

PAGAIANDO

N° 13 GIUGNO 2019 - TARIFFA R.O.C. POSTE ITALIANE SPA - SPEDIZIONE IN ABBONAMENTO POSTALE - DL 358/2003 (CONV. IN L. 27/02/2004 N.48) ART. 1 COMMA 1, DDC CREMONA - ANNO XVIII



N. **13**
GIU. 2019

**ITALIA
IN CANOA**
Un impegno
per l'ambiente

VELA 470
Due giovani
campioni italiani
verso le olimpiadi

**SPECIALE
UMBRIA**
Regione palestra
dei canoisti fluviali

IL MIELE
Un alleato
dello sportivo
da sempre

**CUCINA
DA KAYAK**
Come organizzarsi
per le escursioni lunghe

A pochi km dal Camping Du Lac - Les Iscles (Eyglies), presso il campo slalom di Saint Clément, il punto d'incontro di tutti i paddler. E' possibile trovare tutto quello che occorre per la canoa, il sup e l'abbigliamento sportivo. Su tutti gli articoli sconto del 10% per gli iscritti al 42° Raduno Federale Estivo in Francia.



SAINT CLÉMENT SUR DURANCE, FRANCIA
INFO@SND-KAYAK-SHOP.COM - TEL. +33 492 5447 48



QUOTE TESSERAMENTO ANNO 2019

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: IT866052160323000000005390
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

CAPO REDATTORE:

GIORGIO PERALI

IMPAGINAZIONE E PHOTOEDITING:

GREENTIME S.p.A. - VIA SAN GERVASIO 1
 40121 BOLOGNA - WWW.GREENTIME.IT

HANNO CONTRIBUITO A QUESTO NUMERO:

PINA DI SANTO,
 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: FABIANA GOMBA E RICCARDO VOLONTERIO
 LOCALITÀ: LAGO DI PUSIANO

STAMPA:

GRAFICHE LAMA
 STRADA AI DOSSI DI LE MOSE, 5/7 - 29122 PIACENZA
 STAMPATO GIUGNO 2019

EDITORIALE

Cari amici, finalmente dopo il burrascoso Maggio l'estate sembra finalmente arrivata, la neve accumulata dovrebbe sciogliersi e regalarci flussi di acqua nei fiumi per poter fare delle splendide discese così come il mare e i laghi con l'innalzamento della temperatura dovrebbero garantire delle interessanti escursioni. Tempo di pagaia quindi.

Nel frattempo godetevi questo spettacolare numero di PAGAIANDO, ricco di ben 32 pagine e con tanti articoli e bellissime foto. Il successo ottenuto dal Concorso fotografico ci ha consentito di pubblicare la foto vincitrice in copertina come promesso. Per non fare torto anche agli altri autori abbiamo comunque pubblicato all'interno le foto più belle che abbiamo ricevuto.

Questo numero ha un'impronta decisamente "ambientalista" nel pieno spirito della nostra Federazione e troverete interessanti iniziative che si stanno sviluppando in Italia, in cui è coinvolta anche la FICK. La Regione prescelta in armonia col tema è stata la verde Umbria, cuore d'Italia, con i suoi bellissimi fiumi.

È giunta anche l'ora del 42° Raduno FICT Estivo, che si terrà come di consueto al di là delle Alpi presso il Campeggio Les Iscles nel comune di Eyglies, a solo 40 minuti da Briançon. Sarà possibile effettuare la pre-iscrizione online, che raccomando caldamente, per alleggerire il lavoro della Segreteria ed evitare code al "batiment". Trovate tutte le informazioni sul sito www.canoa.org. Vi aspettiamo come sempre numerosi.

Un'altra importante novità è la costituzione del gruppo Soci FICT (socifict@googlegroups.com) opera dell'infaticabile Segretario Generale (Andrea Ricci), che ci consentirà una



maggior ed immediata comunicazione. Ricordate sempre che i raduni o le uscite di rilievo possono essere sempre pubblicate sul Sito www.canoa.org da voi stessi. Utilizzate questa possibilità e date risalto alla vostra manifestazione.

In chiusura una dolorosa notizia, già presente sul Sito: è venuto a mancare il carissimo Alberto Mascolo (nella foto), punto di riferimento dei canoisti dell'Italia centro-meridionale. Una morte improvvisa che ci ha colpito tutti profondamente. Rendiamo omaggio ad Alberto e ci stringiamo con affetto alla moglie ed al figlio. Guardaci ed assistici dall'alto Alberto.

GIUSEPPE SPINELLI
 Presidente APS FICT

PAGAIANDO N. 13 - SOMMARIO

Italia in canoa - Pagaiano per l'ambiente
 di Gennaro Cirillo..... pag. 4

Mental Box
 di Gabriele Misso..... pag. 6

Vela 470 due campioni italiani
 di Giuseppe Spinelli pag. 8

Un viaggio in Lituania
 di Andrea Ricci..... pag. 10

Le più belle foto del Concorso..... pag. 11

Jazz Band sul Tevere
 di Roberto Crosti pag. 13

Umbria: arte, cultura e... magia
 di Elena Perali..... pag. 14

Val Nerina
 di Maurizio Consalvi..... pag. 15

Marmore River Fest
 di Camillo Dall'Oglio pag. 17

61°34'10"N 28°27'44"E
Verso il Nord
 di Andrea Varetto..... pag. 18

Kayak al servizio dell'ambiente
 di Toni Pusateri pag. 20

Exo Helixir
 di Giorgio Perali..... pag. 22

Surfski a Ostia
 di Nicolò Vaccaro
 e Roberto Vitto..... pag. 23

Vivifiume Ombrone
 di Roberta Bussadori..... pag. 24

Il miele: un alleato dello sportivo
 di Mario Gnoli..... pag. 26

Cucina da kayak
 di Marco Berta
 e Grazia Franzoni..... pag. 28

Appuntamenti
 Calendario raduni FICT..... pag. 30

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

ITALIA IN CANOA

PAGAIANDO PER L'AMBIENTE

TESTO DI
GENNARO CIRILLO
FOTO DI
FRANCESCO GAMBELLA



Volentieri pubblichiamo e fondiamo questa lodevole iniziativa della FICK che si propone di promuovere un turismo responsabile e rispettoso dell'ambiente. La FICT si associa all'iniziativa, tenuto conto che da sempre ha una vocazione ambientalista, riflessa chiaramente nel proprio Statuto. La FICT stimola durante ogni raduno una riflessione sui temi di protezione e salvaguardia dell'ambiente naturale e partecipa ai progetti territoriali ed ai contratti di fiume.

L'acqua è l'elemento per antonomasia del nostro sport e ogni canoista ha in sé una vocazione spontaneamente ambientalista praticando una delle discipline maggiormente "green" nel panorama sportivo. Questo legame così stretto tra canoa e ambiente è da sempre un elemento imprescindibile nell'attività della Federazione Italiana Canoa Kayak che negli anni ha sempre sviluppato e incoraggiato la vocazione ambientalista dei suoi canoisti, siano essi atleti di alto livello che sem-

plici amatori. Nasce così la campagna "Italia in Canoa - Pagaiano per l'Ambiente", che vede al fianco della Federazione FICK Marevivo Italia con la sua divisione canoa kayak e la Fondazione Univerde. Un progetto in linea con il protocollo d'intesa in essere con il Ministero dell'Ambiente della Tutela del Territorio e del Mare. L'obiettivo è quello di promuovere e sviluppare la cultura del-

la tutela ambientale e delle acque in ogni sua forma e porre l'accento su quelle attività che vedono il mondo della canoa protagonista e primo attore nella salvaguardia degli ambienti lacustri, fluviali e marini.

"Italia in Canoa" è dunque un catalizzatore di eventi che tra maggio ed ottobre interesseranno i laghi, fiumi e mari di tutta la Penisola, sia a livello locale che nazionale con il



coinvolgimento diretto delle società e dei club sul territorio. Un evento che punta al cuore dei canoisti e soprattutto mira a coinvolgere i giovani e le scuole per sviluppare una maggiore consapevolezza sulla tutela ambientale. Un'iniziativa partita sotto i migliori auspici con il battesimo da parte del Ministro dell'Ambiente Sergio Costa che a margine della presentazione del Villaggio per l'Ambiente ha riconosciuto ancora una volta il grande lavoro portato avanti dalla Federazione con i suoi canoisti su questi temi. Hanno dato il loro sostegno anche il Presidente della Camera dei Deputati, Roberto Fico e Licia Colò, volto noto della televisione italiana da sempre impegnata in questo ambito.

Il calendario degli eventi di "Italia in Canoa - pagaiano per l'ambiente" è in continuo aggiornamento proprio perché il format stimola l'organizzazione di eventi di varia natura, sportivi e non, finalizzati allo sviluppo, alla promozione e alla valorizzazione dello sport sostenibile, mettendo "a sistema" opportunità territoriali, progetti ed iniziative,

soggetti pubblici e privati ed enti del terzo settore che intendono interagire per promuovere lo sport e tutelare l'ambiente delle acque. Il calendario degli eventi è infatti molto eterogeneo e trasversale.

Ad aprire ufficialmente la suite di appuntamenti di "Italia in Canoa" è stato Francesco Gambella con l'Elba Kayak Expedition, percorrendo in due giorni (11-12 maggio) il periplo dell'isola. Molte altre iniziative sono già in programma, delle vere e proprie "battute" di pesca alla plastica che interessano tutto il territorio nazionale da Palermo a Milano, passano per Roma, Napoli, Brescia, Rieti, Mantova, Torino e Ancona. Manifestazioni sportive di primo piano come la Turin Kayak Marathon e l'Allwave Cup di Talamone (GR) per citarne alcune, eventi a sfondo promozionale e turistico come Conero in Kayak e l'Open Day Kayak di Massa Lubrense (NA), ma anche tantissimi appuntamenti a carattere prevalentemente ambientalista. Una sorta di "plogging" (raccolta rifiuti) in canoa che vede i club e la cittadinanza impegnati in prima linea nella cura e



pulizia dei luoghi più rappresentativi del territorio siano essi sede di attività sportiva che di attrazione turistica. Un bouquet di eventi che terminerà il 27 ottobre con la Roma Canoe Marathon e che avrà come fil rouge lo sviluppo di una maggiore consapevolezza e una cultura più radicata, promuovendo al tempo stesso modelli di comportamento replicabili volti a ridurre l'impatto ambientale e una gestione etica dei rifiuti anche durante l'attività sportiva.

I canoisti italiani devono assolvere ad un ruolo che ormai è conaturato nel nostro sport: essere delle "sentinelle" a difesa dei nostri fiumi, laghi e mari.

“AVVICINARSI ALLO ZEN IPNOTICO DEL KAYAK FLUVIALE”

MENTAL BOX



L'attività del Kayak fluviale necessita di una profonda analisi e comprensione delle componenti fisiche tecniche e psicologiche che intervengono e che si attivano nell'individuo; l'interazione tra le varie componenti va valutata in relazione all'emotività e alla capacità di emozionarsi dell'individuo.



TESTO DI **GABRIELE MISSO**

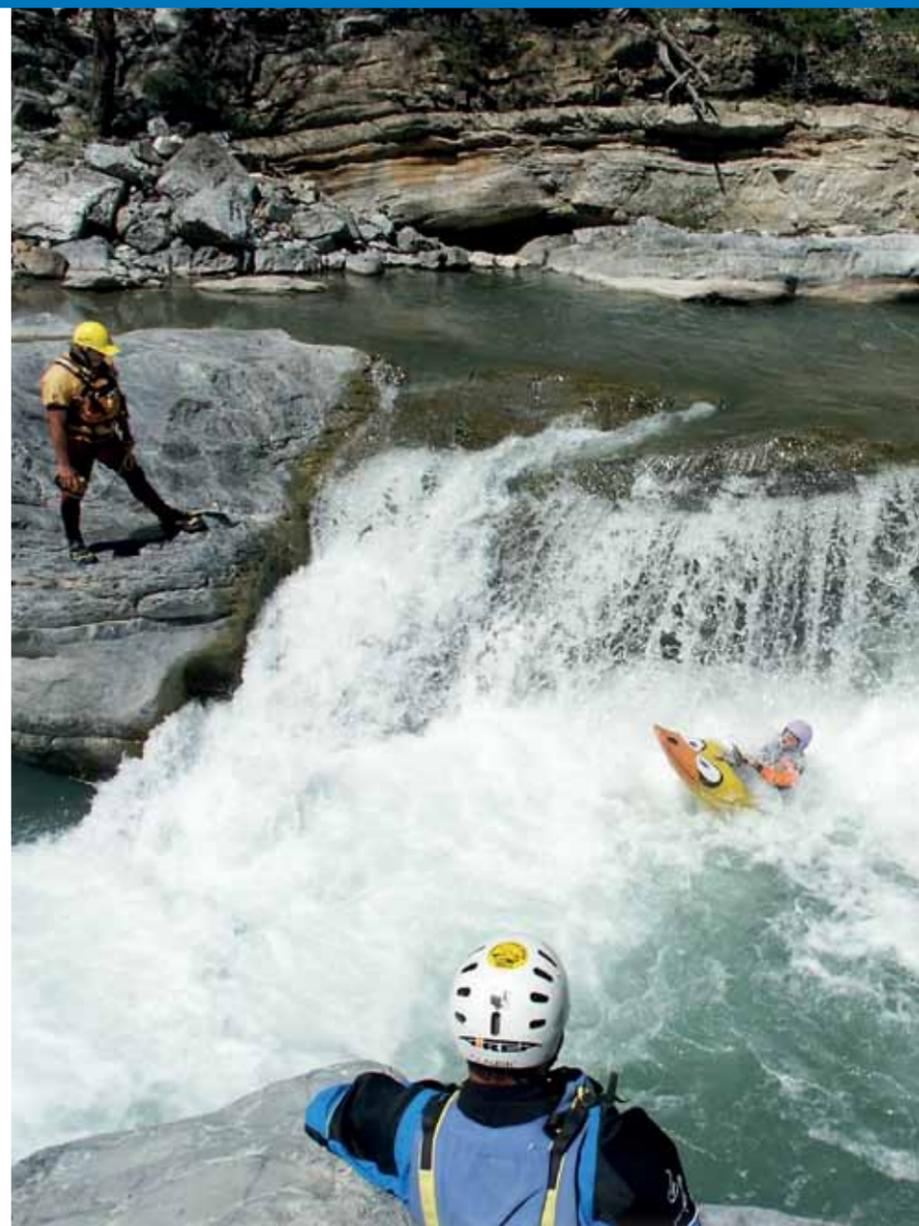
FOTO DI **CLAUDIO MAGRINI E ALESSANDRO NESPOLI**

S spesso, alla parola allenamento propedeutico alla disciplina del kayak, si associa solamente l'attività fisica ripetuta con regolarità, con costanza e metodo in acqua e non. Ma il kayak non è solo il rendimento del corpo e della tecnica, anzi, si raggiunge la prestazione massima solo quando mente e corpo sono gestiti all'unisono.

Quando il canoista effettua una prestazione deve “attivarsi”, cioè

mettere in moto una serie di processi caratteristici quali l'aumento della vigilanza e dell'attenzione, l'attività dei muscoli che si preparano allo sforzo e il cuore e polmoni che si preparano al dispendio di energia. È di fondamentale importanza per un canoista saper raggiungere e mantenere il livello ottimale di attivazione psicofisica. Il livello di concentrazione è sicuramente riconducibile al soggetto, tuttavia l'adrenalina, l'ambiente e tanti altri fattori favoriscono uno stato mentale quasi ipnotico o di trance attivo. Si dice “un canoista sale in kayak non appena il ca-

sco è stato allacciato o il pozzetto sia stato chiuso dal paraspruzzi”, ovviamente è un modo figurato per dare inizio ad un processo, una condizione mentale che attiva uno stato di allerta (alcune volte riconducibile ad uno stato di stress). Questo processo fa sì che non esista più nulla, se non il fiume. Definirei questo stato, MENTAL BOX, una scatola che può contenere solamente il fiume, il kayak, la pagaia, il corpo, lo sguardo, l'attrezzatura e i compagni. Questo è uno stato mentale al quale ogni canoista si “connette” quando entra in fiume. Dunque un MENTAL BOX



to quasi ipnotico il canoista, dove il tutto diventa evanescente ed il riferimento diventa l'immediato, il presente, tutto ciò che è a vista d'occhio (il nostro laser). Questo processo di estraneazione dalla vita, diventa un luogo non luogo, dove emozioni e sensazioni si liquefano con ambiente e compagni di spedizione. Le pareti di questo BOX sono le rive del fiume, il fondo l'alveo del corso d'acqua, il coperchio le fronde ed il cielo, il contenuto della scatola il sistema canoa ed il canoista con i suoi percorsi di vita di fiume e non, con tipi di apprendimento diversi, con interpretazioni dello sport e lettura dell'acqua diversi, infortuni, ricerca di materiali e tecnologie, antipatie, simpatie, litigi, sorrisi etc. Il sintonizzarsi con l'acqua che scorre e con ciò che la circonda è fondamentale e propedeutico ad uno stato di benessere che migliora sensibilmente l'attivazione di tutti gli automatismi muscolari, tecnici e mentali essenziali per una corretta ed efficace performance. Lo stress dovuto a una situazione estrema, può essere di due tipi, negativo e positivo. Uno stress negativo, porta il canoista fuori dalla sfera simbiotica con il fiume. La perdita di razionalità, di concentrazione, di sicurezza fa subentrare la paura fino a sfociare in ansia. L'agitazione, assolutamente normale e funzionale al nostro comportamento, se focalizzato al raggiungimento di un obiettivo, può dare anche un apporto positivo ma se sfocia nell'ansia può diventare problematico non permettendo di concentrarsi sul compito che dobbiamo portare a termine. Quando i sintomi che essa produce sono troppo forti o troppo prolungati, può pregiudicare gli eventi. Al contrario lo stress può essere canalizzato in positività, in concentrazione. Tutte le forze si riversano verso l'obiettivo “chiudendo” il mondo fuori dai nostri pensieri, alimentando la parte giocosa e migliorando il rendimento in acqua. Durante il gioco in acqua mossa si acquisiscono la perseveranza, l'attenzione, la costanza proprio provando e riprovando; è attraverso il gioco che l'individuo inizia a comprendere come funzionano le cose nel mondo del kayak e ad appassionarsi per

IL MENTAL BOX:

Dal Film

“La Leggenda di Bagger Vance”

“Tutto ciò che sei!”,

Il Caddy: guardi come prova lo swing, poi lo trova, fa in modo di mettersi in contatto con se stesso, trova la concentrazione.

Ha tanti colpi tra cui scegliere...ma c'è

soltanto un colpo che è in perfetta armonia con il campo. Un colpo che è il suo, un colpo che è autentico. E lui sceglierà proprio quello. C'è un colpo perfetto che cerca di raggiungere ognuno di noi, non dobbiamo far altro che toglierci dalla sua traiettoria. Lasciare che lui, scelga noi. Guardalo è nel campo.

Vedi quella bandiera? È un bel drago da sconfiggere, ma se lo guardi con occhi gentili, vedrai il punto in cui le maree e le stagioni e il roteare della terra, tutto si incontra e tutto ciò che è diventa uno. Tu devi cercare quel posto con il tuo cuore.

Cercalo con le mani, non pensarci troppo, sentilo. Le tue mani sono più sagge di quanto sarà mai la tua testa. Ma non ti ci posso portare io, spero solo di poterti indicare la via. Ci sei solo tu, quella palla, quella bandiera e tutto ciò che sei...cercalo con le mani, lo stai guardando, lo stai cercando, sentilo, sei solo tu, quella pace...ma c'è solo un colpo che è in perfetta armonia con il campo, è il rifugio del tuo autentico swing, quella bandiera e tutto ciò che sei...

poi calarsi in questa realtà. Una delle problematiche legate alla realtà ludico ricreativa (giocosa) è proprio l'essere adulti. La vita nel suo trascorrere ci allontana dal piacere del gioco limitando di fatto le possibilità di sviluppo tecnico e soprattutto mentale nel kayak. Tornare ragazzi è imperativo nel nostro sport.

PENSARE, AGIRE, SENTIRE ovvero **GIOCARE**.

Le costruzioni mentali di un adulto, le paure, i problemi del quotidiano costituiscono le grandi barriere da abbattere per entrare nel MENTAL BOX e fruire pienamente del piacere che si avverte scendendo un fiume.

Giocare per migliorare divertendosi.



VELA 470

TESTO DI
GIUSEPPE SPINELLI
FOTO DI
REPERTORIO

re Paolo Mariotti, decidono di continuare il loro percorso insieme, sul 420, l'imbarcazione che per eccellenza permette di entrare nel mondo delle derive olimpiche e cominciare a competere con semi-professionisti: Giacomo come timoniere e Giulio co-

me prodire. E così ha inizio l'inseparabile avventura di G&G, con il primo successo, già nel 2011, quando Giacomo e Giulio si aggiudicano il primo posto al CAMPIONATO NAZIONALE under 16. Da qui è tutto un crescendo di impegno, de-

dizione, soddisfazioni, grande amore per la vela ma soprattutto con l'unico obiettivo comune: partecipare alle Olimpiadi.

G&G sono talmente motivati che rinunciare a fare la vita di adolescenti non è assolutamente un problema: il sabato, la domenica e i giorni di festa ci si sveglia presto perché Giacomo da Talenti e Giulio dall'Infernetto, devono prepararsi per arrivare presto alla Lega Navale di Ostia, perché li attende una giornata di intenso allenamento.

Nel 2012, dopo aver vinto il campionato italiano sulla classe 420, che gli permette di aggiudicarsi la prima medaglia di bronzo al valore atletico, alla giovane età di 16 anni decidono di bruciare le tappe e di affrontare il mondo dei grandi, passando alla classe olimpica 470!

All'inizio il lavoro molto intenso richiede pazienza, perché oltre all'impegno è necessario anche acquisire tanta esperienza, ma G&G lo sanno. Lavorano sodo e con grande responsabilità e i risultati non tardano ad arrivare e già nel 2013 sono primi nel ranking nazionale.

Nel 2014 conoscono l'olimpionico Gabrio Zandonà, anche lui di Ostia, con il quale iniziano un percorso insieme: G&G...&G!

L'esperienza di Gabrio è di grande aiuto e gli permette di raggiungere alti livelli, non solo in campo nazionale ma anche internazionale: nel 2014 sono 4° al campionato europeo under 21 (all'età di 18 anni), nel 2015 1° al Campionato Italiano Classi Olimpiche e 3° al campionato del mondo under 23, nel 2016 1° al campionato europeo under 23. Sempre nel 2016 l'arruolamento nel gruppo sportivo della Marina Militare.

Ancora, tra i successi del 2017 ricordiamo 1° al Campionato Italiano Classi Olimpiche, 1° al campionato europeo under 23, 1° al campionato nord americano, 6° al campionato al campionato del mondo, 3° alla Sailing World Cup finale ma, nel 2018 il risultato più importante: la qualificazione dell'Italia alle prossime Olimpiadi di Tokyo 2020!

Li continueremo a seguire... Forza 470 italiano, Forza G&G!!!



DUE CAMPIONI ITALIANI

Ci concediamo una parentesi velica per dare risalto ai nostri giovani campioni spesso non agli onori della cronaca, nonostante la passione e l'impegno profuso da loro stessi e dalle famiglie che li sostengono.

Giovanissimi atleti, grandissimi velisti, Giacomo Ferrari e Giulio Calabrò, entrambi classe 1996, "fanno i primi bordi" nel 2005, presso la Lega Navale di Ostia, cominciando a cimentarsi ognuno sul proprio Optimist (monoscafo singolo dotato di una sola vela, utilizzato per far avvicinare i bambini a questo sport) seguiti dal giovane allenatore Paolo Mariotti, allora appena 18-enne, che li accompagnerà per molto, molto tempo.

Entrambi i ragazzi pur avendo i

genitori estranei al mondo della vela, sono sempre sostenuti dalle rispettive famiglie che li osservano, li affiancano e li sostengono con amore, pazienza e grande entusiasmo.

Mentre Giacomo continua il suo percorso in Optimist, Giulio decide di passare all'Equipe (un'imbarcazione in doppio, pensata per i più giovani) sempre presso la Lega Navale di Ostia. Ma nel 2011, dopo che Giacomo diventa vice campione mondiale di Open'bic, i due ragazzi, consigliati dall'allenato-



UN VIAGGIO IN LITUANIA

TESTO E FOTO DI
ANDREA RICCI

Andrea esplora un nuovo territorio che si rivela interessante e apre nuove prospettive turistiche.



QUESTE LE TAPPE IN DETTAGLIO

Vilnius - Grigiskes 25km

Grigiskes - Kernave 50km

Kernave - Jonava 55km

Jonava - Kaunas 40km



Sto frequentando occasionalmente per lavoro la Lituania, lo stato baltico meridionale, ricco di fiumi, laghi e con affaccio sul Mar Baltico. Siccome il paese è bello e ancora ricco di natura, la gente è ospitale, si mangia bene, e i trasporti pubblici funzionano, allora mi è venuto desiderio di "assaggiarlo" con la pagaia. Ho deciso un viaggio dalla capitale Vilnius alla capitale culturale Kaunas (anche capitale europea della cultura 2022) lungo il fiume Neris, 170km WW1, in 4 tappe. Un percorso che a noi potrebbe sembrare banale, ma che localmente hanno percorso in pochi e solo in kayak. Io lo avrei fatto in sup, un sup gonfiabile portato dall'Italia.

Un viaggio deciso e organizzato nel giro di 3 settimane: aereo, tappe, punti di appoggio, patrocinio Ambasciata Italiana, patrocinio FICK, patrocinio FICT, intervento autorità di Vilnius e Kaunas; e soprattutto la sponsorizzazione di Braca Sport, che mi ha regalato sul

posto una pagaia da gara in carbonio (sarebbe stato costosissimo spedirne una dall'Italia e costoso comprarne una nuova lì). Le previsioni meteo di pioggia sono state smentite e ho avuto tutte giornate di sole e caldo (e data la mia avversione alle creme, anche scottature). Il paesaggio - soprattutto nel primo tratto, che attraversa un parco naturale - è molto bello, verde, di boschi o di prati, pianeggiante o con modesti rilievi, pulito e ordinato ovunque. Si incontrano villaggi e case lungo il percorso, da sontuose a modeste, ma nessuna indecente. Non si vede immondizia in fiume, ma mancano pontili per sbarcare e la qualità dell'acqua - nonostante scorra quasi costantemente in mezzo alla pura natura - non è proprio invitante per un bagno. Le sponde sono tenute naturali, con erba alta infestata di zecche. Quindi io durante la navigazione non sono mai sbarcato (un altro vantaggio del sup lo scopri quando devi fare pipì ...): eventuali soste spuntini fatte

per lo più accovacciato su rocce bianche tonde in mezzo al fiume.

Durante l'ultima tappa ho bucato la tavola. Per caso alla partenza da Vilnius avevo conosciuto il direttore di Decathlon Lituania mentre correva lungo il fiume ... Lo ho chiamato, gli ho raccontato, gli ho detto che mi avrebbe fatto comodo avere una loro tavola, gli ho dato la mia posizione, e un'ora dopo una ragazza del negozio mi ha portato a 100km di distanza dal negozio una tavola nuova con cui concludere l'impresa. Un pit-stop che ha arricchito ulteriormente un viaggio già ricco di begli incontri e di serendipity.

LE PIÙ BELLE FOTO DEL CONCORSO

Click

Ringraziamo tutti coloro che hanno inviato foto "in coppia" per il concorso fotografico e ci è sembrato corretto pubblicare le più significative per rendere omaggio ai fotografi.



ANIENE - FERDINANDO SPANÒ, EROS PIERSANTI (FOTO CLAUDIO MAGRINI)

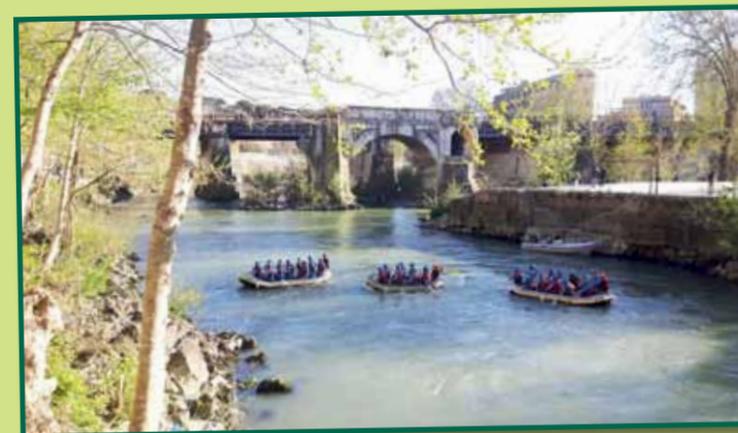


TRAMONTO - ALESSANDRA VELARDI

Click



ELENA E GABRIELE (FOTO MARCO MOTTOLESE)



ROMA RAFTING (FOTO MARCO DI CLEMENTE)

Click



DOG SUP (ANDREA VARETTO)

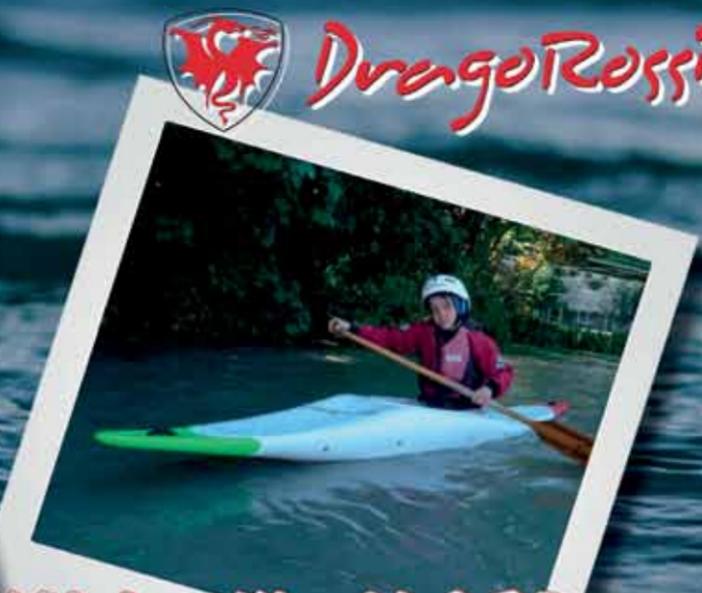
Click



VALSESIA (FOTO MARIO GNOLI)

Click

Click



1° MAGGIO 2019

JAZZ BAND SUL TEVERE

TESTO DI **ROBERTO CROSTI**
 COORDINATORE DISCESA INTERNAZIONALE DEL TEVERE (DIT)
 FOTO DI **ANDREA RICCI**



La Discesa Internazionale del Tevere si ripete anno dopo anno con crescente successo. La variopinta carovana di mezzi nautici ha raggiunto Roma il primo maggio allietata da una Jazz Band che ha sorpreso non solo i partecipanti ma anche il folto pubblico romano sulle sponde.

La 40ª edizione della Discesa Internazionale del Tevere (DIT) in canoa, sup, bici ed a piedi anche quest'anno è stata ricca di novità e iniziative. Da segnalare tra gli altri il patrocinio del Parlamento Europeo e del Ministero dell'Ambiente.

Partita da Città di Castello il 25 aprile la Discesa ha attraversato l'Umbria, seguendo il corso del Tevere, per poi arrivare nel Lazio. Quest'anno le famiglie con bambini sono state più presenti del solito, sia con le pagaie sia con i pedali! Il tema principale della 40ª DIT è stata la conoscenza del territorio (con ogni giorno una visita guidata) ed il rispetto dell'ambiente mettendo in pratica tutte le iniziative possibili sia per ridurre l'impatto ambientale sia per ridurre la produzione di rifiuti (anche con un decalogo realizzato dal Coordinamento Regionale Umbria Rifiuti Zero)...durante la Discesa, storicamente, grazie agli insegnamenti di Francesco Bartolozzi è stata prima scoraggiata poi bandita la plastica usa e getta. La produzione minima "fisiologica" di rifiuti è stata comunque compensata dalla raccol-



ta di rifiuti dispersi nell'ambiente realizzata dai partecipanti durante la Discesa, inserita quest'anno all'interno dell'iniziativa di Let's Clean Up Europe. L'ultima tappa a Roma del 1° maggio ha visto centinaia di partecipanti navigare nelle acque del Tevere, sempre insieme al gruppo camminatori ed un nutrito gruppo di ciclisti che ha seguito la discesa dall'imbarco fino all'arrivo. Sul fiume una festa di colori ed emozioni con centinaia di pagaie in acqua tra canoe, kayak, dragoni, SUP, bici d'acqua e gommoni di RomaRafting® che hanno accompagnato la discesa a Roma anche ospitando l'orchestra di 5 elementi dei Fire Dixie con il loro Tiberine Jazz che iniziando con la marching band sopra Ponte della Musica ha conti-



nuato a suonare a bordo del gomone e sulle sponde fino alle rapide dell'Isola tiberina. Una giornata di sport, ambiente, allegria e musica per festeggiare la 40ª edizione della Discesa Internazionale del Tevere. Alla realizzazione della Discesa hanno collaborato UISP Acquaviva, FICT ed il Comitato Regionale FICK Lazio.

Polo 2.90 / Slalom K1-C1 3.50
 THE NEW FRONTIER OF TEACHING
 AND FUN FOR YOUNG PADDLERS!



Polo-K1-C1 è un kayak-canoa omologato ICF per le partite di canoa polo e gare di slalom. 290 cm per l'utilizzo da polo e 350 cm per l'utilizzo da K1 e C1 Slalom. Polo2.90/Slalom3.50 K1-C1 è particolarmente indicato per ragazzi e donne con peso fino a 55 kg. Per la trasformazione da polo a K1 e C1 Slalom è sufficiente sostituire il puntale da polo con punta e coda da slalom ed in pochi secondi la canoa può essere trasformata. In pochi secondi anche il sedile da K1 verrà trasformato in assetto da C1. Per il cambio di assetto da K1 a C1 non serve l'utilizzo di alcun attrezzo e l'operazione può essere fatta anche da un bambino. E' il kayak pensato per istruttori ed allenatori che rende possibile far incominciare una lezione su un K1 da slalom, farla continuare in C1 e finirla con una divertente partita di polo. Ora è possibile con Polo-K1-C1, l'unica canoa didattica studiata per divertire ed insegnare.



Length 290 cm / 350 cm
Weight 13.5 kg
Volume S/M
Cockpit 74x43 cm



UMBRIA: ARTE, CULTURA E... MAGIA

Immersa nel verde delle colline, l'Umbria è una piccola regione di incredibile bellezza, che racchiude in sé arte, natura, cultura e spiritualità in un mix unico! Visitando le cittadine dell'Umbria si resta sempre sorpresi. Avvicinandosi ad Assisi, alzando lo sguardo verso le bianche mura della cittadina è impossibile non cogliere la spiritualità del luogo, unico nel suo genere - patrimonio dell'UNESCO. E poi le città medioevali di Gubbio e Todi; i borghi sparsi su ogni collina; Perugia con la sua Università per stranieri. E Terni, con la sua cascata delle

Marmore, la più alta d'Europa. Oltre alle bellezze artistiche, l'Umbria offre anche tante occasioni di intrattenimento. Ogni anno la città d'arte di Spoleto apre le sue porte al Festival dei 2 Mondi (quest'anno dal 28 giugno al 14 luglio): la città diventa un unico palcoscenico per l'arte in tutte le sue forme: opera, musica, danza e teatro. A luglio a Perugia inizia il più importante festival jazzistico italiano: Umbria Jazz, con una programmazione stellare. Diana Krall sabato 13 luglio e Paolo Conte domenica 14 luglio si esibiranno nell'Arena di Santa Giuliana. All'Umbria Jazz hanno suonato, negli anni, artisti di fama mondiale quali Carlos Santana, Sting e Elton John. Ma l'Umbria è soprattutto natura. La regione è attraversata dal Tevere, dal Corno e dal Nera. Di particolare interesse è il parco regionale del Tevere che copre una superficie di 7.925 ettari, comprendendo i due bacini artificiali: il lago di Corbara e il lago di Alviano. Il territorio è coperto da lecceti, querceti e castagneti e una parte è occupata da ginepri che si intrecciano a piante rampicanti, tutti tipici della originale ed autentica macchia medi-

terranea. Per quanto riguarda la fauna, sui rilievi sono presenti cinghiali, daini e caprioli. Lungo le sponde del Lago di Corbara e di Alviano nidificano numerose specie di uccelli, tra i quali si registrano le folaghe, il martin pescatore, il falco pellegrino, l'airone cinerino e la poiana. Il lago di Alviano (Oasi WWF) è un importante punto di stazionamento dell'avifauna migratrice. Per gli amanti del lago, si suggerisce una gita al lago Trasimeno, quarto lago italiano per estensione, caratteristico per la presenza di tre isolette: Polvese, Maggiore e Minore. Molti gli eventi collegati alla natura. Ogni anno, ad esempio, dal 25 aprile al 1° maggio si svolge la Discesa Internazionale del Tevere da Città di Castello a Roma, occasione per attraversare l'Umbria in canoa, in sup, in bici oppure a piedi, per l'intero percorso oppure per alcune tappe. E che dire della cucina? I prodotti tipici dell'Umbria vengono valorizzati dalla moltitudine di fiere e di sagre che si tengono in tutti i mesi dell'anno.

Un appuntamento unico e imperdibile per degustare pietanze tipiche e far festa in compagnia.



TESTO DI ELENA PERALI
FOTO CASCATA DELLE MARMORE DI FRANCESCO LUPPARELLI
FOTO TEVERE DI AUTORI VARI

TESTO DI MAURIZIO CONSALVI GUIDA FLUVIALE FICT
FOTO DI REPERTORIO RKM

VAL NERINA

MAGNIFICA PALESTRA PER I CANOISTI DEL CENTRO ITALIA

Tutti i canoisti fluviali del centro Italia si sono formati discendendo i fiumi della Val Nerina e continuano a frequentarli assiduamente ancora oggi

Descrivere le potenzialità canoistiche e turistiche della Val Nerina non sarà semplice. Ricca di storia, di percorsi fluviali, palestra da sempre dei canoisti del centro Italia, e poi di famose vie di per l'arrampicata sportiva, il trekking, la bici da montagna e da strada, forre attrezzate per il torrentismo.

La Valle prende il suo nome dal fiume Nera che la attraversa da Ussita, nelle Marche fino a Papigno, per poi proseguire superando Terni e Narni e confluire nel Tevere a valle di Orte. Attraversata nel medio evo dai pellegrini che cercavano di raggiungere Roma per chiedere indulgenze o semplicemente alla ricerca di un luogo più ospitale, fino a qualche anno fa è rimasta a lungo tagliata fuori dai classici itinerari turistici della verde Umbria.

Migliorate le infrastrutture stradali, potenziata la capacità ricettiva grazie ad un'attenta opera di ricostruzione messa in atto dopo i disastrosi terremoti del 1979 e de 1997, la valle è stata via via riscoperta dal

turista che è alla ricerca di luoghi tranquilli e affascinanti e non troppo affollati.

Ciclismo, pesca, arrampicata sportiva, trekking e infine gli sport acquatici come canoa e rafting hanno fatto da traino facendo conoscere le bellezze storiche, naturalistiche e gastronomiche della valle. Norcia con la lavorazione delle carni suine, e insieme a Scheggino con il pregiato tartufo nero, e poi le trote, le lenticchie di Castelluccio.

La qualità della ristorazione nella valle si mantiene su ottimi livelli, numerosi gli agriturismi e quasi assenti, purtroppo, i campeggi. Sosta camper possibile a Scheggino.

Ferentillo con le sue fortificazioni là dove la valle si stringe e le sue Mummie, corpi di pellegrini morti durante il viaggio verso Roma e mummificatisi naturalmente grazie ad un fungo presente nella grotta dove erano stati seppelliti e che ancora oggi li conserva integri e con gli abiti in ottimo stato.

Il punto più spettacolare della valle è senza dubbio la Cascata delle Marmore, opera artificiale realizzata dal genio idraulico dei Romani. Dal lago di Piediluco, alimentato dal fiume Velino e da altre opere di ca-

nalizzazione, l'acqua in tre salti, per un complessivo dislivello di 165 metri, si getta nel fiume Nera offrendo un meraviglioso spettacolo al turista. Allo tempo stesso produce energia elettrica e regala acqua abbondante e per 12 mesi l'anno ai canoisti esperti che si cimentano nel breve e impegnativo tratto di fiume, che per circa 2 km si snoda immediatamente a valle della cascata. Tratto reso navigabile grazie alla brillante intuizione e alla perseveranza dei fratelli Dall'Oglio e di alcuni canoisti ternani.

Il tratto oggi è meta anche di numerosi turisti che affrontano il percorso grazie al rafting.

In realtà tutta la Val Nerina con i fiumi Corno e Nera, di origine carsica, sarebbe navigabile tutto l'anno. Per molti anni il Raduno invernale sul Corno è stato un classico appuntamento canoistico che sotto l'egida dall'allora FICF, oggi FICT, veniva organizzato dal Gruppo Canoe Terni.

Poi una scellerata scelta politica figlia del clientelismo e della scarsa lungimiranza di amministratori locali e del mancato rispetto delle minoranze ha fortemente limitato, con legge regionale, la navigazione.





Oggi i fiumi sono navigabili solo in alcuni tratti e nel periodo aprile - ottobre. Molte zone, inoltre, sono riservate alla pesca no-kill o alla pesca sportiva. Dei potenziali 40 km ininterrottamente navigabili del fiume Nera oggi è possibile pagaiare solo sul tratto Vallo di Nera - Ceselli per 12 km e nel classico Ferentillo - Arrone 4,5 km.

Anche il fiume Corno è navigabile solo parzialmente, circa 6 km, da Serravalle di Norcia allo sbarramento di Nortosce, mentre i restanti 6 sono riservati esclusivamente alla pesca no-kill, e sebbene più volte il gestore della diga abbia concesso il richiesto rilascio di acqua per far navigare una volta l'anno questo secondo tratto, canoisticamente più interessante, la provincia di Perugia si è sempre opposta vanificando gli sforzi di club locali e compagnie rafting.

Lungo i tratti navigabili sono comunque attivi numerosi centri Rafting e i fiumi sono frequentati principalmente da canoisti umbri, laziali e marchigiani. La bellezza del paesaggio, la certezza di trovare acqua e la varietà delle caratteristiche di Nera e Corno rendono ad ogni modo la zona di grande interesse, in considerazione anche delle numerose possibilità che offre agli accompagnatori. Inoltre la presenza dei centri rafting garantisce informazioni sempre aggiornate sui tratti e una buona manutenzione dei percorsi.

Il Corno ha caratteristiche torrentizie con difficoltà di II e un passaggio di III WW, e la bella gola di Biselli che piacevolmente sorprende il canoista. È questo un bel percorso, che scorre tra rocce con acqua veloce e trasparente, adatto a svez-

zare i canoisti iniziati sul più facile fiume Nera e divertente anche per il canoista già avviato. Ottimo percorso per imparare a prendere in velocità piccole morte e più in generale per migliorare precisione e velocità di esecuzione. L'ultimo terremoto ha poi riportato in superficie una vena d'acqua e ne ha arricchito la portata. Ora non è più necessario trasbordare il lungo tratto dell'allevamento di trote posto all'uscita della gola di Biselli e che fino al 2017 captava quasi tutta l'acqua.

Tranne che nel tratto a valle della Cascata delle Marmore il Nera scorre placido, con pendenza leggera e costante in tutto il suo percorso e l'unica insidia può nascondersi in qualche tronco che ogni tanto cede alla spinta del vento e alla corrosione delle sponde. L'acqua trasparente e la vegetazione abbondante rendono i tratti piacevoli e validi per chi affronta per le prime volte il fiume e interessanti per chi vuole migliorare e mettere a punto la propria tecnica canoistica.

Il tratto di Marmore, riservato a canoisti di buon livello, in soli due km offre acqua a tratti potente, zone assai turbolente e rapide molto tecniche. Passaggio obbligato per chi, arrivando con la giusta preparazione, vuole crescere e ampliare la conoscenza dell'acqua e prepararsi ad affrontare fiumi impegnativi.

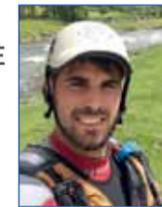
Pagaiare a Marmore, sin dal suo imbarco, lascia sempre molta soddisfazione (WW III-IV-IV+) e anche qualche segno in caso di eskimo o bagno dato che il letto del fiume è composto da rocce tufacee o ricoperte di calcare. Per il canoista che si affaccia per la prima volta a questo percorso è consigliato un approccio graduale. La strada è sempre vicina al fiume e non è necessario affrontare subito tutti i passaggi impegnativi, che possono essere saltati o trasbordati.

I riferimenti canoistici nella zona sono il Gruppo Canoe Terni con sede ad Arrone, il Roma Kayak Mundi e il Canoa Club Foligno.

Centri Rafting si trovano a Serravalle di Norcia, Biselli, Vallo di Nera, Scheggino, Ferentillo, Arrone e Papigno.

MARMORE RIVER FEST

TESTO DI CAMILLO DALL'OGGIO
FOTO DI REPERTORIO CENTRO RAFTING MARMORE



Il MARMORE RIVER FEST è un evento organizzato da canoisti per i canoisti. Questa festa degli sport fluviali avviene con ricorrenza ai piedi della Cascata delle Marmore. La manifestazione è basata su 5 competizioni studiate assieme a Daniele Molmenti e Filippo Brunetti della FICK (Federazione Italiana Canoa e Kayak); qui di seguito la loro descrizione ufficiale:

KAYAK EXTREME RACE

- A cronometro (classe III-IV)
- I primi 32 si qualificano per la ProDivision di Boater Cross
- Partenza alla rapida de "i 3 salti"

BOATER CROSS KAYAK RACE

- Batterie da 4
- I primi 2 si qualificano alla heat successiva
- Partenza al campo slalom illuminato
- Due division: ProDivision per i 32 selezionati dell'Extreme Race e MasterDivision per tutti gli altri

RIVER SUP RACE

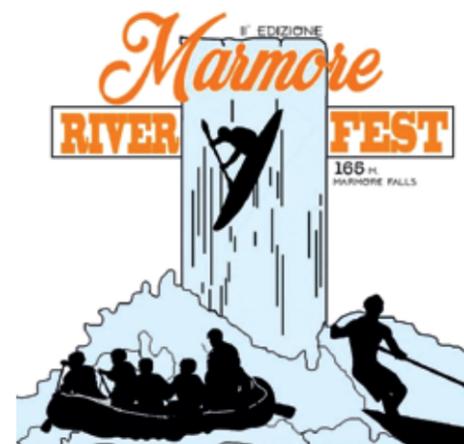
- Tocca le boe lungo il percorso e arriva primo all'arrivo
- Partenza in batteria al campo slalom
- Tavole fornite dall'organizzazione

RAFTING RACE

- Aperta a tutti, anche chi è alla prima esperienza
- Crea il tuo team e prenota la tua guida Firaft
- Per gruppi esperti una guida Firaft V Livello necessaria

RODEO AIR CONTEST

- Surfa con quello che vuoi: Kayak Rodeo, Hydrospeed, Sup, River Board
- Vince chi riesce a impressionare la giuria con le figure più spettacolari nello spot!!



Le competizioni si susseguono nel corso di una ricca giornata accompagnate da musica, vecchi amici che si incontrano e vibrazioni positive.

La gara di Kayak Extreme Race è certamente l'evento clou della giornata. Nel 2015 Giovanni De Gennaro si è aggiudicato la vittoria mentre nel 2018 è toccata a Michele Ramazza.

Una menzione va al River SUP Race: una prima assoluta in Italia per questa disciplina nel mezzo tra surf e canoa.

Il Marmore River Fest ha visto la partecipazione di oltre 300 canoisti: dagli appassionati del fiume fino atleti di fama internazionale, come ad esempio Federico "Ghigo" Rontoni (local delle Marmore) e Joaquim Fontane (Campione del Mondo di Rodeo).

Prezioso il supporto in quanto a sicurezza e logistica di Rafting Marmore, leader Italiano nel mondo degli sport fluviali dal 1987. Il centro con questo evento punta a far sentire tutta la comunità canoistica Italiana a casa presso le proprie strutture.

Altrettanto importante il supporto di brand del settore come Sandiline, Exo e Drago Rossi che propongono al pubblico le loro ultima novità in quanto a prodotti tecnici.

Un particolare plauso al Comune

di Terni che appoggia l'evento ed è stato rappresentato dall'Assessore allo Sport Elena Proietti la quale ha partecipato alla Rafting Race (in foto).

Se sei un appassionato del fiume, non dovresti proprio perdere la prossima edizione dell'evento.

Segui la pagina Facebook MARMORE RIVER FEST per rimanere aggiornato!



61°34'10"N 28°27'44"E

VERSO il NORD

TESTO E FOTO DI ANDREA VARETTO

Ancora un articolo con belle foto che testimonia l'amore per i nostri compagni cani che non si spaventano di accompagnarci in tutte le avventure e la descrizione di una terra straordinaria quasi magica con i suoi spazi ed i suoi silenzi.

Finlandia, terra di foreste e terra di acqua. Di arcipelaghi sul mare e boschi che si tuffano nei laghi. Terra di un cielo dalle cinquanta sfumature di blu, terra di nuvole che corrono ai cento all'ora illuminate da un sole basso sull'orizzonte che regala sciabolate di luce attraverso pini, abeti e betulle. Ci siamo innamorati di questa terra quattro anni fa, quando dei nostri cari amici ci proposero di trascorrere le ferie in un cottage sperduto tra le centinaia di isole dell'arcipelago di Turku. È stato il primo viaggio in nord Europa in compagnia dei nostri cani, che apprezzarono fin da subito il clima fresco, il muschio del sottobosco su cui rotolarsi ben lontani dalla cappa di afosa umidità che regnava sull'Italia. È stato il viaggio dello stupore, della società scandinava



va lontana anni luce dalla nostra, di una terra in cui la natura regna in-contrastata. Il ritorno in Finlandia, nell'agosto del 2018, è stato accompagnato dalla consapevolezza di quello che avremmo trovato e questo ci ha aiutato ad apprezzare ancora di più lo stacco netto dalla vita quotidiana. Punto di arrivo sul navigatore era un cottage sperduto a 61° di latitudine nord, in uno dei mille bracci del lago Saimaa, a circa 30 km dal Puumala, il paese più vicino in cui fare provviste. Il lago Saimaa non è un lago come lo intendiamo noi italiani, un buco nella terra con l'acqua intorno. È un dedalo di bracci, anse, isole e penisole che si perdono per decine e decine di chilometri, che si attraversano con strade panoramiche, traghetti e ponti, in un susseguirsi di ondulazioni collinari ammantate da foreste. Questo specchio d'acqua quasi al confine con la Russia è l'habitat di uno degli animali più rari del mondo: la foca di Saimaa. Non esiste altra realtà analoga in Europa, forse la meta simile più vicina è il Canada. Grazie a internet è possibile preno-

regione che meritano una visita. Affacciata sul lago troverete anche la fortezza medioevale più a nord d'Europa: l'Olavinlinna (letteralmente Castello di Olaf) nella cittadina di Savonlinna. Sono molte le attività outdoor praticabili sul lago e nei boschi che lo circondano: dal running alla mountain bike, dall'escursionismo al nuoto in acque libere. Con noi avevamo un SUP gonfiabile, con cui quotidianamente insieme ai nostri labrador perlustravamo la penisola su cui sorgeva il cottage.

Terminata l'attività sportiva aerobica non vi resterà che fare palestra andando a prendere l'acqua potabile al pozzo e spaccare legna per il rito quotidiano che non può mancare nella vita finlandese: la sauna. È una tradizione talmente consolidata che è impossibile immaginare un cottage senza la sua sauna, che rientra a pieno titolo nella cultura finlandese. Cinque milioni di abitanti e tre milioni di saune. Troverete una sauna ovunque. Cosa c'è di meglio di una sauna dopo una bella pagaiata? Accompagnata dal buonissi-

re i 25°C. L'alta stagione finlandese va dal solstizio d'estate al mese di luglio, quando ci sono le massime ore di luce diurne. In Finlandia si parla correntemente il finlandese e lo svedese ma praticamente tutti sanno parlare l'inglese. Se raggiungerete la Scandinavia in auto come noi vi troverete ad attraversare la Danimarca e la Svezia che a differenza della Finlandia non adottano l'Euro, mantenendo la Corona locale, ma non avrete nessuna necessità di cambiare denaro. In tutta la Scandinavia si paga con la carta di credito/debito anche il caffè in autogrill il biglietto del pullman o i frutti di bosco al mercato.

Le autostrade in Germania, Danimarca, Svezia e Finlandia sono gratuite (!!!). Svizzera ed Austria hanno una vignetta autostradale da acquistare in frontiera.

La spesa in Finlandia è un po' più cara che da noi, ma neanche troppo. Salmone, aringhe, renna, alce, pescetti di lago (muikku), frutti di bosco sono il cibo tipico del posto. Gli amanti della cannella la troveran-

no sidro di mela o di pera, un'altra bevanda tipica locale. Tra una sauna e l'altra un bel tuffo nel lago per temprare il fisico e lo spirito. Il clima finlandese estivo è fresco, spesso ventilato e meno piovoso di quanto si possa immaginare. Perfetto per l'attività sportiva.

Per fare un paragone le precipitazioni totali di Helsinki sono inferiori a quelle di Torino e sono più uniformemente distribuite nell'arco dell'anno. In estate le temperature diurne oscillano tra i 18° e i 22°C e raramente possono supera-

re i 25°C. L'alta stagione finlandese va dal solstizio d'estate al mese di luglio, quando ci sono le massime ore di luce diurne. In Finlandia si parla correntemente il finlandese e lo svedese ma praticamente tutti sanno parlare l'inglese. Se raggiungerete la Scandinavia in auto come noi vi troverete ad attraversare la Danimarca e la Svezia che a differenza della Finlandia non adottano l'Euro, mantenendo la Corona locale, ma non avrete nessuna necessità di cambiare denaro. In tutta la Scandinavia si paga con la carta di credito/debito anche il caffè in autogrill il biglietto del pullman o i frutti di bosco al mercato.

Le autostrade in Germania, Danimarca, Svezia e Finlandia sono gratuite (!!!). Svizzera ed Austria hanno una vignetta autostradale da acquistare in frontiera. La spesa in Finlandia è un po' più cara che da noi, ma neanche troppo. Salmone, aringhe, renna, alce, pescetti di lago (muikku), frutti di bosco sono il cibo tipico del posto. Gli amanti della cannella la troveran-

no praticamente ovunque. La liquirizia finlandese è salata e non esiste la liquirizia dolce tipica italiana. Parmigiano, olio di oliva e vino sono specialità esotiche che conviene portarsi dall'Italia :)

In tutto abbiamo percorso in auto circa 5.700 chilometri. Un ringraziamento speciale a Jenni, Massimiliano, Monica, Niko e Samu che ci hanno accompagnato in questa avventura e ci hanno permesso di conoscere questo mondo fantastico e agli amici pelosi Watson, Curry, Ermione, Pedro e Laika.



TESTO E FOTO DI
TONI PUSATERI

AL SERVIZIO DELL'AMBIENTE

La FICT ed i suoi soci hanno da sempre una particolare sensibilità verso i temi ambientali e questo articolo dimostra come ognuno di noi può realmente contribuire in modo attivo alla salvaguardia del nostro ambiente naturale con positivi riflessi per la salute e per consegnare alle future generazioni un mondo più vivibile.

Il kayak, come sappiamo, fu inventato dal popolo dei ghiacci come mezzo in grado di assicurare il cibo e il trasporto di manufatti nei spostamenti stagionali, dunque non per diletto, ma come ausilio per sopravvivere. Nei tempi moderni il suo uso è prevalentemente ludico; si va in kayak perché si sente un forte legame con l'acqua, che ci ha ospitati per nove mesi nella pancia di nostra madre e che ha dato vita alle popolazioni antiche nate lungo i corsi, o specchi d'acqua. Da ex istruttore subacqueo, sono stato sempre sensibile all'ambiente; negli anni novanta impegnavo la mia associazione, Le Grand Bleu, a raccogliere dal fondo dei laghi e dei porti rifiuti vari per soddisfare il bisogno di ripulire ciò che i miei simili non rispettavano. Nel 2011 ho fondato presso

l'Associazione Nazionale Marinai d'Italia (ANMI) di Torino una sez. di kayak da mare dal nome Inuit "Qajait", ovvero coloro che guidano il kayak, mi tradusse Gabriella Massa, allora ambasciatrice del Nunavut in Italia e prematuramente scomparsa. Un giorno di quell'anno mi colpì un articolo di una turista che nella Stampa si lamentava del fatto che ai Murazzi, in una sponda del Po in cui si svolge la movida notturna, c'erano molti rifiuti. Andai a verificare e di colpo vidi come per la prima volta i rifiuti galleggianti sui rami degli alberi lungo le sponde del Po. Si accesa la lampadina: ricevendo il plauso per l'iniziativa, proposi al Consiglio Direttivo e ai Soci di raccogliere questi rifiuti a bordo di kayak e canoe canadesi e, considerato che a Torino abbiamo un Parco in città, chiesi come ANMI al



Parco di stipulare una Convenzione, in modo da poter agire in conformità col regolamento del Parco e ricevere l'assistenza dei Guardaparco. Ma non ero pienamente soddisfatto; volevo dire alla Città che i marinai in congedo, in linea con l'attenzione che la Marina Militare e la Guardia Costiera rivolgono alla tutela delle acque, rimangono sempre marinai e di lì il motto "Una volta marinaio marinaio per sempre". Così chiesi ed ottenni come Associazione d'Arma un accordo di partenariato con la Polizia Locale della sez. fluviale in cui si stabiliva un lavoro di affiancamento, di segnalazione, di prevenzione per la sicurezza dei frequentatori delle sponde e di tutela del fiume. Tra le attività segnalate: sversamenti, pochi per fortuna, abbandonano rifiuti, accampamenti non igienici celati, segnalazione di biciclette pubbliche gettate per dispetto nel fiume e altro,

proponendo nel 2013 al comune di fissare sulle sponde cementate ogni cento metri delle scalette per permettere ai giovani atleti di risalire in caso ribaltamento sul fiume in inverno, per evitare loro ipotermia. Come la segnalazione degli alberi pericolosi alla navigazione che nelle giornate di neve o di vento cadono sul letto del fiume, nel 2106 abbiamo mappato con tanto di latitudine e longitudine tutti gli alberi e abbiamo consegnato il lavoro alla Polizia locale, che attivando il Settore Ponti e sponde del Comune di Torino, ha provveduto a tagliarli, rendendo sicura la navigazione. Sono passati otto anni e non so calcolare quanti rifiuti abbiamo raccolto, specialmente dopo le alluvioni e devo dire che all'inizio i pagaiatori ci guardavano male e stupiti, a volte a sfottò, ma noi non ci siamo certo scoraggiati, anche se i media locali non ci hanno mai dedicato attenzio-

ne. Dedicato attenzione non per farci belli o alla ricerca di gloria o fondi, in quanto operiamo come volontariato senza alcun contributo, al punto che i sacchi e i guanti li compriamo tra noi operatori, ma per far vedere ai passanti che qualcuno raccoglie i rifiuti del loro tempo libero, per far vedere ai bambini che qualcuno pulisce senza aspettare, delegare all'amministrazione o al politico di turno la pulizia e il decoro urbano. Negli ultimi anni si comincia maggiormente a parlare di ambiente e sempre più volontari in acqua e a terra raccolgono plastica, sensibilizzati dalle notizie dell'inquinamento da plastica, di isole di plastica nel Pacifico, di microplastiche nei prodotti che mangiamo vedi i pesci o che rilasciamo nelle lavatrici dai nostri pile ecc. A noi piace in città sentirci precursori di questa attenzione operativa, pragmatica, non da conferenza e discorsi scritti, ma mettendo le mani nei rifiuti e ringraziando e scusandoci col fiume e la natura per come la maltrattiamo. In questi anni quando posso cerco di sensibilizzare attraverso i Social altri Circoli remieri presenti nel Po cittadino (ben dieci!) ad occuparsi ognuno di un tratto di fiume a valle e a monte della loro Sede e c'è da dire che sono atleti sportivi dediti a tempi ristretti per le gare per le quali non pensano e non vedono, come me all'inizio, i rifiuti nel Po. Oggi solo alcuni pagaiatori turistici del circolo Eridano tornano alla base dopo l'uscita di piacere con i kayak con a bordo plastica et simili raccolti. Siamo già due realtà. Due uscite sono le principali eseguite in squadra: una adesso in primavera e la seconda a ottobre, a fine stagione quando i cittadini torinesi smettono di frequentare massicciamente le sponde, poi ad ogni singola uscita si raccoglie quello che si incontra. Il mio sogno è di organizzare in accordo con i Parchi regionali, i circoli remieri padani e i circoli oltre confine europei la *Giornata del Po*, in cui dalla mattina alla sera tutti si impegnano con i rispettivi natanti a raccogliere i rifiuti. Un'azione simbolica che farebbe da esempio in Europa, promuovendo così il pagaiare in tutte le sue sfumature. Io ci provo!

Passati da allora otto anni

EXO HELIXIR

TESTO DI
GIORGIO PERALI
(INTERVISTA A TOMASO DENTONE)

Creare la versione in plastica della forma che ha vinto i Campionati del Mondo è stata una scommessa che abbiamo vinto! Oggi, EXO è orgogliosa di offrire la Helixir 2018 in versione plastica in 2 diverse dimensioni: Small & Large.

Quali sono i punti di forza di questa barca?

Helixir 2018 come tutti i Guigui Prod kayaks basa le prestazioni su una barca bilanciata che permetterà ai riders di tirarla fuori sia dai buchi che dalle grandi onde allo stesso modo. La distribuzione del volume è stata ottimizzata, quindi è necessario uno sforzo minimo quando si avvia o si collegano le rotazioni e si consente ai paddler di eseguire manovre pulite. Nell'onda, la qualità e la rigidità della plastica EXO combinata con un design avanzato dello scafo rendono la barca incredibilmente reattiva che da sia la velocità che il controllo di cui hai bisogno per volare. Tuttavia lo scafo non è l'unica parte della barca su cui abbiamo focalizzato la nostra attenzione, all'inizio del 2019 abbiamo iniziato a sviluppare un nuovo equipaggiamento che supera di gran lunga quello che avevamo quando EXO lanciò per la prima volta Helixir 2018; un sedile ergonomico migliorato, basato su quello utilizzato nel carbonio Guigui che pesa oltre 500 g in meno. Anche i premi cosce sono stati migliorati come parte del processo che mira a sviluppare la barca più completa nel mercato.

Progetti per il futuro?

Non solo stiamo ora gareggiando per diventare il principale rivenditore di Freestyle Kayaking Boats in Europa, siamo il marchio di elezione della maggior parte dei paddlers freestyle in Europa.

È iniziata una nuova era per il kayak freestyle, un'era in cui EXO guiderà con orgoglio l'evoluzione di questo sport portando il design della barca al livello successivo in collaborazione con GuiguiProd.



Intervistiamo Tomaso, dinamico imprenditore della EXO Kayak per capire i progressi fatti nel freestyle.

Ciao Tomaso, la tua azienda EXO Kayak da un anno ha messo in acqua un kayak freestyle innovativo che sta avendo un grande successo. Com'è nata questa sfida?

Quando l'idea di lanciare una nuova barca freestyle è maturata in EXO sapevamo esattamente quale fosse la porta giusta a cui bussare! Nel profondo dello "champagne" della Francia meridionale, a metà strada tra i Pirenei e le Cévennes, siamo andati a cercare un grande personaggio nella scena del freestyle Guillaume Respaud Guigui.

Il suo laboratorio si caratterizza per la realizzazione completamente artigianale delle sue barche in carbonio dove ogni kayak è un pezzo unico di arte.

Nel 2017 Guigui ha unito la sua conoscenza di artigiano a quella di uno dei migliori freestyler della nostra generazione, Quim Fontané per sviluppare delle linee che avrebbero aiutato Quim a diventare campione.

Il kayak da freestyle Helixir in polietilene è il frutto di più competenze?

Noi della kayak EXO crediamo che le partnership non si sommino ma si moltiplichino. Questo è stato il nostro punto di partenza quando abbiamo iniziato il progetto EXOGuiguiProd Helixir 2018 un anno fa. Ora, dopo 12 mesi grazie alla collaborazione con Guillaume Respaud e l'attuale campione del mondo di freestyle Quim Fontané, possiamo dire che il passo avanti in questo settore è stato eccezionale.

SURFSKI A OSTIA



TESTO DI NICOLÒ VACCARO E ROBERTO VITTO
FOTO DI @LUCAROMANOPIX



I surfski sono barche sit on top e per questo inaffondabili ancorché tutte dotate di sistemi di auto-svuotamento per eliminare, in movimento, l'acqua che entra nel pozzetto per effetto delle onde. Sono dotate di timone che si aziona con 2 pedali e possono essere di materiali diversi generalmente fibra di vetro carbonio e kevlar, con peso di circa 15 kg, ovvero kevlar e carbonio, circa 12 kg, o solo carbonio circa 10 kg o meno. Anche la lunghezza è variabile ma siamo in un intorno dei 6 metri mentre la larghezza del pozzetto determina, unitamente ai volumi e forma della chiglia, la sua stabilità. Le barche per cominciare sono larghe poco più di 50 cm, barche per intermedi sono sui 46-48 cm per arrivare a quelle per esperti larghe sui 43 cm.

Le pagaie sono di solito in car-

Il surfski è una disciplina che ormai da un decennio si sta affermando nelle località di mare e di lago. Le caratteristiche particolari dell'imbarcazione la rendono idonea sia per le competizioni di velocità che per puro divertimento sull'onda.

bonio di forma idrodinamica ma dovendo percorrere lunghe distanze si usano pale con superfici minori della canoa sprint e con una stiffness

(rigidità) minore. Anche la lunghezza della pagaia è minore dell'olimpica perché la seduta è più bassa e inoltre è più facile incrementare i colpi quando si deve prendere l'onda e surfare. Già perché tutto questo serve per divertirsi come matti cercando di surfare qualsiasi cosa assomigli ad un'onda, in mancanza di quelle naturali vanno bene anche quelle di barche e gommoni!

E quando il mare è quello giusto andare a 20 km/h o anche oltre: è adrenalina pura!

Le gare si svolgono in mare, in downwind, ovvero in condizioni in cui il vento e le onde devono provenire tra il traverso e la poppa della canoa, e i percorsi sono di circa 20 km o più. Il percorso di gara è orientato a seconda delle condizioni meteo attuali o previste.

VIVIFIUME OMBRONE



TESTO DI **ROBERTA BUSSADORI**
FOTO DI **LIVIO BERNASCONI** E **CARLO PELLEGRINO**



Una festa del fiume per rilanciare un messaggio di sport attraverso l'inclusione sociale e il rispetto della natura. Tanti giovani sportivi partecipano all'evento a testimoniare che anche in fiume c'è rinnovamento.

La quinta edizione di Vivifiume, l'evento nazionale Uisp, ha ribadito quanto sia importante coniugare la promozione sportiva con l'inclusione sociale e il rispetto dell'ambiente. Negli ultimi cinque anni Uisp ha saputo dare continui-

tà a questo tipo di politica strutturando sul territorio momenti di aggregazione sociale e di formazione sportiva, fino alla creazione di veri e propri team di piccoli pagaiatori di canoa e sup, come quello costituito dall'associazione Terramare con ben otto bambini dai 7 ai 12 anni di età che hanno navigato nove chilometri di fiume sul mega sup.

Come la leggendaria Discesa Internazionale del Tevere, giunta alla quarantesima edizione, anche la più giovane manifestazione Vivifiume Ombrone porta avanti i medesimi valori, diventando così la manifestazione di tutti gli sportivi che amano il fiume e che intendono viverlo. Benché sia UISP ad organizzarla, Vivifiume è oggi una manifestazione partecipata da tante asso-

ciazioni compresa la FICT che da qualche anno sceglie l'Ombrone come meta per condividere momenti di gioia ed emozioni sul fiume.

Anche fuori dal fiume, quando ci si mette a tavolino per cenare tutti assieme, nascono progettualità e momenti di condivisione importanti. Per esempio da una semplice chiacchierata tra canoisti emerge la voglia di mettere nero su bianco queste emozioni, quindi la voglia di pubblicare un resoconto della manifestazione sulla rivista Pagaiaando che è la rivista di tutti noi amanti del fiume e della pagaia.

Anche le critiche costruttive servono, infatti dal prossimo anno Vivifiume porterà un'importante novità che sarà quella della riduzione dei rifiuti durante la manifesta-

zione e il divieto dell'utilizzo della plastica. La prossima edizione di Vivifiume sarà perciò "Plastic free".

"Questo progetto è importante per tanti motivi - afferma al termine della manifestazione Maurizio Zaccherotti, responsabile regionale acquaviva Uisp e coordinatore della manifestazione - con il passare delle edizioni la manifestazione è cresciuta diventando un altro momento importante di aggregazione di tante associazioni e singoli sportivi. Particolarmente importante, quest'anno, è stato l'appoggio del Comune di Grosseto che si è aggiunto agli altri territori rivieraschi, Civitella Paganico, Cinigiano e Campagnatico. Il fatto che la città più grande della Maremma abbia capito l'importanza della promozio-

ne e della valorizzazione dell'Ombrone, anche attraverso lo sport, ci dice che la strada è quella giusta per arrivare il prima possibile al Contratto di Fiume. Ed è particolarmente significativo - aggiunge Zaccherotti - che tra i partecipanti a questa edizione di Vivifiume ci siano stati tantissimi bambini. È a loro che affidiamo il nostro messaggio". Proprio con i bambini, quelli della scuola primaria di Follonica e con i più grandi della classe quarta Istituto tecnico commerciale sportivo, è partito Vivifiume: tutti, assieme sono stati impegnati nelle escursioni trekking alla foce. I bambini della scuola elementare di Cinigiano, Sasso D'Ombrone e Porrone invece, hanno esplorato la zona di Sasso d'Ombrone. Poi, il giorno successivo, l'inizio

ufficiale della manifestazione: la prima tappa a Paganico con i biker del cicloturismo (circa una quindicina), i camminatori del trekking (circa una sessantina e i coloratissimi navigatori (circa una settantina) che si sono imbarcati sulle canoe, sulle canadesi, sui sup e sui gommoni dove tra i timonieri c'erano anche i giovani dell'Istituto Commerciale Sportivo.

La seconda tappa della domenica, fino ad Istia d'Ombrone ha riconfermato i medesimi numeri tranne il trekking e le MTB bloccati dal brutto tempo. Alla fine comunque delle due giornate hanno partecipato, alternandosi, circa trecento partecipanti, 18 km di fiume, 17 km di sentieri trekking e circa 70 km di sentieri MTB, tutti in maglia verde Vivifiume, tutti pronti per il prossimo anno.



IL MIELE: UN ALLEATO DELLO SPORTIVO

Impariamo ad apprezzare questo straordinario alimento naturale e a sfruttarlo nelle situazioni di bisogno.



TESTO DI **MARIO GNOLI**
CANOISTA, ALPINISTA, SCIATORE E... APICOLTORE
FOTO DI **PAOLO CORBO**
APICOLTORE PER PASSIONE

Qualche anno fa avevo l'abitudine con un mio caro amico di fare dei trekking infiniti in giro per le Alpi. Lui era infaticabile e mi trascina-va in queste avventure; io, pigro per natura, subivo ma alla fine mi divertivo faticando. In uno di questi trekking (in Val Aurina) al terzo giorno su per le creste mi feci male. Scendendo giù per un nevaio abbastanza ripido, con i ramponi ai piedi, inciampai infilandomi una punta del rampono nel polpaccio. Un dolore lancinante che mi son tenuto fino a sera quando abbiamo raggiunto il rifugio appena aperto per la stagione (era giugno) e ancora non era attrezzato per tutte le urgenze. Il gestore mi diede del miele da applicare sulla ferita, rimasi interdetto ma devo dire che la notte dormii sonni profondi. Tornato a casa cominciai ad indagare sul-

le proprietà del miele e sulle api. Con il tempo mi appassionai sempre di più, feci un corso, comprai dei libri e così scoprii che il miele ha proprietà antinfiammatorie che favoriscono la guarigione dei tessuti danneggiati. Inoltre il miele induce una risposta stimolante del sistema immunitario.

Alla fine del corso decisi di allevare io stesso le api! L'impatto fu un po' traumatico: ricevetti molte punture ma alla fine entrai in perfetta sintonia con loro. Mi impegnai a curarle, domarle e trattarle con infinita dolcezza, imparai così l'arte della pazienza e della dedizione e sentii di aver compreso cosa significa amare. Con il tempo ho anche capito l'importanza delle api nell'ambiente.

Il concetto in assoluto più importante è che per essere in grado di adattarsi ai cambiamenti e limitare l'insorgere e il diffondersi di parassiti e malattie, l'ambiente deve essere popolato da piante geneticamente diverse.

Le api quindi sono insetti sociali svolgono una funzione indispensabile alla riproduzione della vita degli ecosistemi naturali e alla sopravvivenza dell'uomo.

La mia sensibilità verso l'ambiente, grazie alla api, è diventata profonda e spesso riesco a percepire situazioni di inquinamento e degrado solo annusando l'aria, incredibile!

Essendo poi una persona che fa sport (scialpinismo, MTB e canoa) ho imparato a utilizzare il miele per alimentarmi durante lo sforzo fisico.

Utilizzo le bustine di miele Ambrosoli (solo zucchero...) le svuoto e le riempio con la siringa con il mio miele e durante le salite succhio a dovere.

Anche quando vado in canoa una bella bustina durante la discesa ti ridona vigore!

Poi per coloro che amano tutto ciò che è avventura il miele è coinvolto in storie incredibili: Il documentario the last honey hunter, prodotto da National Geographic/The North Face, è la storia di Mauli Dhan Rai, 58enne nepalese che, da quando aveva 16 anni, rischia la vita per raccogliere uno speciale miele psicotropo, sacro per l'etnia Kulung.

Raccogliere il miele è una tradizione sacra: un compito che può svolgere solo chi è stato istruito in sogno da uno spirito della foresta. Mauli è l'ultima persona ad avere ricevuto questa sorta di illuminazione, ed è questo che fa di lui l'ultimo cacciatore.

Che dire! Il miele è un alimento che dovremmo usare di più, lo si conosce poco e la commercializzazione nei negozi è inquinata da prodotti che con il miele non hanno niente a che fare, purtroppo lo si trova solo presso punti vendita specializzati o direttamente presso gli apicoltori. È un alimento per tutti gli sporti-



vi: per il canoista, per lo scialpinista e per il montanaro!

Il miele è una consistente fonte di carboidrati, utile per gli atleti prima, durante e dopo allenamenti per aumentare la resistenza. Il veloce assorbimento del miele permette agli zuccheri di essere utilizzati immediatamente per fornire energie e supportare i diversi bisogni energetici. Esso ha anche un effetto energetico maggiore rispetto al normale zucchero e questa peculiarità è legata alla sua caratteristica composizione. Il glucosio viene bruciato subito, fornendo immediatamente energia, mentre il fruttosio resta disponibile più a lungo. L'assunzione di miele aiuta, inoltre, a contrastare infezioni gastrointestinali come ga-

striti, duodeniti e ulcere gastriche. Gli effetti benefici del miele, quindi, sono tantissimi e, per poterne godere al massimo, basterebbe consumarne un cucchiaino al giorno (20 g è la dose consigliata). Esso non è solo un valido sostituto dello zucchero, rispetto al quale presenta un potere dolcificante maggiore e, a parità di peso, contiene circa il 22% in meno di calorie. Non è solo un vero e proprio super alimento, utilissimo per la nostra salute, anche in casi di denutrizione, astenie, intossicazioni ed esaurimenti nervosi. È anche, per caratteristiche nutrizionali e produttive, un prodotto salutare e che non ha impatti negativi sull'ambiente. Un vero e proprio tesoro da apprezzare a valorizzare.

CUCINA DA KAYAK

TESTO E FOTO DI
MARCO BERTA E GRAZIA FRANZONI



L'eterno dilemma del kayaker escursionista: cosa portare nei gavoni in un viaggio in autonomia sia come cibo che come cucina? Alcuni consigli per l'uso da Marco e Grazia.



Quando si organizza un viaggio in kayak uno degli aspetti fondamentali da considerare è quello della "cucina", sia dal punto di vista delle attrezzature, sia dei prodotti alimentari. Fortunatamente i gavoni di un kayak possono essere stivati con più facilità e con meno scrupoli rispetto ad uno zaino, ma è indubbio che un kayak troppo carico comporti maggiori fatiche, specie negli spostamenti a terra, per quanto brevi. È utile allora tirare fuori tutti i trucchi possibili per l'ottimizzazione dei pesi e dei volumi, magari prendendo a prestito esperienze fatte in altri campi, dall'escursionismo al cicloviaggio.

Diamo per scontato che viaggiamo in autonomia, facendo tappa serale in spiagge non necessariamente vicine a centri abitati con relativi servizi di negozi o ristorazione: in-

somma, cerchiamo di essere autosufficienti, se poi capita nel momento giusto un bel bar o una pizzeria, ben volentieri faremo scorta in pancia di cibi già cucinati!

Anche nella nostra densamente popolata Italia può capitare di pagaiare lungo coste o argini dove non si incontrano frequentemente centri abitati, oppure i negozi si trovano lontani dagli approdi e quindi "fare la spesa" può comportare un certo disagio o comunque una perdita di tempo. È utile, quindi, partire con un po' di scorte, da integrare poi con nuovi rifornimenti.

Dal punto di vista hardware, il kit di attrezzatura base per due persone è costituito da un fornello, con relative bombole di ricambio in base alla durata del viaggio; due accendini; due pentole, una per la cena e un pentolino per colazione, piatti e posate in metallo leggero (acciaio inox,

alluminio o titanio) sempre preferibile rispetto alla plastica; una piccola tovaglietta; una spugnetta per i lavaggi, qualche goccia di detergente biodegradabile, ma se ne può fare tranquillamente a meno strofinando con sabbia o fango, soluzione ecologica che noi preferiamo. Insomma, ben poco peso.

Cosa mettere in cambusa?

Ovviamente il menù giornaliero deve soddisfare le nostre esigenze sia dal punto di vista quantitativo sia qualitativo, per cui non esistono indicazioni standard, ma proviamo a dare qualche suggerimento in base alla nostra esperienza. Per le colazioni, portiamo una scorta di prodotti solubili come caffè, orzo, latte, zucchero, ognuno dosato in contenitori del volume adeguato. Se abbiamo spazio e non possiamo fare a meno del caffè appena preparato, possiamo concederci la moka. Focchi di cereali, gallette e biscotti non hanno problemi di deperibilità. Di solito portiamo pane per un paio di giorni, in base alla previsione di poter comperare durante il viaggio.

Durante il giorno, mangiamo cibi già pronti: frutta fresca se è possibile acquistarla, frutta essicata e "a guscio", gallette, focaccia o pizza, qualche dolce. Il pasto della sera deve essere sostanzioso e prevedere un buon mix di carboidrati complessi, proteine e grassi "buoni". Questo risultato si può ottenere cucinando un bel piatto a base di cereali a cui aggiungere legumi, formaggio (per noi che siamo vegetariani), salumi o tonno in scatola o il pescato del giorno per gli onnivori, il tutto condito con olio extravergine di oliva. L'ingrediente "magico" della cucina da campeggio è, per noi, il cous cous: occupa poco spazio, cuoce in fretta e in poca acqua, quindi consuma poco combustibile. Può essere arricchito a piacere, ma anche solo con un po' di olio buono e qualche spezia o erba aromatica è molto appetitoso!

In alternativa, si possono scegliere formati di pasta di piccole dimensioni che cuociono in pochi minuti, basta leggere le indicazioni sulle confezioni e cercare il tipo che fa per noi.

In generale, prepariamo a casa sacchetti con le dosi per ogni pasto e contenitori adeguati per olio, sale, spezie in modo da compattare il più possibile i cibi ed evitare troppi imballaggi inutili.

Queste indicazioni possono sembrare un po' troppo spartane ma sono rivolte a situazioni in cui non è possibile fare grosse scorte di alimenti freschi: quando invece si riesce, vincono i gusti e le abitudini personali!

ACQUA

Anche quando si pagaia, come in tutte le attività sportive, l'idra-



tazione è importante: bisogna organizzarsi per avere una borraccia di acqua a portata di mano, e adeguate scorte nel gavone, sempre dipendenti dalla possibilità di approvvigionamento.

Una buona soluzione è rappresentata dalle sacche idriche, disponibili con diversi volumi. Quando sono vuote occupano uno spazio minimo, arrotolate su loro stesse. Se si prevede di bivaccare in luoghi isolati, è necessario preoccuparsi in tempo di avere acqua a sufficienza per cena, colazione e inizio di giornata seguente: per due persone 5 litri di acqua possono bastare.

Aggiungere integratori o qualcosa tipo tè solubile nell'acqua ha il doppio vantaggio di fornire sali e zuccheri e rendere più gustosa l'acqua.

FORNELLO

Esistono in commercio migliaia di possibilità, dai semplici ad uso cam-

peggio ai prodotti sofisticati ad uso spedizioni in alta quota:

Fornelli a combustibile liquido come benzina bianca o petrolio lampante, non sempre facile da reperire in Italia (non usate la benzina verde!). Pro: poco peso, costi ridotti del combustibile, grande resa. Contro: Pericolosità in prossimità di oggetti infiammabili (abbigliamento, tenda, bosco o vegetazione secca), odore sgradevole, producono fuliggine e sporcano un po' tutto!

Fornelli ad alcool. Pro: leggeri ed economici, facilmente realizzabili in fai da te. Contro: non funzionano bene col normale alcool da pulizie che per di più ha odore sgradevole, bisogna usare l'alcool etilico per dolci (molto caro) o quello per i "finti" caminetti d'arredo. wFornelli a gas: si distinguono per l'attacco valvola alla bombola; quelli con cartuccia "a bucare" possono andare bene, le cartucce si trovano ovunque ma una volta inserita non può essere cambiata e va finita. I fornelli con cartucce con valvola, tipicamente usati per l'alta quota, con miscele ad alto contenuto di propano, possono essere smontati per miglior stivaggio e le bombole possono essere sostituite con altre di diverse capacità senza perdere gas. Hanno inoltre una maggiore resa calorica che permette, con uso accorto, consumi ridotti e maggior durata.

Noi, contrariamente a molti altri appassionati, siamo abbastanza contrari all'uso di fuochi liberi; leggi "falò in spiaggia"! È vero che per gli amici pescatori la grigliata serale possa rappresentare un momento sociale importante ma è seriamente da valutare la pericolosità del fuoco di legna in prossimità di tende, sterpaglie, bosco o macchia mediterranea, senza contare i divieti spesso presenti. Quindi, manifestare con fiamme e fumo, ben visibili da lontano, la vostra intenzione di bivaccare potrebbe non essere una buona idea. Ricordiamoci che il fumo derivante dalla combustione di legna (specie se è stata a contatto con acqua di mare) non è propriamente salutare!

E ora... Buon Viaggio!

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

5 LUGLIO

DA GENOVA NERVI AL PORTO ANTICO ED A SAN FRUTTUOSO DI CAMOGLI

Località: Genova Nervi
 San Fruttuoso di Camogli
 Tipo: Mare
 Organizza: Canoaverde - Genova Nervi
 Contatti: canoaverde@canoaverde.org

6-7 LUGLIO

BRACCIANOABBRACCIA

Località: Anguillara Sabazia (Rm)
 Lago di Bracciano
 Tipo: Lago
 Organizza: Gruppo Canoe Roma - ASD Dragolago
 Contatti: info@gruppcanoeroma.it
 www.gruppcanoeroma.it

12 LUGLIO

PONENTE LIGURE E VILLA HAMBURY

Località: Ventimiglia (Im)
 Tipo: Mare
 Organizza: Canoaverde - Genova Nervi
 Contatti: canoaverde@canoaverde.org

14 LUGLIO

LUNGOCOSTA SUL RAMO DI LECCO DEL LARIO

Località: Abbazia Lariana (Lc)
 Tipo: Lago
 Organizza: CS Abbazia
 Contatti: info@csabbazia.it

DAL 21 AL 27 LUGLIO

28° ARCTIC SEA KAYAK RACE/RAMBLE - NORVEGIA

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

27-28 LUGLIO

NOTTURNA SULL'ALTO LARIO

Località: Colico Piano (Lc)
 Tipo: Lago
 Organizza: ASD Sottocosta
 Contatti: L. Belloni 338-2374722
 luciano.belloni1937@gmail.com

28 LUGLIO

LARIO IN VOGA A GRAVEDONA, LOCALITÀ ARENELLA

Località: Gravedona (Co)
 Tipo: Lago
 Organizza: Associazione Remiera Gravedona
 Contatti: giulio.mastaglio@virgilio.it

DAL 3 AL 18 AGOSTO

RADUNO INTERNAZIONALE FEDERALE ESTIVO FICT

Località: Eyglies - Francia
 - Camping Les Iscles
 Tipo: Fiume
 Organizza: FICT
 Contatti: www.canoa.org - info@canoa.org
 +39 348 3583434

4 AGOSTO

...QUEL RAMO DEL LAGO DI COMO CHE NON VOLGE A MEZZOGIORNO!

Località: Como
 Tipo: Lago
 Organizza: ASD Sottocosta
 Contatti: L. Belloni 338-2374722
 luciano.belloni1937@gmail.com

10-11 AGOSTO

CAGLIARI - VILLASIMUS-CAGLIARI

Località: Cagliari
 Tipo: Mare
 Organizza: Remo e Pagaia Club Cagliari
 Contatti: remoepagaiaclubcagliari@yahoo.it

24-25 AGOSTO

PAGAIAO A SUD

Località: Santa Cesarea Terme (Le)
 Tipo: Mare
 Organizza: Cavalieri del mare ASD
 Contatti: ilgabbiano@yahoo.it

DAL 29 AGOSTO AL 1 SETTEMBRE

3° DISCESA A REMI MANTOVA - FERRARA

Località: Mirasole - San Benedetto Po (Mn)
 Tipo: Fiume
 Organizza: Organizzazione discesa a remi Fiume Po
 Contatti: www.discesaremifiumepo.eu
 info@discesaremifiumepo.eu

31 AGOSTO 1 SETTEMBRE

RADUNO ISEO SASSABANEK E GIRO DELLE TRE ISOLE

Località: Iseo (Bs)
 Tipo: Lago
 Organizza: ATLS
 Contatti: atls@libero.it

7-8 SETTEMBRE

13° EDIZIONE I CASONI APERTI

Località: Aquileia (Ud) - Laguna di Grado
 Tipo: Laguna
 Organizza: Canoa Friuli CFK
 Contatti: Pittia Riccardo 335-7284722
 - Fabio Carletti 340-5467279
 o scrivere a info@canoafriuli.com

14 SETTEMBRE

LA CANOA È PER TUTTI

Località: Città di Castello
 Tipo: Fiume
 Organizza: Canoa Club Città di Castello
 Contatti: canoaclubcastello@virgilio.it

14 SETTEMBRE

IL FIUME DI MEZZANOTTE... OVVERO "KA'NOTTATA"

Località: Rieti - Fiume Velino
 Tipo: Fiume
 Organizza: Roma Kayak Mundi
 Contatti: www.romakayakmundi.it
 335-7510637

14-15 SETTEMBRE

NOVITÀ «RHON'Ò LAC»

Località: Lotissement les Lardars 73310 Conjux - Francia
 Tipo: Lago
 Organizza: CLBCK Chambéry Le-Bourget Canoe Kayak
 Contatti: http://www.rhonolac.fr/
 contact@rhonolac.fr

15 SETTEMBRE

PROVOKAYAK "GIORNATA PROMOZIONALE SUL VELINO" PORTA UN AMICO A PAGAIARE

Località: Rieti - Fiume Velino
 Tipo: Fiume
 Organizza: Roma Kayak Mundi
 Contatti: www.romakayakmundi.it
 3357510637

15 SETTEMBRE

DISCESA JURASSIC: MIS - CORDEVOLE - PIAVE

Località: Sospirolo
 Tipo: Fiume
 Organizza: Canoa Club Padova Limena
 Contatti: canoaclubpadovalimena@gmail.com

28-30 SETTEMBRE

COSTA DELL'ESTEREL

Località: Theoul sur mer
 Tipo: Mare
 Organizza: Canoaverde - Genova Nervi
 Contatti: canoaverde@canoaverde.org

6 OTTOBRE

RADUNO OASI TEVERE FARFA

Località: Oasi Tevere Farfa
 Tipo: Fiume
 Organizza: Gruppo Canoe Roma
 Contatti: www.gruppcanoeroma.it
 info@gruppcanoeroma.it

6 OTTOBRE

REGATA LONGA DEL VERBANO

Località: Reno di Leggiano (Va)
 Tipo: Lago
 Organizza: Gli amici del remo
 Contatti: aldoperucchini@hotmail.it
 oppure aldo.perucchini@gmail.com

6 OTTOBRE

PAGAIAO IN LAGUNA DI VENEZIA E GRIGLIATA ALL'ISOLA DI CAMPALTO

Località: Venezia
 Tipo: Laguna
 Organizza: Canoa Club Padova Limena
 Contatti: canoaclubpadovalimena@gmail.com

DAL 13 AL 19 OTTOBRE

GUIDED TRIP TO MINORCA

Località: Spagna
 Tipo: Mare
 Organizza: Tatiana Cappucci
 Contatti: www.tatianacappucci.it
 tatiyak@tatianacappucci.it

18 OTTOBRE

COSTA LIGURE DI LEVANTE

Località: Sestri Levante
 Tipo: Mare
 Organizza: Canoaverde - Genova Nervi
 Contatti: canoaverde@canoaverde.org

42° RADUNO INTERNAZIONALE ESTIVO

CAMPING DU LAC EYGLIERS

03 - 08 - 2019
18 - 08 - 2019

FEDERAZIONE ITALIANA CANOA TURISTICA
FICT
 di Fiume, di Lago, di Mare

Fiumi da WW2 a WW5, con tratti adatti a lezioni e uscite

C'è anche un laghetto per il divertimento di grandi e piccini e momenti di relax per tutta la famiglia!

Ceniamo tutti insieme alle 20:00. Il tutto è autogestito da volontari della Federazione.

Anche programmi alternativi, come bici, mtb, trekking, arrampicata, ghiacciaio, parapendio, windsurf, kite... e il MegaSup!

Grafica: Gabriele Sbrolli
 Foto: Alessandro Nespoli



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

...due risate con Gabriele Misso





Adrian Mattern



Big Banana fall

exokayak.com

Helping you go bigger

