

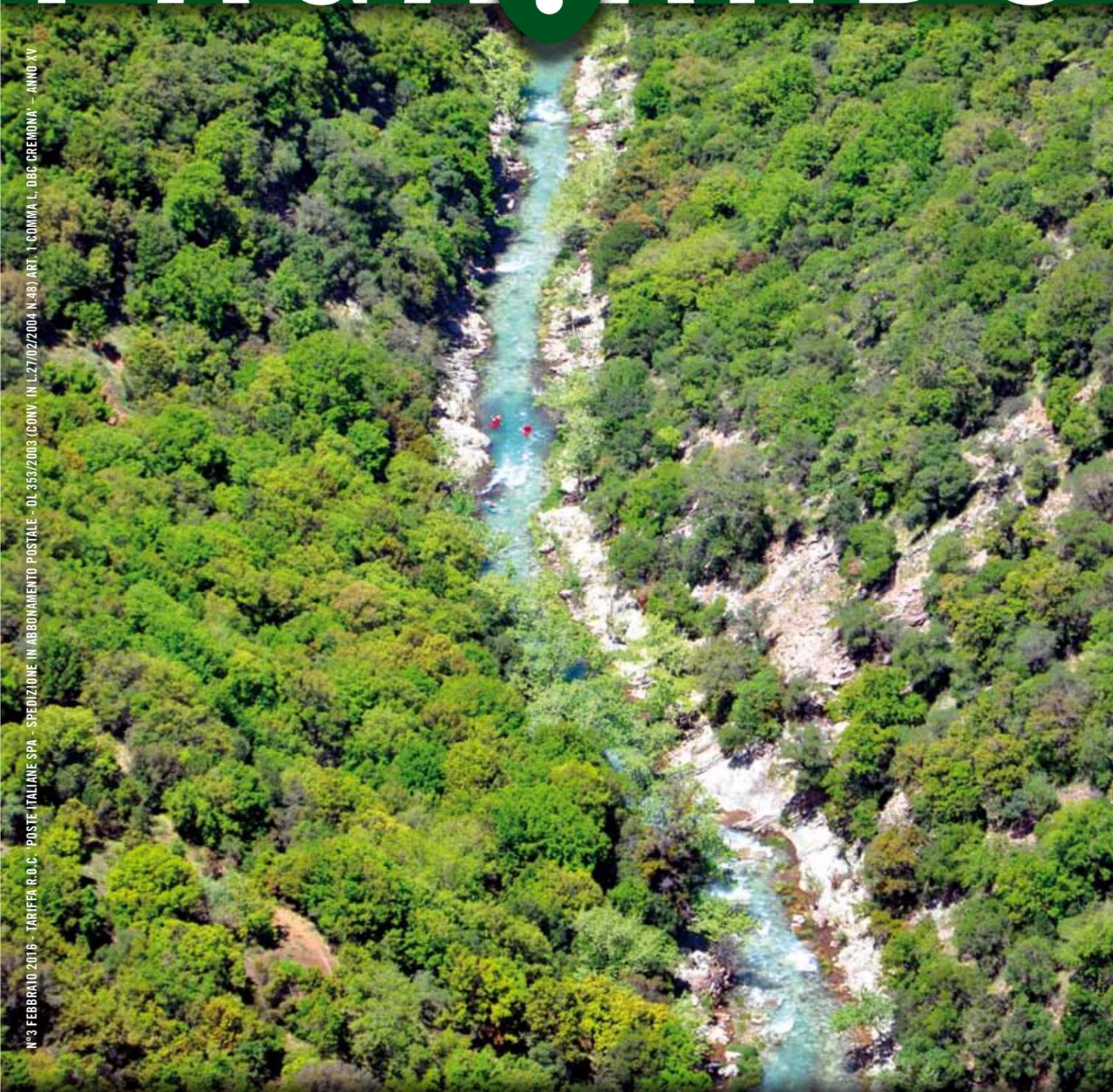
**OZONE
KAYAK**

WWW.OZONEKAYAK.COM
VIA NOALESE 46 QUINTO DI TREVISO
INFOOZONEKAYAK.COM
TEL. 0422 370 215

PERIODICO A CURA DELLA FEDERAZIONE ITALIANA CANOA TURISTICA

PAGAIANDO

N°3 FEBBRAIO 2016 - TARIFFA R.O.C. - POSTE ITALIANE SPA - SPEDIZIONE IN ABBONAMENTO POSTALE - DL 353/2003 (CONV. IN L. 27/02/2004 N. 46) ART. 1 COMMA 1, DBC "RENDITA" - ANNO XV



N. 3
FEB. 2016

VIAGGI
TORRENTI E
FIUMI
DELLA GRECIA

FAI DA TE
COME COSTRUIRSI
UN KAYAK DA MARE
in legno e resina

DISCIPLINE
> CANADESE
> PACKRAFTING
> SUP

NORMATIVE
IL TRASPORTO
DEL KAYAK
SULL'AUTO

SALUTE
ALIMENTAZIONE
Dalla forchetta
alla pagaia

FIUMI
IL TORRENTE
MASINO
La perla alpina

GOODFELLAS

join the family



FREESTYLE

RIVERRUNNING

CREEK

CREEKPRO



www.exokayak.com

EXO whitewater range
sport made in Italy

CS Canoe



My Sun

• Lunghezza: cm 527
• Larghezza: cm 54

*disponibile anche
in Low Volume*

• Volume gavoni di carico:
anteriore 100 lt - posteriore 95 lt
Day Hatch 38 lt

• Volume totale: 386 lt



il nuovo stile Cs Canoe per ogni pagaiata. Un kayak stabile,
divertente, per tutti i giorni e tutte le situazioni

SK MONSTER 580



• Lunghezza: 580 cm
• Larghezza: 54 cm

INUK ABSOLUTE 18



• Lunghezza: 545 cm
• Larghezza: 54 cm

www.cscanoe.com



EDITORIALE

ECCO PAGAANDO 3, ANCORA PIÙ RICCO DI PAGINE E CONTENUTI!

Continuiamo a fornire informazioni utili a tutti gli amanti degli sport di pagaia e lo facciamo con il vostro aiuto. Spero sempre si possano aggiungere articoli e immagini che, insieme al mondo del turismo, presentino anche l'angolazione di quanti praticano l'agonismo e sportivamente cercano di primeggiare nelle gare della Federazione CONI. Sarebbe ora che si sanassero fratture che esistono solo nelle menti dei Dirigenti e non fra i canoisti, e questa rivista vuole essere uno strumento per raggiungere lo scopo rapidamente. Quindi inviate pure contributi e verranno pubblicati.

A brevissimo ci sarà l'Assemblea annuale dei Soci FICT per l'approvazione del Bilancio 2015 e vi chiedo per quanto possibile di partecipare personalmente. Non è un momento amministrativo, ma un'occasione per scambiarsi idee e per tutto il direttivo è una verifica importante della direzione di marcia.

Ci sono moltissime cose da fare. Vi aspetto perciò numerosi il 12 Marzo alle ore 16:30 a Brugnato sul Vara.

GIUSEPPE SPINELLI
Presidente FICT

ASSEMBLEA ANNUALE FICT

QUANDO

Prima convocazione:
11 Marzo 2016, ore 17:00.
Seconda convocazione:
12 Marzo 2016, ore 16:30.

DOVE

Biblioteca Comunale
di Brugnato sul Vara (GE).

ORDINE DEL GIORNO

1. Comunicazioni del Presidente;
2. Presentazione Bilancio 2015;
3. Discussione Bilancio;
4. votazione approvazione Bilancio;
5. Varie ed eventuali.

QUESTO NUMERO DI PAGAANDO È STATO INVIATO AI SOCI DEL 2015.

RICORDATI CHE PER RICEVERE IL PAGAANDO DEL 2016 SIN DAL PRIMO NUMERO È NECESSARIO COMPLETARE L'ISCRIZIONE ENTRO IL 30 MARZO.

IL TUO INDIRIZZO POSTALE È FONDAMENTALE PER RICEVERE PAGAANDO. RICORDATI DI TENERLO SEMPRE AGGIORNATO SUL SITO FICT SCRIVENDO A TESSERAMENTO@CANOA.ORG O INFORMANDO IL RESPONSABILE DEL TUO CANOA CLUB.

INOLTRE, SEI SICURO CHE IL TUO INDIRIZZO EMAIL SIA REGISTRATO CORRETTAMENTE SUL SITO FICT?

SE NON HAI MAI RICEVUTO UNA MAIL DA TESSERAMENTO@CANOA.ORG VUOL DIRE CHE C'È QUALCOSA CHE NON VA; MANDACI LA TUA MAIL!



QUOTE TESSERAMENTO ANNO 2016

Socio FICT (singolo):	Euro 15,00
Socio FICT (di club):	Euro 10,00
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

PAGAANDO • 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 • **PROGETTO GRAFICO E IMPAGINAZIONE:** PIETRO BARTOLESCHI
ASSISTENTI IMPAGINAZIONE E PHOTOEDITING: ELISABETTA CREMONA E NADINE AZZU - STUDIO@BARTOLESCHI.COM

HANNO CONTRIBUITO A QUESTO NUMERO: ROBERTA BUSSADORI, GENNARO CIRILLO, ARCANGELO PIROVANO, VITTORIO PONGOLINI. SI RINGRAZIANO GLI AUTORI DEGLI ARTICOLI E I FOTOGRAFI CHE HANNO CONCESSO LA PUBBLICAZIONE DELLE IMMAGINI. **FOTO DI COPERTINA:** © VITTORIO PONGOLINI

REALIZZAZIONE: INFOMEDIA srl. VIA GRAMSCI 6 - 26100 CREMONA • **STAMPA:** ARTI GRAFICHE PERSICO srl. VIA SESTO 14 - 26100 CREMONA • STAMPATO FEB. 2016

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

TO POTAMI (TO ΠΟΤΑΜΙ)

FOTO E TESTI:
VITTORIO PONGOLINI

Hanno addirittura fondato un partito nel 2014 che porta un nome a noi canoisti caro: “To Potami” e cioè “Il Fiume”. Il partito, una socialdemocrazia, ha ottenuto alle Europee del '14 un considerevole 6,6 % ed ha eletto due eurodeputati. Io non ho votato quell'anno, perché ero proprio in Grecia, sui fiumi del Pindos. Assistetti alle locali elezioni con sorpresa e curiosità perché osservavo, negli sperduti paesi dell'entroterra montano della Grecia, i vecchi, agricoltori e pastori, tarchiati, con le gambe storte e baffuti e le vecchine, casalinghe e pensionate, vestite di nero, munite di bastone, che si trascinarono per votare le loro preferenze politiche. Poi andavano dritte nelle loro chiese greco-ortodosse per il religioso rito domenicale. C'erano anche i giovani, sulle loro motorette a marce, che rumorosamente sgasavano, per l'evento elettivo nazionale ed europeo. Quanto avrebbero avuto bisogno di andare in canoa, pensavo, e invece

spaccavano i timpani ai votanti ed a noi. Non sanno che razza di fortuna hanno ad avere dei fiumi di questa bellezza, liberi di scorrere, incontaminati e pieni di acqua!

Ma parliamo un po' di questa meta, ideale per il nostro sport. La Grecia presenta torrenti e fiumi di tutte le portate e di tutte le difficoltà, per le capacità e le velleità di chiunque. E tra i primi canoisti a scenderli in canoa, a metà degli anni '70, vanno ricordati, oltre ai tedeschi, che anch'essi hanno esplorato per primi alcuni importanti fiumi, anche gli italiani Carlo e Mario Grigioni, Michele Romano, Enrico Francesconi, Casimiro Righini, Arturo Tondelli, Luigi Paracchini ed altri. Si raggiunge in ferry boat comodamente da Brindisi, un po' meno velocemente da Ancona – ma questo è il porto più gettonato dai canoisti d'Europa – e un po' meno in fretta ancora partendo da Venezia. Non costa molto andare in ferry boat fuori stagione nell'Ellade, soprattutto se si pas-

sa la notte sulle poltrone. Si sbarca a Patrasso, se si vogliono scendere prima i fiumi del Peloponneso e della Grecia Centrale, oppure ad Igoumenitsa, se si vogliono invece scendere prima i fiumi del Pindos, nel nord della Grecia. Si decide prima la meta da raggiungere sulla base della stagione: se è precoce, marzo od aprile, è meglio tirare dritto via nave fino a Patrasso, per percorrere i mitici fiumi del Peloponneso; invece, se la stagione è ormai tarda, da maggio fino a giugno, è meglio sbarcare a Igoumenitsa, perché i fiumi del Pindo sono più capaci e hanno le acque come fontanili che sgorgano dalle montagne, garantendo acqua navigabile per più tempo. Ma, udite udite, anche in estate si può percorrere un grande fiume quale è l'Arachtos, ma di lui ne parleremo più diffusamente dopo.

Le zone canoistiche della Grecia sono state suddivise da Franz Bettinger, autore del doppio libro GRECO 1 e GRECO 2, una vera dop-

pia opera di accuratezza descrittiva, in sette: 1) Peloponneso (Arcadia e Acaia), 2) Grecia centrale (Etolia), 3) Pindos meridionale, 4) Tessaglia (Cis-Pindos), 5) Epiro (Pindos settentrionale), 6) Trans-Pindos e 7) Macedonia e Tracia. Ci sono ben oltre cinquanta fiumi da poter scendere e per molti di questi ci sono vari tratti. Non potrò descriverli tutti, ma i principali vanno menzionati e di questi le loro migliori caratteristiche peculiari. Nel 1) Peloponneso - incredibilmente ricco di acqua, tanto da garantire lo sviluppo di civiltà come quella di Sparta e di permettere che ad Olimpia si svolgessero i primi Giochi Olimpici dell'Antichità dal 776 a.c. al 393 d.c. - c'è l'Erymanthos, due tratti, uno molto difficile - un fiume memorabile - e l'altro facile di terzo grado. Sullo spartiacque opposto, il Selinuntas, mediamente difficile. C'è poi il Lousios/Alfios, difficilissimo il tratto alto dal Monastero di Sant'Andrea - bellissimo imbarco!-, meno complicato quando diventa Alfios, seppure con rapide subdole a cui va fatta la dovuta attenzione. L'Alfios è il fiume che costeggia Olimpia e qui assistetti di straforo alla cerimonia di accensione della fiaccola olimpica che venne portata a Londra nel 2012. Nel 2) Grecia Centrale, vanno ricordati l'Evinos, che può essere raggiunto dal torrente Fidakia, relativamente facile e lungo fiume dove c'è anche il campo di allenamento da

slalom della nazionale ellenica, ma soprattutto ci sono il tritico fluviale del Krikellopotamos, “fiume incapucciato” - una incredibile perla di quarto grado in gola completamente fuori dal mondo, tra alte, sottili cascate a caduta lenta o gocciolanti su chi lo percorre, il Karpenissiotis, difficile e nervoso e, dalla congiunzione dei due, e il Trikeriotis, facile e grosso, fino al lago. Nella terza zona, l'Etolia, l'Arachtos, con i suoi quattro tratti discendibili in una gola su grande scala, è una vera rarità. Fiume immenso di difficoltà intorno al terzo superiore e sempre con acqua, tanta o poca, e si può sempre scendere e fare un gran bel Rafting, tanto in primavera che inizio estate ed autunno. In autunno, a fine ottobre c'è un grande raduno tedesco che potrebbe diventare anche italiano, se lo volessimo. Come affluente di questo grande fiume c'è il Kallaritikos, avvincente, medio fiume in gola che affluisce nell'Arachtos. A Plaka dopo uno spettacolare ponte a dorso

d'asino, si sbarca e si trovano punti di ristoro e siti per campeggiare. A Kallarites, antico paese di pastorizia, ora fantasma, in cima alla valle del Kallaritikos, trovò i natali nel 1857 “Bvlgari” (Sotiros Voulgaris), il famoso gioielliere che, emigrato dalla Grecia, fondò e trovò fortuna prima in Italia e poi in tutto il mondo. Nel 4) Tessaglia, troviamo il più lungo fiume greco, l'Aliakmon, di medio-alta difficoltà per le sue dimensioni e il doppio Venetikos/Mileapotamos. Difficilmente discendibile il primo, il Mileapotamos è un medio fiume molto particolare per la conformazione delle rocce del letto, dove l'acqua si insinua. Davvero bello e difficile da raggiungere. Immane, da qui, una visita alle Meteore. Nella zona 5) Epiro, c'è forse il più difficile fiume greco: L'Aoos. Lunghissimo, difficilissimo, continuo, fuori dalla grazia di Dio e senza fine. Ci vuole quasi mezza giornata solo per raggiungere l'imbarco alto di Vovoussa e nei suoi 16 km fino a Konitsa capita di tutto.





Potete immaginarvi che cosa da soli, dato che le difficoltà sono di IV, V e (VI). Un suo affluente difficilissimo, tutto a scale a salti, l'Arcoudo Rema, la "east fork" dell'Aoos, aspetta solo che qualche canoista italiano lo discenda. Invece, poco più in là c'è il fiume Voidomatis ("occhio del bue") che scorre nel Parco Nazionale del Pindos e che scaturisce dalla roccia con una portata strabiliante. L'acqua smeraldina è potabile e le difficoltà di terzo e quarto grado, anche superiore, lo fanno diventare una mèta imperdibile, con però un imbarco faticoso di tre quarti d'ora con la canoa in spalla, dal villaggio di Zagoria, giù fino al fondo del sentiero. Se si è fortunati con i livelli d'acqua, si può partire dal Vikos, molto più a monte. Meravigliosi nella parte bassa gli immensi platani, a pelo d'acqua dove ci si infila con tutta la canoa. Nella 6) Trans - Pindos, il fiume

più importante è l'Acheron, di III° e IV°, fiume dal nome di Acheronte, il Caronte dantesco. Nella mitologia greca è il fiume della morte e Dante ne ha preso l'idea all'ingresso dell'inferno, ma non c'è nessun "Caron dimonio con occhi di bragia...". È un bel fiume che scorre nel "Canyon bianco", impegnativo, di risorgiva, nei pressi della costa ionica, e che può essere sceso per primo, appena sbarcati dal Ferry Boat di Igoumenitsa. La zona 7) Macedonia e Tracia non la conosco, ma può essere scesa molto presto nella stagione, con i suoi fiumi Diavolorema e altri, vicini all'Evro, Euro, il fiume che ha dato il nome all'Europa e che di questi tempi è più un attraversamento dei migranti che non un fiume da scendere in canoa: cambiano molto, ahimè, la direzione e lo scopo ma il fiume, imperterrito, scende sempre al mare.

Concludo, con la autorevolezza di chi pensa di essere l'italiano che più di altri ha percorso i fiumi ellenici, grazie alla amicizia che mi lega all'autore delle guide GRECO, ricordandovi che scendere i fiumi greci è... un lavoro! Ci si sveglia presto, si deve essere autonomi nel dormire e nel mangiare, possibilmente con fornelli e tende o camper, alti nelle ruote e stretti e si percorrono molti km in acqua. Sulle disastrose strade - sono meglio vetture fuoristrada e i serbatoi vanno riempiti quando sono a metà -, si devono programmare bene tutti i tragitti e possibilmente avere chi fa il recupero del mezzo, altrimenti servono anche due giorni per concludere una avventura fluviale. Poi si possono alternare i fiumi facili ai fiumi difficili - ci sono entrambi - ma bisogna essere molto attenti ed organizzati, con un team ben affiatato sui difficili, e invece ben rilassati su quelli facili. È molto meglio saper fare l'eskimo e in canoa, se le discese sono oltre le tre-quattro ore, ci vogliono viveri di conforto, pronto soccorso, paglia di riserva e l'immane corda da lancio. Ragazzi, capite che bisogna essere dei canoisti davvero ortodossi da queste parti: e dove... se non qui?



L'ARTE DEL TRASPORTO DELLA CANOA

FRANCESCA GASTALDI
3 STAR SEA BCU

Il trasporto della canoa sul tetto dell'auto presume la conoscenza di pratiche manuali che generalmente vengono insegnate nei corsi base di canoa. La pratica della sistemazione della canoa sulla propria auto, col tempo, diventa il risultato di esperienze, convinzioni personali e immancabili confronti con i compagni di viaggio.

Si sottovalutano in genere due questioni che ritengo importanti. Scegliere un portapacchi tarato sul peso che riteniamo trasportare solitamente (2 o più canoe?). Utilizzare cime "statiche" (non si allentano con la pioggia) per legare le canoe nel caso che si preferisca usare le cime alle cinghie. Il resto è tutto stabilito dalla normativa per il trasporto dei carichi sporgenti. Cioè dall'art. 164 del Codice della Strada e dall'art. 361 del regolamento di attuazione. Il carico deve essere sistemato sul veicolo con le seguenti precauzioni:

- evitare la caduta o la dispersione
- non diminuire la visibilità al conducente né impedirgli la libertà dei movimenti nella guida;
- non compromettere la stabilità del veicolo;
- non mascherare dispositivi di illuminazione e di segnalazione visiva né le targhe di riconoscimento e i segnali fatti col braccio.

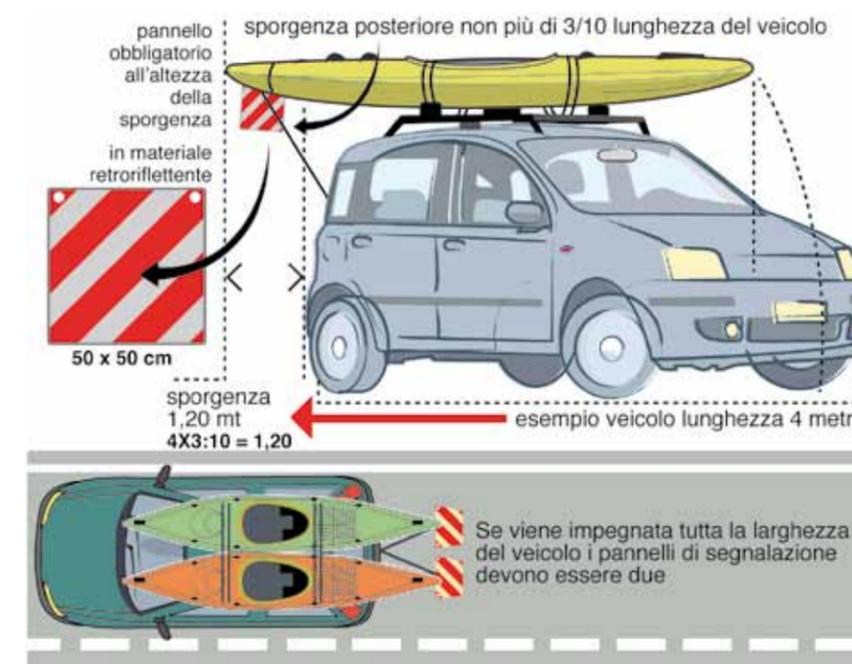
Il carico non può sporgere longitudinalmente dalla parte anteriore del veicolo ma può sporgere longitudinalmente dalla parte posteriore fino ai 3/10 della lunghezza del veicolo. Se, ad esempio, l'auto è lunga 4 metri la canoa può sporgere di 1 metro e 20 cm. ($4 \times 3 : 10 = 1,20$). Se il carico è divisibile piuttosto che lasciarlo sporgere deve essere diviso. La sporgenza deve essere segnalata mediante uno o due speciali pannelli quadrangolari, rivestiti di materiale retroriflettente, posti alle estremità della sporgenza. I pannelli devono essere conformi al modello approvato e riportare gli estremi dell'approvazione ai sensi dell'art.164. Devono cioè avere una superficie minima di 50x50 cm. rivestita con materia-

le retroriflettente a strisce alternate bianche e rosse disposte a 45°. Quando il carico sporge longitudinalmente per l'intera larghezza della parte posteriore del veicolo, i pannelli di segnalazione devono essere due, posti trasversalmente, ciascuno da un estremo del carico, o della sagoma sporgente. Quindi se le canoe coprono tutta la larghezza della macchina vanno apposti due cartelli. Eventuali accessori mobili non devono sporgere nelle oscillazioni al di fuori della sagoma propria del veicolo e non devono strisciare sul terreno. Siamo in uno di quei rarissimi casi in cui la normativa italiana è cavillosamente precisa e inconfutabile. Tuttavia mi sentirei di dissentire, non sulla dovuta segnalazione del carico sporgente ma sulle caratteristiche del pannello citate.

Nella realtà, infatti, ho rilevato le seguenti criticità:

- l'eventuale volo del pannello lamellato è un pericolo per il veicolo che segue;
- in caso di vento la superficie rigida provoca un effetto vela che può compromettere la stabilità del carico;
- il materiale lamellato è tagliente;
- la superficie piana del pannello mal si presta per i carichi che terminano a punta rendendo precario il fissaggio.

Di fatto, larga parte dei canoisti opta per soluzioni personali. In attesa di una Direttiva Europea che uniformi le normative si viaggia rispettando il codice stradale di ciascun paese. Informiamoci quindi sulle norme previste dal paese che visitiamo.



I FONDAMENTALI

PER UN CORRETTO APPROCCIO ALLA TECNICA CANADESE

LIVIO BERNASCONI

INFO@CANOACANADESE.ORG

WWW.CANOACANADESE.ORG

DISEGNI: DAI MANUALI TECNICI WENONAH E ACA

COME SI SALE E CI SI POSIZIONA IN CANOA

Per non rovinare il fondo della canoa e perché sia più stabile durante la salita, la canoa deve essere messa in acqua senza che lo scafo tocchi il fondale. Nel caso di imbarco su un fiume mettere la canoa in acqua con la punta rivolta a monte. Per salire ci si posiziona parallelamente alla canoa mantenendo il bacino basso e le mani appoggiate sui bordi. Ci si siede poi al centro del seggiolino con i piedi al disotto e appoggiando le ginocchia sul fondo della canoa. Questa posizione ci permette di tenere basso il baricentro e controllare con le ginocchia il rollio della canoa. Per scendere dalla canoa facciamo in senso inverso le operazioni fatte per salire. A differenza del kayak, la canoa canadese ci dà la possibilità di cambiare posizione e rilassare così le gambe in quan-

to si può pagaiare sia in ginocchio che seduti. Cambiare posizione è molto semplice: partendo da seduti, allungiamo le gambe in avanti senza stenderle completamente, spostando le ginocchia verso il bordo della canoa stessa; pieghiamo poi una gamba sotto il seggiolino, aumentando così la stabilità, e passiamo nella posizione in ginocchio. Ci si posiziona sul fondo della canoa a ginocchia divaricate con i glutei comodamente appoggiati al bordo del seggiolino e distribuendo il peso tra ginocchia e glutei. Da questa posizione per sedersi nuovamente sul seggiolino basta far scorrere i glutei sul seggiolino stesso riposizionandoci come precedentemente spiegato. La posizione corretta da tenere quando si è seduti in canoa è con il busto eretto, la pala immersa completamente nell'acqua e perpendicolare a fianco dello scafo.

CONTROLLO DELLA CANOA

Per prima cosa dobbiamo prendere confidenza con la nostra canoa. Appena saliti in canoa, la stessa tenderà a ondeggiare. Con attenzione ci sediamo nel centro del seggiolino posizionandoci come precedentemente spiegato, divarichiamo le ginocchia e, mantenendo il busto eretto, alziamo la pagaia sopra la testa tenendo le mani a larghezza spalle. A questo punto incominciamo a far ondeggiare la canoa aumentando progressivamente l'ondeggiamento. Proviamo a tenerla inclinata da un lato per qualche istante e poi dall'altro mantenendo sempre il baricentro nel centro della canoa. Le canoe tendono a non andare in linea retta. Per andare in linea retta, il canoista deve effettuare una pagaiata di propulsione con abbinato un movimento di corre-

zione. In una canoa condotta da due persone, per un buon lavoro di squadra, entrambi i canoisti intervengono sia in propulsione che in correzione ma in modo diverso in funzione della posizione che essi occupano nella canoa. Quello che si trova davanti applica prevalentemente una pagaiata di propulsione mentre il canoista che si trova in coda ha principalmente il compito di effettuare le correzioni necessarie. Senza effettuare alcuna correzione, se due canoisti pagaiano dallo stesso lato (p.e. a sinistra), la canoa tende a girare verso destra. Se il canoista che sta davanti pagaia a sinistra mentre quello che sta dietro pagaia a destra, sempre senza effettuare alcuna correzione, la canoa tende a girare verso sinistra perché la pagaiata del canoista che sta dietro prevale su quella del canoista che sta davanti. In poche parole, non esiste modo di far andare la canoa dritta se non si applica alcuna correzione.

PRINCIPI FONDAMENTALI DI CONDUZIONE

Per condurre una canoa sia su acqua piatta che su acqua mosca è necessario conoscere alcune tecniche e concetti di base.

EQUILIBRIO

Il baricentro deve essere al centro del seggiolino e il busto deve rimanere eretto e non sporgere dalla canoa. Anche in caso di oscillazione della canoa il busto deve sempre restare all'interno della stessa per evitarne il rovesciamento.

LA PAGAIA COME FULCRO

Mettiamo la pagaia in acqua nel punto che intendiamo raggiungere o attorno al quale vogliamo girare. Definito questo, è la canoa che deve avanzare o ruotare attorno a esso. La pagaia non si sposta da questo punto.

ARTI INFERIORI

Le ginocchia ci aiutano a mantenere l'equilibrio. Spingendo verso il basso con il ginocchio (lato pagaia) aumentiamo la spinta della pagaiata e riusciamo ad avere un controllo della direzione della canoa.

SGUARDO

Lo sguardo deve essere rivolto verso il punto che vogliamo raggiungere; in questo modo aiutiamo la canoa a mantenere la traiettoria scelta. È al contrario importante non soffermarsi con lo sguardo sull'ostacolo che vogliamo evitare.

LA PAGAIA CORRETTA

Il paddler's box (la scatola del pagaiatore) è un cubo immaginario che contiene la parte superiore del corpo. Per pagaiare in questa scatola immaginaria, si consiglia di usare i muscoli del tronco, che hanno molta più forza e resistenza dei muscoli delle braccia. Mantenendo le braccia all'interno della scatola, è possibile evitare degli inutili sforzi muscolari e lussazioni alla spalla.

IL MOVIMENTO DEL BUSTO

La potenza nella pagaiata non viene dalle braccia, ma dalle spalle e dai muscoli del nostro busto. Questo è uno dei concetti più importanti per una corretta tecnica di pagaiata: la rotazione del busto. Per fare una pagaiata sicura ed efficace, il busto deve ruotare prima di ogni pagaiata. Se abbiamo una buona flessibilità, la parte superiore del corpo e la parte inferiore sono

in grado di lavorare in modo indipendente. Non appena entra in una canoa, al canoista crescono due appendici nuove – una è la canoa e una è la pagaia. Pensate di indossare la canoa invece di esserci seduti sopra. La canoa è un'estensione del nostro corpo nella parte inferiore. La pagaia è una estensione delle braccia e della parte superiore del corpo. Avendo questo approccio è più facile mantenere il peso e l'equilibrio sulla parte centrale della canoa. La parte superiore del corpo non deve sporgere fuori dalla canoa specialmente la testa. Il busto deve rimanere in posizione verticale con la parte inferiore che prende la forma di una J in questo modo anche se incliniamo la canoa su un lato il nostro baricentro resta nel centro della canoa.

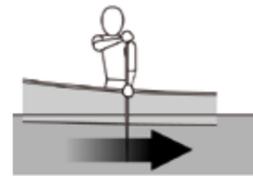
NEL PROSSIMO NUMERO PRENDEREMO FAMILIARITÀ CON LA PAGAIA CANADESE.



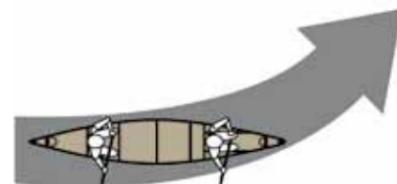
POSIZIONE CORRETTA PAGAIA



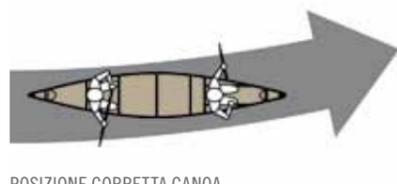
VISTA ANTERIORE



VISTA LATERALE



POSIZIONE ERRATA CANOA



POSIZIONE CORRETTA CANOA



BILANCIAMENTO CON "J" CORRETTA



BILANCIAMENTO SENZA "J"



BILANCIAMENTO CON "J" ERRATA

Foto in alto: © Eugenio Gastaldo



MEETING INTERNAZIONALE DI CANOA CANADESE
con Becky Mason e Reid Mc Lachlan

25 -29 aprile 2016
Roma - Lago di Martignano

- Seminari di tecnica: stile classico tradizionale
- Mostra fotografica dedicata alla canoa e agli ambienti acquatici di laghi e fiumi
- Escursioni guidate in canoa su Lago di Martignano e Fiume Tevere
- Videoconferenza di Becky Mason, proiezione di film e documentari di viaggi in canoa
- Workshop su costruzione pagaie in legno, sicurezza, nodi, orientamento
- Prove vari modelli di canoa e pagaie
- Lezioni di prova per principianti e bambini

INFO: www.aican.it - scrivi@aican.it

con il patrocinio di

FICT
Il Fiume, il Lago, il MareCAIALE
di MARTIGNANO
www.dicesadeltevere.it

AICAN



il canotto



REVOLE

in collaborazione con

sponsors

DALLA FORCHETTA ALLA PAGAIA

LA DIETA DEL CANOISTA I SEGRETI DELLA PIRAMIDE ALIMENTARE E LA REGOLA DEI 5 PASTI



Dr. GIUSEPPE D'ORAZIO

Il canoista è in genere una buona forchetta e molte uscite finiscono con le gambe sotto a un tavolo per recuperare le energie ricordando le avventure della giornata e riscoprire quanto è piacevole stare assieme. Non ho mai approfondito gli studi sulla nutrizione forse anche perché sono sempre stato molto magro ma stavolta provo ad affrontare l'argomento assieme a voi.

FABBISOGNO ENERGETICO

L'alimentazione di chi pratica sport non è diversa da quella del resto della popolazione e non esistono alimenti capaci di migliorare la prestazione atletica, esistono solo buone o cattive abitudini alimentari che possono condizionare l'efficienza metabolica o il rendimento energetico. Per molti sportivi dilettanti il problema non è quello di aumentare la quantità di cibo per sopperire a consumi extra ma di aumentare l'attività fisica per bruciare le calorie fornite da alimenti in esubero.

CHILocalorie

Si definisce chilocaloria (kcal), l'energia necessaria per innalzare di 1 °C la temperatura di un kg di acqua distillata posta a livello del mare ed è usata per indicare l'apporto energetico medio di un alimento. Per intenderci 1g di grasso ha un apporto energetico pari a 9 kcal.

La canoa fluviale è uno sport di resistenza, vicino a quegli sport (ciclismo, sci di fondo) in cui lo sforzo è prolungato e d'intensità non massimale. Per ogni attività fisica, lieve o intensa, è necessario un cocktail di alimenti.

- 1 Energetici, cioè quelli che forniscono il carburante per i muscoli: carboidrati e lipidi;
- 2 A funzione plastica, quelli che costituiscono le strutture dell'organismo: proteine;
- 3 A funzione metabolica e bioregolatrice: acqua, vitamine, sali minerali.

Ognuno di questi elementi ha delle caratteristiche distintive come digeribilità, utilizzo metabolico (pronto, ma utilizzabile solo durante sforzi di breve durata; non immediatamente disponibile ma più adatto a sforzi prolungati), capacità energetica. È importante scegliere le giuste proporzioni tra le tre componenti per poter fornire all'organismo le fonti energetiche più adeguate, evitando l'accumulo. I carboidrati sono a più rapida assimilazione trasformandosi in zuccheri, mentre i grassi tendono ad essere accumulati fornendo riserve per i tempi di "magra". Le proteine hanno scarso apporto energetico e vengono utilizzate solo dopo fasi di prolungato digiuno previo esaurimento di grassi e carboidrati.

LA PIRAMIDE ALIMENTARE

È lo schema da seguire per una sana ed equilibrata alimentazione sia dai sedentari sia dagli sportivi.

CARBOIDRATI O GLUCIDI

Devono costituire il 55% dell'introito calorico giornaliero e la percentuale maggiore da consumare deve essere di tipo complesso (pasta, riso, etc.), mentre la percentuale di carboidrati semplici (saccarosio, fruttosio, etc.) deve essere minima. Troviamo i carboidrati in tutti i cereali e nei loro derivati: farro, orzo, pasta, pane, biscotti; in generale in tutti i prodotti da forno e nelle patate.

LIPIDI O GRASSI

L'assimilazione di quelli saturi (presenti negli alimenti di origine animale) deve corrispondere solo a un terzo dei grassi complessivi. Quindi i grassi maggiormente da utilizzare sono quelli monoinsaturi (presenti soprattutto nell'olio di oliva) ed i polinsaturi (presenti soprattutto negli oli vegetali); debbono costituire il 30% dell'introito calorico giornaliero.

PROTEINE

Ne fanno parte le carni, i salumi, il pesce, i crostacei ed i molluschi, le uova, il latte e i suoi derivati (come yogurt e formaggi), i legumi e tutti i derivati della soia (dal tofu al tempeh), ed il brodo di carne. Possono essere di origine animale o vegetale. La pregiatezza della proteina è data dal valore biologico: sono più pregiate le proteine da cui l'organismo, a parità di peso, riesce a sintetizzare una quantità maggiore di nuove proteine. Sono quindi nobili quelle di origine animale in quanto più somiglianti a quelle umane. Secondo la dieta mediterranea le proteine devono apportare 15% del fabbisogno calorico giornaliero. Non essendo accumulabile le proteine vanno assunte quotidianamente.

In generale si consigliano preparazioni semplici, non elaborate e alimenti di qualità e di stagione. Le conservazioni prolungate e la cottura dei cibi riducono la disponibilità dei macronutrienti nobili.

COLAZIONE DA RE, PRANZO DA PRINCIPE, CENA DA POVERO

È consigliabile mangiare 5 volte al giorno e non assimilare le calorie della giornata in soli 2-3 pasti. Questo permette di ridurre l'apporto calorico di ogni singolo pasto, il senso di fame tra un pasto e l'altro, ed i picchi glicemici. La prima colazione deve apportare il 25% del fabbisogno calorico ed essere costituita preferibilmente da: latte scremato, the, o succo di frutta senza zuccheri aggiunti + prodotti da forno, dolci o salati, con miele o marmellata + frutta fresca. Lo spuntino della mattina o del pomeriggio deve essere costituito da un prodotto da forno, dolce o salato, o frutta.

Il pranzo dovrebbe apportare il 40% del fabbisogno ed è consigliabile sia costituito da:

- 1 pasta asciutta condita con pomodoro, grana o olio di oliva;
- 2 pesce o carne alla griglia, o prosciutto crudo sgrassato accompagnati da verdure, cotte o crude, frutta fresca e di stagione.

Per cena meglio ridurre l'introito di grassi e carboidrati, privilegiando proteine di origine vegetale come i legumi. Introito calorico 25% del fabbisogno giornaliero (fbg).

Consumare molta frutta, meglio se lontano dai pasti perché insieme agli altri cibi rallenta la digestione. L'ideale è mangiarla negli spuntini della mattina del pomeriggio. Preferire la carne bianca e quella poco grassa alle carni rosse; meglio le cotture a vapore o arrosto. Limitare il sale, i cibi contengono essi stessi sale, e ricordare che la quantità necessaria di sale è assai minore di quella che assumiamo anche quando pensiamo di averlo già ridotto al minimo. Condire i cibi con spezie naturali crude.

Sale e ipertensione sono un binomio inscindibile; è sufficiente una dieta priva di sale per evitare il ricorso a un farmaco ipotensivo (parlatene con il vostro medico, evitate il "fai da te").

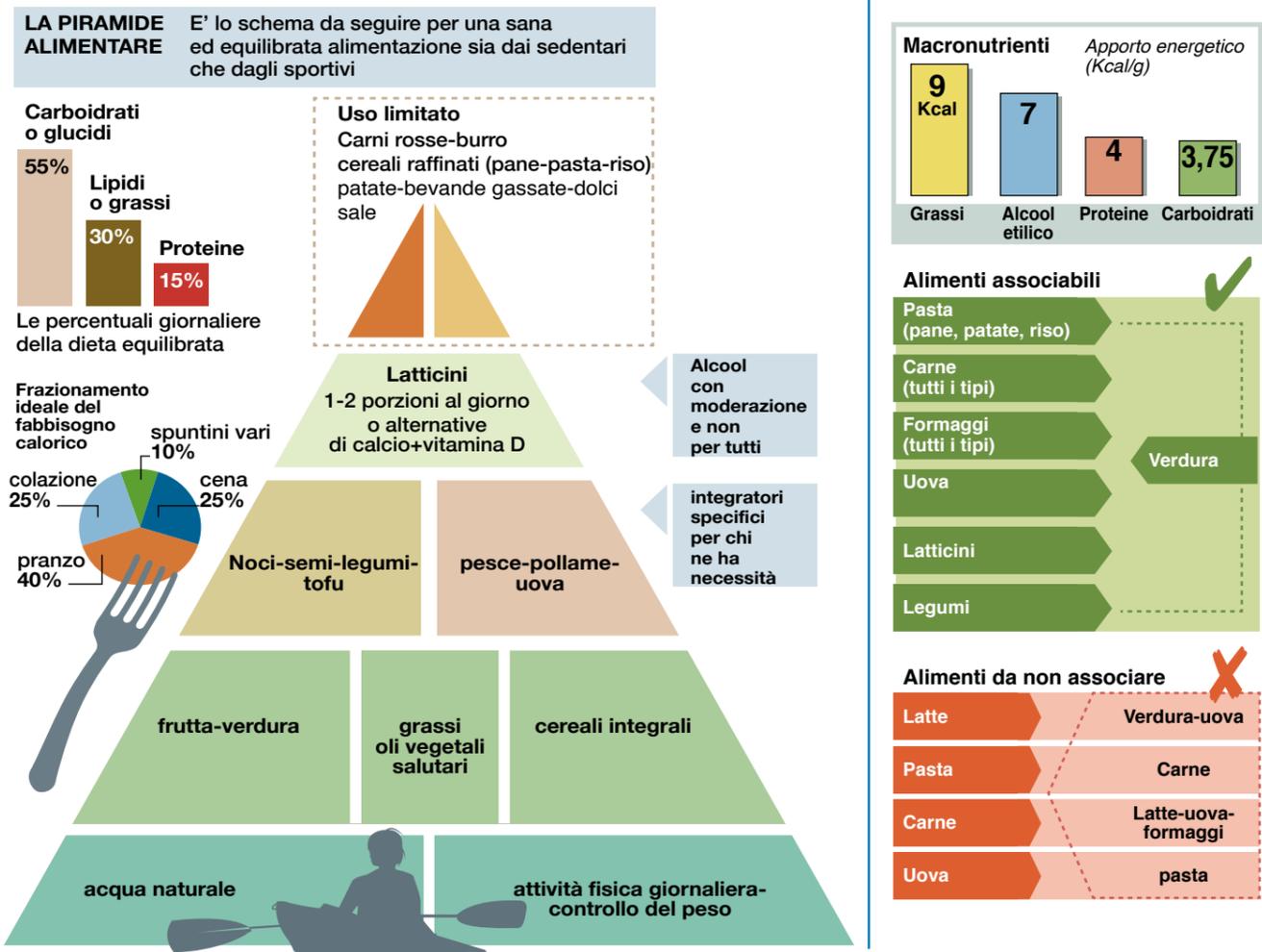
Consumate i pasti principali almeno due ore prima di fare allenamento altrimenti la maggior richiesta di sangue del tessuto muscolare non può essere soddisfatta essendo privilegiati gli organi deputati alla digestione. Dopo uno spuntino è sufficiente attendere un'ora.

Utilizzate cibi ricchi di fibre (crusca, verdura, etc.); le fibre determinano un miglior funzionamento degli organi digestivi e contengono scorie non assorbibili che, per effetto massa, migliorano la dinamica digestiva.

L'ACQUA

L'istinto di bere è tardivo rispetto alla necessità di idratazione: se aspettiamo di avere sete assumeremo liquidi già in condizioni di disidratazione.

L'acqua costituisce il 70% del nostro organismo ed è coinvolta in ogni processo metabolico e anche nella termoregolazione durante l'attività fisica. È necessario bere 2 litri di acqua al dì, mentre almeno 1 litro in più sarà necessario nei periodi di allenamento e di intensa attività. Assumere acqua naturale a piccoli sorsi di tanto in tanto, eventualmente addizionata con integratori salini quando le perdite di liquidi sono cospicue. L'allenamento comporta una perdita di liquidi, per sudorazione, commisurata allo sforzo e all'ambiente esterno. Per perdite dell'1% dell'acqua corporea compare l'ipertermia cioè un aumento della temperatura del corpo con riduzione della performance fisica già al 3% del totale. Al 5% compaiono disturbi gastrointestinali, al 7% allucinazioni e al 10% il collasso da ipotensione. Tranquilli però, ora sapete come proteggervi.



PAGAIA DA TORRENTE

COME SCEGLIERLA

TIZIANO DIMASTROGIOVANNI

TDM PADDLES

WWW.TDMPADDLES.COM

WWW.FACEBOOK.COM/TDMPADDLES

UN SINTETICO EXCURSUS SULLE CARATTERISTICHE DELLE PAGAIE DA TORRENTE PER UNA SCELTA RAGIONATA

L'acquisto della prima pagaia da torrente mette sicuramente il canoista neofita - ma spesso anche quello più esperto - di fronte una serie di interrogativi. Cerchiamo qui di fissare alcuni parametri utili a scegliere la 'pagaia giusta'.

GLI INGREDIENTI

Le caratteristiche principali da considerare per le pagaie da torrente sono:

- 1 lunghezza complessiva della pagaia
- 2 superficie e forma della pala
- 3 diametro del manico
- 4 rigidità
- 5 presenza di un riferimento nell'impugnatura (chiamato anche "osso")
- 6 angolo tra le pale
- 7 materiali di costruzione
- 8 forma del manico

1 LUNGHEZZA COMPLESSIVA DELLA PAGAIA

Dipende dall'altezza del canoista e dal tipo di attività che svolge in fiume. Nelle tabelle trovate un riferimento per le due attività prevalenti che si svolgono sui nostri fiumi e torrenti: la discesa è chiamata *river running* e può diventare *creeking* se estrema (oltre il IV° di difficoltà). Col termine *playboating*, *freestyle* o *rodeo* si indica l'attività di gioco che si svolge in un punto fisso (*playspot*) e consiste nel fare figure atletiche sfruttando controcorrente il cavo di un'onda potente.

LUNGHEZZA DELLA PAGAIA (COLONNA 1),
IN BASE ALL'ALTEZZA DEL CANOISTA (COLONNA 2):
misure in cm

RIVER RUNNING	
146-158	191
158-177	194
177-186	197
186 e oltre	200
PLAYBOATING	
158-177	191
177-186	194
186 e oltre	197

2 SUPERFICIE E FORMA DELLE PALE

E' un parametro soggettivo che dipende molto dalla preparazione atletica e dalla forza muscolare oltre che dal peso del canoista. Come indicazione di massima, le forme a goccia con superficie più piccola sono tendenzialmente indicate per il *playboating*, mentre pale con dimensioni medie e grandi (da 3,9 a 7, 4 dmq) sono più adatte al *river running*.

3 DIAMETRO DEL MANICO

Dipende dalla dimensione della mano. Solitamente i diametri disponibili vanno da 27 a 30 mm, ma i più usati sono 28 e 29 mm. Ricordiamo che il manico - se serve - si può 'spessorare' con un'apposita guaina termoretraibile o nastro adesivo.

4 RIGIDITÀ

Ci sono molte filosofie di pensiero. La maggior parte delle persone preferisce pagaie non troppo rigide, in quanto diversamente potrebbero essere faticose e nel tempo provocare l'infiammazione dei tendini. Tuttavia - a compensare tali rischi - si sta diffondendo la tendenza a scegliere pagaie più rigide ma con superficie di pala minore. Scelta che favorisce una maggior precisione di azione, senza stressare troppo braccia e spalle. Una pagaia più rigida richiederà maggiore forza, quindi bisogna essere sicuri di poterla controllare.

5 RIFERIMENTO IMPUGNATURA

Si presenta come una sorta di ovalizzazione, spigolo o inspessimento sul lato destro del manico (a sinistra per i mancini). La sua funzione è di agevolare l'impugnatura da parte della mano fissa. La presenza di un riferimento è comoda soprattutto durante l'eskimo, perché consente di capire al tatto se stiamo impugnando correttamente la pagaia. Se manca, il riferimento può essere aggiunto anche in un secondo tempo.

6 ANGOLO DELLE PALE

Anche l'angolazione tra le pale rispetto all'asse del manico è un parametro molto personale: un tempo era diffuso l'uso di pagaie con angolo di 90°, mentre oggi la tenden-

za è di usare angoli di 45° per il *river running* e 30° per il *playboating*. Se ci si è abituati a un dato angolo e si sceglie di cambiare, l'inizio sarà traumatico, ma solitamente bastano 2/3 discese per abituarsi al nuovo assetto. Una volta scelto, l'angolo non si può cambiare perché ormai quasi tutte le pale sono incollate al manico.

7 MATERIALI DI COSTRUZIONE

Per "materiale composito" si intende un materiale ottenuto dalla combinazione di 2 o più materiali semplici. Nel caso delle pagaie (pale e manici), uno dei due è sempre **resina epossidica**, mentre il secondo può essere fibra di vetro, carbonio o kevlar.

La **resina** è un materiale sintetico liquido, che indurisce per reazione chimica una volta mescolato con il proprio catalizzatore. La sola resina ha scarsa resistenza meccanica e si rompe facilmente. Per questo motivo, la si rafforza con un'armatura di **fibra di vetro, di carbonio o di kevlar**.

Le fibre si presentano come 'tessuti' soffici e malleabili, capaci di seguire le forme imposte dallo stampo. Quando la resina impregna la fibra e indurisce, si ottiene il materiale composito. La maggior parte delle resine, sebbene induriscano a temperatura ambiente, esprimono il massimo delle loro caratteristiche meccaniche se trattate con un procedimento di post-cottura in un forno computerizzato che gestisce il calore nel tempo. Le fibre considerate possono essere:

- > intrecciate come tessuti
- > unidirezionali (concentrano tutta la loro resistenza meccanica nella direzione della fibra ma risultano molto deboli, al contrario dei tessuti, se subiscono sollecitazioni nell'altro verso)
- > biassiali o triassiali (accoppiamenti di fibre unidirezionali orientate diversamente tra uno strato e l'altro).

CARATTERISTICHE DELLE FIBRE E COMBINAZIONI POSSIBILI

La **fibra di vetro** (FOTO 1) è la più economica. Ha il peso specifico più alto e caratteristiche di rigidità più scarse.

La **fibra di carbonio** (FOTO 2) è il materiale più costoso. Ha una migliore capacità di assorbire la resina e peso specifico più basso della fibra di vetro, maggiore rigidità e resistenza alla trazione e alla flessione.

La fibra di **kevlar** (FOTO 3) ha caratteristiche intermedie tra vetro e carbonio, ma in più una grande resistenza all'abrasione.

La combinazione tra fibra, tipo di intreccio e grammatura determina la "ricetta" alla base della pagaia. Visto che il carbonio è più rigido della fibra di vetro e ha un peso specifico più basso, a parità di peso posso ottenere una pagaia più rigida. Oppure con il carbonio posso guadagnare leggerezza rispetto alla fibra di vetro, mantenendo più o meno la stessa rigidità. Si possono ottenere anche risultati intermedi - ad esempio una pagaia in carbonio un po' più

leggera di una in fibra di vetro, ma anche un po' più rigida - o combinare tra loro diverse fibre per ottenere un bilanciamento tra peso, rigidità e costo finale. Ovviamente una pagaia leggera è sempre un vantaggio perché ha meno inerzia nei movimenti rapidi e maneggiarla stanca di meno. L'importante è che non sia così leggera da risultare fragile...

8 FORMA DEL MANICO: DRITTO O ERGONOMICO?

I sostenitori del manico ergo (FOTO 4) sono pronti a giurare di non poterne più fare a meno. I detrattori non lo sopportano. Personalmente ritengo sia questione di abitudine e di gusto personale. Il **manico ergo** dovrebbe consentire un'impugnatura più comoda perché la curvatura orientata verso il corpo riduce l'angolo richiesto ai polsi. La forma curva consente poi di trovare velocemente la corretta impugnatura durante l'eskimo. Un possibile svantaggio è che il dimensionamento deve essere molto preciso e conforme al canoista che lo impugna, altrimenti può risultare scomodo. I manici ergo sono inoltre tendenzialmente un po' più pesanti e più costosi dei manici dritti, perché molto più complessi da realizzare.

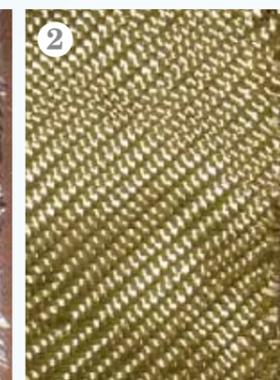


PER CONCLUDERE

La cosa migliore per scegliere la pagaia giusta sarebbe provarla prima, ma non sempre è possibile. Se già si possiede una pagaia della quale non si è soddisfatti, al momento del nuovo acquisto è importante conoscere almeno materiali costruttivi, superficie delle pale e lunghezza complessiva della vecchia pagaia in modo da evitare l'acquisto di un "mix" equivalente. In ogni caso, ricordarsi sempre che la pagaia non la fanno solo i materiali o la forma, ma il bilanciamento di tutti gli "ingredienti". Un buon negoziante dovrebbe essere in grado di consigliarvi in questo senso.



BIASSALE VETRO



TESSUTO TWILLE KEVLAR



CARBONIO UNIDIREZIONALE

TRENTADUE ANNI FA ERAVAMO SUL TEVERE E CI SIAMO ANCORA!

SPORT/CANOA

Pagaie di lungo corso

di PIERANGELO MAURIZIO

La discesa del Tevere è un appuntamento d'obbligo. Ma per gli apprendisti c'è anche...

La discesa internazionale del Tevere in canoa è diventata ormai un appuntamento annuale. Parte domenica 22 aprile da Città di Castello (Perugia) per arrivare, dopo 290 chilometri e 10 tappe, a Roma il 1. maggio. Alla carovana fluviale partecipano da tutt'Italia e dall'estero. Quei quattro "matti", innamorati di rapide e flutti, che l'hanno ideata nel '79, avevano un unico intento: farne una grande festa popolare. Obiettivo dichiarato, strappare la supremazia ai "patavini" (nel senso di canoisti della pianura padana) in fatto di canoe e manifestazioni. E, cosa principale, allargare l'interesse intorno ai problemi del Tevere: «per riscoprire l'importanza del fiume e vivere lo sport insieme alla natura», dicono al comitato promotore. E la "discesa" in questo è riuscita meglio di ogni dotto convegno. Nelle edizioni passate se ne sono viste delle belle: sindaci e scolaresche aspettare trepidi fino a notte tarda l'arrivo della carovana (in ritardo a causa del vento contrario), la banda del paese pronta a ricevere i canoisti ad ogni tappa prevista, tra sagre e "solenni impegni" presi da assessori e amministratori contro l'inquinamento del fiume. L'anno scorso due vecchietti tedeschi, ultrasensibilizzati, a bordo della loro canoa, hanno rischiato di arrivare primi.

La discesa è comunque rigorosamente non competitiva e vi possono partecipare tutte le imbarcazioni, purché non a motore e ritenute idonee. Le informazioni vanno richieste al Comitato promotore, casella postale 10310 Ro, 00144 Roma Eur, tel. 06/6130310.

In questi anni sembra svanito il luogo comune che per le "discese" esigeva soltanto i fiumi alpini. Ora anche nell'Italia centrale questo sport ha una diffusione sempre maggiore e gli itinerari nell'alta valle del Tevere, della Val Nerina o sui fiumi dell'Abruzzo non sono più co-

nosciuti solo dai pochi pionieri che si passavano a voce le informazioni su gole, passaggi e approdi. La Ficf (Federazione italiana canoa fluviale) affiliata al Coni, conta 1.500 iscritti e, dalle traversie interne che l'hanno animata ultimamente sembra aver tratto nuovo vigore, tanto che è imminente l'uscita di una sua pubblicazione mensile (titolo d'obbligo "Pagaiaando").

Il prezzo di mercato delle canoe è molto elastico perché la produzione è ancora esclusivamente artigianale: un kajak (la canoa monoposto) costa sulle 300 mila lire. Le "canadesi" (quelle, per intenderci, che siamo abituati a vedere nei film cavalcate da indiani e impavidi cacciatori) partono dalle 600 mila ma si stanno allargando le possibilità di noleggio.

Come fare per cominciare a "dar di pagaia"? In città, a Roma, niente di più facile. Corsi di canoa sono organizzati ad esempio dalla I Circonscrizione (ufficio sport, tel. 6547185) al laghetto di Villa Ada, per ragazzi fino ai 16 anni e "propedeutici" per adulti (lire 30 mila). L'istruttore è Giorgio Messina, vec-



Un gruppo di partecipanti alla discesa del Tevere. Sotto: il fiume Aniene a Subiaco.

chia gloria della canoa anni 50; lezioni tutti i pomeriggi, escluso il sabato. Chi non resiste al fascino del bicipite e magari preferisce la compagnia di squadre di baldi canottieri, può rivolgersi ai molti circoli che si affacciano sul Tevere. Uno tra tutti il Tirrenia Todaro, uno dei più vetusti e prestigiosi della città, guidato dal professor Tullio Marcò (tel. 3610102).

Ma la "discesa internazionale del Tevere" rimane un'occasione irripetibile: anche se giurerete di non aver mai preso in mano una pagaia in vita vostra, sarete accolti a braccia aperte. Per partecipare gli unici requisiti richiesti sono il pagamento della quota di iscrizione, comprensiva dell'assicurazione (speciali agevolazioni per iscritti alla Ficf, alla federazione italiana canoa kajak e alla International Canoe Federation) e l'attrezzatura individuale: caschetto, salvagente, corpetto paraspruzzi. Al resto pensano loro, i club organizzatori, chi mettendo a disposizione le proprie scuole, chi semplicemente conducendovi "per mano" ai segreti della canoa.

Quella che segue è una mappa ragionata — e necessariamente contenuta — di gruppi, club e singoli appassionati cui ci si può rivolgere per avere informazioni sulla discesa del Tevere ma anche per avere e dare informazioni sui percorsi, escursioni e gli itinerari più suggestivi di Lazio, Abruzzo e Umbria. Andiamo con ordine. Noleggio: si possono affittare kajak al prezzo (per tutta la durata della manifestazione) di 60 mila lire, e canadesi, 90 mila, da Yachting Sport, a Roma, via Spalato (tel. 8310398) oppure al Cantiere Nadir (tel. 06-9018954).

Ad Anguillara, ad una ventina di chilometri da Roma, le stesse agevolazioni vengono offerte da Giorgio Olivetti, che effettua, in vista della discesa del Tevere, tre uscite «preparatorie» sul lago di Martignano, dove a partire da metà maggio lo si può trovare "in pianta stabile" con le sue Red River di cui è l'inventore. «È un tipo di canadese», spiega, «con le punte allargate, quindi ideale per il turismo fluviale». Per gli "aficionados" di queste imbarcazioni il numero utile è 06-9018954.



Un approdo d'emergenza. In alto: un'uscita di addestramento del Gruppo canoa canadesi di Roma.

Corsi per principianti e di perfezionamento della durata di tre settimane si tengono al Club Avventura (tel. 4958249) dove normalmente si possono affittare canoe per il fine settimana.

Chi preferisce un approccio personale alla canoa può sempre rivolgersi a Francesco Bartolozzi del Canoe Cral Sip (6130310) o — purché trovi posto sul suo pulmino — a Mauro Marsili del Gruppo Canoa Canadesi di Roma (tel. 850735). «L'invito è per chiunque», assicura Mauro Marsili, «voglia "fare" un fiume insieme, anche se alla prima esperienza».

Ma chi vuole veramente avere sotto controllo la situazione non può che annotarsi il "385323", la "centralina" che fornisce il bollettino dell'attività di tutti i gruppi del Centro Italia.

A Subiaco Daniele Mariano del Canoa Club (0774-85029), oltre ad essere un ottimo conoscitore dell'alto Tevere e dell'Aniene, è uno degli organizzatori della "discesa di Subiaco", prevista per il 6 maggio, una delle manifestazioni più divertenti di tutta la stagione in cui Daniele e compagni riescono, a bordo di grosse canadesi, a guidare indenni principianti e non, per le rapide di 3. e 4. grado, che si trovano subito a valle della Cartiera fino a Ponte di Marano.

Altro appuntamento degno di nota, per la seconda domenica di maggio, è la "Valnerina Insieme: in terra umbra, che prevede la discesa del Nera, un affluente decisamente "pacioso". Promotore è il Gruppo Canoa di Terni (0744 - 88659, 407229, 409163); qui Carlo Tendazy e

Roberto de Ascentis organizzano corsi per tutti i livelli, compresi quelli per "acque estreme". Possono essere contattati per informazioni sui percorsi d'acqua umbri (oltre al Nera, il Corno, l'Aterno, eccetera), per la maggior parte percorribili tutto l'anno. Altro indirizzo utile è il Canoa Club di Città di Castello, in provincia di Perugia, ovviamente impegnato in prima persona nella "discesa del Tevere".

Per affrontare i corsi d'acqua dell'Abruzzo è indispensabile rivolgersi al Gruppo Canoa di Teramo (via S. Marino 11); Pino Pecorale (tel. 0861-51149) è in grado di fornire tutte le indicazioni per evitare le sorprese del carattere un po' bizzoso dei fiumi abruzzesi, complici i prelievi d'acqua dell'Enel.

Ma alla canoa sono conge-

niali le contaminazioni con il trekking e il bird-watching. Al Club Avventura (06 - 4958249) hanno delle proposte interessanti, come l'escursione al lago di Vico, a pochi chilometri da Roma, due giorni da passare, partenza dal maneggio di Oriano Romano, a pagaiare e a guardare col binocolo gli uccelli; si dorme in tenda. Stessa durata per la discesa alle foci dell'Ombrone con arrivo al Parco dell'Uccellina, l'oasi naturale nella Maremma.

Per chi si sente di affrontare il mare, la Cooperativa la montagna, il suo telefono è 06-351549-315948, (partecipa alla discesa del Tevere e organizza in collaborazione con il Clubavventura i corsi di preparazione), prepara ogni anno la circumnavigazione in mare, ovviamente su canoa, del Gargano. Dura 8 giorni, lo stile è un po' alla Robinson Crusoe con approdi e campeggio "libero" (costa sulle 300 mila).

Già il mare; scendendo a sud di Roma, al Canoa Club di Latina, Vittorio Fiorini è uno dei pochi specialisti; chi vuole imparare ad affrontare le onde o preferisce la distesa piatta del bacino di Sabaudia, indicato per la canoa olimpica, non può che telefonare allo 0773-42318.

A proposito di olimpionici, vale la pena fare un salto al lago di Castelgandolfo, dove nell'attrezzatissimo Centro canoa-canottaggio, sotto la guida di Giampiero Tofani, si stanno preparando gli atleti che andranno a Los

Angeles. Se ormai ci siamo abituati a considerare il Tevere una fogna a cielo aperto, sono moltissimi però i fiumi rimasti ancora puliti, e la canoa è un'occasione per scoprirli.

Innanzitutto, c'è sempre il Tevere: a soli 30 chilometri dal raccordo anulare ci si imbatte nella prima riserva naturale, quella di Tevere Farfa, all'altezza di Nazzano, dove sono tornate specie di uccelli da tempo scomparsi, e il "barbo" (un pesce che vive solo in acque pulitissime) da qualche tempo è riapparso tra Orte e Alviano, dove si trova un'altra oasi naturale. Il corso tutto percorribile, da Alviano a Orte, allo sbarramento di Gallese, quindi fino a Nazzano e poi a Castel Giubileo.

In Umbria c'è, tra i tanti, il Corno, che offre un percorso estremamente piacevole. L'imbarco è nei pressi di Serravalle, che si raggiunge da Terni percorrendo la statale Visso-Macerata. Decisamente più impegnativo è il Vomano, acque limpidissime ma forse le più insidiose dell'Italia Centrale. Si raggiunge dall'autostrada dell'Aquila, superando il Passo delle Capanne. È consigliabile discenderlo solo con esperti conoscitori della zona.

In provincia dell'Aquila c'è il Tirino, dalle acque immacolate, profonde e lenticine, più veloci nel tratto finale; molto interessante dal punto di vista faunistico. L'imbarco è a Capodacqua.

PIERANGELO MAURIZIO

L'Espresso
ROMA

Supplemento al
n. 16/1984 dell'Espresso

Editoriale L'Espresso SpA
Direttore responsabile: Livio Zanetti
Autorizzazione del tribunale 23/0555
Stampa: Rotocolor Roma
FOTOGRAFIE: copertina di Fiorino Niccoli (tirucro e acconciatura di Sergio Zecchin, abito "Carmen Chi"); Bruna Bertani a pagina LV; Luca Biamonte/Agf. XXII; Camera Press/Neri, II; Giovanni Cantano, III/VI; Mimmo Cattarini, XXXVIII; Mimmo Chianura/Agf. XIV, XV; Sergio Del Vecchio, LV; Lionello Fabbri, LI; Sandro Fogli, IX; Mimmo Frassinetti/Agf. XXI; Roberto Granata, XXXVIII; Marka, XXXIII; Mauro Marsili e Terzani, LXII, LXIII; Carla Menegol, XXVII, XXVIII, XXIX, LI; Adriano Mordenti/Agf. XIV, XV; Antonia Mulca, LIII; Sheila Nardelli, XV; Luciano Paternò, XLVII; Umberto Pizzi, XXXIX; Fabio Pozzo/Contrasto, LX; Scala, XLVI; Piero Taurilli, XXXV; Alberta Tiburzi, IX.

Impaginazione: Chintya Sgarallino.

LXIV — L'ESPRESSO ROMA — 22 APRILE 1984

ANCHE QUEST'ANNO SI REPLICHERÀ LA DISCESA INTERNAZIONALE DEL TEVERE VOLUTA DA FRANCESCO BARTOLOZZI COME MANIFESTAZIONE TURISTICA DELL'ITALIA CENTRALE CHE È ARRIVATA ALLA XXXVII EDIZIONE NEL 2016. CENTINAIA DI CANOISTI IN ACQUA E ACCOMPAGNATORI IN BICICLETTA VIAGGERANNO DA CITTÀ DI CASTELLO A ROMA DAL 23 APRILE AL 1° MAGGIO CON L'ENTUSIASMO DI SEMPRE. UN'ESPERIENZA PER TUTTI SEMPRE RICCA DEL FASCINO INIZIALE DI QUASI 40 ANNI FA.

XXXVII EDIZIONE DELLA DISCESA INTERNAZIONALE DEL TEVERE 2016
DAL 23 APRILE AL 1° MAGGIO, DA CITTÀ DI CASTELLO A ROMA

ORGANIZZAZIONE: ASD DIT, IN COLLABORAZIONE CON ALTRE ASSOCIAZIONI

INFORMAZIONI: SCRIVI@DISCESADELTEVERE.IT / WWW.DISCESADELTEVERE.ORG / ROBERTO CROSTI 3472439715

PACKRAFTING

L'AVVENTURA HA NUOVI ORIZZONTI

Viaggiare leggeri! E' la nuova norma di vita, che cambierà in meglio le nostre esistenze. Viaggiare più snelli, per riacquistare la libertà, perduta nella vita dei full optional. Verso un benessere futuro non più fondato sul mero possesso delle cose, sul loro accumulo, ma sul loro utilizzo equilibrato, senza sprechi.

Packraft è il termine inglese per indicare un piccolo gommoni portatile, progettato per navigare in ogni tipologia di ambiente acquatico, dai fiumi d'acqua bianca alle baie e fiordi oceanici. Un packraft è abbastanza leggero e sufficientemente compatto per essere trasportato per lunghe distanze, entra nello zaino, in una sacca da viaggio, nelle borse della bicicletta, e i più estremi anche in un marsupio, pur tuttavia resta un'imbarcazione funzionale.

Vi domanderete, "ma sono robusti?". Potrei rispondervi subito sì, ma la risposta è un po' più articolata.

Provate ad immaginare quanto può essere robusto un gommoni da spiaggia in pvc, diciamo molto fragile, ma la cosa che lo rende inseribile è che in caso di taglio la fessura tende ad aprirsi in modo sproporzionato al danno iniziale, tale

caratteristica unita al fatto che non si riparano facilmente li rendono inutilizzabili per le attività fluviali. Di tutt'altra fattura sono i packraft. Nella maggioranza dei casi sono prodotti in tessuto balistico, ve ne sono di vari tipi, il più utilizzato è nylon spalmato di uretano. Pensate che le tute degli astronauti sono realizzate con questa tipologia di materiali.

Il grado di robustezza dipende dal tipo di materiale utilizzato e dal suo spessore. Packraft di peso intorno al chilogrammo sono i più fragili e adatti solo all'acqua piatta, mentre quelli sopra i tre chilogrammi sono i molto robusti e adatti all'acqua mosca.

La caratteristica comune è la facilità di riparazione, tutti danni si aggiustano rapidamente con nastri specifici, o colle, anche a bordo fiume.

E' un settore in cui la ricerca sui materiali è molto spinta, sempre nuovi modelli con soluzioni innovative irrompono nel mercato.

FOTO E TESTI:
ANTONIO PIRO
PACKRAFTINGITALIA@GMAIL.COM

Vi sono produttori che hanno fatto dell'innovazione la loro forza, in primis: Alpacka Raft (vedi Alpackalypse). Forme più idrodinamiche, nuovi paraspruzzi, e l'assetto sempre più sofisticato hanno fatto evolvere rapidamente la tecnica e manovre considerate impossibili o difficilmente realizzabili, ora sono la routine (l'eskimo non è più un problema). Avete presente quando nei primi anni 80 attivarono i primi kayak in polietilene? Fu una grande rivoluzione. Questo nuovo materiale permise un salto in avanti della tecnica, e in pochi anni tutto cambiò, dalle forme dei kayak al modo di discendere in fiume. Ecco siamo davanti ad un cambiamento del tutto simile, tra qualche anno la macchina, i portapacchi, l'organizzazione dei recuperi saranno solo un ricordo.

Anche se sono nati per le grandi imprese, la maggior parte dei proprietari di packraft li utilizza per

gite giornaliere, in cui vi sia un mix tra il trekking lungo sentieri e la discesa in fiume, torrente o la navigazione sui laghi. Nell'utilizzo in acque bianche sono usati normalmente in fiumi fino alla classe II-III. Tuttavia, ultimamente sono utilizzati anche in torrenti di classe IV, che in precedenza erano considerati idonei esclusivamente per i kayak rigidi.

Il sistema di propulsione più utilizzato è la pagaia da kayak divisibile in 2-5 pezzi, di preferenza leggera o ultraleggera (fibra e/o carbonio).

I packraft sono utilizzati per viaggiare in treno o con altri mezzi pubblici; sono sempre più popolari tra i coloro che intendono portare con se in giro per il mondo la propria imbarcazione; sono finiti i problemi del trasporto dei kayak nei viaggi aerei. Ci sono dei fortunati (per averlo capito per primi, ma soprattutto per avere il tempo per farlo) che stanno

veramente girando i fiumi del mondo, un biglietto d'aereo lo zaino e via.

L'Alaska è generalmente considerata il luogo di nascita del packrafting. Utilizzato per i trekking di lunga distanza, per viaggiare attraverso zone selvagge e inabitate ove sia necessaria una piccola imbarcazione portatile per attraversare corsi d'acqua.

Il packrafting è diventato popolare in Norvegia e in nord Europa, ove vi sono condizioni di utilizzo simili a quelle dell'Alaska. Packraft sono stati utilizzati in spedizioni anche in Messico, Sud-Est asiatico, Australia, la Nuova Zelanda, la Patagonia, e i tropici del Sud America. In genere le barche sono utilizzate per attraversare e navigare fiumi, torrenti e laghi durante lunghi trekking. Utilizzo che ha raggiunto il suo apogeo nella spedizione di Hignman-McKittrick: 4500 miglia lungo la costa del Pacifico da Seattle alle isole Aleutine.

71% DEL MONDO È COPERTO D'ACQUA E GRAN PARTE DI ESSA È TRA VOI E LA VOSTRA PROSSIMA AVVENTURA.

Con un po' di pratica, i limiti per le vostre avventure potranno espandersi in modo esponenziale, e anche voi potrete entrare a pieno titolo nella famiglia dei giramondo anfibi.



SUP

FRA GLI ULTIMI NATI NEL MONDO DELLA PAGAIA E GIÀ DIFFUSO OVUNQUE

Andrea Ricci ci introduce al SUP e spiega perché, secondo lui, pur essendo uno sport di pagaia, merita una sua propria collocazione in autonomia.



ANDREA RICCI

+39 339 8808 312

ISTRUTTORE DI CANOA CONI-FICK

ISTRUTTORE DI CANOA UISP

FORMATORE ISTRUTTORI DI STAND UP PADDLING UISP

ACCOMPAGNATORE RAFTING FIRAFT

Frequento il mondo della pagaia da molto, dalla metà degli anni '80. Ma vi ho detto volutamente "mondo della pagaia" e non "mondo della canoa" perché alla numerosa varietà di tipi di natanti denominati canoe, negli ultimi anni se ne sta affacciando uno a pagaia che canoa non è. Se prima si poteva definire genericamente una canoa come un qualunque natante propulso da una pagaia, oggi questo insieme si è arricchito della tavola da SUP.

Per dare un'idea dell'importanza commerciale della tavola da SUP basti considerare che nella più grande fiera di settore degli sport di pagaia in Europa, il PaddleExpo di Norimberga (ex KanuMesse), il rapporto tra il numero di stand di canoe e tavole SUP è circa 50/50. Ma cos'è questo nuovo sport che ancora fa storcere il naso ai puristi della pagaia?

Lo sport, denominato internazionalmente Stand Up Paddling (SUP, in acronimo), consiste nel pagaiare in piedi con una lunga pagaia monopala su una grande e stabile tavola tipo surf. E' uno sport di derivazione oceanica, praticato dai surfisti ormai da molti decenni nelle isole del Pacifico e che viene oggi esercitato ovunque, con specializzazioni diverse dall'originaria tecnica surfistica: navigazione in mare aperto, turismo su lago e fiume, soccorso marino e lacuale, discesa di fiumi e torrenti an-

che con rapide, supporto per discipline di fitness (yoga, pilates) e perfino per campeggio nautico. E naturalmente continua ad essere realizzato classicamente, su onda frangente, come tavola da surf, con ausilio della pagaia, per migliorarne l'equilibrio.

E' uno sport relativamente giovane, soggetto alla veloce evoluzione di tecniche, di materiali e di utilizzi. La resina è il materiale tradizionale di costruzione delle tavole da sup-surfing e allround, il carbonio di quelle da gara. Sono state create anche delle tavole gonfiabili: tavole tecnologicamente sofisticate, di grandi prestazioni, capaci di sopportare pressioni di oltre 1 bar. Per le pagaie, molto lunghe, si usa esclusivamente il carbonio. La lunghezza delle tavole è sotto i 3 metri per prevalente uso surfistico, sopra i 3 metri per turismo o gare su distanza, con lunghezze classiche di gara di 12 piedi + 6 pollici (12'6"=380cm) e di i 14 piedi (14'=420cm). Il volume è tra 2 e 300 litri.

Gli atleti del SUP sono o dei diletanti occasionali, con modesta tecnica di controllo del mezzo che affrontano uscite brevi, o degli agonisti ("racer"): questi hanno notevole padronanza della pagaia nel mantenere l'equilibrio anche in condizioni meteorologiche avverse e possono competere in gare di decine di km.

Il SUP, essendo un ibrido tra una tavola da surf e una canoa, è attual-

mente conteso tra le federazioni surfistiche e canoistiche: c'è prevalenza della tecnica surfistica per mantenere il necessario equilibrio sulla tavola e c'è invece prevalenza della tecnica di pagaiata nella propulsione, nel controllo delle manovre e nell'equilibrio quando la tecnica surfistica non basta più.

Ritengo personalmente che la disciplina del SUP debba avere una sua autonomia dalle altre discipline sportive, surf e canoa in primis: dal primo perché la difficile tecnica surfistica è solo una delle molteplici possibilità di uso della tavola con pagaia, e dal secondo perché l'uso della pagaia sulla tavola, associata alla tipica postura eretta dello Stand Up Paddling, assume una peculiarità propria. Il SUP è uno sport complesso, e per affrontarlo il surfista e il kayaker/canoista (marino/fluviale) si fondono per un nuova figura di atleta che raccoglie elementi di entrambi gli sport e che può essere praticato con soddisfazione sportiva da tutti.

Io ho quasi abbandonato la canoa, affascinato da questo sport. Per chi volesse provare o approfondire l'argomento: acquamosa@tiscali.it.

ECONAUTA

il piacere della scoperta al ritmo della natura



Kayak da mare

Viaggi nomadi da un giorno a una settimana

**Elba
Arcipelago toscano
Corsica
Bocche di Bonifacio
Arcipelago ponziiano**

tel 0565 976707 - cell 333 2653079

www.econauta.net
info@econauta.net

 **ECONAUTA di Umberto Segnini**

COME COSTRUIRSI UN KAYAK MARINO IN LEGNO E RESINA

TESTI E FOTO:
STEFANO FABRIANESI
SFABRIA@TIN.IT

Con l'arrivo della primavera cresce in tutti noi la voglia navigare. Nel mio caso specifico di pagaiare con un Kayak da Mare (KdM). Ma... non ce l'ho, e i dubbi sulla scelta di quale modello e di dove acquistarlo sono tanti. Così, dato che avevo spazio, tempo e capacità, ha preso forza in me l'idea di auto-costruirmelo

Questa decisione è stata motivata da un insieme di fattori, estetici e di ricerca della storia degli Inuit, piuttosto che da una convinzione tecnica. Il KdM che avrei realizzato sarebbe stata una copia di quelli che venivano costruiti dagli esquimesi groenlandesi, con tecniche di costruzione "Stitch & Glue", letteralmente, "Cuci & Incolla", che è un metodo di utilizzo di legno compensato marino, cucito con filo di rame e rivestito in tessuto di vetro e resina epossidica, come collante e impermeabilizzante. E ora... si parte!

STEP BY STEP

1 Dopo aver considerato vari progetti, scelgo il modello che più mi piace, lo scarico in formato PDF e lo faccio stampare con il plotter (mt 5,50 di stampa!). Il "cantiere navale" è il mio box. Inizio a ritagliare tutte le forme prima su carta, poi su compensato semplice di 3 mm, sia dello scafo, che sarà sviluppato su un piano di mt 4,50, che di tutte le parti componenti il futuro KdM. (Foto 1a e 1b)

2 Ritaglio con attenzione le sagome con il seghetto alternativo, e, per rendermi la vita difficile, invece della classica giuntatura delle sagome a "palella" (taglio obliquo, in carpenteria navale) lo incastro a puzzle. (Foto 2)

3 Assemblo tutte le parti facendo dei fori da 1 mm ogni 20 cm con del filo di rame, la chiglia ai fianchi dello "scalo" (altro termine di carpenteria navale: la base piatta sulla quale costruire la chiglia) eeh... la canoa prende forma! Una volta assemblati i pezzi, controllo be-

ne che tutti i riferimenti combacino bene con le seste dello scalo, sia esterne che interne, ed inizio a legare le giuntature con un composto di resina epossidica, microsferine e segatura (la stessa ricavata dal taglio delle forme). (Foto 3)

4 Finita questa fase, inizio di nuovo a tagliare tutti i pezzi della coperta e del pozzetto, ancora con buchi da 3 mm e filo di rame, per cucire. Assemblo la coperta, la unisco allo scafo, aiutandomi con del nastro adesivo di carta per collegare bene i buchi, confrontando che tutti i pezzi combacino alla perfezione. (Foto 4)

5 Smonto di nuovo tutto, e decido, infine l'estetica, cioè che sia uno scafo a fasciame. Rinforzo tutte le giuntature con del carbonio, che poi utilizzerò anche per il bordo del pozzetto. Nel frattempo preparo le paratie stagne, il gavone interno e gli attacchi per i puntapie-di. Taglio le strisce di impiallaccio (di sopra copertura, e questo sarà un lavoro lungo!) di 3 cm x 1 mm x 5 mt, in Mogano e Noce del Tanganica, per creare un gradevole effetto "chiaro - scuro"; le incollo con vinilica 3D e resino tutto lo scafo con tessuto di lana di vetro e resina epossidica. (Foto 5)

6 Ora è arrivato il momento di unire le due parti: controllo di nuovo che tutte le paratie interne e le fiancate combacino perfettamente, preparo la pasta epossidica che spalmo per tutto il perimetro dei bordi, legando il tutto con delle cinghie. (Foto 6)

7 Dopo aver carteggiato per bene, ritaglio altre strisce di impiallaccio

e, con molta pazienza, inizio a creare il disegno dello scafo esterno e a rivestire il pozzetto in carbonio. Il kayak è ormai quasi pronto! Lo impregno di altra resina epossidica con tessuto di lana di vetro per renderlo impermeabile. Per far indurire meglio la resina copro il KdM con un telo di nylon e dei cavalletti e creo una sorta di vano condizionato con cui coprire il KdM e lo collego ad un phon termico. (Foto 7)

8 Per dare lucentezza e proteggere la resina dai raggi solari, uso vernice poliuretanica trasparente. Qualche piccola rifinitura e il mio gioiello è pronto! E' lungo 5,30 mt, larghezza massima 56 cm e pesa 18 kg. Creo seggiolino e schienalino in foam impermeabile, modellandoli con un taglierino e carteggiando. (Foto 8)

9 E ora gli ultimi acquisti: pagaia e gonnellino (comprati, almeno questi!) e poi finalmente... il varo! Il kayak si dimostra subito stabile e molto veloce e il mio Kayak da Mare di legno è bellissimo! La resinatura rende tutto molto più robusto e rigido. (Foto 9)

E' stato un impegno lungo, durato quasi cinque mesi, per il quale ho dedicato tutto il mio tempo libero, ma alla fine il mio sogno di costruire da solo un Kayak da Mare che potesse navigare si è realizzato. Ma... non mi fermo! Ho già in cantiere un nuovo KdM: una "Skin on Frame", come quelle che costruivano gli Aleutini tremila anni fa, dall'altra parte geografica del continente nordamericano rispetto a questo! Ce la farò anche per il Kayak da Mare aleutino... Ora sono esperto! Provateci anche voi!



1A PREPARAZIONE DEL MODELLO



1B TAGLIO DEI COMPONENTI



2 GIUNTATURA "A PUZZLE"



3 ASSEMBLAGGIO CHIGLIA E SCAFO



4 ASSEMBLAGGIO COPERTA



5 REALIZZAZIONE SCAFO A FASCIAME



6 UNIONE DELLE PARTI E LEGATURA CON CINGHIE



7 "VANO CONDIZIONATO" PER ASCIUGATURA RESINA



8 VERNICIATURA E RIFINITURA



9 TEST IN ACQUA

GIÙ DALLE RETICHE

Avete voglia di cimentarvi sulle pulitissime acque che scendono dal Monte Disgrazia? Ecco una dettagliata scheda tecnica del TORRENTE MASINO.

Affluente di destra dell'Adda in località Ardenno, il Masino è formato dall'unione del Masino della Valle dei Bagni (non navigabile per eccessiva pendenza) e del Masino di Val di Mello (per la descrizione di quest'ultimo si veda il n. 87 di FIUMI), che si uniscono a San Martino. Tipico torrente alpino, convoglia le acque di disgelo del settore delle Alpi Retiche compreso fra la Val Porcellizzo e il Disgrazia, un'area stupenda con cime che superano i tremila frequentatissime da alpinisti e arrampicatori.

Dopo San Martino il Masino scorre in piano per circa un Km senza difficoltà. In prossimità del Sasso Remenno - un enorme masso granitico attrezzato a palestra di roccia - precipita in una cataratta lunga un centinaio di metri (WW 5-6, degradante a WW 4). Poco a valle compie un balzo assolutamente impraticabile di un centinaio di metri in meno di mezzo Km. Dopo la confluenza con un torrente proveniente dalla valle del Sasso Bissolo, sotto il ponte di una stradina che conduce a quest'ultima località (occorre imboccare una deviazione dalla Filorera) vi è un tratto a notevole pendenza (WW 5)

fino a Cataeggio, dove si trova una cataratta di difficoltà estreme (WW 6). Subito sotto ha inizio un tratto di circa 1 Km fino ad una diga, che costituisce il tratto più disceso. Sotto la diga vi è uno sbarramento a scivolo con tondini di ferro, infattibile. Ci si può reimbarcare (con qualche difficoltà) un centinaio di metri più avanti; si arriva ad un ponte stradale, dove occorre fermarsi e trasbordare un impraticabile proprio sotto il ponte. Più avanti la pendenza aumenta sensibilmente; in un tratto in cui la strada compie 4 tornanti, si ipotizzano pendenze estreme. Si può scendere ancora per qualche centinaio di metri fino alla località Ponte del Baffo, dove occorre tassativamente sbarcare. Sotto, il Masino precipita con un salto di 17 m in una gola per circa 2 Km, fino a poco prima di Ardenno.

A valle dell'ultima briglia, poco prima dell'uscita dalla gola, il Masino torna a essere navigabile per un chilometro e mezzo fino alla confluenza con l'Adda; dopo una centrale, occorre trasbordare un salto artificiale abbastanza pericoloso con acqua alta. Inquinamento: assolutamente inesistente.



TESTI E FOTO:
LUIGI COLOMBO
KAYAKER

CARTOGRAFIA

Kompass, 1:50.000, foglio 92 Chiavenna - Val Bregaglia; Carta Nazionale Svizzera 1:50.000, foglio n. 278 - Disgrazia.

BIBLIOGRAFIA

Vie d'acqua in Valtellina, IKONOS, Bergamo, 1992; FIUMI - Giornale dei Canoisti n. 87.

NOTA

Secondo informazioni fornite da alcuni canoisti di Sondrio (che non ho personalmente verificato), le gole del Masino sarebbero discendibili per un tratto di circa 1 km partendo poco dopo l'ingresso in gola; per accedervi, bisogna prendere un sentierino molto ripido che costeggia un ruscello, poco prima di una piccola galleria stradale che s'incontra salendo da Ardenno, poco prima di arrivare al Ponte Baffo. Si tratta di un percorso da fare con acqua bassa, quando non è discendibile il tratto classico, con salti fino a 3 m. Si esce dopo circa 1 Km e si risale seguendo un sentierino di pescatori che sbuca sulla strada in corrispondenza del bivio per la località Biolo.

IL TORRENTE MASINO

SCHEDE TECNICHE

1 TRATTO CATAEGGIO - DIGA

Accesso: statale 38 della Valtellina fino ad Ardenno, poi strada per la Val Masino

Imbarco: al ponte di Cataeggio, a q. 755 m s/m

Sbarco: alla diga, sponda destra, a q. 720 m s/m

Lunghezza: 1 Km

Dislivello: 35 m

Pendenza media: 35 per mille

Portata: ideale, 6-8 mc/sec. Non discendibile con meno di 4 e più di 10 - 12 mc/sec

Difficoltà e punti particolari: alla partenza, lunga rapida (WW 4); poco dopo, sbarramento alto 1 m con cavi metallici; trasbordare. Poi, altro sbarramento, più basso, saltabile a discrezione, e subito dopo il torrente si divide in due rami. Nel ramo di destra, prima del ricongiungimento, rapida a forte pendenza con ingresso difficoltoso (con acqua alta, fino a WW 5).

Idrometro: allo sbarco, riva destra; 10 = minimo; 20-25 = ottimale. Sotto 10 si naviga con difficoltà questo tratto, ma è buono per il tratto successivo.

Epoca favorevole: giugno, in occasione del disgelo

2 TRATTO DIGA - PONTE STRADALE

Accesso: v. sopra

Imbarco: a valle della diga, a quota 710 m (N.B.: è un po' difficoltoso!)

Sbarco: a monte del ponte stradale, a quota 675 m

Lunghezza: 700 m

Dislivello: 35 m

Pendenza media: 50 per mille; la maggior pendenza si ha all'inizio

Portata: non oltre 4 mc/sec

Difficoltà e punti particolari: senza soluzione di continuità, WW 4-5 continuo e veloce.

Idrometro: v. sopra.

Epoca favorevole: v. sopra



LA CATARATTA DI CATAEGGIO WW 6

IL PRIMO TRATTO

TRATTO INFERIORE:
RAPIDA DELLA CENTRALINA - WW 5

3 TRATTO PONTE STRADALE - PONTE DEL BAFFO

Accesso: v. sopra

Imbarco: subito a valle del ponte stradale, a q. 675 m o, se si vuol evitare il tratto a maggior pendenza, subito sotto i tornanti, a q. 625 m

Sbarco: al Ponte del Baffo, a q. 570 m

Lunghezza: 1.2 Km (0.8 Km se si parte da sotto i tornanti)

Dislivello: 105 m (55 m se si parte da sotto i tornanti)

Pendenza media: 85 per mille, su tutto il tratto; 65 per mille, sul secondo.

Portata: fattibile con 3-4 mc/sec

Difficoltà e punti particolari: in genere, WW 4-5 torrentizio, mai WW 3. Rapida a notevole pendenza, da affrontare dopo aver effettuato ricognizione e disposto eventuali sicurezze. Da segnalare verso la fine un passaggio a imbuto seguito da ulteriori salti, e successivamente una rapida con ingresso difficile a forte pendenza (WW 5 / 5+). Con portate superiori a 4 mc/sec, è opportuno considerare un grado di difficoltà in più.

Idrometro: v. sopra.

Epoca favorevole: v. sopra

4 TRATTO INFERIORE - DALL'USCITA DALLA GOLA ALLA CONFLUENZA CON L'ADDA

Accesso: v. sopra

Imbarco: dal primo tornante della strada che sale da Ardenno in Val Masino, si stacca un sentiero che porta al torrente, a q. 320 m s/m

Sbarco: alla confluenza con l'Adda, o al ponte sulla statale 38, a q. 260 m s/m. (N.B.: volendo, si può continuare sull'Adda, fino al ponte ferroviario, dopo la confluenza con il torrente Tartano).

Lunghezza: 1.5 Km

Dislivello: 60 m

Pendenza media: 40 per mille

Portata: fattibile con 5-8 mc/sec

Difficoltà e punti particolari: in genere, WW 4 continuo e veloce. In corrispondenza dell'edificio di una centrale idroelettrica, WW 5+. Più avanti, in corrispondenza di una passerella, salto artificiale; trasbordo decisamente consigliato. Poco più avanti, un altro sbarramento più basso si può saltare al centro-sinistra.

Epoca favorevole: v. sopra.

COME TI ORGANIZZO LO STIVAGGIO

MARCO FERRARIO
EKOKAYAK.WORDPRESS.COM
IN KAYAK DA MARE, BIVACCANDO LIBERA-MENTE

Si fa presto a dire campeggio nautico: per il neofita riporre gli oggetti in modo razionale e sicuro è cosa tutt'altro che banale. Ecco un piccolo vademecum.

Sacche o barattoli? Per essere certo di tenere gli oggetti asciutti preferisco sistemarli nei barattoli con chiusura a vite, più sicuri e davvero impermeabili; anche le sacche possono essere efficaci e hanno una loro funzionalità, perciò quando effettuo i trekking nautici li uso entrambi.

LE SACCHE STAGNE

Con l'utilizzo si danneggiano (a volte anche piuttosto facilmente e in breve tempo, soprattutto se hanno un tessuto troppo sottile o, al contrario, troppo rigido); inoltre il sistema di chiusura spesso lascia a desiderare. Le migliori sono quelle con tessuto robusto, cerato internamente e sufficientemente morbide da essere facilmente comprimibili senza danneggiarsi. La Ferrino arancione e semitrasparente (in alto nella foto 1) è valida, ma le Quechua grigie sono migliori: molto robuste, dotate di una comodissima valvola di uscita per l'aria e di un efficace sistema di chiusura; sono però completamente opache e non si vede il contenuto. Decisamente mediocri le altre sacche nella foto, vuoi perché di tessuto troppo leggero (vedi quella gial-

la in alto a sinistra della foto 1) vuoi perché si tagliano facilmente nei punti di chiusura (vedi quella rosso-nera) o perché non dotate di una chiusura veramente ermetica (come ad esempio la sacca giallo-blu). Quando uso queste sacche ho l'accortezza di inserire gli oggetti in buste salvaspazio di cellophane: hanno un tappo per creare il sottovuoto e sono piuttosto resistenti (nella foto 1 sono illustrate alcune tipologie). Anche le buste plastificate per congelare alimenti vanno bene (in primo piano ne vedete una con dentro le posate). Suggestivo di utilizzare i modelli più costosi e robusti a più strati; una confezione da 6 o da 12 buste costa qualche euro, ma sono riutilizzabili e complete di chiusura ermetica a binario.

I BARATTOLI

Ben più sicuri e robusti rispetto alle sacche, sono anche adatti a contenere alimenti. Un altro vantaggio è che durano molti anni; mentre lo svantaggio è che, pieni o vuoti, occupano sempre lo stesso volume. I più piccoli sono da 1 litro e hanno un efficace coperchio a vite a chiusura erme-

tica. Quelli medi hanno un volume di 5 litri e un tappo a vite completo di sotto-tappo per una chiusura ampia e assolutamente ermetica. I più grandi hanno un volume di 11 litri e lo stesso sistema di chiusura.

Nei negozi specializzati spesso si trovano barattoli rotondi, ma a mio avviso sono costosi (quelli da 3 litri sono in vendita a 20 euro e a più) e li giudico meno pratici di quelli a parallelepipedo, che stivo sfruttando al meglio lo spazio nei gavoni. I barattoli che vedete nella foto 2 hanno prezzi contenuti: il piccolo costa meno di 1 euro, il medio e il grande circa 5 e 6 euro. Cercare su Internet per trovare le ditte di materiali plastici che li vendono. Quello medio è un cubo con lati di quasi 20 cm, mentre il grande ha la stessa base ma è alto quasi il doppio, perciò si stivano facilmente in un kayak con un buon volume di carico e attrezzato adatto a lunghi trekking marini. E poi... affiancando due barattoli medi e sistemando sopra un asse o un cuscinetto, ecco fatto un comodo sgabello utile per i momenti di sosta: il mio peso supera i 70 chili e non li ho mai rotti!



L'AUTOSTOP DIVENTA VIAGGIO PER IL GIAN BURRASCA DEL KAYAK

Il Gian Burrasca della canoa ha firmato il suo terzo libro. Come i primi due, *Fuga nella gola* e *Attrazione fluviale*, prende vita dalle sue esperienze personali, senza voler essere una guida di itinerari fluviali. Però questo ultimo titolo è diverso.

VALENTINA SCAGLIA

GIORNALISTA PROFESSIONISTA, VIAGGIATRICE, NATURALISTA. COLLABORA CON IMPORTANTI RIVISTE DI VIAGGI E NATURA, AUTRICE DI DIVERSE PUBBLICAZIONI

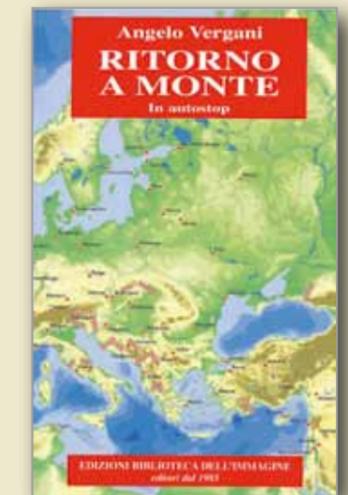
ANTOLOGIA DEL "RECUPERO"

Non aspettatevi i racconti di fiumi, adrenalina e acqua bianca, con il corollario di irresistibili imprevisti che ogni canoista di lungo corso mette nel proprio bagaglio di esperienze (pochi però arrivano a metterle sulla carta, semmai sul web). Qui il nucleo è quella fase ritenuta faticosa e triste, spesso demandata a mogli e fidanzate, se non all'amico un po' sfigato che in canoa non va. Insomma, avrete capito: si tratta del recupero.

Angelo, da manager collaudato, salta agilmente dal kayak alla terraferma e, marinaio delle strade del mondo, lascia il suo gruppo in pancia allo sbarco e si mette in movimento per raggiungere l'automezzo. Nulla di strano se non che l'azione si svolge nel cuore del Marocco o dei Balcani, in Grecia, in Russia, in Canada o in Slovacchia. Qualche volta anche in Italia (quella un po'

marginale che i canoisti prediligono). E tira fuori i suoi assi nella manica, rispolverando l'antica ma sempre utile arte dell'autostop e sapienti trucchi psicologici per commuovere, trascinare o costringere degli sconosciuti a dare una mano nell'impresa, che è quella di tornare all'imbarco, spesso su strade impossibili e dalle svariate insidie. Ogni recupero è un viaggio, ogni viaggio un incontro con i personaggi del posto, più o meno simpatici e saggi, che si arriva, in qualche modo, a conoscere.

Quello di Angelo è quindi un libro unico (chi avrebbe mai pensato di dare alle stampe un libro intero sulle "avventure del recupero?") che fonde senso dell'umorismo e spirito da viaggiatore. Vi consiglio di leggerne un capitolo alla volta, prima di dormire, come ho fatto io, assicurandomi 23 insolite letture serali. E poi una nota personale. Angelo, che ho conosciuto in Caucaso nel 1990, continua a viaggiare in canoa, impermeabile



agli anni che passano - mentre attorno a lui molti hanno smesso da tempo - con un certo eclettismo. Kayak per l'acqua bianca, canoa canadese per navigazioni di ampio raggio. E non si stanca di raccontare, a voce e per iscritto. Una lezione di tenacia e costanza, col sorriso sulle labbra.



NEGOZIO ON-LINE DI CANOA, ACCESSORI E TANTO ALTRO

canoashop.com

SOCIETÀ FEDERALI

12 Marzo
ASSEMBLEA ANNUALE FICT
Località: Centro Congressi Brugnato sul Vara
Orario: 16:30
Arcangelo Pirovano - 338-4755710
info@canoavara.org

12-13 marzo
RADUNO FEDERALE DI PRIMAVERA
Località: Brugnato sul Vara
Discesa fluviale II-III WW
Organizza: Canoa Club Brugnato
Walter Filattiera - 338-9998561
walter.filattiera@libero.it

20 marzo
PANARO MARATHON
Località: Marano sul Panaro
Organizza: Canoa club
ControCorrenteKayak ASD
Cuzzani Carlo - 349-4028414
ControcorrenteKayak@gmail.it

26, 27 e 28 Marzo
VACANZE PASQUALI IN CANOA TRA LAZIO E MOLISE
Nell'ordine Volturno, Biferno, Tammaro con rilasci acqua garantiti
Organizza: ASD RKM in collaborazione con Albergo Volturno, la Piana dei Mulini.
Maurizio Consalvi - 340-3996045
maurizio.consalvi@yahoo.it

3 Aprile
PAGAIATA SULLA PARTE NORD DEL SEBINO
Escursione da Marone a orrido di Zorzino, Riva di Solto, Monte Isola.
Organizza: ASD Sottocosta
E. Brentana - frabrent@libero.it
L. Belloni - 338-1374722
luciano.belloni@tin.it

10 Aprile
... UN GIORNO SUL CUSIO
Lago D'Orta
Organizza: ASD Sottocosta
L. Belloni - 338-1374722
luciano.belloni@tin.it

17 Aprile
IL GARDA DA MANERBA
Escursione a Isola di Garda
Località: Vela Club Manerba.
Organizza: ASD Sottocosta
L. Belloni - 338-1374722
luciano.belloni@tin.it

17 Aprile
IL VELINO PER TUTTI
Discesa fluviale per tutti I-II WW
Località: Rieti c/o Lungovelino Caffè
Organizza: ASD Gruppo Canoe Roma
www.gruppocanoeroma.it
G. Spinelli - 348-3583434

16-17 Aprile
CORSI BASE E DI PERFEZIONAMENTO PER I SOCI
Organizza: ASD RKM - Tecnici FICT
Maurizio Consalvi - 340-3996045
maurizio.consalvi@yahoo.it

23 Aprile-1° Maggio
DISCESA INTERNAZIONALE DEL TEVERE XXXVII EDIZIONE
Da Città di Castello a Roma
Organizza: ASD DIT con altre Associazioni
scrivi@discesadeltevere.it
www.discesadeltevere.org
Roberto Crosti - 347-2439715

23 Aprile-1° Maggio
ALL'ESTERO
Viaggio in Grecia o Corsica
Organizza: RKM
Maurizio Consalvi - 340-3996045
maurizio.consalvi@yahoo.it

30 Aprile-1° Maggio
DUE GIORNI SUL LARIO "MEMORIAL ERICA"
Località: Lario
Organizza: ASD Sottocosta
L. Belloni - 338-1374722
luciano.belloni@tin.it

9-10 Maggio
CORSI BASE E DI PERFEZIONAMENTO PER I SOCI
Organizza: ASD RKM - Tecnici FICT
Maurizio Consalvi - 340-3996045
maurizio.consalvi@yahoo.it

20-21-22 Maggio
6° EDIZIONE VANOI RAPID RACE 2016
Gara fluviale e percorsi amatoriali II-V WW
Località: Fiume Vanoi, presso Club Onda Selvaggia
Onda Selvaggia® Centro Sport Fluviali & Outdoor
Via Merlo - Statale Valsugana 47
Tel/fax (+39) 0424 99581 36020
San Nazario (VI)
Cell. (+39) 347-3767729
www.ondaselvaggia.com
info@ondaselvaggia.com

21-22 Maggio
FINE SETTIMANA PER ISCRITTI FICT DEDICATO ALLA SICUREZZA FLUVIALE
Organizza: ASD RKM - Tecnici FICT
Maurizio Consalvi - 340-3996045
maurizio.consalvi@yahoo.it

4-5 Giugno
COSTA DI TIBERIO DA SPERLONGA A GAETA
Organizza: ASD Sottocosta
F. Leone - 340-7630547
ktleonodomenico@libero.it

2-5 Giugno
3° SYMPOSIUM LAGUNA DI VENEZIA
Località: Ca Roman - Isola di Pellestrina (VE)
include 10° Pagaiano per Chioggia
Organizza Altamarea
G. Casson - 339-4667395
guglielmo.casson@sottocosta.it
www.altamareakayak.it

12 giugno
"PROVO-KAYAK"
"PORTA UN AMICO IN CANOA"
Località: Fiume Velino (Rieti)
Organizza: ASD RKM in collaborazione con il centro rafting Avventuriscando
Maurizio Consalvi - 340-3996045
maurizio.consalvi@yahoo.it

18-26 Giugno
CAMP 2016 ALL'ELBA - EVENTO NAZIONALE
Una settimana alla scoperta delle coste dell'isola con escursioni giornaliere. ASD Sottocosta celebra i suoi 15 anni di attività.
Organizza ASD Sottocosta
info@sottocosta.it
www.sottocosta.it

9-10 Luglio
BRACCIANOABBRACCIA (LAGO DI BRACCIANO)
Raduno per tutti con percorsi alternativi
Località: Vigna di Valle (Anguillara)
Organizza: ASD Gruppo Canoe Roma
Valentino Romano - 333-5995869
info@gruppocanoeroma.it
www.gruppocanoeroma.it

30-31 Luglio
NOTTURNA SULL'ALTO LARIO (LAGO DI COMO)
Organizza: ASD Sottocosta
L. Belloni - 338-2374722
luciano.belloni@tin.it

ALTRI APPUNTAMENTI

12 Marzo
PAGAIATA SUL LAGO MAGGIORE DA CERRO DI LAVENO
Organizza: ASD Sullacqua
M. Rizzi - 335-7483319
A. Bresil - 348-9341033

23-25 Aprile
ISOLA CAPRAIA
Periplo dell'isola in kayak ed escursioni a piedi.
Organizza: Canoaverde
Simona - 320-4338323
simonabarboni@gmail.com

8 Maggio
LA GARDALONGA 2015
Manifestazione remiera che si svolge sulla distanza di 25 o 12 km.
Organizza: Comitato Gardalunga
info@gardalunga.it - www.gardalunga.it

15 Maggio
42^ VOGALONGA DI VENEZIA
Organizza: Comitato Vogalonga
041-5210544 - www.vogalonga.com

20-22 Maggio
LAGO MAGGIORE
Isole Borromeo e Villa Taranto
Organizza: Canoaverde
Giulio - 338-6499615
giulio@pillepich2006@libero.it

28 Maggio
RADUNO NAZIONALE "PAGAIANDO NELLA CALDERA"
Organizza: LNI di Pozzuoli
segreteria@lnipozzuoli.it

28-29 Maggio
CONERO IN KAYAK
Due giorni sulla costa del Conero (Ancona)
Organizza: Adriaticseakayak
U. Capriotti - info@adriaticseakayak.it o kayak@umbertocapriotti.it

2 Giugno
35^ STRALAGODORTA
Organizza: Polisportiva Navigatori di Luzzara
G. Maino - 0321-456188

2-5 Giugno
ISOLA PALMARIA E GOLFO DEI POETI
Corso intensivo di canoa ed escursioni.
Organizza: Canoaverde
Luisa Casu - luisaca@yahoo.com

5 Giugno
18^ RADUNO CANOISTICO BAIÀ DELLE FAVOLE
Organizza: LNI di Sestri Levante
sestrelivante@leganavale.it

11-12 Giugno
PAGAIANDO A SUD - RADUNO NAZIONALE DI KAYAK DA MARE
11 Giugno escursione dal Campeggio di S. Stefano di Monopoli a Polignano a Mare e ritorno mentre il 12 Giugno si raggiungerà Savalletri.
Organizza: "A.S.D. Cavalieri del Mare" di Bari
Rossiello Antonio - 338-6087473
ilgabbiano77@yahoo.it
Diana Enzo - 320-2343933

11-12 Giugno
RIVIERA LIGURE DI PONENTE
Escursione tra Finale Ligure e Albissola
Organizza: Canoaverde
Franco - 348-3862020 - capelli.fr@tiscali.it

18 Giugno
11^ EDIZIONE DE "TRASILONGA"
Escursione sul lago Trasimeno
Organizza Canoa Club Perugia
Luca Falchetti - info@canoaclubperugia.it

21-26 Giugno
6^ CIRCUITO IN KAYAK SUL GARDA PRO AIDO 2016
Manifestazione di successo lungo le coste del Lago di Garda.
Organizza: Primackr kayak
P. Soncina - paolosoncina@alice.it
www.primackr kayak.altervista.org

26 Giugno
PAGAIATA NELLE ACQUE DEL PARCO DI PORTO CONTE
S. Grassi (ASD Sottocosta)
stefanograssi47@gmail.com

2 Luglio
4^ FESTA DEL MARE DI PORTO RECANATI
Organizza: Kayak Porto Recanati
G. Sabatinelli - 349-3891997
giacomosab69@gmail.com
www.kayakportorecanati.it

3 Luglio
6^ GALLIPOLI IN KAYAK
Raduno turistico di canoa e kayak nelle acque di Gallipoli.
Per info e iscrizioni: 340-5977581 o costantino943@hotmail.com

3 Luglio
43^ REGATOLONGA DEL LARIO
Organizza La Sportiva Lezzeno
Molinari Stefano - 338-4482202
storgi67@gmail.com
www.lasportivalezzeno.it

9-13 Luglio
AHO MARATHON 2016 - DA FERTILIA A STINTINO CON PERIPLO DELL'ASINARA
Escursione lungo la costa della Sardegna
S. Grassi (ASD Sottocosta)
stefanograssi47@gmail.com

24-30 Luglio
26^ ARCTIC SEA KAYAK RACE/RAMBLE - NORVEGIA
Escursioni con possibilità di campeggio nautico. La "race" si svilupperà sulla distanza di circa 22 km o 12 miglia marine (nm) il 29 Luglio.
Organizza ASKR www.askr.no

31 Luglio
LARIO IN VOGA (GRAVEDONA LOC. ARENELLA)
Organizza: Assoc. Remiera Gravedona
Giulio Mastaglio - 0344-89215
giulio.mastaglio@virgilio.it

Chi vuole pubblicare un evento su PAGAIAANDO e sul sito della FICT si ricordi di fornire sempre le seguenti informazioni in quest'ordine:

- > Data
- > Nome evento
- > Luogo evento
- > Chi organizza (Club o altro)
- > Persona/e di riferimento
- > Telefoni/email di contatto