

# GOODFELLAS

join the family



FREESTYLE

RIVERRUNNING

CREEK

CREEK PRO

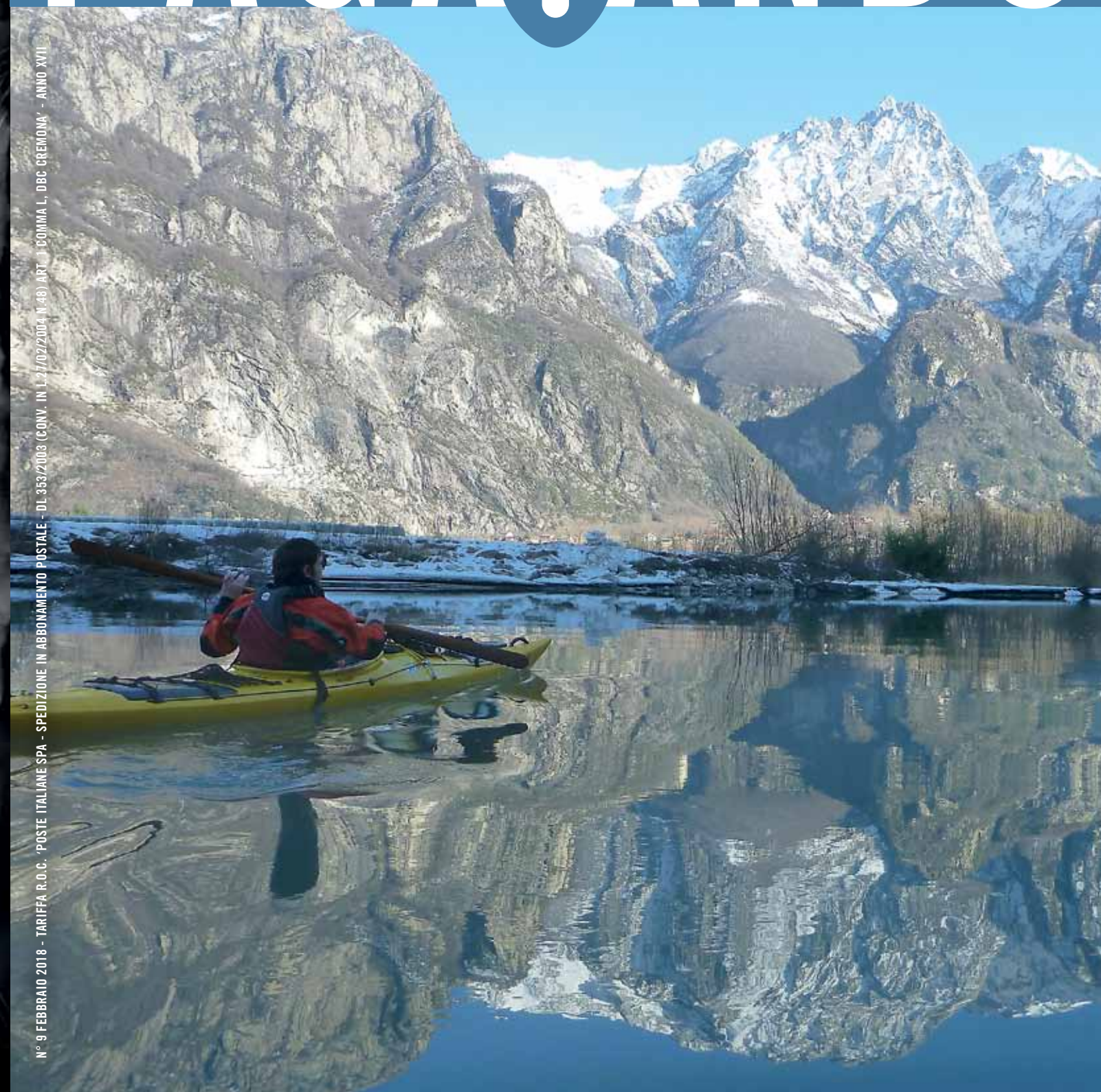


www.exokayak.com

EXO whitewater range  
sport.made.in.italy

PERIODICO A CURA DELLA FEDERAZIONE ITALIANA CANOA TURISTICA

# PAGAIANDO



N° 9 FEBBRAIO 2018 - TARIFFA R.O.C. - POSTE ITALIANE SPA - SPEDIZIONE IN ABBONAMENTO POSTALE - DL 353/2003 (CONV. IN L. 27/02/2004 N. 46) ART. 1 COMMA 1, DBC CREMONA - ANNO XVII

N. 9  
FEB. 2018

**AMAZONAS**  
Trent'anni dopo  
cosa è cambiato?

**SALUTE**  
La spalla  
instabile

**VACANZE SICURE**  
Aiutare i meno fortunati  
e imparare da loro

**FICT NEWS**  
Rinnovo di tutte  
le cariche associative

**FIUMI**  
Il Torrente  
Stabina



# 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 2018

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: IT86G0521603230000000005390

BIC / SWIFT BPCVIT2S

[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](http://WWW.GREENTIME.IT)

### HANNO CONTRIBUITO A QUESTO NUMERO:

GIORGIO PERALI,  
 ARCANGELO PIROVANO,  
 ROBERTA BUSSADORI,  
 PINA DI SANTO

SI RINGRAZIANO GLI AUTORI DEGLI ARTICOLI  
 E I FOTOGRAFI CHE HANNO CONCESSO  
 LA PUBBLICAZIONE DELLE IMMAGINI

### FOTO DI COPERTINA:

© MARCO FERRARIO

### REALIZZAZIONE:

INFOMEDIA srl. VIA GRAMSCI 6 - 26100 CREMONA

### STAMPA:

ARTI GRAFICHE PERSICO srl.

VIA SESTO 14 - 26100 CREMONA

STAMPATO FEBBRAIO 2018

# EDITORIALE

Cari amici con questo numero invernale iniziamo il 2018 e il quadriennio della APS FICT. Ci sono state le elezioni del nuovo Consiglio e degli organi societari, utilizzando il metodo della votazione elettronica. Rispetto al passato la platea dei votanti, tipicamente ristretta a qualche decina di persone, si è notevolmente allargata, tuttavia l'astensione dal processo di voto è ancora troppo alta. Su 854 aventi diritto meno di 200 hanno votato e questo segnale personalmente non mi piace.

Cercheremo di capire dialogando maggiormente con i Soci ed i responsabili di Club cosa è venuto a mancare, se è solo disattenzione o scarso interesse. In entrambi i casi un fenomeno da correggere per la vita democratica dell'Associazione. È possibile che a breve ci possa essere un sondaggio fra i soci proprio per investigare le ragioni della limitata adesione.

Siamo comunque animati dalle migliori intenzioni e come per il passato centeremo la nostra attenzione sui Corsi di Formazione, sulla comunicazione che vedremo di rendere più fluida e costante con tutti voi, sul Sito che è in continuo miglioramento e che poco alla volta noto che viene usato anche per pubblicare i Raduni, sulla rivista PAGAIANDO che speriamo di rendere sempre più ricca grazie ai vostri contributi, sul dialogo con FICK e sui Raduni Federali che vorremmo ampliare come numero e come qualità. Insomma un grande lavoro ci aspetta e sarà possibile solo con il vostro sostegno a cui mi appello perché realmente necessario.

Questa estate il Raduno Internazionale FICT verrà organizzato direttamente dalla APS FICT, con la consueta e fondamentale opera di Gengis, e questo rappresenta un impegno molto oneroso per tutti noi. Abbiamo bisogno di volontari in Segreteria, in cucina e nelle varie mansioni di preparazione e pulizia del batiment di Eyglers. Ai volontari verrà riconosciuto quanto sarà possibile per far trascorrere comunque delle belle vacanze insieme. Chi è disponibile e ne ha voglia scriva a [info@canoa.org](mailto:info@canoa.org). A tutti verrà risposto.

Questo numero di PAGAIANDO è ricco di tante piccole cose e consigli utili, sfogliatelo con attenzione e vedrete che è interessante. Arricchite il prossimo numero con i vostri contributi.

Vi terrò sempre informati sulle nuove iniziative.

GIUSEPPE SPINELLI  
 Presidente APS FICT

## PAGAIANDO N. 9 - SOMMARIO

### Amazon river 2017 una nuova impresa

di Giuseppe Faresin  
 e Simone Campagnolo..... pag. 2

### Immagini senza parole

di Marco Ferrario..... pag. 4

### Corso istruttori marini Fict seconda sessione del 21 e 22 ottobre 2017

di Massimo Brescianini..... pag. 5

### Dispositivi di sicurezza passiva

di Andrea Ricci..... pag. 6

### La spalla instabile

di Francesca Bevilacqua..... pag. 8

### Un ponte sul Tirreno

di Michela Bagatella ..... pag. 9

### Quando le dimensioni non contano

di Paola Scaramozzino ..... pag. 10

### Le marmitte dei giganti

di Manè (Emanuele Ferretti)..... pag. 12

### L'Eskimo, la sua origine

di Fabio Cappelli..... pag. 14

### Vacanze sicure

di Guglielmo Casson ..... pag. 16

### Fict News

di Giuseppe Spinelli..... pag. 18

### Il torrente Stabina

di Luigi Colombo ..... pag. 20

### Scheda tecnica dei SUP gonfiabili

di Giorgio Perali..... pag. 22

### Appuntamenti

Calendario raduni FICT..... 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](mailto:pagaiando@canoa.org)



I support  
**MEDICI  
CON L'AFRICA  
CUAMM**  
beppe faresin



# AMAZON RIVER 2017

## UNA NUOVA IMPRESA

**Perù-Colombia-Brasile,  
1.610 km in kayak  
sul più grande fiume  
del mondo: Beppe Faresin  
ci racconta il suo viaggio  
in America del Sud  
con il compagno Simone.**

**C**onclusa da poco l'avventura in kayak sul più grande fiume al mondo, l'immenso Rio delle Amazzoni. Partiti l'11 luglio 2017 per poi concludere l'avventura il 15 agosto. Io ed il mio amico Simone abbiamo percorso i 1.600 chilometri che separano la città di Iquitos in Perù, da quella di Tefé, in Brasile, passando per la Colombia; un mese di viaggio in piena autonomia.

Trasportare 230 kg di materiale compreso il kayak dall'altra parte del mondo e far sì che tutto funzio-

nasse non è stato proprio semplice.

Nove mesi di pianificazione e preparazione con nel mezzo un intervento chirurgico alla spalla destra...

Nel kayak Klepper di 5,85 m abbiamo stipato tutto il necessario, dovevamo essere pienamente auto sufficienti: 35 kg di viveri tra pasta, riso, minestrone, tenda, amaca, vestiario, fornello, pentole, sistema filtraggio acqua, mappe cartacee da confrontare con quelle caricate sul GPS, telefono e Spot satellitare, pannelli fotovoltaici per alimentare le batterie di accumulo e caricare videocamere, drone, macchina fotografica, computer. Avevamo portato anche una vela, mai usata, l'albero ci è servito però per stendere la biancheria.

Prima di partire avevamo stampato in diverse pagine una sorta di "mappa fluviale" del tratto che ci interessava scaricandola da google maps ed evidenziando tutti i paesi che si riuscivano a leggere. In real-



quindi i nomi dei paesetti anche se il pc evidenziava solo quelli di dimensioni abbastanza rivelanti, tra i quali alle volte potevano esserci qualche centinaio di km.

La popolazione locale, sempre gentilissima e ospitale conosce il territorio per un raggio di 10-15 km, in pochi sanno dirti veramente tra quanto si incontrerà il prossimo paese perché probabilmente non vi si sono mai recati. Per la navigazione quindi ci affidavamo soprattutto al buonsenso, anche la mappa gps del telefono molte volte "cannava" (linea quasi sempre assente).

Avevamo uno SPOT GEN 3, il sistema satellitare che permette a chi da casa segue di vedere il percorso in tempo reale su mappa, e nel caso in cui sia necessario, mandare una richiesta di soccorso. Ci imbarchiamo ad Iquitos (108 m sul livello del mare e 3.800 km dall'oceano) nel cuore della foresta amazzonica sul Rio Itaya che dopo 5 chilometri si immette nel Amazonas, evidenziando una distinta linea tra le acque di densità, colore e corrente differenti.

In questo periodo il fiume sta scendendo e nonostante l'insignificante dislivello abbiamo avuto una corrente a favore pressoché costante di circa 5-6 km/h.

La mattina sveglia alle 4:30-5:00 tempo di smontare il campo e fare colazione, alle 7 pronti a entrare in acqua. Bisognava sfruttare al meglio le 12 ore di luce, pranzo e altro anco-

ra tutto in canoa senza mai scendere a terra fino a sera.

Alle 15:30 iniziava la ricerca di un posto per tirar su; avevamo 30 minuti per decidere, poi se non si trovava niente di adatto si sceglieva il meno peggio per approdare, tirar su in mezzo al fango la canoa, fare il campo e preparare da mangiare. Minestrone, risotti e pasta ci accompagneranno per circa 20 giorni, i restanti abbiamo avuto l'onore di essere ospitati da alcuni indigeni locali.

Il fango immancabile domina la scena. Il fiume stava scendendo e comparivano così gigantesche e piagnucolanti spiagge argillose. Le rive del fiume a volte erano davvero alte e strapiombanti, l'azione erosiva dell'acqua inghiottiva il terreno che si riversa nel fiume, creando tonfi sordi che ci accompagnano per tutto il viaggio, assieme ai mille rumori della foresta. Spesso pernottavamo in tenda in spiagge grandissime che emergevano man mano che il livello del fiume calava, o all'estremità di qualche piccolo villaggio oppure in amaca agganciata alle piante al margine della foresta.

La natura ed i paesaggi che ci hanno accompagnato durante il viaggio sono stati di una immensità unica; foresta tutt'intorno per migliaia di chilometri, ed il fiume color cioccolato dove a volte, per traghettare da una sponda all'altra era necessaria un'ora di kayak e anche più.

Abbiamo avuto la fortuna di in-

### IL RIO DELLE AMAZZONI

Il più grande ed imponente fiume del mondo, rifugio naturale del pianeta, il fiume dei record: nasce nelle Ande e con i suoi 7.062 km è in assoluto il più lungo fiume del mondo.

Contiene più acqua del Nilo, Mississippi e fiume Azzurro (Yangtsè) messi assieme. La profondità va da 20 a 50 metri ma raggiunge anche i 100 metri. Rappresenta la quinta parte d'acqua dolce del mondo.

Attraversa 9 nazioni tra cui Suriname, Guayana Francese, Colombia, Ecuador, Perù, Bolivia e Brasile. Nella stagione delle piogge raggiunge una larghezza di 50 km. Ha più di 10.000 affluenti, 25 sono lunghi più di 1.000 km. Una impressionante varietà di animali fra cui l'anaconda, il delfino rosa delle amazzoni, la lontra gigante, il caimano, i piranha e lo squalo toro.

contrare in alcuni tratti ancora la selva inondata, dove ci siamo persi tra la miriade di canali che vi si formano. Stormi di pappagalli colorati e i delfini rosa sono stati i nostri compagni di viaggio tutti i giorni.

Non sono mancati i momenti di tensione; la gente del posto ci avvisava continuamente dei numerosi attacchi da parte di pirati e banditi lungo il fiume.

Qui uccidono per molto poco e la nostra canoa con tutta l'attrezzatura e tecnologia rappresentava un bel bottino. Man mano che andavamo avanti la nostra paura di cadere in un'imboscata cresceva sempre più, questo ha fatto sì che il nostro viaggio terminasse circa 400 km prima del traguardo previsto, la città di Manaus in Brasile, da dove abbiamo preso l'aereo per tornare in Italia. Perù, Colombia e Brasile gli stati attraversati.



### NOTIZIE SUGLI AUTORI

**GIUSEPPE FARESIN**, 64 ANNI, VICENTINO, AGENTE DI COMMERCIO DI PROFESSIONE, RAPPRESENTA UNA DITTA ITALIANA ALL'ESTERO.

**SIMONE CAMPAGNOLO**, 25 ANNI PADOVANO, GEOMETRA MA MURATORE DI PROFESSIONE. LA PASSIONE PER I VIAGGI CI ACCOMUNA, E QUELLA PER L'ACQUA DI PIÙ! È GRAZIE ALLA COMBINAZIONE DI QUESTI DUE ELEMENTI CHE CI FREQUENTIAMO DA QUALCHE ANNO ORAMAÌ.

tà l'utilità si è rivelata limitata visto che, tutto il serpenteggiare del corso del fiume è praticamente irriconoscibile quando ci si è in mezzo, date le dimensioni esagerate delle curve! Gli unici punti di riferimento erano





*Navigando ancora fra le isole Greche adriatiche:  
bellezza mozzafiato, amici e voglia di andare... Kefalonia*



TESTO DI:  
MASSIMO BRESCIANINI

## CORSO ISTRUTTORI MARINI FICT: SECONDA SESSIONE DEL 21 E 22 OTTOBRE 2017



**I**l 21 e 22 ottobre, in collaborazione con la Pro Loco di Bergeggi, si è svolta la seconda sessione del corso Istruttori marini FICT.

Dei 16 partecipanti alla prima sessione solo 11 si sono presentati alla sessione finale del corso.

La giornata di sabato è stata dedicata alle prove didattiche e tecniche in mare. A turno, gli aspiranti Istruttori in una mini sessione di 20 minuti, hanno spiegato ai colleghi una manovra, dandone poi anche la dimostrazione pratica, poi gli altri

hanno eseguito la stessa manovra. La commissione ha così avuto modo di valutare l'insegnante dal punto di vista didattico e tutti dal punto di vista tecnico. Tutti insieme, invece, hanno praticato auto salvataggi e salvataggi assistiti, nonché i traini di contatto e con la cima.

Domenica è stata dedicata all'esposizione delle tesine assegnate a ciascun partecipante.

Nella bella sala conferenze della biblioteca di Bergeggi, in un tempo massimo di 20 minuti ed utilizzando

computer e televisore presenti nella sala, si sono alternati gli 11 aspirati.

Al termine delle esposizioni, si è riunita la Commissione esaminatrice composta da Arcangelo Gengis Pirovano, Tatiana Cappucci, Enrico Brentana ed il sottoscritto, per trarre le conclusioni finali.

Solo 3 aspiranti Istruttori sono stati valutati idonei a diventare tali: Alberto Minello, Damiano Calzavara e Maurizio Faoro.

Congratulazioni ai nuovi Istruttori da tutta la Commissione.





# NELLO STAND UP PADDLING 1/2 DISPOSITIVI DI

# SICUREZZA PASSIVA

taglienti e appuntite della tavola. Il coiled leash deve essere usato per la navigazione, perché non deve avere parti in acqua, che oltre a fare resistenza potrebbero impigliarsi. Circa l'abitudine di fissare il leash alla caviglia o al ginocchio, dipende da preferenze personali (in caso di surf con una tavola pesante è meglio fissare il leash al ginocchio per resistere meglio allo strappo).

In conclusione il paddler di acque aperte valuterà se usare il leash in funzione del pericolo che correrebbe se perdesse la tavola dopo una caduta e della probabilità di cadere.

Faccio notare che in caso di surf con onda frangente, il leash è più una comodità di recupero della tavola e una sicurezza per eventuali bagnanti.

In acque bianche il leash non è principalmente un dispositivo di sicurezza, bensì soprattutto uno strumento per recuperare velocemente la tavola. Il leash per uso fluviale ha caratteristiche e modalità d'uso diverse da quello per acque aperte (Foto 6). Intanto, per diminuire la probabilità che in caso di caduta il leash possa impigliarsi con rami, sassi o altri ostacoli, esso va fissato non alla gamba bensì a un anello a sgancio rapido.

Questo anello può essere quello in dotazione posteriormente ai gilet per acque bianche; oppure può essere quello di una cintura ad hoc; vedremo i due sistemi nel prossimo articolo. Il leash per acque bianche deve essere coiled ed è di preferenza fissato sia alla tavola che al gilet tramite moschettoni. I leash più sofisticati (Foto 7) hanno anche la possibilità di regolarne la "rottura" (di solito con strisce di velcro sovrapponibili a piacere): in caso di caduta con situazione di pericolo, qualora non si riesca o sia inefficace l'azionamento dello sgancio rapido, il leash "rompendosi" eviterà di rimanere legati alla tavola.

In conclusione il paddler di acque bianche valuterà se usare il leash in funzione del pericolo che correrebbe se la tavola si allontanasse dopo una caduta e della probabilità di perdere o di recuperare con difficoltà la tavola.

no una scassa in cui infilare le dita. Maniglie o scasse possono essere utili anche per afferrare la tavola quando si cade in acqua. Sia maniglie che scasse devono essere tali da evitare l'incastro involontario di mani e piedi.

In acque aperte l'esigenza di afferrare la tavola per la maniglia è meno sentita.

In acque bianche, ove si utilizzano prevalentemente tavole gonfiabili, invece la maniglia è molto utile, tanto che i modelli specifici da fiume ne hanno 3, 4, 5 o più.

## LEASH

In acque aperte il pagaiaiatore, o paddler, che voglia fare navigazione è bene che si assicuri alla tavola mediante il cosiddetto leash: un cavetto di materiale sintetico (di origine surfistica) fissato con un capo alla tavola e con un altro normalmente alla caviglia. In tal modo in caso di caduta in acqua il paddler potrà recuperare facilmente la tavola e risalirci sopra; altrimenti il vento e le onde potrebbero allontanare la tavola fino a renderla irraggiungibile a nuoto. I leash sono di 2 tipi: quello sciolto (straight leash) (Foto 4), e quello arrotolato (coiled leash) (Foto 5). Lo straight leash deve essere usato per il surf su onda frangente, perché non deve avere un effetto elastico, che sarebbe pericoloso per le parti

A LATO DA SINISTRA A DESTRA:  
UNA TAVOLA RIGIDA ADATTATA PER LA NAVIGAZIONE. NOTARE I NUMEROSI OCCHIELLI PER FISSARE MATERIALI A BORDO;  
UNA TAVOLA GONFIABILE ADATTATA PER LA NAVIGAZIONE. NOTARE LE NUMEROSE CIME PER IL FACILE RECUPERO E PER IL FISSAGGIO DI MATERIALE A BORDO;  
UNA TAVOLA GONFIABILE DA ACQUE BIANCHE. NOTARE LE NUMEROSE MANIGLIE PER UN FACILE RECUPERO.

IN BASSO DA SINISTRA A DESTRA:  
UN TIPICO STRAIGHT LEASH, PER USO SURFISTICO;  
UN TIPICO COILED LEASH, PER NAVIGAZIONE;  
UN COILED LEASH PER ACQUE BIANCHE DI MIA COSTRUZIONE;  
UN COILED LEASH PER ACQUE BIANCHE DI MIA COSTRUZIONE. RISPETTO AL PRECEDENTE HA UN PUNTO DI ROTTURA REGOLABILE CON VELCRO.

in perfetto stato, distinguiamo la pratica del sup in acque aperte (mare, lago, fiume senza acqua mossa) e in acque bianche (fiume con acqua mossa), e vediamo i vari dispositivi di sicurezza nei due ambienti.

## MANIGLIE

Per il trasporto, le tavole gonfiabili hanno al centro una maniglia di tessuto; le tavole rigide invece han-

Non sono a conoscenza di tavole rigide o gonfiabili che si siano rotte in navigazione per difetti di costruzione o per urti con oggetti contundenti. La rottura di una tavola è invece più probabile a terra: per urti (rigide) o per surriscaldamento (gonfiabili); comunque è un evento molto improbabile, facilmente evitabile e comunque rilevabile.

Assunto quindi che la tavola sia

Per andare in sup serve essenzialmente una tavola, una pagaia e saper nuotare (non prendo neanche in considerazione l'ipotesi di praticare uno sport acquatico senza saper nuotare, sicurezza attiva per eccellenza).

## TAVOLE

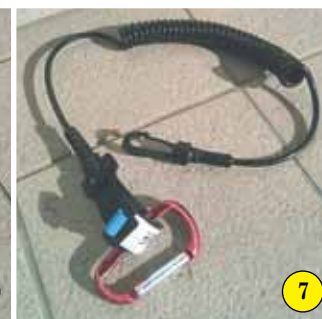
Tralasciando le pagaie, le tavole sono di 2 tipi: rigide (Foto 1), con schiuma all'interno; gonfiabili (Foto 2 e Foto 3), con aria all'interno. In entrambi i casi le tavole, se non danneggiate, sono intrinsecamente galleggianti, con un volume di 200-300 litri. Una tavola gonfiabile con una perdita consistente potrebbe non consentire il ritorno a terra.

Una tavola rigida fessurata farà entrare dell'acqua, ma consentirà generalmente il ritorno a terra.



**Questo è un primo articolo sul tema della sicurezza passiva (cioè legata ai materiali e non alle proprie capacità) nello stand up paddling (o sup): parleremo della tavola e del leash. Nel prossimo articolo tratteremo degli altri accessori e dell'abbigliamento.**

TESTO E FOTO DI:  
ANDREA RICCI





# LA SPALLA INSTABILE

La Dott.ssa Bevilacqua affronta in questo articolo il problema della spalla instabile

## BREVI CENNI DI ANATOMIA

Nella spalla ritroviamo 5 articolazioni: 3 anatomicamente vere (la gleno-omeroale, l'acromioclaveare e la sterno-claveare) e 2 pseudoarticolazioni (la sottoacromiale e l'articolazione tra il corpo della scapola e la parete toracica) in quanto non hanno capsula né legamenti, ma contribuiscono alla mobilità del cinto scapolare. Fino ai 90° gran parte del movimento è svolto dall'articolazione gleno-omeroale, che è l'articolazione più mobile e più instabile di tutto il corpo. Dai 90° in poi fondamentale è il contributo del movimento della scapola sulla parete toracica. I 3 legamenti gleno-omeroali insieme a deltoide, muscoli periscapolari e cuffia dei rotatori lavorano insieme per mantenere la stabilità dell'articolazione (Fig. 1).

## LASSITÀ O INSTABILITÀ?

Avere una lassità delle articolazioni non è sinonimo di malattia ed anche se si ha una

maggiore predisposizione a sviluppare lussazioni, facendo attenzione e con un buon controllo dinamico, una persona con lassità potrà anche non lussarsi mai.

La spalla instabile invece è quella che viene volgarmente detta: 'che esce'. Di questa spalla è importante sapere:

- **La direzione:** se si lussa in avanti, dietro, sotto o sopra (Fig. 2).
- **Il timing:** se acuta, ricorrente o inveterata (il caso più grave, è una spalla che si è lussata e non è stata subito ridotta).
- **L'eziologia:** se traumatica o no.

## DIAGNOSI CLINICA

Il braccio resta lungo il corpo in posizione di riposo, leggermente abdottato (tende ad allontanarsi dal torace) ed extraruotato, spesso viene a mancare la salienza del deltoide (spalla 'a spallina militare') (Fig. 3). Bisogna sempre controllare che ci sia sensibilità nella zona

del deltoide, perché qualora fosse alterata potrebbe esserci una lesione del nervo ascellare.

## MANOVRE DI RIDUZIONE

Bisogna eseguire una trazione del braccio insieme ad una contro-trazione sul torace (che deve prima essere avvolto in un telo). Una persona tira il telo ed una il braccio (Fig. 4a). La manovra va fatta il prima possibile altrimenti subentrano contratture antalgiche e la spalla si blocca per il dolore e la grossa contrattura muscolare. In questi casi conviene non insistere e procedere sotto sedazione.

Un'alternativa è fare la contro-trazione mettendo un piede sul cavo ascellare del paziente e tirando il braccio dalla parte opposta (Fig. 4b), questa manovra è la più utilizzata in emergenza e se si è da soli con l'infortunato. La prima lussazione è la peggiore, quelle successive sono via via meno dolorose e più facilmente riducibili.

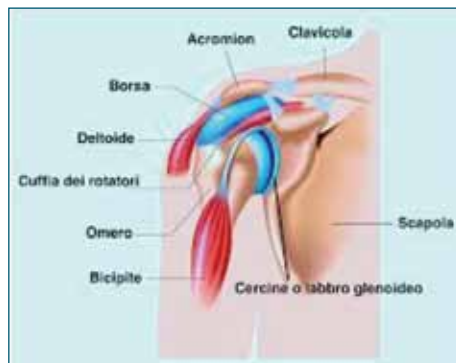


FIG. 1



FIG. 2

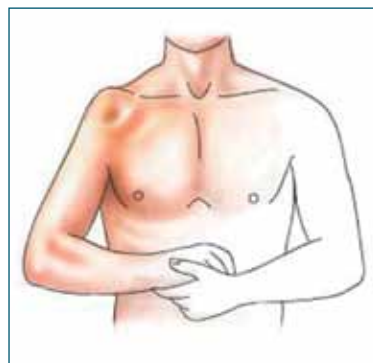


FIG. 3



FIG. 4a



FIG. 4b

TESTO DI:  
**FRANCESCA BEVILACQUA**  
DISEGNI DI REPERTORIO

TRATTO DALLA RIVISTA "PleinAir"



ronache Personaggi, esperienze, storie di abitar viaggiando



## LA TESTIMONIANZA

### Un ponte sul Tirreno

Da Ponza a San Felice al Circeo: l'impresa compiuta dal nuotatore con disabilità Salvatore Cimmino per stimolare l'attenzione sulla ricerca scientifica e in particolare sui bambini affetti da malattie rare come la Sindrome di Pitt Hopkins. Prossima tappa il Giappone

**N**on vuole i riflettori puntati sulla sua persona, si muove senza i condizionamenti di sponsor, non ha telecamere prestigiose al seguito. Eppure Salvatore Cimmino è un eroe vero, così gigante da sembrare fuori dal tempo, un faro al servizio di una causa: dare un futuro ai bambini affetti da malattie rare come la Sindrome di Pitt Hopkins.

Salvatore ha cinquantatré anni e dall'età di quattordici è privo di una gamba a causa delle gravi conseguenze di un osteosarcoma. Per lunghi decenni la sua esistenza è costellata di problemi legati alla sua salute, alla condizione di disabilità, all'isolamento sociale. Una decina di anni fa su consiglio medico inizia a nuotare e in questa attività trova una via per dare voce a qualcosa che gli scoppia dentro come un grido, un'impellenza: dare voce ai bambini privi di un futuro che versano nelle stesse condizioni in cui si è trovato lui. Da qui al progetto *A nuoto nei mari del globo* il passo è breve. Quando annuncia di voler compiere il tragitto da Capri a Sorrento lo prendono per pazzo, ma lui in soli otto mesi – è il luglio 2006 – mette a segno la prima traversata da 22 chilometri. Nel 2007, sotto l'egida del Circolo Canottieri Aniene, dà il via al *Giro*

*d'Italia a nuoto*, dieci tappe da Genova a Trieste per chiedere azioni concrete a favore dell'abbattimento delle barriere architettoniche. Da allora le imprese si susseguono senza sosta fino al 2009, quando conquista il record italiano di tutti i tempi nella traversata del Canale della Manica, e al 2010, quando prende il via il tour *A nuoto nei mari del globo* – Per un mondo senza barriere e senza frontiere nel quale rientra l'ultima rotta compiuta fra l'11 e il 12 novembre. Impresa questa ancor più straordinaria perché effettuata nel periodo autunnale, rischiando l'ipotermia (l'acqua aveva una temperatura costantemente inferiore a 15 gradi) e con le difficoltà aggiuntive di una notturna.

«Quando sei in una situazione estrema il tuo computer di bordo accende tutte le spie, ed è successo anche a me durante queste lunghissime ore» ci ha confessato. «A farmi rimanere in acqua è stato il pensiero di Davide, il bimbo affetto da Sindrome di Pitt Hopkins che ho abbracciato prima di tuffarmi, e di tutti i piccoli del mondo come lui».

Partito da Ponza alle 22.40, Salvatore è arrivato a San Felice al Circeo dopo quattordici ore e quaranta chilometri, scortato da una delegazione di kayaker

## Aiutiamo la ricerca

«È di fondamentale importanza che vi siano legislazioni ad hoc per far sì che le nuove tecnologie e i progressi raggiunti in campo scientifico vengano applicati alle persone con disabilità e all'ambiente cui esse vivono» afferma Salvatore Cimmino, che fra l'altro è anche membro dell'Associazione Luca Coscioni per la libertà di ricerca scientifica. Per portare avanti questo messaggio ha bisogno di aiuto: chi desidera offrire un contributo può seguire le istruzioni riportate al link [www.buonacausa.org/cause/a-nuoto-nei-mari-del-globo](http://www.buonacausa.org/cause/a-nuoto-nei-mari-del-globo).



Salvatore Cimmino durante la traversata Ponza-San Felice Circeo. Nei dettagli, foto ricordo prima della partenza, un'immagine di repertorio dell'atleta e uno scatto insieme al piccolo Davide.

del Gruppo Canoe Roma e accolto dall'abbraccio di una piccola folla in festa. Un gruppetto di angeli custodi ha contribuito a concretizzare il suo sogno: Maurizio, l'amico di sempre; Bruno, alla guida di una barca a vela che tracciava nella notte buia la direzione verso la costa laziale; e un altro Maurizio, su uno yacht che fungeva da barca d'appoggio ai canoisti che si sono alternati al suo fianco indicandogli la strada e porgendogli ogni mezz'ora una bomaccia per integrare liquidi e sali minerali.

Il viaggio nei mari del globo proseguirà nell'estate 2018 nello stretto di Tsugaru, tra le isole di Hoshu e Hokkaido, nel nord del Giappone, quando Salvatore si cimerà in una sfida ancora più ardua: una traversata di 40 chilometri in un'area caratterizzata da condizioni meteomarine instabili e per giunta infestata da squali. Perché? Il proposito è quello di creare un "ponte" per unire la ricerca di questo Paese – che ogni anno investe il 2,5 del PIL nazionale nelle biotecnologie in campo medico – a quella europea e statunitense creando sinergie sempre più efficaci per sconfiggere le malattie di ogni genere e le disabilità che ne conseguono. Perché sui bambini come Davide i riflettori non si spengano più. **Michela Bagatella**



Riflessioni canoistiche, ambientali  
e sociologiche sul lago di Castel Gandolfo

# QUANDO LE DIMENSIONI NON CONTANO

TESTO E FOTO:  
PAOLA SCARAMOZZINO

**I**l lago di Castel Gandolfo, detto anche lago Albano, è un lago di origine vulcanica, dalla forma ellittica, con coste in parte rocciose e verdeggianti, in parte sabbiose e turistiche.

Le misure sono queste: 10 km di circonferenza, larghezza 2,7 km, lunghezza 3,5 km, profondità massima 170 m, con ricambio garantito da alcune sorgenti sotterranee. È un lago conosciuto, oltre che per la vicinanza con la residenza estiva dei Papi, anche per il movimento degli sport di pagaia, essendo stato la sede delle gare di canoa e canottaggio delle Olimpiadi romane del 1960. Ancora oggi è sede di una bella struttura della FICK per l'allenamento degli atleti e di una foresteria da poco ristrutturata. Peccato che i canoisti turistici della capitale da molti anni lo snobbano: per i fluviali è noioso, per i marini troppo piccolo.

Il lago è incastonato tra i Colli albani, dall'acqua si vedono gli abitati di Castel Gandolfo e Rocca di Papa. In preda a queste riflessioni, mi imbarco dalle rive del mio circolo, l'Alsa, presso il quale si promuovono e

si praticano con successo anche le attività di Paracanoa.

Inizio il giro in senso antiorario. Mi piace pagaiare più vicino possibile alla costa, anche se a volte devo deviare verso il centro per presenza di canneti, rocce affioranti e lenze di pescatori. Incontro il battello dell'Ente parco, che in estate porta i turisti pigri a visitare anche le insenature più nascoste e i resti archeologici di epoca romana e preromana. Il lago, come le zone boschive circostanti, è compreso nel Parco Naturale dei Castelli Romani, istituito nel 1984 allo scopo di preservare quello che ancora rimane di un ambiente di particolare interesse paesaggistico, naturalistico e culturale. Infatti, alla mia destra scorgo i massi megalitici preistorici nel terreno in concessione ad una pizzeria. Davanti alla prua del mio kayak galleggiano fiere tranquille famiglie di Germani reali, che appena mi avvicinano, scappano, volando via. Alla mia sinistra si succedono le boe che delimitano i percorsi per gli allenamenti degli atleti delle giovanili della nazionale. A volte li vedo sfre-

ciare, con i loro K1, K2 e K4, concentrati nello sforzo, ma comunque belli, armoniosi e silenziosi. Sembrano adolescenti così diversi da come li descrivono i media. Sarà lo sport che li fa diversi o hanno scelto questo sport perché sono diversi?

Arrivo alla zona della costa meridionale, quella più bella e selvaggia. Mi stupisco ogni volta di come possano esserci posti così, a breve distanza da ristoranti affollati. In estate si vedono tante tartarughe, origina-

te da alcuni esemplari rilasciati incautamente da acquirenti superficiali, poi pentitisi. Mentre pagaio, le mie riflessioni ambientali, favorite dal silenzio, sono interrotte da chiacchiericcio umano sopra di me. Sono i mountain bikers e i podisti che si allenano singoli o a gruppetti, sul sentiero soprastante. Di tanto in tanto si scorgono delle tende verdi e dei canottini vicino alla riva. Sto istintivamente attenta: tanti anni di canoa turistica mi hanno insegnato a non irritare i pescatori passando troppo vicina alle loro lenze, ma qui sono tranquilli. Molti pescatori sono immigrati dall'Est europa, dove i laghi sono ambienti molto familiari ma anche la pratica della canoa lo è. Dopo la metà del percorso mi ritrovo sotto all'ex convento di Palazzolo; da queste parti a volte capita di incontrare dei canoisti "turistici", con cui ci si saluta, come quando si cammina in montagna; con gli atleti no, sono troppo concentrati.

Da questo punto in poi, se c'è un po' di vento da nord, me ne accorgo, in quanto esco dalla zona protetta. Da qui si vede di fronte la costa nordorientale, antropizzata, con i lidi in concessione, i ristoranti i pedalò ecc.

Tra le canne scorgo una spiaggetta dove sono rimessati dei Dragon boat e, di fronte, le porte di un campo di Canoa Polo. Entrambi gli sport, pur essendo a noi vicini, danno emozioni complementari rispetto a quanto sto vivendo ora in solitudine: la fatica, il ritmo, la condivisione con gli altri.

Subito dopo il campo, protetto da un canneto, c'è il villaggio delle Macine, oggetto di studio da parte della soprintendenza archeologica, in quanto testimonianza di un abitato di pescatori dell'età del bronzo.

Faccio ancora pochi metri e scorgo davanti a me le spiagge, frequentate dalle famiglie venute dalla città. Passare con il kayak qui davanti, specie in inverno, suscita il massimo interesse dei bambini, che ti guardano come se passassi in astronave, ma anche dei cani che abbaiano furiosamente. Questa è la parte di lago che mi piace meno, anche se riconosco che tutto questo movimento di folla costituisce per i gestori dei locali un'appetibile fonte di reddito. Quello che continuo a non capire è la miopia degli imprenditori, che sembrano non voler investire in altro che non la ristorazione. Quanto spazio ci sarebbe per il turismo sportivo outdoor: spogliatoi, docce, ma anche posti di ristoro, ciclo-café, e attrezzatura di ricambio.

Continuando il giro arrivo a vedere i piloni dei pontili delle famose olimpiadi del '60. Da allora il livello dell'acqua si è abbassato di almeno 4-5 m, lasciando scoperti i piloni e gran parte della spiaggia.

Ma la cosa più impressionante la vedo subito dopo: lo scheletro della palazzina che era sede della giuria e della stampa. È l'unica struttura che spicca in altezza sul lungo lago: uno spettro inquietante, grigio, cadente, che ricorda scene di guerra viste alla televisione. Perché una struttu-

ra che non serve più, e che nessuno vuole riqualificare, non si può demolire? Perché gli amministratori locali, così attenti alle garanzie del commercio e della ristorazione, non si impegnano altrettanto strenuamente ad eliminare una bruttezza del loro territorio? Ho finito il mio giro dopo un'ora e mezza di pagaia lenta, sbarco soddisfatta, non troppo stanca, e dentro di me saluto e ringrazio ancora una volta le acque accoglienti del Lago di Castel Gandolfo, che, dopo tanti anni, riesce ancora ad emozionarmi.





# ESCURSIONI SEMPLICI

## LE MARMITTE DEI GIGANTI



TESTO E FOTO:  
MANÈ (EMANUELE FERRETTI)  
FIUME METAURO

**Cosa vi spinge a viaggiare?  
Ve lo siete mai chiesti?  
Quale è la scintilla  
che scocca nella vostra  
mente che vi fa esclamare:  
PARTIAMO!  
Un libro? Il racconto  
di un amico? La copertina  
di una rivista?  
A me? Qualsiasi cosa  
mi susciti una emozione!**

**S**abato 14 novembre 2017 - ore 8:00, parcheggio dell'Ipercoop di Porto d'Ascoli.

Non passano 20 secondi che arriva mio fratello Paolo, anche lui puntuale come sempre.

Ci salutiamo fuggacemente, poi partiamo subito verso nord. Non abbiamo molto da dirci, ma nelle nostre teste ci sono delle immagini, immagini che da lunedì scorso hanno affollato la nostra mente lasciando in secondo piano tutto il resto, im-

magini che non possono lasciare indifferenti quelli come noi che sono nati nella natura, quella più incontaminata, e che per quanto vogliano "civilizzarsi" sempre lì tornano.

Colpa del nostro DNA (ma si dia la colpa a lui stavolta) se in una nebbiosa giornata ci mettiamo in marcia diretti verso nord, con un nome, "Le Marmitte dei Giganti", in testa, alcune fugaci informazioni di un local e nessuna informazione concreta su cosa ci aspetta in questa nuova avventura.

Sempre il piacere della scoperta che ci guida!

Un piacere ancestrale, il piacere e la meraviglia di un bambino che guarda per la prima volta il mare o il sole sorgere, il piacere di osservare un luogo solo in apparenza banale e meravigliarsi ancora nell'apprezzarne la bellezza.

Arriviamo a Fossombrone (Pu) alle 9:45 e rileggiamo più volte le informazioni ricevute, ma il mio istinto ha la meglio e mi infilo in un parcheggio privato che mi regala una vista privilegiata sul fiume Metauro e sul superbo ponte che col-

lega i due lati di questa meravigliosa città. Osservo mio fratello, ci basta una occhiata per capirci, per dirci che: "si ne valeva la pena!"; valeva la pena esserci svegliati alle sette e esserci sparati oltre 200 km.

Raggiungiamo l'alveo del fiume che ci regala una immagine unica del ponte della Concordia, una immagine che, per la serena bellezza, difficilmente dimenticheremo.

Guardiamo il lento e quieto scorrere del Metauro ma nella nostra testa un nome, come un martello pneumatico, prepotentemente irrompe: "Le Marmitte dei Giganti".

"Le Marmitte dei Giganti", un nome, una ragione per mettermi in viaggio verso l'ignoto, una nuova sorgente di emozioni. Seguiamo le informazioni ricevute dall'ADP pro-Metauro, sbagliamo un paio di volte poi raggiungiamo un ponte che sovrasta queste magnifiche gole. Un posto del genere ti aspetti che sia segnalato, invece no, devi cercartelo così come devi cercarti il posto per accederci in canoa.

Chiediamo ad un local su come raggiungere il fiume, informazioni

che si riveleranno presto false e prive di ogni fondamento. Per fortuna il mio fiuto funziona ancora bene ed in breve trovo il punto per raggiungere il fiume. Corro per raggiungere mio fratello e per dirgli che il nostro sogno sta per trasformarsi in realtà, ho il fiatone quando gli dico di iniziare a vestirsi, che le "Le Marmitte dei Giganti" sono pochi metri sotto i nostri piedi!

E anche stavolta NOI ci siamo, vestiti come due clown, impreparati come due ripetenti, emozionati come due neonati! "Le Marmitte dei Giganti" sono a pochi metri da noi, cosa mai potrà impedirci di raggiungerle? Nulla, nulla potrà mai interporci tra noi ed i nostri sogni!

Il fiume Metauro scorre veloce dopo aver superato una grossa diga, poi si tuffa fragorosamente su alcune piccole cascate che in breve lo conducono a "Le Marmitte dei Giganti". Lo spettacolo che ci si para di fronte è davvero unico, di quelli da lasciare senza parole persino uno come me le abituato a non stare mai zitto, unico come le emozioni che come delle scosse elettriche ci pervadono da testa a piedi.

Superiamo a piedi le cascate e in breve siamo sul fiume Metauro. "Le Marmitte dei Giganti" sono lì, a pochi metri da noi, che ci aspettano e ci invitano come delle sirene, a raggiungerle...

La canoa scorre lenta e silenziosa tra le gole, mentre noi come dei moderni Ulisse, ci concediamo a queste sirene dolci, sinuose ed intriganti chiamate "Le Marmitte dei Giganti".

Le osserviamo, le ammiriamo, ne restiamo colpiti dalle forme prorompenti e dolci, mentre il fiume lentamente ci spinge a valle. Pensi... si pensi a come anni ed anni di erosione possano aver creato un simi-

le spettacolo, a come madre natura possa aver scolpito in maniera così sublime le rocce, a come possa aver plasmato la roccia con la bellezza e la naturalezza del corpo di una donna!

Lentamente ci facciamo largo nella piccola gola, manovriamo la canoa lambendo di tanto in tanto le pareti mentre i nostri occhi stupiti osservano il sole sbattere sull'acqua e riflettersi sulla roccia creando un bellissimo gioco di colori. Avanziamo in religioso silenzio, le sponde rocciose si fanno più irte e prorompenti, abbiamo la sensazione che vogliano stringerci in una morsa mortale come fanno alcuni fiori e la cosa ci mette un pò paura, avanziamo guardandoli, alziamo lo sguardo e vediamo un vecchio ponte protendersi da un lato all'altro della gola mentre tutto intorno dei piccoli ruscelli si tuffano nel fiume; il fiume fa una piccola ansa, qui l'azione dell'erosione è meno evidente e le rocce sono meno levigate e più frastagliate, pochi metri ancora e la gola si apre permettendo agli alberi di raggiungere l'alveo del fiume e di colorarlo con le loro foglie multicolore: è uno spettacolo per gli occhi e per la mente, mai assuefatta a tanta bellezza!

Pagiamo per altre due ore, godendoci questa meravigliosa zona e la zona sotto Fossombrone, anche questa molto bella e suggestiva, che ci regala alcuni scatti memorabili.





# L'ESKIMO LA SUA ORIGINE



TESTO DI: FABIO CAPPELLI

**F**onti attendibili sulla storia dell'eskimo non ce ne sono molte, pertanto il lavoro di ricerca è stato alquanto complicato e purtroppo non molto soddisfacente. La notizia più illuminante, documentata con un libro scritto dallo stesso protagonista, è abbastanza recente, risale al 30 luglio dell'anno 1927, giorno in cui Hans Pawlata, sul Weissensee, per ritornare dritto dopo essersi rovesciato con la canoa, fece un eskimo. Il canoista austriaco fu il primo europeo della storia, o almeno fu il primo che lo documentò e pubblicizzò, a fare un eskimo. Pawlata usò per quella prima volta la tecnica a pala lunga, chiamata anche Pawlata in suo onore. Il giovane canoista austriaco di questa manovra, che sappiamo molto affascinante per dinamica e risultato, e cioè ritornare in superficie incastrato in un lungo baule a forma di serbatoio sa quasi di magia, ne fece uno scopo di vita. In breve tempo la perfezionò, ne scrisse un libro, e probabil-

mente fu anche il primo a fare l'eskimo senza pagaia. Alcuni sostengono, probabilmente a ragione, che non fu l'austriaco a compiere il primo eskimo europeo, in ogni caso a Hans va il merito di averlo divulgato e di averne descritta la tecnica, dando così un fortissimo impulso alla pratica della canoa fluviale gettando anche le basi dei futuri manuali sportivi. Si può affermare che con lui e il suo eskimo iniziò, di fatto, lo sport delle acque bianche, incrementando il numero degli sparuti temerari che scendevano i fiumi alpini.

Prima del 1900, la canoa chiusa, detta Kayak, era utilizzata esclusivamente sui mari gelati dell'Artico dagli eschimesi, coraggiosi e abili canoisti, mentre sui fiumi ci si andava con la canoa canadese, che essendo aperta, costringeva i canoisti a dei trasbordi ogni qualvolta incontravano delle rapide abbastanza violente. La prima documentazione di un kayak risale al 1424, lo descrive il cartografo danese Clavus, mentre

la prima canoa chiusa europea fu costruita nel 1905 da uno studente di nome Henrich, che copiò un'imbarcazione eschimese vista all'esposizione di Monaco. Hans Keppler, un sarto, acquistò dal giovane il brevetto e ne iniziò costruzione e commercializzazione. Così le canoe dall'intelaiatura di legno e coperte di pelli, inventate e utilizzate dagli eschimesi per cacciare nelle gelide acque dell'Artico, si stavano trasformando nelle mani degli occidentali in un mezzo di divertimento e d'avventura, che in pochi decenni si diffuse come uno sport di migliaia di appassionati in tutto il mondo. Quelle di Henrich e Keppler erano canoe smontabili e pieghevoli, simili d'aspetto a quelle attuali, ma ovviamente molto meno resistenti, sicure e performanti; i canoisti dell'epoca avevano coraggio da vendere.

Ritorniamo al nostro Eskimo, croce e delizia di tutti i canoisti, che prima o poi hanno dovuto imparare ad eseguirlo o hanno rinunciato.

Fabio narra quanto antica sia la pratica dell'eskimo che oggi viene ritenuto molto importante per autosilvamento.



Ovviamente già il nome indica origine e inventori, e si può affermare che quello che eseguiamo oggi non si discosti molto dall'originale degli Inuit, che lo facevano per salvarsi la vita in caso di capovolgimento. Per loro vigeva la regola, "vietato mancarlo", fare un bagno nelle acque gelate dell'Artico era sinonimo di morte certa, tenetelo in mente quando lo state "tirando" o imparando. A questo punto delle domande sorgono spontanee: Hans Pawlata, il nostro "primo eskimoroller" a chi s'ispirò per il suo eskimo? Qualcuno gli suggerì la tecnica o la copiò?

Prima di lui, un certo numero di missionari ed esploratori europei aveva visto e forse imparato come fare l'eskimo dal popolo Inuit della Groenlandia. Paul Egede, nel lontano 1730 fu probabilmente il primo europeo a eseguirlo. Dopo un secolo e mezzo, nel 1889, a Sandviken in Norvegia, Oluf Dietrichson, un



membro di Nansen's 1888, la spedizione della Groenlandia, mostrò l'eskimo degli Inuit, purtroppo però c'è sconosciuta la tecnica che eseguì. Sempre in quel periodo, un giovane missionario austriaco, con nazionale di Pawlata, al ritorno dalla Groenlandia, descrisse a parole sue e con approssimativi disegni il suo stupore nel vedere gli Inuit tirarsi dritti dopo essersi capovolti col kayak. Ma ribadiamolo, anche se non fosse stato il primo, il merito va senza dubbio a Pawlata, perché fu lui che per primo lo descrisse e propagandò, facendolo conoscere agli appassionati di canoa e non solo. Hans Pawlata, nacque il 19 febbraio 1900 a Vienna e vi morì nel 1966, il mondo degli avventurieri pianse questo pioniere della canoa, che col suo libro, dal titolo un po' lungo in

cui traspare tutto il suo entusiasmo "Kipp Kipp Hurra! Im reinrassigen kayak. Eine Ausführliche Anleitung zum Schwiederaufrichten im kayak (Faltboot)", diede un determinante contributo alla diffusione del kayak e alla sicurezza fluviale.

Il canoista austriaco nel suo libro scrive: "Contrariamente alle aspettative del vecchio paddler esperto, il 30 luglio 1927, sono riuscito, primo canoista europeo, a rimettermi dritto dopo il capovolgimento in kayak. Così ho svelato il segreto di secoli degli antichi eschimesi...".

Che dire, GRAZIE Hans, grazie a te e agli altri pionieri di questo sport. Agli Inuit della Groenlandia dedicherò, e spero che lo faranno in molti, un pensiero ogniqualvolta eseguirò un eskimo per tirarmi fuori dagli impicci.



# VACANZE SICURE

TESTO E FOTO:  
GUGLIELMO CASSON



L'A.S.D. Altamarea Sea Kayak si è resa disponibile ad attuare il progetto "Vacanze sicure" su richiesta dell'ULSS 3 Serenissima. Tale progetto è rivolto alle Comunità locali che accolgono al loro interno persone diversamente abili.

L'iniziativa è proposta dalla Regione Veneto per incrementare il turismo sociale e si svolge nel mese

di agosto presso i Bagni Vianello di Sottomarina.

I partecipanti accompagnati da educatori e assistenti, possono provare l'ebbrezza di salire su un kayak da mare e farsi guidare da persone qualificate fra le onde per brevi tragitti. La titubanza iniziale che si intravedeva nei volti degli ospiti ha lasciato posto a sorrisi e risate di soddisfazione e felicità con gran-

de coinvolgimento emotivo anche da parte dei responsabili dell'Altamarea Sea Kayak.

Al momento dei saluti molti hanno espresso il desiderio di ripetere questa importante esperienza.

L'iniziativa ha lo scopo di organizzare in futuro sui litorali veneti, vacanze inclusive anche per le famiglie che convivono giornalmente con la disabilità.



## All'amico Neno che si sta costruendo la prima canoa in legno

*Certe creature hanno tempi di gestazione che non si esprimono in giorni, mesi o anni. Sono invece legati ad orologi di umori ed altri limiti e risorse umane. Pazientemente seguono a ritmo, a volte sincopato, le nostre incostanze, svogliatezze, scuse e distrazioni, ma anche passionali dedizioni fino a notte fonda, improvvisi raptus di frenetica laboriosità e corse accelerate da sprint finale.*

*La nascita alla fine non sarà che un Addio alla gravidanza. Un culmine di un susseguirsi di speranze e successi, disperazione ed impotenza, di fronte a sfide mai incontrate prima, accompagnate dal coraggioso inseguimento di un sogno.*

*Veglieremo tutti, che non ti svegli prima del parto, caro Neno.*

*L'Armada in legno diventa sempre più numerosa.*

*Le dedicheremo qualche momento riservato?*

## Un incoraggiante abbraccio, Jürg

NdR: Neno ha ultimato la costruzione della "sua" canoa



In tutta Italia con un click.



**canoashop.com**

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



# FICT NEWS

## VERBALE ASSEMBLEA ORDINARIA

Il giorno 03 Febbraio 2018, alle ore 17:30, si è riunita in seconda convocazione, l'Assemblea Ordinaria della Associazione di Promozione Sociale Federazione Italiana di Canoa Turistica (FICT), presso Viale Giotto 18, in Roma con il seguente ordine del giorno:

1. Introduzione del Presidente
2. Votazione per approvazione del Rendiconto 2017
3. Votazione per elezione dei Consiglieri Nazionali
4. Votazione per elezione dei Probiviri
5. Varie ed eventuali

Il Presidente, Giuseppe Spinelli, constatata la validità della convocazione, effettuata per email, pubblicata sul sito federale e su CKI, chiama a svolgere la funzione di Segretario il socio Bussadori Roberta, che accetta. Si passa quindi alla lettura dell'Ordine del Giorno. L'Assemblea approva l'Ordine del Giorno.

### 1. Introduzione del Presidente

Il Presidente spiega l'importanza della Votazione, che per la prima volta consente una partecipazione diretta a tutti i Soci, grazie all'utilizzo della piattaforma di Votazione Eligo, che garantisce la sicurezza del voto e l'assoluta riservatezza.

La votazione è stata aperta alle ore 12:00 del 31 Gennaio e si chiude oggi 3 Febbraio alle ore 19:00.

### 2. Votazione per approvazione del Rendiconto 2017

Il Consigliere F.Nicoli e la socia R.Bussadori vengono chiamati a far parte della commissione elettorale per tutte le Votazioni. I soci aventi diritto al voto sono 854.

La Votazione ha termine alle ore 19:00, con il seguente risultato sintetico:

**141 Votanti, a scrutinio segreto di cui 123 favorevoli, 14 astenuti e 4 schede bianche.**

Il Rendiconto 2017 viene pertanto approvato. Il testo Rendiconto è stato pubblicato sul sito federale. L'elenco dei Votanti presenti in Assemblea è a disposizione dei Soci.

La Commissione elettorale certifica la correttezza della procedura e del risultato finale.

### 3. Votazione per elezione dei Consiglieri Nazionali

La Votazione ha termine alle ore 19:00, con il seguente risultato sintetico:

**154 Votanti, a scrutinio segreto che hanno eletto in ordine di preferenza i seguenti Consiglieri.**

L'elenco dei Votanti presenti in Assemblea è a disposizione.

1. CONSALVI Maurizio
2. SPINELLI Giuseppe
3. PIROVANO Arcangelo
4. BRESCIANINI Massimo
5. RICCI Andrea
6. STICCA Massimo
7. NICOLI Francesco
8. BRENTANA Enrico
9. PILLOTTI Ascanio

Il Presidente dell'Assemblea saluta i nuovi Consiglieri e si congratula con loro. La Commissione elettorale certifica la correttezza della procedura e del risultato finale.

### 4. Votazione per elezione dei Probiviri

La Votazione ha termine alle ore 19:00, con il seguente risultato sintetico:

**146 Votanti, a scrutinio segreto che hanno eletto in ordine di preferenza i seguenti Probiviri.**

L'elenco dei Votanti presenti in Assemblea è a disposizione.

1. CAPPUCCI Tatiana
2. VESPOLI Luigi
3. CASSIA Giuseppe

Il Presidente dell'Assemblea saluta i nuovi Probiviri e si congratula con loro.

La Commissione elettorale certifica la correttezza della procedura e del risultato finale.

### 5. Varie ed eventuali

Nessuno presenta ulteriori elementi di discussione.

Non essendoci altro su cui deliberare, previa lettura e approvazione del presente verbale, l'assemblea si chiude alle ore 19.30

Il Segretario

Roberta Bussadori

Il Presidente

Giuseppe Spinelli

### 6. Incarichi nel Consiglio Direttivo Nazionale

Il Consiglio Nazionale Direttivo si è quindi riunito a seguire ed ha nominato:

**Giuseppe Spinelli**  
PRESIDENTE

**Maurizio Consalvi**  
VICEPRESIDENTE  
AREA FLUVIALE

**Enrico Brentana**  
VICEPRESIDENTE  
AREA MARINA

**Francesco Nicoli**  
AMMINISTRATORE

**Andrea Ricci**  
SEGRETARIO GENERALE

La Socia Roberta Bussadori è stata incaricata della tenuta del Libro Soci e del Tesseramento.

A termini di Statuto è stato costituito il COMITATO ESECUTIVO, di cui fanno parte:

**Giuseppe Spinelli**  
**Maurizio Consalvi**  
**Enrico Brentana**

## Discesa Internazionale del Tevere da Città di Castello a Roma



CORSO INTRODUTTIVO AL RIVER SUP  
TENUTO DA DANIELE PAPINI E DANIELE  
CHIEREGATTO, ISTRUTTORI MASTER  
SUP FICT IN 2 WEEKEND DI APRILE.  
7-8 e 14-15 APRILE.  
PRIMO APPUNTAMENTO SUL FIUME OMBRONE  
(GR) DANIELE\_PAPINI1@ME.IT  
SECONDO APPUNTAMENTO SUL FIUME PANARO  
MARANO SUL PANARO (MO).  
DANIELECHIEREGATTO@GMAIL.COM.



...due risate con Gabriele Misso





Un'altra perla nascosta che l'amico Luigi ci illustra nel suo percorso naturale. Torrente, quando fattibile, per esperti.

TESTI E FOTO:  
LUIGI COLOMBO

# IL TORRENTE STABINA



Ha origine dal versante bergamasco del Pizzo dei Tre Signori (2553 m), al confine tra la Valle Brembana (Bg), Valsassina (Lc) e Val Gerola (So). Percorre per circa 12 km la Valtorta prima di sfociare quale affluente di destra del Brembo di Mezzoldo in località Olmo al Brembo.

Per arrivarci si percorre la statale della Val Brembana fino a Piazza Brembana; dopo l'ultima galle-

ria, si svolta a sinistra in direzione Mezzoldo - Passo S.Marco, fino al paese di Olmo; da qui si dirama a sinistra la provinciale per la Valtorta, che segue tutto il percorso del torrente. La valle dello Stabina, assai poco antropizzata, presenta le caratteristiche tipiche delle valli pre-alpine minori, abbastanza aperta e senza eccessiva pendenza. Il regime idrico è di tipo nivo-pluviale, data l'orografia relativamente modesta

e l'assenza di ghiacciai. Di solito, vi è acqua sufficiente per una discesa in canoa durante il primo disgelo o in occasione di piogge; nonostante queste limitazioni, lo Stabina è canoisticamente abbastanza frequentato, ed è sicuramente in grado di offrire soddisfazioni apprezzabili.

DALL'ALTO:  
LA CURVA SECCA A SINISTRA POCO  
DOPO LA PARTENZA DEL TRATTO INFERIORE;  
IL SALTO, NEL TRATTO INFERIORE.

## SCHEDA TECNICA

### TORRENTE STABINA

#### TRATTO SUPERIORE, DA CIRCA 1 KM PRIMA DEL PAESE DI VALTORTA ALLA DIGA

Lunghezza percorso: 3 km.

**Imbarco:** a valle di un ponte stradale, poco dopo una galleria, sulla strada per Valtorta, sulla sponda destra, a q. 780 m s/m.

**Sbarco:** alla diga, circa 1 km prima del paese di Cassiglio, sponda sinistra, a q. 660 m s/m. Sbarcare prima del muraglione verso la strada; si eviterà una fastidiosa arrampicata.

**Dislivello:** 120 m.

**Pendenza media:** 40 per mille.

**Portata:** 6-7 mc/sec (ideale). Possibile con portate fino a 10-12 mc/sec.

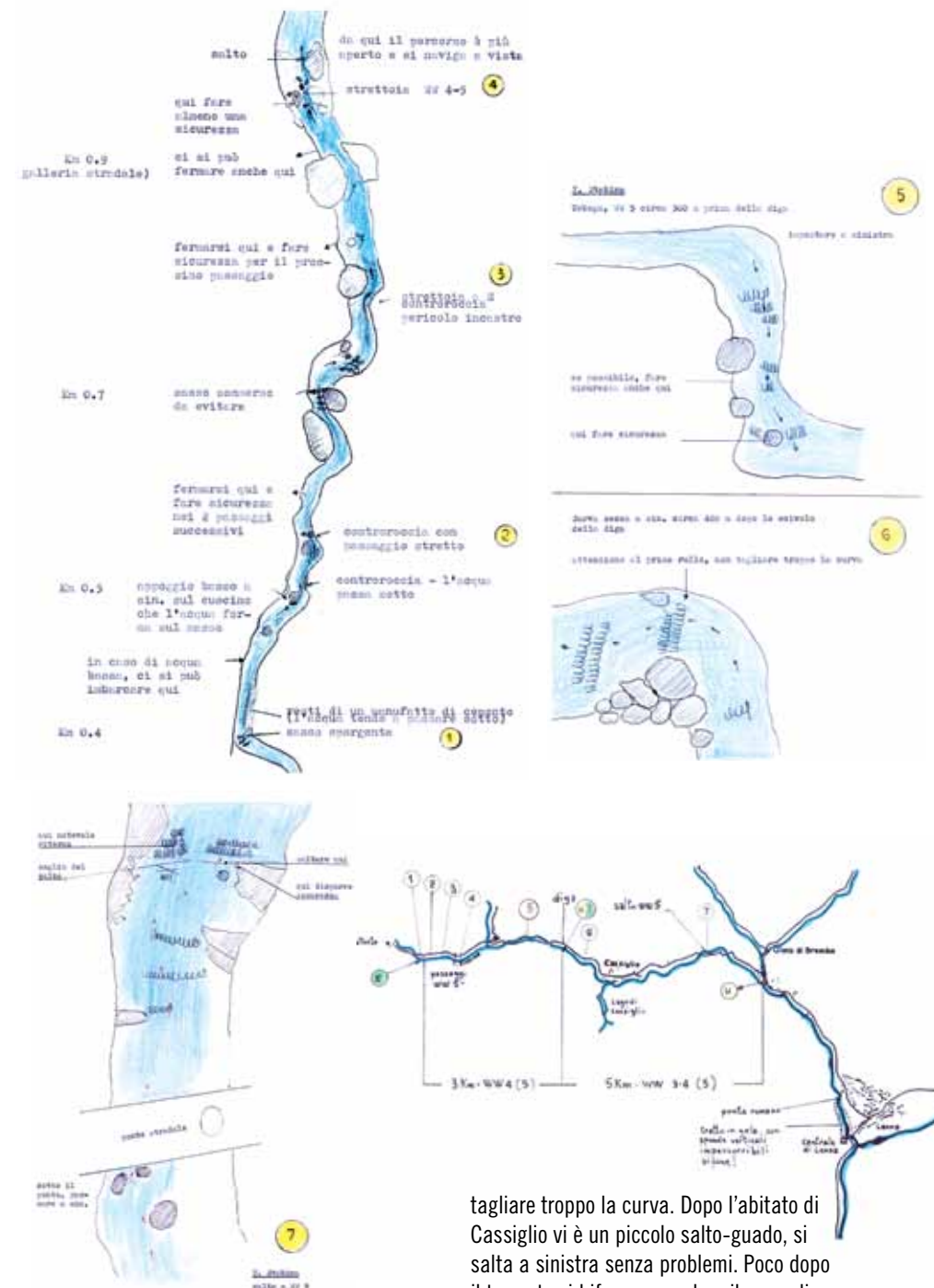
**Difficoltà e punti particolari:** complessivamente, WW 4 torrentizio. Poco dopo la partenza, in corrispondenza della galleria stradale, vi sono 3 passaggi in cui è opportuno fare ricognizione e sicurezza. Il primo è un saltino che tende ad incastrare; si passa tagliando da destra verso sinistra. Il secondo è un salto di circa 1 m preceduto da una S e seguito da un'altra S fra rocce. Il terzo è un bel salto-scivolo fra massoni, si passa centralmente con uscita verso destra. Complessivamente WW 5-. Dopo la confluenza con l'affluente di sinistra Ornica, che ne aumenta considerevolmente la portata, la tipologia cambia, si è sul quarto continuo con rapide voluminose. Attenzione alla prima rapida dopo la confluenza. Verso la fine, il torrente si incanala in uno spettacolare toboga, lungo circa 50 m; bisogna passare tutto a sinistra, anticipando la corrente che spinge verso un massone a metà del toboga. Poco dopo, fare attenzione ai resti di una vecchia briglia; poco a valle, un ponte e subito dopo, lo sbarco.

**Appoggio automobilistico:** sempre possibile, la strada segue il torrente.

**Inquinamento:** praticamente assente.

**Epoca favorevole:** mesi di disgelo, o dopo piogge.

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



#### TRATTO INFERIORE, DALLA DIGA AL BREMBO

Lunghezza percorso: 4 km.

**Imbarco:** sotto la diga, allo sbarco del tratto superiore, a q. 660 m s/m.

**Sbarco:** a Olmo, alla confluenza con il Brembo, a q. 550 m s/m.

**Dislivello:** 110 m.

**Pendenza media:** 27 per mille.

**Portata:** v. tratto superiore.

**Difficoltà e punti particolari:** complessivamente, WW 3-4 torrentizio con un passaggio di quinto. Poco dopo la partenza, curva secca a sinistra con tre buchi insidiosi che si vedono solo all'ultimo momento; non

tagliare troppo la curva. Dopo l'abitato di Cassiglio vi è un piccolo salto-guado, si salta a sinistra senza problemi. Poco dopo il torrente si biforca, prendere il ramo di sinistra dove di solito c'è più acqua. Dopo un ponte stradale c'è il passaggio di quinto: è un salto di circa 3 m preceduto da una bella rapida manovriera. Sotto il ponte si passa a sinistra; il salto va fatto al centro-destra.

EVITARE TASSATIVAMENTE DI SALTARE  
SULLA SINISTRA, RITORNO PERICOLOSO!  
FARE RICOGNIZIONE E SICUREZZA

**Appoggio automobilistico:** sempre possibile; la strada segue il percorso del torrente.

**Inquinamento:** praticamente assente.

**Epoca favorevole:** v. tratto superiore.

**Cartografia:** v. tratto superiore.



# SCHEDA TECNICA DEI

Dopo un anno di test presso la Lega Navale di Ostia Giorgio Perali ci fornisce delle utili schede tecniche su tre SUP gonfiabili.

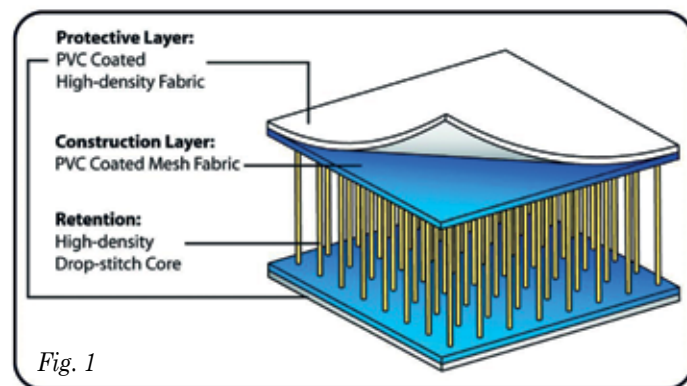


Fig. 1

Drop-stitch Construction

I SUP gonfiabili hanno da qualche anno conquistato il mercato dei diportisti ed atleti per la loro praticità, resistenza e buone prestazioni. Certo una tavola rigida di alta gamma risulterà sempre più performante (ad eccezione per il River SUP) ma presenta problemi di trasporto, di stivaggio e dovrà essere utilizzata con molta cura ed attenzione. Il SUP gonfiabile inoltre si presta a completare la dotazione di camper e barche (cabinati).

Una volta sgonfio il SUP si può facilmente riporre in zaino di medie dimensioni insieme alla pinna, al leash, alla pompa e volendo anche ad una pagaia smontabile. Si consiglia una pagaia di fascia medio-alta in carbonio. Una pagaia monopezzo sarà comunque preferibile ad una smontabile. Il SUP gonfiabile non dovrebbe stare troppo tempo esposto al sole, eventualmente andrebbe sgonfiato un po'. Il tempo di gonfiaggio è di circa 8-9 minuti. Sono in vendita anche dei kit per la riparazione del gonfiabile. I SUP gonfiabili avendo uno spessore di circa 15 cm (se ne trovano anche di più sottili) offrono una discreta resistenza al vento laterale. Inoltre anche se molto rigidi non arrivano alle prestazioni di una tavola in composito; la morbidezza della tavola diventa pe-

rò un vantaggio per chi è alle prime armi o per chi tenta manovre evolute, essendo più difficili eventuali infortuni dovuti a cadute e urti. I SUP gonfiabili fino a qualche anno fa avevano un prezzo medio-alto per i costi di costruzione elevati a causa della tecnologia Drop Stitch (Fig. 1) e delle tecniche di incollaggio. Oggi i prezzi sono scesi e sono comparsi sul mercato prodotti buoni a costi decisamente abbordabili. Tra le tavole gonfiabili di livello medio vengono qui presentati tre modelli in vendita da Decathlon, utilizzati come imbarcazioni sociali presso la Lega Navale Italiana, sezione Lido di Ostia, nella stagione 2017. In quest'anno di uso molto intenso si è potuta constatare la robustezza delle tavole e la loro resistenza alla sabbia, sole e salsedine. Tutti e tre i modelli sono dotati di una pinna posteriore centrale amovibile. La pinna è delle giuste dimensioni ed il meccanismo di incastro è ben fatto e robusto. Hanno una maniglia centrale per il trasporto. Per ogni modello è riportata una scheda tecnica.

## XWS 9'8 (Scheda n. 1)

È una tavola All Round di dimensioni medie. Non è molto larga, di conseguenza richiede un minimo di impegno nella conduzione,

TESTO E FOTO:  
GIORGIO PERALI



specie con piccole onde e/o vento laterale. Questo però aumenta il divertimento essendo una tavola sfidante. Adatta per paddler fino a 70 kg di peso. Divertente anche con piccole onde per surfare.

## XWS 10'7 (Scheda n. 2)

È la tavola All Round di punta della serie proposta da Decathlon. Molto maneggevole, non troppo larga richiede quindi una costante attenzione all'equilibrio. Molto sensibile agli spostamenti di peso a poppa e a prua, consentendo spostandosi a poppa virate veloci e molto divertenti.

Il rocker poco pronunciato e la coperta con un buon rivestimento anti scivolo consente anche un uso per il Fitness (Yoga o Pilates). La robustezza del SUP e le sue dimensioni consentono anche un uso fluviale su fiumi facili (evitando fondali troppo bassi dove la pinna potrebbe danneggiarsi).

## SX 12'6 (Scheda n. 3)

È la tavola più bella e performante della linea Decathlon. Ideale per il Race e per lunghe percorrenze. Molto rigida sia per la pressione di gonfiaggio 17 PSI (1,17 BAR) che per dei rinforzi longitudinali. Ha una prua molto accentuata che consente una buona velocità di crociera. In alcune competizioni di SUP Race vi sono gare dedicate ai SUP gonfiabili. In velocità l'equilibrio aumenta in modo considerevole. Come per tutte le tavole lunghe e piatte è più difficile la virata che va ben impostata sia con lo spostamento del peso che con la pagaia circolare.

# SUP GONFIABILI

## SCHEDA SUP GONFIABILI

### XWS 9'8 (SCHEDA N. 1)

**Descrizione:** SUP gonfiabile All Round per pesi leggeri (paddler di peso inferiore ai 70 kg), adatto a passeggiate in mare e lago. Forma arrotondata, rocker poco accentuato, molto maneggevole. Grafica di buon livello.

**Dimensioni:** Lunghezza 9'8" (cm 294), larghezza 30" (cm 76), spessore 6" (cm 15). Volume 270 litri. Pressione 15 PSI (1 BAR). Peso 8 kg.

**Zaino:** 90 x 40 x 22 cm.

**Costruzione:** Drop Stitch & PVC incollata, molto resistente.

**Coperta:** pad in schiuma scanalata buon grip.

**Dotazioni:** elastici ed anelli in acciaio inox per assicurare oggetti o una sacca a prua, borsa per il trasporto, pinna a slitta e leash.



### XWS 10'7 (SCHEDA N. 2)

**Descrizione:** SUP gonfiabile All Round per pesi medi e elevati (paddler tra i 60 e i 90 kg), adatto a passeggiate in mare e lago. Adatto anche a surfare piccole onde. Per le sue dimensioni si presta anche come tavola per Fitness (Yoga e PILATES). Forma arrotondata, rocker poco accentuato, molto maneggevole. Grafica di buon livello.

**Dimensioni:** Lunghezza 10'7" (cm 323), larghezza 32" (cm 81), spessore 6" (cm 15). Volume 310 litri. Pressione 15 PSI (1 BAR). Peso 9 kg.

**Zaino:** 90 x 40 x 22 cm.

**Costruzione:** Drop Stitch & PVC incollata, molto resistente.

**Coperta:** pad in schiuma scanalata buon grip.

**Dotazioni:** elastici ed anelli in acciaio inox per assicurare oggetti o una sacca a prua, borsa per il trasporto, pinna a slitta e leash.



### SX 12'6 (SCHEDA N. 3)

**Descrizione:** SUP gonfiabile Race per pesi medi e elevati (paddler tra i 50 e i 90 kg), adatto a lunghe percorrenze in mare e lago. La lunghezza della tavola e la larghezza ridotta, nonché la rigidità elevata per una tavola gonfiabile, consente una velocità di crociera al livello dei modelli di gamma superiore.

**Dimensioni:** Lunghezza 12'6" (cm 381), larghezza 26" (cm 66), spessore 6" (cm 15). Volume 275 litri. Pressione 17 PSI (1,2 BAR). Peso 11 kg.

**Zaino:** 90 x 44 x 24 cm.

**Costruzione:** Drop Stitch & PVC incollata, molto resistente. Rinforzato per aumentare la rigidità.

**Coperta:** pad in schiuma scanalata buon grip.

**Dotazioni:** elastici per assicurare oggetti o una sacca a prua, borsa per il trasporto, pinna SUP Race (più lunga delle altre) e leash.





## SOCIETÀ FEDERALI

**18 MARZO 2018**

### IL TICINO PADDLEFEET

Località: Vigevano  
Tipo: Fiume  
Organizza: Acqua Canoa & Rafting SSD  
Contatti: raduno@raftingsulticino.it

**18 MARZO 2018**

### RADUNO GOLE DEL MELFA

Località: Roccasecca  
Tipo: Fiume  
Organizza: Roma Kayak Mundi  
Contatti: info@romakayakmundi.it  
www.romakayakmundi.it

**25 MARZO 2018**

### FIUME CAVATA E SERMONETA

Località: Sermoneta  
Tipo: Fiume  
Organizza: ASD Gruppo Canoe Roma  
Contatti: info@gruppcanoeroma.it  
www.gruppcanoeroma.it

**DAL 30 MARZO AL 02 APRILE 2018**

### IL SORRISO DEL MARE

*Primo symposium femminile italiano di kayak da mare*  
Località: Genova - Nervi  
Tipo: Mare  
Organizza: Tatiyak e Canoaverde con il Patrocinio di Fict, Fick e Sottocosta.  
Contatti: www.ilsorrisodelmare.blogspot.it  
tatiyak@tatiyacappucci.it

**08 APRILE 2018**

### UN GIORNO SUL CUSIO (LAGO D'ORTA)

Località: Lido di Gozzano (No)  
Tipo: Lago  
Organizza: ASD Sottocosta  
Contatti: L. Belloni 338-1374722  
luciano.belloni@tin.it

**DAL 14 AL 15 APRILE 2018**

### LAGO DI PIEDILUCO E FIUME NERA

Località: Lago di Piediluco  
Tipo: Lago - Fiume  
Organizza: ASD Gruppo Canoe Roma  
Contatti: info@gruppcanoeroma.it  
www.gruppcanoeroma.it

**14 APRILE 2018**

### RADUNO SULLO SCOLTEENNA

Località: Pian della Valle, Lama Mocogno (Mo)  
Tipo: Fiume  
Organizza: ASD Canoa Club Bobbio  
Contatti: 338-8210647  
valeria\_ck@yahoo.it  
oppure m.sticca@yahoo.it

**22 APRILE 2018**

### 300 IN TREBBIA

Località: Marsaglia - Bobbio  
Tipo: Fiume  
Organizza: Canoa Club Bobbio  
Contatti: enzo-traferri@libero.it

**DAL 25 APRILE AL 01 MAGGIO 2018**

### DISCESA INTERNAZIONALE DEL TEVERE

Località: da Città di Castello a Roma  
Tipo: Fiume  
Organizza: Discesa Internazionale del Tevere  
Contatti: www.discesadeltevere.it  
scrivi@discesadeltevere.org  
whatsapp 339-8808 312  
tel: 347-2439715  
www.facebook.com/discesadeltevere/

**29 APRILE 2018**

### MARATONA DEL PARCO DI PORTOCONTE

Località: Golfo di Portoconte - Sardegna  
Tipo: Mare  
Organizza: ASD Sottocosta  
Contatti: Stefano Grassi 339-7319060  
stefanograssi47@gmail.com

**30 APRILE 2018**

### FERTILIA PORTICCILO PORTOFERRO

Località: Alghero  
Tipo: Mare  
Organizza: ASD Sottocosta  
Contatti: Stefano Grassi 339-7319060  
stefanograssi47@gmail.com

**DAL 12 AL 13 MAGGIO 2018**

### GIRO DELL'ISOLA DEL GIGLIO

Località: Isola del Giglio  
Tipo: Mare  
Organizza: ASD Gruppo Canoe Roma in collaborazione con Remo e Pagaia Club Cagliari  
Contatti: info@gruppcanoeroma.it  
www.gruppcanoeroma.it

**DAL 01 AL 03 GIUGNO 2018**

### PAGAIAANDO PER CHIOGGIA

Località: Chioggia (Ve)  
Tipo: Mare  
Organizza: Altamareakayak  
Contatti: guglielmo.casson 339-4667395  
guglielmo.casson@sottocosta.it  
www.altamareakayak.it

**DAL 02 AL 04 GIUGNO 2018**

### ISOLA PALMARIA - 5 TERRE

Località: Palmaria - Portovenere (Sp)  
Tipo: Mare  
Organizza: Canoaverde  
Contatti: Casu Luisa 328-187726  
luisaca@yahoo.it  
o canoaverde@canoaverde.org

**17 GIUGNO 2018**

### IL VELINO PER TUTTI

Località: Rieti  
Tipo: Fiume  
Organizza: ASD Gruppo Canoe Roma  
Contatti: info@gruppcanoeroma.it  
www.gruppcanoeroma.it

**08 LUGLIO 2018**

### BRACCIAIOABBRACCIA

Località: Lago di Bracciano - Loc. Vigna di Valle  
Tipo: Lago  
Organizza: ASD Dragolago - ASD Gruppo Canoe Roma  
Contatti: info@gruppcanoeroma.it  
www.gruppcanoeroma.it  
www.dragolago.it - info@dragolago.it

**DAL 01 AL 15 AGOSTO 2018**

### RADUNO INTERNAZIONALE ESTIVO FICT

Località: Camping Club des Iscles - Eyglies - Francia  
Tipo: Fiume  
Organizza: FICT - Federazione Italiana Canoa Turistica  
Contatti: www.canoa.org

**DAL 24 AL 26 AGOSTO 2018**

### PAGAIAANDO AL SUD

Località: Monopoli (Ba)  
Tipo: Mare  
Organizza: ASD Cavalieri del Mare  
Contatti: Rossiello Antonello  
ilgabbiano77@yahoo.it

**02 SETTEMBRE 2018**

### PROVOKAYAK FIUME VELINO

Località: Rieti

Tipo: Fiume

Organizza: Roma Kayak Mundi in collaborazione con Centro Rafting Avventuristico  
Contatti: info@romakayakmundi.it  
www.romakayakmundi.it

**DAL 01 AL 02 SETTEMBRE 2018**

### RADUNO ISEO SASSABANEK E GIRO DELLE TRE ISOLE

Località: Iseo (Bs)  
Tipo: Lago  
Organizza: Bresciani  
Contatti: Bresciani 338-2407138  
atls@libero.it

## ALTRI APPUNTAMENTI

**DAL 05 AL 06 MAGGIO**

### GARDALONGA

Località: Garda (Vr)  
Tipo: Lago  
Organizza: Comitato Organizzatore Gardalunga  
Contatti: info@gardalonga.it  
www.gardalonga.it

**06 MAGGIO 2018**

### MINI MARATONA SUL LARIO

Località: Località Onno - Lario  
Tipo: Lago  
Organizza: ASD Sottocosta  
Contatti: L. Belloni 338-1374722  
luciano.belloni@tin.it

**DAL 18 AL 20 MAGGIO 2018**

### GIRO DEL LAGO D'ISEO

Località: Lago d'Iseo  
Tipo: Lago  
Organizza: Primackayak 360 di Salò  
Contatti: Soncina Paolo  
primackayak@virgilio.it  
www.primackayak.altervista.org

**18 MAGGIO 2018**

### PONENTE LIGURE IN KAYAK

Località: Bergeggi (Sv)  
Tipo: Mare  
Organizza: Winterkayak  
c/o Bagni Stella Maris

**20 MAGGIO 2018**

### VOGALONGA

Località: Venezia  
Tipo: Laguna  
Organizza: Comitato Organizzatore della Vokalonga  
Contatti: www.vogalonga.com

**DAL 25 AL 28 MAGGIO 2018**

### CONERO IN KAYAK

Località: Portonovo (An)  
Tipo: Mare  
Organizza: Adriatic Sea Kayak  
Contatti: Umberto Capriotti 334-65207045  
info@adriaticseakayak.it

**DAL 26 MAGGIO AL 6 GIUGNO 2018**

### PERIPLO DELLA SARDEGNA IN ALLEGRIA

Località: Alghero  
Tipo: Mare  
Organizza: A.S.D. Sottocosta  
Contatti: Stefano Grassi 339-7319060  
stefanograssi47@gmail.com

**26 MAGGIO 2018**

### PAGAIAANDO NELLA CALDERA

Località: Pozzuoli - Napoli  
Tipo: Mare  
Organizza: Lega Navale di Pozzuoli  
Contatti: Maurizio Liguori 333-4037439  
Claudio Castellano 335-453283

**27 MAGGIO 2018**

### RADUNO CANOISTICO BAIÀ DELLE FAVOLE

Località: Sestri Levante  
Tipo: Mare  
Organizza: Lega Navale di Sestri Levante  
Contatti: Dentone Danilo  
sestirilevante@leganavale.it

**DAL 01 AL 03 GIUGNO**

### COSTA DI TIBERIO DA SPERLONGA A GAETA

Località: Sperlonga (Lt)  
Tipo: Mare  
Organizza: Seakayakmania  
Contatti: Domenico Leone 340-7630547  
kletonedomenico@libero.it

**16 GIUGNO 2018**

### TRASILONGA 2018

Località: Monte del Lago, Magione (Pg)  
Tipo: Mare  
Organizza: Canoa Club Perugia  
Contatti: Luca Falchetti 335-6773633  
o Lanfranco Lovato 349-6683574  
info@canoacclubperugia.it

**DAL 16 AL 24 GIUGNO**

### CAMP SOTTOCOSTA 2018

Località: Sardegna - Capo Coda Cavallo  
Tipo: Mare  
Organizza: ASD Sottocosta  
Contatti: www.sottocosta.it

**DAL 25 AL 30 GIUGNO 2018**

### CIRCUITO IN KAYAK SUL GARDA PRO AIDO

Località: Lago di Garda - Salò  
Tipo: Lago  
Organizza: Primackayak 360 di Salò  
Contatti: Soncina Paolo  
primackayak@virgilio.it  
www.primackayak.altervista.org

**DAL 06 AL 10 LUGLIO 2018**

### COSTA NW FERTILIA-STINTINO-PERIPLO ASINARA

Località: Fertilia (Ss)  
Tipo: Mare  
Organizza: ASD Sottocosta  
Contatti: Stefano Grassi 339-7319060  
stefanograssi47@gmail.com

**08 LUGLIO 2018**

### RADUNO CANOISTICO LAGO D'IDRO

Località: Lago d'Idro (Bs)  
Tipo: Lago  
Organizza: ASD Sottocosta  
Contatti: Alfredo Margola  
alfredo.margola@libero.it

**DAL 22 AL 28 LUGLIO 2018**

### ARCTIC SEA KAYAK RACE/RAMBLE - NORVEGIA

Località: Skipnes - Norvegia  
Tipo: Mare  
Organizza: www.askr.no  
Contatti: Karl Einar Karl - einar@blv.no

**DAL 28 AL 29 LUGLIO 2018**

### NOTTURNA SULL'ALTO LARIO (LAGO DI COMO) - MEMORIAL HENRY

Località: Colico (Lc)  
Tipo: Mare  
Organizza: ASD Sottocosta  
Contatti: L. Belloni 338-1374722  
luciano.belloni@tin.it

**DAL 01 AL 02 SETTEMBRE 2018**

### I CASONI APERTI

Località: Aquileia (Ud)  
Tipo: Laguna  
Organizza: Ckf - Riccardo Pittia  
Contatti: Riccardo Pittia 335-7284722  
oppure Fabio Carletti 340-5467279  
info@canoafriuli.com

Contattare sempre preventivamente gli organizzatori. I raduni possono sempre essere suscettibili di variazioni.