

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. 10
LUG. 2018

**LA DISCESA
DEL TEVERE**

39 edizioni e sempre
giovane e attraente

**RAFTING
CHE PASSIONE**

Una disciplina di pagaia
dolce e adrenalinica

**IL SORRISO DEL MARE:
UN SIMPOSIO AL FEMMINILE**

Insieme
per imparare al mare



FICT NEWS

Rinnovamento
in Accademia
per i Tecnici

OZONE KAYAK

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

IN MEMORIA DI FLAVIO MAINARDI

FOTO B/N DI: **FABIO LOMBARDO**

FOTO A COLORI DI: **ALESSANDRA CARNEVALI**



Martedì 5 giugno 2018 ci ha lasciato Flavio. Grande canoista, fra i maggiori conoscitori delle acque - italiane e non - per la canoa canadese. Amante e grande conoscitore della natura, che usava fermare nelle fotografie e illustrare a chi gli stava intorno. Anticonformista, ma affettuoso amico per tutti

Co-fondatore dell'AICAN Associazione Italiana Canoa Canadese. Segretario e tesoriere dell'Associazione sino al suo ultimo respiro.

I Canoisti d'Italia gli devono tantissimo.

Ci piace ricordarlo attraverso le fotografie, ma anche attraverso alcuni frammenti dei ricordi che sul forum AICAN i canoisti hanno voluto dedicargli.

“Pensando a te ho fragranze di dolcezza, sensibilità accompagnate da una giusta dose di umorismo...”

Angelo

“Di lui ho invidiato molto la sua visione della vita, quel volersi affrancare dalle mille catene che ci rendono tutti ‘omologati’, sovvertendo il ‘comune senso’ delle priorità che vede al primo posto la ricerca del benessere economico a garanzia di quello personale e mentale...”

Anna e Stefano

“Flavio, sei un sognatore con i piedi per terra, di quelli ‘pericolosi’, di quelli che perseguono idee ‘folli’ con stupenda concretezza...”

Alex

“Mi rimarrà l’insegnamento, che la felicità, le belle avventure, non richiedono fretta, né grandi spese, né viaggi in luoghi molto lontani...”

Aldo

“Sapeva essere determinato, e anche verbalmente aggressivo nel sostenere le sue idee.

Ma non ricordo una discussione, anche accesa, che non abbia con me concluso senza dire

“questo è il mio pensiero, ma sono pronto ad adeguarmi alle decisioni collettive...”

“Compleanno AICAN sul Mincio.

Acqua sole canoa

Così ti abbiamo conosciuto

Maestro attento nei gesti d’acqua

e in quelli della vita.

Ironico sempre

anche per ciò che ti veniva tolto.

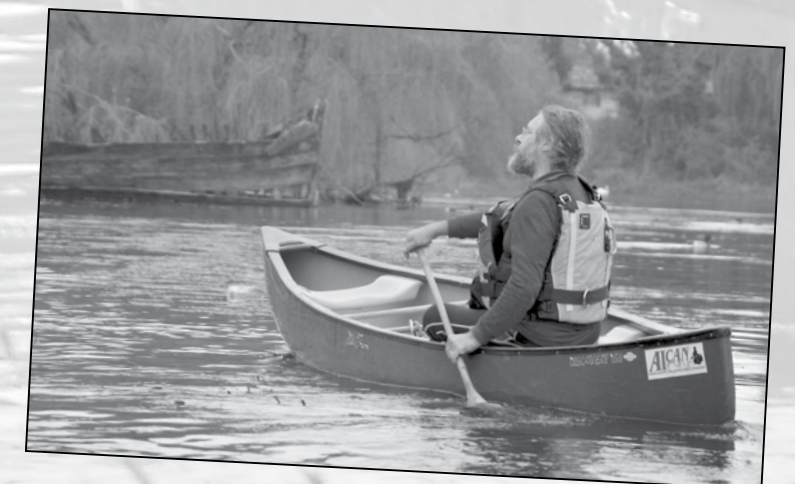
Dieci candeline

sono state il nostro saluto

...il soffio su quelle che verranno

sarà nel tuo ricordo...”.

Michela e Juliette



CIAO FLAVIO DA TUTTI NOI

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
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:

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:

© VITTORIO A. MARINELLI

STAMPA:

GRAFICHE LAMA
 STRADA AI DOSSI DI LE MOSE, 5/7 - 29122 PIACENZA
 STAMPATO LUGLIO 2018

EDITORIALE

Cari amici e amiche, eccoci all'edizione estiva di PAGAIANDO, il nr.10 della nuova edizione. Tante le notizie, i racconti e le immagini che vi troverete. Abbiamo voluto concedere per la prima volta spazio anche al Rafting che si configura sempre come una disciplina di pagaia con numerosissimi praticanti. Ricordo a tutti che quest'anno il 41° Raduno Federale Estivo si terrà dal 4 al 18 Agosto nel comune di Eyglers in Francia, presso il Camping Du Lac-Les iscles (www.iscles.com). Il piccolo spostamento di date si è reso necessario in conseguenza del calendario, per favorire la partecipazione. Quest'anno sarà direttamente l'APS FICT ad organizzare il Raduno e non la ASD 4P. I vari servizi saranno comunque tutti assicurati ed il grande Gengis si occuperà come sempre della cucina autogestita. Siamo tutti chiamati a collaborare quindi assicurate la vostra disponibilità sul posto. Anche un solo giorno di collaborazione ai lavori della cucina è utile. Assicuratevi la tiffa finale ed i consueti gadget di partecipazione. È possibile pre-iscrivere online. Approfittatene scaricando il modulo dal sito www.canoa.org. Ci sarà la convenzione con il Campeggio per i giorni del Raduno così come abbiamo comunicato su CKI e sul nostro sito.

Partecipiamo numerosi ed iscriviamoci al Raduno dando il nostro contributo. Per motivi assicurativi è necessario essere iscritti alla FICT ovvero alla FICK. Ci sono stati importati cambiamenti all'interno dell'Accademia della Canoa e l'articolo FICT News è dedicato a questo. Stiamo cercando di migliorare i servizi per tutti i Soci e per i tecnici; abbiamo tanti forum di discussione ed in ultima analisi le mail per comunicare i vostri suggerimenti, fatelo! Come pure l'invito è sempre presente di scrivere articoli per la rivista e renderla sempre più bella. Promuoviamo il nostro sport!

Vi sono tante manifestazioni turistiche che si svolgono in Italia e per rendere possibile una programmazione che eviti troppe sovrapposizioni, pubblicate gli eventi sul sito www.canoa.org accedendo nell'Area riservata con le vostre credenziali.

Vi saluto e spero di vedervi numerosi al Raduno Federale Estivo allegando una bella foto della manifestazione Braccianoabbraccia appena conclusa.

GIUSEPPE SPINELLI
 Presidente APS FICT

PAGAIANDO N. 10 - SOMMARIO

La discesa internazionale del Tevere 2018

di Pina Di Santo e Giandomenico De' Francesco..... pag. 2

Il rafting... che passione

di Camillo Dall'Oglio pag. 4

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

LA DISCESA INTERNAZIONALE DEL

TEVERE 2018

TESTO E FOTO DI:
PINA DI SANTO
GIANDOMENICO DE' FRANCESCO

I due autori offrono una breve sintesi della manifestazione più antica e blasonata del Centro Italia. Una settimana di vita in comune e di natura ed allegria.

Se dal 25 aprile al 1 maggio vi capita di passare nei pressi del Tevere da Città di Castello a Roma e di vedere una miriade di canoe colorate di tutti i tipi, di ciclisti che si fermano a fare foto ai canoisti e di trekker che esplorano gli argini del fiume NON VI STUPITE: si tratta della DISCESA INTERNAZIONALE DEL TEVERE meglio nota come DIT.

Quest'anno la DIT è giunta alla sua 39ª edizione. La prima discesa in kayak strutturata risale, in-

fatti, al 1969. La manifestazione è organizzata dalla ASD DIT con la collaborazione di altre associazioni del territorio (attualmente ASD Valle del Tevere, UISP Sherwood, Federtrek, in passato anche altre fra cui il Gruppo Canoe Roma) ed è volta anche a promuovere i territori che affacciano sul fiume Tevere. La FICT la sostiene da sempre, essendo stata ideata da uno dei suoi membri di primo livello: Francesco Bartolozzi. La DIT è tutta ad orientamento "nature friendly" a basso

impatto ecologico (i partecipanti, ad esempio, non possono utilizzare monouso in plastica). Durante le cene possono essere utilizzati soltanto materiali compostabili e gli organizzatori sensibilizzano costantemente le persone su temi ambientalisti. D'altra parte il canoista è o non è la "sentinella del fiume"?

Il programma prevede la partecipazione di tantissimi canoisti, ciclisti e camminatori provenienti da diversi paesi europei: Gran Bretagna, Svizzera, Francia e Germania oltre,

naturalmente, a tanti italiani. I camminatori si cimentano nella duplice disciplina della camminata sportiva e del Nordic Walking. I ciclisti e i trekker discendono le rive del Tevere su sentieri dedicati, studiati e tracciati dal carissimo Iginio Stefani, recentemente scomparso, al quale è stata anche dedicata una ciclovia di 40 Km. Il percorso parte da Città di Castello.

La prima tappa (Città di Castello-Umbertide 30 km WW 1-2-(3)) è paesaggisticamente affascinante ed offre anche qualche simpatica rapida.



Il Tevere nella sua parte alta scorre veloce ed aiuta la navigazione.

Il secondo giorno (Umbertide - Pretola 30 km WW 1-2(3)) è prevista una tappa emozionante e commemorativa: tutti i partecipanti si ritrovano, prima della partenza, nel terreno e nell'abitazione adiacente la diga di Umbertide dove la signora Rosa (ormai un punto di riferimento della manifestazione) organizza un nutrito Brunch a base di salsicce, maiale alla brace, bruschetta, tantissimi dolci e vino a gogo nel ricordo del marito Vincenzo Moretti che, nell'occasione della costruzione della diga sul fiume, si preoccupò di far costruire un passaggio ai canoisti che tutti gli anni percorrevano il Tevere verso Roma.

Nella terza tappa (Pretola - Sant'Angelo di Celle 27 km WW 1-2-(3)) rapide e paesaggio continuano ad affascinare gli amanti della natura e anche quelli dell'adrenalina che si cimentano con le rapide del Torgiano e di Ponte Nuovo.

La quarta tappa (Fiume Nera-Orte 15 km WW 1-2-(3)) è stata aggiunta negli ultimi anni in sostituzione delle gole del Forello. Questo percorso consente di navigare lungo acque trasparenti e sorgive ed osservare un paesaggio inusuale. In que-

sta tappa e in quella successiva, in via del tutto eccezionale, si alloggia nella meravigliosa Abbazia di San Cassiano a Narni.

Le due tappe successive (Ponte Felice-Ponzano Romano km 18 WW1 e Ponzano Romano-Nazzano Romano km 22 WW1) sono prive di rapide ma **sug**gestive poiché si passa lungo la riserva naturale del Tevere Farfa e si alloggia presso le strutture messe a disposizione dalla ASD Valle del Tevere dove si gustano delizie del territorio cucinate proprio come facevano un tempo le nostre nonne.

E finalmente si arriva nella città eterna. La tappa romana vede tutti i partecipanti attraversare Roma da Castel Giubileo fino a Ponte Marconi riservando scorci fantastici da una prospettiva insolita: quella dell'acqua.

Insomma la DIT è una manifestazione aperta a tutti, adatta a tutti, anche alle famiglie e agli accompagnatori che hanno programmi alternativi e che vede coinvolte persone di tutte le età e culture che, uniti dall'unico desiderio di stare insieme e divertirsi, consentono la riuscita di un evento che è - a tutti gli effetti - uno dei più importanti del genere a livello internazionale.



IL RAFTING... CHE PASSIONE

La prima forma di navigazione con dei RAFT si narra risalga all'antico Egizio dove i contadini scendevano il Nilo con pelli di capra riempite con del fieno per trasportare in città i loro prodotti da vendere. Poi, dopo aver concluso gli affari tornavano a piedi o con l'asino sgonfiando le sacche di pelle o le vendevano al mercato.

Ai nostri giorni le materie plastiche e le moderne tecnologie di incollaggio hanno permesso di costruire gommoni (Raft) molto solidi, duraturi nel tempo e di grande manovrabilità. Il Rafting si è diffuso moltissimo in questi ultimi anni, diventando una vera disciplina sportiva con la possibilità che entri a far parte degli sport fluviali alle Olimpiadi, e un'attività outdoor molto praticata e divertente. I paesi dove il Rafting è più diffuso sono l'America e l'Europa. Anche in Africa vi sono dei percorsi di grande valore sportivo e turistico.

Esistono vari tipi di Raft per scendere i fiumi. Tutti hanno dei tubolari in tessuto gommato e vulcanizzati o incollati a freddo, alcuni hanno

poppa e prua uguali altri invece la poppa è chiusa mentre la prua è a forma triangolare, vengono gonfiati con pompe manuali o con pompe elettriche per mezzo di valvole, hanno vari compartimenti stagni per assicurare, anche in caso di foratura, una certa galleggiabilità. Il fondo (o paiolato) può essere gonfiabile (con dei tubolari), oppure solo di tela. Quasi tutti i gommoni sono auto svuotanti per consentire di continuare la navigazione anche dopo essere passati in mezzo ad onde molto alte. Ai lati dei tubolari vi sono delle cime di sicurezza e sia sui tubolari e che sul fondo sono presenti delle cinghie (foot-straps) dove assicurarsi per non cadere in acqua durante le manovre più brusche. Le dimensioni dei gommoni variano molto, da quelli più piccoli per equipaggi da 4 persone fino ai più grandi che possono trasportare fino a 10-12 persone di equipaggio. Per avere un'idea, un piccolo RAFT può essere lungo 4 mt, largo 2 mt e pesare circa 50-60 kg. Tra i modelli più grandi si trovano gommoni lunghi 560 cm, lar-

ghi 210 cm del peso tra gli 80 kg e 105 kg. Il RAFT viene condotto da tutto l'equipaggio che utilizza una pagaia ad una sola pala, del tipo di quelle utilizzate per la canoa canadese. Un membro dell'equipaggio, solitamente il più esperto, funge anche da timoniere; a volte la pagaia del timoniere è più lunga di quelle dell'equipaggio. Il timoniere nel rafting commerciale coincide con il ruolo di guida. Con i RAFT si scendono fiumi e torrenti dal 1° grado fino al 5° (o più). Generalmente le discese di fiumi di 1° e 2° grado vengono identificati come SOFT RAFTING e sono adatti ai bambini e a chi si vuole godere una tranquilla navigazione. Dal 3° grado in poi adrenalina assicurata per tutti.

La tecnica di conduzione comprende tutte le manovre base del kayak fluviale: entrata in corrente, entrata in morta, navigazione in corrente e nelle rapide. E possibile effettuare manovre combinate del tipo avanti destra indietro sinistra per ruotare velocemente il gommone. Per ottenere la massima efficienza

Dedichiamo un primo articolo a questa disciplina di pagaia che conta numerosissimi adepti in Italia e nel mondo e coniuga il turismo con le prestazioni sportive più avanzate.

TESTO DI: CAMILLO DALL'OGGIO
GUIDA RAFTING DI 5° LIVELLO



FOTO DI: SOFIA DALL'OGGIO

nella pagaia il rafter deve sedersi sul tubolare molto esternamente e scaricare il peso del corpo sulla pagaia. L'utilizzo degli spostamenti del peso è chiaramente determinante e prevede rapidi spostamenti dell'equipaggio (tutti da un lato o parte o tutto l'equipaggio sul fondo per aumentare la stabilità). La comunicazione fra la guida e l'equipaggio avviene tramite dei comandi: "tutti avanti", "tutti indietro", "destra avanti/sinistra indietro", "stop". La guida è di fatto il leader dell'equipaggio e solitamente si posiziona a poppa su un lato per avere una migliore visuale. Il Raft come le altre imbarcazioni fluviali può rovesciarsi, in questo caso (dopo essersi assicurati che tutto l'equipaggio è in salvo) parte dell'equipaggio portandosi su un tubolare, tramite una cima, può raddrizzare l'imbarcazione con il proprio peso (un po' come si fa con le derive veliche dopo una scuffia!).

Nell'utilizzo commerciale del Rafting la loro conduzione è ri-

servate a guide con il brevetto rilasciato (dopo severi esami) dalle Federazioni. In Italia si hanno tre tipi di brevetti: guida di 2° livello, guida di 3° livello e guida di 5° livello. Il modulo sicurezza è obbligatorio per tutti i livelli, sono inoltre previsti corsi di aggiornamento. I livelli abilitano alla conduzione di fiumi al massimo del grado indicato. Vi sono poi i maestri che si occupano della formazione e degli esami.

In Italia, grazie alla particolare conformazione geografica ed idrografica del Paese, si sta sviluppando il soft rafting dove i turisti possono scendere i più bei fiumi attraversando città storiche come Roma e Firenze. Fiumi e torrenti con pendenze e volumi importanti vengono scesi in varie regioni d'Italia come ad esempio la Val d'Aosta, Lombardia, Piemonte dove troviamo importanti basi. Nel centro Italia il Centro rafting delle cascate delle Marmore (le più alte d'Europa) costituisce una realtà unica. Nel Sud Italia, in Calabria sul fiume Lao troviamo ancora basi di ottimo livello.

Divenire guida Rafting consente di lavorare all'aperto, al contatto con la gente. Un lavoro che richiede da una parte preparazione fisica ed acquaticità dall'altra leadership e continuo controllo delle situazioni che si vengono a creare. La sicurezza è ancora fondamentale nel rafting, tutti devono sapere come comportarsi nelle varie situazioni di pericolo come ad esempio uomo in acqua. Il salvagente, casco ed abbigliamento termico (es. muta, giacca d'acqua e scarponcini) sono obbligatori così come delle corde da lancio, coltello e fischietto.



NELLO STAND UP PADDLING 2/2

DISPOSITIVI

DI SICUREZZA PASSIVA

TESTO E FOTO DI: ANDREA RICCI

Questo è il secondo articolo sul tema della sicurezza passiva (cioè legata ai materiali e non alle proprie capacità) nello stand up paddling (o sup). Nel primo articolo abbiamo trattato tavole, maniglie e leash. In questo trattiamo pfd, casco, scarpe, abbigliamento e altri accessori prevalentemente di uso fluviale.

PFD (GILET)

PFD è l'acronimo di Personal Floating Device (in italiano: dispositivo di aiuto al galleggiamento), acronimo universalmente usato.

Distinguiamo acque aperte da acque bianche.

In **acque aperte**, se il paddler è fissato alla tavola con il leash, la tavola è una riserva di galleggiamento molto maggiore di quella offerta dal gilet. Il paddler potrà quindi decidere di indossarlo, o di portarlo sulla tavola, prevalentemente per motivi di freddo o di stanchezza o di sicurezza psicologica.

In **acque bianche** invece il gilet è un **dispositivo imprescindibile**, come ben noto in ambito canoistico: trovarsi a nuotare in acque bianche senza gilet presenta un pericolo di annegamento con elevato rischio.

Ogni pfd, sia per acque aperte che per acque bianche, dovrebbe avere strisce catarifrangenti e un fischietto in dotazione.

CINTURA

In **acque aperte** semplicemente non ce n'è bisogno.

In **acque bianche** invece serve per attaccare il leash e per potersene liberare mediante uno sgancio ra-



SOPRA: FIGG. 1 E 2 - UN PFD PER ACQUE APERTE, FRONTE E RETRO. NOTARE IL FISCHIETTO E LE STRISCE CATARIFRANGENTI.

FIGG. 3 E 4 - UN PFD PER ACQUE BIANCHE, FRONTE E RETRO. NOTARE SUL FRONTE LA FIBIA A SGANCIO RAPIDO E SUL RETRO L'ANELLO DI ATTACCO PER UN MOSCHETTONE.

pido. Si può usare anche l'anello di acciaio posto sul retro dei gilet per uso fluviale, ma con la consapevolezza che, in caso di sgancio, si viene a perdere la possibilità di venire recuperati proprio tramite l'anello del proprio gilet.

CASCO

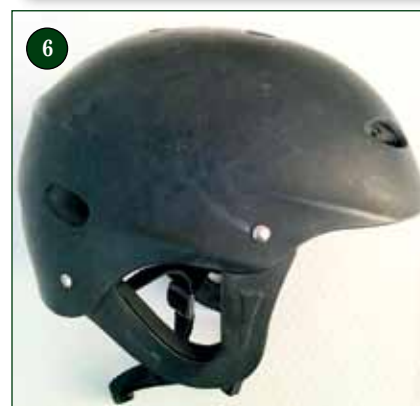
In **acque aperte** semplicemente non ce n'è bisogno.

In **acque bianche** invece vale per il casco quanto detto per il gilet, con il pericolo rappresentato da urti alla testa. Anzi, dato il rischio di cadere di faccia, nei fiumi con acque basse è consigliabile un casco con mentoniera. È quindi un **dispositivo imprescindibile**.

SCARPE

Le scarpe, in forma di calzari (in neoprene), di scarpette (in gomma, tela, neoprene leggero) o di scarponcini (in gomma e neoprene pesante), hanno due funzioni principali:

- proteggere dal freddo;
- proteggere dagli urti, dalle cadute, dalle superfici irregolari o taglienti.



In **acque aperte**, per la prima protezione si usano calzari in neoprene di spessore 2 o 3 mm; per la seconda protezione si usano scarpette.

In **acque bianche** invece c'è bisogno di assicurare efficacemente entrambe le protezioni; e le scarpe, in forma di scarponcini (per proteggere anche il malleolo), sono molto sollecitate. Devono essere robuste e sono un dispositivo imprescindibile.

PROTEZIONI

In **acque aperte** semplicemente non ce n'è bisogno.

In **acque bianche** invece, per limitare i danni in caso di caduta contro rocce, molti paddler usano una o più protezioni tra ginocchiere, para-

A SINISTRA: FIG. 5 - LA CINTURA A SGANCIO RAPIDO PORTA POSTERIORMENTE UN ANELLO DI ACCIAIO A CUI AGGANCIARE IL MOSCHETTONE DEL LEASH. HA INOLTRE POSSIBILITÀ DI REGOLARE LA RESISTENZA ALLO STRAPPO, SENZA DOVER AZIONARE LA FIBIA, MEDIANTE LA SOVRAPPOSIZIONE PARZIALE DELLE CINGHIE DI VELCRO.

FIG. 6 - UN CASCO PER SPORT ACQUATICI.

FIG. 7 - UN CASCO PER USO FLUVIALE, CON MENTONIERA RIMUOVIBILE.

A DESTRA: FIG. 8 - LE GINOCCHIERE, LA PROTEZIONE PIÙ IMPORTANTE E PIÙ USATA.

FIG. 9 - UNO SCARPONCINO DA ACQUE BIANCHE.

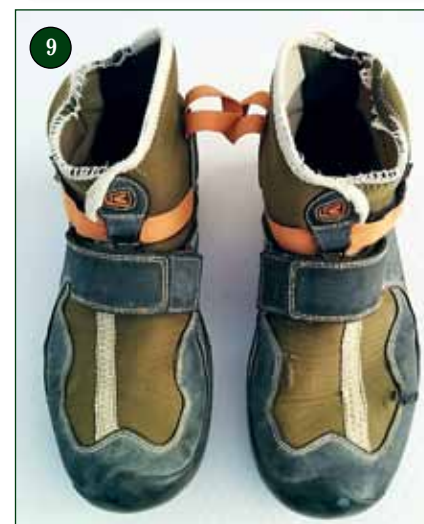
FIG. 10 - UNA MUTA INTERA PER SPORT ACQUATICI, CON PROTEZIONI SU GOMITI E GINOCCHIA.

stinchi, gomitiere, protezioni spinali. Mancando ancora prodotti specifici, di solito si usano prodotti per uso downhill.

ABBIGLIAMENTO

Negli sport acquatici, l'abbigliamento serve a proteggersi dal freddo e dal sole (e in misura minore da urti e abrasioni). Ci si protegge dal sole con abbigliamento coprente che offra una barriera ai raggi UV e al contempo non attiri calore, quindi di colore chiaro. Se fa caldo il cotone va bene, perché bagnato aiuta a rinfrescare. Se fa freddo il cotone non va bene perché se bagnato assorbe calore dal corpo. Con il freddo è tuttora ottima la lana, oppure un tessuto sintetico specifico; comunque, almeno l'abbigliamento non impermeabile indossato sul corpo va coperto con una cosiddetta giacca impermeabile detta "giacca d'acqua". Molti paddler preferiscono indossare una muta in neoprene tout court, intera o a salopette, di spessore adeguato alle proprie esigenze. Richiamo l'attenzione sul fatto che, se vi è il rischio non trascurabile di cadere in acqua, l'abbigliamento va calibrato sulla temperatura dell'acqua e sul tempo in cui ci si può rimanere, NON sulla temperatura dell'aria.

In **acque bianche**, anche in estate, se c'è il rischio di cadere in acqua frequentemente, è meglio usare una muta intera di spessore almeno 5mm; la quale costituisce anche una seppur minima protezione contro gli



urti. Non lo ritengo un dispositivo imprescindibile perché ormai ci sono molti paddler che riescono a percorrere fiumi di seconda classe senza cadere e quindi con un minimo rischio di patire il freddo.

PER DOMANDE, SCRIVETEMI:
ACQUAMOSSA@TISCALI.IT

TESTO E FOTO DI:
MANÉ (EMANUELE FERRETTI)



RILASSANTE CONERO

È una calda giornata di giugno quando mi ritrovo in garage, con 15 canoe di tutti i tipi che aspettano solo di accompagnarci alla scoperta di qualche luogo unico e speciale: “il Tronto? Ormai è in secca. Il Corno?

Troppo lontano. Un giro alla Sentina? Troppo banale. La costa vastese? Troppo lontana. E allora dove si va?”. “Si va al Conero prima che frotte di turisti lo invadano!” - esclama mio fratello Paolo...

Il sole è già alto quando io e mio fratello raggiungiamo Portonovo, indossiamo i giubbini salvagenti e saliamo sulle nostre canoe diretti verso sud, verso la spiaggia dei Sassi Neri, alla scoperta di un luogo più e più volte visitato ma che sa sempre regalarci nuove emozioni. Superiamo il forte napoleonico che fiero e maestoso domina la spiaggia di Portonovo e la bellissima chiesa di Santa Maria di Portonovo, due gioielli sconosciuti ai più ma che da soli meriterebbero la fatica di arrivare sin qui, ma non c'è tempo, c'è ancora tanta strada da fare. Doppiamo da vicino lo scoglio della Vela dove dei ragazzi si tuffano incuranti del nostro passaggio e costeggiamo la spiaggia dove alcune ragazze prendono il sole. Verrebbe voglia di fermarsi ma abbiamo ancora tanta strada da fare, per cui via, una pagaiata dopo l'altra costeggiando le spiagge dei Sassi Bianchi, dei Forni e dei Gabbiani, sempre belle e meritevoli di una sosta ma non per noi che oggi siamo qui per far strada e non per goderci una giornata di mare. Il Monte Conero si mostra da vicino con le sue falesie e con la sua macchia mediterranea che, come un vestito aderente sul corpo di una donna, sembra volerne mettere in

risalto le forme. Le Due Sorelle sono lì, belle e intriganti come sempre. No, non sto parlando di due belle donne ma degli scogli che danno il nome a questa zona, li costeggiamo entusiasti mai appagati dalla loro bellezza, li superiamo con la promessa di fermarci a fare un bagno al ritorno, ora c'è ancora tanto da sudare. Superiamo la vicina spiaggia che in questo periodo è ancora poco frequentata e ci infiliamo con i nostri kayak in una fenditura tra le rocce che forma una lunga e suggestiva grotta. Mettiamo via le pagaie e usiamo le mani per spingerci all'interno mentre il contrasto del buio e della luce del sole ci regala degli scorci incredibili.

Usciamo dalla grotta e riprendiamo a remare verso sud, il vento inizia a farsi sentire e la pagaiata risulta un po' più faticosa e tecnica, nulla che possa fermare due canoisti caparbi come noi, ancora pochi metri e siamo alla spiaggia dei Sassi Neri. Il vento si sta alzando e non c'è tempo per una birra, ora ci aspetta un lungo rientro con il vento in faccia... non sarà facile, specie per due non molto allenati come noi.

Se ho capito una cosa dai miei viaggi è che per arrivare ad una meta bisogna avanzare lentamente,



NELLE DUE PAGINE:
SCORCI DEL CONERO.

passo dopo passo, metro dopo metro, termica dopo termica, pagaiata dopo pagaiata, ed è così che lentamente ci facciamo strada verso nord, una pagaiata dopo l'altra!

Le Due Sorelle ci aspettano come la mamma ci aspetta per cena, con un comodo e confortevole approdo, un mare limpido, una spiaggia larga e accogliente, due panini al prosciutto e un paio di birre ancora gelate, mix perfetto dopo una lunga faticata. Mi gusto la mia birra gelata in compagnia di Paolo, fratello e fido compagno di mille avventure in kayak, per un attimo penso di aver raggiunto la pace dei sensi ma poi mi guardo intorno e vedo delle rocce che dominano la spiaggia e viene fuori il cinghiale che c'è in me: *“chissà che bella vista si gode da lassù!”* dico a mio fratello e senza nemmeno finire il panino sono già sulle ripide e taglienti rocce del Conero per cercare di raggiungere la cima delle Due Sorelle e fare qualche foto.

Un tuffo finale con annessa nuotata con i pesci su un fondale mai così limpido e mio fratello mi fa cenno di ripartire: ufficialmente dovremmo arrivare a Portonovo e tornare a casa, ma ho altri programmi per questa giornata, ho un'altra meta da raggiungere, solo che non so come dirlo a mio fratello! È dura per chi mi sta vicino accettare questa mia eterna voglia di scoprire nuovi posti, la mia eterna ricerca di nuove mete, di nuove sfide, di nuovi obiettivi e, cosa peggiore, accettare di dover pagaiare altre due ore dove aver passato la giornata in canoa senza essersi quasi mai fermati. Mi affianco a mio fratello e con aria innocente stile bimbo quando ha fatto una marachella, gli chiedo: *“Sai cosa manca a questa giornata? La ciliegina sulla*

torta!”. Mio fratello mi guarda perplesso e preoccupato e mi chiede: *“E quale sarebbe questa ciliegina sulla torta?”*. *“La trave! Non è molto lontana da Portonovo e ci permetterebbe di ammirare uno scorcio inedito sul Conero, non secondo a quelli che abbiamo visto, la vera ciliegina sulla torta di questa avventura!”*. *“Va bene perché no? Andiamo!”*. Guardo mio fratello perplesso, non mi aspettavo una risposta affermativa ma non me lo faccio ripetere due volte, metto via la mia stanchezza e riprendo a pagaiare con più entusiasmo!

Doppiamo il porticciolo di Portonovo e tiriamo dritti verso la Trave, mentre tutto intorno la musica e il profumo delle creme solari invade le nostre menti. Forse avremmo potuto starcene un po' in spiaggia, a riposarci e ad ammirare qualche bella bagnante, ma a noi piace così, a noi l'avventura piace gustarla fino in fondo, come un buon bicchiere di birra.

Uno due tre... cento mille... non so quante pagaiate avremo dato oggi, ho perso il conto come ho perso il conto degli scorci unici e incantevoli che abbiamo visto, ma ora che sono a corto di energie, contare le pagaiate mi aiuta a tenere il ritmo e a concentrarmi sulla meta da raggiungere, una meta vicina ma lontana perché posta alla fine di una lunga giornata già di per sé faticosa. Un'ora di pagaiata sembra non passare mai ma alla fine ci siamo, siamo alla Trave, uno scoglio sommerso porto a nord di Portonovo da cui può ammirare il Conero in tutta la sua maestosità e bellezza! Scendiamo dai kayak a goderci il panorama e ci concediamo l'ultimo tuffo della giornata per festeggiare l'ennesimo traguardo raggiunto, pochi minuti e poi di nuovo



via, verso Portonovo facendo a gara con il sole per chi va via per primo, sfidando noi stessi e le nostre forze per chi abbandona prima l'altro, sfidando la nostra forza di volontà, la vera vincitrice di questa giornata, la forza di volontà che ci ha accompagnato per tutta la giornata e ci ha permesso di essere qui in questa giornata.

DEDICATO A MIO FRATELLO PAOLO, COMPAGNO
DI MILLE AVVENTURE IN CANOA E IN KAYAK



L'ADDA SUPERIORE, FIUME PER CANOISTI

TESTO E FOTO DI:
LUIGI COLOMBO



IMMAGINI DELLA PRIMA GARA DI DISCESA SULL'ADDA SUPERIORE DEL 04/07/1982.



Il nostro amico Luigi Colombo ci fornisce ancora una volta una scheda interessante dell'Adda Superiore, corredato da uno spaccato storico che ci riporta alla memoria personaggi del primo periodo del canoismo fluviale e di campioni olimpionici.

Adda: il nome proviene dall'antico celtico, e significa "acqua corrente". Tipico fiume alpino, quarto per lunghezza tra i fiumi italiani e maggior affluente del Po, scorre interamente in Lombardia. Nasce in Val Fraele, e nel suo tratto

superiore percorre la Valtellina prima di dare origine al lago di Como.

Le sue acque, insieme con quelle dei suoi numerosi affluenti, sono soggette già fin dal corso altissimo ad intensa captazione per la produzione di energia idroelettrica; ciononostante tutto il bacino dell'Adda superiore offre interessantissimi percorsi canoistici.

Va tuttavia detto che a parte qualche pionieristica discesa, soprattutto da parte di alcuni "storici" pagaiatori del Canoa Club Milano (su Internet ho trovato un video B/N di una discesa del 1956 delle rapide di Talamona), la storia canoistica dell'Adda superiore è abbastanza recente. Malgrado l'ampia descrizione nel volume di G. Granacci "Nuova guida ai fiumi d'Italia" e l'esistenza di una ottima e dettagliata cartina fluviale a cura dello stesso Autore, questo fiume non risultava fino agli

anni 80 diffusamente disceso in canoa. Le prime discese del tratto di terzo-quarto grado tra Chiuro e Sondrio alle quali chi scrive ha preso parte (non sicuramente le prime in assoluto!) risalgono al 1981. Un anno dopo, il 4 luglio 1982, veniva disputata su tale percorso la prima gara nazionale di discesa in canoa, organizzata dal Canoa Club 3 Stelle-Nautica Bolis (oggi si chiama CK 90) di Vercurago in collaborazione con l'Ente Provinciale per il Turismo di Sondrio. Partecipano una cinquantina di canoisti, tra cui alcuni svizzeri e tedeschi; vince fra i senior Mauro Tabarini del Canoa Club Vigevano. In particolare ricordo anche un gruppo arrivato in Valtellina da San Giorgio a Liri; uno di essi, il loro presidente mi sembra, cade rovinosamente in prova; alla premiazione si presenta a ricevere il trofeo vistosamente incrociato e benda-



LA LOCANDINA DEI CAMPIONATI ITALIANI ASSOLUTI DI DISCESA DEL 2017 SULL'ADDA SUPERIORE.

to, salutato dal più entusiastico degli applausi. Molti anni dopo lo ritroverò ancora, sempre sull'Adda, dove ci siamo salutati con un caloroso abbraccio. È venuto in Valtellina ad accompagnare suo figlio, che in gara ha conquistato il titolo nazionale juniores. L'anno successivo venivano organizzati, sempre a cura del CC 3 Stelle-Nautica Bolis e dell'EPT di Sondrio, i campionati italiani assoluti di discesa, per la cronaca i primi dell'era della neonata FICK-Federazione Italiana Canoa Kayak (prima del 1983 lo sport della canoa non era rappresentato in seno al CONI da una Federazione autonoma, bensì da una Commissione dipendente dalla Federazione Italiana Canottaggio). A causa dell'elevata portata, si optò per un percorso ridotto con partenza da sopra Boffetto. Il vigevanese Marco Previde Massara, atleta del Corpo Forestale dello Stato, fresco del titolo di campione

del mondo conquistato due mesi prima a Merano, si aggiudica anche il titolo (ennesimo!) tricolore.

Contemporaneamente si registra la nascita di un canoa club locale: è il Canoa Team Valtellina; presidente è Massimo Politi di Tirano. Il neonato sodalizio assume decisamente l'iniziativa di continuare con la canoa agonistica, e così, dopo tre anni, nel 1986 viene organizzata una gara nazionale e nel 1987 per la seconda volta i campionati italiani assoluti di discesa fluviale sul tratto Chiuro-ponte di Montagna. Cesare Mulazzi, atleta della Canottieri Adda di Lodi, vince il suo primo titolo italiano.

Nello stesso periodo vengono discesi altri tratti dell'Adda superiore (Le Prese-Sondalo, Vernuga-Grosio, Sernio-Tirano), e anche di suoi affluenti (Masino, Mallerio, Roasco, Frodolfo, Lanterna, Bormina).

Poi il disastro. L'alluvione del luglio 1987, che mette in ginocchio l'intera Valtellina, modifica profondamente il corso del fiume. Anche il percorso classico di gara è cambiato; non c'è più il "buco dello sperone", il masso che lo generava è stato spazzato via; anche Boffetto è completamente diverso, adesso il fiume scorre tutto a destra, e l'isolotto si è rimpicciolito.

Più a monte la ricostruzione prosegue a suon di cementificazione selvaggia (voluta dai politici); nel tratto tra Le Prese e Sondalo ho contato una decina di briglie in meno di 200 metri. Lo scempio perpetrato è sintetizzato nell'obbroscuro muraglione a monte di Le Prese; guardare per credere! A parte queste considerazioni, l'attività agonistica sull'Adda superiore continua. Nel 1991 viene organizzata una prima gara di slalom. Dalla seconda metà degli anni 90 vengono regolarmente or-



UNA SPETTACOLARE IMMAGINE DELLA GARA A SQUADRE DELLA CATEGORIA C-2 AI CAMPIONATI MONDIALI ALLA RAPIDA DI BOFFETTO.

BIBLIOGRAFIA

G. GRANACCI - *Nuova guida ai fiumi d'Italia*, Longanesi, Milano, 1990.

G. GRANACCI - *Carta fluviale dell'Adda superiore*, ciclostilato.

AA.VV. - *Vie d'acqua in Valtellina*, Ikonos, Bergamo, 1992.

AA.VV. - *Adda Immagini dalla sorgente al Lario*, Cattaneo, Oggiono, 1980.

P. PENZA - *L'Adda, il nostro fiume*, 3 vol., ed. Cultura "Il Punto Stampa", Lecco, 1990/1992/1997.

Fiumi - Giornale dei canoisti, a cura del Canoa Club Milano, n. 80, dicembre 1981

L'Adda, fiume per canoisti, in "IN CANOA", Bollettino di informazione a cura della FICK, pubblicato in rete, anno 1, n. 7, novembre 2011, pag. 4.

Fiume Adda superiore - Chiuro-Piateda, descrizione pubblicata in rete sul sito di CK FIUMI - il link è: <https://ckfiumi.net/consulta.phtml/109/85>

Discesa dell'Adda superiore - video a cura del Canoa Club Milano, anno 1956, postato in rete - il link è: www.youreporter.it/video_TICINO_e_ADDA_SUPERIORE_RIVERS_1956_NORTH_ITALY_1

ALTRI PERCORSI SULL'ADDA SUPERIORE

La descrizione del tratto di gara a cura di chi scrive, pubblicata sul n. 80 di FIUMI, non è più attuale, ha soltanto un valore storico, essendo il percorso notevolmente modificato dall'alluvione del 1987 e dai successivi interventi di messa in sicurezza. Una eccellente descrizione di tale percorso così come si presenta oggi si può trovare in rete, sul sito di CK FIUMI, alla quale si rimanda (v. Bibliografia). Oltre a tale tratto, l'Adda superiore presenta più a monte altri interessanti percorsi di cui daremo notizia nei prossimi numeri.

ganizzate numerose gare di discesa, sia classiche che sprint sulla rapida di Boffetto. Nel 2012, i Campionati Italiani assoluti di discesa. In giugno 2014, l'Adda ospita per la prima volta i Campionati Mondiali assoluti di discesa, classica e sprint. Infine nel 2017, ancora una volta i Campionati Italiani assoluti di discesa e nel 2018 prova di Campionato Italiano di Discesa under 23.

ABBIAMO PROVATO PER VOI

Il Genius, prodotto dalla Nautica Mannino Kayak, è uno dei modelli più apprezzati tra quelli realizzati dall'azienda siciliana.



TESTO E FOTO DI:
WALTER PAESANO
ISTRUTTORE FICT E FICK

zare più velocemente per diversi metri. Il surf vero e proprio è molto divertente già con onde di 90-120 cm, il kayak tende a portarsi facilmente verso la parte bassa di queste, scivolando velocemente in avanti, pertanto è abbastanza difficile finire sulla cresta quando si inizia la surfata.

Anche quando lo scafo si mette di traverso rispetto alla direzione dell'onda, si riesce comunque a gestire bene in appoggio, in quanto il fondo dell'imbarcazione permette di scivolare bene lateralmente.

Inoltre il peso è ben distribuito e nonostante la forma della prua difficilmente l'imbarcazione tende ad invaginarsi.

Il Genius è pensato per il turismo marino quindi è dotato di due ampi gavoni, uno a poppa ed uno a prua, dove si può stivare tutto il necessario per escursioni di più giorni. C'è poi un comodo day hatch davanti al pozzetto, in cui si possono riporre piccoli oggetti da tenere a portata di mano.

La coperta è ben accessoriata con cime perimetrali, corde elastiche e/o una rete portaoggetti, accessori utili per la sicurezza e la comodità quando ci si trova in mare.

Le caratteristiche costruttive sono ottime, si tratta di un kayak curato nei particolari, con una struttura solida e leggera che si rivela affidabile anche nelle situazioni più impegnative.

Da questo punto di vista l'azienda siciliana mostra senza dubbio gli

anni di esperienza nella realizzazione di prodotti con fibre di carbonio e resine.

All'interno c'è sufficiente spazio per le gambe e la seduta è molto comoda, una caratteristica da non sottovalutare considerando il numero di ore che si possono passare in kayak durante un'uscita.

Per quanto riguarda le specifiche tecniche si tratta di un'imbarcazione lunga 5 m per 54 cm di larghezza, un peso della versione in carbon-kevlar di 20 kg ed un volume totale di 300 L. Visto il successo del Genius è stata realizzata anche una variante che è il Genius 2.0, il quale si differenzia per il disegno della prua (una differenza più che altro estetica).

In conclusione è un tipo di kayak che si adatta bene sia a principianti che cercano un kayak stabile, con buone prestazioni ed affidabilità, sia a kayaker più esperti i quali ne apprezzeranno certamente la velocità e le dimensioni, che lo rendono trasportabile anche su autovetture utilitarie.



PRIMO RADUNO NAZIONALE DI CANOE D'EPOCA

Volentieri pubblichiamo un breve resoconto del Raduno per canoe d'epoca organizzato da Andrea Alessandrini

Nella splendida cornice del lago di Pusiano, in località Lido di Casletto in comune di Rogeno (Lc) ha avuto luogo fra sabato 12 e domenica 13 maggio il primo raduno nazionale di canoe d'epoca. La manifestazione, organizzata con la collaborazione del Tourincanoa club Lido di Casletto, e alla quale hanno aderito numerosi partecipanti, è nata da un'idea del mitico Andrea Alessandrini, già campione italiano di discesa fluviale e in seguito, costruttore di successo di canoe con le quali tanti campioni hanno vinto titoli nazionali e mondiali - ricordo tra di essi nel settore fluviale l'austriaco Gerhard Peinhaupt e il nostro Marco Previde Massara. Nella giornata di sabato si è svolta la mostra di canoe d'epoca, mentre la domenica mattina ha preso il via per un giro del lago di



SOPRA:
UN MITO DELLA CANOA FLUVIALE
ANDREA ALESSANDRINI.

SOPRA A DESTRA:
NEL 1966, IMPEGNATO
IN UNA DISCESA SUL SESIA
ALLA RAPIDA DEL NEW TEAM.

A LATO:
ALLA MANIFESTAZIONE AL LIDO
DI CASLETTO, SU UNA CANADESE
APERTA QUADRIPOSTO.



Pusiano una multiforme varietà di imbarcazioni, kayak, singoli e doppi, canadesi indiane, vecchie Klepper e anche imbarcazioni costruite con materiali più strani, il tutto all'insegna di una simpatica e divertente giornata di sport e allegria.



ALTRE DUE IMMAGINI DELLA MANIFESTAZIONE.



IN BASSO DA SINISTRA A DESTRA:
UNA AUTENTICA CANOA D'EPOCA, UNA KLEPPER
SMONTABILE COSTRUITA CON CENTINE IN LEGNO
E TELO IMPERMEABILE;
UN'ORIGINALISSIMA IMBARCAZIONE
CON TELAIO FATTO DI CANNE DI BAMBU,
ENTRO IL QUALE SONO POSIZIONATE BOTTIGLIE
DI PLASTICA VUOTE CHE NE ASSICURANO
LA GALLEGGIABILITÀ. COME POGGIASCHENA
E PUNTAPIEDI SONO STATE IMPIEGATE
DELLE CASSETTE DA FRUTTA IN PLASTICA,
E PER SEDELE UN FOGLIO DI NEOPRENE;
KAYAK AUTOCOSTRUITO CON CENTINE IN LEGNO
E TELA IMPERMEABILE. CON QUESTA IMBARCAZIONE,
NELL'AGOSTO 1979 MASSIMO RIVA DI PESCATO
(A DESTRA NELLA FOTO) E GIACOMO CALVI DI MILANO
(A SINISTRA) ALL'EPOCA MILITANTI SCOUT,
HANNO RAGGIUNTO VENEZIA PARTENDO DAL LAGO DI
GARLATE, PAGAIANDO LUNGO L'ADDA
E IL PO INSIEME CON ALTRI DUE COMPAGNI
DI AVVENTURA IN COMPLETA AUTOSUFFICIENZA.



PRIMO SYMPOSIUM FEMMINILE ITALIANO DI KAYAK “IL SORRISO DEL

TESTO DI:
TATIANA CAPPUCCI, LUISA CASU,
LAURA COSTANTINI E MIRELLA GRAGLINI

FOTO DI:
TATIANA CAPPUCCI, SIMONA BIAGINI
E MICHELA BAGATELLA

Quando Tatiana è tornata dal symposium femminile “Arctic women playground” organizzato a Tromsø da quattro kayaker norvegesi e ci ha raccontato l'incredibile esperienza vissuta a due passi dal circolo polare artico, ci siamo subito entusiasmate all'idea di poter organizzare un evento simile anche in Italia. Se persino le donne scandinave sentono il bisogno di ritrovarsi tra loro per condividere giornate di confronto e crescita personale in kayak da mare, allora forse era il momento giusto per proporre un incontro tutto al femminile anche in Italia. Abbiamo iniziato con un anno di anticipo, (in) consapevoli dell'enorme mole di lavoro che ci aspettava, ma anche fiduciose di poter contare sull'esperienza che ognuna di noi aveva già maturato nei propri settori professionali. Ripartiti i compiti, abbiamo cominciato a scambiarci mail, messaggi, condiviso file e scoperto così che, se c'è intesa, elasticità e fiducia reciproca, si possono organizzare grandi cose, anche vivendo a centinaia di chilometri di distanza... Scegliere di lavorare solo tra donne ha funzionato! Donne le organizza-

trici, donne le insegnanti, donne le partecipanti. A Tatiana abbiamo affidato la scelta su quali insegnanti invitare al primo symposium femminile italiano: Jannie Heegaard dalla Danimarca (da poco tempo trasferita in Norvegia) è stata la prima a ricevere l'invito perché è stata proprio lei ad organizzare nel 2008 il primo symposium femminile danese - quello che poi ha ispirato tutti gli altri incontri di donne in giro per l'Europa; Anna Moreno dalla Catalogna ed Elke Grunwald dalla Germania hanno subito raccolto l'invito e arricchito l'incontro con altri grandi sorrisi. Ci siamo ispirate ad altri symposium internazionali per definire il programma e proporre alle “quasi trenta” partecipanti le diverse sessioni tecniche in acqua e a terra, con l'idea di offrire stimoli continui per una crescita personale costante. Un buon appoggio è arrivato dalla locale associazione Canoaverde di Genova Nervi per la gestione logistica dell'evento, il supporto organizzativo e l'uso dei kayak sociali: la col-

laborazione e l'esperienza delle socie di Canoaverde hanno contribuito alla buona riuscita del symposium.

È stato molto importante poter contare sin da subito sull'enorme elasticità, professionalità e disponibilità delle insegnanti invitate, capaci di accettare i continui cambi di programma imposti dalle avverse condizioni meteorologiche. Questo ci ha reso molto contente! E che felicità registrare l'entusiasmo, l'allegria e la collaborazione delle partecipanti, sempre pronte a cogliere l'opportunità di imparare anche in situazioni difficili ed impegnative. Sì, perché un po' tutte ci siamo dovute adattare alle bizze del cattivo tempo col sorriso sempre stampato sul viso; ma le partecipanti, insieme alle assistenti, hanno fatto molto di più: si sono aiutate in ogni momento e ritrovate in un perfetto spirito di squadra che ha arricchito tutte. Arrivate da Veneto, Lombardia, Emilia, Liguria, Toscana, Lazio, Campania e Sardegna, hanno superato barriere linguistiche, men-

MARE” UN EVENTO DA RIPETERE!

tali, stilistiche e si sono unite in un suggestivo ringraziamento all'acqua guidate da Chiaretta Aldeni, canoista e psicoterapeuta, che ha introdotto argomenti di profonda riflessione durante il symposium.

Per quattro lunghe giornate il porticciolo di Genova Nervi si è colorato non solo del nero dei temporali e del bianco delle onde frangenti ma anche del rosso, giallo, verde, blu e arancio dei nostri kayak. Il vento di libeccio ha reso il piccolo porto - solitamente ridossato - uno specchio d'acqua movimentato da onde incrociate ed incupito da pesanti ammassi di posidonia. Niente ha fermato le donne in kayak, che si sono avventurate in mare aperto nonostante la pioggia, il vento e le onde. Per quattro lunghe giornate anche il Collegio Emiliani si è riempito di sorrisi, chiacchiere e colori: la struttura ricettiva che accoglie scuole e gruppi scout si è rivelata ideale per ospitare il symposium, mettendo a disposizione i suoi ampi spazi affacciati sul mare, dalla sala riunioni ben illuminata, alla grande terrazza a picco sulla scogliera rocciosa. Gli esercizi di yoga con la pagaia si sono svolti anche nel cortile interno del collegio, sotto il porticato laterale, quando le raffiche di vento e la pioggia battente hanno reso impossibile restare

all'aperto. Per quattro lunghe giornate il mondo del kayak da mare italiano si è arricchito dell'esperienza delle donne! Abbiamo provato con mano che possiamo essere autonome, indipendenti, propositive, preparate e sorridenti.

Il primo symposium femminile è stato un grande successo. Grazie al generoso contributo economico della FICT è stato anche possibile contenere le spese di gestione e stilare un bilancio consultivo positivo: sono state talmente tante le presenze che siamo riuscite non solo a chiudere l'evento in attivo ma anche ad accumulare una piccola fortuna. Sono avanzate delle somme che abbiamo deciso di destinare a tre borse di studio per la crescita personale delle partecipanti: a breve pubblicheremo il bando sul blog dedicato all'evento (<https://ilsorrisodelmare.blogspot.it>) e le tre vincitrici potranno portare la loro esperienza al prossimo symposium femminile italiano del 2020, tra due anni!

Siamo convinte che questa esperienza ha lasciato un segno profondo e positivo in ognuna di noi, nelle insegnanti, nelle partecipanti e nelle organizzatrici, e siamo sicure che è stato soltanto il primo di una lunga serie di appuntamenti del kayak femminile italiano. Stiamo già pen-

DA SAPERE

“Il Porticciolo di Nervi, che ha ospitato il Symposium di kayak femminile, chiude a ponente un percorso sul mare di grande valore paesaggistico formato dai Parchi di Nervi e dalla Passeggiata Anita Garibaldi. Il Comune sta avviando un progetto per la sua riqualificazione. Canoaverde e le altre associazioni canoistiche che vi operano (con un totale di 800 tesserati) sono impegnate - con l'appoggio di Fict, Fick e Legambiente - nella tutela ambientale e paesaggistica di questo tipico borgo ligure, paradiso dei canoisti.”



SOPRA: UNA PROVA A SECCO CON LE INSEGNANTI.

SOTTO: LA MAGLIETTA DEL SYMPOSIUM.



sando ad altri progetti e non mancheranno le sorprese. “Il sorriso del mare” continuerà...



YOGA CON LA PAGAIA.

L'ESTREMO ORIENTE... in cartolina

FOTO DI: MATTEO MORELLI
MATTEOMORELLI.COM



ERRATA CORRIGE

*Ci scusiamo per alcuni piccoli errori
che evidenziamo per dovere verso gli autori*

- L'articolo relativo al corso istruttori FICT (*numero 9 di PAGAIANDO*) non è stato scritto da Massimo Brescianini bensì da MAURO FERRO per il blog di Tatiyak, su cui è uscito il 26 ottobre 2017.
- La foto di copertina del vecchio n. 4 di giugno 2016 non era di Vittorio Pongolini, come riportato nei crediti, ma di Tatiana Cappucci.



In tutta Italia con un click.

canoashop.com

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

NOVITÀ PER L'ACCADEMIA DELLA CANOA

FICT TECNICI

E PER I SUOI

TESTO DI: **MAURIZIO CONSLVI**
VICE PRESIDENTE FICT

Il neo Consiglio Direttivo Nazionale ha iniziato la sua opera di rinnovamento con slancio e nuove energie. Dopo un franco ed acceso confronto ha rivisto il Regolamento dei Tecnici FICT con l'annessa Tabella dei Crediti Formativi e la struttura organizzativa dell'Accademia della Canoa.

Si è completata, inoltre, la stesura dei Regolamenti emanando quello dell'Accademia e quello per definire le procedure per il Riconoscimento dei brevetti di 2° e 3° livello rilasciati da altre Federazioni o Enti di Promozione Sportiva (EPS) di rilievo nazionale.

Sul sito federale www.canoa.org, nella sezione dedicata ai regolamenti, potete accedere a tutti questi documenti, che consigliamo di consultare per avere ben presente l'ambito operativo del brevetto conseguito, come fare per conservarlo attivo e per transitare dal livello più basso a quello più alto. L'intervento si è reso necessario anche per includere le competenze delle nuove specialità

che si sono affacciate nel mondo degli sport di pagaia, per armonizzare i processi formativi e selettivi delle diverse aree e per introdurre i medesimi requisiti per conseguire e mantenere valido il brevetto. A breve si spera di poter inserire anche la canoa Canadese aperta.

In sintesi i brevetti rilasciati dalla FICT sono strutturati su tre livelli: Base, Specialistico su medie difficoltà e Specialistico su difficoltà elevate. Tutti i brevetti, per lo specifico ambito operativo, abilitano sia all'Insegnamento che all'accompagnamento. Ai brevetti si aggiungono i Ruoli di Formatore ed Esaminatore che si acquisiscono dopo aver seguito un preciso percorso di abilitazione. Sia i Brevetti che i ruoli di Formatore ed Esaminatore per essere conservati nel tempo sono soggetti, oltre che al pagamento della quota sociale, ad aggiornamento che si realizza conseguendo nel periodo di riferimento, un determinato numero di crediti indicato nella tabella allegata al Regolamento dei Tecnici.

Secondo quanto previsto dall'art. 6 del Regolamento ogni Tecnico alla fine di ogni biennio di riferimento (attualmente 2018/2019) dovrà comunicare al Coordinatore dell'Accademia e al Segretario dell'Accademia i crediti conseguiti e certificati. Eventuali sospensioni di brevetto saranno notificate agli interessati e quindi inserite nell'Albo dei Tecnici FICT. La riorganizzazione dell'Accademia prevede, rispetto alla precedente struttura che siano i Responsabili di Settore di concerto con il Coordinatore, ad organizzare i corsi di formazione per il conseguimento dei brevetti unitamente agli esami e agli stage di aggiornamento. Il Segretario provvede alla tenuta e all'aggiornamento dell'albo dei Tecnici, comprensivo della situazione dei crediti e dello stato del brevetto.

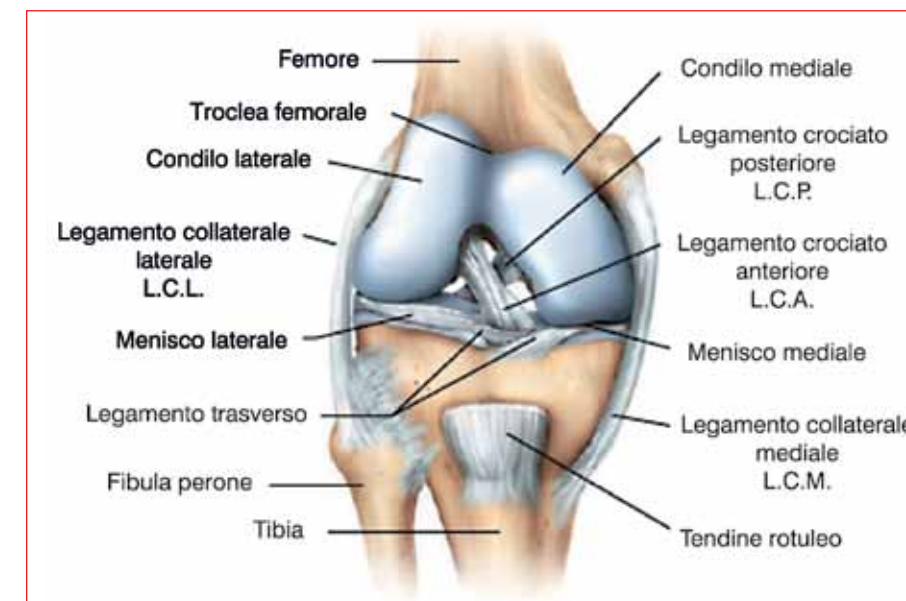
NELLA SEZIONE DEL SITO FEDERALE DEDICATA ALL'ACCADEMIA TROVATE GLI INDIRIZZI E I RECAPITI DEGLI ATTUALI COMPONENTI

Questi i settori dell'Accademia attualmente attivi e i relativi responsabili nominati dal CDN

INCARICO	SETTORE	NOMINATIVO
Coordinatore Accademia		Arcangelo Pirovano
Segretario		Andrea Ricci
Responsabile	<i>Istruttori di Base</i>	Maurizio Consalvi
Responsabile	<i>Istruttori Fluviali</i>	Massimo Sticca
Responsabile	<i>Guide Fluviali</i>	Massimo Brescianini
Responsabile	<i>Istruttori Marini</i>	Marco Menichetti
Responsabile	<i>Guide Marine</i>	Enrico Brentana
Responsabile	<i>Tecnici SUP</i>	Andrea Ricci
Responsabile	<i>Scuole di Canoa</i>	Ascanio Pillotti
Responsabile	<i>Rapporti con FICK e EPS</i>	Stefano Cucit

UN'ALTRA GRANDE ARTICOLAZIONE SPESSO SOGGETTA A TRAUMI SPORTIVI

IL GINOCCHIO



TESTO DI:
???????

FOTO DI:
???????

le stesse dei menischi. In caso di lesione acuta si ha dolore notevole, con sensazione di cedimento e 'scroscio' articolare. Si ha un'importante difficoltà di movimento ed il ginocchio appare gonfio (all'artrocentesi risulterà un emartro, ovvero presenza di sangue).

Nelle lesioni sub-acute o croniche si hanno cedimenti articolari di tipo meccanico (es: scendendo le scale, saltando, il ginocchio 'esce'), dolore, versamenti intra-articolari periodici, e flettendo il ginocchio a 90° si riuscirà a tirare in avanti la tibia (il così detto cassetto anteriore).

Se a lesionarsi è il crociato posteriore, la sintomatologia sarà la stessa dell'anteriore, ma all'esame obiettivo quello che si osserverà è un cassetto posteriore. Sia per le lesioni meniscali, che per quelle legamentose, la diagnosi è clinica (raccolgendo l'anamnesi del paziente ed eseguendo varie manovre) e strumentale con radiografia standard e risonanza magnetica (non con la TAC).

CENNI DI ANATOMIA

L'articolazione del ginocchio è costituita da due superfici articolari appartenenti una alla tibia ed una al femore. Questa diartrosi è tenuta insieme da una capsula articolare rinforzata da due strutture legamentose: il collaterale mediale ed il laterale. Vi sono poi altri due legamenti intra-articolari che vincolano e limitano il ginocchio nei movimenti rotazionali: i legamenti crociati. A fungere da ammortizzatori tra le due superfici ossee ci sono i menischi, posti uno medialmente e l'altro lateralmente, che ridistribuiscono il carico del peso corporeo. La perdita della congruenza articolare e lo scarico del peso ineguale sul piatto tibiale è una delle cause principali della degenerazione cartilaginea, ovvero dell'artrosi.

LESIONI MENISCALI

Le più frequenti sono di natura traumatica, dovute a movimenti di:
- valgo-rotazione interna o esterna (cambiando direzione restando con il piede fisso per terra)
- iperflessione (accovacciandosi)
- iperestensione (dando un calcio a vuoto)
Altri tipi di lesioni sono di tipo degenerativo. I sintomi più comuni sono: dolore; episodi di blocco articolare dovuti al fatto che la

parte lesionata del menisco può incastrarsi, lasciando il ginocchio bloccato senza riuscire né a fletterlo né ad estenderlo; sensazione di cedimento dell'articolazione e di 'scroscio' intra-articolare; idrarti recidivanti.

LESIONI DEI CROCIATI

Il legamento crociato anteriore è il più importante, soprattutto per un atleta. Le lesioni alle quali è più spesso sottoposto sono

Meccanismi lesivi



SEZIONE LIDO DI OSTIA LA LEGA NAVALE ITALIANA

Ricordare il passato - costruire il futuro



La Lega Navale Italiana (LNI) venne fondata a La Spezia nel 1897 e divenne Ente Morale con Regio Decreto del 28 febbraio 1907. Ancora oggi, dopo 121 anni è un riferimento, si potrebbe dire unico, per chi vuole conoscere e vivere il mare in tutti i suoi aspetti: dalla tutela delle coste e dei parchi marini alla pratica di tutte le attività sportive legate al mare. Dopo tanta storia attraversando le guerre mondiali, il fascismo e la trasformazione dell'Italia prima in un Paese moder-

no e poi tra i fondatori dell'Unione Europea, ha mantenuto le vecchie tradizioni marinare unendole sempre ad una apertura verso il progresso e la modernità. Oggi è una associazione senza fini di lucro ed ha tra i suoi fini istituzionali la diffusione, in particolare tra i giovani, dell'amore per il mare, lo spirito marinaro e la conoscenza dei problemi ambientali, la promozione degli sport acquatici (vela, canoa e canottaggio, subacquea, motonautica...). Per operare in modo diretto e professionale con i

giovani ogni sezione indica un delegato scolastico (solitamente un professore di ruolo), nomina poi ratificata dalla Presidenza Nazionale, con il compito di coinvolgere gli studenti nelle varie iniziative, quasi sempre gratuite, della Lega Navale. Nello svolgimento delle attività la LNI opera in collaborazione con le amministrazioni pubbliche centrali e periferiche, con le Federazioni sportive e con il CONI, in particolare con la FIV - Federazione Italiana Vela, FICK - Federazione Italiana Canoe

TESTO DI: **LUIGI CASSETTI**
PRESIDENTE LEGA NAVALE ITALIANA
SEZIONE LIDO DI OSTIA

FOTO DI: **ELENA PERALI**



e Kayak e con la FIAS - Federazione Italiana Attività Subacquee.

La Lega Navale italiana oggi è composta di n. 250 sedi tra sezioni e delegazioni, con oltre 60.000 soci ed ha tre basi nautiche: Sabaudia, Lago delle Nazioni (Ferrara) e Taranto. In particolare la sezione di Sabaudia ha una specifica vocazione canoistica, organizza ogni anno soggiorni estivi per ragazzi che proprio nell'omonimo lago possono avvicinarsi allo sport della canoa.

La sezione LNI del Lido di Ostia nasce nel 1936 sul litorale romano. La sede, tra le più importanti in Italia ricorda la forma di una nave, è un edificio di notevoli dimensioni: nel piano terra è ubicata un'area per i soci, una palestra e dei servizi e spogliatoi, al primo piano si trova una bellissima sala sociale con vista sul mare e gli uffici di segreteria e la presidenza, infine all'ultimo piano un grande terrazzo sul mare e le sale corsi per le patenti nautiche e per la parte teorica relativa alle regate. Negli anni l'attività velica si è sviluppata. Oggi la scuola velica della sezione di Ostia è la più importante d'Italia con circa 100 atleti che gareggiamo nelle varie specialità ed una scuola estiva che conta circa 800 ragazzi che frequentano gli stage settimanali.

I risultati sportivi negli anni sono stati molto importanti fino ad avere tra i suoi soci una atleta olimpica: Flavia Tartaglini, che nelle Olimpiadi del 2016 a Rio de Janeiro si è distinta. Flavia ha frequentato la sezione fin da piccola iniziando il primo corso di vela su un Optimist ad appena sei anni. Poi l'amore per il windsurf che ha visto Flavia distinguersi a livello juniores vincendo il titolo mondiale nel 2002, le re-

gate finali per il mondiale si svolsero proprio ad Ostia, nella sezione della dove l'atleta è cresciuta.

Atleti di livello nazionale e mondiale si allenano presso la Sezione ed è stata stipulata una convenzione con la Marina Militare per far allenare gli atleti della Marina presso la nostra base.

I risultati sportivi possono arrivare solo grazie ad un'ottima organizzazione che vede da una parte la dirigenza del circolo e dall'altra gli istruttori che sono tra i migliori a livello nazionale.

Gli sport più diffusi in sezione sono la vela nelle varie specialità: Optimist per i più piccoli dai 6 ai 14 anni, Laser (classe Olimpica), 420 e 470 (classe Olimpica), catamarani, wind surf (classe Olimpica), kite surf, canoa da mare e da quest'anno surfski con la direzione dell'atleta olimpico Alessio Cannizzo.

La Sezione Lido di Ostia si è distinta negli anni per aver organizzato e ospitato molte avventure e record in kayak da mare. Veleggiare sociali e camping nautici vengono organizzati ogni anno dai soci. Per quanto riguarda il gruppo SUB, la Sezione di Ostia organizza visite guidate presso l'Area Marina Protetta "Secche di Tor Paterno", la seconda area marina per biodiversità in Italia, dove tra i 20 ed i 50 metri è possibile ammirare cerni, gorgonie, delfini e tartarughe marine. Nella base nautica oltre l'attrezzatura (mute, erogatori, bombole, pesi...) c'è un compressore per la ricarica delle bombole e due gommoni dedicati alle immersioni.

Ma la sezione di Ostia non è solo sport, ogni anno a giugno viene organizzata la giornata di sicurezza in mare con la collaborazione della Guardia Costiera. Tante sono le dimostrazioni dai cani da salvataggio che attirano le simpatie di tutti i partecipanti, agli elicotteri e altri mezzi di soccorso come ad esempio le moto d'acqua. Seminari della Croce Rossa Italiana sul primo soccorso completano la giornata. Altri eventi sono organizzati con il WWF, Lega Ambiente e Save the Children.

Vi aspettiamo per farvi conoscere la Sezione!!!



QUANTO DURA UN SALVAGENTE?

TESTO DI: MAURIZIO CONSALVI

GUIDA FLUVIALE E FORMATORE FICT

FOTO DI: LEONARDO DI MASO (OZONE)

Ognuno di noi, ad un certo punto della sua attività di pagaiatore, si è domandato: “Sarà ancora efficiente il mio salvagente?... ma quanto dura? ...come faccio a capirlo? ...l’ho acquistato da poco e usato per un po’... l’ho acquistato da tanto e usato poco”.

Ormai abbiamo imparato che quello che oggi usiamo in kayak o in gommone non è un salvagente bensì un aiuto al galleggiamento. Per essere un salvagente deve avere anche il supporto per il collo, in maniera tale che sostenga una persona in stato di incoscienza con la testa fuori dall’acqua. Per intenderci come quelli che vediamo sui traghetti o sugli aerei. Sul nostro aiuto al galleggiamento sappiamo che deve essere omologato e che deve avere una spinta di galleggiabilità adeguata la nostro peso. Non molto di più, che potrebbe tornare di impedimento in alcune situazioni (forti ritorni, esismo, nuoto), ne molto meno altrimenti l’aiuto sarebbe scarso. Oggi tutti gli aiuti al galleggiamento riportano nelle caratteristiche la spinta in Newton corrispondente al peso del pagaiatore. Per capire se il nostro PFD (*Personal Flotation Device*) è ancora efficiente, come spesso nella vita, basta ricorrere al buon senso, averne cura e verificarne la funzionalità. Una scadenza ufficiale i produttori non la indicano. Uno dei primi elementi da considerare è la frequenza d’uso. L’operatore che lavora tutti i giorni da aprile a settembre ovviamente avrà un’usura e una perdita di efficienza maggiore di chi lo usa saltuariamente nei fine settimana. Se usiamo il nostro salvagente in mare e non possiamo sciacquarlo o siamo costretti ad asciugarlo spesso al sole, esponendolo molto ai raggi UV, è ben intuibile che l’usura sarà maggiore e più veloce. Non è nemmeno consigliato usarlo come tappetino dove mettere i piedi quando ci stiamo cambiando. Se il tessuto esterno inizia ad assottigliarsi o a lacerarsi o a scolorirsi perdendo consistenza; quando le cinghie dell’imbrago o le cuciture che



le fissano al PFD iniziano ad allentarsi o a saltare, questi sono segnali sui quali non bisogna avere incertezze. È arrivato il momento di sostituire il nostro amato salvagente!

Certo ci dispiace perdere il nostro compagno delle prime memorabili uscite e dal quale non vorremmo mai più staccarci. Anche per via di quel briciolo di scaramanzia che spesso accompagna noi umani nei ricordi delle piccole avventure che popolano la nostra mente. Ecco, in questi casi, è meglio lasciarlo appeso in cantina e iniziare a sceglierne uno nuovo. Se i segni dell’usura non sono visibili possiamo fare altre prove. Per verificare se il nostro aiuto al galleggiamento ci aiuta, possiamo sentire, quando siamo ad esercitarci con il nuoto o a fine attività, quanto si appesantisce una volta bagnato; oppure sdraiandoci supini sull’acqua, distendere la testa e vedere se il nostro mento affonda o resta fuori dall’acqua. Ancora si può verificare al tatto la consistenza della schiuma interna. Se ci sono grumi, pieghe o se questa si è assottigliata o spezzata. Anche questi sono elementi che ci invitano a sostituirlo. Alcuni costruttori danno dei riferimenti temporali, un po’ come i tagliandi delle auto, 300 giorni di utilizzo o dopo cinque anni dall’acquisto - sempre che abbiamo annotato da qualche parte quando è stato comprato e che sia stato mantenuto e conservato osservando le regole appena richiamate. La Guida della FICT e i professionisti della sicurezza in ambienti difficili nei corsi sulla sicurezza, tra le altre cose, come indicazione generale raccomandano, oltre al buon senso, cura attenta e conoscenza approfondita del materiale che usiamo; insistono poi sulla verifica periodica della loro efficienza e quindi anche del nostro PFD. Quando nel momento del bisogno ce ne rendiamo conto, la tardiva presa di coscienza potrebbe trasformarsi in una spiacevole esperienza per noi e per chi vorrebbe aiutarci.

CHE NOSTALGIA!

TESTO DI:

LUIGI COLOMBO

FOTO DI:

SOFIA DALL’OGLIO



Ogni anno, in ottobre, vado sempre a vedere l’arrivo della Calolzio-Brivio, una delle ultime gare di stagione, e forse, la più longeva. Sono tuttora socio del Canoa Kayak 90, il più anziano, credo (ne sono stato socio fondatore e per dieci anni segretario quando ancora si chiamava Canoa Club 3 Stelle-Nautica Bolis).

Spero di incontrare (a volte, mi riesce) qualche vecchio amico dei tempi in cui anch’io gareggiavo, negli anni ottanta.

E quando osservo gli ordini d’arrivo e le classifiche (e questo potrebbe valere per qualsiasi altra gara), sono regolarmente esterrefatto.

La proliferazione delle categorie ha raggiunto livelli impensati. Allievi A e B, cadetti A e B, ragazzi, juniores, under 23, seniores, master A, B, C, D, E, F, e non so quali altre lettere dell’alfabeto, e poi, le canadesi C-1 (c’è anche per allievi, cadetti ragazzi, e anche per le categorie femminili). e C-2, e a volte, anche K-1 e K-2 olimpici (dato che la maggior parte delle competizioni si svolge su acque piatte o quasi), insomma chi più ne ha, ne metta. A una gara di discesa fluviale (classica) partecipano mediamente una settantina di iscritti, quando va bene. E lascio im-

maginare anche a coloro per i quali l’algebra non sia il proprio forte, come e quali sarebbero le classifiche di sessanta-settanta atleti suddivisi in una trentina di categorie.

Oggi la maggior parte delle gare di discesa fluviale si svolge su percorsi che spesso non arrivano al terzo grado. La Federazione, gestita da persone che in massima parte provengono dalla canoa olimpica, ha posto in essere norme spesso non condivisibili, dalle corsie preferenziali per le cosiddette “gare sprint”, alle normative su materiali e sicurezza, il tutto diretto in massima parte a trasformare la canoa fluviale in un qualcosa di rigidamente imbrigliato e irreggimentato; di fatto, la si è voluta “olimpicizzare”.

La canoa fluviale è uno sport nato libero. Al pari dell’alpinismo, il divertimento è in primo luogo quello di misurarsi con l’evento naturale, il fiume o la montagna, prima ancora che con gli avversari. Cosa elementare, che i burocrati dello sport della federazione non sono riusciti a capire, o che non lo hanno voluto affatto, non pensando ad altro che sfornare regolamenti, norme e contronorme. Con questo non si vuol dire che nelle gare di canoa fluviale non ci debbano essere regole, sia ben chiaro; non

devono però essere tali da snaturarne lo spirito.

Un tentativo di risposta a tale politica è stato l’istituzione delle gare fluviali di alto corso, peraltro non riconosciute da nessun organo federale. In tali manifestazioni prevale nettamente la competizione con l’elemento naturale, il fiume. Ma sfortunatamente la partecipazione a tali eventi non è per tutti, è riservata a gruppi elitari di canoisti di notevole abilità e provata esperienza; non è detto che un terzogradista a suo agio sull’Enza o sul Brembo sia in grado di scendere la Sickline sull’Ötztaler Ache o l’Alpin Kayak sul Sesia altissimo.

Che nostalgia per le belle gare sull’Enza, dieci e dodici Km di fiume con quattrocento-cinquecento partecipanti! O per la maratona del Taro, con partenza in linea! E le gare sul Brembo; ricordo in particolare quella valida come Campionato Italiano per la categoria ragazzi, con oltre duecento presenze! E la gara di Campionato Italiano assoluto sul Boite del 1985, l’anno del programma cult di Renzo Arbore “*Quelli della notte*”, con le gag di Frassica e Catalani, (ricordatevi, che è sempre meglio arrivare primi e non cadere, che arrivare ultimi e fare il bagno!), i tormentoni “*Non capisco ma mi adeguo*”, e “*Scusi, buon uomo, quanti anni ha?*” - “*Cinquantuno!*”. Ricordo che al ritiro dei pettorali avevo ricevuto proprio quello con il numero 51, e allora, giù risate con l’Arzio e la Primanda, per poi scoprire che su quasi trecento iscritti, mi ero classificato al cinquantunesimo posto. “*Scusi, buon canoista, ma come si è classificato?*” - “*Cinquantuno!*”.

Che bei tempi!



PER PUBBLICARE UN EVENTO SU PAGAIAANDO VI PREGHIAMO DI FORNIRE SEMPRE LE SEGUENTI INFORMAZIONI RISPETTANDO QUEST'ORDINE:
 DATA | NOME EVENTO | LUOGO EVENTO | CHI ORGANIZZA (CLUB O ALTRO) | PERSONE DI RIFERIMENTO | TELEFONI / EMAIL DI CONTATTO

SOCIETÀ FEDERALI

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: A.S.D. SOTTOCOSTA
 Contatti: L. Belloni 338-1374722
 luciano.belloni@tin.it

29 LUGLIO 18

LARIO IN VOGA

Località: Gravedona (Co)
 Tipo: Lago
 Organizza: Associazione Remiera
 Gravedona
 Contatti: Giulio Mastalli 0344-89215
 giulio.mastaglio@virgilio.it

DAL 4 AL 18 AGOSTO 2018 RADUNO

INTERNAZIONALE ESTIVO FICT

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

5 AGOSTO 2018

Località: Lago di Lecco, Varenna (Lc)
 Tipo: Lago
 Organizza: A.S.D. Sottocosta
 Contatti: L. Belloni 338-1374722
 luciano.belloni@tin.it

DAL 24 AL 26 AGOSTO 2018

**PAGAIAANDO AL SUD
DA MONOPOLI/POLIGNANO A MARE**

Località: Monopoli (Ba)
 Tipo: Mare
 Organizza: A.S.D. Cavalieri del Mare
 Contatti: ilgabbiano77@yahoo.it

DAL 1° AL 2 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

DAL 1° AL 2 SETTEMBRE 2018

**RADUNO ISEO SASSABANEK
E GIRO DELLE TRE ISOLE**

Località: Camping Sassabaneke
 Via Colombara, Iseo (Bs)
 Tipo: Lago
 Organizza: ATLSD ASD Tempo Libero
 e Sport sul Lago d'Iseo
 Contatti: Brescianini 338-2407138
 atls@libero.it

2 SETTEMBRE 2018

PROVOKAYAK FIUME VELINO

Località: Rieti

Tipo: Fiume

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

DAL 7 AL 9 SETTEMBRE 2018

PONTINE MARE MARATHON

Località: Ponza (Lt)
 Tipo: Mare
 Organizza: Seakayaklazio
 Contatti: Fabio Carosi 338-2983314
 oppure 329-1097807
 fabio.carosi@tiscalinet.it

9 SETTEMBRE 2018

REMATALONGA DEL LAGO D'ORTA

Località: LAGO D'ORTA
 Tipo: LAGO
 Organizza: Polisportiva Navigatori
 di Luzzara
 Contatti: Guido Maino 0321-456188
 info@canoverde.it

DAL 14 AL 16 SETTEMBRE 2018

I LAGHI DELLA TUSCIA

Località: Lago di Bolsena e Lago di Vico
 Tipo: Lago
 Organizza: Canoa Verde - Genova
 Contatti: Luisa Casu
 canoverde@canoverde.org

DAL 15 AL 16 SETTEMBRE 2018

ISOLE TREMITI

Località: Isole Tremiti
 Tipo: MARE
 Organizza: A.S.D. Gruppo Canoe Roma
 Contatti: info@gruppcanoeroma.it
 www.gruppcanoeroma.it

DAL 21 AL 23 SETTEMBRE 2018

ISOLA DEL GIGLIO

Località: Isola del Giglio
 Tipo: Mare
 Organizza: Canoa Verde - Genova
 Contatti: Franco Capelli - canoaverde@
 canoaverde.org

22 SETTEMBRE 2018

**IL FIUME DI MEZZANOTTE,
OVVERO "KA'NOTTATA"**

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

7 OTTOBRE 2018

RADUNO OASI TEVERE FARFA

Località: Farfa
 Tipo: Fiume
 Organizza: A.S.D. Gruppo Canoe Roma
 Contatti: info@gruppcanoeroma.it
 www.gruppcanoeroma.it

DAL 27 AL 28 OTTOBRE 2018

**CONCENTRAZIONESKIMO KAYAK
SUL BENACO**

Località: Lago di Garda
 Tipo: Lago
 Organizza: A.S.D. Sottocosta
 Contatti: L. Belloni 338-1374722
 luciano.belloni@tin.it

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



...due risate



con Gabriele Misso

