

# PAGAIANDO



# OZONE KAYAK

[WWW.OZONEKAYAK.COM](http://WWW.OZONEKAYAK.COM)

VIA NOALESE 46 QUINTO DI TREVISO

[INFO@OZONEKAYAK.COM](mailto:INFO@OZONEKAYAK.COM)

TEL. 0422 370 215

N°5 SETTEMBRE 2016 - TARIFFA R.O.C. 'POSTE ITALIANE SPA - SPEDIZIONE IN ABBONAMENTO POSTALE - DL 353/2003 (CONV. IN L. 27/02/2004 N.48) ART. 1 COMMA 1, DBC CREMONA' - ANNO XV



**N. 5**  
SET. 2016

**VIAGGI  
SOLO SIBERIA**  
Ai confini  
del mondo

**SLALOM  
EISKANAL**  
Un esempio  
di campo slalom

**EDUCAZIONE  
BIM BIN KAYAK**  
Coinvolgere bambini  
e genitori giocando

**FICT  
NEWS**  
Dal SUP  
al nuovo Sito

**FIUMI  
VALCHIAVENNA**  
Esplorazione  
dei torrenti - Parte I

**LIBRI  
CEFALONIA**  
La storia  
e la bellezza odierna

# GOODFELLAS

join the family



FREESTYLE

RIVERRUNNING

CREEK

CREEK PRO



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



Cari amici,

ci siamo lasciati l'estate alle spalle con tanti ricordi di discese, viaggi e passeggiate nelle acque del nostro bel paese e per chi ha potuto anche all'estero. Insieme alla gioia anche il dispiacere per gli amici che ci lasciano ed un saluto corale lo rivolgiamo alla memoria di Michele Romano, canoista della prima ora, esploratore dei fiumi italiani e valente discesista. Il ricordo di tutti gli amici che ci lasciano ci aiuta a fare sempre meglio per il futuro nostro e delle giovani generazioni. Questo autunno è denso di novità per la nostra Federazione ed i suoi Soci sotto molti aspetti: stiamo rinnovando il Sito, abbiamo operato un cambio di Conto Bancario, stiamo lavorando per la trasformazione dell'Associazione in una APS (ne approfitto per chiedere a tutti i Club di dare la loro disponibilità ad esporre la targa di Sede Operativa FICT), abbiamo accolto fra le discipline FICT anche il SUP e sta per partire il Corso di formazione dei Tecnici ed Istruttori SUP FICT, stiamo cercando per la prossima Assemblea straordinaria di consentire a tutti i Soci di poter esprimere il loro parere con una

votazione on-line certificata. Come avrete capito sono tanti e molteplici gli impegni del Presidente e del Consiglio per rendere sempre più efficace la Federazione e dare sempre migliori servizi ai Soci. Con l'auspicato passaggio ad Associazione di Promozione Sociale (APS) si concretizzano una serie di vantaggi, fra i quali:

- Possibilità per gli associati di decommercializzare una serie di attività, fra cui la somministrazione di alimenti e bevande, l'organizzazione di Viaggi turistici.
- Possibilità di stipulare Convenzioni con Enti locali ed ottenere se disponibili Beni dismessi dal Pubblico in comodato d'uso.
- Fiscalmente vengono detassati tutti i contributi dei Soci.



Il 22 Ottobre si rinnovano anche le cariche federali in FICK e ci auguriamo che i nuovi eletti, a partire dal Presidente, lavorino nell'interesse generale del paese, cercando di tener conto di tutte le realtà che operano per la diffusione e promozione del nostro bellissimo Sport. Fino ad oggi dalla FICK abbiamo avuto solo porte chiuse e risposte evasive (giusto per usare un eufemismo) verso qualsiasi ipotesi di collaborazione.

Il Comitato sport per Tutti è diventato un club ad uso esclusivo solo delle Società affiliate alla FICK. Noi non possiamo che augurarci un cambiamento di rotta radicale, restando sempre aperti a contributi da parte di tutti, come dichiarato dal primo numero. Su

PAGAIANDO possono scrivere tutti i canoisti e tutte le Associazioni che si occupano di sport di pagaia, nessuna esclusa. Crediamo fermamente che l'apertura alle idee, ai progetti, alle esperienze turistiche o agonistiche sia il fattore portante della crescita sportiva e umana.

Vi lascio alla lettura di questo numero e vi invito a rappresentare sempre la FICT a testa alta.

**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 076 0102 0000 0100 6901 266

[www.canoa.org](http://www.canoa.org)  
[info@canoa.org](mailto:info@canoa.org)

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

**DIRETTORE RESPONSABILE:** PAOLO SAMARELLI • **DIRETTORE EDITORIALE:** GIUSEPPE SPINELLI

**IMPAGINAZIONE E PHOTOEDITING:** GREENTIME S.p.A. - VIA SAN GERVASIO 1 - 40121 BOLOGNA - WWW.GREENTIME.IT

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

**REALIZZAZIONE:** INFOMEDIA srl. VIA GRAMSCI 6 - 26100 CREMONA • **STAMPA:** ARTI GRAFICHE PERSICO srl. VIA SESTO 14 - 26100 CREMONA • STAMPATO OTT. 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](mailto:pagaiando@canoa.org)

# IL SUP

**I nuovi sviluppi della disciplina presentati dall'esperto e appassionato Andrea Ricci**

TESTO E FOTO:  
**ANDREA RICCI**  
TECNICO DI BASE FICK E FICT

Come noto, la FICT (Turistica) nasce come FICF (Fluviale) perché inizialmente si occupava solo di attività fluviale. L'allargamento alla pratica in mare e lago lago e una consapevolezza maggiore sulla portata del movimento degli sport di pagaia, con una netta distinzione rispetto al mondo agonistico della FICK, ha porta-

to alla modifica del nome. Cosa succederà al nome ora che, su spinta del Presidente Giuseppe Spinelli, la Federazione si sta aprendo allo stand up paddling o sup, pagaia con la tavola e non con una canoa? Giuseppe, canoista eclettico, di fiume e di mare, curioso e aperto alle novità, mi ha voluto vedere all'opera sulla Durance durante il raduno estivo prima di propormi l'introduzione del sup in FICT, anche sollecitato da canoisti fluviali esperti come Massimo Sticca e Maurizio Consalvi.

Infatti il sup è conosciuto in Italia come sport acquatico di mare e di lago, ma non di fiume; tantomeno di acque bianche. Ove invece sa espri-

mersi almeno fino alla classe 2-3; e senza il potente vincolo del vento nelle acque aperte, insormontabile già a 20 nodi.

L'introduzione del sup in FICT avverrà a partire da ottobre 2016 con il lancio di un corso Istruttori Master che avranno poi il compito della promozione sul territorio dal 2017. Il corso è indirizzato a praticanti esperti di sup e avrà uno standard molto elevato, senza uguali non solo in Italia, ma a mia conoscenza anche in Europa. Punto cruciale sarà la preparazione nei vari ambienti, acque aperte e acque bianche; e un impegno di almeno 15 giornate distribuito in 9 mesi. Al corso per Istruttore Master sup

FICT potranno partecipare persone con ampia esperienza di stand up paddling, che abbiano doti di acquaticità, che sappiano nuotare, che abbiano seguito corsi di salvamento e di primo soccorso.

La struttura del corso prevede 4 fasi:

- Corso di preparazione all'esame di ammissione, che può essere svolto ovunque o anche evitato se si possiede un adeguato curriculum specifico.

- Esame di ammissione al corso Istruttori Master, solo pratico, in 2 giornate, 1 in acque aperte, 1 in fiume di primo grado. Chi supererà l'esame riceve subito il brevetto di Istruttore di Base FICT e può accedere alla fase successiva.



ANDREA E WILLY IN AZIONE ALLA RAPIDA DEL PONTE DI FERRO SULLA DURANCE.

- Corso Istruttori Master, di minimo 8 giornate: 3 in acque aperte, 3 in fiume, 2 in aula. Nel corso si affronta la gestione di gruppi in quasi tutte le condizioni di acque aperte (mare, lago) fino a 20 nodi di vento, di fiume fino alla seconda classe; e poi sicurezza, soccorso, navigazione, campeggio nautico marino e fluviale, materiali, equipaggiamento, segnali, codice di navigazione. I partecipanti, per raggiungere capacità e competenze di alto livello, avranno la possibilità di venire ad un numero maggiore di lezioni rispetto a quelle obbligatorie; e saranno incentivati a partecipare durante l'anno di corso ai numerosi raduni canoistici selezionati dai formatori, durante i quali saranno accompagnati dagli stessi.

- Esame finale, per l'ottenimento del brevetto Istruttore Master con specializzazione Navigation (acque aperte) e/o River (acque bianche).

Anche questo esame, teorico e pratico, avviene in 2 giornate.

L'impegno federale sarà notevole. La visione federale è quella di coprire tutti gli sport di pagaia in tutti gli ambienti, nella convinzione che la pratica con i vari natanti e nei vari ambienti sia di beneficio comune, sia personale (per le accresciute capacità) sia collettivo (per il ventaglio di opportunità offerte dalla federazione). Gli istruttori e le guide FICT ne sono da sempre i competenti portabandiera. Quelli del sup non saranno da meno.

**NOTA DELL'AUTORE:** L'ARTICOLO SUL SUP PUBBLICATO SUL NUMERO 3 DI PAGAIA, MODIFICATO DALLA REDAZIONE PER MOTIVI DI SPAZIO, CONTIENE DELLE IMPRECISIONI. L'AUTORE INVITA CHI VOLESSE RICEVERE L'ARTICOLO ORIGINALE A SCRIVERGLI: [ACQUAMOSSA@TISCALI.IT](mailto:ACQUAMOSSA@TISCALI.IT)

# EISKANAL

Una descrizione dettagliata di uno dei più antichi e ancora validi campi slalom artificiali europei fatta da un italiano all'estero

**L**a prima volta che ho visto l'Eiskanal era l'inizio di novembre, ai lati delle strade c'erano cumuli di neve e aveva da poco smesso di piovere.

Mi venne incontro Manfred, una persona del club locale contattata per e-mail e mi rivolse la tipica frase "Hallo Walter, wie geht's?" cioè ciao Walter come va?

Scambiammo alcune parole con il mio stentato tedesco e mi prestò delle attrezzature che non ero riuscito a mettere in valigia, dicendomi che gliel'avevo ridate prima di tornare in Italia. Mi mostrò spogliatoio, docce e il kayak da usare, aggiungendo che non avrei dovuto pagare niente per i tre mesi di permanenza, perché ero loro ospite. Questo solo per dare un'idea dell'accoglienza ricevuta in Germania.

Giusto il tempo di cambiarmi e mezz'ora dopo ero pronto a pagaiare sull'Eiskanal.

Da istruttore, avevo sempre raccomandato di non entrare soli in acqua, cosa che ora stavo facendo, inoltre lascio immaginare quale potesse essere la temperatura esterna a novembre in Germania.

A dire la verità non pensavo che mi sarei allenato da solo, ma oggi comprendo perché. Manfred mi accompagnò all'imbarco senza curarsi troppo della mia solitudine, anche se poi per un quarto d'ora rimase a guardarmi.

Il fatto è che questo luogo, essendo artificiale, è molto sicuro, anche nei tratti più impegnativi; non esistono incastri o buchi che tengano a bagno ed i sassi sono tutti arrotondati. Ai lati spesso si tocca e lungo il percorso si incontrano decine di canoisti (anche a novembre), per cui è abbastanza normale venire ad allenarsi da soli. Ormai dopo più di un anno passato a fare la spola tra Italia e Germania, questo posto mi è diventato familiare; ho portato il mio kayak nell'affollato rimessaggio del Kanu Schwaben e parte del tempo libero lo passo in acqua.

Allenarsi sull'Eiskanal ha un fascino del tutto particolare, si tratta del primo stadio artificiale di canoa al mondo, fu costruito in occasione dei giochi olimpici tedeschi del 1972 ed ancora oggi è perfettamente funzionante. Qui si tengono importanti gare in diverse discipline e sulle

TESTO E FOTO:  
WALTER PAESANO  
ISTRUTTORE FLUVIALE



sue acque si sono formati molti campioni nazionali tedeschi. Attorno a questa struttura ruotano ormai migliaia di persone ogni anno e capita spesso di vedere in giro per la città di Augsburg, auto o furgoni che trasportano kayak.

Per dare un po' di numeri lo Schwaben Kanu Varein (dove faccio base) conta circa 500 iscritti e dal 1960 ha vinto 528 medaglie in competizioni più o meno importanti, tra cui alcune medaglie olimpiche.



FOTO DEL CLUB SULLE RIVE E DEL PERCORSO DELL'EISKANAL.

Come se non bastasse non è l'unico club presente; di fianco si trova l'Augsburger Kanu Varein, l'altro club locale, giusto per capire quanta gente pratici il kayak da queste parti. Tornando all'Eiskanal, appena si entra in acqua si nota subito quanto la corrente sia turbolenta ed irregolare, le morte non sono mai ferme e nel tratto iniziale un moto ondoso alza e abbassa il livello del fiume, dando l'impressione di stare su qualcosa che respiri.

L'imbarco migliore è nel punto più alto, dove c'è una comoda piattaforma in legno e un po' di acqua piatta, ma appena si imbecca lo scivolo d'ingresso ci si trova subito in un tratto movimentato.

Qui si può prendere confidenza con la corrente e ci si può scaldare in un percorso mediamente impe-

gnativo. Superati gli edifici dei due club locali il fiume si divide in due rami, sulla sinistra si prosegue sullo Jugend Strecke un percorso istruttivo con morte ben definite e abbastanza facile, chi è meno esperto in genere si imbarca all'inizio di questo tratto. Qui si tengono i corsi di kayak ed essendo un percorso accessibile un po' a tutti vi si incontrano parecchi canoisti. In ogni caso l'acqua non scorre veloce quindi anche se in alcuni orari c'è molta gente, la cosa non rappresenta mai un problema.

Di contro imboccando il ramo di destra si va sull'Olympische Strecke, il tratto più difficile in assoluto quello che gli sciatori definirebbero pista nera. L'ingresso inizia subito con un passaggio impegnativo, "Waschmaschine", un buco da superare sulla destra.

In realtà si può passare anche a sinistra o al centro ma bisogna salire sul cuscino d'acqua con un gran bel boof e pagaiare, altrimenti si rischia di comprendere perché il passaggio abbia questo nome (che tradotto significa "Lavatrice"); in ogni caso una volta a bagno il buco non tiene. Subito dopo ci si trova in una rapida movimentata, si viene spinti prima a destra, poi a sinistra da una corrente che va in tutte le direzioni.

Si supera così un primo masso centrale dietro il quale è meglio non fermarsi, perché la corrente della morta è forte e irregolare ed è facile ribaltarsi, conviene invece procedere e fermarsi nella prima morta a destra. In questa morta come nel resto del percorso si ha modo di sperimentare l'effetto dell'acqua che rimbalza sul muro in cemento laterale, in pratica si viene continuamente sbalottati da una parte all'altra, ma dopo un po' ci si fa l'abitudine.

Potrei dire che fermarsi in morta da queste parti non è molto comodo, ma d'altronde il canale non è fatto per riposarsi nelle morte.

Giusto il tempo di guardare se a valle è tutto libero e di nuovo in corrente per affrontare Bogenbrücke, un altro passaggio a prova di boof seguito da un bel tratto di forte corrente e infine l'unica zona in cui riprendere fiato (o l'attrezzatura in caso di bagno). La zona a valle di Bobrücke

è spesso affollata di canoisti, che si trattengono lì per allenarsi, in quanto si possono eseguire diverse manovre in un tratto di acqua molto turbolenta. Pertanto sia chi scende da monte che chi si allena a valle deve prestare attenzione al fine di evitare collisioni. Successivamente si supera MobyDick un grosso sasso arrotondato che emerge dall'acqua e ci si avvia per una lunga e veloce rapida con pendenza e passaggi degni di un campo di gara olimpico.

Prendere le morte qui non è facile ma è un ottimo allenamento, lo spazio di manovra è ridotto e l'acqua spinge, al punto che in qualche caso nella morta ci si salta dentro visto il dislivello a monte e a valle.

Superata però anche l'ultima rapida si prova la soddisfazione di aver percorso l'Eiskanal, seguendo le sue acque turbolente tra le tribune erbose, che nelle gare più importanti ospitano migliaia di persone.

Se tutto è andato bene ci si trova improvvisamente in una zona di acqua piatta dove è possibile scendere su una piattaforma di legno.

Se qualcosa è andato storto e si arriva a bagno non c'è molto da preoccuparsi, si esce sempre sulla piattaforma di legno e si va a piedi a riprendere il proprio kayak.

Sul lato opposto infatti c'è una passerella in metallo con sotto una griglia che blocca le imbarcazioni.. più comodo di così!!

Il percorso visto da fuori non sembrerebbe molto lungo, stiamo parlando sempre di un canale artificiale, ma ci sono punti interessanti per allenarsi e generalmente in un paio di ore si riescono a fare due o tre discese. Il problema principale è che due ore spesso diventano un'intera giornata.

In termini di esperienza personale, il kayak si è rivelato un ottimo mezzo per fare conoscenze ed ambientarmi nel territorio, un aspetto del nostro sport importante quando si è lontani da casa.

Ormai sempre più spesso i miei allenamenti, si concludono con una birra al club e due chiacchiere tra canoisti, così faccio amicizie, miglioro il mio tedesco e imparo anche un po' di dialetto locale che non guasta mai.

# SI PUÒ FERMARE IL TEMPO?



Come una pagaiata mattutina possa far riflettere su se stessi e la vita, leggere senza interrompere...

TESTO:  
JÜRIG RAZ  
FOTO:  
FLAVIO MAINARDI E JÜRIG RAZ

In occasione dell'evento corso fotografia/corso canoa sul Lago di Viverone ho fatto una deliziosa passeggiata in canoa che consiglio vivamente a tutti. Non ho cercato compagni di viaggio, perché volevo immergermi in silenzio assoluto in quella magia dell'ora blu e dell'ora d'oro addentrandomi in uno scorcio di natura raggiungibile solo in canoa. Condivido qui ciò che ho vissuto per stimolare i pochi fortunati che sanno andare in canoa.

Qualche volta levate le chiappe di buona ora dal materasso. Di certe situazioni di luce, colori, nebbie, canti d'uccelli, rientri di animali notturni e risveglio di quelli diurni godete solo presto alla mattina, in questo caso a partire dalle 4.15. Se non lo fate, rinunciate ad uno dei motivi principali per i quali vale andare in canoa (con tutto ciò che comporta). I documentari sono belli, ma una vostra personale esperienza, desiderata, conquistata con i vostri mezzi e vissuta con i propri sensi è impareggiabile. Vi rimarrà impressa a vita. Vi insegna. Vi rende felici e sod-

disfatti. Avrete più comprensione ed attenzione per l'ambiente e diventerete delle guide per gli altri.

Andate preferibilmente in pochi, meglio da soli (1 persona!). Imparate a muovervi senza meta ed aspettativa, ma curiosi di cosa vi aspetta momento per momento. Siate rilassati, ma vigili. Imparate a pagaiare l-e-e-n-t-a-m-e-n-t-e. Ciò che volete vivere e vedere o sentire è lì, dove siete voi. Quindi non correre da nessuna parte. State fermi ed immobili qualche volta. Anche per un quarto d'ora. Così forse il posto vi consegna qualche suo segreto. Se riuscite a stare veramente immobili notate che dalla canoa si propagano delle ondine a ritmo di battito di cuore. Pensiamo, che solo circumnavigando un lago o facendo una discesa si chiami andare in canoa ma c'è ben altro.

Imparate la pagaiata silente e lenta. Muovetevi in totale assenza di rumore. Nei passaggi stretti non urtare da nessuna parte. Non toccare lo scafo con la pagaia. Con tutti questi accorgimenti rimarrete ancora degli estranei, ma aprirete dei ca-

nali di percezione per ciò che vi circonda e permettetevi all'ambiente di fidarsi un pochino di più di voi.

Nella parte sudovest del Lago di Viverone si trova una zona umida, visitabile in canoa su un canaletto stretto, che sfocia dopo qualche centinaio di metri in un piccolo lago nel bosco. Per entrare ed uscire si percorre al massimo un chilometro. Ci ho messo quattro ore. Quattro ore nelle quali il tempo si era fermato. Se volete sapere perché il tempo si ferma, andate lì (o in qualunque altro posto simile), senza intenzioni o speranze di vedere qualcosa di specifico, ma stando in silente contemplazione di ciò che è. Non pensate a niente che sia nel passato o nel futuro od altro luogo. Ed il tempo si fermerà. Ammetto, non fare niente è un esercizio arduo, ma potreste essere sorpresi di quanto possa accadere.

Non lamentatevi con me, se una mattina alle quattro vi sveglierà la vostra sveglia. L'avete puntata voi, perché sapevate, che dopo, forse, si fermerà il tempo...



# SOLO SIBERIA

Un viaggio ai confini del mondo fatto di natura, silenzi e spazi per la mente, realizzato con semplicità e mezzi quasi di fortuna, ma con ferrea volontà

TESTO E FOTO:  
DANIELE CASTIGLIONI

Il progetto "acque siberiane" è stato da me ideato con lo scopo di esplorare quelle regioni della Siberia che altrimenti sarebbero ignorate o dimenticate dalle rotte di ogni viaggio nella Terra Addormentata. Il 90% almeno dei viaggi in Siberia si attesta, infatti, sulla fascia meridionale del suo

territorio. Resta esclusa dalle rotte del turismo tutta la parte collocata tra la linea della Transiberiana e il Mar Glaciale Artico. Perché? La risposta è abbastanza semplice: si tratta dei territori più spopolati, privi di ferrovie, strade, grandi città e riferimenti in guide e resoconti di viaggiatori. Inoltre sono le terre che



PAGINA A FRONTE IN ALTO:  
LA PARTE CENTRALE DEL CANYON DELL'INDIGIRKA.

PAGINA A FRONTE IN BASSO DA SINISTRA:  
INDIGIRKA POCO DOPO UST NERA;  
INDIGIRKA PRESSO CONFLUENZA FIUME INYALI;  
IL FERRO DI CAVALLO DELL'INDIGIRKA DALL'ALTO.

FOTO A DESTRA DALL'ALTO:  
PARTENZA DA UST NERA;  
PARTE FINALE DEL CANYON LE RAPIDE  
SON QUASI FINITE.

si spingono sempre più a nord, sempre più lontane dal sole meridionale e più vicine alla tundra gelata. Il modo migliore per scoprirle è viaggiare via fiume, seguendo le arterie vitali della **Siberia** nascosta: le strade blu che nascono dalle montagne delle regioni centro-meridionali e corrono verso il **Mar Glaciale Artico**.

Non sono un canoista, ma ho imparato a cavarmela con la pagaia proprio per realizzare i viaggi fluviali che ho in mente in Siberia. Nel 2015 ho disceso il **fiume Indigirka** in **Yakutia**. Si tratta di un importante corso d'acqua di 1800 km circa che nasce dalle montagne più fredde dell'emisfero nord, dove è situato anche il polo del freddo di **Ojmyakon** e sfocia nel **Mar Glaciale Artico**, ad est della **Lena**. Ho portato avan-

ti una lunga preparazione per poter affrontare nel migliore dei modi una spedizione tanto lunga quanto difficoltosa. Cartine, equipaggiamento, documentazione, ma l'ostacolo più duro è stata la ricerca dei compagni di viaggio: più persone, sia in **Italia** che in **Russia**, hanno prima accolto il mio invito per poi abbandonarmi, costringendomi a partire con gente trovata all'ultimo momento. Il **fiume Indigirka** (assieme a **Yana** e **Kolyma**) è uno dei tre grandi e misteriosi corsi d'acqua che solcano la parte orientale della **Yakutia**. Attrae per il suo spettacolare percorso tra i **monti Cherskij**, in cui si incunea con un canyon di circa cento km, stretto e pieno di rapide pericolose. Intelligenza, coraggio e forza sono, in questo ordine, le caratteristiche indispensabili per avventu-

rarsi nella veloce corrente, in territori abitati solo dagli orsi e da qualche cercatore d'oro.

Raggiungo **Ust-Nera**, la città dei minatori fondata con il *gulag*, dopo 10 giorni dalla partenza da **Mosca**. Sei giorni di treno, poi uno in pulmino fino a **Yakutsk**, mi riposo due giorni e riparto sempre in pulmino e dopo 33 ore sono a **Ust-Nera**. Finalmente partiamo. La corrente è molto veloce. Nei primi 45 minuti percorriamo 6 km senza pagaia. Sono 350 km da qui a **Khonuu**. Ci sono tratti in cui il fiume viaggia a 20 km/h. Solchiamo delle acque spettacolarmente inserite in un contesto montuoso disabitato e silenzioso. Foresta, sole praticamente ininterrotto (siamo nel periodo del giorno polare), pietre scolpite dall'erosione sulle cime dei monti, rive de-

serte, nessuna presenza umana. Gli orsi sono una presenza costante, per quanto impalpabile concretamente. I primi tre giorni scorrono veloci e sarebbero anche tranquilli, ma non riusciamo a rilassarci, il nostro pensiero è fisso al momento cruciale della spedizione: la gola di circa 100 km piena di rapide pericolose, con onde alte "fino a tre metri" in base alla portata del fiume del momento. Il quarto giorno entriamo nel lungo e tenebroso canyon. Siamo tesi, concentrati, carichi e pronti a tutto...ma non basta. C'è solo un modo per capire ciò che attende quelli che si avventurano fin qui: provarlo direttamente. Dopo le prime 5-6 rapide ci fermiamo e raccogliamo i cocci. **L'Indigirka** ci ha letteralmente preso a schiaffi, nonostante la nostra preparazione, i nostri accorgimenti e le nostre preghiere. In una rapida mi rimane impressa l'immagine dell'onda gigantesca frontale, nel momento in cui si infrange su di noi insieme a due onde laterali di uguale portata. Con una sorta di terzo occhio vedo **Igor**, circa cinquanta metri davanti a me, che annaspa tra le onde abbracciato alla canoa ribaltata. Alcune nostre cose sono strappate dalle imbarcazioni e volano via con la corrente. Pagaiamo forsennatamente, ma non inutilmente: assieme ad **Anya**, che viaggia con me sul catamarano, riusciamo a mantenere la "barca" dritta. Prendere le onde, per quanto enormi, frontalmente, ci garantisce di rimanere ai nostri posti e impedisce il ribaltamento dell'imbarcazione. In totale balia della corrente potremmo invece finire sulle pareti di rocce laterali. Degli orsi finalmente si fanno vivi e, da un costone sopraelevato, ci osservano, mentre bagnati e scossi, accen-

diamo un fuoco tanto improvvisato quanto immenso su una minuscola riva della lunga forra da percorrere. Possiamo contare solo sulle nostre forze: non abbiamo un telefono satellitare e siamo completamente isolati da ogni villaggio o paese. Lottiamo per quattro giorni in queste acque. All'ottavo giorno di navigazione raggiungiamo **Khonuu**, dove ci aspetta il direttore del **Parco Naturale Momskij** e altri nuovi amici.

La nostra esplorazione fluviale continua, stavolta controcorrente lungo il fiume Moma, affluente di destra dell'Indigirka. Scorre nel territorio dell'omonimo Parco, luogo quasi del tutto disabitato e puro. A metà del suo corso è avvolto dall'abbraccio gelido del naled (nevaio perenne) più grande del mondo: 200 kmq e 30 km di lunghezza: ghiaccio, silenzio, vento e un cielo superbo. Prima che il riscaldamento globale lo faccia sparire, questo è uno dei luoghi della Siberia da vedere. Si tratta di un magnifico esempio di ghiaccio silenzioso esteso a perdita d'occhio nell'abbraccio del fiume. Per arrivarci ci dotiamo di una barca a motore (siamo controcorrente) e siamo guidati da un guardiaparco, Sergej. Per tre giorni viaggiamo avanti e indietro sul Moma, fiume ancor più solitario dell'Indigirka. Il naled ci abbaglia con i suoi riflessi accecanti, tra fiumiciattoli di acqua glaciale, ghiaccio spesso un paio di metri e piccole vallette ondulate all'interno della sua maestosa superficie. Il cielo merita una descrizione a parte, tanta è la sua mutevolezza e ricchezza cromatica. Il vento artico smuove centinaia di nuvole bianche, rosate, grigie, azzurre, blu e nere in un continuo alternarsi sulle nostre teste. Il sole infilza i suoi raggi tra di esse a seconda dei capricci del vento. Noi viviamo in un'atmosfera senza tempo, bevendo l'acqua del fiume e mangiandone i pesci, senza bisogno di nient'altro. Quando rientriamo in paese mi attendono ancora due mesi di viaggio attraverso tutta la Siberia. Al momento del decollo dell'aereo sgangherato, che ci riporta a Yakutsk, penso a quanti posti devo ancora vedere e quante persone ancora incontrare in questo viaggio

#### SCHEDE TECNICHE DEL VIAGGIO

- 1) Tempo di preparazione: circa 20 mesi
- 2) Tempo di viaggio: 3 mesi.  
Per la parte fluviale: 8 giorni sull'Indigirka e 3 sul Moma.
- 3) Persone coinvolte: più di dieci, che hanno via via rifiutato di partecipare. Alla fine son partito con 2 sconosciuti che facevano il mio stesso percorso fluviale.
- 4) Costo totale del viaggio (per tutti i 3 mesi e compreso TUTTO): ho speso personalmente 1.800 euro circa.
- 5) Materiali impiegati: un catamarano e due canoe gonfiabili.



e sorrido soddisfatto, mentre lanciai un'ultima occhiata alla pista sterrata dell'aeroporto di **Khonuu**.

Il progetto "acque siberiane" continua e probabilmente nel 2018 ci sarà un nuovo viaggio, che sto già organizzando nel dettaglio. Chiunque fosse interessato può contattarmi [info@solosiberia.it](mailto:info@solosiberia.it) l'unica cosa che serve è una ferrea volontà.



# BIM BIN KAYAK



TESTO E FOTO:  
DARIO CESTARO

I RAGAZZI SULLE ACQUE CRISTALLINE DEL FIUME SOCA IN SLOVENIA.

L'associazione 360 gradi kayak con base nell'entroterra veneziano opera da diciotto anni nell'ambito della formazione e scoperta del mondo del kayak, ma la sua storia affonda le radici nell'associazione Arcobaleno attiva dai primi anni '80. Non poche coppie si sono formate in fiume, così ora una nuova generazione di bambini è cresciuta ed ha imparato ad andare in kayak.

Cinque anni fa, abbiamo deciso che era il momento di mettere la pagaia in mano ai nostri figli per condividere con loro le avventure che tanto ci hanno fatto amare questo sport. Fino a prima i ragazzi avevano vissuto il fiume dalle rive, perlo-

più aspettando l'arrivo di mamma o papà. E perché non cogliere l'occasione di strutturare un corso che desse a tutti i ragazzi, non solo i nostri, la possibilità di vivere la stessa fantastica esperienza?

In questa maniera avremmo creato un nuovo spazio per le famiglie all'interno dell'associazione, offrendo anche la possibilità di tornare in kayak alle "vecchie glorie" che proprio per impegni famigliari si vedevano meno.

Carichi di questi presupposti ci siamo messi all'opera ed è nato il progetto Bim Bin Kayak.

Le prime caviglie sono state i figli degli istruttori, attraverso i quali abbiamo potuto tarare gli obiettivi e formulare proposte adeguate.

Da subito è emersa in maniera evidente una caratteristica nei bam-

bini: si entusiasmano molto velocemente, ma altrettanto velocemente possono spaventarsi e di conseguenza rischiare di abbandonare l'attività. La scelta dei luoghi e delle proposte dovevano quindi garantire un'esperienza positiva e di successo. Il motto del corso per gli istruttori è diventato "concludere l'attività in fiume con il desiderio acceso di ritornarvi".

I corsi per ragazzi proposti dall'associazione 360 gradi kayak si svolgono a giugno nell'arco di due weekend e coinvolgono due fasce d'età: dalla II° alla V° elementare e dalla I° alla III° media. In tutto circa una ventina di ragazzi.

Sappiamo che il kayak è uno sport molto tecnico. Laghi e fiumi sono luoghi pieni di fonti di distrazione come i rumori dell'acqua

e le barche in continuo movimento. Abbiamo quindi ridotto le spiegazioni al minimo, sfruttando i momenti a terra come il riscaldamento per predisporre le basi dei fondamentali. In acqua usiamo un approccio basato sul metodo indiretto, privilegiando l'apprendimento per imitazione e la sperimentazione pratica attraverso molti giochi.

Per quanto riguarda l'attrezzatura abbiamo utilizzato i kayak più piccoli del parco canoe associativo, in particolare le kendo eschimo e le todo, creando delle prolunghe per avvicinare i puntapiedi.

Stiamo però cominciando a procurarci dei kayak per bambini. Abbiamo scelto di non usare i paraspruzzi per i più piccoli perché in alcuni casi rappresentano una fonte di ansia.

In particolare quest'anno il corso ha accolto ragazzi provenienti da famiglie che non fanno parte dell'associazione. A far loro da tutor sono stati coinvolti proprio i ragazzi che avevano già completato la formazione di base. Questa è stata un'idea proficua su più fronti: da una parte avere come riferimento dei giovani kayaker più esperti è stato un esempio facilitatore e di grande stimolo per tutti i nuovi corsisti, dall'altra abbiamo dato loro continuità e un nuovo tipo di formazione volto all'insegnamento. Magari un giorno saranno loro a prendere in mano le redini dei corsi.

Per tenere le fila del corso dei più giovani è stato creato uno storytelling facendo riferimento alla mitologia del mondo piratesco, infarcita di squali, tesori, piovre e mostri marini. È un'ambientazione molto popo-

lare nella quale i ragazzi si sono immedesimati velocemente.

La missione finale è stata una caccia al tesoro lungo il fiume Sile (1° grado) con indizi da trovare tra gli alberi e il gran premio finale racchiuso in un forziere assieme ai diplomi di fine corso.

In futuro sarebbe bello pensare a una storia che tragga ispirazione dai racconti popolari ambientati tra i boschi e i fiumi. Anche se sarà un lavoro più impegnativo, andrebbe a rafforzare l'aspetto educativo e divulgativo nei confronti della natura che accompagna le nostre discese. Quindi aspettiamoci fiumi popolati da nifee, elfi e troll.

FOTO SOTTO:  
BIM BIN KAYAK 2016.

FOTO SOTTO:  
IL RISCALDAMENTO E GLI ESERCIZI  
PREPARATORIA PRIMA DELLA LEZIONE IN ACQUA.

FOTO SOTTO A DESTRA:  
UN ORCO È APPARSO SULLE RIVE NEL FIUME  
SILE DURANTE LA DISCESA DI FINE CORSO.



FOTO SOTTO A SINISTRA:  
FOTO DI GRUPPO DOPO LA DISCESA.



# TIPOLOGIA DEL CANOISTA FLUVIALE

L'autore ci conduce  
con grande ironia  
attraverso l'universo  
delle figure di canoista  
che incontriamo  
ad ogni raduno

TESTO:  
ANONIMO BREMBANO  
ILLUSTRAZIONE:  
PAOLO SAMARELLI



Nel corso di anni di discese è capitato a chi scrive di incontrare pagaiatori dei più diversi tipi riguardo l'approccio allo sport canoistico fluviale. Ogni tipologia corrisponde, più o meno, ad una diversa "scuola" di formazione canoistica. Si è cercato qui di veder-

ne alcune, analizzandone eventuali pregi e difetti.

## IL TIPO "GRANACCIANO" (\*)

Specie in via di estinzione; pionieri dello sport canoistico fluviale e dopolavoristi allo stato puro. Completamente autodidatti, (\*\*)

amano il fiume, e pagaiano senza alcuno stress da prestazione, e questo costituisce il loro maggior pregio. Solitamente vanno su percorsi medio-facili, ampiamente entro le loro possibilità; non ne mancano, tuttavia, anche di bravi, che hanno disceso fiumi e torrenti difficili,

a volte anche in prima (ad esempio, alcuni fra i primi canoisti del CCM). Usano equipaggiamenti tradizionali, spesso anche vecchie canoe in vetroresina. In rapida non giocano, il loro obiettivo è il superamento senza andare a bagno del passaggio. Se ne incontrano spesso in occasione di raduni estivi, in particolare in quello di Eygliers, nella valle della Durance.

## IL TIPO "DISCESISTA"

Appartengono a questa tipologia i canoisti provenienti dall'agonismo nel settore discesa e successivamente riconvertiti al turismo fluviale, in gran parte in modo autodidatta.

Prediligono imbarcazioni non molto corte e di volume medio-alto, e usano pagaie di tipo tradizionale, abbastanza lunghe. Nemmeno loro tendono a giocare in acqua; l'obiettivo è il superamento delle rapide, incluse le più impegnative, nel modo più semplice e veloce. Non disdegnano di affrontare anche i quinti gradi, e anche se molti di essi non possiedono un buon eskimo, pagaiano con grinta e decisione, aggredendo le rapide; per questo motivo difficilmente vanno a bagno. Il loro maggior difetto sta nel fatto che, scendendo in tal modo, non acquistano confidenza con l'acqua, e di conseguenza, difficilmente tendono a migliorare la loro tecnica oltre un dato limite. Ma per loro va bene così, si accontentano di scendere, usando la loro esperienza e capacità di leggere il fiume.

Un consiglio per loro: acquistare una canoa da slalom o da rodeo, e andare una o due volte la settimana in una rapida non difficile e co-

nosciuta a provare eskimi, looping, surf, e altro. Questo permetterà loro di entrare un po' più in simbiosi con il fiume e di acquisire più confidenza acquatica; il risultato sarà sicuramente un notevole miglioramento della tecnica individuale.

## IL TIPO "SLALOMISTA"

Questi canoisti si sono formati nei club che praticano lo slalom. Dotati di ottima tecnica, sanno condurre ogni tipo di imbarcazione, anche se privilegiano quelle piuttosto leggere e di volume medio-basso. La loro pagaia è estremamente precisa ed elegante; sanno eseguire perfettamente ogni tipo di manovra in acqua mosca, dove si muovono come funamboli, non disdegnando il gioco in rapida, che tuttavia fanno rispettando rigorosamente i canoni della loro formazione. Non improvvisano; tutto ciò che compiono è frutto di rigoroso e metodico allenamento. Si vedono raramente su percorsi estremi, anche se con le loro capacità potrebbero fare molto meglio di tanti abituali frequentatori di quinti gradi. Molto difficilmente vanno a bagno, anche se spesso sono in possesso di un ottimo eskimo.

Un consiglio per loro: provino ad osare un po' di più, se lo possono davvero permettere.

## IL TIPO "FREE STYLER"

Questa tipologia costituisce ormai la maggioranza delle ultime generazioni di pagaiatori. Spesso costoro iniziano da neofiti in piscina, dove, senza mai aver disceso un fiume, imparano per prima cosa l'eskimo in tutte le sue varianti, ivi compreso l'eskimo-zen (\*\*). L'equipaggiamento è da rodeo: canoe ultracorte, pagaie ultraleggere in fibra di carbonio con angolo di impalatura prossimo a zero, e così via. Non appena hanno disceso qualche fiume, è d'obbligo frequentare un corso di rodeo. Prediligono percorsi di difficoltà elevate, e scendendo, non si preoccupano più di tanto della impostazione più o meno corretta della linea di discesa. Vengono giù dappertutto, si buttano, improvvisano; per mal che vada, in caso di capovolgimento, c'è sempre l'eskimo. Purtroppo costoro,

anche se dotati di coraggio, ottimi riflessi e confidenza acquatica, mancano di una dote fondamentale per il canoista di acqua mosca: quella di saper leggere il fiume. A parte l'eskimo a prova di bomba, spesso la loro formazione non comprende altro.

Un suggerimento: frequentare una scuola di slalom. I miglioramenti sarebbero davvero notevoli.

## IL TIPO "INDIANA JONES"

Questa tipologia, che può trovarsi associata anche ad alcune già descritte, include una dose di masochistico amore per la fatica e la sofferenza. Così, lì si può trovare in ricognizioni di passaggi al limite del possibile, in gole di difficoltà estrema, dove magari per fare 200 m in canoa occorre percorrere qualche km a piedi, fra scalate, trasbordi allucinanti, risalite, discese in corda doppia di orridi e cascate, e altro ancora. Per costoro, quattro o cinque ore per percorrere meno di un km di fiume in canoa, equipaggiati con corde, imbraghi, moschettoni, discensori, paranchi e altro, è cosa perfettamente normale. Non esistono nodi o ancoraggi che non siano loro perfettamente familiari, e se, per malaugurata ipotesi la notte dovesse sopraggiungere qualora non fossero ancora riusciti ad uscire dalla gola, niente paura, saprebbero benissimo organizzare un bivacco di emergenza. Di solito, hanno formazione alpinistica o provengono da organizzazioni scoutistiche.

La loro presenza in un gruppo costituisce indubbiamente un elemento di sicurezza in più. Vanno però presi a piccole dosi!

(\*) Guglielmo Granacci (1927 - 2001), pioniere della canoa fluviale in Italia, autore del volume "Nuova guida ai fiumi d'Italia", Longanesi, Milano, e di numerose ottime carte fluviali.

(\*\*) Caposaldo della filosofia granacciana, è che un canoista deve aver pagaiaato per almeno 600 km su percorsi di primo e secondo grado prima di affrontare un terzo grado; e analogamente, deve aver percorso 600 km su percorsi di terzo grado, prima di affrontare un percorso di quarto, e così via.

(\*\*\*) Manovra di raddrizzamento eseguita buttandosi con il busto all'indietro quando si è ancora sott'acqua ed esercitando con la pagaia una spinta dall'indietro verso avanti.

# FICT NEWS



**Una carrellata sulle molteplici attività in corso in Federazione**

GIUSEPPE SPINELLI  
PRESIDENTE@CANOA.ORG  
PRESIDENTE FICT

Lavoro intenso in FICT dopo la chiusura del XXXIX Raduno Estivo di Eyglers, splendidamente organizzato come sempre dalla Associazione 4P, che ha visto una folta partecipazione di canoisti italiani e stranieri, molto spesso insieme alle proprie famiglie.

E proprio durante il Raduno Estivo è maturata l'iniziativa di includere il SUP fra le discipline FICT. Grazie alla passione, competenza ed entusiasmo di Andrea Ricci, è stato stilato rapidamente un serio programma di formazione per Tecnici di primo livello ed Istruttori di SUP FICT. Sul sito ([www.canoa.org](http://www.canoa.org)) è presente il Bando per il corso, con un primo appuntamento il 22-23 Ottobre, a cui è stata data ampia diffusione sui Social e su CKItalia.

Stiamo cercando di ampliare la collaborazione della FICT con altre importanti organizzazioni come l'AI-CAN e vorremmo dare una mano al potenziamento di CKItalia che rappresenta il forum libero e indipendente dei canoisti italiani. Ci auguriamo di avere positivi sviluppi durante l'anno in corso e nel prossimo per rendere il movimento sempre più forte e rappresentativo.

È in corso lo sviluppo software del nuovo sito FICT con importanti nuove funzioni per i Soci, consentendo

una maggiore interazione e possibilità di inserire contenuti da parte dei singoli ed una veste grafica più moderna. Come detto e ripetuto più volte l'obiettivo per il Sito e per questa rivista è quello di rappresentare tutte le voci del movimento degli Sport di Pagaia, ospitando anche la parte agonistica oltre a quella turistica. Una rivista per tutti e un sito aperto ai contributi di tutti. A questo proposito ricordo di voler segnalare alla Federazione tutti gli eventi ed i raduni che organizzate. Diamo spazio sul Sito e su PAGAIANDO.

Come accennato nell'Editoriale, è in fase di processo il passaggio ad APS (Associazione di Promozione Sociale) della FICT. Con questa trasformazione, che richiede una modifica statutaria ed conseguentemente una Assemblea straordinaria dei Soci nel 2017, vi saranno consistenti vantaggi per i Club affiliati alla FICT, quali ad esempio la possibilità di somministrare cibi e bevande defiscalizzando le entrate, partecipare a Bandi pubblici per avere immobili e sedi in comodato d'uso dallo Stato e dalle Regioni ed altro ancora. I Club e le Associazioni che vogliono contribuire a questo passaggio dichiarino la propria disponibilità alla Federazione inviando mail a [info@canoa.org](mailto:info@canoa.org). Per consentire una vo-

tazione allargata ai Soci ed evitare spese di spedizione postale e raccolta delle schede di votazione, stiamo esaminando la possibilità di adottare la votazione online, i cui dettagli verranno specificati nel prossimo numero e sul Sito Federale.

Abbiamo aperto un nuovo Conto Bancario, viste le difficoltà incontrate con l'attuale Conto Postale.

Il vecchio Conto Postale resterà operativo fino a fine anno, mentre dal Gennaio 2017 si utilizzerà solo il nuovo conto. Ora potete ancora scegliere quale conto utilizzare.

Ci aspettiamo novità dalle prossime elezioni FICK del 22 Ottobre. Da sempre auspichiamo un dialogo proficuo con la Federazione agonistica del CONI e ci auguriamo che finalmente possa esserci una maggiore consapevolezza dell'importanza del movimento turistico. Noi eravamo e siamo sempre disponibili.

Nel prossimo numero vi mostriamo alcune interessanti statistiche sulla nostra Federazione che ci aiutano a conoscerci meglio.

**LE NUOVE COORDINATE SONO:**  
> FEDERAZIONE ITALIANA  
CANOA TURISTICA  
CREDITO VALTELLINESE  
> CODICE IBAN  
IT86G052160323000000005390

# CROSSFIT

**Il nuovo Fitness che aiuta anche gli sportivi della Canoa**

Che cosa è il CrossFit? A cosa serve? Molti si fanno questa domanda, essendo la moda del momento. È bene però definire l'incipit della sua storia.

Il CrossFit nasce agli inizi degli anni '70 in America, da un'idea di Greg Glassman; prima di essere così popolare, veniva usato come preparazione fisica per altri sport e dai Marines, corpo speciale dell'esercito statunitense. Il primo box ufficiale (così si chiamano le palestre dove si pratica il CrossFit), nasce nel 1995 a Santa Cruz, California. Solo dopo gli anni 2000, questo "sport" arriva alla sua totale esplosione, fino a raggiungere anche il nostro continente e il nostro paese. Il primo box ufficiale a Roma nasce nel 2012: CrossFit Urbe Academy; ad oggi c'è ne sono più di venti nella capitale. Essendo diventato così famoso e praticato, il CrossFit è diventata una vera e propria disciplina agonistica, con gare di ogni genere. Dopo l'introduzione storica, veniamo alla domanda principale, cosa è il CrossFit. Il CrossFit è un allenamento funzionale, un mix di discipline, come dice la parola stessa, che vanno da esercizi con sovraccarichi come la pesistica olimpica e il powerlifting, ed esercizi con il kettlebell (sfera in ghisa di variate pezzature).

Movimenti di corpo libero come la ginnastica alla sbarra e agli anelli; fino all'esercizio aerobico come corsa, nuoto e vogatore. È lo sport del momento, una rivoluzione del fitness vero e proprio. Proprio per questo parecchie discipline sportive usano il Crossfit come preparazione fisica, in quanto permette all'atleta di lavorare a ritmi intensi e nella maniera più svariata possibile. Anche per gli sport di pagaia, gli esercizi del CrossFit possono essere proposti nei periodi di preparazione fisica, lontano dalle competizioni, in quanto favoriscono la resistenza cardiorespiratoria e la resistenza muscolare del canoista.

**Leonardo Samarelli**

**In tutta Italia con un click.**

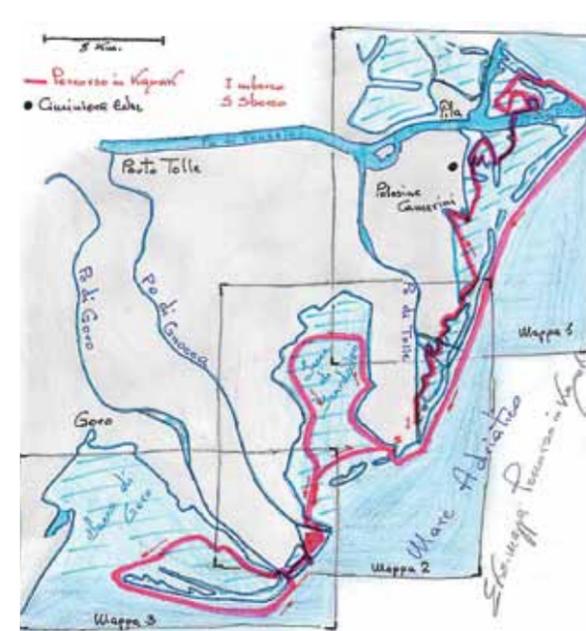
**canoashop.com**  
Negozio on-line di canoa, accessori e tanto altro.



# ESPLORANDO



Silenziosi bivacchi su spazi immensi e selvaggi, con le candide creste di onde marine davanti gli occhi, dopo aver solcato lagune che respirano al ritmo di più maree giornaliere, maree che spesso superano il metro di altezza.



TESTO:  
LORENZO MOLINARI  
E MARCO (EKO) FERRARIO  
FOTO:  
EKO®

# IN KAYAK DA MARE IL DELTA DEL PO

## TREKKING DI 110 KM IN 3 GIORNI E MEZZO

Posso comprendere che i kayaker cresciuti canoisticamente su fiumi cristallini e ricchi di vitalità alpina, vedano nel Grande Delta più la morte del fiume che la nascita di nuova vita.

Chi vive nel Delta del Po e del Delta vive, come chi ha una formazione più marina che fluviale, osserva la morte del fiume con occhi diversi. Lo sguardo si proietta verso la grandiosità e la bellezza di queste terre così estreme.

Terre di confine che traggono vita proprio dalla morte del fiume.

Sabbie che nonostante e malgrado "tutto", nascono e crescono dal seme vitale del Fiume Po.

Acque che si mescolano e si sposano senza interruzione.

Fiume, laguna e mare uniscono le loro forze modellando l'immensità del Delta e creano giovani spiagge a mare, davvero molto belle!

Un grande dono della natura!

Affrontare problematiche di non facile orientamento tra i canneti e la foschia. Navigare in un paesaggio non certo banale o scontato, anche se "discutibile". È questa un'esperienza che un buon kayaker non dovrebbe lasciarsi sfuggire.

### 1° giorno

Siamo partiti dalla punta di Barricata lungo il Po delle Tolle e siamo risaliti verso Nord per i labirinti del delta, d'altronde l'andare per il delta si apprezza proprio non prendendo la via maestra ma perdendosi per canaletti e canneti, esplorando l'esplorabile, pur sempre ricordandosi la via da cui si proviene in quel dedalo senza approdi, anche perché le mappe, per quanto si possa disporre di recenti, non sono mai fedeli a una realtà mutevole a ogni piena e alluvione.

Siamo passati per la Tenuta Daccò, abbiamo attraversato la Busa del Bastimento per entrare in Laguna di Canarin e, vagabondando per canaletti, spesso a fondo cieco, siamo giunti ai laghetti del Giroto, sempre in vista dell'orribile mostro dell'ex centrale dell'Enel.

A causa del vento e del freddo, abbiamo pagaiato senza sosta per scaldarci. Due brevi soste e ancora a girovagare in cerca di un'uscita, dato che la bassa marea impediva le rotte più logiche, fino a vedere in lontananza un barcone che transitava oltre un canneto, indicandoci dove andare e, trovato un canale con un buon fondale, fino a uno sbocco sul mare tra lo Scanno del Gallo e quello del Burcio.

Sotto un cielo plumbeo, che fortunatamente ci ha risparmiati fino al calare della notte, il vento si è preso la rivincita impastandoci la bocca di minuti granelli sabbia. Ci siamo preparati una di quelle semplici cene, che sa apprezzare solo chi ha trascorso tutta la giornata a pagaiare o a camminare, mentre una volpe attraversava la spiaggia e si nascondeva nella vegetazione oltre la duna, e chissà com'era giunta su quell'isolotto!

### 2° giorno

La mattina il mare era poco mosso, così abbiamo preferito tornare verso Sud pagaiando sotto costa e, come ci siamo allontanati dal litorale per evitare i frangenti, a non più di un centinaio di metri da riva, siamo stati accolti da un branco di delfini adulti, che pascolava forse in cerca di prede tra le reti lasciate in mare dai pescatori.

Superata la Bocca del Po delle Tolle, lasciato il mare, ci siamo fermati a mangiare sulla spiaggetta riparata appena oltre Barricata, di fianco agli approdi del porticciolo dei pescatori.

Pagaiando lungo la riva della Sacca di Scardovari, abbiamo superato le palafitte allineate dei cozzi e attraversato la Sacca tra i filari degli allevamenti di cozze, dirigen-

doci poi verso la Sacca di Bottonera. Superato il Po di Gnocca, abbiamo girovagato tra i meandri delle acque interne e tra i canneti per ammirare la natura.

Dopo aver percorso una quarantina di chilometri, il secondo giorno si è concluso sulla magnifica spiaggia del Bacucco, invasa da tronchi e coperta di innumerevoli conchiglie.

Il vento, che ancora non ci dava tregua, ma ora proveniva dal mare, aveva finalmente spazzato via le nuvole, offrendoci un cielo a sera illuminato dal plenilunio, mentre sul resto del Nord Italia e sul Tirreno pioveva a dirotto.

### 3° giorno

Ripreso il largo tra i canneti, siamo arrivati, attraversando il Po di Goro, al Faro omonimo, tuttora abitato e meta turistica nella stagione estiva, per la presenza di un bar-trattoria e della famosa spiaggia dell'amore.

Approfittando della chiusa ancora aperta, regolata in base dal flusso delle maree, per evitare che si alteri la salinità delle acque interne, siamo entrati nel Mezzanino.

Passando per la lanterna vecchia e navigando tutta la lunghezza della valle di Gorino, fino alla Sacca di Goro, abbiamo raggiunto lo Scanno di Piallizza, lingua di sabbia sul finire

a pelo d'acqua, anch'essa coperta di tronchi e conchiglie e materiali vari.

Una breve pausa per riposarci e mangiare qualcosa, per poi prendere il largo sul mare e navigare verso Nord-Est con il vento in parte alle spalle, ma non più violento come il primo giorno.

Tornati al Faro di Goro e surfando per accedere al Po di Goro, ci siamo inoltrati per i canali tra i canneti per raggiungere nuovamente la spiaggia dove avevamo trascorso la notte precedente.

Avendo pagaiato solo venticinque chilometri, abbiamo piantato le tende già nel primo pomeriggio e ci siamo goduti il fascino di quell'insolita spiaggia.

### 4° giorno

Smontato il campo con calma, abbiamo pagaiato per canneti e canali fino a tagliare la Sacca di Bottonera e, seguendo lo Scanno di Scardovari, siamo arrivati dopo poco meno di una ventina di chilometri al porticciolo dei pescatori di Barricata, a breve distanza dalla macchina.

Prima di rientrare a casa, non è mancato un brindisi di prosecco con un discreto piatto di spaghetti alle vongole da Renata, una delle trattorie della zona, dove purtroppo non si respira più quell'atmosfe-

ra genuina come appare nelle foto sulle pareti, e non solo per l'arredamento, anche per il menù e le ricette, un po' leziose, come forse predilige il palato del turista.

Per una navigazione più sicura, oltre ai soliti siti di meteo-mare abbiamo consultato l'utilissimo **calendario delle maree** cliccando su questo link: <http://www.portobarricata.it/maree.html>

Per programmare escursioni in kayak sul Delta Veneto, consiglio la consultazione di "Il Delta In Canoa" <http://xoomer.virgilio.it/faroccat/canoa.html> dettagliata guida redatta nel 2001 da Fabio Roccatto.

Queste sono le parole d'amore che Fabio Roccatto dedica al Delta e alla Canoa.

### Amo il Delta

*perché placa il mio desiderio di solitudine.*

### Amo il Delta

*perché mi riserva angoli dove dimenticarmi dei mali dell'umanità.*

### Amo la canoa

*perché mi fa sentire parte integrante del Delta: canna tra le canne, acqua tra le acque, uccello tra gli uccelli.*

ESCURSIONE DI LORENZO MOLINARI, MICHELE VARIN E MARCO (EKO) FERRARIO - 1/4 MAGGIO 2015. SU [EKOKAYAK.WORDPRESS.COM](http://EKOKAYAK.WORDPRESS.COM) SI TROVANO MOLTE ALTRE FOTOGRAFIE, LE MAPPE DELL'ITINERARIO E UN TESTO PIÙ RICCO.

# PILLOLE SULLE ASD

TESTO:  
FRANCESCA GASTALDI

## Associazione Sportiva Dilettantistica

L'ASD è un organismo che persegue esclusivamente finalità statutarie (cioè scritte nello statuto) con modalità non commerciali (cioè svolte a titolo gratuito o dietro versamento di corrispettivi di importo simbolico e, comunque, non superiore alla metà dei corrispettivi medi previsti per analoghe attività svolte con modalità concorrenziali nello stesso ambito territoriale). Attenzione perché non si è detto che l'ASD non può svolgere attività commerciali. Si è detto che essa non può svolgere attività "con

modalità" commerciale, cioè tali da risultare accessorie alle attività istituzionali.

Per intenderci, possiamo dire che l'ASD ha l'onere di dimostrare che i corrispettivi raggiunti siano congrui con lo statuto, proporzionali all'attività svolta, all'ampiezza della base sociale e al volume delle uscite. Altro requisito da rispettare, affinché le operazioni poste in essere non siano considerate commerciali, è che esse siano effettuate nei confronti degli associati o partecipanti di altre associazioni che svolgono la

medesima attività e che per legge, regolamento, atto costitutivo o statuto, sono affiliate ad un'unica organizzazione locale o nazionale (come una Federazione e/o un Ente di Promozione Sportiva).

Sono considerate non commerciali le cessioni anche a terzi di proprie pubblicazioni cedute prevalentemente agli associati.

Sono da intendersi sempre attività di tipo commerciale secondo art. 148, comma 4 Tuir, anche se rivolte solo ed esclusivamente ai soci le seguenti attività:

- Pubblicità e sponsorizzazione.
- Organizzazione di fiere, stand gastronomici, esposizioni a carattere commerciale.
- Organizzazione di viaggi e soggiorni turistici.
- Somministrazione di alimenti e bevande.
- Somministrazione di alimenti e bevande da bar ed esercizi similari.
- Cessioni di prodotti nuovi acquistati per la vendita anche se venduti agli associati. Non sono ritenuti commerciali gli incassi relativi alla vendita di abbigliamento in nome e per conto degli associati e/o in forma di gruppo di acquisto.
- Gestione di spacci aziendali di mense.
- Telecomunicazioni e radiodiffusioni.
- Prestazioni alberghiere, di alloggio, trasporto e deposito, di servizi portuali ed aeroportuali.
- Erogazioni di acqua, gas, energia elettrica e vapore.
- Ogni altra attività non riconducibile a quelle istituzionali.

*Quando un'ASD svolge attività commerciale, oltre alle pratiche amministrative da sbrigare previste per il riconoscimento dello svolgimento di tale attività, deve aprire Partita Iva e deve rispettare una serie di adempimenti contabili e fiscali previsti dal Codice Civile.*

# 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

# FIUMI E TORRENTI DELLA VALCHIAVENNA

TESTO E FOTO:  
LUIGI COLOMBO



PARTE I

In questo numero ci addentriamo nell'esplorazione dei fiumi di una bellissima valle forse troppo poco conosciuta dal punto di vista canoistico.

Valchiavenna, splendida regione, luogo ideale per fantastiche vacanze, in inverno, sulle piste innevate di Madesimo, Motta e Montespluga; d'estate, per compiere bellissime escursioni ed ascensioni a cime di oltre 3000 metri. La Valchiavenna è solcata dal suo fiume principale, il Mera, che ha origine nella Val Bregaglia svizzera (dove si chiama Maira), e confluisce nel lago di Como fra Colico e Gera Lario, e dal suo affluente Liro, proveniente dalla Valle Spluga.

Entrambi i fiumi, e anche alcuni loro affluenti, anche se non molto conosciuti e frequentati, offrono percorsi canoistici assai validi ed interessanti. Sfortunatamente, così come per la maggior parte dei fiumi lombardi, anche le acque del Mera, del Liro e affluenti sono soggette ad intensa captazione e sfruttamento per la produzione di energia idroelettrica, e non sempre è possibile trovare acqua sufficiente per una discesa in canoa.

Verrà fatta qui di seguito una descrizione dei percorsi fluviali di Valchiavenna discendibili in canoa.



FOTO IN ALTO:  
A VALLE DELLA CONFLUENZA  
CON IL TORRENTE BONDO.

FOTO A SINISTRA:  
SOTTO IL PONTE DELLA STRADA  
VECCHIA.

FOTO A DESTRA:  
POCO A VALLE DEL SECONDO  
PONTE.



## SCHEDE TECNICHE

### FIUME MERA (MAIRA)

#### TRATTO VICOSOPRANO - STAMPA (Val Bregaglia svizzera)

**Accesso:** SS 36 - Milano - Lecco - Colico - Chiavenna; poi SS 37 in direzione Passo Maloja - St. Moritz.

**Imbarco:** a Vicosoprano (1070 m s/m). È possibile imbarcarsi su un piccolo affluente di sinistra, il torrente Albigna, proprio all'ingresso del paese, dove esiste un comodo parcheggio.

**Sbarco:** a Stampa, a valle del ponte per Schlöss Castelmur (a q. 970 m s/m). In quel punto la strada, che corre parallela al fiume, passa inconfondibilmente sotto due massi che si toccano. Non proseguire oltre; il tratto a valle è assolutamente impraticabile per la presenza di cascate indiscendibili fino alla località Sottoponte.

**Lunghezza:** 3.3 km.

**Dislivello:** 100 m.

**Pendenza media:** 30 per mille.

**Portata:** 6-10 mc/sec (ottimale).

**Difficoltà e punti particolari:** WW 3-4 torrentizio e manovriero. Sotto il primo ponte che si incontra, rapida a forte pendenza; WW 4. Sotto il ponte successivo, scivolo seguito da salto artificiale; lo scivolo tende a mettere la canoa di traverso; attenzione al ritorno. L'ultima rapida sotto il ponte per Schlöss Castelmur è costituita da un toboga fra rocce cui fa seguito un salto con ritorno; segue un passaggio a S e un salto finale alto 2 metri con ritorno; WW 5. Quest'ultima può essere evitata uscendo prima.

**Epoca favorevole:** inizio estate, o dopo piogge.

**Inquinamento:** assente.

#### TRATTO PROMONTOGNO - CASTASEGNA (Val Bregaglia Svizzera)

**Accesso:** v. sopra.

**Imbarco:** a Promontogno, in loc. Sottoponte (810 m s/m). Per arrivarci, si devia a sinistra prima della galleria stradale e si prende la strada vecchia che passa nell'abitato attraversando due volte il fiume; prima del secondo attraversamento si prende una stradina sterrata a sinistra del ponte che porta ad una cava; dopo circa 100 m si arriva al punto di imbarco, immediatamente a valle di un salto impraticabile.



IMMAGINI DEL MERA FRA CASTASEGNA E IL LAGO DI VILLA DI CHIAVENNA



**Sbarco:** in corrispondenza di un distributore AGIP poco meno di 2 km prima del confine, a q. 750 m s/m.

**Attenzione! È imperativo riconoscere tassativamente il punto di sbarco, perché subito dopo vi sono stramazzi artificiali formanti pericolosi ritorni, e poco più avanti, due passaggi assolutamente impraticabili (mortalii!).**

**Lunghezza:** 2 km.

**Dislivello:** 60 m.

**Pendenza media:** 30 per mille.

**Portata:** 5-10 mc/sec. Si tenga presente che, poco dopo la partenza, entra da sinistra lo scarico di una condotta che apporta 3-4 mc/sec.

**Difficoltà e punti particolari:** in genere, WW 3-4 torrentizio continuo. Con acqua alta, fino a WW 4+ / 5-

Subito dopo la partenza, sotto il ponte, passaggio difficile per via di un masso affiorante nel filone principale e controrocchia insidioso.

**Epoca favorevole:** estate.

**Inquinamento:** praticamente assente.

**NOTA DI AGGIORNAMENTO:** È POSSIBILE IMBARCARSI CIRCA 300 M PIÙ A MONTE, SOTTO IL PRIMO PONTE CUI SI ACCEDA DALLA STRADA VECCHIA CHE ATTRAVERSA IL PAESE. TRATTO IMPEGNATIVO, A FORTE PENDENZA, WW 4-5 CONTINUO.



IL PASSAGGIO SOTTO I DUE PONTI  
SUBITO DOPO LA PARTENZA  
FOTO: FLAVIO CIARROCCI

#### TRATTO CASTASEGNA - DOGANA

**Accesso:** v. sopra.

**Imbarco:** subito appena passata la dogana svizzera, sotto un ponticello di pietra, a q. 680 m s/m.

**Sbarco:** al lago di Villa di Chiavenna, a q. 640 m s/m.

**Lunghezza:** 1.2 km.

**Dislivello:** 40 m.

**Pendenza media:** 33 per mille.

**Portata:** 4-10 mc/sec.

**Difficoltà e punti particolari:** subito all'inizio, due artificiali; attenzione al ritorno; poi, in corrispondenza di una casa diroccata, salto fra due massoni, WW 5; subito a seguire, cataratta a forte pendenza, WW 5. Poi, WW 3-4 continuo e manovriero. Poco prima di una passerella pedonale, vi è una briglia, si salta al centro con qualche attenzione. Prima dell'ingresso nel lago un'altra briglia forma un salto di 2 m; valutare in funzione della portata.

**Epoca favorevole:** estate; è possibile comunque trovare acqua anche in altri periodi abbastanza facilmente, dato che poco a monte vi è il rilascio di una condotta.

**Inquinamento:** praticamente inesistente.

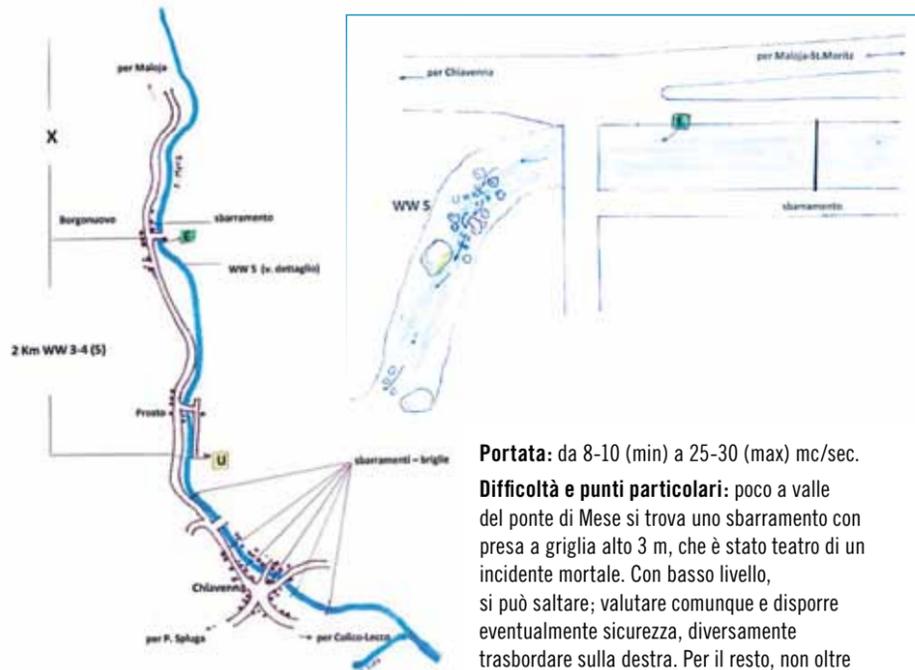
**NOTA:** DATO CHE L'IMBARCO È IN SVIZZERA E LO SBARCO IN ITALIA, È CONSIGLIABILE AVERE QUALCUNO CHE FACCIA IL RECUPERO AUTO. È ANCHE POSSIBILE IMBARCARSI IN TERRITORIO ITALIANO SALTANDO IL PRIMO WW 5; PER FARE CIÒ, SI PRENDE A DESTRA, PRIMA DELLA PRIMA ROTONDA, E SI ARRIVA AD UNA PISTA CICLABILE CHE SEGUE IL FIUME E DA CUI È POSSIBILE UNA AGEVOLE RICOGNIZIONE; PERCORRENDOLA VERSO MONTE, CANOE IN SPALLA, SI ATTRAVERSA UNA PASSERELLA E DOPO ALTRI 300 M CI SI IMBARCA SULLA SPONDA SINISTRA.

**TRATTO VILLA DI CHIAVENNA - S. CROCE**

NOTA: IN QUESTO TRATTO, LUNGO POCO PIÙ DI 1 KM, NON C'È QUASI MAI ACQUA. È STATO SOLAMENTE ISPEZIONATO IN OCCASIONE DI UNA PIENA; SI FORNISCONO PERTANTO DATI SOMMARI, DI ATTENDIBILITÀ DA VERIFICARE. ALL'ALTEZZA DI UN PONTE PER LA LOCALITÀ GIAVERE, C'È UNO SBARRAMENTO APPARENTEMENTE SALTABILE, SEGUITO DA UNA RAPIDA IMPEGNATIVA (WW 4-5) DA IMPOSTARE DA SINISTRA VERSO DESTRA. IN MEZZO AD UNA GOLA BOSCHIVA, UN PASSAGGIO DI DIFFICOLTÀ ELEVATE (WW 5+), POI PIÙ SEMPLICE, WW 3-4 FINO AL PONTE PER AUROGO. QUI, SBARCARÈ TASSATIVAMENTE; POCHE DECINE DI METRI PIÙ AVANTI, IL FIUME PRECIPITA IN UN ORRIDO ASSOLUTAMENTE IMPRATICABILE.

**TRATTO BORGONUOVO - PROSTO**

**Accesso:** vedi mappa.  
**Imbarco:** a Borgonuovo di Piuro, poco a monte di un ponte stradale, a q. 423 m s/m, sponda destra.  
**Sbarco:** a Prosto di Piuro, sponda sinistra, poco a valle del Crotto Belvedere, a q. 355 m s/m. Volendo, è possibile continuare; v. nota.  
**Lunghezza:** 2 km.  
**Dislivello:** 68 m.  
**Pendenza media:** 34 per mille.  
**Portata:** si può scendere con un minimo di 4-5 fino ad un massimo di 12-15 mc/sec.  
**Difficoltà e punti particolari:** subito dopo la partenza, curva a sinistra, salto di circa 1 m seguito da passaggio a doppia S da eseguire con rapidità e precisione, e poi, da una rapida che passa vicino ad un grosso masso, sotto cui l'acqua in parte sifona. Con acqua alta, fino a WW 5. Disporre eventualmente sicurezza; possibile trasbordo sulla destra. Poi, WW 3-4, secondo la portata, navigabile comunque a vista.  
**Epoca favorevole:** dopo piogge, o eventuali rilasci (molto rari!) dalla diga di Villa di Chiavenna (tel. 0343-40519).  
**Inquinamento:** scarso.



NOTA: È POSSIBILE, CON LIVELLO D'ACQUA MEDIO-BASSO, PROSEGUIRE. POCO A VALLE, IN LOCALITÀ CAMPEDELLO, VI È UNA BRIGLIA, EVENTUALMENTE SALTABILE, SEGUITA DA UN LABIRINTO FRA MASSI. DOPO UN SUCCESSIVO PONTE, IL FIUME SI INFOSSA ATTRAVERSANDO L'ABITATO DI CHIAVENNA; QUI NON VI SONO POSSIBILITÀ DI USCITA. VI SONO IN QUESTO TRATTO BEN 6 SBARRAMENTI ARTIFICIALI; IL QUARTO E IL QUINTO, CON ACQUA ALTA, POSSONO DIVENTARE PERICOLOSI. TRA I DUE, BEL PASSAGGIO FRA MASSI, VISIBILE DA UNA PASSERELLA LUNGOFIUME. PROBABILMENTE, IL GIOCO NON VALE LA CANDELA.

**TRATTO CLASSICO  
Dallo scarico della centrale di Prata Camportaccio al ponte di Era**

**Accesso:** SS 36 - Milano-Lecco-Colico-Chiavenna.  
**Imbarco:** poco prima del ponte di Mese, circa 1 km prima di Chiavenna (q. 280 m s/m).  
**Sbarco:** al ponte di Era, a q. 210 m s/m.  
**Lunghezza:** circa 8 km.  
**Dislivello:** 70 m.  
**Pendenza media:** circa 9 per mille.

**Portata:** da 8-10 (min) a 25-30 (max) mc/sec.  
**Difficoltà e punti particolari:** poco a valle del ponte di Mese si trova uno sbarramento con presa a griglia alto 3 m, che è stato teatro di un incidente mortale. Con basso livello, si può saltare; valutare comunque e disporre eventualmente sicurezza, diversamente trasbordare sulla destra. Per il resto, non oltre WW 3, adatto anche a canoe da discesa (un tratto, a valle di S. Pietro di Samolaco, è stato campo di gara). Volendo, è possibile continuare per altri 7 km fino al lago di Novate Mezzola (WW 1). Vale la pena una sosta dopo circa 2 Km, per una visita al tempio romano di S. Fedelino, sulla riva destra orografica.

**Epoca favorevole:** tarda primavera - estate, preferibilmente in giorni feriali, sfruttando il rilascio della centrale di Prata e da quella di Gordona, che utilizza anche le acque della Val Bodengo. Di tutti questi rilasci, 25 mc/sec vengono nuovamente captati, e inviati in galleria alla centrale di S. Pietro; occorre far conto per una discesa, dell'eccedenza a tale portata. Dopo S. Pietro l'acqua è definitivamente restituita.

**Inquinamento:** accettabile. È possibile osservare, durante la discesa, esemplari di airone cinerino in volo. Di questo tratto, esiste la cartina fluviale, a cura di G. Granacci.

NOTA: È POSSIBILE PARTIRE DALL'AFFLUENTE LIRO, DAL PONTE FRA CHIAVENNA E MESE; SI PERCORRE CIRCA 1 KM IN PIÙ, CON ALMENO 5 MC/SEC. IN QUESTO TRATTO VI SONO 3 SBARRAMENTI, SALTABILI A DISCREZIONE; IL TERZO È ALTO 4 M.



SOPRA: L'ORRIDO DI S. CROCE, CON BASSO LIVELLO D'ACQUA.



A DESTRA: IMMAGINI DEL MERA NELL'ABITATO DI CHIAVENNA.



# IL LIBRO CEFALONIA

AUTORE DEL LIBRO:  
FRANCESCO ZENONI

**Bel libro dalle mille sorprese e dai mille dettagli alla scoperta di una bellissima isola ad un passo dalle nostre coste adriatiche**

Cefalonia, l'isola delle tartarughe, del tristemente noto eccidio subito dall'esercito italiano durante la Seconda Guerra Mondiale, del terribile terremoto che nel 1953 distrusse gran parte dei villaggi.

Ma anche l'isola in cui le abbaglianti spiagge bianche separano la folta vegetazione da un mare dalle mille sfumature di blu, dei minuscoli villaggi costieri, della cortesia degli abitanti che accolgono un insolito viaggiatore a bordo del suo kayak. Un viaggio di scoperta dei luoghi, a volte delle persone che abitano questi luoghi, ma soprattutto un viaggio con me stesso su quello strano mezzo di locomozione che ho scelto.

Ecco, proprio su questo mezzo di locomozione vorrei porre l'attenzione. Io navigo su un kayak Klepper, lo storico "smontabile" tedesco. Molti potrebbero non condividere la scelta che cercherò però di riassumere in due punti.

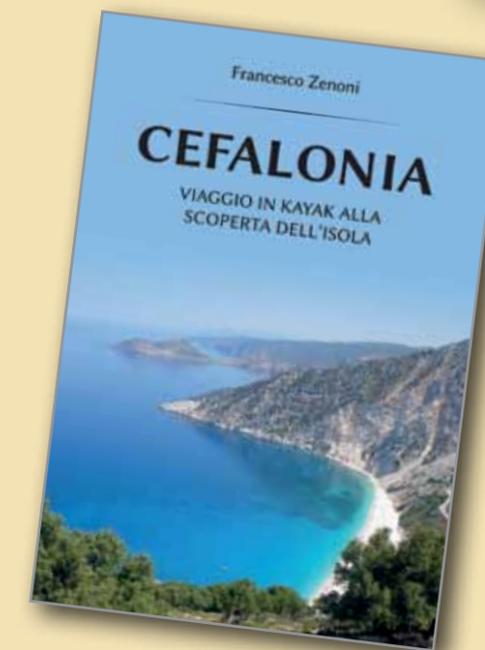
Primo. Viaggio volentieri in auto, mi sparo d'estate migliaia di chilometri in Grecia con piacere utilizzando sempre la mia auto per esplorare isole e continente. È giocoforza dotarsi di un kayak che possa stare ripiegato all'interno del bagagliaio e non riposto in bella vista sul portapacchi. E questo, per muovermi con tranquillità, è essenziale.

Secondo. Forse proprio la formazione professionale di architetto mi ha fatto prediligere questa meraviglia tecnica che è il kayak smontabile. Mi è sufficiente ammirare il suo "scheletro" in centine e longheroni

di legno appena assemblato, ed in attesa di essere racchiuso poi nella sua "pelle" di tela gommata, per riconfermare sempre più la bontà della mia scelta.

Certo, una scelta basata più su ragioni estetiche che pratiche, come guidare una bella Citroen 2CV infischiosene della lentezza e della rumorosità (sono recidivo, lo ammetto, ho girato con mia moglie per anni in Grecia con quest'auto). Pensieri non condivisibili quando ci si confronta poi con il costo, con la velocità in navigazione, con la relativa maggiore fatica di propulsione. Ma davanti a questo io metto l'enorme stabilità che mi permette di navigare in assoluta sicurezza, di scendere in acqua e risalire senza l'utilizzo di accrocchi vari o dovermi avvicinare a riva, l'enorme capacità di carico (in verità inutile in Grecia dove ogni sera si trova una taverna in cui rifocillarsi, sul mare o a pochi chilometri all'interno).

Nella scelta del mio mezzo di loco-



mozione marina ne faccio soprattutto una questione di cuore più che di testa.

In auto, senza un siluro fischiante sul tetto, mi diverto di più. In acqua, racchiuso all'interno di un intreccio di ascisse ed ordinate di legno, mi sento quasi preso nel vortice del passato: con un mezzo antiquato (ma bellissimo) percorro in un modo antiquato (ma splendido) un paese da riscoprire proprio al lento ritmo della pagaia.



## CALENDARIO EVENTI 2016 PER "PAGAIANDO"

Elenco aggiornato al 30 Settembre 2016.

### SOCIETÀ FEDERALI

9 Ottobre

**RADUNO OASI TEVERE-FARFA  
ESCURSIONE PER TUTTI**

Località: Riserva naturale di Tevere  
Farfa-Nazzano (RM)

Organizzazione: ASD Gruppo Canoe Roma  
Giuseppe Spinelli 3483583434  
info@gspinelli.it  
info@gruppocanoeroma.it

29-30 Ottobre

**CONCENTRAZIONESKIMOKAYAK  
SUL BENACO**

Lago di Garda  
Organizza ASD Sottocosta  
L. Belloni 338-1374722  
luciano.belloni@tin.it

28 Ottobre-1 Novembre

**RADUNO FEDERALE DI AUTUNNO FICT**

Organizza ASD KAYAK Brugnato  
Walter Filattiera 338-9998561  
walter.filattiera@libero.it

3-4 Dicembre

**WISKIE - INCONTRO DI FINE STAGIONE -  
EVENTO NAZIONALE**

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

27 Dicembre- 2 Gennaio 2017

**RADUNO FEDERALE DI INVERNO FICT  
(RADUNO DEI BRIGANTI)**

Organizza ASD Campania Adventure  
Antonello Pontecorvo 333-3107838  
info@campaniaadventure.it

### ALTRI APPUNTAMENTI

8 Dicembre

**27° MEETING DI NATALE**

Sul Lago d'Orta  
Organizza Polisportiva  
Navigatori di Luzzara  
G. Maino 0321-456188



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

CHIEDERE SEMPRE CONFERMA DI DATA E LUOGO D'INCONTRO

# P A G A I A N D O ✨ R O S C O P O

## ARIETE

Però. Dopo i colori vivi dell'estate siete attratti dal grigio. Aspettate a cambiare look almeno fino a fine anno. La vostra canoa naviga bene anche con qualche pensiero. Aspettare, sedimentare: ne trae vantaggio l'aspetto pratico. *Esercizi: stretching (tanto). Propedeutico per ogni attività (anche mentale).*

## TORO

Autunno ma non per voi. Vi piace scivolare con le foglie sull'acqua e il fresco vi rigenera. È il momento di stringere e non solo la pagaia. Prendete la decisione che sapete senza rimandare. Guardate le foglie sull'acqua come aruspici e anticipate il futuro. Cercate l'immaginazione. *Musica: Joni Mitchell - The Circle Game -Album: Ladies of the Canyon https://www.youtube.com/watch?v=V9VoLCO-d6U.*

## GEMELLI

Che succede? Ritrovato tutto e vi piace pure. L'escursione è decisa, la meta è quella, senza l'inutile ronzo che vi suggeriva di cambiare. Ora ci siete, con gli occhi attenti, percettivi. Acque calme, rapide, è lo stesso. Succede. L'avete elaborato proprio voi senza saperlo. Molto eleganti. *Libro: Italo Calvino - Sotto il sole giaguaro.*

## CANCRO

Segreti e bugie. Nel mondo c'è invidia e chi più di un canoista come voi può essere invidiato? Vi diranno che siete troppo ricercati, snob. Quel sussurro non vi disturba. Ben equipaggiati, l'acqua nasconde il vostro segreto: capire e non farlo vedere. *Film: Lo chiamavano Jeeg Robot - Regia Gabriele Mainetti (2016).*

## LEONE

Non è da Leoni essere indecisi. Tuttavia capita e la regola la conoscete. Non sospettosi ma attenti; concentrati sulla rapida mentre ripassate i movimenti dell'eskimo roll. Non andrete a mollo facilmente. Realtà o fantasie? A fine anno la soluzione. *Libro: Ian McEwan - L'inventore di sogni.*

## VERGINE

Tutto in ordine ora e l'ordine è il vostro forte. Autunno e inverno sull'onda. La mappa è finalmente chiara. L'avete tenuta al contrario in estate e la prua del kayak adesso vi riconosce. Dopo l'ansa vi aspetta il grande fiume. *Luogo: Pineta Riserva Naturale di Duna Feniglia - Orbetello (Grosseto) Toscana.*

## BILANCIA

Cielo diviso in due mentre preparate l'imbarcazione. Nuvole di qua e sereno di là. Un pino verde smeraldo oscilla nel vento. Senza esitazione siete in acqua. Riflessi ed energia. Il dubbio lo mangiate da sempre a colazione. Stavolta era davvero buona. *Film: Veloce come il vento - Regia Matteo Rovere (2016).*

## SCORPIONE

Sulla riva troppe chiacchiere autoreferenti. Meglio l'altra sponda. Meno riparata e solitaria. I pensieri battono come le pale sull'acqua. Poco social e molto original. Silenzio e pagaia, il resto viene da solo. *Mostra: L'Orlando furioso 500 anni - Cosa vedeva Ariosto quando chiudeva gli occhi - 24/9/2016 - 8/1/2017 - Palazzo dei Diamanti, Ferrara.*

## SAGITTARIO

Si smussa, si perfeziona però a volte il meglio è nemico del bene. Quel cespuglio sulla riva ha il profilo di un volto amico? Il volo di un cormorano ha sempre uno scopo? È concesso accendere il camino nella stagione fredda. *Sito web: www.ilpost.it*

## CAPRICORNO

Nel sogno la vostra canoa vi chiedeva la password prima di farvi salire. Nel risveglio sorridevate. Una password, sotto varie forme, la chiedono tante situazioni. Voi la ricordate sempre e non la digitate mai. Fate bene. *Musica: The Secret Life of Plants - Stevie Wonder https://www.youtube.com/watch?v=N5wRjFGC06o.*

## ACQUARIO

Siete consapevoli. Quando serve e se serve potete levitare. Vi alzate dall'acqua canoa compresa. Non se ne accorge nessuno ma vi guardano dal basso. Solo voi sapete che la pagaia affonda nell'aria autunnale. *Film: Birdman (o "L'imprevedibile virtù dell'ignoranza") - Regia Alejandro González Iñárritu.*

## PESCI

Una bella idea ma non siete sicuri che verrà capita. Bella idea ma non tutti possono comprenderla. Si scivola nonostante qualche doloretto. La canoa viaggia pulita. Se fosse calcio sarebbe un gol. *Cibo: di strada, italiano: un bel supplì.*