

GOODFELLAS

join the family



FREESTYLE

RIVERRUNNING

CREEK

CREEK PRO

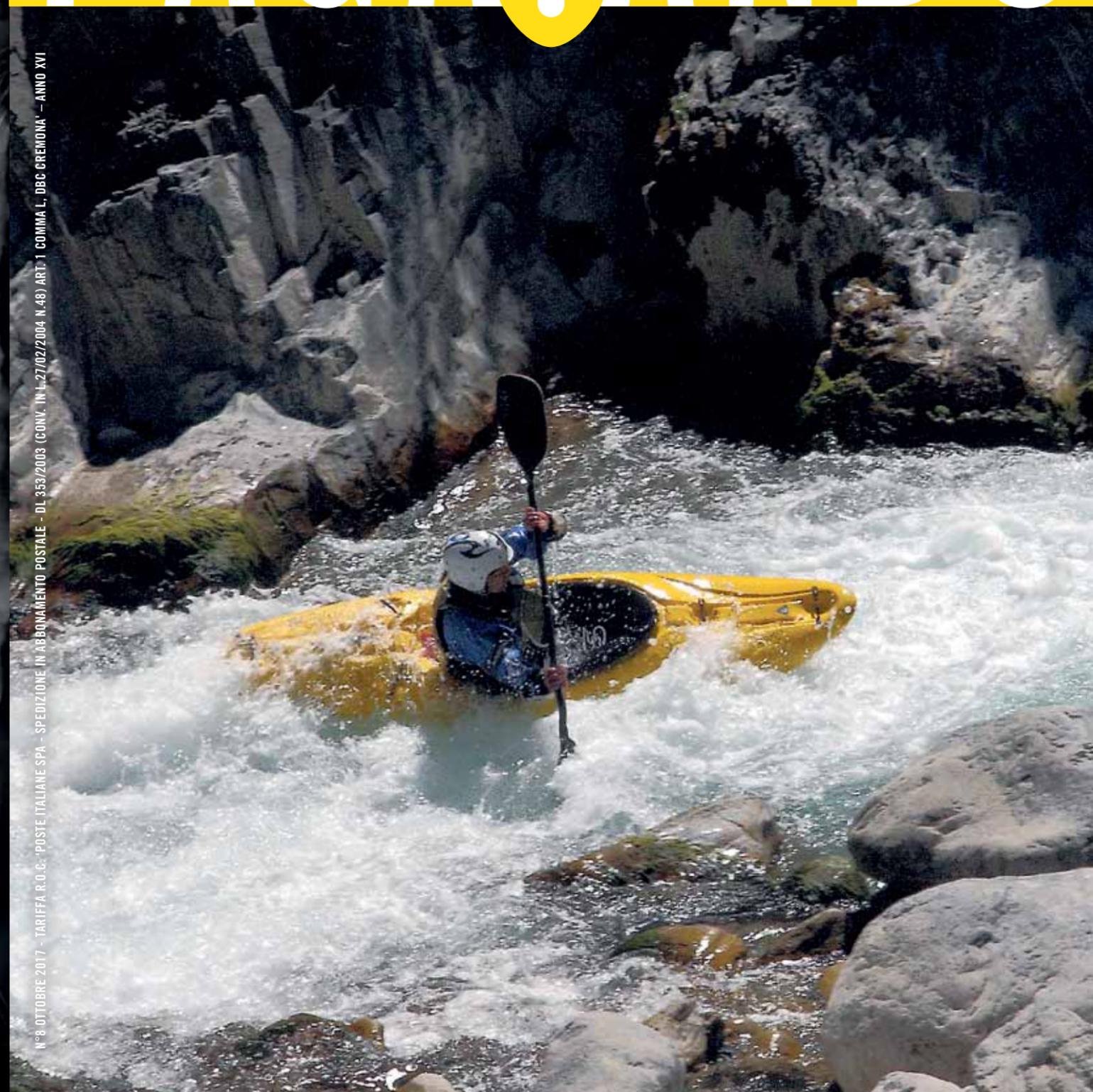


www.exokayak.com

EXO whitewater range
sport.made.in.italy

PERIODICO A CURA DELLA FEDERAZIONE ITALIANA CANOA TURISTICA

PAGAIANDO



N°8 OTTOBRE 2017 - 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 XVI

N. 8
OTT. 2017

SU E GIÙ PER I BALCANI

Un piacevole itinerario
fluviale a due passi dall'Italia

INTERVISTA A GENGIS

La storia della FICT
nelle parole del nostro fondatore

TRAVERSATA DELL'ADRIATICO

Quando la disabilità non
arresta il piacere del navigare

FIT SUP

Mantenersi
in forma giocando
e divertendosi



**OZONE
KAYAK**

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



RISCOPRI IL FASCINO DELL'ARTE



Donato Conserva – Martina Franca (TA)
Kayak Classici Realizzati a mano
www.donatoconserva.it

QUOTE TESSERAMENTO ANNO 2017

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:

FICT - Federazione Italiana Canoa Turistica

CREDITO VALTELLINESE

IBAN: IT86G052160323000000005390

BIC / SWIFT BPCVIT2S

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

IMPAGINAZIONE E PHOTOEDITING:

GREENTIME S.p.A. - VIA SAN GERVASIO 1

40121 BOLOGNA - WWW.GREENTIME.IT

HANNO CONTRIBUITO A QUESTO NUMERO:

ROBERTA BUSSADORI,

PINA DE SANTO

ARCANGELO PIROVANO

SI RINGRAZIANO GLI AUTORI DEGLI ARTICOLI

E I FOTOGRAFI CHE HANNO CONCESSO

LA PUBBLICAZIONE DELLE IMMAGINI

FOTO DI COPERTINA:

© ENRICO IZZI

REALIZZAZIONE:

INFOMEDIA srl. VIA GRAMSCI 6 - 26100 CREMONA

STAMPA:

ARTI GRAFICHE PERSICO srl.

VIA SESTO 14 - 26100 CREMONA

STAMPATO NOVEMBRE 2017

EDITORIALE

Cari amici,

ci siamo lasciati alle spalle una bellissima estate, piena di bei viaggi e di raduni fantastici, come il consueto Raduno Federale Estivo di Eyglers, allietato dalla presenza di tanti canoisti e delle loro famiglie.

Come avevo annunciato è anche stato possibile votare, con modalità elettronica il nuovo Statuto della FICT, che trovate sul sito www.canoa.org e che vi invito a leggere o a rileggere. Ora siamo una APS (Associazione di Promozione Sociale) e ci auguriamo di aver dato ulteriori vantaggi ai nostri associati.

Ci attendono ora altri importanti appuntamenti:

- Approvazione del Bilancio 2017

- Rinnovo del Consiglio Direttivo Nazionale e quindi la nomina del nuovo Presidente

Per favorire un processo democratico allargato, anche queste votazioni saranno effettuate per via elettronica, non comportando per i soci alcuna spesa. Presumibilmente, per dare modo di finalizzare il Bilancio, le votazioni avverranno nel mese di Febbraio.

Sarete tutti avvisati singolarmente per le date precise, a valle dell'ultima riunione del CD che si terrà il **18 Novembre 2017**.

Ricordo che una volta stabilita la data ed effettuata la Convocazione ufficiale sarà possibile presentare le proprie candidature (che mi auguro numerose) fino a 10 giorni prima della data stabilita tramite raccomandata o PEC indirizzata al Presidente (indirizzo postale: Via A. Gregoretti 16 - 00122 Roma - E-mail: fict@pec.it).

Sono questi momenti importanti della vita associativa e conto quindi su una partecipazione allargata a tutti gli iscritti.

Questo numero di PAGAIANDO è rivolto ad Est, ovvero al nostro mare Adriatico e ai Balcani, di fronte alle coste italiane. Tutte mete bellissime ed a portata di mano. L'Italia ha la fortuna di essere dal punto di vista del nostro sport un paese ricchissimo di opportunità. Cercate di condividerle con tutti; per mare o per fiume si tratta di fare partecipi tanti altri amici, i quali da ogni viaggio o avventura posso cogliere spunti per proprie esperienze personali anche con le famiglie.

La APS FICT promuove tutti gli sport di pagaia per un turismo eco sostenibile per tutti, per ogni età, all'insegna del divertimento e del piacere di stare all'aria aperta nel pieno rispetto dell'ambiente.

Vi saluto con affetto.

GIUSEPPE SPINELLI
 Presidente APS FICT

PAGAIANDO N. 8 - SOMMARIO

Odissea Adriatica

di Mariano storti..... pag. 2

Su e giù per i Balcani

di Maurizio Consalvi..... pag. 4

Un super allenamento

di Elena Perali..... pag. 6

Sport e Pressione

di Francesca Bevilacqua.... pag. 8

Ritorno a casa

di Maria Cristina Paglia..... pag. 9

L'Adriatico in kayak

di Francesco Amore
 e Mario Santoni..... pag. 10

Viaggio in kayak guardando la riva con gli occhi del mare

di Marco (Eko) Ferrario..... pag. 12

Pyranha Machno

di Mauro Tagliabue..... pag. 14

Intervista a Gensis

di Giuseppe Spinelli..... pag. 16

Fict News

di Giuseppe Spinelli..... pag. 18

Brembo di Mezzoldo, fiumi e torrenti della Lombardia

di Anonimo Brembano..... pag. 20

Il silenzio nella città

di Emanuele Ferretti..... pag. 22

Appuntamenti

Calendario raduni FICT..... pag. 24

Oroscopo..... pag. 24

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

ODISSEA ADRIATICA



TESTO E FOTO:
MARIANO STORTI

Ancora un bel viaggio in solitario del nostro amico Mariano, che dal volo e la montagna è passato ad assaporare le gioie e la bellezza del paesaggio marino. Un itinerario non facile ma sicuramente stimolante per molti e da suggerire anche in buona compagnia.

Kayak da mare in Croazia: da fiume, Plomin, Istria al Parco Nazionale Krka e ritorno. 644 km di Sea Kayak, un viaggio minimale a filo dell'acqua tra le isole del Quarnero e della Dalmazia centro-settentrionale

Nell'era dei selfie... uso la terza persona.

Mariano Storti in completa autonomia e in solitaria con un kayak marino è salpato dal "fiordo" di Plomin, nei pressi di Fiume e costeggiando le isole Cherso, Unije, Canidole, Lussino, Ilovik, Silba, Skarda, Ist, Molat, l'Isola Lunga,

le mitiche Incoronate ha raggiunto l'arcipelago di Sebenico e risalito e disceso il Krka. Da Sebenico ha navigato in direzione Nord lungo la costa sino a Zara ed all'Isola di Pag. Costeggiata Pag ha lambito Rab, San Grgorio, Krk, Cherso ed infine è sbarcato a Plomin.

Le isole del Quarnero e della Dalmazia centrale sono di una solitaria e aspra bellezza: pareti di centinaia di metri precipitano sul mare, piccole baie si alternano a spiagge di ciottoli, in un corridoio marino tra i più tempestosi del Mediterraneo.

Le Incoronate, brulle, aride e prive di vegetazione ricordano davvero i paesaggi lunari, con le metafisiche geometrie create dai muretti a secco che delimitano i pascoli per le capre, che qui sono riuscite nel corso dell'evoluzione ad adattarsi, abbeverandosi con acqua marina. La vicina Baia Talascia invece rinvia ai mari tropicali.

Un mondo da scoprire affidandosi al kayak per assaporare sino in fondo una vacanza alla Robinson Crusoe. In poche parole le 1185 isole croate, di cui solo 66 abitate, sono il paradiso non solo della vela ma anche del kayak.

Mariano, con un Kayak da ma-

re in vetroresina, lungo 5,25 metri, dotato di 4 gavoni stagni, carichi di tutto il necessario per sopravvivere in completa autonomia (vivere, tenda e 12 litri di acqua dolce) in 18 giorni, dal 18 luglio al 4 agosto, ha percorso in solitaria 644 km, alla media oraria di 5,8 km/h, in condizioni marine diverse, dal mare piatto a mare mosso. Percorrenza massima in un giorno: km 60.

La navigazione si è articolata in poco più di due settimane, i primi sette giorni il mare era calmo e Mariano ha potuto affrontare la traversata Lussino-Silba, 9 km di mare aperto, con relativa tranquillità.

Nella seconda settimana il mare era in poco più di due settimane, i primi sette giorni il mare era calmo e Mariano ha potuto affrontare la traversata Incoronate, Kaprije, arcipelago di Sebenico.

A un montanaro come Storti, che ha partecipato a varie spedizioni alpinistiche e viaggi estremi nel mondo, che ha volato con il parapendio molti anni, mancava forse il fascino del mare e con un Kayak, la tenda e poche altre cose è entrato in questo meraviglioso ambiente naturale. Ha scelto, ancora una volta, la strada della fatica fisica, pagaiare, per immergersi in una nuova dimensione orizzontale, fatta di sole, vento, tra-

SCHEDA TECNICA

NEL TRATTO ABITUALMENTE DISCESO

Per concludere una breve scheda sulla scelta del Kayak come mezzo per entrare nella natura selvaggia, nel paesaggio marino ma anche il messaggio nella bottiglia di Mariano: il rispetto per la natura, il mare, le coste, la montagna.

Il kayak ha doti marine straordinarie che abbinate a un'adeguata preparazione permettono di navigare velocemente in molte condizioni di mare.

La navigazione in kayak è profondamente diversa da quella a bordo di qualsiasi altra barca:

- solo con un kayak si naviga con le mani sempre a contatto con l'acqua: qualsiasi cambiamento, anche minimo, delle condizioni del mare viene percepito immediatamente e molto distintamente;
- con un kayak si può navigare anche a un solo metro dalla costa, infilandosi tra



ANDATA ISOLE ESTERNE... RITORNO ISOLE INTERNE.

gli scogli e la terraferma dove nessun'altra barca può passare;

- il kayak è largo 57 cm, lungo 525 cm e pesca solo 8 cm;
- con un kayak si naviga nel silenzio più



monti ed albe, dormendo in piccole cale a pochi metri dal Mare.

Alcune interessanti note tecniche: rispetto al trekking classico in montagna, il trekking marino permette di mantenere medie orarie maggiori, 5 o 6 km all'ora, il peso dell'attrezzatura non grava sulle spalle, in quanto tutto è trasportato dal principio di Archimede. Rispetto alla camminata però è necessaria una certa tec-

nica per rendere efficiente il gesto atletico del pagaiare. Ottima si è rivelata la pagaia wing in carbonio, un motore di soli 800 grammi!

In mare Mariano ha utilizzato carboidrati liquidi o maltodestrine, impiegate in tutti gli sport di lunga durata. Nel suo viaggio minimale a filo d'acqua ha utilizzato le moderne tecnologie, come il gps e lo Spot, uno strumento utilissimo in mare, in

assoluto. Si possono sentire i rumori più delicati come il rotolare subacqueo di un grosso sasso nella risacca di una piccola spiaggia o il fruscio generato dalle migliaia di tuffi ripetuti di un piccolo banco di acciughe;

- con un kayak non si inquina;
- l'intimità dell'esperienza - il kayak permette un'esperienza molto intima con il paesaggio marino. Nessun altro vi può accedere: permette il viaggio minimale in autosufficienza e totale compenetrazione con la natura che tanto affascina Storti Mariano;
- la libertà di rotta - il kayak permette di scegliere davvero una rotta: passo tra questi scogli o passo tra questi altri? Attraverso la baia al tramonto scivolando sopra le reti già posate o sfioro il bagnasciuga osservando i sassolini della spiaggia passare nell'acqua cristallina sotto di me? Nessun altro mezzo può davvero permettersi di scegliere simili rotte;
- scenari memorabili - il kayak ci porta a contatto con luoghi, cieli, piante e animali, ricordandoci ogni istante la biodiversità della terra che abitiamo.

montagna e nella natura selvaggia: si tratta di un localizzatore satellitare che permette ai familiari ed agli amici di seguire il viaggio in tempo reale su google maps e che, in caso di emergenza, consente ai soccorritori la localizzazione sicura dell'infortunato. Anche nel sea kayak è presente, come nell'alpinismo l'esposizione al rischio, esempio il forte vento oppure la lontananza dalla costa o le lunghissime scogliere prive di qualsiasi approdo.

Il mare ha un fascino particolare, come la montagna, ma come la montagna, alle volte è infido: Mariano ne ha avuto una prova a Rab, quando dalla porta di Senj è entrata la bora che lo ha bloccato 2 ore in un buco di 3 metri nel cuore di una scogliera. Alle Incoronate si è scatenato il Neverini, un tremendo temporale, una grandinata simile ad una nostra tromba d'aria, ma il kayak ed il marinaio erano al sicuro, nel porto: nel porticciolo della capitale... delle Incoronate.

IN APERTURA:
TRAMONTO SULLA SPIAGGIA DI LUBENICE,
ISOLA DI CHERSO.

IN QUESTA PAGINA: I CAMPANILI DI RAB
SEMBRANO GLI ALBERI DI UNA NAVE.
NEL RIQUADRO: PONTE SUL FIUME KRKA E IL FARO
SULLA PORTA DELLA BORA, TRA L'ISOLA DI KRK
E LA DESERTA PRIVIC.

SU e GIÙ PER I BALGANI

TESTI E FOTO:
MAURIZIO CONSALVI
GUIDA FLUVIALE FICT

Andare in vacanza e divertirsi non troppo lontano dall'Italia, sempre a oriente.

Dopo qualche primavera trascorsa a girare sui fiumi della Grecia da nord a sud per aggiungere qualcosa di nuovo ho pensato di proporre, ad amici e soci del Roma Kayak Mundi contagiati dall'incurabile virus del "girovago della canoa turistica", un itinerario allargato ad Albania e Montenegro.

Scelta rivelatasi assai azzeccata. Malgrado le ultime due stagioni scarse di pioggia e neve, i livelli, seppur bassi, ci hanno consentito di bagnare pagaie, canoe e canoisti per tutti e dieci i giorni del viaggio e scoprire e rivedere posti di notevole bellezza. Moraca e Mala Rijeka in Montenegro, Cem, Kir e Osum in Albania, Kallaritikos, Arachtos e Voidomatis in Grecia ci hanno regalato emozioni, paesaggi imponenti, acque cristalline, gole di diversa e rara bellezza.

La settimana precedente la partenza sono stato convinto a modificare il programma già pronto, dato che le previsioni per la zona del Tara - prima tappa del giro originario - davano, neve, temperature ben al di sotto dello zero e venti gelidi.

Sostituito il Tara con Moraca e Cem e riorganizzati gli spostamenti eccoci pronti a sbarcare a Durazzo per dirigerci a est di Podgorica in Montenegro. Da Roma siamo in

quattordici, due da Bologna e altri quattro si aggiungeranno tra Albania e Grecia, secondo le diverse disponibilità. Una carovana allegra, varia e colorata.

Poco a monte dello sbarco della Moraca un minuscolo campeggio annesso ad un piccolo albergo (hostel Izvor) ci ha ospitato per due notti. Un fazzoletto di verde dove piazzare le nostre tendine. Solo due bagni e un lavandino appena sufficienti a contenere noi e un gruppetto di canoisti sloveni anche loro in zona. In compenso nel ristorante di fronte abbiamo ben mangiato carne alla griglia, gulasch, patate, contorni e birra spendendo dai sei agli otto euro.

Rispetto alla descrizione riportata su ckfiumi abbiamo aggiunto alla Moraca 4km, imbarcandoci più a monte. Il tratto mantiene le stesse caratteristiche, con passaggi larghi che non superano il III WW, acqua cristallina e diversi punti divertenti. La gola, poco profonda, ha sempre sponde percorribili e consente facili recuperi in caso di bagno.

Deludente invece il Mala Rijeka, che scorre in una valle isolata e anch'esso con acqua dai riflessi verdi e azzurri; deludente non tanto per il livello tecnico del fiume, affluente della Moraca, che supera appena il II WW, quanto per la grande difficoltà a raggiungere l'imbarco. Rispetto alla descrizione riportata su ckfiumi, che risale al 2012, il sentiero è quasi scomparso tanto che per raggiungere il fiume abbiamo impiegato quasi due ore. Sinceramente il trat-

to non merita tanta fatica. Aggiunto al tratto di Moraca disceso il giorno precedente è comunque una bella discesa.

Un aspetto, per noi dimenticato e su cui riflettere, è stato l'attraversamento delle frontiere con i relativi, lunghi controlli di polizia e dogana a documenti, bagagli e auto.

Rientrati in Albania Cem e Kir ci accolgono con le loro bellissime valli, trasparenze e riflessi all'altezza del miglior Soça. Percorsi entrambi spumeggianti e divertenti con difficoltà di III - IV e la conferma - avevo già avuto la stessa impressione nel 2010 quando andammo la prima volta - che il popolo albanese non è solo delinquenza e malavita ma soprattutto persone gentili, disponibili, corrette e accoglienti verso che si comporta con educazione, rispetto e civiltà. Come il ciabattino della periferia di Skutari che mi ha riparato sul momento la suola delle scarpe da canoa, offerto il caffè e non voleva nemmeno essere pagato.

Migliorata la viabilità con molti tratti stradali asfaltati, anche se alla guida bisogna essere molto concentrati per via degli indisciplinati, spariti i cumuli di immondizia che la volta precedente erano dissemi-

nati in tutti gli angoli liberi di città e paesi. Una vera piacevole sorpresa aver trovato un paese impegnato a crescere e migliorare la propria condizione.

In Albania abbiamo pernottato in due campeggi ben organizzati. Il primo a Skutari, nel camping Legjenda, ottima base di appoggio per Cem e Kir. I due fiumi sono ora raggiungibili agevolmente con le strade asfaltate. Un altro camping è situato pochi chilometri prima di raggiungere Berat, il Berat Caravan Camping, utilizzato da noi come sosta per raggiungere l'Osum, distante ancora due ore di strada.

Lasciato lo sbarco a Corodove e dirigendoci verso l'imbarco dell'Osum, circa a metà strada, abbiamo trovato un altro camping che può essere utile nel caso si arrivi in zona in tempo utile.

La gola dell'Osum, seppur con livello basso mantiene la sua magnifica scenografia. Il percorso tecnicamente è facile, poco più di un II WW che anche con livelli di portata medio alti mantiene inalterate le difficoltà, rappresentate esclusivamente da controrocce. La gola, a tratti, non ha sponde percorribili.

Purtroppo la strada che pensavo di fare per raggiungere la Grecia non è ancora praticabile con auto normali Seguendo i consigli dei locals siamo dovuti tornare indietro fin dopo Berat e da lì riprendere la SH74 e poi la SH4 per passare il confine a Kakavia per arrivare in Grecia. Il lungo tragitto - tre ore in più del previsto - ci ha costretto ad un pernottamento non programmato in Albania. Occorreva una soluzione veloce che potesse sistemare una ventina di persone per cena e notte.

Improvvisando, appena superata Balish, ho notato un ristorante con piazzale. Abbiamo chiesto al proprietario se poteva farci mangiare e poi ospitare le nostre tende per

la notte. Parlando solo albanese il signore ci ha messo in contatto con il genero che vive in Liguria. Trovato "l'interprete" e grazie alla disponibilità del titolare con 10 € a testa abbiamo ben cenato e dormito sul bel prato del ristorante, riempito dalle nostre numerose e colorate tende.

All'uscita delle Gole di Osum, a Corovode, sta passando il metanodotto proveniente dalla Russia e che approderà in Puglia. I lavori procedono velocemente e, al momento, non hanno alterato il fiume mentre le strade sono state asfaltate migliorando l'accessibilità da nord. Ma noi siamo diretti a sud.

La Grecia resta un territorio meraviglioso, popolato da genti generose, disponibili, gentili e tolleranti. Le difficoltà economiche permangono ma l'anima del popolo greco è ancora la stessa.

A Plaka, dove lo scorso anno trovammo un piccolo campeggio, ahimè, troviamo solo i resti del fantastico ponte turco trascinato via dalla grande piena dell'Arachtos del 2015. Ricorderete il racconto su questa rivista di Vittorio Pongolini. Il campeggio quest'anno era al completo occupato da altri italiani, tedeschi, ceki. Ci siamo comunque potuti accampare all'esterno, potendo fruire dei servizi pagando una piccola quota.

Kallaritikos e Arachtos non tradiscono mai le aspettative. Anche qui acqua trasparente, bellissime gole, rapide divertenti e mai stressanti ci hanno regalato tre giorni di belle discese.

Il fuoco acceso, il cielo stellato, qualche sigaro e un po' di grappa concludevano piacevolmente le nostre serate.

La scarsità d'acqua ci ha convinto a rinunciare alla discesa dell'Acheronte e così abbiamo concluso in bellezza tra le acque verde smeraldo del Voidomatis, mai trovato così bas-

PERCORSI FIUMI

MONTENEGRO

- *Moraca Diff.* - WW III - Imbarco località Duga sulla E80 - Sbarco poco dopo camping Izvor
- *Mala Rijeka* - WW II - Montenegro - vedi descrizione ckfiumi

ALBANIA

- *Cem alto* - WW IV (V) - Imbarco all'allevamento di trote 4 km sopra Tamarè - Sbarco prima o dopo la rapida sotto il ponte dentro Tamarè
- *Cem medio* - WW III - IV - Imbarco dal ponte dentro Tamarè - Sbarco circa 4 km a valle prima che il fiume torna in gola entrando poi in Montenegro
- *Kir* - WW III (IV) Imbarco a Prekal - Sbarco 4 km a valle
- *Osum* - WW II - Imbarco poco prima dell'ingresso nel canyon - Sbarco a Corovode

GRECIA

- *Kallaritikos-Arachtos* - WW IV - III - Imbarco al ponte tra Mihalitsi e Ambelohori - Sbarco al Ponte stradale di Plaka
- *Arachtos medio* - WW III (IV) - Imbarco al ponte tra Kautselio e Mihalitsi
- *Voidomatis* - WW III - IV - II - Imbarco a Vikos per le gole o al ponte tra Aristi e Papingo per il tratto basso - Sbarco alla casa del parco dopo al ponte pedonale in pietra o al centro rafting.

so, circondato dagli incredibili platani che costeggiano l'ultimo tratto.

Il Montenegro una piacevole scoperta, l'Albania in grande miglioramento e la conferma della Grecia - nostra meta primaverile da qualche anno - che non è più così terribile per gran parte dei recuperi come nel passato - ci hanno regalato una bella vacanza, paesaggi meravigliosi, gole uniche, acque limpide, aquile, cicogne, poiane, caprioli, tartarughe, platani, ginestre e soprattutto genti semplici, accoglienti ed ospitali. Inoltre la maggior parte dei fiumi discesi sono adatti o hanno tratti pagaiabili anche da canoisti con poca esperienza.

Una bella e piacevole vacanza per chi vuole scoprire posti incredibili, vicini all'Italia e dove - anche in queste due ultime stagioni particolarmente secche - l'acqua scorre ancora libera nel letto degli innumerevoli percorsi accessibili. Fiumi per chi vuole pagaiare con soddisfazione senza il bisogno di ricercare intense scariche di adrenalina.



DA SINISTRA A DESTRA:
IMBARCO ARACHTOS TOMMY
E MONTENEGRO IZZI.

TESTI E FOTO:
ELENA PERALI

UN SUPER ALLENAMENTO



SUP: come allenarsi divertendosi. Una nuova forma di Fitness in acqua, che migliora capacità di equilibrio, coordinazione e flessibilità, praticabile ovunque: basta un qualsiasi specchio d'acqua e... una tavola.

Nel SUP (Stand Up Paddle) oltre alle specialità del SURF, RACE (Long Distance e Down Wind) e RIVER sta nascendo una nuova disciplina: il Fitness SUP.

Come per le specialità SURF, RACE e RIVER i maggiori produttori di SUP hanno iniziato a proporre tavole specifiche per il Fitness. Per il loro uso le tavole gonfiabili si sono subito imposte per la particolarità di non essere traumatiche in caso di caduta dell'atleta. Le tavole sono molto simili ai modelli All Round presentando però un rocker meno accentuato e una larghezza maggiore, per garantire più stabilità, inoltre hanno un PAD che si estende su tutta la tavola. La lunghezza varia dai 10 agli 11 piedi con una larghezza che va dai 30 ai 40 pollici.

Qualsiasi specchio d'acqua va be-



ne e i maggiori Fitness Center hanno iniziato a proporre questa disciplina INDOOR nelle piscine, completando l'offerta delle attività di acqua fitness adottando apposite tavole (Fitness Board di forma rettangolare). In piscina la tavola è di norma ancorata per motivi di sicurezza in punta e coda mentre in acque aperte è lasciata libera di assecondare tutti i movimenti.

Oltre alla ginnastica, simile al

Pilates, si sta sviluppando lo Yoga SUP, dove quest'ultimo trova sia nella tavola che nell'ambiente acquatico il massimo per esaltare la pratica. Immaginate solo la fase finale del rilassamento (Savasana) in mare... con un tramonto all'orizzonte cullati da piccole onde!

Nel Fitness SUP è indispensabile mantenere sempre il baricentro nella posizione giusta, con un po' di pratica il sistema neurovegetati-

vo si abitua a gestire il rollio ed il beccheggio della tavola. È un allenamento completo perché mette insieme equilibrio, coordinazione e flessibilità. Si inizia con i primi esercizi in posizione seduta o sdraiata, dove il baricentro rimane basso, per poi passare a esercizi in quadrupedia e in posizione eretta. La pagaia viene utilizzata in prevalenza per raggiungere il posto prescelto per la pratica e poi viene assicurata con il

leash. Alcuni esercizi come squat e rotazioni possono essere svolti utilizzando la pagaia che diviene così un utile attrezzo.

Praticare degli esercizi ginnici o Yoga (asana) su una tavola in acqua dà delle sensazioni bellissime ed aggiunge una dimensione che a terra non c'è (come se passassimo da 3 a 4 dimensioni!) Stare continuamente in equilibrio in un ambiente acquatico migliora le capacità psicomoto-

rie dell'atleta inserendolo in un contesto completamente nuovo.

La ricerca del gesto atletico, del coordinamento e dell'eleganza qui trova la sua massima espressione. Oltre che una specialità a se, il FIT SUP è certamente un ottimo allenamento per le altre specialità del SUP così come per altri sport come il Kite Surf, il Wind Surf, lo Snow Board, ...

Quindi divertimento e bagni assicurati per tutti!

SPORT e PRESSIONE

COME LE VARIE ATTIVITÀ SPORTIVE INFLUISCONO SULLA PRESSIONE ARTERIOSA.

È ormai scientificamente provato che praticare con regolarità un'attività sportiva apporta dei benefici all'organismo, soprattutto all'apparato cardiovascolare. Oltre alla diminuzione della frequenza cardiaca a riposo, praticare sport permette di ridurre nei soggetti sani sia i valori di pressione arteriosa (PA), sia il rischio d'insorgenza d'ipertensione. Chi ne è già affetto invece, con il solo sport, senza farmaci, può far abbassare i livelli pressori fino a 9-10 mmHg. Non male!

Non tutte le attività sportive hanno però uguali effetti. In uno studio di qualche anno fa sono stati registrati i valori di PA in atleti di varie discipline. I parametri sono stati assunti il giorno successivo all'ultimo allenamento, in condizioni di riposo.

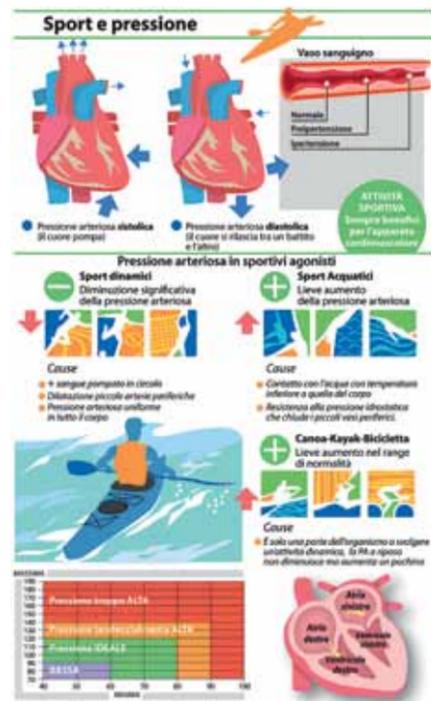
Più significative diminuzioni nei valori di PA sono state evidenziate in chi praticava sport dinamici (corsa, calcio, pallavolo etc...) in quanto comportano sia un aumento del sangue pompato in circolo dal cuore, sia una dilatazione delle piccole arterie del corpo, che permettono di diminuire le resistenze al flusso e quindi la PA uniformemente in tutto l'organismo. Lievi aumenti nei valori di PA sono invece osservati in chi praticava sport acquatici. Ciò è dovuto: al contatto con l'acqua che ha una temperatura inferiore a quella corporea, alle resistenze che il corpo deve vincere quando è immerso e alla pressione idrostatica che chiude i piccoli vasi della periferia dell'organismo. Nel complesso comunque, il nuoto resta un'attività che se praticata non agonisticamente permette di avere benefici sull'apparato muscolo scheletrico, ed è consigliato in pazienti obesi, anziani e ipertesi.

Il ciclismo ed il canottaggio/kayak sono attività sportive nelle quali viene ad essere più sollecitata solo una metà del corpo. Quando si pedala, gli arti superiori sono quasi del tutto fermi, nella canoa/kayak invece un contributo da parte degli arti inferiori

ri c'è, anche se lo sforzo è ovviamente quasi tutto a carico di braccia e tronco. Questo comporta che essendo solo una parte dell'organismo a svolgere un'attività dinamica, nel complesso la PA a riposo non diminuisce, ma anzi aumenta un pochino, ma sempre rimanendo nei range di normalità. Tranquillizziamo subito tutti gli amanti della bicicletta e della canoa, specificando che questi risultati sono stati ottenuti in atleti agonisti. In tutti coloro che pedalano e pagaiano per diletto, senza spingersi verso il proprio limite, questi effetti non sono stati evidenziati se non in una minima parte del campione studiato.

Una sana e controllata attività fisica ha quindi effetti benefici sull'organismo sia in persone sane che non. Eseguite sempre una visita medica prima di iniziare un'attività sportiva e fatevi consigliare dal vostro curante o medico dello sport, su quale sia l'attività più appropriata in base alle vostre necessità!

TESTI E FOTO: FRANCESCA BEVILACQUA



PER CHI VOLESSE LEGGERE L'ARTICOLO ORIGINALE LA FONTE È: KIDNEY BLOOD PRESS RES 2011;34:387-395



RITORNO A CASA

TESTI E FOTO:
MARIA CRISTINA PAGLIA
WWW.CRISTINASCRIVOPERTE.IT

È passato così tanto tempo prima che potessi farvi ritorno. A casa.

Sono stato via per molto che quasi non ricordo i motivi che me ne hanno allontanato.

No, nessun evento drammatico. Solo, credo, la vita. Che per alcuni, i più distratti, finisce per prendere il controllo.

E, strano a dirsi, riesce a volte a portarti via anche da ciò che ami.

Da attore diventi burattino.

Schiacciato da continui compromessi, un film che va in onda ogni mattina, sempre uguale a se stesso. E non è il film che avevi scelto e considerato guardare.

Persino ciò che hai nel cuore finisce per scolorirsi, sbiadire, al punto da non ricordarne più il profumo, l'odore, il significato neanche.

Eccomi giunto.

Posso percepire ogni singolo battito cardiaco, così potente da sentirlo rimbombare nelle orecchie. Sento persino il sangue scorrere più veloce mentre mi avvicino alla mia vecchia compagna di avventure, sempre splendida in quella sua mise rosso acceso.

La sollevo sulla spalla, deciso ma delicato al tempo stesso, e mi avvio.

Al termine del sentiero sterrato mi guardo attorno e ho come la sensazione che i miei sensi si stiano riprendendo da un lungo torpore. Avverto forte l'odore delle foglie, posso udire l'acqua che scorre veloce, percepisco l'aria sulla mia pelle.

Poso la canoa sulla sponda del fiume, mi siedo dentro. Immergo le mani nell'acqua e la getto sul volto. Riti che non si dimenticano.

Guardo i miei compagni attorno a me e ripenso a quell'antico detto che recita: **CASA È DOVE RISIEDE IL CUORE.**



DANIELE CHIEREGATTO SUL GUIL.

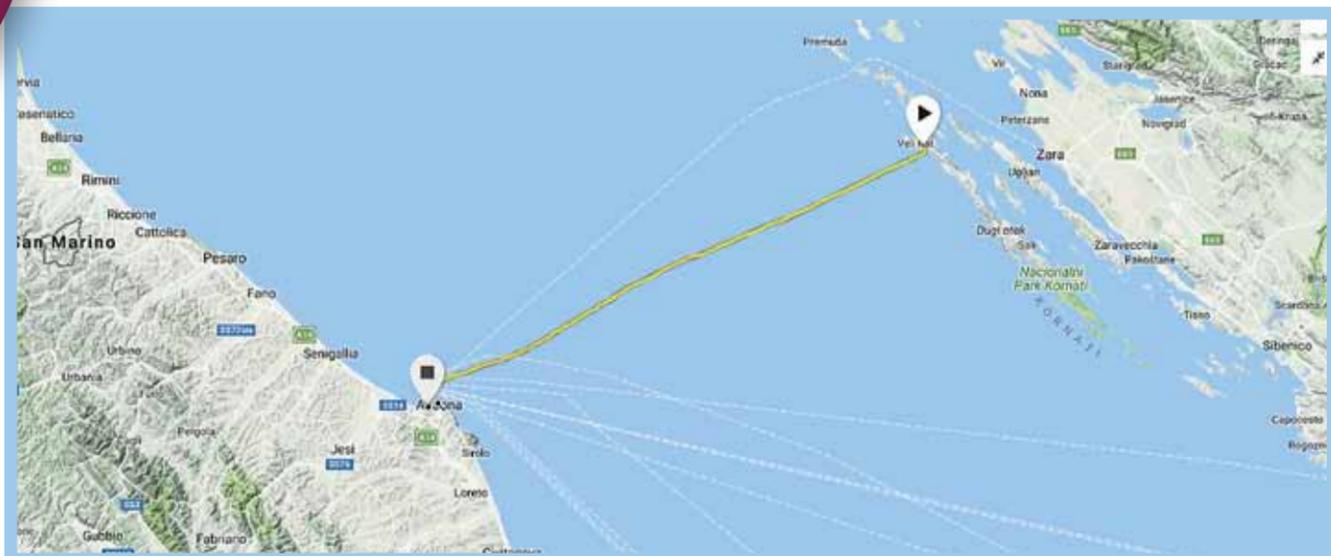
A NUOTO NEI MARI DEL GLOBO
PER UN MONDO SENZA BARRE E SENZA FRONTIERE

Salvatore Cimmino

12 novembre 2017
TRAVERSATA A NUOTO
Ponza - San Felice Circeo
Km 40

A sostegno dell'Associazione Italiana Sindrome di Pitt Hopkins
11 novembre 2017
ore 11,30
CONFERENZA STAMPA PRESSO L'HOTEL LE GUERCIE - ISOLA DI PONZA

Conoscere per vincere insieme!



L'ADRIATICO

TESTI E FOTO:

FRANCESCO AMORE E MARIO SANTONI

Traversata dell'Adriatico in kayak senza barriere: Baia di Sakarum - Isola Lunga - Croazia - Marina Dorica Ancona 67 Miglia con Mario Santoni disabile - non vedente - e Francesco Amore, Maresciallo della Guardia di Finanza, associati della Lega Navale di Ancona.

ANCONA, 21 GIUGNO 2017

Egregio Presidente, gli atleti Francesco Amore e Mario Santoni, della Lega Navale di Ancona, mercoledì 20 giugno alle ore 06:00 sono salpati da Marina Dorica di Ancona per raggiungere la baia di Sakarum, a bordo dell'imbarcazione a vela Eurecla, di 11 mt.

A questo appuntamento si sono avvicinati gradualmente dalla fine dell'estate scorsa, attraverso un piano di allenamenti in palestra, l'assistenza di un nutrizionista e macinando circa 700 miglia per un totale di circa 250 ore di navigazione.

Per la traversata hanno utilizzato due kayak della Resinvetro di Senigallia mod. Avanaq, in vetroresina, di 5,50 mt, senza timone e del peso di circa 23 kg.

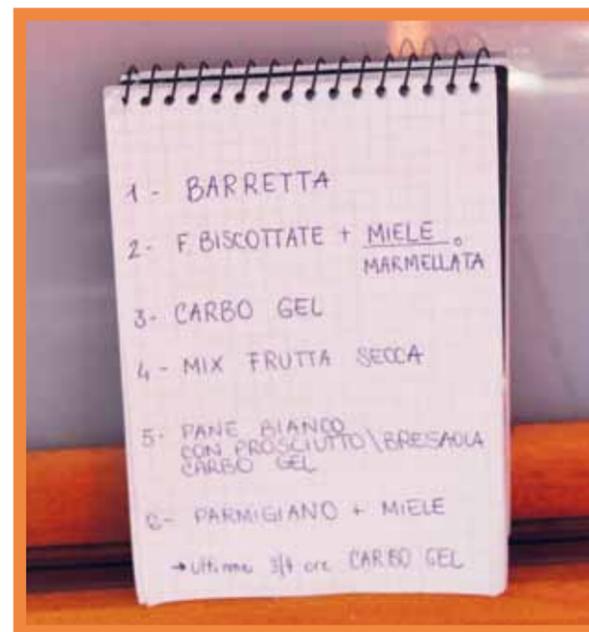
La navigazione è stata assicurata dall'assistenza di una barca a vela dallo Skipper Stefano Carnevali, dal Watch Leader Ilaria Carnevali, dal Giudice Federale della Federazione Italiana Kayak Italia Volfrano Ramacogi, dal fisioterapista dottore Ayman Al Halwani e dal giovanissimo Alessandro Amore per incitare il suo papà.

La partenza dalla Croazia è avvenuta alle 23:30 del 20 giugno per arrivare a Marina Dorica di Ancona alle 18,30 del giorno successivo, impiegando 19 ore di navigazione comprensiva delle soste per l'approvvigionamento e mantenendo una velocità di 4/4,5/5 nodi e sferrando circa



IN APERTURA:
BAIA DI SAKARUM-VELIRAT,
PORTO TURISTICO DI ANCONA.

A DESTRA:
LOCANDINA DELL'EVENTO.



IN KAYAK

IN ALTO:
TABELLA NUTRIZIONALE PER OGNI ORA DI NAVIGAZIONE.

A DESTRA:
ARRIVO AL PORTO TURISTICO DI ANCONA.

54.000 pagaiate. Il disabile Mario Santoni dopo le prime 30 miglia ha dovuto interrompere la navigazione per sopravvenute complicazioni fisiche che non gli hanno impedito dopo alcune ore di riposo di rientrare in kayak e tagliare il traguardo con l'amico Francesco Amore. L'avvenimento ha suscitato l'interesse dell'Assessore allo Sport del Comune di Ancona, dei mezzi di informazione - stampa locale (Il Corriere Adriatico e Resto del Carlino), stampa on line (Ankomagazine, Cronache di Ancona, Ancona Today, Gente di mare, emittente televisiva locale ETV Marche che anche attraverso il suo canale web presentava l'impresa e raggiungeva circa 9.500 visualizzazioni.

Francesco Amore anche Maresciallo della Guardia di Finanza è stato accolto all'arrivo, alla Lega Navale di Ancona, oltre da amici e kayaker anche dai massimi gradi della Guardia di Finanza ed è stato scortato con tutti gli onori nelle ultime due Mgl da due motovedette della Guardia di Finanza.

CARATTERISTICHE TECNICHE DEL KAYAK AVANAQ

CARATTERISTICHE TECNICHE

Costruzione: fiberglass
Lunghezza: 550 cm
Larghezza: 51 cm
Pozzetto: 38 x 69 cm
Volume gavone anteriore: 56 l
Volume gavone posteriore: 88 l
Volume pozzetto: 157 l
Volume totale: 301 l
Peso: 23-24 kg circa

DOTAZIONI DI SERIE

- 4 gavoni stagni con 2 tappi tondi, 1 ovale, 1 di cortesia piccolo sul pozzetto.
- Elastici porta carte e porta pagaia di riserva.
- Cime di sicurezza con passacime rinforzati in acciaio inox.
- Predisposizione per pompa di sentina anteriore.
- Attacco per pagaia munita di paddle float.
- Dotazione Skeg e sprovvisi di timone.



TESTI E FOTO:
MARCO (EKO) FERRARIO



VIAGGIO IN KAYAK, GUARDANDO LA RIVA CON GLI OCCHI DEL MARE

La proposta di un tipo di esplorazione lenta e "selvaggia", antica come le migrazioni degli Inuit che pagaiavano su imbarcazioni simili.

NEL MEDITERRANEO
Indimenticabili le "vie fluttuanti" del Mare Nostrum ma attenzione alle norme locali che impongono divieti e restrizioni, diverse da costa a costa.

L'unico confine naturale, vero e possibile, è la linea fluttuante che separa la terra dall'acqua e il Kayak da mare è il mezzo privilegiato che consente di navigare su questa rotta. La libertà non fa rumore, pagaiando si procede con "passo umano" sotto costa sfiorando gli scogli per contemplare il promontorio di Capo Pertusato, estremo sud della Corsica e godere delle candide rocce lavorate dai venti e dalle correnti marine delle Bocche di Bonifacio, o i maestosi graniti rosati dell'isola di Caprera e di Capo Testa, sulla costa sarda delle stesse Bocche.

IL TIPO DI ESPLORAZIONE di cui vorremmo parlare è con il Kayak da mare, molto diverso da quello utilizzato per discen-

dere i fiumi e torrenti. Il kayak da fiume è corto, è un guscio di polietilene che abilmente condotto segue l'acqua bianca dei torrenti, tra i sassi. Quello da mare, lungo almeno il doppio e chigliato, viene utilizzato diversamente: è un kayak da fondo, non da discesa, per il quale la tecnica è importante ma la propulsione è fondamentale. Non il kayak dei grandi navigatori di acque bianche come Francesco Salvato che ha disceso le maggiori vie fluviali della terra tra le quali la Via dell'Acqua (dal Monte Bianco a Venezia) o la discesa del Langu Khola, in Nepal, a volte anche in solitaria, e che lo scorso autunno ha pubblicato il suo terzo libro di memorie ("in kayak, la mia storia"). Il modo di vivere il kayak che vorremmo proporvi è fatto invece di lentezza, e necessita di quel minimo di spirito di avventura per viaggiare senza altri supporti, in completa autonomia, bivaccando su spiagge raggiungibili solo dal mare. La nostra navigazione è ecocompatibile, non minaccia l'equilibrio idrobiologico e non disturba il paesaggio mentre osserviamo il mondo come il mare stesso lo vede. L'esplorazione consiste nel costeggiare, navigando a volte anche in pochi centimetri d'acqua e in passaggi stretti, dove al-

tre imbarcazioni non potrebbero mai arrivare. In una giornata di navigazione si possono percorrere anche solo poche miglia. Un buon kayaker con un buon KdM può percorrere alcune decine di miglia al giorno. Chi è alla prima esperienza, può iniziare con 5 o 6 chilometri al giorno. Una traversata in mare aperto verso un'isola consente spesso velocità medie di crociera vicine ai 4 nodi, ma le varianti dipendono anche e sempre dalle condizioni meteo-marine.

ATTENZIONE ANCHE alla legge italiana che non riconosce il KdM e a secondo delle interpretazioni locali, impone a volte divieti alla navigazione. Senza barca di appoggio non si potrebbe navigare al largo oltre al miglio, ma in Italia le norme sono variabili anche da comune a comune, da ente a ente, da parco a parco, c'è chi vieta di costeggiare troppo, come ad esempio nel golfo di Trieste dove occorre navigare al largo delle falesie di Duino, o in Sicilia dove qualche comune ha vietato la navigazione ai kayak nei 300 metri dalla costa, mentre altri hanno normative opposte. Certamente la navigazione si deve mantenere a distanza della costa frequentata dagli uccelli marini in nidificazione. **IL "SENTIERO"** che percorriamo è solo nostro e svanisce all'istante, non

IN APERTURA: SOTTO IL CIELO DELL'UCCELLINA (TOSCANA).

IN QUESTA PAGINA (DA SINISTRA A DESTRA):
PAGAIARE TRA I GRANITI DI CAPO TESTA (SARDEGNA); ANCA DELL'ADDA A SUD DI BRIVIO; ISOLA DI BUDELLI - KAYAK E FREE-CLIMBING A CALA DI TRANA.



lasciamo traccia alcuna del nostro passaggio. È un viaggio che fa percepire la sensazione di essere i primi e gli unici a percorrere quella linea sull'acqua, in piena autonomia e libertà. Il KdM non è solo un mezzo di trasporto ma è talmente essenziale e così efficace che calzarlo consente la metamorfosi uomo-anfibio. Il kayak fu inventato dalle antiche popolazioni Inuit della fascia Artica che va dalle estreme terre nord-orientali asiatiche fino alla Groenlandia, comprendendo i territori artici americani. Il legname spiaggiato e le ossa degli animali cacciati venivano utilizzati per realizzare l'intelaiatura, assemblata poi con i tendini e ricoperta da pelli lavorate e trattate con grasso animale per impermeabilizzarla. Il kayak inuit, un miracolo di intelligenza tecnica e funzionalità, era vitale per quelle popolazioni che avevano necessità di caccia e di mobilità nelle rigide condizioni dei mari Artici. Con l'avvento del polietilene, i kayak si diffusero sempre più nelle altre latitudini. Ma è con gli ultimi decenni che la fibra di vetro e successivamente le fibre composite di kevlar e carbonio, hanno consentito al KdM di assumere forme più evolute, leggeri (una ventina di kg o poco più), robusti e adatti a trekking impegnativi. Paratie a poppa e prua creano riserve di galleggiamento, formando ampi vani accessibili da tappi, in essi si può sistemare all'asciutto più del contenuto di due o tre grandi zaini e il trasporto sull'acqua richiede poca fatica. Un buon KdM è mediamente lungo oltre 5 metri, largo poco più di mezzo metro e alto poche decine di centimetri, nei suoi gavoni stagni si stivano le provviste alimentari e il necessario per il

bivacco e per le spedizioni di diversi giorni in completa autonomia e autosufficienza.

PER EVITARE LE SITUAZIONI più critiche di moto ondoso e vento occorre consultare con attenzione i bollettini meteo-marini più aggiornati. Il Mediterraneo, nonostante presenti vasti tratti costieri deturpati o troppo urbanizzati, offre ancora numerose possibilità per magnifiche crociere. Seguendo, per esempio, nel Golfo di Orosei, il percorso montuoso del Selvaggio Blu. Oppure ci si può spostare nell'arcipelago greco delle isole Cicladi, alla scoperta delle scogliere bianche di Kleftiko, nell'isola di Milos, o attorno all'isola disabitata di Poliedros o ancora verso le isole abbandonate come Atokos, non lontano dal mare di Ulisse, o l'isola di Skarda nelle Liburniche Occidentali (Dalmazia). Magnifiche grotte marine si possono trovare nello Jonio greco, lungo la costa occidentale dell'Isola di Lefkada e sempre in Croazia, tra le Isole Dalmate, indimenticabile è il paesaggio lunare delle Incoronate. Per un ambiente più selvaggio e intatto ci si può spingere fino alle isole più estreme degli arcipelaghi siciliani: Marettimo alle Egadi e Alicudi alle Eolie. Un arcipelago questo dove tutte le isole sono ricche di particolarità e unicità. Stromboli la si può circumpagaiare in poche ore, passando al largo della sconvolgente Sciarra del Fuoco e approdando a Ginostara, il porticciolo che è poco più grande del kayak, e si può proseguire al largo delle spiagge nere di polvere lavica per raggiungere lo scoglio di Strombolicchio, o dall'isola di Panarea passando dai numerosi scogli fino a raggiungere l'isola di Basiluzzo. I Faraglioni all'Isola di Lipari

e La Canna al largo di Filicudi sono anch'esse mete da non tralasciare. E poi ancora si potrebbe parlare delle isole Pontine, o dell'arcipelago Toscano. O della bellissima Minorca, nell'Arcipelago delle Baleari, che presenta paesaggi costieri molto differenti, come fossero due isole diverse e distanti: una, la costa nord rude, brulla e selvaggia, e una la costa sud, dolce e ricca di verdi insenature con sul fondo candide spiagge sabbiose spesso incontaminate.

NEL MARE NOSTRUM possiamo percorrere itinerari che possono considerarsi tra i più belli al mondo, ma anche i Laghi Prealpini, soprattutto nella pace della stagione invernale, lontano dall'alta stagione turistica, offrono scenari memorabili. Il Lario, chiuso da monti spettacolari, il Garda col suo parco del vento a nord tra impressionanti scogliere e a sud vasto quasi quanto un mare, e tutti gli altri laghi, fino ai più piccoli laghetti briantei amati e dipinti dal Segantini in cui si specchia il monte Resegone. Ci sono poi fiumi a grande portata come ad esempio il Ticino e l'Adda, navigabili anche in KdM e che nascondono incantevoli e misteriose lanche ricche di fauna, di flora e di pace. Luoghi da tutelare e preservare per le future generazioni. Viaggiare è sempre un'avventura e se si ama la vita selvaggia, il calzare un Kayak da mare e mettersi a navigare è un grande valore aggiunto. Consente di stare in movimento, lasciandosi alle spalle il consueto per affrontare l'ignoto che sta oltre al promontorio o su un'isola lontana.

EKOKAYAK1@GMAIL.COM
HTTPS://EKOKAYAK.WORDPRESS.COM

PYRANHA MACHNO

Presentazione di un nuovo kayak

TESTI E FOTO:
DI MAURO TAGLIABUE
[HTTP://MAUROTAGLIABUE.ALTERVISTA.ORG/](http://maurotagliabue.altervista.org/)

Presentata nel 2016 al salone di Norimberga, inizialmente nella sola taglia M, la Pyranha Machno rappresenta un'evoluzione significativa del precedente modello Burn, arrivato alla terza riedizione. Pur mantenendo la similitudine con la filosofia base che prevede il fondo prevalentemente piatto, è stata riprogettata. Grazie a Ozone Kayak, l'ho avuta in prova per un lungo periodo e ciò mi ha permesso di testarla a fondo nelle più svariate situazioni. Strutturalmente il materiale rimane sempre lo stesso, polietilene rotazionale con un giusto grado di elasticità per assorbire le inevitabili sollecitazioni imposte dai percorsi torrentizi, senza ricorrere a spesso elevati con conseguente aggravio di peso. L'estetica curata, le 5 mani-

glie un vero e proprio "state of art" ed un attacco per la tanto ambita telecamera in zona anteriore, caratterizzano lo scafo.

L'interno è di una notevole ergonomia, e conseguente comodità, ai vertici della categoria, pur sembrando spartano. Non servono sgargianti rivestimenti in cashmere, o bizzarri congegni meccanici il cui funzionamento alla lunga cessa, per aggiustarsi dentro. La seduta è in grado di ospitare bacini di dimensioni ragguardevoli, mentre alle silhouette minute basterà utilizzare i pratici cuscinetti laterali in dotazione. È bassa (=baricentro basso!), avvolgente, così che il ricorso al poggiaschiena diventa irrisorio, ma non ostacola eventuali fuoriuscite di emergenza ed accompagna le gambe verso i cosciali, finalmente più curati delle precedenti versioni. Con grande semplicità li ho aggiustati per le mie misure antropometriche, ottenendo un risultato soddisfacente in termini di controllo dell'imbarcazione. Il puntapiedi, classico piccolo barilotto plastico dal quale partono

le due barre forate di alluminio per la regolazione della distanza, necessita del foglio in foam per rimanere sufficientemente fermo nelle sollecitazioni indotte dalla spinta del piede. Insomma, appena ci si accomoda dentro trasmette una gradevole sensazione di confort.

Il fondo, prevalentemente piatto e la linea di cintura alta hanno permesso ai progettisti di raccordare la tanto delicata zona laterale per evitare l'effetto spigolo nel momento in cui si varia l'assetto (si "da pancia"), rendendola più morbida. Ha comunque il fondo piatto, per cui si avverte il passaggio tra la stabilità primaria e quella secondaria (notevole), ma ciò può essere sfruttato a vantaggio di una migliore sensibilità nella conduzione. Non solo; negli ingressi in morta utilizzando la residua spigolosità del fianco, con la giusta tempistica, si blocca lo scarroccio laterale tipico delle canoe "grosse", permettendo di chiudere le traiettorie a piacimento.

In acqua fa capire subito quale sarà il terreno prediletto: il "wild wa-



ter". Utilizzarla in situazioni tranquille tipo lago o mare non fa per lei e da una sensazione di pesantezza al limite del fastidio ed ha senso solo se si vuol fare allenamento di fatica. Appena però le cose cambiano, tira fuori il lato oscuro del carattere, alla stregua di un felino sornione pronto a scattare sulla preda. È nervosa ma non scorbutica. Ama la conduzione in attivo nella quale più la situazione si fa mossa e meglio reagisce. Il suo terreno preferito è la sequenza di "esse" tra i massi. Sfruttando la velocità con la quale si riesce a farle cambiare traiettoria nell'acqua corrente, andare da un "cuscino" all'altro è puro divertimento e trasmette una gradevole sensazione di dinamicità. La punta parte affusolata, tant'è che la maniglia anteriore è parallela all'asse longitudinale, ma prende ben presto volume, mentre la coperta anteriormente ha una forma a tetto. Come si traduce nella pratica? Galleggia nelle onde, mentre nei ritorni (buchi o rulli che dir si voglia) inizialmente li buca, ma poi la forma della coperta evita all'acqua del ritorno di schiacciare l'anteriore ed arrestare la corsa dello scafo eludendo conseguenze che potrebbero diventare spiacevoli. Necessita meno, rispet-

to ad altre imbarcazioni, di ricorrere al "boof", con estremo dispiacere di chi ne ha fatto un fondamentale indispensabile alla sopravvivenza. La coda prende decisamente volume subito dopo il pozzetto e bilancia lo scafo. Ho avuto modo recentemente di sperimentare un tale comportamento entrando in un "buco" a bassa velocità. Dopo la inevitabile fase di immersione ha fatto seguito una veloce risalita in superficie rimanendo piatta! Certo non bisogna abusare, ricordando che la velocità di ingresso in un ritorno è uno strumento da utilizzare sempre e comunque per evitare sgradite conseguenze.

Così come mi è stato consegnato il kayak sembrava essere un leggermente sbilanciato indietro. Spostare il seggiolino non è un'operazione immediata, ma neanche troppo complessa e soprattutto consigliata nel momento in cui ci si rende conto di non aver un corretto bilanciamento. La posizione ottimale deve essere cercata sperimentando varie possibilità, poiché la risposta dinamica dello scafo cambia e non di poco. Dare una regola universale è praticamente impossibile. Troppi sono i fattori che la influenzano e soprattutto molto dipende dal personale modo di andare.

Tre sono le taglie disponibili e si differenziano per il volume al quale il costruttore associa ampi range di peso, tutti adatti ai miei 75 kg circa. Si passa da una L, dotata di una stabilità così grande da sembrare imbarazzante, ad una S che assomiglia ad un giocattolo (di carattere), talmente è accentuata la responsività. In sostanza la Pyranha Machno è un kayak ben progettato che "sente l'acqua" e fa riscoprire alcuni aspetti tecnici interessanti, come l'uso delle "pance". La residua spigolosità del fianco può costituire un'ulteriore arma a proprio vantaggio negli ingressi in morta e nella ricerca di un'uscita da un rullo. A chi la consiglierai? A tutti coloro che sentono l'esigenza di avere una imbarcazione per il "wild water" diversa dai soliti "bomboloni". Proprio perché diversa probabilmente merita essere provata in più riprese per avere un giudizio oggettivo.

SCHEDE TECNICHE

Sizes: Small
Length: 257 cm
Width: 66 cm
Volume: 276 l
Weight: 20 kg
Optimum Paddler Weight: 45-80 kg

Sizes: Medium
Length: 265 cm
Width: 66.5 cm
Volume: 308 l / 81.4 gal
Weight: 21.5 kg
Optimum Paddler Weight: 60-100 kg

Sizes: Large
Length: 274 cm
Width: 67 cm
Volume: 368 l / 97.2 gal
Weight: 23 kg
Optimum Paddler Weight: 75-130 kg



INTERVISTA A GENGIS

TESTO E FOTO: GIUSEPPE SPINELLI

Richiamare le proprie origini, specie per i più giovani e far presente il valore della storia passata, aiuta meglio a comprendere il presente; chi meglio di Arcangelo Pirovano, in arte Gengis, può farlo?



Ciao Arcangelo, ne sono passati di anni dalla fondazione della nostra Associazione, perché non ci racconti com'è iniziata la nostra storia?

Quando nel maggio del 1970 entrai in contatto con il Canoa Club Milano (CCM) presso la sede della canottieri Eridanea di cui ero socio, volli partecipare ad una tappa della discesa del fiume Po guidata dall'infaticabile Cav. Guglielmo Granacci. La tappa era da Casalmaggiore alla laguna Gherardina di Revere. Durante le lunghe ore passate a pagaiare Guglielmo (William) Granacci mi parlò di un raduno estivo localizzato nel Delta del Po sull'isolotto di Scanno Gallo, organizzato dal Canoa Club Verona con la fattiva collaborazione del CCM e del Canoa Club di Cittadicastello. Io, per motivi di lavoro, non riuscii mai a partecipare a tali raduni estivi, a metà fra il fluviale ed il marino nel Delta del Po. Nel 1976 il CCM organizzò il primo raduno nelle Alpi, il Cav. Granacci riunì tutte le varie tribù di Canoisti sparse per la Penisola ed alcune Germaniche. In questo primo raduno nelle Alpi incontrai oltre a Roberto Polizzy (Pylade), il Dott. Emanuele

Gianturco, Lino Dal Maso, Antonio Giannetto e tanti altri canoisti pionieri della canoa italiana. Nel 1977 ritornammo a Kiens sempre al Campig Gisser, il Granacci si era dimesso da Segretario del C.C.M. e Responsabile nazionale per il turismo della Commissione Italiana Canoa (CIC) la parte che si occupava di canoa e kayak all'interno della Federazione Italiana Canottaggio (FIC), noi giovani e alcuni più maturi decidemmo che era l'ora per creare una alternativa al sistema vesatorio della FIC e fondammo la FICF (Federazione Italiana Canoa Fluviale) registrandone l'atto costitutivo nel febbraio del 1978.

Quali problemi incontraste dopo la scissione dalla FIC?

Il neonato Consiglio Federale accettò la proposta fatta dal primo Presidente E. Gianturco di riunire i

vari canoa club in un raduno estivo a Chiusaforte; si decise su mia proposta di chiamare questo raduno 1° Raduno Federale Estivo FICF. A Chiusaforte ci si riunì anche l'anno successivo (1979) sempre sotto l'organizzazione del Canoa Club di Castel Franco Veneto e come Chef Randonneur Lino Dal Maso. Nel Giugno 1980

il Cavalier Granacci ci raggiunse ad Ivrea dove la FICF aveva organizzato il 1° Corso per Guide Fluviali, 9 giorni sotto la sistematica revisione e correzione delle impostazioni, effettuate dall'Allenatore nazionale di discesa e slalom (CIC) Roberto D'Angelo. Durante questa visita Granacci ci comunicò che Lino Dal Maso non avrebbe più organizzato il raduno estivo e che Lui non se la sentiva d'impegnarsi personalmente per un altro Raduno Federale Estivo. Io e Roberto Polizzy chiedemmo al Presidente Gianturco di poter organizzare il 3° Raduno a Kiens/Chienes poiché conoscevamo bene i percorsi fluviali e dopo il Corso per Guide ci sentivamo pronti per trasmettere gli insegnamenti ricevuti sia sulla Tecnica che sulla Sicurezza. L'esperienza su talmente positivo che tornammo anche nel 1981 in Val Pusteria sempre

a Kiens per un altro memorabile raduno estivo.

Quando nacque l'idea di organizzare il Raduno Federale Estivo in terra di Francia?

Nel 1982 sempre dopo un altro Corso per Guide in Val Sesia, io, Roberto Polizzy e Carlo Pandozzy che nel frattempo era entrato nella 3P facendola diventare la 4P, ci recammo due giorni nelle Alte Alpi Francesi per trovare una nuova vallata ricca d'acque cristalline dove i torrenti abbondavano. Fu una scoperta bellissima. In quella occasione scoprimmo il Camping Du Lac di Eyglies gestito all'epoca dalle Famiglie di Lucien Boissin e Roger Jarnac (Lucien è il padre di Jean Luc l'attuale Gestore del Camping e Roger lo Zio, purtroppo precocemente scomparso). A parte il 1984, anno in cui il Raduno Federale Estivo fece campo ad Haiming /Nord Tirolo e del 1987 in cui il campo fu issato nei pressi dell'estuario del Lago di Cavazzo Carnico o Dei Tre Comuni nel comune di Trasaghis in Friuli, dal 1988 la Federazione Italiana Canoa Turistica (FICT) indice e la ASCD4P Kanu Group organizza il Raduno Internazionale Estivo FICT ad Eyglies, sempre con le discese organizzate dalle Guide Fluviali FICT, coadiuvate dagli istruttori Fluviali e di Base della FICT potendo altresì contare sulla fattiva collaborazione dei più prestigiosi e storici Canoa Club

Italiani ed Europei. Non si deve dimenticare infatti che la numerosa presenza italiana nei giorni del Raduno è comunque robustamente affiancata da una compagine internazionale europea, con prevalenza di olandesi e tedeschi ma anche con presenze provenienti dall'est Europa di forti canoisti.

Perché la scelta del Camping du Lac di Eyglies?

Il Camping Du Lac - Les Iscles è quanto di meglio si possa trovare nella grande vallata della Durance, i prezzi grazie agli accordi stipulati a voce e con una stretta di mano, secondo una vecchia tradizione tra montanari, sono quanto di meglio si possa trovare in zona. Inoltre il Comune di Eyglies con il quale sono stati mantenuti ottimi rapporti negli anni anche in presenza dell'avvicinarsi dei sindaci, offre uno spazio comune (Batiment) dove potersi riunire, cenare insieme e alloggiare tutto l'occorrente per la uscita del raduno. Quest'anno affronteremo una nuova situazione in cui il Comune ha provveduto al rinnovamento della vecchia struttura, modernizzandola e rendendola come si dice "a norma" per quanto riguarda la parte impiantistica.

Cosa offre la zona in cui si svolge il Raduno Internazionale Estivo?

Il bacino idrografico della Durance è veramente ottimo non solo per le discese di tutte le difficoltà secon-

do la scala dell'International Canoe Federation (ICF), ma anche per la pratica di una quantità di sport infinita e sempre in evoluzione, oltre alle escursioni in montagna, compreso per i veri alpinisti i ghiacciai della Barre Des Engrins, bicicletta su strada o sterrato, parapendio, equitazione (anche per Bambini), Volo a Vela, Vela su lago di Serre Ponçon, gite e visite guidate ai Castelli della zona. Come tutti sanno i francesi sono dei veri professionisti nell'organizzazione dell'attività Outdoor (non a caso il Touring Club è stato fondato in Francia). Vale la pena citare la fortezza di Mont Dauphine (Patrimonio dell'Unesco) raggiungibile a piedi dal campeggio, così come Briançon altro Patrimonio dell'Unesco a soli 25km, le innumerevoli Feste Popolari, folcloristici mercati, mostre di ceramiche e tanto altro ancora; insomma un vero paradiso per chi ama la vita in plein air. Molti sono i Volontari che permettono tutta una serie di attività sia sportive che culturali, che giorno dopo giorno vengono proposte e annunciate sulla bacheca all'interno del Bâtiment che funge anche da Segreteria.

Grazie Gengis non solo per aver scoperto questa bella località alpina ma anche per aver con tenacia e dedizione offerto a tutto il movimento turistico della canoa la possibilità di godere negli anni.

In tutta Italia con un click.

canoashop.com

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

FICT NEWS



FOTO:
ENRICO IZZI

La FICT prosegue nel cammino di rinnovamento e si trasforma in APS (Associazione di Promozione Sociale), distribuendo valore ai propri affiliati.

Proprio in questi giorni dovranno essere emanate le norme attuative per la riforma del Terzo settore che vede interessato tutto il mondo Associativo. Ci auguriamo che il legislatore operi per il meglio e che dia nuova linfa a tutto il settore non sovrapponendo ulteriori obblighi ad un mondo che per la stragrande maggioranza è costituito da volontari ed appassionati.

Detto questo è tempo di consuntivi e mi piace ricordare quanto è stato fatto in questo quadriennio dall'attuale Consiglio Direttivo Nazionale e da quanti lo hanno sostenuto.

1. Le polizze Assicurative (visibili sul sito) sono state migliorate a costi inferiori al passato.
2. Il sito federale (www.canoa.org) è stato completamente rinnovato e posto in sicurezza. Ora è possibile una maggiore interazione con i Soci che possono partecipare inserendo Raduni e News, nonché aggiornare i propri profili anagrafici (tutti invitati a controllarli) onde evitare che piccoli errori di scrittura o mancati aggiornamenti non

consentano la ricezione della rivista PAGAIANDO.

3. È stata ripresa la pubblicazione della rivista trimestrale PAGAIANDO, con una veste interamente rinnovata e di alta qualità. Contribuite tutti con articoli, foto, commenti alla vita della rivista, che al momento si sostiene unicamente con i fondi della FICT.
4. È stato firmato un protocollo di intesa con la FICK (Federazione Italiana Canoa Kayak) del CONI che riconosce il ruolo della FICT nel settore turistico e che solo le elezioni interne alla FICK hanno rallentato nel processo di miglior definizione operativa. Sicuramente questo sarà un tema a cui il nuovo CD Nazionale dovrà dedicarsi con grande impegno. Alla FICT è stato riconosciuto il ruolo di coordinamento dell'attività turistica nell'ambito del CSPT (Comitato Sport per Tutti) della FICK.
5. Il processo di tesseramento è ora molto più preciso e puntuale che in passato, grazie ad un lavoro certosino di pulizia e attenzione da parte di chi sovrintende a quest'area. Mi corre l'obbligo di ricordare a tutti che il tesseramento è annuale e che viaggia con l'anno solare. Il nostro Statuto prevede che si è

considerati Soci comunque fino al 30 aprile dell'anno successivo ma non è questo un buon motivo per rinnovare l'iscrizione in ritardo!

6. Sono stati tenuti corsi di Formazione per Tecnici di Base e Istruttori sia fluviali che marini e si è inoltre aperta la Formazione di Istruttori di SUP. Contiamo a breve di poter formare anche Istruttori di Canoa Canadese, grazie alla collaborazione dell'AICAN. I tecnici costituiscono un patrimonio importantissimo per la FICT ma soprattutto per la promozione in generale degli sport di pagaia. È grazie al loro entusiasmo ed alla loro dedizione che possiamo accrescere il numero di appassionati e sempre grazie a loro è possibile garantire la sicurezza nei nostri raduni. A loro il mio più sentito ringraziamento.

Spero che i Soci siano soddisfatti del nostro operato anche se possiamo migliorare ancora... e tanto! Partecipate alla vita Associativa, candidatevi per entrare nel Consiglio Nazionale e se volete operare a livello locale fatecelo sapere. C'è tanto da fare. Al prossimo nuovo Direttivo i miei più caldi auguri di buon lavoro!

Giuseppe Spinelli
Presidente FICT

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 ponziano

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



ECONAUTA di Umberto Segnini

BREMBO DI MEZZOLDO FIUMI E TORRENTI DELLA LOMBARDIA

È il ramo occidentale del Brembo; si forma nella zona del Passo S.Marco, e dopo aver ricevuto gli affluenti di destra Brembo di Averara - Valmora e Stabina, confluisce in località Lenna con l'altro ramo (Brembo di Branzi - Carona).



I DUE PASSAGGI IMPRATICABILI.



BREMBO DI MEZZOLDO, VERSO METÀ PERCORSO.



BREMBO DI MEZZOLDO, ULTIMO PASSAGGIO.

SCHEDE TECNICHE

BREMBO DI MEZZOLDO

Accesso: da Bergamo, statale della Val Brembana fino a Piazza Brembana; all'uscita dell'ultima galleria prendere per Olmo al Brembo - Mezzoldo.

Tratto: da sotto una diga posta in corrispondenza del bivio per Piazzolo, fino al paese di Olmo al Brembo.

Lunghezza: 2,8 km.

Imbarco: 50 m a valle della diga, un sentiero conduce al fiume, a q. 650 m s/m.

Sbarco: a Olmo (550 m s/m) immediatamente prima del ponte stradale; sulla sponda sinistra vi è una piccola gradinata che conduce al ponte, sulla strada. Non conviene proseguire oltre, dato che subito dopo vi sono due sbarramenti; il primo potrebbe essere saltato sulla destra utilizzando un passaggio per la rimonta dei pesci, mentre il secondo, immediatamente prima della confluenza con il Brembo di Averara, non è fattibile e presenta notevoli difficoltà di trasbordo.

Dislivello: 100 m.

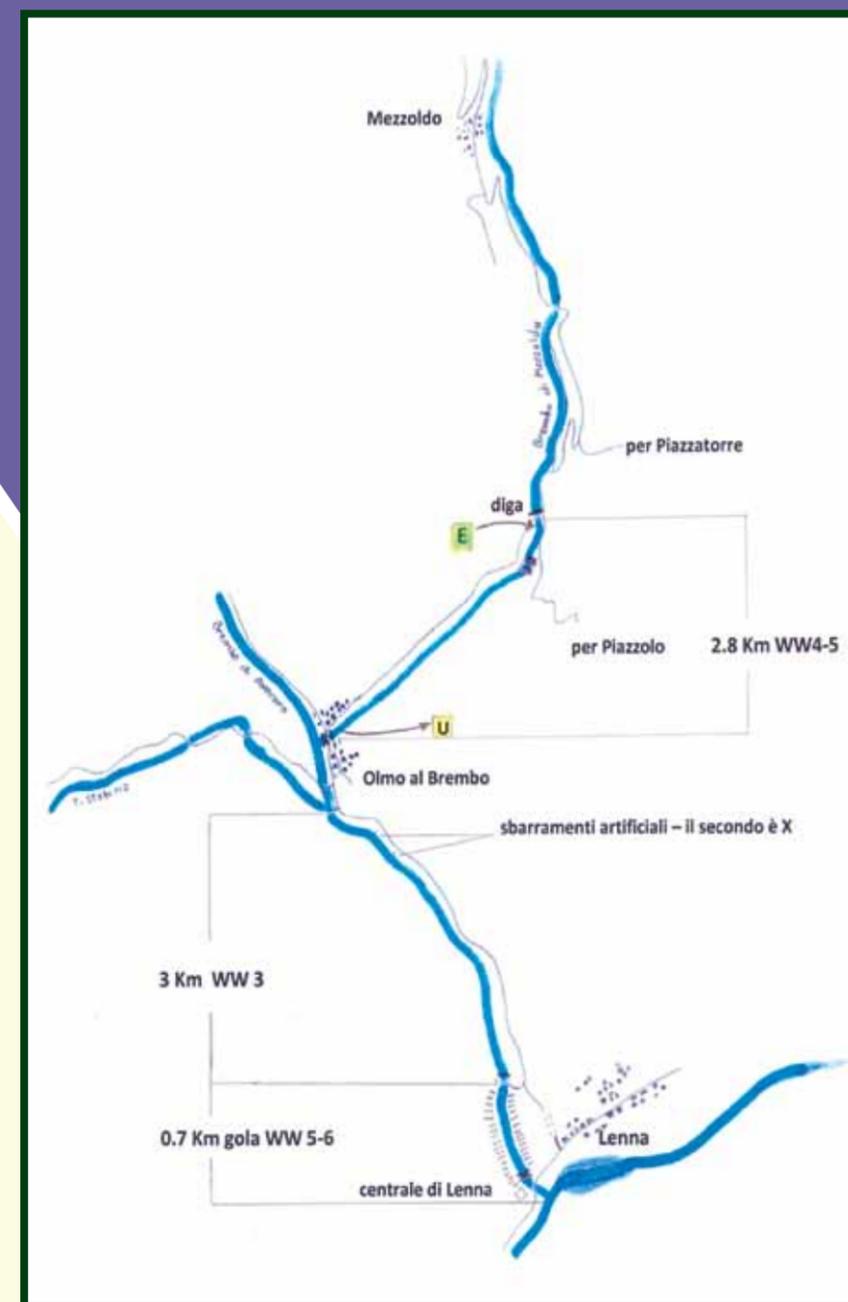
Pendenza media: 35 per mille.

Regime idrico: nivo-pluviale.

Portata: è stato disceso con 4-5 mc/sec (si ritiene che sia la portata ottimale).

Difficoltà e punti particolari: in genere WW 4-5 torrentizio. Percorso molto bello e interessante; il letto è quasi tutto su roccia calcarea. Da segnalare due passaggi ritenuti impraticabili subito dopo la partenza, si tratta di due colatoi, visibili dalla strada, e facilmente riconoscibili, dato che in quel punto il fiume passa a destra sotto i resti di una ex-opera di presa. Si trasborda il primo impraticabile; conviene fare un imbarco svizzero nel laghetto tra il primo e il secondo impraticabile, e poi trasbordare il secondo con un successivo imbarco svizzero. Subito a valle, passaggio impegnativo; WW 5-. Poi più a valle, salto a doppia S, WW 5. Più a valle, rapida a forte dislivello con massone in messo al fiume; si passa a sinistra. A seguire, triplo salto a doppia S, WW 5, e ancora altri tre passaggi impegnativi prima dello sbarco.

IL PERCORSO È SEGUITO DALLA STRADA, ED È QUASI TUTTO INTERAMENTE VISIBILE E RICONOSCIBILE.



Epoca favorevole: primavera, nei mesi di disgelo, o dopo piogge. Si tenga comunque presente che tutto il corso d'acqua è soggetto a captazione idrica fin dai primi km.

Inquinamento: scarso.

Cartografia: Istituto Geografico Centrale-Torino, carta 1:50.000, foglio n. 22, Val Brembana, Valsassina e le Grigne.

NOTA: È POSSIBILE PARTIRE ANCHE PIÙ A MONTE; VI SONO TUTTAVIA PASSAGGI DA TRASBORDARE.

A VALLE DI OLMO, DOPO LA CONFLUENZA CON LO STABINA, IL FIUME SCORRE PER CIRCA 3 KM IN UN RAMO UNICO CON DIFFICOLTÀ WW 3. SI INCONTRANO DUE SBARRAMENTI, IL PRIMO FATTIBILE CON QUALCHE CAUTELA, IL SECONDO NO. ALL'ALTEZZA DI UN PONTICELLO, IN CORRISPONDENZA DI UN'AREA ATTREZZATA A PARCO GIOCHI, IL FIUME ENTRA IN UNA GOLA LUNGA 700 M, TALE GOLA È STATA ISPEZIONATA A PIEDI CON ACQUA BASSA (MENO DI 1MC/SEC). ESSA È LARGA IN ALCUNI PUNTI POCO PIÙ DI 1 M, CON PARETI VERTICALI E SPONDE IMPERCORRIBILI; ALLA FINE È PRESENTE UN PERICOLOSISSIMO DOPPIO SIFONE, MORTALE! TALE SIFONE È VISIBILE ANCHE DA VALLE, DOVE C'È L'INGRESSO DELLA CENTRALE DI LENNA.

TESTI E FOTO:
EMANUELE FERRETTI

**Una città di provincia
in un banale sabato:
le auto, il traffico,
la frenesia, il caos!**

IL SILENZIO NELLA CITTÀ

Tre amici, una passione, tante speranze, una valigia enorme piena di sogni ed un fiume, il Velino, un fiume che raccoglie le fredde e limpide acque del Terminillo, le scorrazza in lungo ed in largo lungo la pianura reatina prima di farle gettare a capofitto giù dalle cascate delle Marmore e riversarle poi nel bion-

do Tevere fino a raggiungere il mar Tirreno! E per arrivare al mare o fin dove si può uno strumento di trasporto antico ed un po' anacronistico come i nostri tre amici: una canoa. Un mezzo senza tempo adatto a navigare nelle fredde acque dell'Appennino o sul mare o semplicemente a fare passeggiate con la propria

donna, senza meta e senza tempo.

Sì la canoa non è come la moto, dove i costruttori da libretto ti dicono l'autonomia che la moto ha: "500 km di autonomia con un pieno"! Poi o trovi benzina o prosegui a piedi, indipendentemente da dove ti trovi! Le moto in questo sono sincere glie ne va dato atto!

No la canoa non è così schietta, l'autonomia dichiarata non esiste, dipende solo da quanta forza hai nelle braccia o da quanto sei incazzato; dipende dalla tua capacità di darti un obiettivo plausibile ed adatto alle tue reali capacità o da quanto ti piace sognare e da quanto ci credi davvero nei tuoi sogni. Ma questo subdolamente chi ti vende una canoa non te lo dice e lasciano che sia tu a scoprirlo a tue spese!

E così ti ritrovi in una mattina gelida di dicembre diretto verso la più improbabile delle città italiane, Rieti, la città che sancisce il centro dell'Italia, ma di cui agli italiani frega quanto la vittoria della nazionale di freccette, ovvero nulla, ti ritrovi diretto verso Rieti con il nome "Velino", che ti rimbalza in testa come una trottole impazzita ed una serie infinita di pensieri, speranze e paure!

Un nome, una traccia, una stella cometa, nella storia dell'uomo sono stati tanti gli spunti che hanno fatto muovere gli uomini alla ricerca del fato, del proprio destino, di un mondo migliore e noi moderni viaggiatori non siamo molto diversi da quelli che nella storia hanno lasciato il calore delle proprie case per cercare di scoprire nuove terre!

Forse siamo dei moderni Marco Polo o forse siamo solo degli incoscienti, altrimenti come spiegare la nostra voglia di infilarci in una gelida mattinata di dicembre nelle ghiacciate acque del fiume Velino, alla scoperta della città di Rieti, una città più volte vista ed ammirata da terra ma che secondo le nostre teste aveva ancora molto da raccontare e da mostrare dall'inedito punto di vista del fiume!

Sono matti i sognatori, sapete? Se poi oltre che essere sognatori sono anche dei viaggiatori... stategli lontani! Potrebbero contagiarti e farti capire che in fondo andare in acqua quando fuori ci sono -5°C... è anche una cosa normale!

Sì, è normale salire su una canoa con l'acqua ad una temperatura costante di 5°C mentre fuori il ghiaccio e la brina fanno da padrone e farsi trascinare alla scoperta del "nuovo mondo", il mondo visto dall'acqua, un mondo inedito e sconosciuto

persino al nostro narratore abituato ad osservare il mondo dal cielo e dalla terra!

Sapete, in un'epoca così tecnologicamente avanzata, in cui tutto è sotto il nostro controllo e a portata di un click, non è facile lasciare che un fiume (nemmeno troppo rinomato come il Velino), ci conduca inermi verso il nostro destino, decida della nostra felicità come della nostra vita, si la vita, perché in canoa si può anche passare qualche brutto momento, anche nel centro di Rieti come mi ha ribadito un amico del canoa club di Rieti che avevo sentito preventivamente prima di imbarcarmi in questa discesa!

Ma un viaggiatore che si rispetti questo lo sa, conosce bene il valore della vita, lo rispetta e lo celebra come un rito religioso ogni volta che decide di lasciare il tepore e la sicurezza della sua vita quotidiana per andare alla scoperta del mondo!

Mio fratello Paolo non fa eccezione: a prima vista sembra l'ascolano tipo ma non lasciatevi ingannare dalle apparenze, sotto sotto cova in lui lo spirito del selvaggio, dell'esploratore, del viaggiatore!

Il velino e Rieti, un connubio unico, un mix perfetto come il parmigiano sul ragù: non serve altro!

Da un lato il fiume, limpido lento silenzioso, dall'altro la città, bella antica affascinante! I primi metri sul Velino ci regalano degli scorci inediti sul Terminillo, scorci in cui città fiume e montagna sembrano fondersi in un quadro di Van Gogh, poi il fiume fa un'ansa e si infila nella città salutato da un ponte che, con il suo lungo arco, come un arcobaleno saluta il nostro ingresso nel centro città!

Ci guardiamo intorno attoniti e stupiti; non sapessimo di essere a Rieti penseremmo di essere in una delle tante città curate del nord-est dell'Italia dove ordine e pulizia sono all'ordine del giorno. Ed invece no, siamo a Rieti, e la cosa ci inorgoglisce non poco. Poi il fiume fa una svolta a sinistra e ci regala uno scorcio inedito, uno scorcio dove un vecchio ponte presumibilmente di epoca romana si fonde con uno di epoca più recente, rendendo difficile indi-



viduare il passaggio per noi migliore, mentre sulla sinistra un presepe fa bella mostra di se perfettamente in sintonia con la bellezza e l'armonia dei palazzi vicini.

È un piacere per gli occhi e per la mente, mai sufficientemente abituata a godere del bello!

Osservo gli occhi di mio fratello, brillano, brillano come non li avevo mai visti, poi si avvicina a me ed esclama eccitato:

"È il silenzio, è il silenzio nella città!"

Poi si volta come nulla fosse e torna a pagaiare.

Lo osservo con aria confusa e un po' stupita, non è mai stato uno che esterna facilmente i suoi sentimenti e sentirgli dire questa frase mi spiazza e non poco!

Una frase una espressione un sorriso, a volte dicono più di mille parole scritte da un bravo narratore!

Superiamo indenni i due ponti, il tempo di salutare una famigliola di germani che scorrazza indisturbata sulla sponda nord del fiume e siamo ad uno sbarramento che superiamo indenni.

Raggiungiamo l'amico Giò, il nostro angelo in terra che ci aspetta lungo uno degli ultimi ponti costruiti su questo meraviglioso tratto del fiume Velino per farci due foto, lo salutiamo estasiati e ci diamo appuntamento sei km a valle, nel centro della pianura reatina dove arriviamo dopo due ore di canoa.

Dedicato agli uomini ed alle donne che il terremoto ha allontanato dai propri affetti e dalla propria casa!

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

CALENDARIO RADUNI FICT

11-12 novembre 2017

RADUNO FEDERALE D'AUTUNNO FICT

Località: Fiume Vara, Sesta Godano.
 Tipo: fiume
 Organizza: FICT, Canoa Club Brugnato, Kayak Brugnato, Cagnacci Bagnati e Centrosportavventura
 doardo30@libero.it

1-2- 3 dicembre 2017 WISKIE 2017

INCONTRO AL MARE DI FINE STAGIONE

Località: Golfo dei Poeti (Sp)
 Tipo: mare
 Organizza: Luciano Belloni
 ASD Sottocosta
 Cell: +39 338 1374722
 E-mail: luciano.belloni@tin.it

7-8-9-10 dicembre 2017

SIMPOSIO KAYAK DEL PACIFICO SUR

Località: Cile
 Tipo: mare
 Organizza: Pueblitoexpediciones
 http://skps.cl/

8 dicembre 2017

MEETING DI NATALE AL LAGO D'ORTA

Località: Gozzano (No)
 Tipo: lago
 Organizza: Polisportiva navigatori di Luzzara
 Cell. G. Maino +39 321 456188

24 dicembre 2017

BABBI NATALE IN KAYAK

Località: Salerno
 Tipo: mare
 Organizza: Ondalunga Kayak Salerno
 Cell. Pietro Sorangelo +39 339 7350615

26 dicembre 2017 - 2 Gennaio 2018

RADUNO I FIUMI DEI BRIGANTI

Località: Fiumi del Sud Italia
 Tipo: fiume
 Organizza: UJSP- FICT- Fiumi dei Briganti - ASD Campania Adventure - Federazione Italiana Rafting
 Cell. Antonello +39 333 3 10 78 38
 Cell. Alessandro +39 331 57 83 996
 http://radunobriganti.weebly.com/

CALENDARIO EVENTI AGONISTICI

http://www.federcano.it/calendari-2.html

REBUS (fiumi: 4, 6, 9, 2, 1, 6)

(Skyline)



Soluzione: Arno, Tevere, Alcantara, Po e Ticino

ATTENZIONE!

A seguito di una frana staccatasi dal Pizzo - Cengalo e caduta in Val Bregaglia svizzera, i percorsi canoistici relativi ai tratti Promontogno-Castasegna, Castasegna-Dogana e il tratto italiano a monte di Chiavenna del fiume Mera descritti sul numero 5 di quest'anno di PAGAIAANDO, potrebbero non essere più validi.

Luigi Colombo

Si invitano i canoisti a fare ricognizione preventivamente sul percorso con la massima attenzione.

P A G A I A A N D O ★ R O S C O P O

ARIETE

C'è solo il rumore del fiume eppure vi sembra di sentire una musica. Si viene proprio dalla vostra canoa. Suona a tempo col fragore dell'acqua. Guardate dentro e non c'è niente. Eppure la sentite: è un sogno, forse un auspicio. Seguite la musica e ascoltate. Non c'è fretta di capire. *Letture: Jan McEwan - Bambini nel Tempo*

TORO

La pagaia è solo un attrezzo. Sono le vostre braccia a ritmare. Il tempo sfugge a tutti e ci sono plastica e detriti in superficie. Il Kayak scivola lo stesso e bene. Inutile fare gli schizzinosi meglio è prendere coscienza che niente è perfetto e da soli non si ripulisce un lago o un fiume, figurarsi il mare. *Letture: L'insostenibile leggerezza dell'essere-Milan Kundera*

GEMELLI

Estate calda, autunno anche e forse pure l'inverno. Quel che conta è la temperatura percepita si dice. Se per voi il tempo atmosferico va al contrario tanto vale assecondare. Inutile rifarsi a vecchi schemi. Una doccia fredda, se serve, si può fare anche d'inverno. La canoa non fa domande. *Letture: Hugo Pratt-La ballata del mare salato*

CANCRO

Solita uscita in acqua di gruppo, soliti riti. È la paura di fare un'uscita da soli che vi costringe? Oppure non vi va proprio di mantenere la promessa? Non serve una scusa, almeno non con voi stessi. Dilazionare non serve. La rotta punta alle isole e non al continente. *Film: Manchester by the Sea (2016) - Regia di Kenneth Lonergan*

LEONE

A occhi ancora chiusi inserite col pensiero, sulla schermata creata dal vostro cervello, User Id e password. Ora potete svegliarvi e iniziare la giornata. Siamo fuori, un po' va bene ma non esageriamo. Siamo fuori, sul mare, e Nettuno pagaiaando con voi vi svela l'importanza di un'amizizia. *Musica: Una giornata al mare - Paolo Conte*

VERGINE

Si ragiona. Non si sa come si scioglie il nodo. Eppure ci avete pensato mesi e non vi sembra di averlo fatto. Era invece lì dov'era il groviglio dei pensieri. La vostra pazienza ha fluidificato e scivolato pagaiaando sereni. Il merito è solo vostro e come sempre non ve ne accorgete. *Luoghi: Riserva Naturale della Diaccia Botrona - Casa Ximenes - Castiglione della Pescaia*

BILANCIA

Doppio sogno, mannaggia alla natura doppia che è in voi? Mentre pagaiaate vedete bene le due sponde del fiume. Entrambi attraenti, promettenti e così simili. Cogliete bene le sfumature. Non è poco e in autunno le foglie sfumano dal verde al giallo. A voi decidere il colore finale.

Cibo: Spaghetti vongole e tartufo (o un piatto cosiddetto mare/monti)

SCORPIONE

Fermi sul molo non è da voi. Il tempo è incerto e l'amico/a sconsiglia. È il momento di mettere in acqua le pagaie senza pensare. Mettere a bordo le convinzioni è un'arte che conoscete. Poi lungo la rotta la storia può cambiare. Saperlo è una garanzia. Immaginarlo è più difficile. *Luoghi: Foro romano (al mattino presto)*

SAGITTARIO

Fulmini e saette. Siete specialisti, portate il nome in capo. Le saette. Feriscono ma anche fanno giustizia, offendono ma sono anche protagoniste nello Zen e il tiro con l'arco. Sta a voi trovare la giusta distanza e usare le frecce. È più facile di quel che sembra. Questione di mira. *Letture: Lo zen e il tiro con l'arco - Eugen Herrigeli*

CAPRICORNO

Scorrono i pensieri e in fretta mentre affrontate le rapide. Veloci come i gorgi dell'acqua, precisi nella direzione. Sensibili alla situazione. Poco tempo fa eravate lenti e soffrivate. Adesso fate bene a non pensarci ma non dovete scordare. Tutto si tiene e ora lo capite. *Musica: la mia banda suona il rock - Ivano Fossati*

ACQUARIO

Spesso non si riesce a realizzare i propri sogni. A volte si è piccoli, altre grandi. Un'alternanza che scuote alla ricerca di un punto di gravità permanente (cantava Battiato). Pagaiaando lentamente bisogna trovare il senso del proprio limite. Ci siete quasi. *Film: Sogni d'oro (1981) - Regia di Nanni Moretti*

PESCI

Il gabbiano si posa sulla vostra canoa. Sembra guardarvi ma non vi pensa per nulla. Però è lì ed entra per un istante nella vostra vita. L'autunno forse è il momento di consultare la scala dei valori. Chi, cosa, conta davvero. Eliminare il superfluo (non disprezzare), senza fronzoli. *Luoghi: Delta del Po*