

GOODFELLAS

join the family



FREESTYLE

RIVERRUNNING

CREEK

CREEK PRO

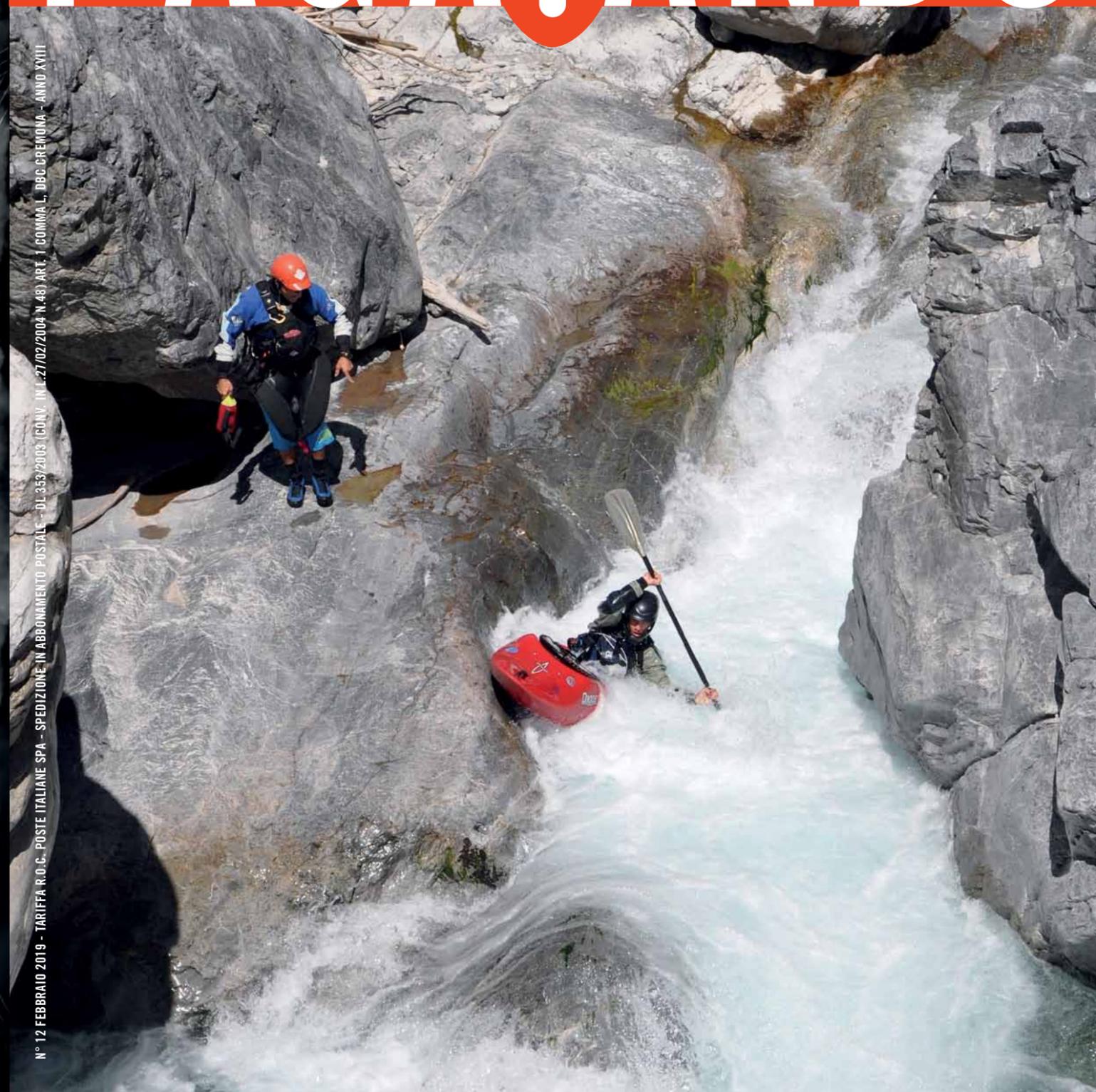


www.exokayak.com

EXO whitewater range
sport.made.in.italy

PERIODICO A CURA DELLA FEDERAZIONE ITALIANA CANOA TURISTICA

PAGAIANDO



N° 12 FEBBRAIO 2019 - TARIFFA R.D.C. - POSTE ITALIANE SPA - SPEDIZIONE IN ABBONAMENTO POSTALE - DL 353/2003 (CONV. IN L. 27/02/2004 N. 48) ART. 1 COMMA 1, DBC CREMONA - ANNO XVIII

N. 12
FEB. 2019

L'ARTE DI TENERE LA PAGAIA
A lezione dal maestro Salvato

MARCHE: IL CANDIGLIANO
Perla dell'Italia centrale

MARCHE: MOKI
Un'azienda leader italiana

BRR... CHE FREDDO!
Coprirsi bene d'inverno senza errori

FLAVIA TARTAGLINI
Un'atleta olimpica si racconta



di FRANCESCO SALVATO - TEACHING SINCE 1982 - WWW.FREEFLOWKAYAK.IT



Photo Michele Vettorazzi

La scuola di canoa **FREE FLOW** opera nelle Valli Olimpiche in provincia di Torino.
Diretta dal Maestro di canoa **FRANCESCO SALVATO** offre corsi per tutti i livelli, dal principiante al canoista evoluto

PERSONAL TRAINING PROGRAM Corso **INDIVIDUALE** della durata di un anno per avere garanzia di un **SALTO di QUALITA'** canoistico

FREE FLOW A CASA VOSTRA Francesco Salvato è disponibile per stage su tutti gli argomenti legati alla tecnica, didattica e sicurezza del kayak da tenersi **PRESSO LE SEDI** di associazioni o canoa club

FREE FLOW KAYAK TOUR

20- 27 aprile: **CORSICA WILD WATER PARADISE**

28 aprile – 05 maggio: **PIEMONTE KAYAK TOUR**

21-23 giugno: **CANALI FRANCESI LEARN & FUN**

3 gg nei percorsi di **ST PIERRE de BOEUF** e **SALT BRENAZ**

3-18 agosto: **GRAND ALPS KAYAK TOUR**

Tour itinerante alla ricerca dei percorsi più belli delle Alpi Occidentali: Francia, Svizzera, Austria e Germania
Possibilità di fare anche una sola parte del tour

20-22 settembre: **5 TERRE IN CANOA DA MARE**

Uno dei tratti di costa più **SPETTACOLARI** al mondo, adatto a tutti

14-22 marzo 2020: **MAROCCO - L'ORIENTE DIETRO CASA**

1-10 novembre 2020: **INDIA IL FASCINO DEL GANGE**

3-13 dicembre: **ZAMBESI – IL MITICO FIUME**

FREE FLOW WORKSHOPS

Corsi per trattare in **MODO APPROFONDITO** un argomento specifico

15-16 giugno: **IL BOOF**

29-30 giugno: **IL BUCO**

06-07 e 13-14 luglio: **LA SICUREZZA PER I CANOISTI**

01- 05 luglio: **BE A YOUNG SAFE KAYAKER *NOVITA' 2019!***

Per la prima volta in Italia un **CORSO di SICUREZZA SPECIFICO** per canoisti dagli 11 ai 18 anni.

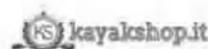
Giugno/Luglio: **CAMP PER BAMBINI/RAGAZZI** dai 7 ai 15 anni

LIBRO "IN KAYAK. LA MIA STORIA"

Francesco Salvato ripercorre i **MOMENTI PIU' IMPORTANTI** della sua vita e condivide non solo le esperienze vissute nei 5 continenti ma anche le motivazioni, i retroscena, le difficoltà, le paure, le gioie e le sensazioni che lo hanno portato a dedicare la sua esistenza al kayak

Mail: info@freeflowkayak.it

Cell. 340-6541843

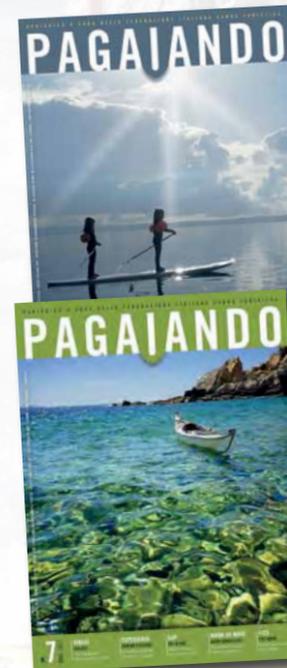


PAGAIANDO

Sai che **FICT** è la Federazione Italiana dei pagaiatori non agonisti?
Sai che **Pagaiando** è l'**unica rivista italiana** di sport di pagaia?
Canoa, kayak, sup, rafting... con **solo 15 euro** l'anno entri nel mondo dei raduni FICT e delle sue associazioni e **ricevi i 4 numeri** di Pagaiando, con **articoli e foto** di soci e di esperti da tutto il mondo.

Iscriviti online su www.canoa.org

e porta il tuo contributo al mondo dei pagaiatori italiani!
Proponi l'associazione ai tuoi amici e conoscenti, alla tua palestra, circolo o ad esempio alla biblioteca comunale.



Per iscriverti alla FICT rivolgiti alla tua associazione o scrivi a tesseramento@canoa.org indicando:

- nome
- cognome
- data e luogo di nascita
- indirizzo (dove vuoi ricevere PAGAIANDO)
- versando la quota di € 15,00 (come Socio singolo) oppure € 10,00 (come Socio di club)

IBAN:

IT86G052160323000000005390

Intestato a: **A.P.S. Federazione Italiana Canoa Turistica (FICT)**



Il Presidente
Giuseppe Spinelli

Inviaci una foto in coppia con qualcuno e la più bella diventerà la prossima copertina di Pagaiando!



pagaiando@canoa.org

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 Monte Grappa 21 - 31022 Preganziol (Tv)

Per effettuare i versamenti:

FICT - Federazione Italiana Canoa Turistica

CREDITO VALTELLINESE

IBAN: IT86G052160323000000005390

BIC / SWIFT BPCVIT2S

www.canoa.org

info@canoa.org

PAGAIANDO

ORGANO DI STAMPA

DELLA FEDERAZIONE ITALIANA CANOA TURISTICA,

FONDATA DA FRANCESCO BARTOLOZZI

REG. TRIB. DI CREMONA N.1374 DEL 6-7-2015

DIRETTORE RESPONSABILE:

PAOLO SAMARELLI

DIRETTORE EDITORIALE:

GIUSEPPE SPINELLI

IMPAGINAZIONE E PHOTOEDITING:

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

40121 BOLOGNA - WWW.GREENTIME.IT

HANNO CONTRIBUITO A QUESTO NUMERO:

GIORGIO PERALI,
 ANDREA RICCI,
 ARCANGELO PIROVANO,
 ROBERTA BUSSADORI

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

FOTO DI COPERTINA:

© ALESSANDRO NESPOLI
 PADDLER FEDERICO REPPUCCI
 E SICURA VLADIMIRO CAMINITI

STAMPA:

GRAFICHE LAMA

STRADA AI DOSSI DI LE MOSE, 5/7 - 29122 PIACENZA

STAMPATO MARZO 2019

EDITORIALE

Care amiche e amici,

questo numero invernale è ricco di sorprese. Abbiamo voluto dedicare diversi articoli alla Regione Marche; se l'iniziativa è gradita replicheremo con altre regioni nei prossimi numeri. Sempre in questo numero ospitiamo un articolo molto interessante del maestro Salvato che ci è sempre stato vicino e che è autorità indiscussa fra i canoisti italiani e non solo. Ricordo che tutti gli autori non sono remunerati ed il loro contributo è totalmente volontario. La rivista è patrimonio di tutti voi e siete sempre incoraggiati a scrivere e inviare belle foto. Ricordo a tutti l'Assemblea Nazionale dell'APS FICT che si svolgerà a Brugnato Sabato 9 Marzo, la cui convocazione è riportata di seguito. L'Assemblea Nazionale è un momento importante di confronto con i Soci e non un mero atto formale. Cercate di partecipare numerosi vista anche la concomitanza con il Raduno Federale di Primavera sul Vara. Da non dimenticare inoltre la partenza della 40esima edizione della Discesa internazionale del Tevere, la cui locandina è riportata fra gli appuntamenti. Un sincero grazie a tutti i collaboratori ed in particolare a Giorgio Perali che ha svolto un lavoro enorme di acquisizione e controllo redazionale. Vi saluto tutti con affetto e ci vediamo a Brugnato!

Cordiali saluti

Il Presidente

Giuseppe Spinelli

CONVOCAZIONE ASSEMBLEA ORDINARIA DEI SOCI APS FICT

Viene indetta l'Assemblea Ordinaria dei Soci della APS Federazione Italiana Canoa Turistica (FICT) in prima convocazione alle ore 7:00 di venerdì 8 Marzo 2019 ed in seconda convocazione alle ore 17,30 di sabato 9 Marzo 2019, presso i locali siti in Biblioteca Comunale Brugnato (SP), con il seguente Ordine del Giorno:

1. Introduzione del Presidente
2. Presentazione del Rendiconto 2018
3. votazione per Approvazione del Rendiconto 2018
4. Varie ed eventuali

Si ricorda che l'assemblea in seconda convocazione è valida a termini di Statuto quale che sia il numero di Soci presente. Ogni Socio può avere massimo 5 deleghe per la votazione che devono essere presentate prima dell'apertura della stessa votazione in forma scritta e con firma leggibile del Delegante, accompagnata da fotocopia di un documento di identità.

PAGAIANDO N. 12 - SOMMARIO

L'arte di tenere la pagaia

di Francesco Salvato..... pag. 2

Flavia Tartaglini

di Giorgio Perali..... pag. 4

Brrr... che freddo

di Mauro Tagliabue..... pag. 6

Le Marche tra mare e montagna

di Elena Perali..... pag. 8

Il raduno del Lago di Caccamo

di Gilberto Gironacci
 e Enzo Vagnoni..... pag. 9

Moki: un'azienda all'avanguardia

di Andrea Ricci pag. 10

Fiumi delle Marche: il Candigliano

di Maurizio Consalvi..... pag. 14

Ti racconto il Candigliano

di Valeria Moroni..... pag. 16

Canoisti asceti del fiume

di Fabio Cappelli..... pag. 18

Aquadesign speedcraft

di Andrea Ricci pag. 20

Low angle

di Walter Paesano pag. 21

Il raduno del Conero

a cura della redazione..... pag. 22

7° Trofeo Eskimo Emilia-Romagna

di Sara Armani
 e Massimo Sticca pag. 23

Appuntamenti

Calendario raduni FICT..... pag. 24

COME INVIARCI I VOSTRI CONTRIBUTI

TESTI: fornire file Word definitivo, massimo 2000 caratteri (battute) inclusi spazi, per pagina singola; oppure max 4000 caratteri (inc. spazi) per doppia pagina.

FOTO: fornire file singoli in ".jpg" in alta risoluzione, segnalando nome dell'autore dell'articolo (è gradita anche una foto dell'autore) e possibili didascalie del materiale selezionato (max 6 foto per doppia pagina).

PER INVIO CONTRIBUTI E RICHIESTE INFORMAZIONI SU INSERZIONI PUBBLICITARIE: pagaiando@canoa.org

L'ARTE DI TENERE LA PAGAIA

Il maestro Salvato richiama la nostra attenzione su una componente fondamentale della nostra vita in kayak sottolineando quanto sia importante imparare a gestirla bene.



DI FRANCESCO SALVATO
FOTO: ENRICO AUXILIA

Penso che la pagaia sia un elemento straordinario sul quale spesso non poniamo la dovuta attenzione. Con le sue forme così essenziali, sinuose e dolci, è il mezzo che ci permette di relazionarci più da vicino con l'acqua. È soprattutto attraverso la pala che sentiamo ciò che il fiume ci vuole dire.

Il kayak senza pagaia sarebbe solo un "barattolo" che scende in balia della corrente. È la pala in acqua che permette di guidarlo ed è solo grazie ad essa che diventiamo canoisti.

È questa consapevolezza che ci impone di dare la giusta importanza a come teniamo la pagaia.

In tutti gli sport nei quali si utilizza un attrezzo, i maestri sono concordi nel dire che il cuore della tecnica è rappresentato dalla presa dello stesso e questo è ancora più importante nelle attività in cui si impugna a due mani formando quella che in biomeccanica si chiama "catena cinetica chiusa", come nel nostro caso.

Il punto di contatto tra le mani ed il tubo deve essere il più mor-

bido possibile; dico sempre ai miei corsisti: *"quando prendete in mano la pagaia pensate di toccare la cosa più delicata che possiate immaginare, un fiore, un cristallo, la mano di un bambino"*. Mi piace citare i maestri di Kung Fu che, riferendosi alla maniera di tenere il bastone, dicono: *"va impugnato pensando di tenere in mano un passerotto; se lo stringiamo troppo muore, se lo molliamo troppo scappa via"*.

Ecco, ciò è ancora più vero per il tubo della pagaia! Si tiene in presa "digitale" con le dita che lo avvolgono delicatamente, il pollice opposto all'indice a formare un anello, il palmo staccato dal tubo. Ma non basta neppure questo. La dinamica dei movimenti della pagaia richiede che tra le mani e il tubo ci sia uno "snodo" una sorta di "cerniera" che permetta alla pagaia di ampliare il raggio di lavoro. Con una presa palmare, quindi bloccata, avremo sempre dei movimenti della pagaia, spazialmente limitati, rigidi, bloccati e aggressivi. Tutte le volte che vogliamo utilizzare la pala al limite dello spazio di lavoro è necessario dare libertà alla cerniera tra la mano ed il

tubo con il polso che si avvicina al tubo e le ultime dita (mignolo e anulare) che si "sganciano" dal tubo stesso. Quale mano si sblocca ed in quale direzione dipende dal tipo di colpo che si sta eseguendo. Una presa bloccata comporta inoltre una limitazione del movimento di tutto il corpo che, inevitabilmente, si irrigidisce e non trasmette energia al kayak.

Tenere la pagaia morbida, oltre a migliorare le dinamiche di movimento ha un altro grandissimo vantaggio: migliora la sensibilità.

Per poter utilizzare al meglio la pagaia è indispensabile "l'ascolto", cioè "sentire" la pala in acqua e questo avviene raccogliendo le informazioni che dall'acqua si trasmettono alla pala e al manico arrivando alla mano, dove i recettori tattili delle dita le raccolgono e le trasmettono ai centri nervosi di elaborazione che determinano la risposta motoria. Questa è la sensibilità. Più accurata sarà la raccolta delle informazioni e più riusciremo a gestire la pala efficacemente, posizionandola in modo appropriato in relazione a quello che sentiamo e quindi a quello che ci serve. Una presa bloccata e aggressiva



siva riduce di molto la raccolta delle informazioni tattili diventando un limite per il canoista.

La parte più importante di ogni colpo è l'ingresso della pala in acqua. Se riusciamo a far entrare la pala in acqua in modo fluido, neutro senza resistenze con l'elemento, il colpo comincia nel modo giusto ed ha il presupposto per essere ben fatto. Ovviamente questa fase è facilitata se facciamo entrare la pala in acqua con una presa morbida.

Personalmente, quando immergo la pala, la mia idea è di "lasciarla andare", mollare la presa quasi a farla entrare in acqua "come per inerzia" e solo dopo che è entrata completamente intensifico la presa e gestisco l'angolo di incidenza in relazione al colpo che devo fare.

Non meno importante, anzi... forse lo è più di tutti, l'aspetto legato alla cura e alla salvaguardia del nostro corpo: evitare traumi dovrebbe essere una priorità in ogni momento della nostra attività. Per i canoisti, l'articolazione della spalla è quella più sollecitata e spesso soggetta ad infiammazioni e stiramenti fino ad arrivare al caso più grave della lussazione.

Bene, una presa palmare e bloccata porta inevitabilmente ad alzare i gomiti e quindi a sovraccaricare l'articolazione; inoltre tutte le sollecitazioni che riceve la pala in acqua si ripercuotono sulla spalla; con una presa morbida invece, queste si smorzano proprio a livello della pre-



sa che diventa una sorta di "ammortizzatore" che le assorbe e di conseguenza la spalla viene protetta.

La tecnica del kayak non ha dogmi assoluti e rigidi e tutto va adattato alla situazione, quindi anche il modo di tenere la pagaia deve essere versatile; il grado di "bloccaggio" della presa dipende dal tipo di acqua in cui si pagaia; ovviamente in un'acqua molto violenta o dentro ad un buco la presa va intensificata altrimenti la pagaia ci scappa di ma-

no, ma in linea di massima, l'idea deve essere quella di tenere la presa sempre più morbida possibile compatibilmente con la forza dell'acqua.

Ad ogni modo credo che la maniera di tenere la pagaia sia "un'arte" e come tale non abbia uno standard di arrivo ma vada sviluppata e praticata costantemente, ed io posso solo dirvi che, dopo 38 anni di canoa, non riesco ancora a tenere la pagaia in mano come vorrei!

Enjoy your paddle!

La campionessa olimpica Flavia Tartaglini ci racconta la sua passione per il windsurf. Una storia di amore e di duri allenamenti.

INTERVISTA DI **GIORGIO PERALI**
FOTO APERTURA **EMANUEL RICHELMY**
PALMA DE MAIORCA 2019

FLAVIA TARTAGLINI



Ciao Flavia, quando è iniziata la tua passione per il vento e il mare?

Ho avuto la fortuna di crescere a pochi passi dal mare ed i miei genitori erano soci alla Lega Navale di Ostia; quindi fin da piccola mi so-

no innamorata del mare. E non appena ho avuto l'età giusta per iniziare il primo desiderio è stato quello di salire sulle barchette su cui vedevo veleggiare gli altri bambini, l'optimist. I miei genitori hanno avuto un ruolo enorme nel mio amore per la vela e per il mare, pur non essendo loro velisti, avevano i loro kayak alla Lega Navale e quindi sono cresciuta circondata da barche a vela.

Pensi di avere avuto una adolescenza un po' diversa dalle tue coetanee?

Sicuramente ho avuto un'adole-

scenza molto diversa. Ancora ricordo i sabati in cui le compagne di liceo andavano a ballare al Gilda il pomeriggio e io invece ero alla Lega Navale in acqua con il mio windsurf. D'altra parte i weekend erano il momento in cui finalmente potevo dedicarmi al 100% al mio sport e non vedevo l'ora!

Come ti descriveresti?

Una sportiva a 360° con un amore in particolare per gli sport a contatto con la natura, amo viaggiare conoscere nuovi posti e nuove persone... una cittadina del mondo!

Parlaci dei tuoi podi, di come sei arrivata a Rio

È stato un percorso lungo e diffi-



Foto di Emanuel Richelmy - Palma De Maiorca 2019



cile, il windsurf è uno sport diverso dagli sport tradizionali bisogna essere un po' lupi solitari per allenarsi d'inverno e molte volte da soli, bisogna avere una motivazione altissima perché comunque molte volte devi allenarti con il freddo. Dalla vittoria dei mondiali giovanili nel 2004 ho deciso che il windsurf sarebbe stata la mia strada e sono entrata nel gruppo sportivo delle Fiamme Gialle trasformando la mia passione nel mio lavoro. Negli anni ho raggiunto tanti traguardi ma mi mancavano le

Olimpiadi e me le sono dovute sudare non poco con una campionessa del calibro della Sensini davanti a me (6 olimpiadi 4 medaglie olimpiche) ma finalmente nel 2016 sono riuscita a conquistare il mio posto per Rio e sono arrivata ad un soffio dalla medaglia, sicuramente una delle esperienze più belle della mia vita.

E ora qualcosa su come ti alleni

Mi alleno tutti i giorni a mare e a terra, il windsurf è una disciplina molto dura fisicamente quindi ha bi-

sogno di una grande preparazione atletica. Amo il mare e tutti gli sport che si possono praticare a mare, dalla canoa al sup al surf o alle immersioni.

Dal momento che molti surfisti praticano lo yoga, cosa c'è in comune tra l'adrenalina delle onde e la meditazione?

La calma e la concentrazione servono in qualsiasi ambito della vita e in uno sport dove lo stress e l'adrenalina sono sempre molto alti sono la chiave per sapersi esprimere al meglio. Oltre al fatto ovviamente che lo yoga rende più elastici i muscoli e serve a prevenire tanti infortuni.

Gli spot più belli dove hai veleggiato?

Sicuramente Australia e Nuova Zelanda

Cosa consiglieresti ad una ragazza che vuol far diventare la sua passione per il windsurf una professione?

Prima di tutto di innamorarsi del mare, delle mani e piedi ghiacciati e del sale addosso...poi di dedicare tante ore a cercare di migliorarsi ogni giorno senza mai dimenticare di divertirsi e amare quello che si fa!

Abbiamo visto un cucciolo sempre accanto a te, anche lui ama il mare?

Ha solo 4 mesi quindi ancora non ha fatto il suo primo bagno...ma non vedo l'ora di portarlo in tavola con me e fargli fare il suo primo bagno.... probabilmente tra due mesi quando sarò a Palma de Maiorca avrà il suo battesimo con il mare

Oltre lo sport quali sono le tue passioni?

Amo il cinema, leggere e cucinare...senza tralasciare il vino. Ho iniziato a fare per passione il primo livello da sommelier e non appena avrò più tempo sicuramente lo porterò a termine.

Progetti per il futuro ... e un sogno che vorresti vedere realizzato!

Vorrei provare ad arrivare a Tokyo 2020 più forte serena e consapevole e giocarmi il tutto per tutto, ma non nego di iniziare ad aver voglia di una vita più "normale" a casa con il mio Brunello (il labrador), i miei amici e la mia famiglia.

BRRRR...

CHE FREDDO

TESTO DI MAURO TAGLIABUE
FOTO DI LEONARDO DAL MASO OZONE KAYAK

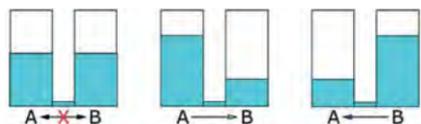
Affrontare il freddo con un abbigliamento adeguato oggi si può grazie anche ai nuovi materiali tecnici, ma attenzione a porre cura sia all'esterno che all'interno!

Brrr, che freddo è l'espressione usata per comunicare la sensazione di disagio conseguente ad un abbassamento della temperatura.

IL CALORE, COME SI SPOSTA

Affinché avvenga una qualsivoglia forma di spostamento dell'energia termica, vi deve essere una differenza di temperatura tra le parti.

Il calore, analogamente a quanto avviene per un fluido, si trasmette da un corpo caldo ad uno freddo cercando di raggiungere uno stato di equilibrio termico.



Distinguiamo 3 tipologie di trasmissione del calore:

- **Conduzione**, quando vi è un contatto diretto fra i corpi (riguarda prevalentemente i solidi ma anche i fluidi - esempio classico è quando vi scottate toccando una superficie rovente).

- **Convezione**, riguarda prevalentemente i fluidi. Il calore viene trasferito fra due superfici a diversa temperatura attraverso il moto delle particelle del fluido (esempio pentola d'acqua che viene messa a bollire).

- **Irraggiamento**, è una trasmissione di calore tra i corpi mediante le radiazioni emesse da uno di loro (sorgente), anche se fra di loro c'è il

	ESTATE	INVERNO
Temperatura dell'aria	26° C	20° C
Umidità relativa	30% < U < 60%	30% < U < 50%
Velocità dell'aria	0,1-0,2 m/s	0,05-0,1 m/s
Temperatura effettiva	20-22° C	16-18° C

vuoto. È la modalità con la quale Il Sole, ad esempio, riscalda la Terra.

NEL CORPO UMANO

Il calore corporeo viene prodotto attraverso una serie di processi biologici e, nel caso dell'attività fisica, può variare moltissimo. Per avere un'idea, pensiamo a due casi estremi: seduti davanti ad un computer, oppure impegnati in una corsa ad alta intensità.

L'intervallo di temperatura compreso tra 35 e 37,5 gradi °C garantisce il funzionamento dell'organismo umano (sistema omeotermo) senza incorrere nell'insorgenza di problematiche serie. Il sistema biologico, pertanto, mette in atto tutta una serie di risposte fisiologiche, per garantire una costante condizione termica salutare. Una di queste è la sensazione di disagio come "campanello di allarme", che si attiva quando vi è uno spostamento dai parametri ottimali di un regolare funzionamento organico.

IL COMFORT

È una percezione soggettiva e difficilmente quantificabile poiché dipende da una miriade di variabili. Potremmo identificarla come l'analisi degli stimoli percepiti dal corpo umano relativi all'ambiente circostante. Un esempio è rappresentato dall'indossare un paio di scarpe comode. Si innescano tutta una serie di risposte endocrine che portano ad uno stato di benessere, a dimostrazione del legame biunivoco tra corpo e mente.

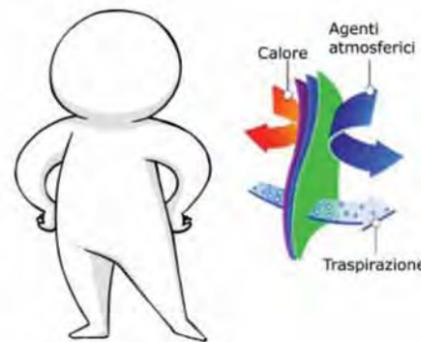
Il comfort termico ed igrometrico coincide con lo stato in cui il soggetto non sente né caldo né freddo. Come abbiamo visto, è soggettivo,

ma si è cercato di stabilire alcuni parametri per quantificarlo.

In campo edilizio la normativa UNI ISO EN 7730 lo definisce come "la condizione mentale di soddisfazione nei confronti dell'ambiente termico" (<https://bit.ly/2JkNw2n>). La tabella in alto mette in rilievo i limiti medi per condizioni igrometriche considerate ottimali (Melino C. 1992). Da notare la differenza tra la temperatura dell'aria percepita e quella effettiva, dovuta all'influenza di fattori quali "umidità relativa" e "velocità dell'aria".

In particolare, gli studi condotti evidenziano come l'umidità relativa sia in grado di modificare la sensazione di benessere fino a 2 o 3 volte. Quindi è importante mantenerla sotto controllo, oltre alla temperatura.

Gli sport acquatici, sovente, richiedono la contemporanea esistenza di due situazioni tra loro contrastanti: l'impermeabilità e la traspirazione.



Questo duplice ruolo lo ricopre l'abbigliamento esterno quale giacca d'acqua, pantaloni stagni o la dry suit.

Con i tessuti laminati, però, esiste un problema spesso sottovalutato: la

MAGLIA PALM ARUN DA PORTARE A CONTATTO PELLE. TESSUTO CHANNEL FLOW (100% POLYESTER) CON FIBRE CAVE CHE TRASPORTANO ALL'ESTERNO IL SUDORE.



MAGLIA OZONE THERMO-LYCRA. LA PARTE ESTERNA È LYCRA LUCIDA. SCIVOLA BENISSIMO SOTTO AL TESSUTO DELLA GIACCA D'ACQUA E LA PARTE INTERNA IN TESSUTO FELPATO MANTIENE ASCIUTTA LA PELLE GARANTENDO UN BUON ISOLAMENTO TERMICO.



PANTALONI PALM ARUN DA INDOSSARE SOTTO A PANTALONI STAGNI, DRY SUIT O MUTA IN NEOPRENE. IL TESSUTO IN FIBRE CAVE PORTA IL SUDORE VERSO L'ESTERNO.



MAGLIA SKIN SONIC: TESSUTO DI POLIPROPILENE IN FIBRA CAVA E CARBONIO IN SOLUZIONE CONTINUA.

TUTA INTERA PALM TSANGPO. PILE INTERNO LEGGERO; LA PARTE ESTERNA LUCIDA PERMETTE AL TESSUTO DELLA DRY SUIT DI SCIVOLARE, GARANTENDO MASSIMA LIBERTÀ DI MOVIMENTO E FACILITÀ DI VESTIZIONE.

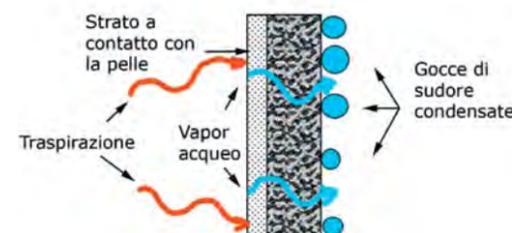
**ECCO ALCUNI ESEMPI DI TESSUTO TECNICO INVERNALE****ECCO ALCUNI ESEMPI DI TESSUTI LAMINATI**

perdita di calore per conduzione ed irraggiamento, nonché la traspirazione dei materiali, che, per quanto elevata possa essere, ha dei limiti fisici essendo vincolata alla impermeabilità. L'intimo a contatto con la pelle, definito anche "maglia termica", ha il compito di farne fronte.

COME FUNZIONA

Il vapor acqueo, emesso per traspirazione, prima che si condensi, deve essere allontanato dalla pelle per evitare l'assorbimento da parte della maglia.

L'acqua conduce il calore fino a 30 volte più velocemente dell'aria ed è in grado pertanto di sottrarre grandi quantità dal corpo. Se la zona a contatto con la pelle rimane asciutta, si forma una intercapedine di aria relativamente secca in grado di isolare termicamente e, soprattutto, restituire una sensazione positiva di comfort termo-igrometrico.



La traspirazione è composta per la maggior parte da acqua, nella quale sono presenti sostanze di scarico prodotte dall'organismo, fonte di potenziali reazioni allergiche, quali acidi carbossilici (quindi di natura organica), alifatici ramificati, oltre all'acido 3-metil-trans-2-esenoico, definito da taluni con il provocatorio appellativo di "ascella in barattolo".

Debita attenzione va data ai materiali con i quali viene prodotta la maglia. Non è mistero che molto spesso tessuti provenienti da paesi extra Europei e di basso costo, contengano sostanze pericolose per la salute, fonte di reazioni cutanee piuttosto aggressive.

La maglia "termica" dovrà pertanto:

- Favorire la traspirazione.
- Evitare di inzupparsi.
- Ridurre la perdita di calore per conduzione.
- Evitare il rilascio di sostanze chimiche dannose.

Molto spesso mi capita di sentire persone che ingiustamente accusano l'abbigliamento esterno di scarsa te-

nuta, quando l'origine del problema è da attribuirsi alla inadeguatezza degli indumenti a contatto con la pelle.

Riassumendo, alcuni consigli:

- Curate la qualità complessiva dell'insieme esterno-interno. È tipico vedere giacche o drysuit di fascia alta le cui prestazioni vengono annullate da folkloristici maglioncini od altro tessile inappropriato.

- L'intimo deve essere attillato, ma non costrittivo, per evitare di limitare la circolazione sanguigna responsabile della diffusione del calore corporeo. Stessa regola per l'esterno.

- Curare la traspirazione del tessuto esterno, scegliendo abbigliamento laminato che grazie all'interposizione di membrane tra gli strati di tessuto permette alla traspirazione di uscire, evitando all'acqua di entrare.

- Mani e piedi sono le zone che prima si raffreddano e le prime ad essere coinvolte nei processi degenerativi legati all'ipotermia. La testa, in generale, disperde molto calore, soprattutto se come me non vi serve più pettine e phon.

- Ma la madre di tutti i consigli è: se non siete esperti del settore tessile e dinamiche fisiologiche, vale la pena affidarsi ai consigli di qualche esperto. Magari spendere subito qualche euro in più ne può far risparmiare parecchi dopo ed evitare inutili peripezie.

Piccola nota: se dopo un po' di tempo puzzate, sappiate che la colpa è prevalentemente all'acido 3-metil-trans-2-esenoico. Non vi ho cambiato la vita, ma almeno sapete cosa rispondere a chi ve lo fa notare.

PER MAGGIORI INFORMAZIONI ED APPROFONDIMENTI POTETE VISITARE IL MIO BLOG

LE MARCHE TRA MARE E MONTAGNA

PADDLER: LEO



La Regione Marche, grazie ad una fortunata posizione compresa tra l'appennino centrale e il mar Adriatico, è una regione di grande interesse per gli amanti degli sport acquatici: tra bellissimi laghi, baie e scogliere con panorami mozzafiato e fiumi ricchi d'acqua, non si può dire che le manchi nulla.

I luoghi interessanti da un punto di vista sportivo e paesaggistico sono innumerevoli; a noi piace segnalare:

- il **lago di Cingoli**, il più grande bacino artificiale del centro Italia caratterizzato da acque cristalline, dove è possibile noleggiare canoe e imbarcazioni a vela o remi;

- il **lago di Fiastra**, il più grande bacino idroelettrico delle Marche situato ai piedi dei monti Sibillini, dove è possibile affittare canoe. Consigliata l'escursione alle Gole del Fiastrone, luogo di particolare suggestione, da effettuare con una guida abilitata. Da segnalare anche il parco avventura, che propone diversi percorsi sugli alberi e una teleferica di 120 metri sospesa sul lago;

- il **lago di Caccamo**, tra Tolentino e Camerino, ospita un percorso di gare di K1, K2, C1, C2 ed un centro canoa organizzato con la partecipazione dell'Università di Camerino;

- la **riviera del Conero**, copre una superficie di 6.000 ettari, interessa i comuni di Ancona, Camerano, Numana e Sirolo. Il monte Conero (572 mt) a picco sul mare rappresenta un luogo di straordinaria bellezza. Vi sono 18 sentieri per il trekking, nordic walking e mountain bike;

- **Numana**, antica cittadina alle pendici del Conero, mare limpido che ha ottenuto il titolo di Bandiera Blu europea, dove è possibile affittare canoe e sup;

- il **parco naturale del monte San Bartolo**, di interesse ambientale per la varietà di piante e animali e per i luoghi di valore storico ed artistico. Il parco occupa una superficie di circa 1.600 ettari estendendosi nell'area costiera compresa tra i comuni di Pesaro e Gabicce Mare;

- la **riserva naturale di San Benedetto del Tronto**, caratterizzata da ambienti umidi retrodunali;

- le **grotte di Frasassi**, in provincia di Ancona che rappresentano una delle maggiori attrazioni turistiche della Regione. Le grotte sono comprese all'interno del Parco naturale regionale della Gola della Rossa e di Frasassi.

I fiumi delle Marche sono essenzialmente a carattere torrentizio

e possono essere discesi solo dopo abbondanti piogge o in primavera. Sono di norma stretti e con passaggi impegnativi. Si segnalano il **Candigliano** dove si sono svolte diverse edizioni del raduno dei Picari, il **Sentino** dalle acque limpide che scorrono in corrispondenza delle gole di Frasassi, all'interno del parco naturale ed il **Tronto**.

Altra caratteristica interessante di questa regione dell'Italia Centrale è l'aspetto enogastronomico, la coltivazione della vite ha una tradizione millenaria risalente agli etruschi. I vini hanno una lunga tradizione: tra i bianchi, per citarne alcuni il Verdicchio (Ancona e Macerata) e l'Offida (Ascoli Piceno); tra i rossi il Conero (Ancona), Rosso Piceno Superiore e la Lacrima di Morro d'Alba. I prodotti della terra regalano il celebre tartufo bianco di Acqualagna e gli squisiti salumi e formaggi come il ciauscolo e i pecorini a latte crudo. Alloggiando in uno dei tanti e accoglienti agriturismi sarà l'occasione per unire qualche giorno di relax a gite in canoa scegliendo di raggiungere un lago o le bellissime coste.

IL RADUNO DEL LAGO DI CACCAMO 2018



Un tranquillo raduno di canoe canadesi all'insegna dell'amore per la natura e l'ambiente.

TESTO DI GILBERTO GIRONACCI & ENZO VAGNONI
FOTO DI RENATO POLITI

re e valorizzare l'ambiente fluviale, con la sua flora e fauna.

Il panorama era abbellito dalla rigogliosa vegetazione autunnale, con i suoi colori giallo e arancio delle foglie, nonché i riflessi delle barche sull'acqua. L'impressione era quella di trovarsi altrove, non a caso la canoa canadese è espressione di culture dei popoli nativi del Nord America, sempre in simbiosi con la natura.

Lo spirito del Nativo americano: "consideriamo la natura la misura della bellezza compiuta, e la sua distruzione un sacrilegio".

Credo che quel giorno, molti di noi siano stati pervasi da una tale sensazione. Al rientro pranzo all'aperto, sotto i gazebo, offerto dall'unione Montana e tanta convivialità con consegna di pergamena ricordo.

Dall'esperienza riuscita non può non avere origine l'invito a partecipare alla manifestazione del 2019. Noi vi aspetteremo con entusiasmo

Parola di Apache

Una splendida regione italiana da conoscere e apprezzare

TESTO DI ELENA PERALI
FOTO DI ANDREA PERALI

MOKI: UN'AZIENDA

ALL'AVANGUARDIA



Ciao Carlo, MOKI è una azienda leader per la produzione di sup, come è iniziata questa avventura?

È stata una evoluzione. Stavo lavorando per Goya Sails Hawaii come sail designer e dopo aver visto Laird Hamilton in azione a Maui decisi che era il momento di creare qualcosa che ancora non c'era: un brand 100% sup che producesse esclusivamente tavole pagaie ed accessori per lo stand up paddle. Posso dire di essere stato uno dei pionieri in Italia. Ero già molto coinvolto nel ricercare e disegnare tavole per me stesso, in quanto poche aziende nazionali al quel tempo vi si dedicavano. In quel periodo il sup era all'estero in piena espansione, ma ancora pochi lo conoscevano in Italia. Moki sup è nata a fine 2009 e nel 2010 era già sul mercato. Disegnai una linea composta da 4 modelli che coprivano tutte le esigenze in quel periodo; erano caratterizzate dalla costruzione esclusiva in bamboo messa a punto all'epoca in collaborazione con Paolo Iannetti allora product manager in un factory che ci produceva. Ci sono stati poi diversi cambiamenti e le nostre costruzioni e design si sono evoluti migliorando fino all'attuale produzione che comprende 22 modelli con 4 differenti tecnologie di costruzione. C'è tanta concorren-

za in questo momento e noi stiamo offrendo qualcosa di diverso, che ci possa far distinguere.

So che sei un waterman completo: windsurf, kite, surf, sup... Quanto ha influenzato la tua professione la tua passione per gli sport d'acqua?

Indubbiamente tanto. Grazie alla mia esperienza e alla collaborazione con i migliori shapers del mondo, per il mio trascorso di windsurfer professionista, ho imparato e provato quello che so sulle linee d'acqua, sugli shape, sulle costruzioni e le criticità delle tavole. Ora con Moki finalmente non ho più limiti sui miei design e in tutti quei particolari che ritengo necessari a poter migliorare le nostre tavole e pagaie. Credo si tratti di un equilibrio ricercato tra prestazioni e look quello che definisce per noi un buon concetto di design.

Raccontaci come nasce il progetto per una tavola.

Nasce sempre da un'idea, a volte da una visione, spesso da una emozione. Ne parliamo, ci confrontiamo su misure e curve, poi partono i prototipi che verranno testati in acqua. Non sempre una buona tavola significa successo. Il mercato richiede dei modelli giusti al momento giusto. Bisogna essere molto attenti alla realtà e alle tendenze dello sport per realizzare shape vin-

centi. Personalmente ho un archivio storico di progetti e shape ed uso un software CAD per disegnare tutte le tavole, dalle custom a quelle di produzione che poi vengono "shapate" da una macchina a controllo numerico (CNC). Questa per me è una garanzia perché nessuno può interagire sul mio progetto originale. A questo punto applico la tipologia di costruzione dedicata a quel tipo di tavola ed il resto è il risultato che potete vedere nelle nostre linee. Dedico molta attenzione in fase progettuale - che è poi quella che preferisco - e spendo parecchio del mio tempo durante l'anno a seguire sia la produzione che il controllo di qua-

lità direttamente al nostro factory in Oriente. Voglio sempre seguire tutti i passaggi e stare sul pezzo, dai prototipi alla produzione fino alla partenza dei containers. Dalla ricerca e test dei materiali e dei componenti fino al packaging. Solo in questo modo riesco a controllare al meglio la qualità per ottenere un prodotto superiore.

Passiamo alle tavole. Hai praticamente in vetrina tutti i modelli che un paddler possa desiderare: dalle bellissime tavole in bambù, alle tavole in composito da race, ai gonfiabili. Cosa puoi dirci in proposito?

Cerchiamo di essere completi e di

incuriosire. Facciamo molta attenzione agli shape con i relativi volumi e alle costruzioni che sono ovviamente diversificate a seconda delle linee. Ci prendiamo particolarmente cura delle finiture come puoi notare nelle tavole in carbon \ bamboo o nella stessa pagaia coordinata (bamboo-oster) da soli 450gr che usa lo stesso bamboo naturale delle tavole. Oppure nel bellissimo carbon \ honeycomb nel 12'3" Dragster che oltre ad avere un forte impatto estetico rende molto rigida e resistente tutti i bordi della tavola. Selezioniamo componentistica top quality come le pinne MFC Hawaii o la sacca deluxe realizzate su misura seguendo gli shape delle tavole e che troverai sempre inclusa quando compri una tavola MOKI.

Infine, siamo fieri di aver eliminato completamente la plastica superflua dal nostro packaging usando invece materiali riciclabili come la carta o cartone. Ora abbiamo appena introdotto un nuovo sistema di imballaggio innovativo e geniale che protegge la tavola durante le spedizioni e può essere riutilizzato anche in seguito per esempio nei viaggi in aereo. Non possiamo lasciare come eredità questo delirio di plastica e rifiuti alle generazioni future: possiamo e dobbiamo fare tutti insieme qualcosa.



Andrea Ricci intervista Carlo Rotelli

In un numero dedicato alle Marche, non può mancare uno spazio dedicato a uno dei più noti produttori italiani di tavole da sup, Moki sup. Intervistiamo il suo fondatore e proprietario, Carlo Rotelli, un passato da windsurferista di alto livello.

Lo intervista Andrea Ricci, segretario generale FICT, ma qui nelle vesti di responsabile sup per la Federazione, uno dei più versatili ed esperti paddler italiani, autore di viaggi in Italia e all'estero - in fiumi, mari, laghi - nonché di numerose prime imprese.



Cosa produci in casa e cosa produci all'estero? Spiegaci anche perché.

Attualmente la nostra produzione di serie o di prototipi è ancora completamente in Oriente, ma il nostro obiettivo è cercare di realizzare a breve le nostre tavole e pagaie in Italia: vogliamo riportare qui la produzione qui e stiamo sulla buona strada. Potremo quindi avere una Moki 100% Made in Italy! Inoltre con il nuovo potenziamento del Moki factory Store on line, saremo ancora più efficienti e competitivi nel mercato per accontentare e seguire al meglio i nostri clienti.

Chi sono i tuoi collaboratori? Parlaci della tua squadra.

Dunque, ho due collaboratori fissi al factory che si chiamano Dong (PM) e Ming (Vice PM), due ragazzi in gamba esperti e professionali, di cui ti puoi fidare, molto bravi con le mani e con un trascorso in costruzioni di tavole oltre alla gestione dei workers che lavorano sulla linea MOKI, un dettaglio non trascurabile!

Per quel che riguarda l'R&D ho molti amici surfisti e non solo che collaborano con me. Sono come degli ambasciatori che noi chiamiamo amichevolmente: Moki people. Spesso sono direttamente loro a farsi avanti per provare fornendo costruttivi feedback. Mirco Babini è uno di questi insieme con Luigi Corda, che oltre ad essere il nostro

fotografo di grande talento è anche coinvolto nello sviluppo di alcuni modelli, in particolare per il progetto Kripto Led, la prima tavola con luci di serie integrate nella carena. Parte fondamentale della squadra sono Andrea Salce (linee wave), Greta Benvenuti, Daniele Bordini e Gwen di Jungle Surf Palau con cui abbiamo collaborato per realizzare il Kiwi, una tavola a 360° facile, molto stabile e compatta, adatta alle famiglie che volendo diventa anche windsup. Poi abbiamo un Team che si occupa del sito e dei social ed infine un ufficio che segue contatti, clienti, fornitori e vendite.

Ci interessa molto il progetto Moki Point, un centro di aggregazione per formazione, per noleggio, corsi, escursioni e creatori di emozioni. Ce ne parli?

Dici bene, hanno davvero un grande successo. I Moki Point sono

un'estensione di Moki, sono sparsi nel territorio e ora cominciano ad espandersi anche all'estero, sono gestiti da persone competenti e professionali che hanno scelto Moki e che amano davvero il nostro sport dimostrando un rapporto unico ed esemplare con il proprio pubblico.

Pensi di inaugurare altri centri nell'anno in corso?

A Norimberga molte realtà straniere ci hanno dimostrato un grande interesse e ci hanno già contattato. Le condizioni che offriamo ai Moki Point sono molto favorevoli per la-

vorare e promuovere al meglio il nostro sport.

Hai progetti in Europa o in altri continenti?

Ci interessa crescere fuori dall'Italia in questo momento con determinazione e attenzione alle persone e alle diverse situazioni. Abbiamo belle realtà che stanno crescendo in Spagna, Svizzera e ora anche in Germania, Paesi bassi e Slovenia. Siamo sempre alla ricerca di nuovi dealer o agenti per potenziare la nostra rete commerciale.

Nelle maggiori capitali europee, sui loro fiumi, si svolgono delle gare di sup race affollatissime. Cosa impedisce di fare la stessa cosa sul Po, Arno, Tevere, etc?

Ultimamente ho visto centinaia di paddler competere insieme nella Senna, mi hanno parlato anche di grandi realtà in Olanda o negli USA, ma in verità non sono molto esperti di fiumi e non so dirti se da noi questa carenza sia determinata dall'inquinamento stesso dei nostri o forse dal fatto che ci manca una 'cultura' dei fiumi avendo noi in Italia così tanta costa? Ci sono comunque splendide immagini di rapide con dei ragazzi davvero abili nel discendere il fiume con un sup! Devo dire comunque che è molto affascinante e soprattutto diverso, se vieni da noi con un progetto che ri-

guarda i fiumi potresti trovare dello spazio.

Che sviluppi potrà avere l'indoor nel sup?

È divertente e puoi vedere il tuo eroe in action proprio lì davanti a te mentre si destreggia su un'onda artificiale, oppure compete in uno sprint in piscina insieme ad altri sfidanti, tutto questo in inverno oppure in una città dove non c'è il mare. Un momento di sana azione dimostrativa all'interno degli expo non credo che guasti mai.

Hai degli atleti nel tuo team?

Finora non abbiamo mai avuto un team con atleti ufficiali, ma tanti Moki People, sia Vip che non, davvero tutti fantastici sia in acqua che fuori! Per il futuro invece stiamo portando avanti un progetto di un nuovo team ufficiale Moki che vedrà soprattutto dei giovani emergenti partecipare a competizioni sulle onde e non solo sia in Italia che all'estero.

Negli sport da tavola le contaminazioni sono sempre più frequenti e i passaggi tra uno sport e un altro naturali. Come vedi il futuro del sup?

La grande bellezza del sup è la sua semplicità che lo rende praticabile da tutti sin dal primo approccio. Finché questa caratteristica rimarrà il futuro è assicurato. Se consideri

che con la stessa tavola puoi uscire all'alba, surfarti un'onda al tramonto per poi condividere un'uscita notturna con chi vuoi! Con quale altro sport puoi far la stessa cosa?

Riguardo al futuro c'è da dire che come trend in questo momento il foil sta avendo un'enorme evoluzione e un buon seguito ormai applicato a tutti i tipi di 'tavola'. Nel sup sta cominciando ad espandersi e catturare molto interesse. Noi siamo già coinvolti nello sviluppo di un'unica tavola speciale compatta e performante che permetterà di fare sup surfing, sup foil, wind sup e windsurf foiling! Si chiama UFOIL sarà alla portata di tutti e la potrai vedere in primavera.

Quali spot per praticare consigli in Italia?

Uno dei miei preferiti rimane sicuramente la Sardegna che adoro e precisamente alcuni spot del nord, la mia seconda casa. Non a caso in Sardegna vengono testate la maggior parte delle tavole e pagaie MOKI. Per le escursioni o le lunghe distanze invece le Marche, dove vivo, hanno un potenziale eccezionale e precisamente nel promontorio del Parco del Conero che si affaccia sul mare. Questa bellissima costa offre panoramiche uniche che ti fanno persino dubitare di essere in Adriatico. Le due Sorelle partendo dalla Spiaggiola a Numana è un itinerario fantastico, risalendo il lato sud lungo le spiagge dei Frati, di Sirolo, di San Michele e dei Sassi Neri. Nel versante nord da Portonovo fino alle grotte del Passetto proprio sotto Ancona è un'esperienza suggestiva da provare in ogni stagione.

Infine, non può mancare la domanda: perché Moki?

Proposi questo nome durante un brain storming iniziale dell'azienda e piacque subito. Breve, dal suono affilato e deciso, che ci identifica e significa per noi esclusivamente mondo dello stand up paddle. Tavole e pagaie realizzate con l'esperienza di cui ti puoi fidare, che come tutte le cose migliori nascono sempre da una grande e positiva emozione.



Fiumi delle Marche: IL CANDIGLIANO

TESTO DI MAURIZIO CONSALVI
FOTO DI CLAUDIO MAGRINI



Uno dei percorsi più noti e navigati tra i fiumi delle Marche è senza dubbio il Candigliano, affluente del Metauro. Il fiume si snoda nella valle alternando tratti in gola distanti e inaccessibili a punti aperti e ben visibili dalla strada.

Un tratto che si trova a valle del percorso abitualmente affrontato è la famosa Gola del Furlo, sotto Acqualagna, una volta molto profonda ed immagina impetuosa mentre ora, grazie alla solita diga, è stata trasformata in un placido lago meta di passeggiate e pic-nic dagli abitanti delle zone limitrofe. Meritevole comunque di una visita.

Il tratto canoisticamente interessante è più a monte. Parte da Piobbico (Pu), famoso anche per il

Club dei Brutti, ed arriva dopo circa 8 km fino all'Abbadia di Naro. La zona è rinomata anche per l'ottimo tartufo bianco di Acqualagna, che oltre al Museo ad esso dedicato offre la possibilità di assaporarne il gusto e godere del suo profumo delicato e ben definito. Tra le varietà del tartufo troviamo anche il nero e lo scorzone. Se vi trovate da quelle parti consiglio di provare la classica frittatina con grattatina di tartufo sopra. Semplice e gustosa.

Tornando al fiume, la prima metà è aperta e, caratteristica della zona, le sponde e il letto sono formate da rocce stratificate che possono rendere alcuni passaggi insidiosi; la seconda parte, dalla "Gradinata" - all'inizio della quale con livelli normali c'è un trasbordo obbligatorio da fare su

SCHEDA DEL CANDIGLIANO

Imbarco: Campo sportivo di Piobbico - Sponda sx.

Sbarco: 500 mt prima del ponte di Abbadia di Naro - Sponda sx.

Difficoltà: WW II-III (4).

Distanza: 8 km.

Periodo: In autunno, tardo inverno e primavera dopo forti piogge o scioglimento nevi.

Idrometro: Quello di Acqualagna ora è fuori uso - Abbastanza attendibile quello di Apecchio - Min. 70 - Max 95 - che si trova sul Biscubbio, affluente di dx che confluisce nel Candigliano a Piobbico. Da considerare la portata del Candigliano prima della confluenza.

Percorsi vicini: Bosso, Auro, Metauro, Burano.

Più distanti e molto interessanti: Sentino, Esino, Tronto e Castellano.

Le descrizioni dei fiumi sono reperibili su ckfiumi.net

Club di zona: Tasso Kayak Club Foligno - Canoisti Perugini. E più distanti ma frequentatori da anni, Roma Kayak Mundi.

sponda destra - in poi il fiume alterna passaggi stretti a tratti più aperti e semplici entrando in una gola che nei passaggi principali mantiene sempre una sponda percorribile. Anche se lo si conosce bene è consigliabile la ricognizione da terra dei



passaggi, non completamente visibili dal kayak, che potrebbero essere ostruiti da tronchi o da piccole frane che frequentemente - considerata la morfologia della gola - si susseguono. Nella prima metà troviamo uno dei passaggi più spettacolari del fiume, visibile comodamente dalla strada, la cosiddetta "Marmitta del Diavolo" affrontabile sia centralmente che costeggiando la sponda sinistra. Il passaggio è dotato anche di una comunque divertente chicken way che lo aggira costeggiando la sponda destra. Facili sia la sicura che il trasbordo. Altro passaggio significativo, da vedere facendo scouting dalla sponda sinistra con eventuale sicura da predisporre, è "l'Imbuto" all'in-



gresso della gola che troviamo appena dopo la "Gradinata".

Nell'ultima discesa, fatta poco prima di Natale abbiamo dovuto fare un altro trasbordo, su sponda destra, al penultimo passaggio che all'uscita aveva un grosso tronco semisommerso con possibilità di incastrarsi in caso di errore o di eskimo.

Il paesaggio e il colore dell'acqua, se di scioglimento della neve, sono spettacolari e malgrado le temperature della zona siano spesso rigide il percorso è uno di quelli che non possono mancare nel carnet del canoista fluviale.

Nei pressi dello sbarco consigliato pic-nic e visita all'Abbadia di Santa Maria Nuova.

In tutta Italia con un click.

canoashop.com

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

TI RACCONTO IL CANDIGLIANO

DI VALERIA MORONI



I ragazzi dell'A.S.S.I. raccontano le loro esperienze "bagnate" sul Candigliano, fiume di razza delle Marche, secondo le loro "regole".

È consuetudine per noi del canoa club AquaSport Santerno Imola "ASSI", raccontare i nostri bagni ed eskimi, questo per razionalizzare/ridimensionare l'accaduto con una piccola regola: il racconto deve avere un 20% di verità e 80% fantasia. Questi numeri "bagni ed eskimi", verranno poi archiviati dal buon Claudio Pausini che con sua santissima pazienza daranno un risultato a fine anno. Questo dato è il punto di partenza per migliorarsi tecnicamente e caratterialmente l'anno successivo. Così, grazie all'idea della nostra redattrice Valeria Moroni, siamo qui a scrivere su questa rivista.

Massimo Sticca - Guida Fluviale

"Un fiume di tutto rispetto il Candigliano, scorre burbero e silenzioso, ...marchigiano doc; a tratti sem-

bra riservato e chiuso quando improvvisamente ti stupisce con passaggi mozzafiato, sorprendenti e ricchi di adrenalina. Da quelle parti ancora sopravvive la leggenda che narra della bella Taddea. La giovane popolana che, a causa del suo amore per il giovane Antonio figlio del conte, fu imprigionata a Rocca Leonella. Un giorno Taddea riuscì a fuggire a cavallo verso l'Eremo, ma giunta sulla cima balzò veloce giù dalla rupe con il suo cavallo. Non trovarono mai né lei né il suo destriero. Fu così che per anni il suo Antonio continuò ad invocare il suo nome e lei puntualmente accorreva sotto forma di pioggia. Taddea! Taddea! Invocarla è doveroso. Il fiume si ingrossa diventa potente e ti stordisce come un grande amore. Ovunque si sente Taddea: nelle gole dalle rocce taglienti come lame ricur-

ve, a tratti scarlatte come il dolore, nelle radici odorose di muschio, nelle fronde eleganti, che si intrecciano ai rivoli d'acqua che copiosa si riversa sul letto del fiume. Chiunque viene sul Candigliano ha qualcosa da raccontare alla bella Taddea, perché rappresenta un traguardo importante per ogni canoista: i ragazzi di AquaSport Santerno Serena, Andrea, Dennis, Giulia, Tommaso, Sonia e Tiziano presentano la loro storia personalissima attraverso una girandola di emozioni".

Così racconta Serena Mocerino

"Il Candigliano, incastonato tra falesie e pendici di foreste, è una perla marchigiana di una bellezza fatale. Sarà per questo motivo che, ammirando tanta meraviglia, sono stata sorpresa! Infatti dopo il celeberrimo cavatappi, passaggio particolare al termine di una stretta goletta, già festante per aver intuito il suo strano rigurgito, sono stata all'improvviso scaraventata sott'acqua. Ho regalato così un facile eskimo a questo fiume, per continuarne così la cavalcata verso le sue magiche silenziose gole".

E poi Giulia Naldi al suo primo Candigliano

"Tre alquanto "gloriosi" bagni mi fanno capire che se fossero stati sei mi sarei risparmiata la scalata di vette con canoa in spalla (aiutata da fi-

di compagni di avventura quali Max Stick e Sassi Dennis e altri sicuramente) pur di non inzupparmi ancora. Insomma il primo mi ha fatto scendere quella leggera tensione data dai racconti della giornata precedente (ormai mi aspettavo il Niagara). Poi maledetto quel ramo del Candigliano di Pesaro che, dopo una via impervia piena di ostacoli e correnti quasi sconfitti, all'ultimo ha abbracciato la mia ambita Mamba e non la voleva proprio salutare! Saranno i rami o i folletti malefici di quella valle incantata che si divertono con i poveri principianti motivati? Il terzo è arrivato proprio quando meno me lo aspettavo: primo scivolo evvai, secondo scivolo punta in su e niente, mi piaceva proprio tanto quell'acqua verde e in effetti non mi allenavo da un po' nel nuoto in corrente... Morale della bellissima giornata marchigiana: meglio più bagni e meno trasbordi su scalate scivolose; Il Candigliano non sarà familiare come il Santerno e i suoi passaggi ti prenderanno alla sprovvista ma è un posto stupendo e i toboga fanno sentire come Super Mario in scivolata!"

Andrea Maccarini
descrive così il suo fiume

"Sabato marchigiano sul Candigliano. Un sole pallido che non scioglie abbastanza... morale: poca acqua, ma sufficiente a saltare giù dalla Pentola del Diavolo e dal cavatappi... poi l'attenzione cala e nei passaggi in mezzo alle gole due errori mi costringono a due bagnetti...ho tentato l'eskimo in entrambe le volte, ma una nicchia e un incastro me l'hanno im-



perito.... poi il fiume procede calmo e placido fino allo sbarco. Ottima compagnia per una bella giornata".

Tommaso Baldi il passaggio più... bip! ...che c'è!

"...Dunque proprio nel bel mezzo delle gole del Candigliano, tra lo "star tac" ed il "toboga" si trova un passaggio "senza nome" (moooolto strano perché sul Candigliano ogni passaggio ha un nome ed un cognome...), tanto... bip! ...ma così bip! ...che proprio più...bip! non si può, che pensando di aver affrontato nel modo e nella direzione giusta mi ha risposto con una impennata imprevista e, mentre tentavo un sicuro eskimo, si è permesso di acchiappare la mia pagaia fra due rocce e costringermi così ad uno stappo inatteso. Peccato".

Sonia Ugazio, mentre aggiunge le sue "tacche" si racconta così

"Il ritorno, dopo tre anni di lunga assenza, sul Candigliano, non è stato propriamente positivo, dato che mi ha regalato tre bagni in due giorni!! A parte il primo ed unico bagno di sabato (piuttosto a ...Bip!), non riuscendo a contrastare il controrocchia, il top è stata la performance di domenica... quattro ribaltamenti!! Due bagni e due eskimi!! Credo che, dopo la mia peggiore performance (sul Melfa due anni fa) con ben 6 ribaltamenti, 5 eskimi e 1 bagno...domenica scorsa, guadagno un secondo posto con le peggiori performance di tutta la mia carriera canoistica!! Che dire... questo 2019, canoisticamente, non è iniziato all'insegna "dell'asciutto" ...ma, non demordo!! Anche perché, nonostante i risultati, io mi sono divertita, mi ha fatto molto piacere riscendere il Candigliano, anche se con poca acqua. Sabato, nonostante quel bagnetto, sul finale di una rapida a cavolo, sono scesa bene e sono stata soddisfatta! Domenica, ero partita male, stanca e... si è visto!! Però, sono contenta perché, ho ritrovato l'eskimo che temevo di aver "bloccato"! A parte i bagni dove, sotto la pentola del diavolo...temevo di stare sotto la cascata!! Pauraaaa...stappa e nuota!! E, l'ultimo, nel passaggio ero cotta e, dopo un primo tentativo, mi sono arresa, causa mancanza di forze!! Insomma... che altro dire... dalle peggiori performance... vengono fuori stimoli per mi-

gliorare e tirare fuori la grinta, per le discese successive! Sono già stracarica per il prossimo fine settimana! Ok. Fine dei giochi. Ricapitolando...due discese sul Candigliano...3 bagni e 2 eskimi!"

Dennis Sassi che sembra essere uscito indenne

"...al termine di un passaggio al limite della praticabilità, una roccia semi sommersa mi ha scomposto e mi sono rovesciato... Fortunatamente la rapida successiva era solo un quarto grado, allora sono riuscito ad eschimese. Un eskimo per me".

Tiziano Dimastrogiovanni ha lasciato parte della sua canoa

"Allora vediamo un po'...alla Pentola del Diavolo sono atterrato di muso, a pera su un sasso sotto e ho sbriciolato la canoa, ma senza andare a bagno, per cui da quel momento in avanti ho navigato con 7-8 litri di acqua costanti nella canoa al punto da sentirmi come se fossi a bagno, ma un vero bagno non c'è stato. Come si calcola?"

Ed infine tocca a me

"Marchigiana e pesarese, per me il "Candi" ha sempre avuto il fascino dell' "incompiuto" perché il terrore era tale da non riuscire a portare a termine la discesa e sbarcando sempre a metà percorso, era diventato un po' la mia spina nel fianco. Erano due anni che non tornavo da queste parti, c'è voluta la Corsica, la Francia, la Svizzera e tanto altro, tutto targato A.S.S.I, per tentare ancora. Quando scendo qui riaffiorano le grandi emozioni, la grande spinta che mi ha fatto andare avanti a macinare chilometri e tanti luoghi da esplorare. Ed ora sono qui finalmente in gola, il paesaggio si chiude sopra di me scendo e sento l'acqua che mi trasporta veloce, mi sento come una donna in fuga in sella al suo destriero che corre, corre e non si può più fermare, avvertito solo la pulsazione del mio cuore che mi accompagna a quel salto, e infine... pluff... finisco a bagno, ma che importa ora quello che conta è riuscire a svuotare la canoa, impresa ardua dato che ho voluto la trecentodieci litri... Tutto è bene quel che finisce bene. Ebbene si Bella Taddea, sono arrivata allo sbarco, e questa vittoria la dedico a te".

CANOISTI ASCETI DEL FIUME

Amore per la natura, emozioni forti, riflessioni sull'essere e tanta amicizia nelle righe che seguono.

DI FABIO CAPPELLI

FOTO APERTURA: ZAMBESI/CASCATE VITTORIA

PADDLER: LEONARDO DAL MASO

FOTO DI FRANCESCO SALVATO

S cendere un fiume è un qualcosa di unico, che coinvolge il corpo e la mente, che appaga, sia il nostro passato atavico, in cui l'avventura e il rischio era la quotidianità, sia la nostra recente dimensione cognitiva, di introspezione e riflessione sull'essenza dell'esistenza.

Tutti i canoisti sanno che discendere un fiume non è banale, richiede perizia, attitudine, capacità tecnica, giudizio, abilità motorie, e una buona dose di coraggio. Un kayaker è un atleta tutto tondo, sa bene quanto sia stato impegnativo l'approccio a questa disciplina, quante componenti fisiche, tecniche ed emotive abbia dovuto superare, eppure non ha mai pensato di non potercela fare, di mollare. Il motivo di tanta determinazione nasce quasi spontaneamente, è sufficiente provare una sola volta l'esperienza di un fiume per rimanerne coinvolti per sempre. Il kayak è un qualcosa di unico negli sport nella natura, è un viaggiare nel tempo, ritrovarsi uomo del pleistocene con le proprie paure e convinzioni, in un ambiente selvaggio, in un susseguir-

si di prove da superare affidandosi solo sulle proprie capacità e alla propria determinazione.

Superare una rapida è attraversare barriere psicologiche, timori atavici, blocchi istintuali legati alla salvaguardia della propria incolumità. "La paura di morire ci fa vivere" disse il capitano Kirk, in un episodio della serie Star Trek; come non essere d'accordo, il rischio e l'impresa accendono la fiamma che è in noi, ci fanno sentire vivi. La dimensione umana, non dimentichiamolo, è un mix di paure e coraggio, di bisogno d'avventura e di sicurezze, di slanci e rinunce, in un continuum di scelte e decisioni pervase da sensazioni opposte, tinte di raziocinio ed emotività.

Il fiume in sé ha un qualcosa di metafisico, di religioso, di filosofico. I greci e i latini hanno allacciato e paragonato gli aspetti più espressivi del nostro essere umani al fiume. *Panta rei* di Eraclito (πάντα ρεῖ) "tutto scorre", è la proposizione più conosciuta, con cui gli antichi *eraceliti* esprime-

vano l'eterno divenire della realtà, paragonando quest'ultima a un fiume, che solo apparentemente rimane uno e identico, ma che, in effetti, continuamente si rinnova e si trasforma, antitesi di quella assoluta eterna unità e immutabilità dell'essere affermata dalla scuola di Parmenide. In sostanza, per quanto riguarda noi canoisti, scendere il fiume ha un qualcosa di filosofico e introspettivo, nel suo divenire mutevole, in cui ogni passaggio in rapida, ogni esperienza tra spume, turbini, frastuoni e placide pause, surroga ogni aspetto del trascorrere della nostra esistenza, così mutabile e avvincente, perigliosa e stordente, ma immancabilmente e assolutamente viva.

Un canoista che scende il fiume è fondamentalmente un uomo che ha il coraggio di vivere, di confrontarsi con le proprie paure e nel contempo di apprezzare ciò che fa, consapevole di trovarsi senza orpelli tecnologici e mentali finalmente libero nella natura, primigenia madre benevola

e inflessibilmente severa allo stesso tempo. Il fiume fa pensare e dimenticare allo stesso tempo. Ti allontana da ogni legame urbano per farti entrare in te stesso, t'incoraggia a conoscerti e a comprendere gli altri, t'induce a riflessioni sul modo di essere e di comportarti.

Panta rei amici, il tempo sfugge velocemente, trasformando gli anni in attimi nella nostra memoria, quello che rimane del nostro vissuto sono immagini di brevi stralci di episodi legati a paure e affetti, perdite e imprese, un sorriso, il primo bacio, il volto materno... Assaporate ogni momento in cui siete in fiume, non sciupate nulla, godetevi gli scenari, la complicità degli amici, rallegratevi di essere canoisti, di trovarvi lì.

Quando si discende un fiume ci si sente un po' primitivi, un po' asceti e soprattutto degli esseri fortunati, e forse, un po' unici.

FOTO DI ALESSANDRO NESPOLI
PADDLER: ANDREA MALDERA
SICURA WALTER FILATTIERA



AQUADESIGN SPEEDCRAFT

TESTO E FOTO DI ANDREA RICCI
WWW.SUPADVISOR.INFO

SCHEDE TECNICHE

AQUADESIGN Speedcraft 22'

Dimensioni: 675cm x 88cm x 20cm
(22' x 35" x 8")

Peso: 25 kg

Pressione consigliata di gonfiaggio: 15psi



Tavola che segue la famosa Red Paddle Dragon, ma a un prezzo molto più accessibile: 1500 euro circa. Dotata di 2 pinne laterali fisse da 2" e di una pinna centrale rimuovibile a slitta, la SpeedCraft può essere condotta da 2, 3 o 4 persone. Entrando più in dettaglio, la SpeedCraft è una tavola che nonostante la sua lunghezza è abbastanza rigida. Manovrabile anche in acque mosse, certamente è più adatta alla lunga navigazione in gruppo. Le dotazioni sono sufficienti: numerose maniglie consentono sia un trasporto agevo-

le, sia di arrangiare un attacco per bagagli. Anche l'estetica è gradevole. Costruzione in classico dropstich double layer, a garanzia di robustezza. Con questa tavola, Andrea Ricci, formatore nazionale sup FICT, insieme a Ernst e Alessandra, ha disceso il fiume Adige da Merano a Verona, 175km in WW2, dal 19 al 21 ottobre 2018, con oltre 50kg di attrezzatura per campeggio nautico e viveri a bordo. Per la cronaca, nessuno è caduto in acqua.

FOTOCAMERA: FUJIFILM FINEPIX XP130
LINK ALL'ALBUM FOTO: WWW.SUPADVISOR.INFO



RECENSIONE WAVEDESIGN
TESTO E FOTO DI WALTER PAESANO

LOW ANGLE

La Low Angle della WaveDesign è una pagaia da mare made in Italy realizzata interamente in carbonio prepreg in autoclave. Si tratta di una pagaia molto leggera, il modello non divisibile da 220 cm pesa 650 grammi ed è possibile scegliere l'angolo di sfasatura delle pale, mentre il modello divisibile pesa 85 grammi in più a causa del sistema di aggancio posto al centro del manico. In compenso la versione divisibile permette di variare l'angolo di sfasatura delle pale utilizzando un riferimento sul sistema di aggancio che indica i gradi, questa caratteristica è utile per adattare la pagaia alla situazione in cui ci si trova e alle preferenze del kayaker. Il manico divisibile è perfettamente allineato nella giuntura e non si ha la minima oscillazione di questo neanche nelle situazioni più impegnative. Le pale ed il manico sono assemblate, per cui se si rompe una di queste parti è possibile sostituire il singolo pezzo e non l'intera pagaia, inoltre l'azienda è facilmente reperibile in quanto come detto ha sede in Italia. Un'altra caratteristica da notare è che le pale non hanno una parte interna di foam ricoperta esternamente da strati di carbonio, ma sono realizzate in solo carbonio. Ottimo il comportamento in acqua, la pagaia è fluida in ogni fase ed imprime una buona

propulsione al kayak, mentre il disegno delle pale, permette di eseguire agevolmente diverse manovre tra cui appoggi ed eskimo, per cui è un prodotto che si adatta bene anche a chi ama il mare mosso ed una conduzione del kayak più dinamica e manovriera. Infine la pagaia ha buone prestazioni anche in condizioni di vento contrario opponendo poca resistenza a questo. Il produttore dà la possibilità di scegliere tra due tipi di manico, completamente tondo per chi non ha necessità di riferimenti ed il manico ovalizzato per chi invece un riferimento lo predilige, ad esempio per effettuare l'eskimo. La qualità costruttiva è buona e l'azienda nonostante sia presente sul mercato da pochi anni, ha lavorato molto per migliorare i prodotti fin nei dettagli, cosa che gli ha permesso di far apprezzare i propri modelli di pagaie anche su una piazza internazionale molto competitiva come il Paddle Expo di Norimberga. Il tipo di materiale utilizzato conferisce alla pagaia la tipica leggerezza e rigidità del carbonio, per cui chi viene da altri materiali all'inizio noterà una certa differenza, ma in genere ad un prodotto migliore ci si abitua velocemente. Un ulteriore dettaglio da sottolineare, è la possibilità di scegliere la flessibilità del manico che va da flex 3 a flex 6. In particolare queste sigle indicano di



quanti millimetri si flette il manico appoggiato su due vincoli distanti un metro, quando al centro viene applicato un peso di 10 kg. In conclusione la Low Angle della WaveDesign è una pagaia di fascia alta dal prezzo competitivo che lascia al kayaker un buon margine di personalizzazione così da soddisfare anche i clienti più esigenti.

25-26 MAGGIO IL RADUNO DEL CONERO



Due giorni per gli appassionati di kayak, immersi nella splendida natura del Parco

Nazionale del Conero, il raduno quest'anno festeggerà la sesta edizione. Percorso di circa 20 miglia in 2 giorni: il primo giorno è previsto il tratto dalla Baia di Portonovo fino a Numana, mentre il secondo giorno sempre partendo dalla Baia di Portonovo si arriverà al Passetto di Ancona per poi fare ritorno alla base. Nel programma sono comprese le escursioni guidate in mare, pranzi, cena e colazione. La manifestazione è condotta in mare da istruttori e guide Sottocosta. Sono ammessi al raduno tutti i modelli di kayak purché dotati di cime di sicurezza, gavoni stagni o sacchi di galleggiamento e comunque resi inaffondabili.

I partecipanti dovranno avere una buona capacità di pagaiare e conoscere le tecniche base di salvataggio. Le dotazioni di sicurezza individuali e quelle previste per l'imbarcazione utilizzata sono obbligatorie.

PER INFORMAZIONI
WWW.ADRIATICSEAKAYAK.IT
WWW.CONEROINKAYAK.IT



Kayak, rafting, sup, imbarco svizzero... se non fosse per l'odore di cloro sembrerebbe di partecipare a un raduno federale. In parte è così: quello organizzato da Aquasport Santerno è un evento aperto a tutti, canoisti, familiari e amici, le pagaie test sono a disposizione, il raft e il sup gonfiati apposta per l'occasione, il tutto condito da una buona dose di competitività grazie al Trofeo Eskimo, giunto alla settima edizione, che assegna il titolo di campione di specialità.

Quattro sono le prove da affrontare, trenta i secondi a disposizione per ciascuna: a turno, ogni partecipante deve eseguire il maggior numero di eskimi possibile nel tempo indicato. Le prime due sfide si svolgono utilizzando rispettivamente la pagaia K1 e C1; la terza, più ostica, la pagaia groenlandese; infine quella più spettacolare, con imbarco svizzero dal trampolino e il divieto di uti-

7° TROFEO ESKIMO EMILIA-ROMAGNA



QUESTA LA CLASSIFICA FINALE

Cat. A:

1. Roberto Casagrande
2. Marco Vit
3. Sara Armani

Cat. B

1. Francesco Ungarelli
2. Andrea Ricci Maccarini
3. Davide Baroncini



lizzare qualsiasi tipo di pagaia: sta allo sfidante ingegnarsi per scegliere lo strumento più efficace, dalla tavoletta alle sole mani. La somma degli eskimi eseguiti decreta la classifica. Due sono le categorie in gioco: B, per chi l'eskimo lo ha appreso durante l'anno in corso, A per i più esperti; non sono previste distinzioni di età o di sesso, i podi hanno dimostrato come queste non siano necessarie.

L'ultima edizione ha incoronato nella categoria B il campione

più giovane in assoluto, Francesco. Incerta fino all'ultimo è stata la sfida per i primi due posti nella categoria A, dove il pluricampione

Roberto Casagrande, la cui tecnica è stata oggetto di attenta analisi a bordo piscina, ha dovuto lottare fino all'ultimo eskimo con il contendente Marco Vit, già vincitore nel 2013. Quattro prove non sono state sufficienti a definire il risultato, stabilito solo da un'ulteriore sfida, che ha riconfermato il campione in carica.

PER PUBBLICARE UN EVENTO SU PAGAIAO 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

9-10 MARZO 2019

RADUNO FEDERALE DI PRIMAVERA FICT

Località: Fiume Vara, Sesta Godano (Base Rafting di Brugnato)

Tipo: fiume

Organizza: FICT, Canoa Club Brugnato, Kayak Brugnato, Cagnacci Bagnati e Centrosportavventura
 www.canoa.org
 doardo30@libero.it

6-7 APRILE 2019

RADUNO GOLETTE DEL VOLTURNO E GOLA DEL MELFA

Località: sabato Colli a Volturmo, domenica Roccasecca

Tipo: fiume

Organizza: FICT/Roma Kayak Mundi
 Contatti: info@romakayakmundi.it

7 APRILE 2019

IV TICINO PADDLEFEST

Località: Vigevano

Tipo: fiume

Organizza: Acqua Canoa@Rafting
 raduno@acqua.eu

25 APRILE-1 MAGGIO 2019

(vedi locandina a lato)

40° DISCESA INTERNAZIONALE DEL TEVERE

in canoa, in sup, in bici, a piedi da Città di Castello a Roma

Località: Città di Castello (partenza)

Roma (arrivo)

Tipo: Fiume

Organizza: DIT
 scrivi@discesadeltevere.org
 www.TiberTour.com

25-26 MAGGIO 2019

RADUNO DEL CONERO

Località: Ancona

Tipo: mare

Organizza: Adriatic Sea Kayak
 www.adriaticseakayak.it

3-17 AGOSTO 2019

RADUNO INTERNAZIONALE ESTIVO FICT

Località: Camping Club

des Iscles Eyglies Francia

Tipo: fiume

Organizza: FICT
 info@canoa.org
 www.canoa.org

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



😊 ...due risate con Gabriele Misso 😊

