



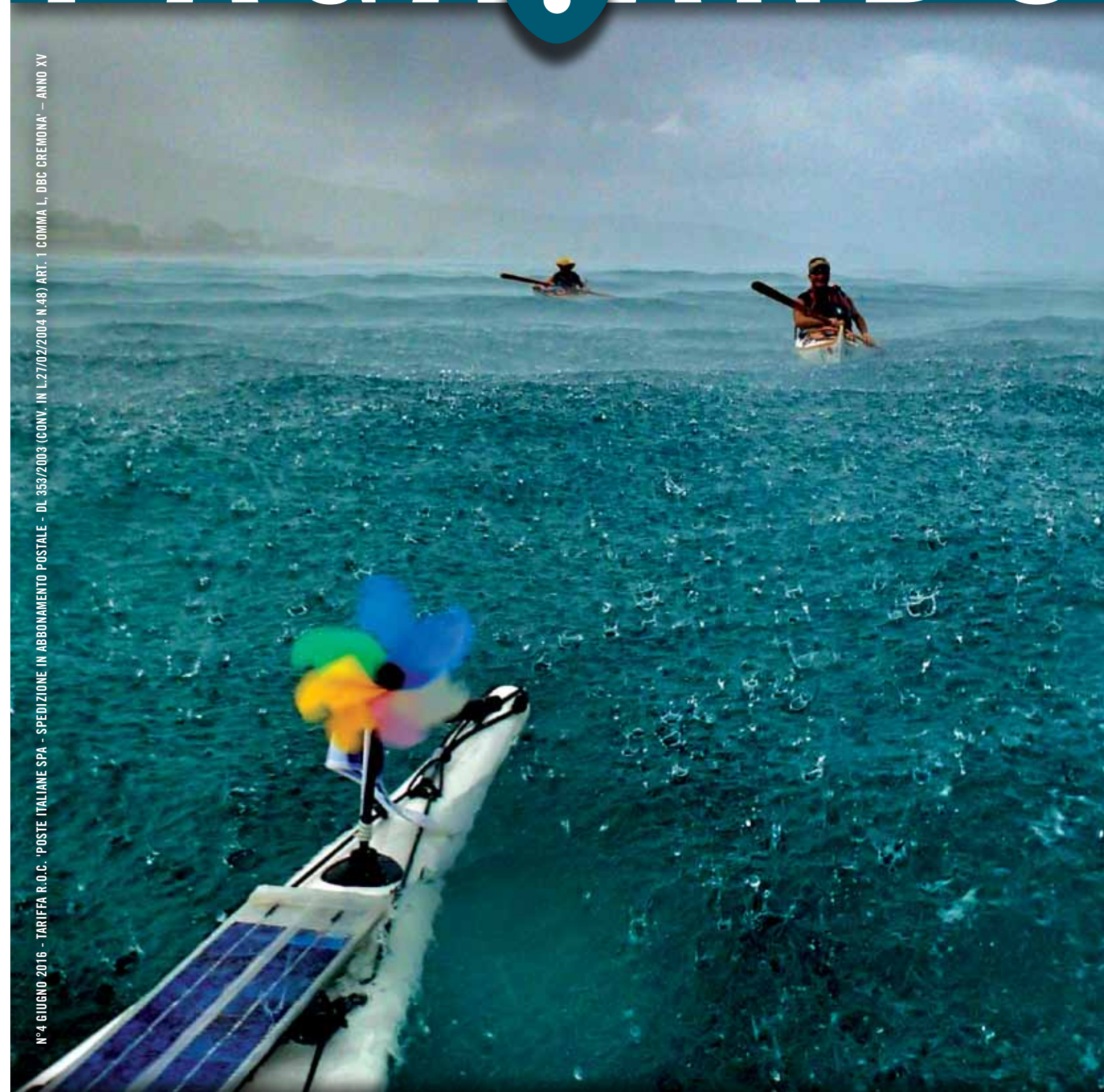
**OZONE
KAYAK**

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

PERIODICO A CURA DELLA FEDERAZIONE ITALIANA CANOA TURISTICA

PAGAIANDO

N°4 GIUGNO 2016 - TARIFFA R.D.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 XV



N. 4
GIU. 2016

VIAGGI
GOOD PADDLING
VIETNAM
Baia di Ha Long

VIAGGI
KAYAK & SAETTE
Costeggiando
la Sicilia

FOCUS
DONNE IN CANOA
Le amazzoni
delle rapide

FICT
ISTRUTTORI
FLUVIALI
Corso 2016

SALUTE
MANOVRE BLS
Rianimazione
cardio-polmonare

FIUMI
IL LAMBRO
"A piè del colle
scorre limpidissimo"

GOODFELLAS

join the family



FREESTYLE

RIVERRUNNING

CREEK

CREEK PRO



EXO

www.exokayak.com

EXO whitewater range
sport made in Italy

CS Canoe

My Sun

- Lunghezza: cm 527
Larghezza: cm 54
- Volume gavoni di carico:
anteriore 100 lt - posteriore 95 lt
Day Hatch 38 lt
- Volume totale: 386 lt

disponibile anche
in Low Volume



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



PAGAIANDO 4: UN OMAGGIO ALLE DONNE IN CANOA

Cari amici,

pur fra qualche goccia di pioggia, che rende felici i praticanti dei fiumi, l'estate è arrivata e con l'estate le ferie per la maggior parte di noi. Questo nuovo interessante numero è dedicato al Viaggio, con esperienze in kayak all'estero e in Italia ed alle Donne Canoiste. Un omaggio doveroso a tutte coloro che negli anni si stanno sempre più affermando come coloro che portano una ventata di novità e di eleganza in uno sport da sempre a prevalenza maschile. Quasi tutti gli articoli di questo numero portano la firma di donne canoiste.

Personalmente ho sempre creduto che per la nostra geografia dovremmo essere un popolo di canoisti e probabilmente facendo un conto approssimativo delle località di mare che offrono il servizio di canoe in affitto, una stima dei potenziali praticanti non è inferiore alle 200.000 unità. Se poi andiamo a verificare il numero di iscritti alle varie Federazioni e enti di Promozione Sportiva, al netto dei doppi tesserati, a mala pena arriviamo a 15.000, corrispondente a circa la metà degli iscritti al British Canoeing in UK. Mi direte che non c'è nessun obbligo nel tesserarsi da qualche parte, ma a mio

avviso si perdono molti dei vantaggi di far parte di una comunità, di essere in "rete" come si dice oggi, senza parlare della crescita individuale e collettiva come movimento identificabile. La FICT sta cercando, in un processo di continua trasformazione, di dare ai propri Soci quanto più valore possibile, formando istruttori capaci di trasmettere entusiasmo ai nuovi arrivati, offrendo garanzie assicurative e nel piccolo offrendo questa rivista, che sappiamo essere l'unica stampata in Italia al momento, aperta ai contributi di tutti amatori, turisti e agonisti. Sono sempre in attesa di ricevere un bell'articolo da chi fa le gare o è un buon osservatore e commentatore delle stesse, per poter dare al lettore visioni sempre nuove e diversificate del nostro sport.

Questo numero verrà spedito a chi si è iscritto alla FICT per il 2016, parimenti sarà per il numero di Settembre e di Dicembre. Il mio caloroso invito a chi intende rinnovare per il 2016 è di farlo subito. Bastano veramente cinque minuti del vostro tempo per tesserarsi sul sito. Il nostro e vostro sito è in fase di trasformazione e mi auguro entro Settembre di poter realizzare una bella vetrina della FICT e di semplificare al

massimo tutti i processi amministrativi. Nell'ultima Assemblea di Marzo a Brugnato sono stati discussi importanti temi ed è stato deciso di iniziare il processo di trasformazione della FICT in APS (Associazione di Promozione Sociale), per consentire ulteriori vantaggi ai Club affiliati. E' in corso anche una rivisitazione dello Statuto per rendere ancora più efficace l'Organizzazione della Federazione. Sarete chiamati ad approvarlo nel 2017.

A partire da questo numero apriamo una pagina sulla FICT a cui tutti siete invitati a contribuire con idee e suggerimenti. L'accento è posto sui Corsi di Formazione e la consueta pagina sulla Normativa riprende il tema della "professione Istruttore". Un piccolo spot sulle procedure di BLS, la recensione del bel libro di Patrizia Torsini e la scheda di un fiume "dimenticato" completano il quadro.

L'appuntamento per tutti è il prossimo 39° Raduno Federale Estivo di Eyglers in Francia che si terrà come al solito nelle prime due settimane di Agosto.

Buone Vacanze a tutti!

GIUSEPPE SPINELLI
Presidente FICT



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

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 • **PROGETTO GRAFICO E IMPAGINAZIONE:** PIETRO BARTOLESCHI
ASSISTENTI IMPAGINAZIONE E PHOTOEDITING: ELISABETTA CREMONA E REEM 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

GOOD PADDLING VIETNAM

Le case galleggianti dei pescatori, le spiaggette di sabbia bianchissima, l'emozione di addentrarci in solitaria fra un'incredibile miriade di isolotti in uno scenario unico e irreale:

due giorni in kayak all'isola di Cat Ba, nel versante meridionale della celebre baia di Ha Long.

TESTO E FOTO:
MARZIO PISTILLI
ISTRUTTORE FICK

Inserta nel patrimonio dell'Unesco, la grande baia di Ha Long è una delle mete più frequentate del Vietnam e non c'è da stupirne. Situata a circa 150 km dalla capitale Hanoi è costellata da un numero impressionante di isole e isolette (arrivano a 2.000!) e faraglioni che creano un ambiente a metà fra l'arcipelago e la laguna, dominato da grandiosi fenomeni carsici.

Difficile resistere alla tentazione di inserirla fra le tappe del nostro viaggio nel paese del Sud-Est Asiatico: e le due giornate trascorse pagaiando in questo paradiso saranno il ricordo più bello che porteremo a casa.

Sia chiaro: non stiamo parlando del cosiddetto paradiso incontaminato. Da anni ormai la parte settentrionale della baia è stata scoperta dal turismo di massa, ed è solcata ogni giorno da un'enorme offerta d'imbarcazioni che offrono crociere più o meno lussuose ai turisti, ai quali talora viene proposto anche un breve giro in kayak. Il versante meridionale, benché leggermente meno spettacolare, ha conservato ritmi più tranquilli e, cosa più importante, consente un vero contatto ravvicinato con le popolazioni locali e le loro tradizioni.

È qui dunque che decidiamo di puntare, individuando un entry point ideale nell'isola di Cat Ba. Passando dal sogno alla fase organizzativa iniziamo a cercare in loco l'imbarcazione e l'attrezzatura correlata, problema non secondario visto che il concetto di "buon kayak" sembra avere numerosi interpretazioni nel mondo... Dopo varie indagini incrociate, tanti feedback online consultati e molteplici scambi di e-mail con diversi operatori la scelta cade sull'agenzia Blueswimmer (blueswimmersailing.com/Kayaking.aspx).

Ed eccoci, in vero stile backpacker, in viaggio da Hanoi a Cat Ba, prima su un pulmann, poi su un barcone e poi ancora su un pulmino che ci deposita nella località principale che dà il nome all'isola, frequentata da turisti vietnamiti e brulicante di locali su strada che espongono bacinelle piene di granchi, pesci, frutti di mare vivi dalle forme a noi sconosciute.

Da qui con un paio di spartani e improvvisati moto-taxi arriviamo nel pomeriggio a Ben Bèo, a circa 2 km, dove ha sede la Blueswimmer. Il paesino è piccolissimo, con un paio di bar, qualche negozio e un alberghetto. La nostra agenzia è ancora chiusa;

non riuscendo a resistere affittiamo nel porticciolo un kayak doppio per un giretto prima del tramonto: gli ambienti si presentano già molto interessanti ma la canoa di pesantissima vetroresina e le pagaie in ferro... a dir poco imbarazzanti non ci danno soddisfazione: speriamo in cuor nostro che l'attrezzatura prenotata per l'indomani sia all'altezza della situazione!

La sera l'agenzia è aperta e corriamo a vedere i kayak: sono dei plasticoni provvisti di timone lunghi 5 metri, prodotti in Sudafrica con il marchio C-KAYAK. I tappi sono assai usurati ma utilizzabili, le pagaie e i paraspruzzi accettabili... e l'organizzazione offre in dotazione persino una pompa e delle sacche stagne!

Come spesso avviene nei viaggi ai tropici non tutto quello che era stato concordato via e-mail è chiaro e dobbiamo rifare di nuovo la trattativa: non senza un po' di disappunto scopriamo che nella prima mattinata dovremo tassativamente essere accompagnati da una guida.

Il giorno dopo, prima delle 7, eccoci pronti a partire. La guida si chiama Him, un uomo magro, minuto e cordiale originario del villaggio galleggiante di pescatori che sorge a ridosso di Cat Ba; pagaia in modo approssimativo ma si rivelerà un grande esperto dei luoghi, fornendoci informazioni preziose sulle tradizioni e la storia locali, ma anche sul perenne conflitto tra pescatori Vietnamiti e Cinesi nella contesa delle acque ai confini tra i due stati. "Mi piacciono i turisti come voi, che visitano i nostri luoghi senza inquinarli", dice. Poche parole e pagaiamo già sulla stessa lunghezza d'onda.

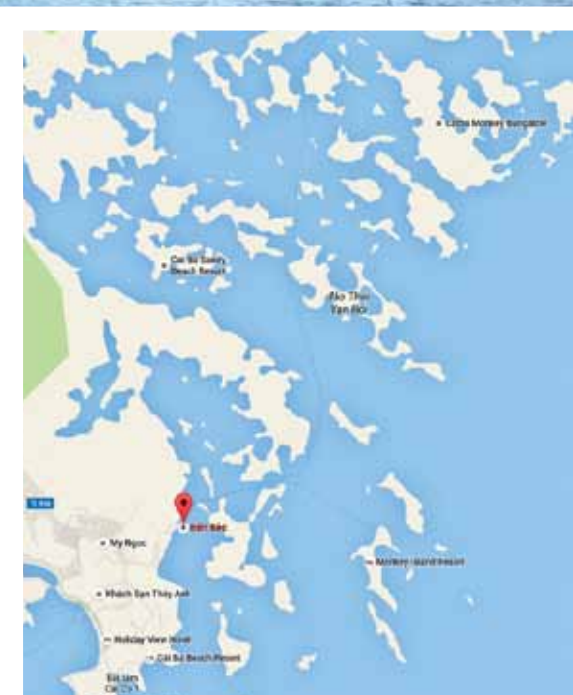
Da sempre la presenza di faraglioni e isole nella baia di Ha Long ha attirato i pescatori, che qui hanno trovato una serie di porti naturali con acque ferme per i loro barconi in prossimità di luoghi pescosi. La presenza di falesie verticali ha obbligato le popolazioni locali a costruire vere e proprie case galleggianti (attenzione: non palafitte). Ancora oggi in questo scenario da favola continuano a vivere migliaia di persone che perpetuano tradizioni di vita marinara molto particolari. Per questo l'ambiente è tutt'altro che incontaminato, considerata l'intensa antropizzazione: per trovare un'acqua che invogli a fare il bagno bisogna allontanarsi dagli insediamenti e spingersi in direzione del mare aperto.

In compagnia di Him ci imbarchiamo e in circa venti minuti eccoci nel bel mezzo del villaggio galleggiante. L'intreccio di cime tra una casa e l'altra in questa sorta di vie d'acqua rende impossibile l'utilizzo

del timone ma per fortuna i kayak sono ugualmente direzionabili. I vari canali sono delle vere strade: ci sono le case galleggianti residenziali e quelle che hanno la funzione di "negozio" per la vendita del pesce; donne e uomini - rigorosamente con il cappello di paglia vietnamita - sono immersi nelle attività quotidiane, tutte a costante contatto con l'acqua. Ogni casa galleggiante ha il suo cane, impegnatissimo a fare la guardia mentre il proprietario è in barca a pescare; animali fieri (e invero minacciosi) nel difendere il loro territorio, animali condannati a vivere in uno spazio di 15x20 metri: la vita nella baia è anche questo, tanta acqua e poco spazio orizzontale disponibile. Superato il villaggio arriviamo allo sbocco al mare, e spinti da una brezzolina raggiungiamo una spiaggia bianca dove ci fermiamo per un primo bagno; nella sabbia tanti pezzi di corallo che fotografiamo, senza portarne con noi neanche un grammo!

Una volta ripartiti entriamo in un canale largo circa 800 metri dove le acque si mescolano alla roccia in un infinito reticolo di canali e grotte, slarghi e strettoie. È qui che Him, prima di separarsi da noi, ci mostra alcuni punti di riferimento essenziali per il nostro ritorno. Cerchiamo di imprimerli nella memoria perché non abbiamo nessuna mappa al seguito, solo qualche scarabocchio su un pezzo di carta.

Lo salutiamo, eccitati di sentirci più liberi, ed entusiasti pagaiamo senza fretta in uno scenario incantato. Nella zona la marea sale e scende di circa 1.40 m, e con l'abbassarsi



PAGINA A SINISTRA: LA PRIMA GIORNATA VOLGE AL TERMINE E STIAMO PER ARRIVARE ALLO SPARTANO ALLOGGIO CHE CI ACCOGLIERÀ PER LA NOTTE. IN ALTO: UNO SPETTACOLARE ARCO NATURALE CHE DÀ L'ACCESSO A UN'AMPIA INSENATURA. NELLA MAPPA: L'AREA DOVE ABBIAMO PAGAIATO.

dell'acqua emergono miriadi di frutti di mare aggrappati alle pareti: ci fermiamo a guardare alcune donne che - direttamente dalla barca o immergendosi nell'acqua fino alle ginocchia - armate di piccole piccozze fanno la loro 'spesa' giornaliera.

Più avanti presso un'alta falesia c'è una parete per l'arrampicata frequentata da alcuni giovani turisti stranieri; ci spiegano che alloggiano in un resort, e che sono arrivati qui in barca insieme all'attrezzatura.

Facciamo altri bagni in belle spiagge e non senza qualche difficoltà di orientamento raggiungiamo la casa galleggiante dove ci fermeremo per la notte. È una sorta di sparta-



no b&b con un punto ristoro e vari kayak ormeggiati su un pontile, che durante il giorno funge da approdo per i barconi turistici. Tutt'intorno sono poste reti fisse immerse in acqua per l'allevamento di pesci e molluschi, mentre su una piattaforma è sparso del riso ad essiccare: essenziale per le notti di pesca in alto mare, come ci viene spiegato. Siamo gli unici ospiti del giorno arrivati fin qui in kayak da CatBa.

Dopo i primi convenevoli i proprietari (ci spieghiamo a gesti, non parlano inglese) alzano due assi dal pavimento. Nell'acqua sottostante, chiuso in una grande rete, nuota in un piccolo spazio un pesce enorme del peso di

FOTO IN ALTO: IL PORTICCIOLLO DI BEN BEO: SULLO SFONDO GIÀ S'INTRAVEDONO ALCUNE CASE GALLEGGIANTI. **PAGINA A FRONTE, IN ALTO:** I GESTORI DEL LUOGO DOVE TRASCORRIAMO LA NOTTE; CON HIM, LA GUIDA DELL'AGENZIA BLUESWIMMER; ALTRE DUE IMMAGINI DEL FLOATING VILLAGE.

FOTO SOTTO: LO SBARCO IN UNA SPIAGGETTA DI SABBIA CANDIDA. **PAGINA A FRONTE, IN BASSO:** UN MARKET AMBULANTE, UNA DONNA INTENTA ALLA RACCOLTA DI MITILI E UN ULTIMO SCATTO PRIMA DI FARE ROTTA VERSO MONKEY ISLAND.

80 kg e 10 anni di età: è allevato come un portafortuna, secondo un'usanza locale, e non lo uccideranno mai... Intanto un'anziana donna accovacciata in un angolo prepara la nostra cena. La guardiamo e finalmente ci rilassiamo. Abbiamo percorso quasi 20 km, ma le pause e il vagabondare hanno occupato tutta la giornata; il caldo è stato l'ostacolo più grande: le temperature torride lasciate a Roma appaiono ora poca cosa in confronto a questa umidità opprimente che non lascia un attimo di tregua.

Le ombre si allungano, le luci cambiano gradualmente e lo scenario diviene via via sempre più irreale; al calare del buio in lontananza si scorgono varie imbarcazioni illuminate da grandi lampare. Il silenzio è assoluto.

La mattina dopo le zanzare, le mosche e l'eccitazione ci fanno svegliare presto; sappiamo cosa ci aspetta nelle ore centrali della giornata, e allora via per una pagaiata a

digiuno alle 6 del mattino. Facciamo il giro del grande bacino dove è situato il nostro alloggio; una donna sospinge a remi una piccola rivendita ambulante: con un cenno la invitiamo a fermarsi e compriamo da lei alcune bottiglie d'acqua, poi imbocchiamo un canale laterale abitato, un "paesino" piccolo ma brulicante di attività.

Torniamo alla base per colazione presi dall'entusiasmo: abbiamo pagaiato per più di un'ora mezza e ora affamati ci accingiamo a mangiare... una zuppa calda di noodles con vegetali! Non abbiamo alternativa, ci aspetta una lunga giornata e alla fine, incredibilmente, la zuppa calda a colazione con più di 30 gradi all'ombra si rivela buona. Adesso possiamo imbarcarci sul serio: ricaricati i nostri bagagli nei gavoni ci dirigiamo verso lo sbocco al mare. Il mare è mosso, e a contatto con le pareti verticali degli isolotti forma onde che sbattono violentemente; i tappi dei

gavoni un po' troppo vissuti che ballano e l'assoluto isolamento del luogo ci inducono alla prudenza, quindi ci limitiamo a surfare le onde per una mezz'ora.

Rientriamo nel reticolo dei canali, cercando di non confonderci: dovevamo girare a destra dopo il faraglione a forma di fungo... Già, ma ce ne sono tanti con quella forma...! Alla fine ne veniamo a capo e ritroviamo il canale principale in fondo al quale si vede la selvaggia Monkey Island, priva di abitazioni, coperta da una fitta vegetazione e con un unico bar che offre un riparo all'ombra. Lo sbocco al mare qui è molto più largo, alcune spiagge ammortizzano le acque e dobbiamo affrontare solo un po' di vento e frequenti onde basse. Sbarchiamo e dopo un bagno imbocchiamo il sentiero che sale alla sommità dell'isola addentrandosi nella foresta, cercando di scorgere le scimmie che qui abitano numerose e che spesso rubano il cibo ai turisti più distratti.

Siamo al giro di boa. Dobbiamo ora attraversare il canale tra l'isola e l'imbocco del villaggio galleggiante



principale, largo circa 1 km. Il vento è bello teso e noi siamo stanchi, i plasticoni adesso sembrano lenti e pesanti. Decidiamo di risalire un versante ridossato dell'isola per circa 600 m, e quindi di portarci al centro del canale e fare una sorta di "entrata in corrente" marina, assecondando lo scarroccio e pagaiando verso il centro del canale. Il calcolo si rivela azzeccato, e quando siamo dall'altra parte ci troviamo in corrispondenza dell'entrata del villaggio: tra canali maggiori, vicoli ciechi e barche da pesca da aggirare gironzoliamo tre quarti d'ora senza trovare l'uscita, e senza alcuna possibilità di essere capiti in inglese. Ci fermiamo e cerchiamo un paio di nomi di località nei nostri appunti; al quarto tentativo andato a vuoto finalmente qualcuno ci indica un canale laterale, imboccato il quale arriviamo in una ventina di minuti in vista del porticciolo dal quale siamo partiti il mattino predente.

Scendiamo a Ben Beo alle 16: abbiamo percorso circa 23 km, ma siamo in azione in modo più o meno continuo dalle 6.00 del mattino. Nonostante avessimo portato con noi una grande scorta di acqua e sali minerali, ci accorgiamo di essere coti dal sole e un po' disidratati.

Rientriamo all'agenzia, salutati con cordialità dai titolari: abbiamo conquistato la loro fiducia, anche se il nostro spirito indipendente ha significato per loro un guadagno minore. Durante le poche ore trascorse insieme a Him si è creato un buon feeling, e suggelliamo l'amicizia regalandogli una maglietta di un raduno di Punta Campanella!

È per noi il tempo di lasciare Cat Ba... il senno di poi ci suggerirà un unico rimpianto: non avere dedicato un paio di giorni in più a questo incredibile universo di odori, colori e suggestioni sospesi nel tempo.

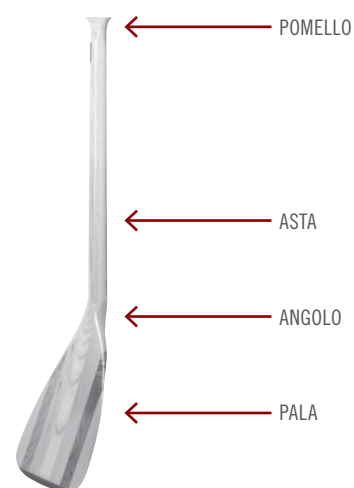


LA PAGAIA CANADESE

TESTO E FOTO:
LIVIO BERNASCONI
INFO@CANOACANADESE.ORG
WWW.CANOACANADESE.ORG

La pagaia della canoa canadese, a differenza di quelle da kayak, è composta da una pala singola, un'asta e un pomello. Questo tipo di pagaia è composta da un pomello, dall'asta e dalla pala. L'intersezione tra asta e pala si chiama angolo. Il materiale di costruzione delle pagaie varia dalla plastica al legno fino ad arrivare alla fibra di carbonio per quelle più moderne.

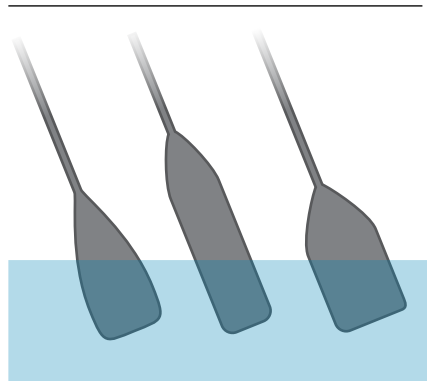
ANATOMIA DELLA PAGAIA PER LA CANADESE



Esse sono suddivise in:

- > pagaie da acqua piatta;
- > pagaie da acqua mosca;
- > pagaie da velocità.

Le pale si differenziano tra larghe e corte o strette e allungate. La forma della pala incide pesantemente sulle caratteristiche della pagaia perché trasmette nell'acqua la spinta che il canoista imprime sulla pagaia stessa. Alcune pagaie hanno il lato di spinta a forma di cucchiaio per una maggior presa nell'acqua. In quelle da maratona l'asta è leggermente piegata in avanti in corrispondenza dell'angolo. Questo angolo ci consente di tenere più verticalmente la pala in acqua aumentando le prestazioni.



Le *voyageur*, coda di castore e coda di lontra, sono pagaie in legno massiccio che si differenziano tra loro nella forma della pala. Normalmente le pagaie in materiale composito e per acqua mosca hanno un pomello a T che viene fissato al manico dopo aver tagliato quest'ultimo alla lunghezza corretta. Le pagaie ricavate da un unico pezzo di legno hanno invece il pomello a forma di pera rovesciata e la lunghezza del manico non è modificabile. Su acqua piatta è consigliato l'utilizzo di pagaie con il pomello a pera che ruotando facilmente nel palmo della mano dà una maggiore sensibilità. Il pomello a T (t-grip) fornisce un'ottima presa e controllo per le manovre in acque mosche. Le pagaie in legno con la loro naturale flessione permettono al canoista di avere un buon controllo durante le manovre in acqua e hanno un buon assorbimento da shock a vantaggio delle nostre articolazioni. Un'altra caratteristica positiva della pagaia di legno è che, a differenza delle pagaie costruite con altri tipi di materiale, non risulta fredda al tatto ed è piacevole utilizzarla anche in primavera e in autunno quando le temperature sono basse.

Le pagaie per acqua mosca necessitano di una struttura più robusta, si rende perciò necessario usare laminati di frassino, ciliegio e tiglio. Per aumentarne la resistenza, la pala viene ricoperta da fibra di vetro. La lunghezza da ricercare nella pagaia è quella dell'asta e non la lunghezza totale della pagaia.

COME DETERMINARNE L'ALTEZZA

Per determinare la lunghezza del manico usare il seguente metodo. Per determinare questa distanza, sedersi stando con il busto eretto su una sedia e misurare la distanza dal mento alla seduta. Aggiungere 15 cm a questa misura per ottenere la lunghezza approssimativa dell'asta.

Per una misurazione più accurata, sedersi in canoa sull'acqua tenendo la pagaia in verticale con le mani su pomello e asta e immergere la pala fino all'angolo. Il pomello deve trovarsi all'altezza del naso. Queste sono delle regole generali, bisogna però tenere conto anche le caratteristiche del tipo di canoa che stiamo usando (per esempio la larghezza dello scafo) e il tipo di pagaia che si intende fare. Inoltre bisogna considerare in che posizione si trova il sedile sulla nostra canoa. In acqua mosca è meglio utilizzare una pagaia un po' più lunga (2-3 cm) che ci dà la possibilità di prendere l'acqua il più vicino alla punta. L'ideale sarebbe utilizzare diversi tipi di pagaie in base alla canoa e percorso che si intende percorrere.

DA TENER PRESENTE QUANDO SI SCEGLIE UNA PAGAIA

Su un percorso di 1,5 km ci vogliono circa 500 pagaiate, questo ci fa capire quanto è importante scegliere una buona pagaia. La pagaia ideale dovrebbe essere leggera, robusta, efficiente e che duri nel tempo. Purtroppo queste caratteristiche si ripercuotono sui costi. Un piccolo esempio, su un percorso di 10 km facciamo circa 3000 pagaiate, se usiamo una pala che pesa 700 gr è come se spostassimo più o meno 2100 kg.

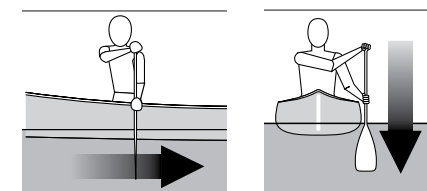


ALCUNI TIPI DI POMELLI



COME IMPUGNARE LA PAGAIA

Una mano va sul pomello l'altra mano sull'asta e la distanza dalla pala di quest'ultima mano varia in funzione del tipo di colpo che si sta dando. Generalmente la distanza tra l'angolo della pala e la mano varia dai 10 ai 15 cm.



BLS: RIANIMAZIONE CARDIO-POLMONARE DI BASE* BASIC LIFE SUPPORT

Concetti e manovre di base per invogliarvi a seguire un corso molto importante per la nostra disciplina sportiva

Lo svolgimento di una pratica sportiva è un'attività sana e ricreativa. Pur migliorando lo stato di salute, lo sport può associarsi raramente a gravi malori, dalla perdita di coscienza fino all'arresto cardiaco. In questi casi sapere cosa fare e come gestire la situazione con semplici manovre può fare la differenza, fino a permetterci di salvare la vita di un nostro compagno! Ecco cosa fare:

TESTO:
FRANCESCA BEVILACQUA
MEDICO CHIRURGO

DISEGNI:
PAOLO SAMARELLI

1 Assicurarsi che la zona in cui si trovi l'infortunato sia sicura, senza pericoli né per lui né per il soccorritore.

2 Chiamare la persona scuotendola con delicatezza e chiederle se ci sente e sta bene. Se risponde cercare di capire cosa non va e lasciarla dove è, rivalutandola costantemente ed assistendola mentre si chiamano i soccorsi. Se non risponde:

3 Valutare se le vie aeree sono pervie estendendo delicatamente il capo. Controllare se respira normalmente osservando se il torace si solleva regolarmente e sentendo se alita sulla nostra guancia. Se respira, mantenerla in questa posizione o girarla in posizione laterale di sicurezza.

Se non respira: è in arresto cardiaco!

4 Chiedere aiuto: far chiamare il 112 (se in Italia) e rimanere in collegamento con l'operatore, chiedere di portare un defibrillatore. Contemporaneamente iniziare le compres-

sioni toraciche: posizionarsi di fianco alla persona e sovrapporre le mani con le dita incrociate, mettendole sulla metà inferiore dello sterno al centro del torace. Comprimere 100-120 volte al minuto, con una profondità di circa 5-6 cm. È molto stancante, quindi è consigliabile darsi il cambio al massimo ogni due minuti.

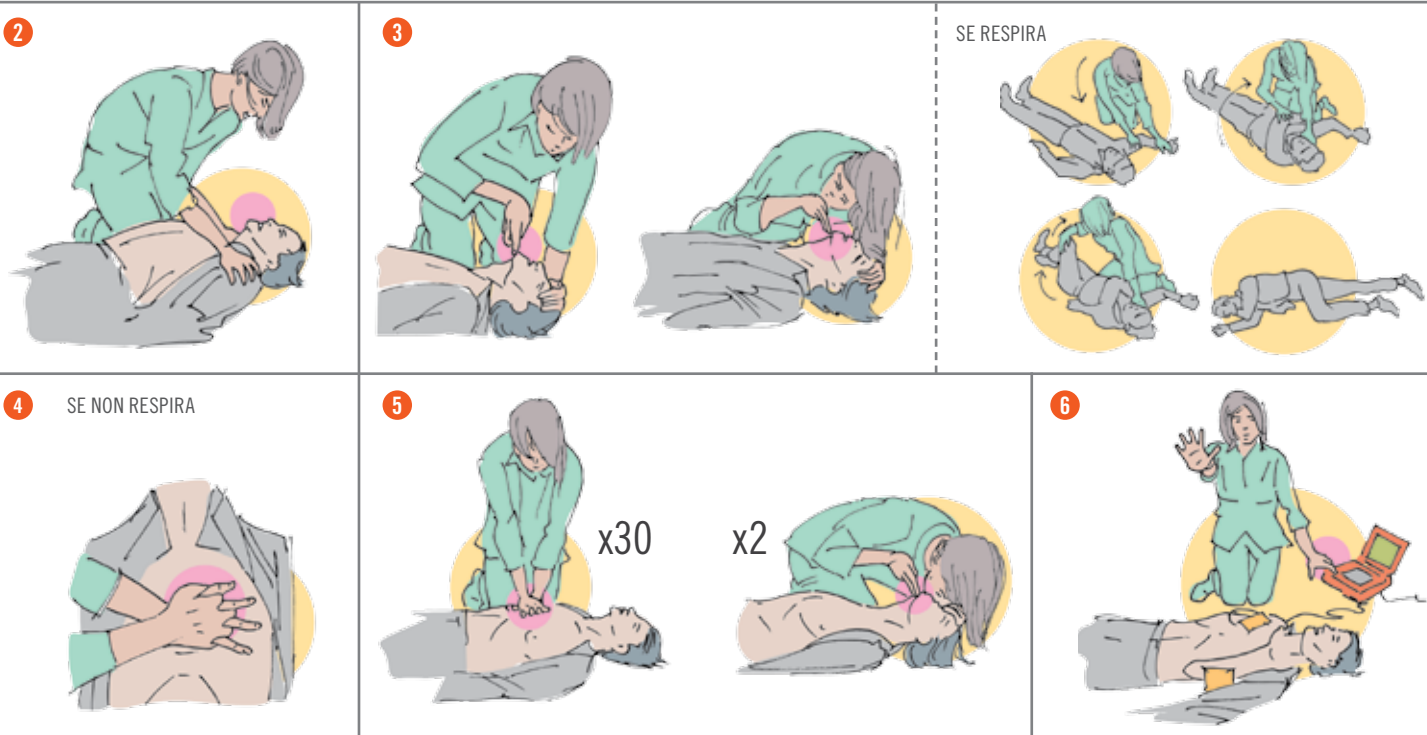
5 Ogni 30 compressioni andrebbero eseguite 2 ventilazioni: il capo della persona deve essere leggermente esteso, il naso va chiuso pinzandolo tra pollice e indice, la bocca deve essere aperta. Prendere un respiro e posizionare la propria bocca aperta su quella della persona in arresto, circondandola bene con le labbra. Insufflare l'aria fino a che non si osserva il torace sollevarsi. A questo punto lasciare che il torace torni nella sua posizione naturale e ripetere l'operazione. Vi sono anche delle maschere facciali che permettono al soccorritore di non entrare in diretto contatto con la bocca della

vittima. Se tuttavia per qualunque motivo (insicurezza, questioni igieniche, mancanza di presidi idonei) si decide di non voler ventilare, bisogna continuare con le compressioni toraciche fino a che non arrivano i soccorsi o la persona riprende coscienza.

6 Se durante le manovre di rianimazione arriva un defibrillatore, accenderlo e seguire le istruzioni vocali e grafiche: posizionare le placche sul torace e mantenere la sicurezza non facendo toccare la persona da nessuno durante l'analisi e l'eventuale shock. Asciugare il torace se bagnato.

Se la vittima riprende a muoversi e a respirare normalmente, mettetela in posizione laterale di sicurezza e restatele vicino, controllando che continui a respirare con regolarità.

E COMPLIMENTI!
SIETE RIUSCITI A SALVARE UNA VITA!



* Linee guida per la rianimazione cardiopolmonare 2015 European Resuscitation Council



È NATA L'ASSOCIAZIONE CASTEL GANDOLFO OUTDOOR

Sulle rive del Lago Albano di Castel Gandolfo, si è recentemente costituita l'associazione sportiva dilettantistica CASTEL GANDOLFO OUTDOOR, affiliata:

> F.I.C.K. per l'attività agonistica e la promozione dell'attività giovanile;

> F.I.C.T. per la promozione dell'attività turistico-amatoriale soprattutto al Lago di Castel Gandolfo;

> U.I.S.P. per la pratica delle attività motorie all'aria aperta in generale.

Nell'ambito delle attività sociali, in collaborazioni con altre associazioni viene altresì praticato il dragon boat.

La sede nautica offre palestra, rimessaggio imbarcazioni, noleggio canoe e pedalo, spiaggia attrezzata con possibilità di frequenza a corsi base che possano avvicinare chiunque alle diverse discipline della pagaia. La sede è anche punto di ritrovo per il jogging sul lungolago e le escursioni in mountain bike, con la possibilità di spogliatoi e docce. Inoltre, grazie ad accordi con le attività commerciali limitrofe, è possibile l'uso di servizio bar e ristorante.



Lungolago di Via dei Pescatori n.7
Contatti per info sulle attività:
tel: 0697655797; m.ph: 3929768029
castelgandolfo.outdoor@gmail.com

In tutta Italia con un click.

canoashop.com

Negozio on-line di canoa, accessori e tanto altro.

KAYAK & SALETTE

CINQUE SETTIMANE, MILLE CHILOMETRI INTORNO ALLA SICILIA: UNA CALOROSA ACCOGLIENZA E TANTA, TANTA PIOGGIA

TESTO:
TATIANA CAPPUCCI
FOTO:
MAURO FERRO E TATIANA CAPPUCCI

Quella del 2015 per la Sicilia è stata l'estate delle alluvioni, e non ne siamo rimasti indenni: abbiamo pagaiato per oltre due settimane sotto temporali inauditi, bagnati come pulcini, infreddoliti come fosse inverno. Avevamo con noi l'attrezzatura adatta, giacche a tenuta d'acqua e cappelli nord-ovest, ma prima o poi dovevamo pur smettere di pagaiare, e una volta a terra le temperature erano decisamente più fredde.

Ci ha pensato il calore siciliano a riscaldarci, cuore e corpo: la rinomata accoglienza isolana non ha mai tardato a manifestarsi e in ogni porto abbiamo trovato ancoraggi sicuri per i nostri kayak e ripari accoglienti per le nostre stanche membra.

Nonostante le avverse previsioni meteorologiche volevamo completare il periplo dell'isola più grande del Mediterraneo nei tempi previsti, ovvero le ferie estive che eravamo riusciti a raggranellare. E così abbiamo navigato ininterrottamente per cinque settimane: dopo le prime due di tempo buono, alta pressione e vento spesso contrario, ci siamo adeguati di buon grado a una seconda parte del tour caratterizzata da tempo cattivo, bassa pressione e scrosci di

pioggia continui e imprevedibili. Anzi, dal mare del tutto prevedibili: il fronte nuvoloso si annunciava all'orizzonte, oscurava il profilo del mare e pian piano si avvicinava ai nostri kayak. I colori cambiavano di tonalità e intensità: la scala degli azzurri dal verde acqua al blu cobalto - tipica della meravigliosa costa siciliana soprattutto nel periodo estivo - lasciava il posto alla scala dei grigi e tutto s'ammantava del nero delle nuvole e del bianco della pioggia che picchiava sul mare.

Dopo qualche giorno abbiamo perso il conto dei temporali incrociati lungo il periplo.

Tutto è iniziato appena oltre Catania, quando un poderoso fronte temporalesco ha accompagnato di poppa la nostra pagaiata pomeridiana. Alla vista del primo porticciolo turistico di Torre Archirafi ci siamo infilati di gran carriera tra le massicciate di protezione dello scivolo di alaggio, quasi completamente occupato dai gozzi colorati dei pescatori locali. Abbiamo trovato rifugio in un ristorante vista mare, dopo avere assicurato i kayak con delle spesse cime agli anelli di acciaio infissi nel molo. Dalla veranda gremita di bam-

bini infreddoliti e genitori-gommnauti sprovvisti lo spettacolo del temporale sul mare era stato davvero inquietante, e per qualche lunghissimo istante abbiamo pensato che saremmo stati forse più al sicuro pagaiando nei nostri gusci di noce piuttosto che a riva, dove i fiumiciattoli di fango s'ingrossavano sempre più lungo i viottoli di pietra lavica trascinando in mare ogni cosa incontrata lungo il cammino.

Il secondo temporale ci ha incrociato a Capo Peloro, appena doppiato il capo nord-orientale della Sicilia. Stesso copione: orizzonte chiuso da nuvoloni grigi, qualche avvisaglia di brezza fredda e poi secchiate a catinelle per oltre mezz'ora. In quell'occasione sbarcare non è stato così semplice, perché l'onda lunga creava zone di dumping difficile da gestire con i kayak carichi. Abbiamo trovato riparo in un piccolo anfratto ai piedi di una villa chiusa e, una volta a terra, nel capanno dismesso di un contadino dove abbiamo mangiato, riposato, dormicchiato, scritto, chiacchierato. Solo sul fare della sera abbiamo ripreso la navigazione alla ricerca di uno luogo di sbarco più accogliente.

Il terzo temporale memorabile ci ha accolto a Milazzo: la pioggia è stata così fitta che la visibilità si è ridotta a poche decine di metri, proprio quando dovevamo tenere d'occhio le petroliere in rada per evitare di incrociare le loro rotte nel caso avessero deciso di mollare gli ormeggi. Non solo. Le sferzate dell'acqua hanno cominciato a farci dapprima il solletico sulla braccia scoperte e subito dopo a punzecchiarci come tante punte acuminate: ogni goccia uno spillo sulla pelle. E noi che sognavamo di morire dal caldo in pieno mese di agosto!

La cosa incredibilmente fortunata, per noi che viaggiavamo in kayak con la modalità del campeggio nautico itinerante, è stata che i temporali ci hanno accompagnato per lunghi tratti in mare aperto ma non si sono mai presentati di notte. Andavamo a sfogarsi da altre parti, lontano dalle nostre tende. Non abbiamo quasi mai montato il telo esterno perché le minacce di pioggia serale non si sono mai concretizzate in temporali notturni, con buona pace della nostra attrezzatura civile, rimasta sempre asciutta.

L'unica volta in cui ci si è bagnato tutto, ma proprio tutto, è stato in uno

sbarco... poco felice a Campofelice, che a dispetto del nome ci ha riservato un dumping micidiale di oltre un metro, poco prima del tramonto: si vede che una di quelle onde impertinenti, non avendoci disarcionato, ha pensato di vendicarsi del nostro ardire infilandosi un po' dovunque nel pozzetto e nei gavoni, bagnando e salando praticamente ogni cosa. Ma ormai eravamo giunti già al 19 agosto: il 21 siamo ritornati a Palermo, sbarcando nel Porticciolo dell'Areabella da dove eravamo partiti il 19 di luglio, esattamente 34 giorni prima.

È stato anche il viaggio dell'amicizia. Abbiamo navigato sempre in compagnia: chi si è unito a noi per qualche ora, chi per qualche giorno e c'è stato un momento a Tindari - uno dei luoghi più incantevoli della Sicilia - in cui ci siamo ritrovati a pagaiare addirittura in otto!

Tutti i compagni di kayak ci hanno ricoperto di attenzioni: chi con del caffè preparato da una moka eccellente che da sola occupava tutto il terzo gavone e che noi non avremmo mai saputo come stivare; chi regalandoci conchiglie preziose ritrovate sui fondali dello stretto di Messina, e che ora arricchiscono la mia col-



FOTO IN ALTO: IL FRONTE NUVOLOSO DI MILAZZO E ANCORA NUVOLE MINACCIOSE A TORRE DEL FARO (DI CUI VEDIAMO IL PILONE DELL'EX ELETTRODOTTO). PAGINA A FRONTE, IN ALTO: IL TEMPORALE CHE HA SORPRESO I NAVIGANTI A TORRE ARCHIRAFI, OLTRE CATANIA.



lezione di ritrovamenti marini; chi ospitandoci a pranzo e cena, senza nient'altro chiedere in cambio se non di scambiare racconti di pagaiate ed avventure a pelo d'acqua.

È stata per me e Mauro un'esperienza molto bella e particolare, abituati come siamo a viaggiare da soli. Gli ultimi viaggi estivi a Creta, Eubea e Lesbo, le maggiori isole greche circumnavigate nei mesi di agosto 2010, 2013 e 2014, li avevamo organizzati e pensati per noi due soltanto, preoccupati che il forte vento di Meltemi potesse scoraggiare più che entusiasmare eventuali compagni di viaggio. I venti forti e contrari non sono mancati neanche in Sicilia, soprattutto durante i primi giorni di navigazione nell'ampio Golfo di Castellammare, dove i nostri due Voyager hanno dovuto affrontare per la prima volta dei cavalloni al giardinetto che per quanto impegnativi sembravano non disturbare affatto la rotta di crociera prescelta.

Quando Dario e Vincenzo si sono uniti a noi, lungo il tratto orientale della Sicilia, abbiamo insieme affrontato delle giornate di vento forte in particolare sotto Capo Murro di Porco, dove l'onda di risacca delle mareggiate dei giorni precedenti aveva generato una "lavatrice" non indifferente sotto le alte scogliere rocciose del promontorio. Quando poi ci ha raggiunti Andrea, per completare insieme a noi l'ultimo tratto settentrionale dell'isola, ci siamo dovuti barcamenare tra venti birichini provenienti dai quattro quadranti, ed ogni volta abbiamo impiegato lunghi momenti di meditazione incertezza per adattare la navigazione alla nuova direzione delle raffiche irregolari.

Insieme a molti pagaiatori locali abbiamo visitato ed apprezzato le bellezze siciliane. Siamo stati guidati alle porte di Marsala da Danilo, che per cena ha imbandito una tavolata di delizie culinarie casarecce da leccarsi i baffi; siamo stati accolti a Porto Palo di Menfi da Silvio, che



ha insistito per ospitarci a dormire, con la scusa validissima di una festa reggae sulla spiaggia dove avevamo appena lasciato i kayak; siamo stati introdotti alle bellezze naturali della foce del Fiume Irmínio, alla periferia di Ragusa, da Leandro e Mario, che ci hanno svelato i segreti del loro tratto di costa preferito; siamo stati raggiunti a nuoto da Rino e Rosario, due canoisti catanesi in gita al mare, proprio mentre ci apprestavamo a doppiare l'Isola delle Correnti; siamo rimasti ammaliati dalla straordinaria conformazione geologica di Santa Tecla, alle falde della Timpa, poco fuori Catania, dove Francesco ci ha offerto un'anguilla fresca e ci ha raccontato dei suoi anni di vita sull'isola greca di Eubea, che noi abbiamo particolarmente amato; siamo stati accolti a Taormina da un canoista di passaggio, Antonello, che ci ha poi scortato fino ad Ali Terme, cenando e chiacchierando tra frittture e liquori fino a tarda ora; siamo stati accompa-

gnati lungo il promontorio di Capo Milazzo da Angelo e Francesco, che durante la pausa pranzo ha persino trovato il tempo di imparare ad eseguire un rolling molto elegante; siamo rimasti imbrigliati dal fascino senza tempo di Tindari e abbiamo volentieri fatto sosta per due giorni in compagnia di Laura e Marco, che ogni sera stendevano sulla spiaggia di sabbia fine una tovaglia gigantesca ricolma di ogni prelibatezza; siamo stati accolti e rifocillati con calorosa sollecitudine a Marina di Caronia da Domenico, un amico del nostro amico Toni; siamo stati raggiunti a Capo d'Orlando da Marco e il tempo in mare fino a Santo Stefano di Camastra è letteralmente volato; siamo stati intervistati da Filippo, un giornalista locale che ci ha raggiunto a Campofelice con tutta la famiglia per sapere di noi e del nostro giro; siamo stati introdotti ai segreti della costa tra Bagheria e Capo Zafferano da Giovanni, che si destreggiava con incredibile naturalezza sul suo surf-ski nonostante le nostre diverse andature.

Alla fine del periplo siamo stati persino accolti da un'allegre delegazione della Lega Navale Palermo Arenella: accalcati sul moletto fra bicchieri di spumante, sorrisi e ap-

plausi, abbiamo ritrovato tra gli altri Vincenzo, Dario, Alice, Andrea e Rosanna, che ci avevano accompagnato un mese prima fino al Monte Pellegrino. Partiti insieme, siamo rientrati insieme: la conclusione non poteva essere più emozionante.

IL VIAGGIO IN CIFRE

Giorni di campeggio nautico:

34

Km di navigazione in kayak:

1.020

Km percorsi durante la tappa più lunga:

41

Km percorsi durante la tappa più corta:

11 (per la risacca del maestrale)

Kayaker in acqua insieme a noi:

15 (e più)

Giornate di temporali con tanto di lampi, tuoni e secchiate d'acqua:

10

FOTO A DESTRA, DALL'ALTO: I DUE PROTAGONISTI DEL TOUR; UNA PAUSA PRANZO... A BORDO CON AMICI; UN TRAMONTO SUL MARE AD ALTAVILLA MILICIA. FOTO IN BASSO: UNA SOSTA NELLE VICINANZE DEL FARO DI CAPO SANTA CROCE, AD AUGUSTA. PAGINA A FRONTE, IN ALTO: UNA SOSTA A TORRE NUBIA, NEL CUORE DELLE SALINE DI TRAPANI; MAURO SUL SUO VOYAGER CON IL MONTE COFANO SULLO SFONDO.



LINK UTILI

> Il blog del viaggio in Sicilia: <http://siciliakayaktour2015.blogspot.it>

> Il blog di Tatiyak: <http://tatiyak.blogspot.it>

> Il blog del nostro prossimo viaggio: <http://cicladikayaktour2016.blogspot.it>



Cosa spinge delle donne a vestirsi come delle “amazzone palombari” e a infilarsi in una canoa per affrontare le rapide di un fiume?

TESTO E FOTO:
FABIO CAPPELLI
DOCENTE DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE,
SCRITTORE, SAGGISTA, EDITORIALISTA E CANOISTA

Una domanda che mi sono rivolto quando ho conosciuto Daniela, Renata, Sonia, Azzurra e tutte le altre ragazze che ho incontrato in questi anni nei fiumi.

Scendere un fiume in kayak non è certo una cosa semplice sotto il profilo della tecnica, fisico e soprattutto mentale. Il fiume è sempre un'incognita, un luogo che può riservare brutte sorprese; il suo scorrere non è mai uguale e i pericoli a volte sono invisibili e indecifrabili anche ai più esperti. Scendere una rapida col kayak è sempre una sfida con se stesse,

una prova che mette di fronte alle proprie paure, che impone un continuo controllo emotivo. Eppure, queste “minute” donne che ho conosciuto sono capaci d'affrontare i flutti del fiume, i vortici, i rulli e le rapide turbinate senza un briciolo di spavalderia, con coraggio al pari e a volte in modo migliore dei loro compagni maschi, votati per indole e cultura alla competizione e al rischio.

Ma cosa le spinge a farlo? Non potrebbero, come il resto del genere femminile occidentale, dedicarsi a faccende più consone alla loro fisicità, indole e formazione?

Spesso, prima di imbarcarmi le osservo, vedo in loro l'aspetto più atavico che alberga ancora in noi, quello d'esser parte di una “tribù”, di collaborare al raggiungimento di una meta, di un obiettivo. Rimango affascinato nell'osservare la loro determinazione, che spesso contrasta in modo evidente su ciò che comunica invece il corpo. Le linee dei bei volti sono un po' irrigidite dall'ansia e da una leggera apprensione, i loro sorrisi, come i gesti, hanno un non-ché di apotropaico, e dai loro movimenti tesi e ritualizzati traspare un certo timore, eppure il loro coraggio

è presente, e si diffonde tutt'intorno con la stessa potenza del fiume. Ma è nel momento topico, quando s'introducono nella canoa, quando tirano incastrandolo il paraspruzzo e scivolano nell'acqua che le vedo nella loro essenza più autentica; è in quell'istante che riesco a cogliere il fantastico in loro, a dare una risposta alla mia domanda. Comprendo finalmente cosa le spinge a scendere il fiume in kayak, una prova che molti miei amici sportivi non riuscirebbero ad affrontare anche pagandoli o obbligandoli con le maniere forti. In quel momento, facendo salvo i motivi personali, mi appare chiaro che queste gracili e forti “eroine” non cercano nulla di quello che inseguiamo noi uomini, non intendono competere tra loro o sfidare il fiume, o dimostrare di essere coraggiose, sono lì semplicemente per sentirsi parte di un gruppo, per il piacere d'affrontare le incognite e i pericoli insieme con gli altri, per vivere la natura in modo atavico, sfidandola e rispettandola. Nel fiume poi scopro la loro determinazione, temerarietà, la fiducia negli altri e allo stesso tempo la loro femminilità ed eleganza, il loro modo di rapportarsi e di rappresentarsi, mai competitivo e arrogante. Mi appare, come se avessi viaggiato con una macchina del tempo, una comunità di cui l'uomo odierno ha perso memoria, antica di centinaia di migliaia d'anni, quando il genere umano doveva collaborare per sopravvivere a un ambien-

te ostile e ai suoi predatori. Daniela, Sonia, Renata, Azzurra, Titti e tutte le altre che non cito per mancanza di spazio, sono la raffigurazione di ciò che erano le donne, la dimostrazione del loro essere tribù, fuori dagli schemi e dalla cultura che le vogliono relegate a compiti esclusivamente casalinghi e civettuoli. Forse in loro, nelle donne canoiste, e più in generale in tutte le sportive, c'è la vera essenza della femminilità, intesa nella capacità di ricercare la propria identità e origine nella natura, nell'affrontare i rischi, nel rapportarsi col gruppo maschile con pari dignità e ruoli, ma soprattutto, di sentirsi parte integrante di una comunità, in cui, la sola differenza con gli uomini la fa una massa muscolare più possente, ma non la determinazione e il coraggio.

Complimenti ragazze, nel mio viaggiare nei fiumi non ho mai sentito nessuna di voi pronunciare la rituale frase: “Ma sono una donna”,



nessuna di voi ha mai affrontato inconsciamente il fiume, nessuna di voi, quando c'erano le condizioni, si è ritirata indietro. Tutte voi, ho bisogno di scriverlo pur scadendo un po' nel retorico, mi ha dato dei preziosi esempi, sia in acqua sia fuori.

Dai ricordi delle mie letture mi sovvien una frase che recitava pressappoco così: in una società senza donne e bambini, come ad esempio quella di un carcere, gli uomini si sarebbero già sterminati a vicenda, nella migliore delle ipotesi si sarebbero divisi affrontando le insidie e le bellezze del mondo in completa solitudine, tristi e solitari, non comprendendo affatto il loro destino.

BUONE PAGAIATE E IN BOCCA ALLA TROTA.



LA FICT METTE A SEGNO IL CORSO ISTRUTTORI FLUVIALI 2016

La positiva esperienza raccontata dai Formatori FICT: 4 giorni di full immersion con gli aspiranti istruttori per accrescere le competenze di tutti e impostare l'insegnamento futuro nel rispetto dei valori della FICT.

TESTO E FOTO:
MAURIZIO CONSALVI
MASSIMO BRESCIANINI
FRANCESCO PAMIO
FORMATORI FICT
MEMBRI DELL'ACCADEMIA FICT

Trascorse le due stagioni precedenti ad organizzare i corsi per Istruttore di Base, l'Accademia della Canoa della FICT, dopo aver rivisto ed integrato il regolamento dei Tecnici con le competenze delle nuove figure e riorganizzato l'iter formativo - che ora prevede dei

passaggi obbligati o una certificazione a cura di Tecnici FICT o degli altri Enti di promozione sportiva e anche della FICK - e siamo partiti con il corso di II livello per Istruttore Fluviale.

Con il nuovo Regolamento per accedere al corso di Guida Fluviale sarà necessario aver acquisito il brevetto

da Istruttore Fluviale ed è consigliato iniziare il percorso dalla figura di Istruttore di Base. Percorso, quindi, completo e impegnativo che consente di arrivare con un buon bagaglio tecnico e didattico al gradino più alto e completo di questa piramide, costituito dalla Guida Fluviale, che coniuga capacità di insegnamento ed accompagnamento in fiume.

Il corso per Istruttore Fluviale si è svolto in quattro intense giornate trascorse tra il lago di Iseo e il campo slalom di Vobarno, dove un ricco ed articolato programma, preceduto da una fase teorica, che i partecipanti devono acquisire prima dell'inizio del corso, è stato proficuamente portato a termine. Equipaggiamento personale, tecnica, sicurezza, didattica e organizzazione di un corso e di una lezione gli argomenti affrontati e approfonditi con i concetti sviscerati in aula e principalmente con esperienze fatte direttamente dagli allievi Istruttori.

Il corso per Istruttore verifica le capacità e le conoscenze tecniche degli aspiranti Istruttori prestando particolare attenzione all'aspetto dimostrativo dell'esecuzione. Una scheda verrà poi recapitata con l'indicazione delle lacune e carenze su cui l'aspirante dovrà lavorare per presentarsi preparato all'esame. Vengono inoltre forniti gli strumenti didattici e metodologici indispensabili per relazionarsi con gli allievi e per organizzare e gestire un corso o una lezione. Propone differenti iter di progressio-

ne didattica e modelli comportamentali che l'Istruttore può adottare per soddisfare le aspettative degli allievi.

L'Istruttore durante il corso viene indotto ad abbandonare il tecnicismo ed a ridurre al minimo l'impiego di termini tecnici nelle spiegazioni e stimolato ad essere sintetico, chiaro e semplice. Sperimenta direttamente come presentare un argomento - spesso utilizzando giochi - quanto tempo dedicare alla spiegazione, quanto da destinare alla dimostrazione e quanto invece da dedicare all'esperienza che deve poter fare l'allievo nel rispetto dei suoi tempi di apprendimento.

Il corso fornisce anche una serie di esercizi da abbinare alle fasi in cui si sviluppa l'apprendimento. Per facilitarlo abbiamo richiamato in modo particolare l'attenzione dell'Istruttore sulla struttura dei fondamentali alla base della tecnica canoistica. Proponendo esercizi che sviluppino i singoli atti motori si facilita il processo di apprendimento finalizzato alla formazione delle azioni motorie. L'Istruttore è così in grado di facilitare l'allievo nell'acquisire le abilità necessarie per diventare buoni canoisti. Tutto è finalizzato alla costruzione, passo dopo passo, della corretta azione motoria e senza trascurare l'aspetto ludico.

La canoa fluviale turistica è uno sport complesso che necessita di essere trasmesso con tempi e metodologie appropriate che diano comunque soddisfazione e divertimento a chi si

avvicina a questa attività con lo scopo primario di trascorrervi il tempo libero, divertendosi e trovando gli stimoli giusti a seconda del livello raggiunto e con il massimo della sicurezza possibile. Gli allievi istruttori dovranno presentarsi all'esame avendo acquisito l'attestato di BLS-D. La FICT, tramite i Tecnici attivi sul territorio, si è impegnata a contattare strutture adeguate ad organizzare i corsi BLSD a prezzi calmierati, possibilmente nelle vicinanze delle sedi degli aspiranti Istruttori.

Analizzate le schede di gradimento di fine corso, possiamo affermare che i nostri corsisti hanno valutato positivamente l'esperienza e considerata molto utile ed interessante, dandoci un primo segnale che parte dell'obiettivo è stato raggiunto. Vedremo poi le risposte che avranno gli Esaminatori quando a Settembre, in due giorni, saranno esaminati.

Siamo convinti di essere sulla buona strada e comunque restiamo pronti a recepire novità e suggerimenti per eventualmente ampliare il nostro iter formativo, che rimane aperto ed adattabile all'evoluzione che la nostra attività sportiva continuerà ad avere e la nostra esperienza ci suggerirà, come ogni attività umana.

PER IL NUOVO REGOLAMENTO DEI TECNICI E LE MODALITÀ DI CONSERVAZIONE DEI BREVETTI CON ANNESSA TABELLA DEI CREDITI FORMATIVI, POTETE CONSULTARE LA SEZIONE DOCUMENTI/REGOLAMENTI DEL SITO FEDERALE WWW.CANOA.ORG

PROFESSIONE ISTRUTTORE



Per le professioni non organizzate "l'esercizio è libero e fondato sull'autonomia, sulle competenze e sull'indipendenza di giudizio intellettuale e tecnica, nel rispetto dei principi di buona fede, dell'affidamento del pubblico e della clientela, della correttezza, dell'ampliamento e della specializzazione dell'offerta dei servizi, della responsabilità del professionista." (L.n.4/2013)

TESTO: FRANCESCA GASTALDI

3 STAR SEA BCU

FOTO: MASSIMO BRESCIANINI

Di recente diverse federazioni europee di canoa si sono mosse per aderire al progetto dell'Euro Paddle Pass (www.europaddlepass.com).

L'intenzione è di creare dei moduli per i corsi di canoa e per la formazione degli istruttori che siano omogenei e riconosciuti tra i paesi aderenti. È notizia recentissima quella che anche l'Italia sia entrata a far parte del team.

Perché la tendenza ad aggregarsi e ad omogeneizzare la formazione? La globalizzazione chiede figure lavorative con una professionalità oggettiva esprimibile su territori sempre più ampi e recentemente sono state emanate leggi europee, ratificate anche in Italia (L.n.4/2013), che hanno liberalizzato la professione.

Per garantire la qualità professionale il legislatore ha introdotto lo strumento della certificazione. Cioè la possibilità per chi vuole svolgere la libera professione di certificare la propria professionalità. La certificano gli attestati rilasciati da organismi riconosciuti a livello internazionale e nazionale (ai sensi del regolamento (CE) n. 765/2008 del Parlamento europeo e del Consiglio, del 9 luglio 2008). Possono richiedere la certificazione: una persona individuale, un'associazione o un aggregato di associazioni. A livello europeo gli organismi più conosciuti di certificazione sono ISO e CEN. In Italia è l'UNI, che può anche accreditare ulteriori organismi a cer-

tificare ai sensi del regolamento CE sopracitato. Così enti, associazioni, aggregati di associazioni (quindi anche federazioni e enti di promozione sportiva) possono essere accreditati per la certificazione. Gli organismi di certificazione possono rilasciare, su richiesta del singolo professionista anche non iscritto ad alcuna associazione, il certificato di conformità alla norma tecnica UNI definita per la singola professione.

Le norme emanate da questi organismi sono "norme volontarie", cioè norme che i vari paesi sono liberi di adottare oppure no. Ciò significa che la libera professione può essere svolta anche senza alcuna certificazione. Va da sé che il consumatore, quando vorrà essere garantito cercherà il professionista certificato. Gli enti certificatori soprannominati però non hanno ancora emanato una norma tecnica per conformare un istruttore di canoa oltre i confini nazionali. Essi hanno l'autorità ma non hanno le competenze sufficienti per farlo. Possono farlo ricorrendo alle competenze delle federazioni e degli enti che fino ad oggi hanno fatto la formazione canoistica. La legge n. 4/2013 dice che: "Le associazioni professionali e le forme aggregative di associazioni collaborano all'elaborazione della normativa tecnica UNI relativa alle singole attività professionali, attraverso la partecipazione ai lavori degli specifici organi tecnici o inviando

all'ente di normazione i propri contributi nella fase dell'inchiesta pubblica, al fine di garantire la massima consensualità, democraticità e trasparenza. Le medesime associazioni possono promuovere la costituzione di organismi di certificazione della conformità per i settori di competenza, nel rispetto dei requisiti di indipendenza, imparzialità e professionalità previsti per tali organismi dalla normativa vigente e garantiti dall'accreditamento".

Questo è il motivo per cui le federazioni europee hanno dato vita all'EPP per collaborare all'elaborazione della normativa.

Dunque le federazioni o gli enti fin ora predominanti del settore inseguiranno l'obiettivo di diventare enti certificatori. Le associazioni cercheranno di dotarsi di istruttori e scuole certificate perché per legge e per finalità istituzionali devono promuovere la formazione dei propri iscritti e valorizzare le competenze degli associati. I singoli istruttori di canoa cercheranno la certificazione che li renderà liberi dall'obbligo di iscriversi alle associazioni. Anche se poi, per avere una serie di agevolazioni e facilitazioni, la maggior parte cercheranno di mantenersi all'interno di una struttura organizzativa associativa.

Sulla base di queste normative in Italia e in Europa organismi già esistenti stanno aggiornando le loro competenze e organismi nuovi stanno venendo alla luce.

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 poniziano

tel 0565 976707 - cell 333 2653079
www.econauta.net
info@econauta.net



ECONAUTA di Umberto Segnini

IL LAMBRO



TESTO:
LUIGI COLOMBO
FOTO:
ALBERTO DE SANTI

**SCRISSE PETRARCA
A PROPOSITO
DEL FIUME LAMBRO:
"A piè del colle
scorre limpidissimo..."**

**RISCOPRIAMO
UN CORSO D'ACQUA
TROPPO SPESSO CITATO
SOLO PER I SUOI LIVELLI
DI INQUINAMENTO.**

Ingiustamente definito "di nessun interesse" da G. Granacci nella sua "Nuova guida ai fiumi d'Italia" (Longanesi, Milano, 1990), il Lambro presenta invece nella sua parte alta un percorso canoistico quanto mai vario e ricco; inoltre, contrariamente a quanto si potrebbe pensare, non si ha in questo tratto un sensibile inquinamento, anche perché, dato il regime idrico, una discesa in canoa è possibile solo dopo abbondanti piogge.

Il Lambro ha origine nella zona del monte S. Primo ed è caratterizzato da un regime tipicamente pluviale. Lungo il suo corso si trovano ancora le prese d'acqua che alimentavano le ruote dei mulini e dei magli di officine della zona, specializzate nella produzione di forbici e coltellerie (oggi non più esistenti).

Il Lambro è navigabile già dal bivio per Lasnigo. Dopo un primo Km con difficoltà WW 2, il fiume si infossa in una gola lunga circa 1 Km fino al paese di Asso, con difficoltà WW 3-4-5-6 e X.

Dopo Asso il Lambro perde, in effetti, d'interesse. Dapprima scorre in parte incanalato; segue poi un tratto con stramazzi e cascate artificiali con ritorni particolarmente insidiosi, in corrispondenza delle località Castelmarte e Caslino d'Erba, sotto l'Ospedale di Erba e sotto il ponte della statale Lecco - Como. Inoltre in questa zona ha inizio la presenza di insediamenti industriali, responsabili di un notevole inquinamento.

SCHEDA TECNICA

NEL TRATTO ABITUALMENTE DISCESO

Cartografia: Kompass, 1:50.000, foglio 91
Lago di Como - Lago di Lugano

Accesso: per arrivarci, si percorre la Valassina fino ad Erba e si procede poi in direzione Asso - Ghisallo - Bellagio.

Imbarco: al bivio per Lasnigo, in prossimità di una chiesa romanica, a q. 540 m slm

Sbarco: poco dopo il ponte stradale del bivio per Sormano, all'incirca in corrispondenza di un ex- mulino, del quale esiste ancora la ruota a pale, sulla destra, a q. 485 m. slm. Sbarcare sulla sponda sinistra, risalire il pendio fino a trovare un sentiero, in corrispondenza di un'abitazione, che conduce alla strada principale.

Lunghezza: 1.7 Km

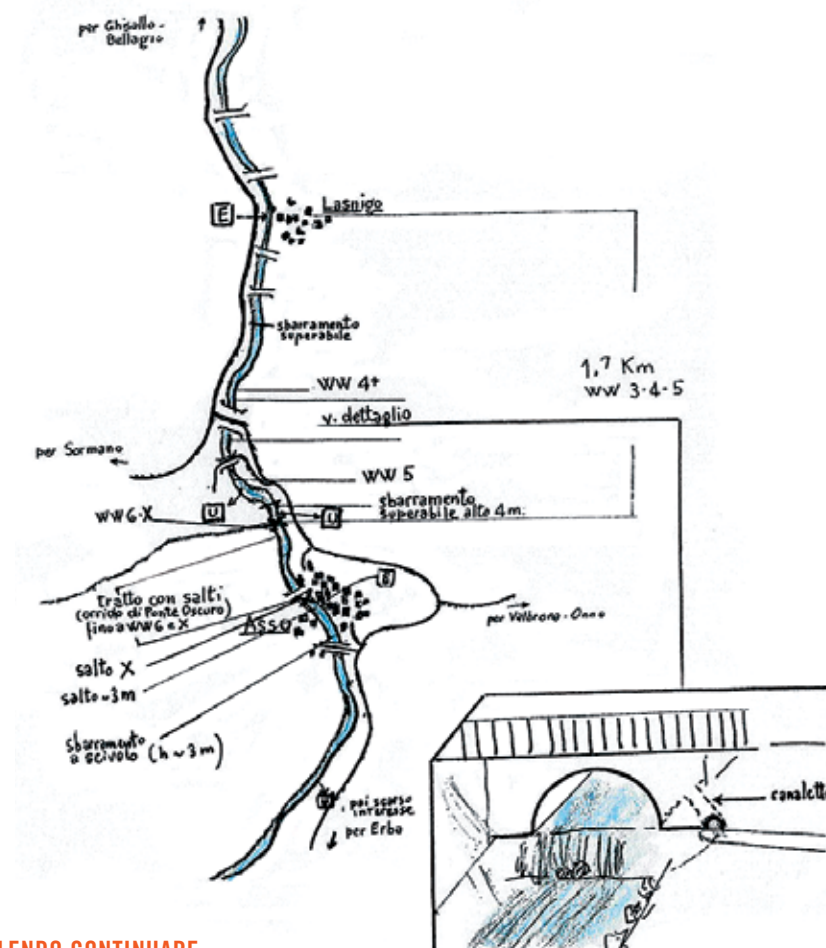
Dislivello: 55 m

Pendenza media: circa 32 per mille

Portata: 4-5 mc/sec (ottimale); si ritiene comunque discendibile con portate fino a 8-9 mc/sec.

Difficoltà e punti particolari: nel primo Km, WW 2 con 4 sbarramenti saltabili; possibili ostacoli dovuti alla vegetazione. In prossimità di un ponticello, lunga cataratta a forte pendenza, WW 4. Subito dopo si passa sotto il ponte stradale del bivio per Sormano; immediatamente a valle di esso vi è uno stramazzo fattibile con qualche cautela, oppure trasbordabile facendo scorrere la canoa in un canalino di derivazione sotto il ponte sulla sinistra (v. figura). Qui inizia il tratto più bello del fiume; dopo alcune rapide vi è una bella serie di tre salti; il primo, da prendersi al centro-destra con livello d'acqua medio, tende ad incandellare; fare sicurezza. Poi, in corrispondenza dell'ex-mulino, altri 4 salti, e infine lo sbarco.

Epoca favorevole: solo dopo abbondanti piogge.



VOLENDO CONTINUARE

(C'è chi dice di averlo fatto) si incontra un passaggio al limite della fattibilità; poi il Lambro entra in gola; qui vi sono dei salti alti fino a 4 metri (gli ultimi due consecutivi sono visibili dal Ponte Oscuro, all'interno del paese di Asso; l'ultimo salto tende ad avvitare la canoa). Subito dopo, il Lambro compie un salto di 6 metri precipitando in una strettoia molto pericolosa; possibili detriti e alberi di traverso. Poco più avanti, un salto seguito da un tratto interessante visibile anche dalla strada, lungo circa 500 m, e da uno sbarramento a scivolo alto 3 m; poi le difficoltà diminuiscono decisamente (WW 1). Per circa 1 Km il Lambro si allontana dalla strada, e quando si riporta a ridosso di essa, si infossa; qui sono presenti salti artificiali da valutare.

All'altezza di Caslino d'Erba, entra da destra un piccolo affluente che forma una spettacolare cascata in gola (potrebbe essere un interessante percorso di torrentismo).

Poco più avanti, in località Fucine, precipita in una cascata alta 9 metri, stretta fra le rocce. Prima del salto vi è sulla sinistra la presa a sifone di un canalino di derivazione. (N.B.: si dice che in estate siano stati visti bagnanti tuffarsi dalla soglia del salto nel sottostante laghetto; provare per credere!)

Qualche Km più avanti, in località Maglio, in comune di Merone, vi è una serie di salti; so di una discesa di questo tratto compiuta da un canoista locale con livello d'acqua alto. Più oltre, mancano notizie; si ritiene comunque di scarso interesse, oltre che decisamente inquinato.



IL SALTO DEL LAMBRO A PONTE OSCURO, ASSO



IL SALTO IMMEDIATAMENTE A MONTE, CHE TENDE AD AVVITARE LA CANOA

UNA NUOVA, IMMENSA FRITTATA PER RICOSTRUIRE IL PONTE OTTOMANO SULL'ARACHTOS?

Il meraviglioso, spettacolare ponte ottomano, a schiena di mulo, giusto all'arrivo del tratto delle gole sul fiume Arachthos, nell'Epiro, regione della Grecia settentrionale, è crollato!

TESTO E FOTO:
VITTORIO PONGOLINI

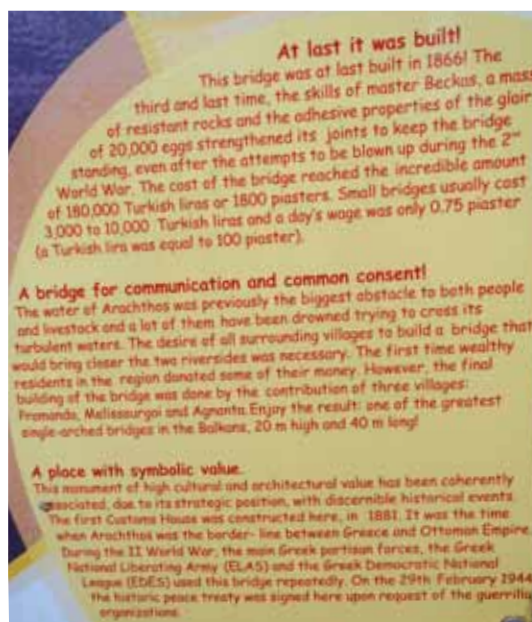
Questa triste evidenza si è presentata lo scorso mese di maggio agli occhi dei canoisti e dei rafter europei che frequentano abitualmente le acque di quello che è uno dei più grossi fiumi greci. Una spaventosa piena del febbraio 2015 ha spinto le spalle dello splendido ponte fino a farlo crollare, portandosi via il punto di arrivo, il traguardo architettonico del più bel tratto di fiume, quello della accoppiata Kallarticos-Arachthos, di IV° e III° grado, da discendere in canoa. Per costruirlo, nel 1866, i dominatori turchi avevano anche impiegato la bellezza di 20.000 uova, impastate nell'amalgama di calce e poco cemento, usate più che altro per rallentare la velocità di presa, per consen-

tire di affrontare con i dovuti tempi l'azzardo statico costituito dalla forma a schiena di mulo, per garantire l'abbattimento finale delle strutture a centina senza rischi. Ha resistito per 149 anni, anche ai combattimenti della seconda guerra mondiale, ma non ha resistito ad una tremenda piena dei nostri giorni.

Era uno dei più grandiosi punti di arrivo sotto cui passare con le canoe tra tutti i fiumi che si possono percorrere al mondo, ben diverso dagli archi pubblicitari gonfiabili o a struttura metallica che si vedono oggi, tanto nelle gare podistiche quanto ciclistiche, ma anche in quelle

canoistiche, e ora non c'è più: pubblicizzava se stesso, la valle e la meraviglia del fiume, sempre pieno d'acqua, in qualsiasi stagione dell'anno.

A Plaka, la cittadina del ponte sull'Arachthos e nei dintorni della valle formata dalla catena dei monti Tsoumerka, è stata già fatta una colletta dai greci per ricostruirlo. Speriamo che siano coerenti e che non usino le donazioni per altri scopi – la zona è molto bisognosa di strutture – e che entro breve, per la nostra e la loro felicità, possano ricostruirlo nella sua integrità, con o senza l'uso di quell' insolito ingrediente, più culinario che edilizio.



IL LIBRO ACQUA ALLA GOLA

RECENSIONE DI
CARLO CUZZANI

È sempre molto difficile, se non imbarazzante, recensire il libro scritto da un'amica, soprattutto se questo è un'opera prima, quindi con inevitabili ingenuità, lunghezze, voglia di stupire che caratterizzano il prodotto di una fantasia che fino a quel momento era stata inespressa. Quindi decido di fare le cose per benino: vado in libreria per comprare il libro e mi riprometto di leggerlo tutto e con molta attenzione. Davanti al commesso mi impappino; oltre a non ricordarmi il titolo, non mi ricordo neanche a morire "Torsini" e allora, da buon italiano, un po' col linguaggio dei segni, un po' con giri di parole, chiedo un libro, famosissimo, non troppo recente (è uscito prima dell'estate), che sta avendo un bel successo da tempo (da prima dell'estate), scritto da autore toscano, di cui si percepisce la prorompente Toscana, e nel quale si parla anche di barche. Qualcuno che l'ha già letto riferisce che è zeppo di personaggi e io riferisco a mia volta. Il commesso fa segno che ha capito.

– A questo punto, Patti, va beh che siamo amici, però mi fai subito dubitare del tuo equilibrio mentale di scrittrice! Ma ti pare il caso di scrivere, come prima uscita, poi, TRE TOMI grossissimi, riccamente rilegati e costosi come un figlio in collegio?

Il commesso, soddisfatto, mentre mi incarta quei mastodonti, mi fa omaggio di un libricino, fortunatamente piccino che sembra un breviario; vista la spesa mi pare il minimo!

– Patti, io ti voglio bene, ma non posso non dirti che la vastità dell'opera e il linguaggio con cui ti esprimi, probabilmente renderanno ostica la tua opera ai più giovani, ma anche ai meno motivati fra gli amici canoisti!

Potevo ben aspettarmi qualche "oh grullo" di troppo, qualche "Maremma maiala", qualche "hasino" e va bene. Però se scrivi "Nel mezzo del cammin di nostra vita", non ti capisce nessuno!

E poi questa storia dei peccati e peccatori non è più di moda, si è già scritto tutto! E quei tre piani corrispondenti a tre livelli di merito !!! Ma non lo sai che adesso ci sono le "pagaiette", in Francia le "stellette", per giudicare le capacità canoistiche?

Patti, lasciatelo proprio dire, io c'ho provato a essere indulgente, ma te come unico riferimento alla canoa mi metti un

barcone, probabilmente un Dragon Boat, guidato da un bruttone chiamato Caronte?

E me lo descrivi così: «Ed ecco verso noi venir per nave un vecchio, bianco per antico pelo, gridando: – Guai a voi, anime prave!»

Ma come cacchio scrivi? Non lo sai che le guide rafting sono tutti giovani e strafighi?

E poi, scusami, sei anche ignorantella in geografia! Che cavolo è quel fiume Acheronte nel quale ambienti il Raduno della FICT in Francia? Si chiama Durance! Acheronte non è nemmeno tra gli affluenti!

Patrizia, amica mia, scrivere un libro deve essere un modo per comunicare con altri qualcosa di bello, frutto della fantasia, certo, ma costruttivo.

Tu ne hai fatto una vendetta, una faida personale, hai voluto punire tutti quelli che ti stanno sulle balle mettendoli nell'Inferno più nero!

Hai usato nomi di fantasia e va bene, ma si riconoscevano benissimo alcuni amici canoisti.

Cavolo, quello che sul Vara ti era venuto addosso facendoti ribaltare, lo hai messo all'Inferno sottoposto per l'eternità alla tortura della fiaccola rovente nel sedere! Non l'aveva fatto apposta, poveretto!

E, guarda caso, tutti i Ruzzolafossi sono casualmente in Paradiso, li ho riconosciuti. Ma dai! Massimo dei massimi è proprio Massimo. Ma ti sembra il caso di metterlo alla destra del Padre Eterno? Un palese conflitto d'interesse!

Inoltre, detto tra noi, quel tipo che viene masticato per l'eternità dal demonio mi pare assomigli un po' troppo a me... Ti ho fatto qualcosa?

Insomma Patti, secondo me, hai proprio toppato, non volermene, ma un romanzo così non potevi pubblicarlo neanche nel Rinascimento.

Prendi esempio, se vuoi migliorare, da altri autori; ti dico, quel libricino, quasi un breviario, che mi hanno regalato insieme ai tuoi Si chiama "ACQUA alla GOLA", scritto da chissà chi, non ricordo, e racconta di uno strano intreccio di personaggi che gravitano, questi sì mica i tuoi, nel mondo della canoa.

Comincia con tante storie parallele e una bella introspezione psicologica dei personaggi e che piano piano convergono tutte verso il nostro amato Raduno

FICT in Durance (impara! che cacchio è l'Acheronte, non c'è neanche su CKFiumi).

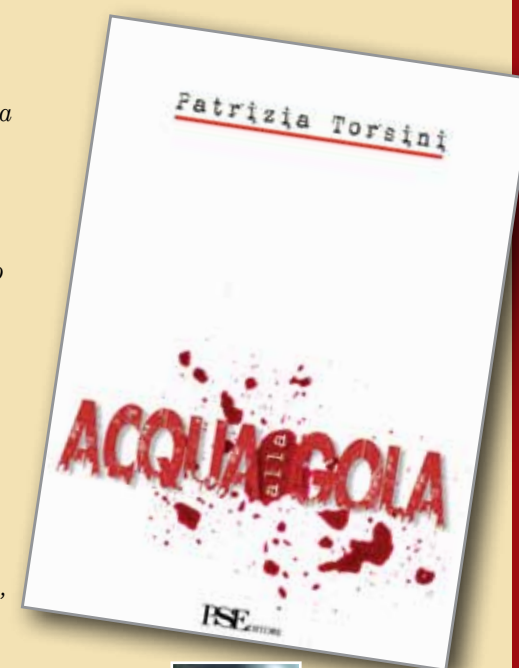
L'autore o autrice, non so, li invischia tutti in uno strano omicidio legato, nella modalità, in modo misterioso a un altro omicidio accaduto secoli fa a Firenze durante la "Congiura dei Pazzi".

Impara Patti, leggi questo, c'è la storia, la cultura, lo sport, ma anche la suspance perché il lettore viene catturato dalla trama di questo Romanzo Noir che è talmente incalzante che ti spinge a leggerlo quasi tutto d'un fiato. Salvo poi tornare indietro nella lettura per assaporarne meglio le sfumature.

E poi, Patti, non te lo anticipo, ma c'è un finale assolutamente inimmaginabile, originale, che ti lascia sbalordito. Altro che l'amore platonico tra il tuo Dante e la tua Beatrice che non si capisce neanche se alla fine se la fa!

Scusa Patti, te lo dico come amico, penso sia meglio che tu molli la penna e imbracci unicamente la pagaia che ti viene meglio.

Caso mai nei lunghi viaggi per raggiungere i fiumi leggitte questo libricino breve e molto carino. Ti ripeto, si chiama "ACQUA alla GOLA", scritto da un emerito sconosciuto, ma molto talentuoso. Da come scrive potrebbe essere una donna. Forse toscana. Mah...



L'AUTRICE DEL LIBRO:
PATRIZIA TORSINI
KAYAKER

A P P U N T A M E N T I

PER PUBBLICARE UN EVENTO SU PAGAIAANDO VI PREGHIAMO DI FORNIRE SEMPRE LE SEGUENTI INFORMAZIONI RISPETTANDO QUEST'ORDINE:

DATA | NOME EVENTO | LUOGO EVENTO | CHI ORGANIZZA (CLUB O ALTRO) | PERSONE DI RIFERIMENTO | TELEFONI / EMAIL DI CONTATTO

SOCIETÀ' FEDERALI

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

BRACCIAIOABBRACCIA (LAGO DI BRACCIAIO)

Raduno per tutti con percorsi alternativi Località: Vigna di Valle (Anguillara)

Organizza: ASD Gruppo Canoe Roma
Valentino Romano 333 5995869
info@gruppcanoeroma.it
www.gruppcanoeroma.it

30 - 31 Luglio

NOTTURNA SULL'ALTO LARIO (LAGO DI COMO)

Organizza: ASD Sottocosta
L. Belloni 338 2374722
luciano.belloni@tin.it

1 - 15 Agosto

39° RADUNO INTERNAZIONALE ESTIVO RADUNO FEDERALE FLUVIALE

Località: Camping du Lac-Les Iscles Eyglers
Organizza: ASD 4P
Arcangelo 338 84755710
arcpir2002@virgilio.it

7 Agosto

... QUEL RAMO DEL LAGO DI COMO CHE NON VOLGE A MEZZOGIORNO!

Località: Lago di Como
Organizza: ASD Sottocosta
L. Belloni 338 1374722
luciano.belloni@tin.it

2 - 4 Settembre

LIVORNO FRA MARE E STORIA

Località: Livorno
Organizza: ASD Sottocosta
P. Paolini 349 1056629
paolone2p@gmail.com

9 - 11 Settembre

14^ PONTINE MAREMARATHON

Organizza: ASD Sottocosta
F. Carosi 338-2983314 /
329-1097807
fabio.caro@tiscalinet.it

10 Settembre

KA'NOTTATA SUL FIUME VELINO

Località: Rieti
Organizza: Salvatore Paolucci (RKM)
Ferdinando Spanò 3479193477
ferdinando.spano@uniroma1.it

10 - 11 Settembre

ARGENTARIO E LAGO DI BRACCIAIO

Gemellaggio con "Remo e Pagaia" di Cagliari
Organizza: ASD Gruppo Canoe Roma
Valentino Romano 3335995869
info@gruppcanoeroma.it

24 - 25 Settembre

"CILENTO MINI TOUR" DA POLICASTRO A PALINURO

Organizza: ASD Gruppo Canoe Roma
Valentino Romano 3335995869
info@gruppcanoeroma.it

9 Ottobre

RADUNO OASI TEVERE-FARFA

Escursione per tutti
Località: Riserva naturale di Tevere Farfa-Nazzano (RM)
Organizza: ASD Gruppo Canoe Roma
Giuseppe Spinelli 3483583434
info@gspinelli.it
info@gruppcanoeroma.it

29 - 30 Ottobre

CONCENTRAZIONESKIMOKAYAK SUL BENACIO (LAGO DI GARDA)

Organizza: ASD Sottocosta
L. Belloni 338 1374722
luciano.belloni@tin.it

3 - 4 Dicembre

WISKIE - INCONTRO DI FINE STAGIONE - EVENTO NAZIONALE

Organizza: ASD Sottocosta
L. Belloni 338 1374722
luciano.belloni@tin.it

ALTRI APPUNTAMENTI

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^ REGATLONGA 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
Organizza: 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

27 - 28 Agosto

GIRO DELLE TRE ISOLE (LAGO D'ISEO)

Sabato: escursione nella parte Sud del lago. Domenica: giro delle Tre Isole. Località: Lago di Iseo - Centro Sportivo Sassabanek
M. Brescianini 338 2407138
www.atlsiseo.it

10 - 11 Settembre

STURA-ME

Raduno canoistico di due giorni sulla Stura di Demonte

Località: Stura di Demonte
Organizza: Ke Rafting, KFF (Kayak For Fun) e Cuneo Canoa
Ale 348 5903445 /
Matti 340 3814007
Seguitemi sulla nostra pagina facebook
KFFper tutte le novità!!

10 - 11 Settembre

9^ EDIZIONE DE "I CASONI APERTI"

R. Pittia (CKF) 335 7284722 o
info@canoafriuli.com

30 Settembre - 2 Ottobre

DISCESA DELL'ADIGE

Percorso fluviale WW1-2 - Merano (BZ)
acquamosa@tiscali.it
Andrea Ricci 339 8808312

1 - 2 Ottobre

PACKRAFTING RIVER SPRITZ FESTIVAL

Sabato: in Brenta con due differenti attività (packrafting & trekking, packrafting & bike). Festa e cena tutti insieme a Solagna. Domenica: in treno fino a Venezia e giro per la città in packrafting con sosta a "bacari e cicheti". Località: Valstagna - Solagna - Venezia Fiume Brenta e Laguna.
Organizzazione: PACK Rafting Italia (<http://packraftingitalia.jimdo.com/>)
Contatti: packraftingitalia@gmail.com
Antonio Piro 347 2294833

P A G A I A A N D R O S C O P O



ARIETE

Dietro l'ansa del fiume non vi aspettavate di trovare il Paese delle Meraviglie. Regole, razionalità che contrastano col vostro desiderio di avventura. Ma per voi la meraviglia è proprio rallentare e godersi la pagaia. Libro: *Alice's in Wonderland* - Lewis Carroll



TORO

Si parte con voglia. Il mare si calma, sul lago cala una brezza tonificante, frizzante. Avevate sbagliato il look da canoa prima o è adesso che non sentite più né il caldo né il freddo? Avete raggiunto gli altri e con sorpresa vi guardano scivolare oltre. Dolcemente. Musica: *Bob Dylan - River Theme* - Album Pat Garrett & Billy the kid



GEMELLI

Potete scaricare sull'impugnatura tutta la forza possibile ma il vostro kayak sembra di piombo. Non c'è solo l'energia cinetica e agitarsi serve a poco. L'accelerazione è dentro di voi. Basta aspettare e tornerete fluidi. Musica: *Bob Marley & The Wailers - Positive Vibration*



CANCRO

Pausa caffè: vi piacerebbe caricare la vostra canoa sulla macchina e andare. Invece tocca tornare al lavoro. Qualunque sia. Sembra sempre che manchi il tempo, il vostro. Troppo caffè rende nervosi e il tempo ama le sortite improvvise. Film: *Il ponte delle spie* - regia Steven Spielberg



LEONE

Silenzio grigio e nuvole basse. Mettete a punto la canoa. Dopo qualche pagaia siete costretti a calarvi gli occhiali da sole. Un cormorano si tuffa ed esplode una giornata spettacolare. Il caldo non viene da fuori ma è dentro di voi. Ritmo vitale. Libro: *Fred Vargas - Parti in fretta e non tornare*



VERGINE

La solita escursione. Tranquilla, con compagni collaudati eppure... quello scoglio ha una forma antropomorfa. Decidete di esplorare l'altro versante e chi vuole vi segue. Se no si va da soli. Musica: *Avi Belleli - Be'Tipul* - Album *In treatment*



BILANCIA

Siete in coda, in autostrada. Siete in spiaggia, vi chiamano al cellulare. Siete a bordo, esitate. Dubbi. Qualcuno senza parlare vi incoraggia. Basta un cenno, un'occhiata. Ora siete fuori, in acqua, finalmente e si vede bene il fondo. Trasparente. Isola: *Capraia - Arcipelago toscano*



SCORPIONE

Arriverci allora. Quel viaggio si fa e si fa anche quello che finora non avete mai osato fare. Mentre scivoliate i vostri progetti si stagliano all'orizzonte. È proprio lì che vi dirigete. Musica: *Lucio Battisti - Io vorrei... non vorrei... ma se vuoi*



SAGITTARIO

La vostra canoa è ecologica e rispettosa, il motoscafo alza onde volgari. Schiamazzi e musica mediocre. Incrociate lo sguardo con chi regge il timone (una saetta) e lo scafo aggressivo sfuma via e cambia direzione. Se rispetta voi poi rispetterà tutti, e ciò vi basta. Bandiera: *Jolly Roger (quella dei pirati)*



CAPRICORNO

Scenari insoliti, il sogno ve lo aveva già detto e ora vi torna nitido nei contorni. Quella pagaia rossa: non vi convinceva il colore ma l'avete presa. Quegli occhiali a specchio: vi sembravano aggressivi ma ce li avete addosso. Lettura: *Carl G. Jung - La Sincronicità*



ACQUARIO

Quel tipo che parla secondo voi sta inventando tutto. In kayak sulle rapide non c'è mai andato e state per dirglielo ma siete troppo intelligenti e vi fermate. Poveretto. Sulle rapide voi ci siete stati. Sapete affrontarle e vi piace. Musica: *Paola Turci - Io sono*



PESCI

Si trasforma davanti ai vostri occhi. Quel promontorio diventa un veliero e si solleva, prende il volo. Con una pagaia in acqua vi girate per seguirlo. Poi capite che è solo immaginazione. Il promontorio è fermo siete voi che volate. Musica: *Beatles - Yellow Submarine*