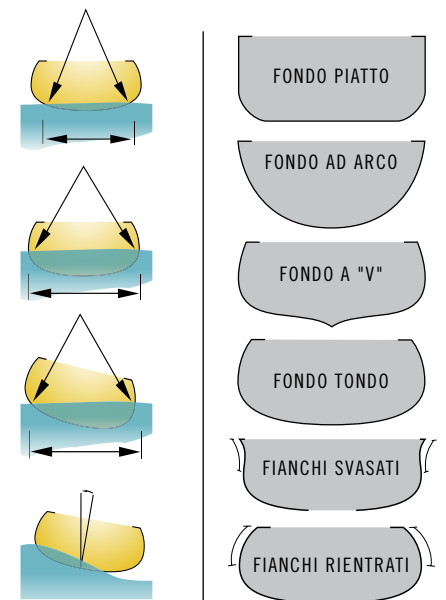
Una canoa in legno è un eccellente lavoro d'arte. Possono essere costruite fissando su un telaio listelli di cedro oppure della tela. Risultano però pesanti e fragili; hanno delle buone prestazioni ma richiedono molta manutenzione. Con l'alluminio è invece impossibile creare curve complesse, che sono necessarie per avere uno scafo liscio e filante. La canoa in alluminio dura nel tempo, ma è pesante e lenta.

#### POLIETILENE

La canoa di polietilene è molto robusta ma decisamente pesante, anche se il materiale e le tecniche di costruzione negli anni sono migliorate. Sono canoe quasi indistruttibili, però nel tempo subiscono l'aggressione dei raggi ultravioletti e con il caldo tendono a deformarsi.

#### ROYALEX

Il roylex è una laminazione a collegamento incrociato di vinile, plastica ABS e ABS espanso a cellule chiuse. Gli strati esterni in vinile (colorati) proteggono dai raggi solari gli strati



ti interni. Il nucleo interno, ABS in schiuma, serve per la galleggiabilità, l'isolamento, l'assorbimento del rumore e la rigidità strutturale (effetto sandwich). Tutti questi livelli vengono fusi insieme mediante vulcanizzazione. Il roylex può deformarsi senza rompersi. Più leggero del polietilene non soffre l'effetto dei raggi UV, non ha bisogno di manutenzione, ma è più delicato e costoso del polietilene.

### MATERIALI COMPOSITI

Il termine composito significa materiali multipli collegati tra loro. Le canoe composite sono costruite usando uno stampo nel quale vengono distesi vari strati di tessuti, miscelati con resine epossidiche, trattati sotto vuoto. La Vetroresina (VTR o PRFV) è un materiale composito formato da fibra di vetro impregnata con resina termindurente. Ha poca manutenzione ed è facile da riparare. Il Kevlar è una fibra sintetica polimerica che a parità di peso è 5 volte più resistente dell'acciaio. Il Carbonio è un tessuto molto leggero e rigido, però è poco resistente agli urti. Il Twin-Tex è una fibra di tessuto in polipropilene rinforzato. Si ottiene con uno speciale processo di termoformatura. Consente la produzione di uno scafo molto resistente, rigido e leggero. Questi materiali abbinati in modo appropriato ci danno la possibilità di costruire canoe rigide, resistenti e leggere.

NEL PROSSIMO NUMERO PARLEREMO DI PAGAIE E INIZIEREMO CON LA TECNICA.



# XXXVIII RADUNO ESTIVO FICT

**DURANCE / 1-16 AGOSTO 2015**

FOTO E TESTI:  
**ROBERTA BUSSADORI**  
RESPONSABILE TESSERAMENTO FICT

**L'associazione 4P, con l'insostituibile supporto dei tecnici della FICT, organizza il raduno e offre la possibilità di pagaiare sui magnifici fiumi delle Haute Alpes.**



“Pfoooo!... Pfoooo!... Pfoooo!” Il suono della grossa conchiglia riecheggia tre volte nel campeggio: è il segnale che Gengis ha buttato la pasta.

Il popolo dei canoisti del Camping du Lac di Eyglieys si prepara ad andare a cena. E' un rito che si rinnova da più di trent'anni, durante le prime due settimane di Agosto, e chiude la giornata dei tantissimi appassionati di acqua bianca che accorrono ad Eyglieys da tutta Europa per il mitico raduno della FICT.

Ogni giorno, le infaticabili e generose guide fluviali FICT accompagnano decine di canoisti, molti esperti ma alcuni poco più che novizi. Al motto di “la sicurezza prima di tutto”, hanno occhi per tutto e per tutti, controllano il fiume prima del passaggio del gruppo, lanciano corde, raccolgono pericolanti, urlano istruzioni - è grazie a loro che la discesa è veramente un divertimento per tutti.

La zona offre una vasta scelta di fiumi. La Durance, acque turchesi e generose, lambisce il campeggio e offre un lunghissimo percorso che alterna tratti tranquilli a momenti di brivido, quali il campo slalom di Saint Clement, l'impressionante onda del Rabieux - dove i più bravi possono cimentarsi nel rodeo per la gioia del pubblico - e l'insidiosa rapida del ponte sotto Embrun. Il Guil, che inizia con un tratto piuttosto tecnico, attraversa le gole ed i Salti Francesi - riservate ai più coraggiosi - per poi diventare un ottimo fiume scu-

la, prima di gettarsi della Durance. Gyr e Gyronde, acque gelide e grigie, fornite dal Glacier Blanc, veloci e turbolente non offrono molto margine di errore. La limpida Clarée, raramente percorribile per mancanza di livello adeguato. Eppoi l'Ubaye, la Romanche e la Guisane, insomma ce n'è per tutte le pagaie.

In fiume siamo tutti compagni di avventura e ci si aiuta l'un l'altro. La gara è con se stessi per migliorare sempre la tecnica ed evitare i troppi bagni, ma qualora accada (ed accade) eskimo e compagni di disce-



**SOPRA:** VISTA DALL'ALTO DEL "CAMPING DU LAC", SEDE DEL RADUNO, CON A DESTRA IL MAGNIFICO "GLACIER BLANC". **AFFIANCO:** LA RAPIDA D'INGRESSO DEL CAMPO SLALOM SULLA DURANCE. **SOTTO:** LA RAPIDA PRIMA DELLA DIGA SUL GUIL. **PAGINA AFFIANCO, IN BASSO:** I FAMOSI "SALTI FRANCESI".

sa ti tirano fuori dagli impicci. Il colorato mondo dei canoisti fluviali è questo: a volte non ci si conosce nemmeno, ma si è sempre pronti a dare una mano, a raccogliere una pagaia dispersa, a recuperare una canoa piena d'acqua, ad offrire la coda. Nessuno deve dimostrare di essere il più bravo o temerario perché l'unico premio è il viaggio attraverso il fiume con emozioni ogni pochi metri.

E la sera, dopo la doccia e con le mute appese nei modi più fantasiosi, ci si ritrova da Gengis e si racconta di quella volta che il buco sembrava buono e invece tratteneva, di quando la canoa si è incravattata e non veniva più via, del passaggio vicino al sifone, di un rullo impraticabile, dei livelli dell'acqua e soprattutto speriamo che domani piova.

Il raduno è anche un momento per vendere e comprare materiale usato e soprattutto per provare nuovi modelli di canoe messi a disposizione da alcuni produttori. Per chi è proprio agli inizi o vuole perfezionare la tecnica, c'è la possibilità di seguire dei corsi singoli o di gruppo mentre per chi non va in canoa ci sono numerose offerte di discese in rafting.



**LA LOCALITÀ DI EYGLIERS ED I SUOI DINTORNI NON OFFRONO SOLO EMOZIONI FLUVIALI:** ci sono pareti per arrampicare, chilometri di strade per i ciclisti, escursioni sul ghiacciaio, possibilità di volare in alianti e di fare passeggiate a cavallo; il tutto in un contesto naturale magnifico. Imperdibili anche i paesini pittoreschi con i mercatini caratteristici, tra cui il tipico vide greniers (letteralmente “svuota granai”) dove ognuno può portare qualunque vecchio oggetto per la gioia di chi va in cerca di occasioni e cose particolari.

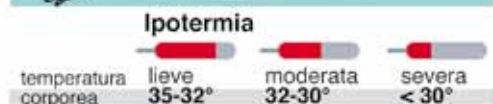


# IPOTERMIA

Qualche informazione utile  
e semplici consigli pratici

Dr. LAMBERTO BERTUCCI

*I canoisti amano pagaiare in tutte le stagioni, qualcuno, me compreso, trova anche più gratificante ammirare il paesaggio di un lago o affrontare qualche onda in mare nel periodo invernale; a fronte di un paesaggio lacustre che può piacere di più o di un mare privo dei soliti schiamazzi sulla spiaggia e un numero ridotto di motoscafi. C'è però l'incognita di un eventuale bagno fuori stagione. In questo caso il nostro nemico è l'ipotermia, lieve se la temperatura corporea scende tra 35-32, moderata tra 32-30, severa < 30.*



lasciare il canoista in posizione orizzontale, togliere i vestiti e scaldarlo con tecniche di riscaldamento passivo



disegni di paolo samarelli

Ai lettori di Pagaiano evito i termini troppo scientifici e cerco di essere il più chiaro ed esauriente possibile per far sì che si acquisiscano poche ma importanti informazioni.

Intanto difficilmente si ha un termometro in canoa, quindi per capire lo stadio della ipotermia consideriamo che nella fase lieve il canoista è lucido, debole, con brividi intensi, le mani e i piedi cianotici e ha un aumento del respiro e della frequenza cardiaca; nella moderata inizia sonnolenza, confusione non ci sono brividi e rallentano respiro e frequenza cardiaca; nella severa perdita di conoscenza rigidità muscolare e respiro e frequenza impercettibili.

Una delle domande che viene fatta spesso è il tempo di sopravvivenza in acqua dove la velocità di dispersione del calore è circa 26 volte più veloce che nell'aria. Per noi mediterranei la sopravvivenza è stimata tra 2 e 12 ore in estate e tra 2 e 120 minuti in inverno. I fattori che influenzano sono ovviamente tempo di permanenza e temperatura dell'acqua, poi età sesso stato di salute e adipe (uno dei rari casi in cui conviene averlo); fondamentale resta il vestiario, e credo che tutti i canoisti debbano ricordare che ci si veste in relazione alla temperatura dell'acqua e non del clima esterno. D'inverno anche la protezione della testa è molto importante e cappelli di lana o coperture in neoprene sono raccomandabili.

Alcuni consigli pratici nel caso di aiuto ad un amico caduto in acqua molto fredda:

- > una volta recuperata la persona muoverla delicatamente per evitare di mettere in circolo sangue freddo che determina un ulteriore calo termico; si evita l'aritmia dovuta al cosiddetto afterdrop;
- > lasciare il canoista in posizione orizzontale;
- > togliere i vestiti bagnati e usare le tecniche di riscaldamento passivo, coperte, ambiente caldo, metalline (coperte isoterme) coprendo anche il capo da dove si perde circa il 30% del calore.

Se poi siete voi ad essere caduti:

- > In acqua non cercate di riscaldarvi nuotando ma mantenete la cosiddetta "Help position", sdraiato sul dorso e rilassato (da cui la necessità di indossare un salvagente adeguato a sostenervi nella posizione).

Da ultimo poi: mentre con la destra impugnate e leggete attentamente l'articolo, con la sinistra fate tutti gli scongiuri che conoscete.



# SALVAGENTE SI O NO?

La tabella allegata all'art.54 del Decreto n.146/2008 dice che: chi naviga sui fiumi, torrenti e corsi d'acqua, a qualunque distanza dalla riva, e in mare e sui laghi oltre i trecento metri dalla costa, deve tenere a bordo sia una cintura di salvataggio (il salvagente rigido o gonfiabile) sia un salvagente anulare con cima (la ciambella, per intenderci).

FRANCESCA GASTALDI  
3 STAR SEA BCU



“Le cinture di salvataggio devono essere tipo giubbotto o a stola adatte alla taglia dell'utilizzatore” Devono rispettare la normativa EN ISO 12402 e avere livelli prestazionali da 100 N tra i 300 m. e le sei miglia, da 150 N tra le sei e le 12 miglia, 275 N oltre le 12 miglia.

Sono anche ammesse le cinture di salvataggio SOLAS (circolare 26131 del 18/03/2009). Come da tabella quindi chi va in kayak e canoa in mare e al lago può farlo, a norma di legge, senza indossare né avere a bordo il salvagente se naviga entro i 300 metri.

“Per le persone che svolgono attività sportive e ricreative, per le quali è obbligatorio indossare permanentemente un dispositivo, è consentito, oltre ai modelli di cui sopra, anche l'utilizzo di aiuti al galleggiamento con livello prestazionale 50 N conformi alle normative ISO 12402 e successivi emendamenti” (circolare del 18/03/2009 n.4866 del Ministero delle Infrastrutture e dei Trasporti).

E' consentito dunque dotarsi di un salvagente più comodo per l'esercizio dell'attività sportiva e ricreativa. Non è chiaro invece l'obbligo ad indossarlo. Ci si riferisce a tutte le persone che svolgono attività sportive e ricreative (anche chi va su un pedalò)? Ovvero ci si riferisce solo a quelle per cui è previsto l'obbligo? Non si rinviene alcun elenco espresso a meno che non si voglia far riferimento all'art.54 del decreto 146/2008 quando dice che: “I con-

duttori di tavole a vela acquascooter e unità similari, nonché le persone trasportate, indossano permanentemente un mezzo di salvataggio individuale, indipendentemente dalla distanza dalla costa in cui la navigazione si svolge”.

Rimane indefinito il termine “mezzi similari”. La difficoltà di interpretazione della norma si palesa nelle ordinanze della Guardia Costiera: dove ora è previsto ora no indossare e/o recare a bordo il salvagente entro i 300 metri o oltre. Allora come dobbiamo comportarci?

Ad oggi non ci rimane che informarci sull'ordinanza che regola la zona dove intendiamo navigare. E' indubbio che oltre i 300 metri dalla costa il salvagente vada tenuto a bordo e che possa avere un livello prestazionale di 50N. Non sottovalutiamo comunque che oggi esistono dei salvagenti gonfiabili 100N e 150N comodi e funzionali con caratteristiche di autogonfiaggio che possono essere indossati istantaneamente all'occorrenza. Ciò permetterebbe di utilizzare il livello prestazionale adeguato e garantito per le condizioni ambientali e le esigenze del momento se solo, però, non fosse obbligatorio indossarli permanentemente.

Al di là dell'aspetto normativo sul quale ci si aspetta un aggiornamento tecnico e chiarificatore, va da sé che anche nel caso in cui il soccorso prestato da terzi possa essere immediato e scontato, senza salvagente ri-

mane difficile, in acqua, trovare un appiglio per afferrare la persona che deve essere soccorsa. Questo è un elemento essenziale da considerare quando decidiamo di non indossare il nostro salvagente. Un semplice colpo di sole, un malessere inaspettato, repentine modifiche meteorologiche possono farci perdere i sensi o mettere fuori gioco la nostra autonomia qualunque siano le nostre capacità tecniche. Un salvagente, in questi casi, consente di rimanere a galla in acqua, di facilitare il nostro recupero da parte di terzi quando non siamo in grado di collaborare, e perché no di proteggerci dal freddo e dagli urti. Tutte cose che salvano la vita.

## PER CHI VOLESSE APPROFONDIRE:

- L.171/2005  
Art.54 decreto n.146/2008
- Allegato V dell'art.54  
Decreto Lgs n.475/1992
- Direttiva n. 89/686/CE e successive modifiche
- Circolare 18/03/2009 n. 4866  
del Ministero Infrastrutture e Trasporti
- Circolare 18/03/2009 n. 26131  
del Ministero Infrastrutture e Trasporti
- Circolare 26/06/2009 n. 10289  
del Ministero Infrastrutture e Trasporti
- EN ISO 12402  
Direttiva 96/98/CE MED versione risoluzione  
MSC 200/80



# L'APPROCCIO TURISTICO AGLI SPORT DI PAGAIA

**Per anni e in molti casi ancora oggi l'approccio all'attività turistica degli sport di pagaia è stato assimilato a quello applicato per l'attività agonistica. La didattica e gli insegnamenti che vengono proposti a chi si avvicina a questo sport senza ambizioni legate ai risultati sono rimasti strettamente legati all'agonismo.**

**S**ono convinto che, per il turismo, questo metodo funzioni al meglio essenzialmente con persone molto motivate alla ricerca di emozioni forti e crescenti nel tempo; queste persone però non costituiscono la maggior parte di quelle che già pagaiano o che vogliono iniziare questo affascinante sport. Tale impostazione non ha aiutato, insieme ad altri importanti fattori che non affrontiamo in questa sede, lo sviluppo e la diffusione della canoa turistica in Italia. Per troppo tempo l'insegnamento dell'andare in canoa o in kayak su mare, lago e soprattutto fiume è stato imperniato sin dal primo contatto essenzialmente sull'aspetto tecnico delle manovre fondamentali e molto meno su quello ludico, aggregante, naturalistico, emozionante e rilassante che la canoa invece offre.

L'immagine dominante sin dagli anni 90 e ancor di più oggi con l'avvento della spettacolare canoa "verticale" è quella dello sport adrenalinico, avventuroso, pericoloso, una sfida destinata a pochi "pazzi" atleti, professionisti e canoisti di prim'ordine, che però per il pagaiatore del fine settimana sono considerati irraggiungibili e non imitabili. Viceversa

l'immagine dell'attività piacevole, rilassante, divertente, aggregante e davvero alla portata di tutti, raramente viene offerta. Probabilmente risulta anche noiosa da guardare su youtube e nei social network; questo anche perché non è proposta nel modo adeguato, un modo che ne sottolinei e ne valorizzi i numerosi aspetti positivi.

Il senso di indipendenza, di libertà, la possibilità di recarsi autonomamente in luoghi unici, semplici e belli, svolgendo una sana attività fisica che allontana dai ritmi stressanti della vita odierna, distraendo dal quotidiano e facendo entrare le persone in contatto intenso e diretto tra loro e in armonia con il nostro pianeta. Ecco questi aspetti degli sport di pagaia sono troppo poco evidenziati nelle immagini e nei racconti con cui vengono diffusi.

Altrettanto raramente questi aspetti dell'andare in canoa – seppur desiderati – vengono richiesti da chi si avvicina a questo sport ritenendo che sia esclusivamente uno sport "estremo". E' come se i neofiti avessero il timore di sentirsi fuori luogo, proprio per via della distorta immagine che ricevono.

**MAURIZIO CONSALVI**

GUIDA FLUVIALE

ISTRUTTORE/FORMATORE FICT

Sono ancora troppo poche le scuole di canoa e le associazioni che propongono un avvicinamento agli sport di pagaia con sit on top, canoe gonfiabili, passeggiate su laghi, fiumi facili affrontabili senza l'uso del paraspruzzi, coste protette, piscina. Inoltre queste proposte spesso non sono tra loro collegate.

Qualcuno insegna e basta; qualcuno accompagna e basta; chi solo per mare chi solo per fiume, chi solo con il kayak da mare, chi solo con quello da torrente, chi solo con quello da gioco. Non c'è sinergia, continuità e diversificazione della proposta, c'è invece, sin dai primi rudimenti, un'eccessiva specializzazione.

L'approccio iniziale di chi si propone come insegnante o club di riferimento per l'attività turistica dovrebbe essere ad ampio spettro; esplorativo della vasta gamma di possibilità che la pagaia offre e indirizzato a facilitare e accogliere le diverse aspettative di chi si avvicina all'attività. Attività che spesso si amplia divenendo un modo per trascorrere piacevolmente il tempo libero personale e della propria famiglia. Il delicato ruolo che sono chiamati a svolgere gli Istruttori di Base che la Federazione Italiana

Canoa Turistica sta formando è proprio quello di introdurre i neofiti alle diverse opportunità che l'attività offre, avviando i nuovi pagaiatori in questo ambiente cercando di rendere l'attività la più facile e accessibile possibile attraverso la caratterizzazione dei corsi base e di introduzione che saranno imperniati non tanto sulla tecnica di base, anch'essa da non sottovalutare, ma principalmente sull'aspetto ludico, giocoso e aggregante di un'attività - che seppur svolta su facili percorsi - rimane unica e gratificante per chi la pratica.

Altro importante compito dell'Istruttore di Base sarà quello di ampliare le conoscenze degli allievi riguardo gli ambienti in cui potranno praticare il loro sport.

Il mare è sicuramente più noto anche se spesso se ne sottovalutano le caratteristiche; laghi e fiumi invece sono poco conosciuti e la cultura del settore ce li racconta quasi esclusivamente in conseguenza di esperienze negative e pochissimo si parla di come prepararsi per affrontarli e di come goderne dei diversi aspetti positivi.

Ma il tecnico di base per il turismo è solo il primo fondamentale gradino della scala degli insegnanti che dovranno dare il loro apporto affinché questo modo di proporre l'attività si diffonda adeguatamente. I tecnici di specialità, Istruttori di Fluviali e Marini che operano su li-



velli medio bassi di difficoltà, pur ampliando l'attenzione e la cura della tecnica dovrebbero curare meglio e maggiormente la metodica di insegnamento focalizzando la loro opera principalmente sugli aspetti più propriamente turistici degli sport di pagaia che sopra richiamavo.

La scala si completa con l'opera di Guide e Maestri dediti al perfezionamento e al raggiungimento dell'eccellenza nella tecnica, nell'accompagnamento, nell'organizzare viaggi e nell'esplorazione su percorsi di media e alta difficoltà dove preparazione psico-fisica e tecnica, uniti alla forte motivazione, diventano elementi indispensabili al raggiungimento di prestazioni eccellenti, spesso riservate ad un ridotto numero di praticanti.

Sono convinto che se riuscissimo a concretizzare questo sistema di proporre l'attività molte più persone potranno iniziarla e proseguirla nel tempo anche continuando a pagaiare su percorsi semplici. Solo questo

non sarà sufficiente e serviranno altri cambi di direzione coordinati con questo, ma senz'altro sarebbe una buona ripartenza

Ma già così avremo un numero maggiore di praticanti di quelli che siamo ora e tra questi alcuni si specializzeranno alla ricerca della parte adrenalinica, esplorativa e avventurosa. Ognuno secondo le proprie preferenze e attitudini: rapide tumultuose, salti, cascate, mareggiate, trekking nautici di più giorni, traversate o peripli di isole.

I più apprezzeranno invece, attraverso gli insegnamenti ricevuti e il mezzo di cui disporranno, la pagaia lungo la spiaggia all'alba, il tramonto sul lago, una pagaia in sup sotto la luna, un fuoco acceso, il fiume facile disceso con il figlio nella gonfiabile, il tuffo o la pesca fatti dalla sit on top, il giro in canadese con gli amici o con la famiglia, la grigliata con gli amici che li aspetta a fine pagaia.



# INSIDE CANOA POLO

RENATO BACCI

ALLENATORE CANOA POLO FICK  
ASD GRUPPO CANOE ROMA

FOTO: RAFFAELLA LOLLINI

COS'È LA CANOA POLO E COME SI COLLOCA NEL MONDO DEGLI SPORT DI PAGAIA

**D**opo aver introdotto la canoa polo, con cenni generali, nel precedente numero, proviamo ora ad approfondire la conoscenza di questo sport. Da una prima osservazione direi che appare evidente la presenza di un maggior numero di fattori che regolano la pratica di questo sport. Tanto per esemplificare, non basta avere solo un buon uso della pagaia e della tecnica di pagaiata, ma anche saper sviluppare una discreta manualità con “l'elemento” pallone, avere visione di gioco, e propensione all'apprendimento della tattica del gioco stesso, per sapersi rapportare con un avversario. Dalla fusione di questi due macroelementi tecnica e tattica prende vita la de-

finizione scientifica della canoa polo come gioco sportivo di situazione tipo open skill.

Per definire un gioco sportivo di situazione possiamo far riferimento a quanto pubblicato da Teodorescu (1983): “...una forma di pratica dell'esercizio fisico-sportivo, che ha un carattere ludico, agonistico e di processo in cui i partecipanti (i giocatori) costituiscono due squadre (le formazioni) che si trovano in rapporto di avversità tipica non ostile (rivalità sportiva). Un rapporto determinato da una competizione in cui attraverso la lotta si cerca di ottenere la vittoria per mezzo del pallone o di un altro oggetto di gioco, manovrato secondo regole prestabilite”

– “...gli sport nei quali l'esecuzione della tecnica dipende dalle condizioni agonistiche, particolarmente quelle tecnico-tattiche, e dall'opposizione dell'avversario e/o della squadra avversaria” (Manno, 1979) – “...gli aspetti tattici dei giochi sportivi possono porsi come mezzo idoneo a favorire un organismo intelligente, che sappia apprezzare e valutare la competizione con l'avversario, le doti cognitive, creative, intellettive che vengono utilizzate nel confronto. La tattica del gioco soddisfa due esigenze fondamentali dell'uomo: agire e sapere. In questo contesto si possono trovare occasioni favorevoli per affinare i meccanismi percettivi e motori ma, contemporaneamente, riceve-

re stimolazioni valide al processo di maturazione del pensiero ed all'organizzazione delle relazioni affettive e della creatività ... l'idea è creare delle situazioni in cui il soggetto debba lavorare costantemente con la mente su ciò che fa, sul perché lo fa e come lo fa: attenzione, osservazione, percezione, decisione, valutazione” (Cecilian, 2002). Per completare l'assieme possiamo anche dire che la differenziazione tra attività open skill e closed skill avviene sulla base delle caratteristiche di stabilità e di prevedibilità dell'ambiente. In abilità open skill, come la canoa polo, l'atleta deve reagire ad eventi mutevoli in cui il gesto tecnico deve essere costantemente modificato ed adattato per conformarsi alle necessità ambientali. Più specificatamente deve associare all'elaborazione automatica del gesto (pagaiata) anche un'elaborazione di tipo controllato che può realizzarsi soltanto attraverso un controllo cosciente, più lento e dispendioso, ma che offre la possibilità di porre modifiche all'azione duran-

te il suo stesso svolgimento (flessibilità) in relazione alle variabili delle situazioni. Le fonti di maggiore variabilità derivano dall'avversario che agisce direttamente, condizionando la risposta, e può modificare l'andamento dell'azione. Mentre, per marcare la differenza, si noti come la canoa olimpica o il dragon boat, che possono definirsi sport ciclici di tipo closed skill sono caratterizzati dall'elaborazione automatica cerebrale, talmente rapida da avveni-

re al di fuori del controllo cosciente, e si svolge in un ambiente dove la presenza dell'avversario, che si muove parallelamente e non in contrasto nel campo di gara, non incide in maniera evidente sull'evoluzione del gesto stesso.

Per concludere possiamo dire e sottolineare che la canoa polo non è necessariamente lo sport di pagaia migliore e più bello ma semplicemente diverso e sicuramente più complesso di altri.





Da molti anni una nuova realtà si è affacciata sul panorama delle imbarcazioni marine

# SURFSKI

CLAUDIO RUFA  
ISTRUTTORE DI KAYAK

**V**eloce, filante, dotato di timone, permette di affrontare qualsiasi condizione marina anche se il suo uso precipuo è navigare sottovento. L'uso può essere facilissimo come estremo, a seconda delle condizioni marine e del tipo di imbarcazione usata.

Il surfski racchiude tante nature e quindi può adattarsi a diversi stili, modi e capacità del pagaia. Si può usare per surfare onde importanti, così come usarlo per fare lunghe passeggiate su mare calmo navigando ad alte medie, impensabili con i tradizionali kayak marini.

E' un sit on top, facile da risalire una volta caduti in acqua. Quindi una barca sicura anche se necessita di un lungo percorso di apprendimento per poterla utilizzare in condizioni difficili con mare formato.

La tecnica è basata sulla pagaia doppia (bi-pala) e si usano solo pagaie da velocità, ad elica o a cucchiaino.

Nell'uso in downwind la pagaia diventa estremamente sofisticata, fortissime accelerazioni nel momen-

to della presa dell'onda e recupero nella fase di massima resistenza dell'onda. Questo tipo di pagaia, che impone continui cambi di ritmo, è molto dispendiosa e saperla gestire per decine di chilometri impone una buona conoscenza del nostro fisico. E' facile sentirsi esausti anche dopo due sole ore di gioco con le onde.

Ma il divertimento è assicurato e ci si sente molto stimolati nel cercare onde sempre più alte e veloci. Personalmente mi capita di surfare sul Tirreno con onde che normalmente portano la barca intorno ai 20 km orari, qualche volta si superano i 25 km orari ma è possibile arrivare anche intorno ai 30 km orari nei nostri mari. Diversa la situazione in Sudafrica, patria di grandi atleti e costruttori, dove il campo di gioco permette velocità anche intorno ai 40-50 km orari.

L'ideale è utilizzare questa barca navigando in downwind partendo quindi da un punto nella costa per raggiungerne un altro. Come nella canoa fluviale è necessario predisporre il meccanismo del recupero delle macchine.

## LE IMBARCAZIONI

Il surfski più corto è lungo circa 5.20 mt, la lunghezza di un singolo adatto alle competizioni è di 6.40 cm., il doppio è lungo circa 7.60 mt.

La larghezza va da poco più di 40 cm. sino a circa 50 cm.

Le dimensioni influiscono molto sulla velocità ma non sempre una barca più larga e facile è penalizzante, in quanto permette a tutti di affrontare mari difficili, altrimenti impossibili con un surfski stretto.

In Sudafrica possedere due surfski, uno largo e uno stretto, è abbastanza usuale viste le estreme condizioni dei loro mari oceanici.

Il surfski doppio è divertentissimo e molto sicuro, mentre uno sale l'altro può controllare l'equilibrio della barca; permette inoltre di portare anche pagaiatori meno esperti.

Il materiale va dalla fibra di vetro al carbonio, tessuto e resinato con i sistemi più evoluti. La rigidità data dal carbonio è molto utile quando si pagaiano onde molto alte, diversamente il surfski può flettere disperdendo energia.



DARRY BARTHO © Anthony Grote / Gameplan Media



© Anthony Grote / Gameplan Media

SOTTO: EMILIO JACOVACCI E CLAUDIO RUFA DURANTE UNA OCEAN RACE A NETTUNO  
© Enrico Di Lorenzo



## LA TECNICA

Saper pagaia bene è essenziale, soprattutto con ritmi diversi, anche oltre i 120 colpi. Normalmente non si usa nessun tipo di appoggio sull'acqua con la pagaia. Poiché le gambe sono libere la barca non è vincolata alle ginocchia come in tutte le barche da fiume, ricorda piuttosto la posizione del k1 velocità.

E' indispensabile quindi avere una forte elasticità e mobilità di tutto il complesso bacino-tronco oltre ad uno spiccato senso dell'equilibrio senza il quale difficilmente si possono affrontare mari formati.

La tecnica di risalita nell'imbarcazione è relativamente semplice nelle barche strette, molto facile nelle barche larghe. Dopo poca pratica ci si sente sicuri in qualsiasi condizione.

La direzione è data dal timone ed è molto semplice da usare.

## LA SICUREZZA

Attualmente in Italia non ci sono ancora molti praticanti. Normalmente sono già pagaiatori di esperienza che provengono principalmente dal mondo delle gare di k1 velocità e dalla canoa discesa fluviale. Non si è quindi ancora sviluppata una mentalità legata alla sicurezza come nella canoa

fluviale e marina più tradizionale. In ogni caso il principio dell'autosicurezza è fondamentale.

Difficilmente due surfski possono affiancarsi con mare mosso, pena danni seri alla struttura che verrebbe troppo sollecitata. La tecnica di risalita deve quindi essere, con mare mosso, sicura e già sperimentata, non potendo sperare in un aiuto esterno.

Un altro aspetto da considerare è che la distanza tra i vari surfski impegnati può essere molto grande. E' facilissimo surfare un treno di onde ed allontanarsi facilmente anche per più di un chilometro da altri pagaiatori con i quali poco prima si conversava tranquillamente.

Il contatto potrebbe avvenire via radio, difficilmente si potrebbe utilizzare il telefono cellulare; un vhf marino sempre acceso e posto sotto il salvagente offrirebbe un buono standard di partenza per la sicurezza del gruppo. Come in altre esperienze più mature, il tema della sicurezza in surfski offrirà spunti di riflessioni e sicuramente nuovi metodi verranno pensati e sperimentati.

UN OTTIMO SITO DI RIFERIMENTO:  
[WWW.SURFSKI.INFO](http://WWW.SURFSKI.INFO)



# KAYAK + VELA

## UNA SOLUZIONE ECONOMICA

FOTO E TESTI:  
MARCO IEZZI

### ESECUZIONE:

- 1 Incollare, con apposito strumento in uso presso gli installatori di idraulica, il tubo orizzontale, i due spezzoni verticali (10 Cm) e i raccordi a T (fig.1). La lunghezza totale (tubo + raccordi a T) non deve superare la larghezza dello scafo nel punto di ancoraggio del supporto della vela;
- 2 Scaldare la parte centrale del tubo e piegare fino ad ottenere l'angolazione desiderata (fig.1);
- 3 Passare all'interno del tubo una cinghia con autotirante e fissare il tutto ad un punto di ancoraggio dello scafo (fig.2);
- 4 Inserite i paletti all'interno dei tubi verticali (fig.3-4) e tagliare a misura la vela considerando i punti d'inserimento dei paletti;
- 5 Fissaggio dell'elastico alla prua del kayak tramite moschettone e alla parte anteriore della vela (fig.3). Tale dispositivo avrà la funzione di armare la vela;
- 6 Fissaggio tiranti mediante scotta alla parte antistante il pozzetto (fig.4).

Per chiudere la vela è sufficiente tirare a sé le scotte e fissarla sul ponte con degli elastici.

### Due suggerimenti:

- > il supporto della vela va posizionato più a prua possibile;
- > l'ampiezza della vela non deve essere eccessiva onde evitare problemi di ingombro sul ponte quando questa è chiusa.

QUANTO DESCRITTO RAPPRESENTA LA BASE PER POTER SPERIMENTARE E AMPIARE LE CONOSCENZE DELLA NAVIGAZIONE A VELA IN KAYAK.



fig.1



fig.2



fig.3



fig.4

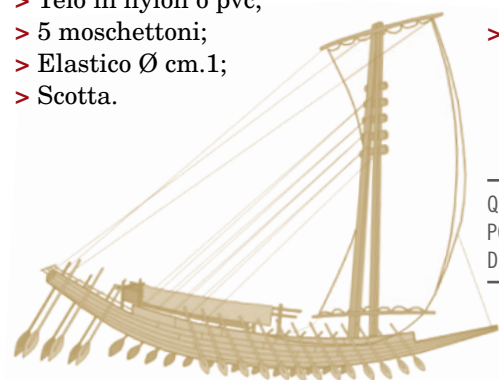
**Dopo il remo, l'utilizzo della vela ha rappresentato per l'uomo una vera rivoluzione nello spostamento sull'acqua.**

Pur avendo avuto poche esperienze con la barca a vela, sono rimasti dentro di me il fascino e le emozioni che ho provato sfruttando questo motore naturale. Per questa ragione, anche se il kayak non contempla l'utilizzo della vela, la curiosità e la costante diffusione di tale accessorio mi hanno indotto a sperimentare uno dei tanti modelli esistenti, senza per questo snaturare le caratteristiche della mia imbarcazione.

Il tipo di vela che ho preso in esame è di tipo a "V", adatta per venti portanti o a giardinetto.

### ACCESSORI:

- > Tubo per impianti idraulici Ø cm.2 con due raccordi a T;
- > Paletti per le tende da campeggio in vetroresina Ø cm.1, alt. cm.160 ciascuno;
- > Telo in nylon o pvc;
- > 5 moschettoni;
- > Elastico Ø cm.1;
- > Scotta.



## CORFÙ E DIAPONTIA DAL VIAGGIO AL LIBRO

FOTO E TESTI:  
FRANCESCO ZENONI  
INFO@INFLAYAK.COM

**D**opo le estati dell'adolescenza, fra la fine degli anni settanta e l'inizio degli ottanta, passate con la famiglia a girare per le isole Greche con un rumoroso ma veloce gommone, dopo le estati della gioventù, fra la fine degli ottanta e l'inizio dei novanta, passate ad estendere la conoscenza delle isole e del continente, sono giunto alle estati della maturità in cui ho cominciato a portarmi, nel baule dell'auto, una canoa gonfiabile: la Trampler della Metzeler/Zodiac.

Con questo mezzo abbiamo raggiunto splendide spiagge isolate e vissuto momenti di incredibile solitudine in un periodo di boom turistico greco, nel quale sempre più difficile era trovare angoli tranquilli in cui bagnarsi e lasciarsi asciugare dal sole.

Proprio questi momenti di navigazione a propulsione umana, in cui solo la forza del temibile Meltemi avrebbe potuto costringermi a terra, mi hanno spinto a fare una scelta.

Dopo avere acquistato finalmente un kayak smontabile Klepper, un Aerius 2000 di tre metri e ottanta, mi sono deciso ad intraprendere una serie di corti viaggi di qualche giorno con campeggio nautico alla riscoperta delle prime isole che alla fine degli anni settanta avevo vissuto ancora in famiglia.

Il racconto narra la circumnavigazione dell'isola effettuata l'estate del 2010 e del piccolo arcipelago delle sconosciute Diapontia l'anno successivo. E' impostato sulla falsariga del diario di bordo con una necessaria introduzione storica ed una descrizione delle più interessanti località interne all'isola che completano il quadro di conoscenza generale del luogo. Narro di giorni di immersione completa nel mare greco, e della faticosa navigazione a propulsione umana affrontata con un mezzo anacronistico per i nostri tempi: un lento e faticoso kayak.

E' un viaggio personale nelle mie sensazioni, nella felicità di potermi trasportare liberamente navigando lungo costa su acque che hanno vissuto la storia della nostra civiltà, alla scoperta delle contraddizioni a seguito della trasformazione dei luoghi, nella descrizione di panorami che ancora riescono ad emozionare e, soprattutto nella curiosità degli incontri casuali.

Ecco, è soprattutto un viaggio della curiosità, che spinge ogni giorno a proseguire per vedere cosa si nasconde dietro l'angolo, dietro la prossima punta, superando le piccole difficoltà quotidiane alla ricerca di una spiaggia tranquilla dove dormire e della fatica fisica che si oppone alla volontà di proseguire.







## CAPITOLO 1 LA STORIA

Oggi la canoa è fenomeno di ordinaria quotidianità. Nel lontano 1955 veniva concretizzata la fondazione del Canoa Club Milano: alle sue prime uscite sui fiumi i protagonisti di quelle imprese potevano apparire se non dei marziani quanto meno spericolati votati al rischio. I primi percorsi fluviali non erano certamente pericolosi: "... fiumi di pianura i primi discesi dagli "esploratori" del C.C.M." ricorda una nota storica, ma l'inesperienza a volte gioca qualche tiro birbone pur su percorsi facili; fondamentali passione e collaborazione. E' certamente merito del C.C.M. avere gettato le basi della promozione di un settore oggi primario nello sport tricolore.

La canoa è strumento sportivo dalle innumerevoli specialità agonistiche, alcune con accesso olimpico, altre con riconoscimento di titoli continentali o mondiali, ma anche importante strumento turistico che consente di valorizzare i percorsi di avvicinamento a innumerevoli bellezze naturali altrimenti non raggiungibili via terra.

Tra i molti meriti nella fase di espansione del Canoa Club Milano è avere supportato una miriade di appassionati nei vari filoni dell'attività a pagaia. Alle origini il C.C.M. entrò nei ranghi della Federazione Italiana Canottaggio che aveva ricevuto il mandato dal CONI di rilanciare l'attività agonistica e mentre per la canoa velocità c'era l'appoggio più o meno confortevole delle società di canottaggio, per la fluviale era d'obbligo il fai da te. Arrivai a Milano a inizio anni sessanta: dopo una conoscenza a bordo d'acqua con Guglielmo Granacci a San Giovanni Bianco frequentavo le riunioni del venerdì al bar Doria, dove venivano programmate le uscite domenicali. In seguito, per la passione del presidente Vittorio Visconti, la "sede" di Piazza S. Farina (e oggi a Cuggiono), importante passo avanti a supporto di una attività crescente, superando il "pionierismo" col passaggio a più intensi impegni ormai sfocianti nell'agonismo. Primi campioni davvero speciali di quei tempi "eroici" Canepa-Rizzi C2 Discesa,

# CANOA CLUB MILANO

## 60 ANNI BEN PORTATI

FERRUCCIO CALEGARI  
GIORNALISTA

Carlo Grigioni K1 Slalom, Andrea Alessandrini K1 discesa, nel periodo dal 1959 al 1967. Carlo Grigioni, ha fatto parte della Nazionale italiana, ai primi mondiali di canoa slalom del 1959 in Cecoslovacchia.

Prima di loro però altri appassionati portarono alle gare i colori del Canoa Club Milano: furono gli stessi Visconti e Granacci, che con qualche altro parteciparono alle prime gare meranesi sul Passirio. Non velleità di successi, importante far sapere che a Milano c'era un club di bravi canoisti.

UNA STORIA LUNGA 60 ANNI  
CHE PROSEGUE AI GIORNI NOSTRI...

FOTO IN ALTO: VITTORIO VISCONTI IN KAYAK.  
IN BASSO A SINISTRA: IL CAV. GRANACCI IN KAYAK  
SMONTABILE. IN BASSO A DESTRA: CARRELLI PER  
TRASPORTO DEI KAYAK.



## 28ª EDIZIONE FILM FESTIVAL LA CANOA ESPLORA IL MONDO

Ogni anno il Canoa Club Milano organizza questa imperdibile rassegna cinematografica, con la collaborazione di Dragorossi e Rainbow Kayak e con il patrocinio di FICK, FICT, UISP, CK Fiumi.

L'evento si svolgerà  
**SABATO 28 NOVEMBRE 2015 DALLE ORE 20:15**  
all'auditorium San Fedele, in via Hoepli 3 a Milano,  
facilmente raggiungibile con i mezzi pubblici.

### PER PARTECIPARE:

- 1) compilare la scheda on line:  
[www.canoaclubmilano.it/index.php/pages/canoaesploramondo](http://www.canoaclubmilano.it/index.php/pages/canoaesploramondo)
- 2) inviarla via mail all'indirizzo:  
[canoacclubmilano@gmail.com](mailto:canoacclubmilano@gmail.com)
- 3) presentare la propria opera per la selezione entro fine ottobre 2015, brevi manu o spedendola in posta prioritaria a:  
**A.S.D. Canoa Club Milano**  
**Via al Ponte 5**  
**20012 Castelletto di Cuggiono (MI)**

La proiezione dei filmati sarà in Full HD, pertanto, nei limiti delle vostre possibilità, invitiamo tutti a proporre i nuovi video in questa definizione su supporti fissi usb e per eventuali video datati su file o DVD.

A fine serata verranno premiati i tre filmati migliori, con un premio speciale della FICT per il miglior video di promozione dell'attività canoistica.

### IMPORTANTE

oltre alla canoa e kayak di fiume di lago e di mare, la serata può accogliere video di altre discipline acquatiche, tipo: canyoning, rafting, hydrospeed, SUP.

PER ULTERIORI INFORMAZIONI:  
**MASSIMILIANO**  
**TEL. 3382629111**

# ASD BELVEDERE KAYAK E TREKKING

L'A.S.D. Belvedere è nata riunendo un gruppo di appassionati per lo sport che hanno come caratteristica quello del piacere di stare a contatto con la natura e di valorizzare ciò che il proprio territorio offre.

**S**iamo nel sud pontino, precisamente nelle Terme di Suio, caratterizzate dalla presenza di numerose sorgenti di acqua solfurea. La nostra principale attività è quella del kayak, che si svolge normalmente sulle acque del fiume Garigliano, che segna il confine tra le regioni Lazio e Campania, oppure nel mare del golfo di Gaeta.

L'A.S.D. ha come obiettivo, oltre alla valorizzazione del territorio, quella di diventare un centro di vita associativa a carattere volontario per fini sportivi, ricreativi e culturali nei comuni del sud pontino.

Si propone di organizzare e/o promuovere attività sportive dilettantistiche, manifestazioni, attività ricreative e culturali, turistica per favorire l'incontro e lo scambio, eventi artistici, feste, incontri, attività agrituristiche, etc..

L'associazione mette a disposizione le canoe che possiede, aiutando coloro che vogliono provare, in totale sicurezza, a superare quel timore iniziale che l'impatto del fiume genera a chi si avvicina per la prima volta. Altra attività, non secondaria, è quella di trekking, soprattutto nelle montagne degli Aurunci, ove vi sono state moltissime battaglie durante la Seconda Guerra mondiale per la presenza della Linea Gustav.

Sulla nostra pagina Facebook, [www.facebook.com/asdbelvedere](http://www.facebook.com/asdbelvedere), sono presenti altre nostre foto riguardanti gli eventi e le attività svolte dalla nostra associazione.

Per chi vuole intraprendere delle escursioni sul fiume Garigliano oppure delle escursioni sulle montagne auruncine, interessanti sia dal punto di vista naturalistico che storico ci può contattare:

Associazione Sportiva Dilettantistica  
**BELVEDERE KAYAK E TREKKING**  
via Armando Diaz 38  
04021 Castelforte (LT)  
tel. 3488408557  
[asdbelvedere.lt@gmail.com](mailto:asdbelvedere.lt@gmail.com)  
[www.facebook.com/asdbelvedere](http://www.facebook.com/asdbelvedere)





## SOCIETÀ FEDERALI

### FICT RADUNO FEDERALE DI AUTUNNO

31 Ottobre – 1° novembre 2015  
Sesta Godano (SP) c/o Parco Sandro Pertini  
*Difficoltà: Media*  
Canoa Club Cagnacci Bagnati  
Alessandro Grieco tel: 3391050866  
<https://it-it.facebook.com/cagnaccibagnati>

### DISCESA DI FINE STAGIONE

Meta da stabilire in base ai livelli d'acqua (Stura di Demonte)  
Domenica 8 novembre 2015  
L'Alpi Kayak di Avigliana (TO)  
[info@alpikayak.it](mailto:info@alpikayak.it)  
Dante: 340.59.51.187  
Lorenzo: 335.205.348

### ATTIVITA' IN PISCINA A TORINO

L'Alpi Kayak di Avigliana (TO) organizza la consueta attività di piscina: corsi di eskimo e attività libera.  
Da martedì 10 novembre 2015  
a martedì 15 marzo  
per un totale di 16 serate  
Piscina Aquatica  
di C.so Galileo Ferraris, 290 a Torino  
[www.alpikayak.it](http://www.alpikayak.it)  
oppure [info@alpikayak.it](mailto:info@alpikayak.it)  
Valerio: 335.75.85.978  
Dante: 340.59.51.187

### 28ª EDIZIONE DELLA "CANOA ESPLORA IL MONDO"

28 novembre 2015  
Auditorium San Fedele,  
via Hoepli 3, Milano  
ASD CANOA CLUB MILANO  
Max Milani  
[canoacclubmilano@gmail.com](mailto:canoacclubmilano@gmail.com)

### USCITA SUI FIUMI UMBRO MARCHIGIANI

Fiumi in zona da decidere  
in base ai livelli d'acqua  
5 – 8 dicembre 2015  
ASD Roma Kayak Mundi (RKM)  
Claudio Fanucci 3497157090

### WISKIE (WINTER SEA KAYAK ITALIAN EVENT)

Incontro di fine stagione  
al Golfo dei Poeti (La Spezia)  
per kayak da mare  
5 – 6 dicembre 2015  
ASD Sottocosta  
Belloni Luciano 338-1374722  
[luciano.belloni@tin.it](mailto:luciano.belloni@tin.it)

### RADUNO DEI BRIGANTI (RADUNO INVERNALE FICT)

Raduno itinerante  
CONTRONE: 27 dicembre 2015  
ORSOMARSO: 2 gennaio 2016  
*Difficoltà: media*  
> Asd Campania Adventure  
> Trekking&Paddles Di G. De Sario  
+39 340 52 52 177  
[www.tpescursioni.it](http://www.tpescursioni.it)  
Antonello Pontecorvo  
Alessandro Manetti  
+39 3333107838

### DISCESA INTERNAZIONALE DEL TEVERE DA CITTA' DI CASTELLO A ROMA

Discesa itinerante in canoa  
ed in bicicletta  
Dal 23 aprile al 1 maggio 2016  
*Difficoltà: Facile*  
ASD DIT insieme ad altre  
[www.discesadeltevere.it](http://www.discesadeltevere.it)  
Roberto Crosti tel: 3472439715

## ALTRI APPUNTAMENTI

### 26° MEETING DI NATALE SUL LAGO D'ORTA

8 dicembre 2015  
Polisportiva Navigatori di Luzzara  
Maino Guido 0321-456188

### GIRO DEL LAGO DEL GARDA

21 – 26 giugno 2016  
[www.primackayak.altervista.org](http://www.primackayak.altervista.org)  
organizzatore Presidente Icrk 360  
Soncina Paolo 3299293418

Chi vuole pubblicare un evento su PAGAIANDO e sul sito della FICT si ricordi di fornire sempre le seguenti informazioni:

- > NOME EVENTO
- > DATA E LUOGO EVENTO
- > CHI ORGANIZZA (CLUB O ALTRO)
- > PERSONA/E DI RIFERIMENTO
- > TELEFONI/EMAIL DI CONTATTO

# P A G A I A N D O \* R O S C O P O

### ARIETE

Non manca la forza in acqua, la spinta è positiva. In primavera e in estate avete raggiunto l'equilibrio della pagaiata. Fine anno in scivolata cercando di non disperdere il vantaggio. Abbigliamento: colori pastello sopra i vostri (classici) jeans.

### TORO

Il vostro vecchio kayak era da cambiare? Forse eravate voi che non galleggiavate al meglio, le cose prendono i nostri ritmi. "Passata è la tempesta" diceva il poeta. Si va verso il 2016 con vitalità (finalmente). Musica: Devendra Banhart - Mala (album) 2013.

### GEMELLI

Vi promettono mari e monti? Andate (scappate) al lago o al fiume. Mercuriali, lucidi, ma attenti a non volare via con quei calzari alati. Ultimo trimestre in difesa dell'1-0. Musica: Supertramp - Breakfast in America.

### CANCRO

La resa dei conti, se non c'è ancora stata, è prossima e infine porta sempre sollievo. Una pagaiata in solitudine vi aiuterà a capire quel che davvero vale la pena contare. Musica: Banco del Mutuo Soccorso - Non mi Rompete.

### LEONE

Canoa, mappa alla mano, si va qui! E chi lo dice, chi lo ordina? Cambiare rotta cambia anche la prospettiva e l'ultimo trimestre è perfetto per scoprire quello che sapete da sempre. Musica: King Crimson - In the Court of the Crimson King.

### VERGINE

Non si scende in acqua con la tempesta e voi lo avete fatto e ce l'avete fatta. Non c'era scelta e adesso vi guardano con ammirazione. Pagaiata fluida adesso e non irrigiditevi fino a Capodanno. Musica: David Bowie - Heroes.

### BILANCIA

Vi hanno visto danzare sulle rapide, traiettorie intelligenti e perciò sicure. Venere e Giove prendono un caffè assieme al bar, bellezza ed energia fino alla fine dell'anno. Quando andare in acque tranquille decidetelo voi. Musica: Franco Battiato - Voglio vederti danzare.

### SCORPIONE

No a Fort Alamo non c'erano specchi d'acqua, manco un ruscelletto. Canoe, kayak un'utopia. Il forte non c'è più ma è rimasto un simbolo. Aria sottile a fine anno. È iniziata la riconquista e si vede il mare. Colore: Blu. Anche musica: Negramaro - Blucobalto.

### SAGITTARIO

Troppo peso in barca, liberatevi. C'è sempre qualcosa alla quale sembra di non poter rinunciare invece... Ultimi tre mesi a occhi socchiusi cercando stabilità e concentrazione. Lettura: Edmondo Berselli - Il più mancino dei tiri.

### CAPRICORNO

Positivi adesso, il vostro stile semplice è vincente. Forse è il momento di cambiare la canoa. Spese pazze? C'è la crisi? Vi farà bene senz'altro e dicono faccia bene anche alla crisi. Si scorre ora, finale in crescendo. Colore: Fucsia.

### ACQUARIO

Forse avete sofferto il caldo estivo più di altri. Però nell'ultima uscita in acqua il cervello sembrava rinfrescato e la temperatura era quella giusta. Si snebbia anche la vista, è più acuta e migliora nell'ultimo trimestre. Solo voi capirete perché e non lo direte a nessuno. Musica: Nico - These Days.

### PESCI

Continuo divenire; calma piatta, onda lunga, mosso, tempesta. In fondo non vi tocca più di tanto e sapete affrontare i problemi. Prendeteli uno per volta e non perderete nulla. Finale 2015: insofferenti ma sereni. Musica: Bob Dylan - Knockin' On Heaven's Door.