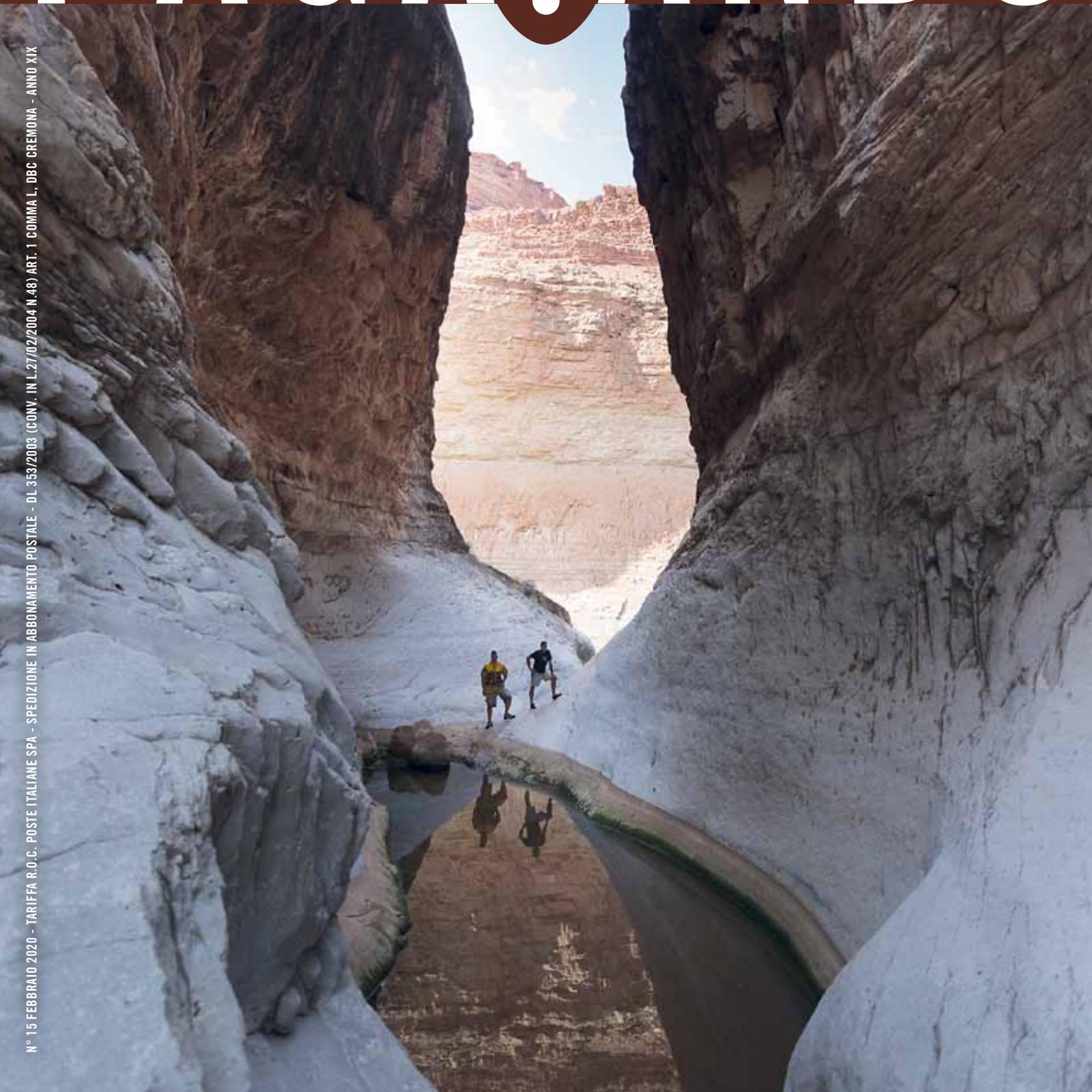


PAGAIANDO

N° 15 FEBBRAIO 2020 - TARIFFA R.O.C. POSTE ITALIANE SPA - SPEDIZIONE IN ABBONAMENTO POSTALE - DL 353/2003 (CONV. IN L. 27/02/2004 N.48) ART. 1 COMMA 1, DBC CREMONA - ANNO XIX



N. **15**
FEB. 2020

INTERVISTA A GAMBELLA

Sport, amicizia
e impegno sociale

IL NEPAL

Una terra ricca
di tradizioni
che fa sognare

LO SGUARDO

Importante
azione da esercitare
continuamente

COLORADO

Ancora in USA
per godere di panorami
mozzafiato

SOSTENIBILITÀ AMBIENTALE

Un articolo tecnico per valutare
l'impatto ambientale

RAFTING A TORINO

...IL PUNTO PIÙ VICINO TRA POTENZA ED EQUILIBRIO



EGOEXTREMA
river experience

I FIUMI...

STURA DI LANZO
DORA RIPARIA, GUISENE
DURANCE, STURA DI DEMONTE
SESA, DORA BALTEA

EGOEXTREMA

FORNISCE TUTTA L'ATTREZZATURA PER SVOLGERE
L'ATTIVITÀ, L'ABBIGLIAMENTO TERMICO IDONEO
GLI ISTRUTTORI, LE GUIDE



UNO SPORT PER TUTTI!

NON È RICHIESTA ALCUNA ESPERIENZA
PRECEDENTE. PERCORSI A PARTIRE
DA 7 ANNI DI ETÀ



Info: Vladimiro
cell. 339 6547647
www.egoextrema.com
info@egoextrema.com

EGOEXTREMA
Associazione Culturale e Ricreativa
C.F. 95604770016

EGOEXTREMA
river experience



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

REDAZIONE:

LORENZO MANETTI

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:

© MARTINO FROVA - WWW.MARTINOFROVA.COM
LUOGO: "SILVER GROTTA CANYON"
VICINO TWENTY MILES RAPID

STAMPA:

GRAFICHE LAMA
STRADA AI DOSSI DI LE MOSE, 5/7 - 29122 PIACENZA
STAMPATO MARZO 2020

EDITORIALE

Cari amici,

eccoci al primo numero del 2020 con ancora tante novità. Noterete che la rivista è ancora più ricca con ben trentasei pagine, cifra mai raggiunta finora. Questo grazie al vostro sostegno ed ai contributi che inviate e che vi invito a inviare ancora. PAGAIANDO è la nostra rivista e la dobbiamo alimentare con affetto. Rappresenta lo sforzo di persone che amano il nostro sport e la nostra Federazione. Purtroppo questo non è un bel periodo per tutti e sembra che il timore dell'infezione stia veramente causando reazioni sconsiderate. Manteniamo tutti la calma ed osserviamo le precauzioni necessarie. Al momento di andare in stampa apprendiamo pure della scomparsa del caro amico Sergio Rosati, fedele frequentatore del Raduno Estivo. Ci stringiamo tutti attorno a lui ed alla sua famiglia con tanto affetto.

Noi non ci fermiamo e stiamo lavorando per rinnovare anche il nostro sito (www.canoa.org) in modo dinamico e utile per tutti. Sempre attiva la possibilità per ciascuno di voi di pubblicare sul sito le vostre iniziative, approfittatene per dare maggior risalto alla vostra associazione. Non trascurate inoltre di tenere aggiornata la vostra anagrafica in modo che la rivista giunga correttamente a destinazione.

In assenza di controindicazioni (sempre possibili) il giorno 28 Marzo ci sarà l'annuale Assemblea dei soci per l'approvazione del bilancio 2019 e per scambiarsi idee. Cercate di essere presenti. In caso di problemi sarete avvisati per tempo.

Il Calendario al momento prevede manifestazioni importanti e fra tutte fatemi citare la discesa Internazionale del Tevere ed il raduno in Lituania che ha fortemente voluto un nostro formatore SUP, nonché ad Aprile il raduno sull'Aventino dedicato a Gigi Mosca e Marco Dignani. Tutte sono soggette a possibili rinvii come capirete.

Infine e sicuramente non meno importante c'è la notizia del nuovo CORSO GUIDE FLUVIALI espressione del più elevato livello tecnico in FICT che si terrà in Francia questa estate durante il tradizionale Raduno Internazionale Federale. A pagina 33 trovate un'anticipazione del Bando che sarà successivamente pubblicato sul sito federale.

Colgo anche l'occasione per ringraziare l'amico Raphael Thiebaut di Reglisse che sta sostenendo anche economicamente PAGAIANDO, che come sapete viene pubblicato al momento quasi interamente a spese della Federazione. Mi rivolgo a tutti voi affinché possiate adoperarvi per trovare amici che credono nel nostro sport e ci vogliono aiutare a fronte della pubblicità che possiamo fare.

Vi saluto tutti con affetto e vi do un arrivederci in acqua.

GIUSEPPE SPINELLI
Presidente APS FICT

PAGAIANDO N. 15 - SOMMARIO

Intervista

a Francesco Gambella

di Giuseppe Spinelli..... pag. 4

Prova kayak biposto HD 535

di Walter Paesano..... pag. 7

Nepal, il viaggio

di Patrik Consalvo..... pag. 8

Un'avventura sul Rio Assù

Igaruana

di Jack d'Emilia..... pag. 11

SPECIALE LAZIO

Una regione da scoprire...

attivamente

dalla redazione..... pag. 12

Il Gari

di Giovanni Montelli..... pag. 14

Così nasce

il "Tramontalba"

di Patrizia Matticari..... pag. 15

Exo Kayaks Trex L

di Marco Babuin..... pag. 16

Lo sguardo

di Francesco Salvato..... pag. 18

Colorado Grand Canyon

di Frederic Gilardone..... pag. 22

Cioccolata

di Fabio Cappelli..... pag. 25

Tuta stagna o muta?

di Marco Babuin..... pag. 26

Misurare la sostenibilità

ambientale dell'andare in canoa

di Sergio Barbadoro..... pag. 28

Dogsup "tra i ghiacci"

di Andrea Varetto..... pag. 31

In due in fiume

di Anna Maria Raffaelli..... pag. 32

FICT news..... pag. 33

Sup meeting..... pag. 33

Appuntamenti

Calendario raduni FICT..... pag. 34

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

INTERVISTA A FRANCESCO GAMBELLA

Francesco Gambella non ha bisogno di presentazioni nel mondo del kayak. Ha compiuto imprese straordinarie in tutto il mondo ed ha percorso tutta la nostra penisola sempre per scopi umanitari. Lo abbiamo intervistato per comprendere motivazioni ed obiettivi.



DI GIUSEPPE SPINELLI
FOTO DI ENRICO MARCONI



GS: Cosa rappresenta AMREF per te?

FG: Amref Health Africa rappresenta per me l'opportunità di tendere una mano ai nostri fratelli africani, Amref è la risposta giusta alle esigenze degli africani; amo il loro modo di assicurare un futuro a tanti africani. Il 96% delle persone che operano in Amref sono africane. Proprio per non rendere inefficaci gli aiuti, i progetti vengono sviluppati con le comunità locali dopo averne sentito con attenzione le esigenze. Dopo 23 viaggi al loro fianco Amref è la mia famiglia!

GS: Quali luoghi comuni da sfatare sull'Africa equatoriale?

FG: di luoghi comuni ce ne sono tanti, non solo in Guinea Equatoriale. Molto dovuto anche ad alcune trasmissioni televisive che a mio parere hanno riportato notizie applicando però un sistema italiano di narrazione dei fatti.

La Guinea Equatoriale è un paese che in occasione della mia impresa ha festeggiato i 50 anni dell'indipendenza dalla Spagna. Tantissimi anni fa l'attuale presidente andò a capo del governo con un colpo di stato, cosa che più di 30 anni fa accadeva in ogni singolo stato africano (anche

con l'aiuto di diverse nazioni europee). La storia però non si ferma ed il paese va avanti e da quando hanno trovato il petrolio, hanno investito in infrastrutture, alberghi, scuole, ospedali.

Io personalmente dopo l'impresa ho partecipato al pranzo presidenziale insieme ad altri 60 capi di stato, con me anche numerosi cardinali e vescovi africani.

Dico questo perché in Italia a mio parere siamo molto bravi a giudicare un paese per il passato senza dare possibilità di rinascita, tirando su un muro. Io preferisco, attraverso lo sport, non giudicare. Non sono nessuno per farlo ma preferisco mettermi a disposizione per migliorare un paese e lo faccio grazie allo sport che mi ha permesso di intraprendere progetti importanti di sviluppo in diversi paesi africani. Anzi invito tutti ad andare in Guinea Equatoriale, un posto unico al mondo

GS: Quali secondo te i mezzi per promuovere lo sport nei paesi africani?

FG: per rispondere a questa domanda voglio parlarvi dell'esperienza in Kenya quando diedi un grandissimo impulso alla federazione keniana canoa Kayak. Una volta conosciuto il presidente della Locale federazione durante uno dei miei numerosi viaggi, ho ricevuto una richiesta di aiuto per sviluppare lo sport nel paese. Dopo una breve analisi decisi di organizzare un evento, la "Mombasa Malindi Marathon".

Tutto nacque subito dopo le violenze post elettorali del 2008 che vide in Kenya la morte di più di 1000 persone in tutto il paese.

Fu un evento al quale parteciparono atleti dal Sud Africa, Kenya, Italia, Ghana. Questo evento ebbe un grandissimo eco mediatico che



fece conoscere a tutto il paese questo magnifico sport; alcuni miei sponsor mi fornirono del materiale, finanziamenti per costruire sul posto dei Kayak, e si creò una squadra, molti ragazzi dalle Baraccopoli iniziarono a pagaiare, avere un pasto dopo l'allenamento ed una identità. Ogni mese poi andavo a Mombasa per dei test e mantenere vivo il progetto.

Una volta creata la squadra si è visto che un atleta aveva grandi possibilità di fare bene e lì il sogno di qualificarlo alle Olimpiadi di Londra. Servivano i soldi per gli al-

lenamenti e per vivere, allora mi inventai l'impresa sul lago Vittoria con lui, con Vincent. Alla partenza si presentò la Reuters, che è fra le più grandi agenzie di stampa al mondo e la BBC Africa, lanciando la notizia dell'impresa sul lago vittoria dall'Uganda al Kenya, facendo il giro del mondo. Per Vincent arrivarono fama e sponsor.

Alle qualificazioni olimpiche Vincent non si qualificò per soli 3 centesimi di secondo.

Questo modello è applicabile in tutta l'Africa, eventi che danno visibilità, materiali, cibo per gli atleti e formazione di personale sul posto!

GS: Cosa ti proponi per il futuro e di cosa credi di aver bisogno?

FG: Per il futuro mi auguro di continuare a solcare i mari del mondo. Ho già pagaiato in tutti e 5 i continenti tuttavia ho bisogno sempre dell'appoggio delle persone perché da solo non vado da nessuna parte; soprattutto ho bisogno che il mio messaggio, il perché faccio queste imprese, arrivi al cuore

delle persone.

Mie medaglie olimpiche sono i pozzi che ho visto costruire, i ragazzi di strada che ora hanno un futuro, sono le scuole edificate e aver messo le ali ai dottori di Amref. Tutto questo se l'ho fatto è solo grazie agli italiani...

Tra un paio di mesi tornerò nella mia amata Africa per in altra grande impresa la "Madagascar Kayak Expedition" per aiutare Amref con i progetti idrici e per aiutare Stefano Palazzi, il mio mentore, e lì avrò ancora bisogno di voi...



TESTO E FOTO DI
WALTER PAESANO

PROVA KAYAK BIPOSTO HD 535

L'HD 535 è il nuovo kayak biposto realizzato dalla Nautica Mannino Kayak, un'imbarcazione più corta del fratello maggiore, l'HD 560 e quindi trasportabile anche su auto più piccole.

La lunghezza di 560 cm del modello più lungo era infatti una caratteristica limitante per molti utenti, problema a cui l'azienda siciliana ha posto rimedio con questo nuovo doppio. Le dimensioni più corte dell'HD 535 non devono però ingannare in quanto è un kayak con prestazioni interessanti pur mantenendo la sua natura prettamente turistica.

La lunghezza di 535 cm con la doppia spinta dovuta ai due kayakers gli conferisce un'ottima velocità di crociera che permette di partecipare ad escursioni e raduni senza problemi, mentre la larghezza di 67 cm lascia percepire subito una confortevole sensazione di stabilità.

Il peso è di 32 kg per la versione in diolene, 28 kg per quella in carbon kevlar e 25 kg per la versione in carbon kevlar realizzata con il metodo vacuum system infusion.

Sulla coperta troviamo due gavoni, uno a poppa ed uno a prua con capienza sufficiente a stivare materiale per escursioni di più giorni, anche se nel programmare un'uscita dobbiamo considerare che questo spazio va diviso per due persone.

Davanti al pozzetto anteriore c'è un day hatch, in una posizione facile da raggiungere senza dover scendere a terra e sufficientemente gran-

de per contenere piccoli oggetti come telefoni cellulari, macchine fotografiche ecc.

Buona la qualità dei tappi, infatti questo kayak come altri modelli della Nautica Mannino monta quelli della kayak sport, che hanno una buona tenuta stagna e sono sufficientemente morbidi per permettere di chiudere o accedere ai gavoni



comodamente. Sulla coperta troviamo poi corde elastiche utili per fissare oggetti e cime perimetrali importanti per la sicurezza, mentre alle estremità troviamo le maniglie per il trasporto e gli elastici per il bloccaggio di queste che gli impediscono di sbattere sullo scafo facendo rumore durante la navigazione.

La seduta è molto comoda e permette di passare delle ore in kayak senza particolari disagi, i pozzetti hanno due misure XL ed XXL, dimensioni generose che rendono quest'imbarcazione utilizzabile anche da persone di una certa corporatura.

Il seggiolino è fisso ed imbottito sul fondo, mentre lo schienalino e le pedaliera, sempre della kayak sport, sono regolabili e permettono di assumere la posizione ottimale all'interno del kayak.

Per quanto riguarda il comportamento in acqua, il fondo piatto nella parte centrale contribuisce a dare stabilità primaria e al tempo stesso la forma dello scafo rende il kayak facilmente manovrabile, basta infatti variare l'assetto spostando il peso su un fianco per notare come lo scafo sia sensibile e l'inclinazione agevoli bene il cambio di rotta.

Questo kayak è sicuramente molto divertente e con un equipaggio esperto permette di partecipare anche ad uscite con distanze o andature più impegnative.

Data la sua comodità e stabilità si adatta molto bene anche a persone meno allenate o meno esperte e può essere realizzato sia nella versione con timone sia in quella senza.

Per chi sceglie la versione più accessoriata il peso in più del timone sarà comunque poco rilevante, considerando la natura turistica di quest'imbarcazione ed il fatto che la spinta è data da "due motori".

In conclusione L'HD 535 è un kayak veloce, stabile ed adatto a tutti, si può affermare che anche stavolta l'azienda siciliana ha interpretato bene le esigenze degli utenti che possono avvicinarsi a questo prodotto ed ha aggiunto così un altro modello interessante al suo già ricco catalogo.

NEPAL, IL VIAGGIO



TESTO DI PATRIK CONSALVO
FOTO DI ANTONIO BELLACCI,
ANTONIO GIUPPONI,
ALDO MONTAGNA,
MASSIMO VALBONESI

Un viaggio, un sogno, in una terra che ispira da sempre il nostro popolo di amanti delle acque bianche e dei paesaggi di montagna. Come non restare affascinati?

Namasté, il delicato e garbato modo di salutare o ringraziare il prossimo, sarà nostro fedele compagno in questa sensazionale spedizione in Nepal, terra di straordinaria cultura e profonda spiritualità. La squadra, capitanata da Gigi, un veterano della terra nepalese, è composta da dieci canoisti di grande esperienza, provenienti da diverse zone d'Italia. La caotica, polverosa e colorata Katmandu ci accoglie con la sua atmosfera magica e contrastata, passando dai templi antichi dedicati alla dea bambina al traffico, ai gas di scarico, ai clacson e alla polvere sollevata dai camion che

si spostano tra i venditori di cibo e i mercati improvvisati ovunque.

Danish, vecchia conoscenza del capitano, è un orafino indiano che vive da diversi anni a Katmandu, parla molto bene l'italiano, ci sarà di aiuto per l'acquisto di una local sim, nella scelta di un buon ristorante e nel riuscire ad evitare acquisti di materiale apparentemente di ottima qualità, ma quasi sempre contraffatto. Per la logistica e il supporto in fiume, prima di partire ci siamo affidati all'agenzia WhiteWater Nepal PVT. Grazie anche al jet lag (UTC +5:45), all'alba del giorno seguente al nostro arrivo siamo già operativi nel dare una mano all'autista a caricare il minibus; ci aspettano 485 km prima dell'arrivo previsto in serata al paesino di Basantapur (2.200mt s.l.m.). Lo spostamento in bus si rivelerà tortuoso e decisamente pericoloso, a queste latitudini, il codice della strada è ancora in fase di elaborazione e i pedoni sono visti come un ostacolo. Pochi minuti dopo aver cenato nella pensione che ci ospita, tutti sotto le pezze; per raggiungere l'imbarco del Tamur, ci aspettano tre giorni di trekking (circa 50km) con zaini pesanti e notevole dislivello, dobbiamo assolutamente riposare! Maila, il simpaticissimo Nepalese di 35 anni, ci guiderà tra monti e fiumi, dove finalmente l'aria è respirabile, rispetto a quella dei giorni precedenti, inquinata dai gas di scarico e dagli innumerevoli falò disseminati ovunque che ardono di tutto. In 5h di cammino su strade sterrate e boschi

"All within your reach"

Tutto alla tua portata

Se ti è piaciuto l'esperienza che hai letto e vuoi visitare il Nepal lungo i suoi corsi d'acqua, e non solo, puoi contattare

**Gigi Codinotti - Tel 333 6404558
gigikaia@gmail.com - Hammer Crew**

montani, dopo aver superato i 3.000mt di altitudine arriviamo a Chauki, un villaggio rurale dove trascorreremo la notte, in una delle abitazioni simili a baracche, che i locals adattano a pensione per turisti, le stanze hanno le pareti rivestite da carta di giornale, il riso con pollo verdure e patate sarà il "piatto forte". Il secondo giorno di trekking è quello più tosto, dieci ore di "saliscendi" hanno messo a dura prova la resistenza del gruppo giunto a Gorja, esausto ed eccitato al pensiero che presto inizieranno le "danze acquatiche". Cambia il paesaggio, il sentiero finale si snoda tra alberi di bamboo e colline di risaie, in lontananza ci fa capolino sua maestà, sarà lui a darci la carica per arrivare tonici al ponte tibetano, la porta d'ingresso a Dobhan (635mt s.l.m.), il paesino che ospita l'imbarco del Tamur. Udiamo forti botti e notiamo decine di locals che si radunano sulle sponde del fiume, è in corso un "antyeshti" letteralmente "l'ultimo sacrificio" il rito funebre induista; il corpo dell'anziana defunta è posto sulla pira di legno in fiamme. Il clima è

surreale, da una parte i botti, il fuoco e il dolore dei parenti, dall'altra noi in rigoroso silenzio a spessorare i kayak che ci ha procurato l'agenzia, il resto dell'attrezzatura lo abbiamo portato da casa. Rigorosa la scorta di tre casse di birra che costa come in Italia, siamo riusciti a procuracele a Dobhan. Giorno sei... finalmente in acqua! Con gli occhi socchiusi, in rigoroso silenzio accarezzo le acque del Fiume prima di unire le mani in segno di ringraziamento, ci attendono circa 120km da percorrere in poco più di 4gg. prima di entrare nel Sun Kosi.

Il Tamur è un Fiume meraviglioso, acqua limpida non troppo fredda che in questo "periodo di secca" viaggia mediamente tra i 100 e i 150 m³/sec, non siamo abituati a simili portate, la concentrazione è alta, ci sono ben tre Raft con le rispettive guide ad assisterci, condizione che ci porterà ad affrontare con maggiore tranquillità le lunghe e potenti rapide di 4°/4°+ con buchi enormi da evitare assolutamente. Il ritmo è notevole ma non lascia troppo spazio alle improvvisazioni, mosse spesso dallo spirito individualista; ogni rapida insidiosa, viene preventivamente studiata nel dettaglio dal Gruppo, sempre più coeso e compatto, siamo ben consapevoli che un errore ci potrebbe costare troppo caro. Prima che faccia buio arriviamo sulla spiaggia che ci ospiterà per la notte, le guide sono semplicemente fantastiche, mentre montiamo le tende, preparano caffè e tè, accendiamo il falò e ci





arriva un bel brodo caldo, rigenerante prima della cena, cucinata sempre con grande passione. Quando uno dei cellulari dotati di sim locali, che funzionano egregiamente, aggancia la linea, mandiamo un sms nella chat creata per tranquillizzare i nostri cari. Intorno al fuoco si parla di tutto; sorrisi stampati sui volti, rendono ancor più profonde le rughe intorno ai nostri occhi stanchi che a tratti socchiusi, si perdono tra le fantasiose coreografie create dalle fiamme, nel ricordo di quella rapida, di quel paesaggio, dall'espressione di uno dei compagni di questo sensazionale viaggio e di tutti coloro che avresti voluto li accanto a te. Accampati su spiagge sperdute, prima che la notte si faccia fonda, puntualmente arrivano dal nulla bimbi sempre molto discreti che senza chiedere nulla, ci osservano in rigoroso silenzio incuriositi ed attratti dalla nostra presenza; la diffusa sensazione che ci pervade è che in qualunque posto ci si trovi in questo fantastico paese, non ci si senta mai assolutamente in pericolo.

Una frana gigante ha stravolto una rapida rendendola molto insidiosa, ci costringerà ad un lungo faticoso

trasbordo, soltanto il mitico Aldo troverà la spinta e soprattutto la linea giusta, chapeau!

La quinta alba sarà l'ultima dentro al Tamur, e noi lo salutiamo dopo aver pagaiato per circa 120km prima di entrare nel Sun Kosi, un Fiume enorme (250 m³/s) e apparentemente placido, utilizzato anche per il trasporto a valle delle canne da bamboo. In ogni leggero cambio di pendenza ci farà sentire la sua incredibile potenza, rapide di 4° enormi e velocissime con onde alte più di tre metri ci sbalottolano in un vero e proprio delirio adrenalinico.

I ponti Tibetani sopra le nostre teste diventano sempre più frequenti, ci stiamo avvicinando ai centri abitati. In tenuta fluviale facciamo una breve sosta per visitare il Tempio Induista "Barrahe" eretto sulle rive del Sun Kosi, in pieno fermento cerimoniale. Purtroppo anche in Nepal gli abitanti utilizzano i nostri amati Fiumi come vere e proprie discariche. Senza fare scouting affrontiamo con decisione l'ultima portentosa rapida e siamo allo sbarco del Sun Kosi, entusiasti ed onorati di averlo accompagnato per una piccola frazione nel suo eter-

no lungo viaggio; più a sud saluterà il Nepal prima di entrare in India. Ad attenderci il pulmino per un nuovo tortuoso trasferimento di 15h con arrivo a Charaudi presso il Camp Resort Himalika della compagnia Raft posizionato sulle sponde Trisuli River, docce calde e letti comodi... organizzazione davvero impeccabile. Il Trisuli, l'ultimo Fiume di questa spedizione è anch'esso un gigante che in questo periodo cuba circa 300 m³/s con onde enormi e rapide continue (3°/4°), tuttavia mai insidiose e non ha caso molto battute dai tour in raft. Alcune cose dell'attrezzatura tecnica che avevamo portato da casa le lasciamo in segno di riconoscenza alle guide raft, sono stati davvero fantastici. Durante la cena dei saluti prima di rientrare in città, Feliciano sorprende tutti e tira fuori dal cilindro dell'ottimo vino toscano e una boccia di passito, difficile desiderare di più. Dopo aver visitato alcuni templi, passeggiamo per le vie di Katmandu in cerca di qualche souvenir, molti turisti con le mani ed i visi arsi dal sole dei giorni trascorsi chissà su quale delle sensazionali montagne che circondano il Nepal, popolano la città.

Facciamo una visita per un saluto in rigoroso silenzio davanti la sede di una compagnia Raft, sopra l'ingresso principale è posizionato lì da tempo il kayak del grande Gianni Slalom. È giunto il momento di rientrare in Italia, una parte del gruppo rimarrà ancora dei preziosi giorni per poter ammirare più da vicino "gli ottomila".

Un sentito ringraziamento a Gigi Codinotti per l'eccellente organizzazione, a tutti gli altri componenti della banda... Daniele, Feliciano, Aldo, Piero, Massimo, Antonio e Augusto. Più in particolare all'immenso Antonio Bellacci, da tutti conosciuto come "Il Volo" un vero grande esempio per tutto il popolo canoista. Atterrato a Fiumicino chiamo mia madre per un saluto: "Vuoi passare a cena da noi? Ti ho preparato il pollo con le patate".

Namasté

PERIODO DEL VIAGGIO 18 NOVEMBRE
5 DICEMBRE 2019. SIAMO ARRIVATI IN VOLO
DA MILANO E ROMA. COSTO COMPLESSIVO
DEL VIAGGIO CIRCA 2.000 EURO DEI QUALI
600/700 EURO PER IL BIGLIETTO AEREO.

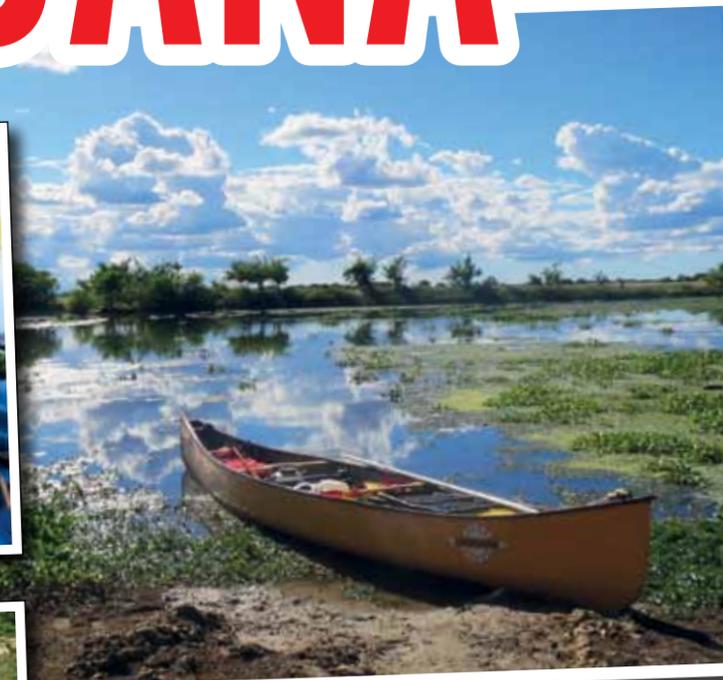


UN'AVVENTURA SUL RIO ASSÙ IGARUANA

DI JACK D'EMILIA



FOTO



*"Avventurati in luoghi selvatici,
non per dimostrare a te stesso che puoi
sopravvivere alle avversità, ma per
sentirti in piena armonia con la natura"*

BREVE SCHEDA DELL'AUTORE

Jack d'Emilia, romano, classe 1961, vive da quasi trent'anni in Brasile.

Dal 2008, pratica canoa turistica nel Valle dell'Assù, bacino naturale del fiume omonimo e dei suoi affluenti; un ecosistema verde nella Caatinga, una area semiarida del nordest brasiliano. Dal 2013, Jack pratica anche canoa solitaria, quasi sempre in compagnia di uno dei suoi cani, Cabeza.

Jack pubblica regolarmente in portoghese il diario delle sue avventure nel blog IGARUANA. Ha lo stesso nome il canale youtube e quello wikiloc: il primo con un buon numero di cortometraggi e l'altro con gli itinerari dettagliati di molte avventure in canoa e bicicletta nel nordest brasiliano. IGARUANA in Tupi, popolare lingua indigena brasiliana, significa: canoista, colui che viaggia e vive in canoa.

REGIONE LAZIO

UNA REGIONE DA SCOPRIRE... ATTIVAMENTE

DALLA REDAZIONE



Nell'immaginario di molti pronunciare la parola Lazio significa richiamare alla mente la Città Eterna e i suoi simboli, Colosseo, Fori Imperiali e Basilica di San Pietro in testa; un raggio che si allarga, tutt'al più, ad aree archeologiche di fama mondiale come gli scavi romani di Ostia Antica e le necropoli etrusche di Tarquinia e Cerveteri, preziose testimonianze di una delle civiltà più affascinanti dell'antichità. Ma al di là del suo patrimonio culturale, naturalmente ben più ampio rispetto ai must sopra citati, c'è un aspetto meno noto: la vasta regione estesa intorno alla ca-

pitale vanta una varietà ambientale e naturalistica davvero notevole.

Dalla Val di Comino, che s'insinua nel Parco Nazionale d'Abruzzo, Lazio e Molise, ai vasti pianori dei Monti Simbruini, regno di cavalli e mountain bike in libertà. Dalle aree collinari della Sabina e della Ciociaria ammantate di uliveti alle grandi pianure dell'Agro Pontino poste tra il Tirreno e la catena dei Lepini; e ancora i boschi del Viterbese e del Reatino solcati da cammini storici come la Francigena e la Via di Francesco: sono tante le porzioni della regione che si prestano a essere vissute in chiave at-

tiva con gli scarponcini ai piedi, in sella a una bicicletta, con il binocolo e la macchina fotografica in mano. Altrettanto ampie sono le opportunità per chi pratica il kayak fluviale e quello marino e gli sport di pagaia in genere. Solo per citare i corsi d'acqua più noti, ci sono le acque del fiume Tevere (teatro della classica Discesa annuale che si snoda dall'Umbria alla Capitale), che nella Riserva Naturale Nazzano Tevere-Farfa diventano un lago placido e tranquillo; quelle dell'Aniene, che a ridosso del centro storico di Subiaco hanno fatto da palestra a svariati campioni di discesa fluviale; e quel-



FOTO APERTURA: BRACCIANO (CIGNI E CANOE) FOTO DI VALENTINO ROMANO.

A SINISTRA: ROMA RAFTING (PONTE ROTTO).

IN BASSO: SUBIACO (CAMPO SLALOM) RIDER MASSIMILIANO TIZI.

NELLA PAGINA A FIANCO: CATSUP DI FEDERICO OCCHIONERO.



Di seguito una selezione di centri sportivi e associazioni di canoa presenti nel Lazio che propongono anche attività di tipo turistico

Associazioni, circoli e centri sportivi

- A.S. Dilettantistica Dragolago
Anguillara Sabazia (RM), 328.4587232
info@dragolago.it
www.dragolago.it
- Sporting Club Sabazia
Anguillara Sabazia (RM), 06.9968989
info@sportingclubsabazia.it
www.sportingclubsabazia.it
- A.S. Dilettantistica Castel Gandolfo Outdoor
Castel Gandolfo (RM), 06.97655797
castelgandolfo.outdoor@gmail.com
- A.S.D. Circolo Canottieri Nettuno
Nettuno (RM), 338.9117990
circolocanottieri.nettuno@gmail.com
- Sportiva Dilettantistica Ponza
Ponza (LT)
dirigenza@polisportivaponza.it
www.facebook.com/poliponza
- Ponza Sport Clun
Ponza (LT), 340.7874846
Sciarramonia1@gmail.com
- Gruppo Canoe Roma
Roma, 348.3583434
info@gruppcanoeroma.it
www.gruppcanoeroma.it
- Lega Navale Italiana - Sez. Lido di Ostia
Roma (RM), 06.56470474
segreteria@leganavaleostia.it
www.leganavaleostia.it
- Roma Kayak Mundi
Roma, 340.3996045
maurizioconsalvi@yahoo.it
www.romakayakmundi.it
- Tulku Canoa Roma
Roma (RM) 06.55266321
www.facebook.com/tulku.canoaroma

- ASD Canoa Kayak Roma Assex
Roma, 348.3861093
gianpieru@tiscali.it
- Canoanium Club Subiaco
Subiaco (RM), 338.7938511,
0774.83419 (ore serali)
info@canoanium.it
www.canoanium.it
- Vivere l'Aniene
Subiaco (RM), 320.9681006
viverelaniene@gmail.com
https://viverelaniene.com
- Canoa Club Rieti
Rieti, 0746.602892, 339.7714893
info@canoacclubrieti.com
www.canoacclubrieti.com
- Torrita Tiberina (RM)
328.2579603
asdvalledeltevete.jimdo.com
- Sailing Club H2O
Trevignano Romano (RM), 333.4853895
mauro.h2o@alice.it
- Sottocosta
Trevignano Romano (RM),
06.5458331, 06.5458294
www.sottocosta.it

Varie

- Discesa Internazionale del Tevere
Roma, 347.2439715, 339.8808312
scrivi@discesadeltevere.org
www.discesadeltevere.org/
- Centro Visite Riserva Nazzano Tevere Farfa
Nazzano (RM), 0765.332795
info@teverefarfa.it
www.parchilazio.it/nazzanoteverefarfa
- Rieti, 340.9578276
avventuriscando@gmail.com
www.avventuriscandopark.com

le fresche e pulite del Velino, che nel tratto poco a monte di Rieti e fino rappresentano un luogo ideale per il battesimo di questa disciplina.

Più interessanti, a dire il vero, le opportunità per le imbarcazioni da acque piatte. Nell'entroterra ci si allena e si ritrovano spazi di natura a tratti incontaminati pagaiando sulle acque dei laghi vulcanici di Bolsena, Bracciano, Albano, custodi di biodiversità insieme ai bacini artificiali del Reatino. E poi c'è il



mare. Le isole dell'Arcipelago Pontino, dove brillano perle assolute come Palmarola, che Folco Quilici definì una delle terre emerse più belle del pianeta. La lunga costa tirrenica: i litorali dalle sabbie vulcaniche a nord della capitale su cui affacciano possenti castelli, il cordone dunale di Sabaudia, cortina di separazione tra il mare e un raro ecosistema di laghi salmastri, le scogliere del promontorio del Circeo con i loro mitologici richiami, le falesie a pic-

LAZIO ACTIVE, TUTTO IN UNA GUIDA

Racconta l'universo degli sport all'aria aperta nella regione la guida Lazio Active, realizzata in italiano e in inglese su iniziativa di UnionCamere, pubblicata dal Touring Club Italiano e firmata da Stefano Ardito, uno dei più autorevoli giornalisti e scrittori di montagna, e Natalino Russo, fotoreporter, speleologo e autore di articoli e pubblicazioni dedicati al viaggio. Un vero e proprio censimento di mete e itinerari, davvero assai apprezzabile per la veste grafica e il corredo iconografico, che passa in rassegna una miriade di attività: dall'escursionismo al trekking, dallo sci di pista al fondo, alle ciaspole e allo scialpinismo, dalla corsa al trail running, dall'equitazione al tiro con l'arco e al birdwatching. L'universo a pedali del ciclismo su strada e del mountain-biking, l'arrampicata sportiva e l'alpinismo, la speleologia e il torrentismo. E non poteva mancare, accanto a discipline come vela, windsurf da onda, apnea, diving e snorkeling, un'intera sezione dedicata al kayak marino e fluviale, con la descrizione di nove itinerari medio facili. Insomma un vademecum per conoscere e apprezzare le mille declinazioni di un binomio, quello tra sport e natura, che nel Lazio è più che mai da vivere attivamente.



Stefano Ardito e Natalino Russo,
Lazio Active, Touring Club Editore, 2019,
239 pagine, euro 15,90.

co sul mare di Sperlonga e Gaeta...

E nutrito è il ventaglio di associazioni, circoli e guide autorizzate e qualificate a cui rivolgersi per apprendere le basi e praticare in sicurezza queste attività.

Provare per credere!

IL GARI

TESTO E FOTO DI
GIOVANNI MONTELLI



Una piccola perla del Lazio, accessibile a tutti e palestra per i neofiti che amano fiumi tranquilli dalle acque pulite.

I fiumi e i canali furono utilizzati fin dall'antichità come le naturali e più sicure vie di comunicazione per il trasporto delle merci e dei passeggeri: avventurarsi nelle foreste non era certo più sicuro!

Il sito archeologico nella zona di Cassino più antico che si conosca, dove sono state rinvenute tracce di abitatori primitivi, è situato sulla riva destra del fiume Gari, nei pressi dell'attuale stazione ferroviaria. Infatti, vicino al fiume sono stati rinvenuti moltissimi utensili in selce lavorata, a testimonianza della presenza di un abitato preistorico risalente a circa 80.000 anni fa, nel periodo musteriano.

Il **Gari** è un breve fiume che, confluendo nel fiume Liri, forma il **Garigliano**. Le sue sorgenti sono ubicate alle pendici di **Montecassino**, nella centralissima Piazza Corte. Le particolari condizioni idrogeologiche rendono il territorio di **Cassino** uno dei bacini idrici più ricchi d'Europa. Il fiume, navigabile tutto l'anno, dopo un tratto sotterraneo riemerge all'interno della Villa Comunale, costeggiato poi da un percorso pedonale e ciclabile. Lungo il suo cammino riceve le acque del Rapido nei pressi delle Terme Varroniane, dove incrementa la sua portata grazie anche all'afflusso di innumerevoli fonti di acque sorgive. Riceve poi l'acqua da qualche piccolo affluente per congiungersi con il fiume Liri nel territorio comunale di Sant'Apollinare. Da qui, prende la denominazione di Garigliano, per proseguire per altri 38 km e sfociare nel Mar Tirreno nel golfo di Gaeta, rappresentando i confini naturali tra il Lazio e la Campania.

Il fiume ha acque cristalline e pulite e ben si presta alle diverse attività fluviali vista la profondità delle acque che permettono di stare sempre in sicurezza. Recentemente, con il concorso delle guide del Cassino Adventure, la Regione Lazio ha messo in sicurezza buona parte del percorso, ripulendolo da rami e pericoli. Per gli amanti degli sport acquatici il percorso più naturalistico inizia proprio nel parco al centro della città dove per circa un chilometro le acque basse e rapide garantiscono una gita molto suggestiva tra paesaggi urbani e naturali spettacolari, con un minimo livello tecnico richiesto. Poi le acque aumentano di profondità gradualmente e la corrente, rimanendo sempre abbastanza veloce, crea zone turbolente ma mai pericolose. Pochi sono i punti difficili, con rare curve impegnative classificate WW2 per arrivare con tranquillità al ponte di Sant'Angelo in Theodice, dove si svolgono le competizioni di slalom e sprint in rapida WW3. È proprio in questa zona che SUP, kayak, ma soprattutto i rafting del Cassino Adventure, esprimono tutto il loro potenziale!

COME CONCILIARE DUE DIVERSE ESIGENZE...
"ORA PIETRO OPPURE ORA UGO"?

COSÌ NASCE IL "TRAMONTALBA"

Dal tramonto all'alba, passiamo insieme l'equinozio



TESTO E FOTO DI
PATRIZIA MATTICARI

Sono un'istruttrice di kayak c/o la Compagnia del kayak da mare con sede in Trevignano Romano, nella splendida cornice del lago di Bracciano e, quando decidiamo le diverse uscite, ormai è consuetudine chiedere "a che ora ci vediamo?"

E si risponde, all'occorrenza, "Ora Pietro" che sta per le 7 di mattina oppure "Ora Ugo" con molta calma... quindi verso le 11:30!!!!

Insomma, è quasi scegliere tra l'Alba e il Tramonto... è così che ad una nostra socia (Daniela) viene questa fantastica idea, conciliare le due cose, così nasce il TramontAlba, e quindi ci organizziamo per partire due giorni, in occasione dell'equinozio, il 21 e 22 settembre 2019.

Ci si vede, come da programma, presso la nostra sede a Trevignano Romano verso le ore 15, allestimento dei kayak e preparazione del materiale per l'imbarco, specie chi ha deciso di alloggiare in tenda, quindi

stretching iniziale prima della partenza.

Siamo alla partenza in 25 kayaker, alcuni provenienti da Bari e da Ravenna, quasi un raduno !!!!

Il lago è tranquillo, ci divertiamo come al solito in "file" e formazioni varie, seguendo le istruzioni del nostro istruttore Pietro.

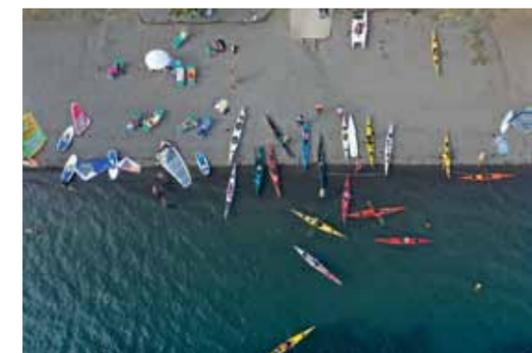
Arrivati al Camping quasi al tramonto ognuno si sistema come ha prenotato, chi in tenda e qualcuno in casetta mobile.

Si cena allietati da una brava danzatrice di danza del ventre...

Purtroppo durante la notte si scatenava un tremendo temporale e un forte vento che obbliga chi sta in tenda a trovare riparo ed ospitalità all'interno delle casette mobili... e si fa comunque il nostro briefing mattutino per capire cosa fare alle 5:00 e un altro alle 7:00 (caffè di rinforzo).

Viste le condizioni meteo purtroppo si decide di tornare indietro alla base, annullando la visita al Museo dell'Aeronautica ripromettendoci di tornarci la prossima primavera e comunque ci siamo divertiti...

Ad maiora!



RECENSIONE EXO KAYAKS TREX

EXO KAYAKS TREX L



TESTO DI **MARCO BABUIN**
FOTO DI **NEREUS SPORT**
WWW.NEREUSSPORT.EU



ESTERNI

Le cinque maniglie sono in robusta plastica con anima in ferro, perfettamente inserite nel kayak per una resistenza eccellente.

L'estremità del pozzetto ha dei fori per facilitare lo svuotamento del kayak, senza dover aprire il classico tappo di svuotamento posto in coda

INTERNI

Come gli altri modelli EXO anche la T-Rex è dotata di un allestimento facile da regolare.

Nella parte anteriore sulla centina in plastica sono presenti due comodi porta borraccia/corda, inoltre è stata ricavata una maniglia per un comodo trasporto su spalla del kayak.

La pedaliera oltre ad avere i classici supporti in alluminio, scorre dentro a due binari ricavati nella centina, soluzione che garantisce grande solidità al kayak. Questa so-

A SINISTRA:
PEDALIERA, PORTA CORDA//BORRACCIA

La T-REX è un kayak da torrente prodotto dalla Exo Kayak, azienda italiana leader nella produzione di imbarcazioni in polietilene.

L'obiettivo di Exo Kayaks era di produrre una barca tosta, senza compromessi, ideale per i Creek ripidi, fiumi di grandi volumi nonché per le gare di alto corso.

PROGETTAZIONE

Come altri progetti Exo Kayaks la T-Rex è stata completamente dise-

gnata attraverso un processo di progettazione al computer, che include un'incredibile quantità di simulazioni via software dei comportamenti del modello in ambienti acquatici differenti.

Prima del modello definitivo Exo ha inoltre prodotto tre diversi prototipi in modo da perfezionare al massimo il kayak.

Anche la parte di produzione del kayak è stata ottimizzata per garantire un kayak solido e robusto ma allo stesso tempo leggero.



luzione va quasi ad azzerare la possibilità che il kayak si deformi in caso di incastro, creando così un vero e proprio guscio protettivo per gli arti inferiori. Probabilmente l'unico brand ad usare questa ingegnosa soluzione.

Nella parte posteriore è presente una centina di espanso per garantire solidità ma al tempo stesso leggerezza. Il pozzetto è "basso" per agevolare i movimenti del corpo, mentre la particolare forma dei robusti premi cosce garantisce un controllo perfetto del kayak.

COME VA

Dalle prime pagaiate si percepisce subito la facilità di utilizzo disarmante della TREX.

Il continuo rocker insieme ad una coda piatta consentono un facile BOOF, senza compromettere la ve-

locità della barca. I fianchi arrotondati conferiscono stabilità e rendono la barca maneggevole, facile anche in velocità; fare cambi di direzione è estremamente facile.

Lo scafo superiore è ottimizzato per un riaffioro in superficie ottimale e prevedibile.

Nonostante la grande dimensione della T-Rex L, grazie alla sapiente distribuzione dei volumi, si ha l'impressione di pagaiare una barca più piccola, ma il beneficio del volume si fa sentire non appena ci sarà il bisogno.

CONCLUSIONI

La TREX è perfetta sia per principianti sia per gli appassionati di gare d'alto corso, un kayak veramente per tutti. Bisogna solo scegliere la taglia corretta in base al proprio peso e al tipo di utilizzo che se ne vo-

le fare. Il prezzo di listino è di euro 1.150 sia per la L che per la S.

MISURE

Sono disponibili due taglie in modo da soddisfare tutte le diverse esigenze.

TREX L

LUNGHEZZA: 270 cm
LARGHEZZA: 66,5 cm e
VOLUME: 345 litri
PESO: 21 Kg
PESO CANOISTA: 70/100 Kg

TREX S

LUNGHEZZA: 264 cm
LARGHEZZA: 65 cm e
VOLUME: 300 litri
PESO: 20 Kg
PESO CANOISTA: max70 Kg



DETTAGLIO SEDUTA



PREMISCOSE RINFORZATI



DETTAGLIO MANIGLIA PUNTA

LO SGUARDO



NELL'ENTRATA IN MORTA LO SGUARDO È RIVOLTO A MONTE

“Imparare a vedere, è il tirocinio più lungo in tutte le arti”.

E. De Goncourt

Osservare l'acqua mossa è cartartico, come guardare le fiamme di un fuoco o le nuvole che si muovono in cielo. Il movimento del torrente diventa ipnotico, ammaliante e il suo fascino ci cattura. Noi canoisti abbiamo la fortuna ed il privilegio di poter solcare quel movimento, ma quando siamo in fiume diventa necessario avere la consapevolezza di usare gli occhi in modo più tecnico e meno romantico.

Si sa, la tecnica del kayak d'acqua mossa è molto variabile ed articolata, quasi non definibile. Ogni aspetto prevede una miriade di sfaccettature e adattamenti alle innumerevoli situazioni che il fiume ci presenta. Un solo elemento è “assoluto” e da tenere in considerazione sempre come vero: bisogna guardare dove si vuole andare.

Il concetto è quasi banale, di fa-

cile comprensione e di facilissima applicazione tecnica ma, per la mia esperienza di Maestro, posso dire che nonostante la sua semplicità, è uno degli aspetti che vengono maggiormente trascurati.

Bisogna partire da questo, che definirei quasi un dogma: la canoa va dove si guarda! Ciò accade in tutti gli sport di scivolamento e rispecchia le leggi della fisica e della biomeccanica, non si può certo fare un trattato scientifico sull'argomento in questo contesto ma prendiamo questo concetto come vero.

Gli slalomisti, a detta di tutti, sono i canoisti più precisi e la loro precisione è legata all'aver le porte come riferimento oggettivo. Banalmente, per poter passare dentro la porta, devono necessariamente guardarla. Osservando uno slalomista in azione, non si può non notare come ab-

bia letteralmente “gli occhi fuori dalle orbite” talmente è proiettato con lo sguardo sulla palina. Noi canoisti di acqua mossa in fiume non abbiamo le paline, ma come dico sempre ai miei corsisti, dobbiamo pensare di averle, le nostre paline non saranno degli immaginari pali sospesi sulle rapide ma dei punti di riferimento ben precisi che bisogna prendere come segnava della linea scelta.

Il canoista bravo è quello preciso, e per essere precisi serve sia la tecnica ma prima di tutto e in maniera imprescindibile è necessario usare gli occhi. Anche il canoista più tecnico non sarà mai preciso se non usa gli occhi nel modo giusto.

L'utilizzo dello sguardo durante la nostra attività ha una miriade di sfaccettature e di applicazioni, ho scelto qualcuna delle situazioni più frequenti.

TESTO DI FRANCESCO SALVATO
FOTO DI ERICO AUXILIA, MATTEO SALVATO



NELL'ENTRATA IN CORRENTE LO SGUARDO È RIVOLTO A VALLE



SOPRA: DURANTE LO SCOUTING LEGGIAMO LA RAPIDA E SCEGLIAMO LA LINEA

A DESTRA: NEL TRAGHETTO LO SGUARDO VA NEL PUNTO PRECISO DOVE ABBIAMO DECISO DI ARRIVARE

IN RAPIDA

Quando si fa lo scouting di una rapida bisogna soffermarsi prima su una visione d'insieme, poi leggere l'acqua nei singoli particolari in maniera molto attenta e puntiglio-



sa. Inoltre, la stessa lettura va fatta da diverse prospettive, prima da valle, poi da punti intermedi man mano che ci si avvicina alla canoa. Questo perché, quando si è decisa la linea da fare, è necessario fissare e memorizzare i punti di riferimento che, una volta saliti in canoa diventeranno gli elementi da individuare con gli occhi per poter effettuare la linea prescelta.

La capacità di scegliere, riconoscere e fissare questi "marker" spesso fa la differenza tra fare una rapida seguendo una linea ben precisa o

di tutto, devono essere rivolti verso la nuova direzione, quante volte invece lo sguardo ipnotizzato sul maso che vogliamo evitare ci ha portati proprio lì?

ENTRATA IN MORTA ED ENTRATA IN CORRENTE

Sono le manovre di base in acqua mosca e quelle che distinguono un canoista da qualsiasi altro elemento che galleggia in un fiume. Prevedono una rotazione del kayak di 180°, verso monte nell'entrata in morta e verso valle nell'entrata in corrente. Lo



NEL BOOF SI FISSA IL PUNTO DOVE EFFETTUARE IL COLPO SPINTA

farne una fuori controllo. Più la rapida è articolata più aumentano i marker da memorizzare e poi raggiungere e questo ne aumenta la complessità.

Naturalmente il canoista d'acqua mosca deve acquisire la capacità di lettura del fiume anche dalla canoa, in quella che si chiama appunto... "discesa a vista". Questa abilità diventa una ricerca costante durante tutta l'attività e la padronanza di lettura del fiume dalla canoa è un'arte in continua evoluzione.

I CAMBI DI DIREZIONE

Scendere un fiume comporta un continuo cambio di traiettorie di cui non ci si rende nemmeno conto: evitare un ostacolo, spostarsi, fare una linea diversa e mille altre situazioni.

Il cambio di direzione è composto da una rotazione della canoa alla quale segue una ripartenza per effettuare uno spostamento. In questa manovra gli occhi, sempre e prima

sguardo deve anticipare per permettere la rotazione del kayak e la conduzione della curva, quindi nell'entrata in morta lo sguardo è rivolto verso monte, mentre nell'entrata in corrente lo sguardo è rivolto verso valle. Se nell'entrata in corrente viene abbastanza naturale guardare verso valle, nell'entrata in morta non è così; lo sguardo tende a rimanere orientato verso valle o, nella migliore delle ipotesi verso la sponda, e questo inevitabilmente fa scarrocciare la canoa verso il basso e verso l'esterno curva, compromettendo quindi la conduzione di curva.

TRAGHETTO

Anche nel traghetto lo sguardo deve andare verso il punto di arrivo. Al principiante si concede di guardare lo scafo per imparare il corretto angolo di incidenza ma poi il riferimento visivo deve essere sempre l'arrivo, il punto preciso in cui si vuole di terminare il traghetto.

IL BOOF

Per effettuare un boof corretto, uno degli aspetti più importanti è fare il colpo spinta nel punto giusto. E come si fa a farlo nel punto giusto? Con lo sguardo! È importante fissare il punto in cui si è deciso di fare il colpo ed aspettare di avere la pala esattamente lì per farlo. Anche su un salto quindi l'uso degli occhi è molto importante, spesso si è portati ad avere lo sguardo rivolto verso valle già oltre il dislivello perdendo così il riferimento preciso per fare un efficace colpo spinta.

NEL GIOCO

Quando si gioca l'obiettivo è quello di rimanere dentro lo spot per fare più figure possibili, quindi lo sguardo è sempre rivolto verso monte, o meglio verso l'acqua verde che cadendo crea lo spot. Nel side surf (appoggio di traverso nel buco) lo sguardo è rivolto a monte e questo, tra l'altro, aiuta a mantenere il giusto assetto della canoa. Quando invece si vuole uscire dal buco lo sguardo è rivolto verso la punta o verso la coda a seconda di dove si vuole uscire.

Se la precisione in canoa in situazioni semplici può regalare il piacere di un gesto tecnico ben eseguito, diventa invece necessaria quando le difficoltà del fiume aumentano, lì non c'è margine. Ma non si può pensare di imparare ad usare gli occhi in modo ottimale sul difficile, quindi anche per lo sguardo, come per tutti i colpi della tecnica, è necessario allenarsi ed esercitarsi in situazioni facili ad utilizzare lo sguardo. A livello didattico personalmente comincio a porre l'attenzione e fare esercizi su questo aspetto sin dalle prime pagaiate. Per semplificare l'uso degli occhi in poche parole possiamo dire che lo sguardo anticipa sempre i movimenti della canoa.

L'arte della precisione in canoa nasce dall'uso corretto dello sguardo e quindi quando pagaiamo dobbiamo pensare di essere come dei tiratori di precisione che per prendere il bersaglio devono "mirare" in modo super raffinato.

Buone pagaiate a tutti e in fiume come nella vita "guarda dove vuoi andare".



VOTRE MAGASIN CANOE KAYAK SUR LA DURANCE...

YOUR CANOE AND KAYAK SHOP IN THE DURANCE VALLEY...

REGLISSE sur la Durance

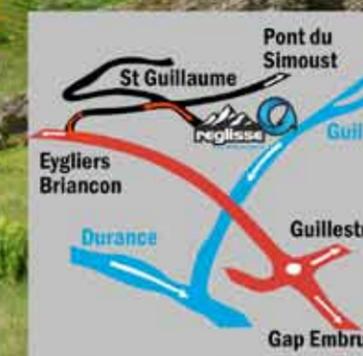
Impasse Saint Guillaume

05600 Eyglies

TEL: +33(0)6 50 07 38 45

info@reglisse-kayak.com

www.reglisse-kayak.com





TESTO DI
FREDERIC GILARDONE
FOTO DI
MARTINO FROVA



Trip canoistico da sogno, senza il minimo problema né a terra né sul fiume. Auguro a ciascun canoista di potere condividere, una volta, questa esperienza unica per pagaiare vicino a rocce vecchie 1 miliardo e mezzo di anni, e di vivere così qualche momento di eternità.

Febbraio 1976, 43 anni fa. Canoe-kayak Magazine, "La" rivista di canoa francese, pubblicava un magnifico racconto della prima spedizione di canoisti transalpini nel *Grand Canyon del Colorado*. Da allora, in qualche parte remota della mia anima di canoista, i nomi delle rapide *Crystall*, *Hermit*, *Hance*, *Granite*, e di *Lava Falls* sono rimasti impressi, con un inchiostro di speranza, mai asciutto.

Marzo 2019; Pietro Berga mi propone di integrare il piccolo gruppo di amici per 14 giorni di spedizione inizio settembre. Da quel giorno non smetterò di pensarci: borsa, revisione dell'eskimo (un po' arrugginito) e studio dettagliato sul web di ogni rapida.

Finalmente, ci siamo! Eccoci tutti il 31 agosto a Flagstaff. Oltre a Pietro e Martino, il gruppo è composto dalle guide raft, Matteo Frola e Lucio Luoni, dal guardia-parco Gian Abele (pozzo di cultura su ambiente, piante, stelle ed animali) e dal simpatico neofita Fabrizio. Martino ed



io andremo in canoa, gli altri in raft.

Una compagnia locale ha organizzato tutta la logistica (raft, canoe, trasporto) e predisposto i viveri per i 15 giorni. Ci insegnano a montare cucina e campo, l'uso del telefono di urgenza... e si parte per *Lee's Ferry*. Dopo 2 ore di viaggio monotono, di

gagli, cibo... comprese le toilette e l'indomani ci alziamo prestissimo. Breve colazione e poi ... *Peggy Show!* Una Ranger per circa 2 ore enuncia tutti i divieti, i consigli e le raccomandazioni da seguire. La Signora Peggy, imponente Lady con addosso tanto di pistola, talkie-walkie, bomboletta di spray urticante, manette e occhiali di sole, inizia il suo discorso, con, a titolo di esempio:

- "Se uno di voi beve troppo alla sera, infilategli un salvagente";
- "Se vedete un rattle-snake (crotallo), non prenderlo per la coda";
- "Non fare la pipì in morta, solo in corrente..."

E finalmente si parte!

La difficoltà di navigazione si esprime in una classifica che va dal Gr. 1 (piatto) al Gr. 10 (nostro V° sup). Ci aspettano una decina di rapide Gr. 8, tantissime dall'1 al 7, e... il mitico "*Lava Falls*" di Gr. 9; vedremo.

Ogni giorno ci porta il suo bottino di paesaggi strepitosi, di divertenti rapide ondose, di straordina-

ri campi dove riposarci e trascorrere le notti. Anche se le pareti sopra di noi culminano fino a 2000 m più su, il Canyon si allarga ogni tanto fino a 30 Km e ne risente ovviamente la configurazione delle rapide. Tante sorprese lungo il fiume come la mitica *Redwall Cavern!* (Mile 33, profonda e con una perfetta cavità, percorsa in un silenzio quasi religioso ed i numerosi canyon laterali da visitare durante la discesa o la sosta in qualche campo. In due occasioni (campi di *Below clear creek* e campo a valle della rapida *Deubendorf*) risalendo il piccolo corso d'acqua, dopo mezz'ora di camminata si arriva a cascatelle deliziose per tuffarsi e rinfrescarsi!

Da non mancare la magnifica risalita di *Havasu Creek* dalle acque turchesi; la gita (quasi 6 ore) nella *Surprise Valley* che risale un torrente che sbucca da un'altissima parete con un gettito quasi orizzontale, e finisce in un altro canyon con imponente cascata (*Deer Creek Fall*), sotto la quale è un vero piacere nuotare



dopo la lunga camminata; *Phantom Ranch*, vasto campo dove passa il *South Kaibab Trail* con una grande passerella sopra il fiume ed un bar-trattoria, ideale per inviare cartoline (portate via a dosso di mulo).

Le rapide sono sempre frizzanti, generalmente con bella vena all'inizio, vari buchi di qua e di là, non difficili da evitare in canoa, e lunghe e potenti onde a seguire fino al bacino di ricezione. Strani e viziosi vortici da superare alla fine delle rapide, o prima di entrare in morta, appena c'è un po' di pendenza... normale per una portata dai 300 a 450 mc. Veramente tante le rapide, mi limiterò a descrivere le più belle, di cui 4 in una sola giornata (giorno 5):

Horn Creek Rapid (Mile 91); la guida recita "onde molto grosse con buchi, una delle rapide più difficili del canyon", ci è sembrata piuttosto facile in canoa, basta prendere una bella trasversale destra / sinistra. Comunque belle onde!

GRANITE (Mile 94). Forse la mia preferita (con *Hermit*, vedi sotto). Il fiume scorre lungo un'altissima parete sponda destra, e per evitare i potenti buchi bisogna presentarsi perfettamente all'entrata e mantenere la linea giusta sulle prime ondate.

HERMIT (Mile 95.5), "probabilmente I più grossi buchi e le onde

più alte di tutto il canyon", dice la guida. Confermo. Se l'onda più famosa è la quinta, già la prima ti fa capire dove ti stai intramettendo... Contavo urlando le onde... alla terza la mia voce è sparita in un inaspettato ingoio di qualche litro d'acqua. La quinta infatti ti alza di 6/7 metri, prima di lasciarti esplodere di gioia e scaricare tutta l'adrenalina proporzionale all'intensità del momento vissuto.

CRYSTALL RAPID (Mile 98); un enorme buco in mezzo, una lunga scia di onde a sx... una tranquilla *chicken way* a destra. I raft invece devono per forza passare a sx, evitando il rullo centrale e soprattutto la violenta morta alla fine.

Ovviamente, menzione speciale per *LAVA FALLS*... Grande giorno, almeno per me che da anni tenevo in mente queste righe di CKM: "non si passa a destra, non si passa a sinistra, ma un americano si butta, allora ci buttiamo anche noi...". La ricognizione me l'ha subito fatto apparire meno lunga ed impressionante di quanto me l'aspettavo. Tuttavia... non c'è da scherzare. Tocca a noi. Scendiamo verso la riva in un silenzio assoluto ed irreali. Partono i 3 raft... linee perfette. Saliamo in canoa, stretta di mano con Martino e classico "buona linea, ci vediamo giù...!".

Son partito. Mi ripasso 10 volte il movimento dell'eskimo, stringo varie volte il casco... un ultimo sguardo tutt'attorno... e via! Linea giusta, sono concentrato come mai. Accelero. Taglio il V verso sx esattamente come previsto, aspetto di essere squilibrato dal primo rullo... niente, sono stabile, tutt'OK. Altro rullo, ci volo sopra. Accelero ancora per evitare di essere aspirato verso il violento buco a destra, che non vedrò neanche. Infrango senza problema i due rulli seguenti e scappo a sinistra per lambire le enormi onde finali... Sento che è fatta. *J'ai gagné!* Ho vinto, grido lasciando fuoruscire tutta l'adrenalina tenuta dentro! Pranziamo subito sotto Lava, siamo tutti felici, mancava solo lo Champagne!

Ogni campo ci riservava una sorpresa, un incanto dovuto, al di là del paesaggio, delle pareti a strapiombo, del canto del fiume vicino, alla perfetta pulizia di ogni posto; non c'è un mozzicone di sigaretta, una lattina in giro, niente plastica, e sono 29.000 le persone che transitano qui ogni anno. Il rituale di preparazione ed allestimento del campo, ogni pomeriggio, permetteva di montare rapidamente cucina e tavola e di mangiare a sazietà, assaporando l'arrivo della notte, chiacchierando e ridendo sotto le stelle cadenti in un cielo privo di qualsiasi inquinamento luminoso.

CIOCCOLATA

La cioccolata fa bene o male? Quanta se ne può mangiare? Fa ingrassare?

Cercherò di rispondere a queste domande che molti di noi, prima di mordicchiare un pezzo di cioccolata si pongono.

La cioccolata fa bene o male? Iniziamo con le cose positive. La cioccolata, o meglio il cacao, sua componente principale, fa bene. "L'Autorità Europea per la sicurezza alimentare" (Efsa) riconosce ai flavanoli del cacao amaro una potente azione antiossidante, che contrasta l'invecchiamento e alcune malattie gravi, in particolare le cardiovascolari. La quantità richiesta di cacao per sortire effetti salutari è alquanto minima, 10 grammi, ma per mantenere alto la quantità di flavanoli il cacao deve essere lavorato a freddo e non a caldo, come invece e consuetudine delle case produttrici, e la cioccolata deve avere una percentuale di cacao amaro del 75 per cento. Quindi, occhio all'etichetta. In alternativa il cacao si può anche bere, basta mezzo cucchiaino di caffè per ottenere gli effetti positivi. Come avete letto, ma è meglio ripeterlo, gli effetti salutari sono un'esclusiva del cacao amaro, il cioccolato al latte e quello bianco ne sono privi. Il cioccolato ha un'altra qualità, è un antidepressivo, la serotonina e il triptofano, sostanze presenti nel cacao, tirano su d'umore, il cioccolato contiene anche la fenilalanina, sostanza magica sprigionata dall'organismo quando si è innamorati. Un tocco di cioccolato si

può paragonare, almeno bio-fisiologicamente, a un bacio, per questo le delusioni d'amore spesso vengono affogate nel cioccolato. La nota negativa, la presenza di tiramina, che in alcune persone può procurare emicrania. La cioccolata è una vera e propria miniera di sali, e tutti utili: ferro, fosforo, magnesio e calcio, rame e vitamina A. Alan Turner, un



ricercatore australiano, ha dichiarato che l'acido stearico, una sostanza presente nel burro di cacao, protegge dalla trombosi delle coronarie, e i sali minerali presenti nella cioccolata migliorano il funzionamento del sistema circolatorio. La cioccolata quindi, fa bene al "cuore" in tutti i sensi. Fate attenzione, però, alla quantità, un etto di cioccolata contiene grasso e zucchero corrispondenti a un valore energetico superiore alle 500 calorie, un quarto di tutte quelle di cui abbiamo bisogno in una giornata movimentata. Abbuffarsi di cioccolata significa prendere peso, inoltre un eccesso di grasso corporeo può spegnere l'impulso sessuale, alterando l'equilibrio degli ormoni. Quelli sessuali androgeni (maschi-

TESTO DI
FABIO CAPPELLI
FOTO DI
SOFIA DALL'OGGIO



li), sotto lo squilibrio fisiologico provocato dal grasso, si trasformano in estrogeni (ormoni femminili) con il risultato di un vistoso calo di libido, anche nelle donne. La troppa cioccolata può fare diminuire il desiderio sessuale e il grasso in più ridurrà le prestazioni e l'appagamento, si corre così il rischio di trasformare il desiderio in indifferenza. Non bisogna esagerare con il cioccolato anche per la presenza nel cacao di teobromina, sostanza simile alla caffeina, e quindi eccitante del sistema nervoso. Basta non eccedere: a dosi moderate la teobromina tonifica l'organismo combattendo l'affaticamento psichico. In alcuni soggetti il cacao può provocare stitichezza e reazione allergiche, ma sono casi rari. Gli sportivi, in particolare i canoisti prima e durante la discesa, al contrario ne possono fare un buon uso, il cacao fornisce energia e tonifica il sistema nervoso senza appesantire lo stomaco.

I delatori della cioccolata imputano alla teobromina, presente nel cioccolato, se presa in dosi sostanziose (non specificano la quantità, essendo soggettiva), la responsabilità di rafforzare nelle cellule umane alcune sostanze cancerogene che possono danneggiare il DNA e provocare l'atrofia muscolare. C'è cioccolato e cioccolato!

Riassumiamo:

Per noi canoisti è un alimento-nutrito consigliato durante l'attività. La sostanza che fa bene all'organismo è il cacao amaro, una salutare cioccolata ne deve contenere almeno il 75 per cento, e deve essere lavorato a freddo. La cioccolata è un cibo antidepressivo, ma è anche molto calorico e stimolante, meglio andarci piano con la quantità. Come ripeto spesso, è la dose che fa il veleno.

TUTA STAGNA O MUTA?

TESTO DI
MARCO BABUIN
FOTO DI NEREUS SPORT WWW.NEREUSSPORT.EU



Che si parli di kayak, sup, canyoning, vela o soccorso fluviale sono due le soluzioni di vestiario integrale disponibili: la muta e la tuta stagna, o detta più comunemente, "Drysuit".

La muta è come una seconda pelle realizzata in neoprene; invece la tuta stagna è un indumento non aderente al corpo che permette di isolare perfettamente il soggetto dall'ambiente esterno.

In questi ultimi anni l'evoluzione dei tessuti e delle tecnologie hanno comportato l'aumento di chi preferisce l'utilizzo delle tute stagne, ad esclusione del Canyoning, dove trova ancora consensi la muta in neoprene per la particolarità di questa disciplina. Per esempio nelle zone dove le forre formano scivoli naturali o situazio-



ni dove gli urti sono la normalità la muta è da preferire per la resistenza del neoprene, ma per gli altri utilizzi la tuta stagna è la protagonista.

Alcune persone sono schive all'utilizzo delle tute stagne, per paura che si rompano e quindi diventare pericolose. Anche se non sono del tutto infondate queste convinzioni, le cose sono cambiate dalle prime tute stagne di 30 anni fa. Sapendo scegliere prodotti di qualità e utilizzandoli in modo corretto la sicurezza è totale.

Per esempio una tuta stagna da torrente deve



DRYSUIT STAND OUT PER SUP



DRYSUIT SANDILINE
DA UOMO PER KAYAK TORRENTE



DRYSUIT SANDILINE
DA DONNA KAYAK TORRENTE



DRYSUIT SANDILINE DA VELA



DRYSUIT SANDILINE DA KAYAK MARE



MUTA SANDILINE DA CANYONING

DUE SOLUZIONI DIVERSE, CON PRO E CONTRO, VEDIAMO DI RIASSUMERE TUTTO QUELLO CHE C'È DA SAPERE

	MUTA UMIDA	TUTA STAGNA
PREZZO	Da 200€ circa	Da 450€ circa.
MATERIALE	NEOPRENE	LAMINATO
GESTIONE ROTTURE	Può essere utilizzata anche in presenza di piccole rotture/buchi. La riparazione è spesso semplice e si può sistemare autonomamente.	Non è possibile utilizzarla! Può diventare pericolosissima. Va categoricamente inviata in casa madre per una riparazione a regola d'arte.
GALLEGGIAMENTO	Il neoprene ha una importante spinta di galleggiamento che si va ad aggiungere a quella di un eventuale aiuto al galleggiamento (salvagente)	Nessun galleggiamento (eventuale aria all'interno è da fare uscire appena si indossa la tuta stagna). Consigliato l'uso di un adeguato aiuto al galleggiamento in base alla attività svolta.
CONTATTO CON L'ACQUA	Il contatto con l'acqua è parziale ma il neoprene mantiene la temperatura del corpo.	Isolamento totale dall'acqua, tranne sui punti non protetti. (solitamente testa e mani). Questo consente l'utilizzo in sicurezza anche in acque contaminate.
PROTEZIONE DAGLI URTI	Ha una funzione protettiva in caso di urti di piccola-media entità.	Non da nessuna protezione contro gli urti, si possono eventualmente indossare delle protezioni esterne o interne. In caso di utilizzo protezioni interne verificare che la tuta stagna abbia dei rinforzi in Cordura, altrimenti si danneggerà facilmente. 
COMFORT	Difficoltà e resistenza nei movimenti. L'affaticamento sarà maggiore.	Libertà dei movimenti ai massimi livelli. Perfetta soprattutto per utilizzi prolungati.
TERMOREGOLAZIONE	Facilmente ci si può trovare in iper sudorazione. In caso di sosta e muta bagnata il vento potrà raffreddarvi in pochi minuti!	Termoregolazione ottimale grazie alle membrane traspiranti, abbinata a un abbigliamento termico adeguato alla stagione.
UTILIZZI	Utilizzo limitato in base allo spessore del neoprene (es.: un 6mm di spessore non andrà mai bene in caso di temperature alte e un 3mm non andrà bene con temperature basse)	Range di utilizzo ampio in base al tipo di abbigliamento termico indossato. Le prestazioni sono proporzionali alla qualità e caratteristiche dei tessuti. Verificare sempre la qualità dei tessuti, per esempio i dati inerenti alla impermeabilità e traspirabilità.
BISOGNI FISIOLGICI	Spesso è impossibile fare i propri bisogni fisiologici indossando una muta.	Permette quasi sempre di fare con facilità i propri bisogni fisiologici, questo vale anche per le donne se utilizzano Drysuit disegnate appositamente per loro. Un vantaggio da non trascurare soprattutto per attività che durano molte ore.

essere robusta e i rinforzi nelle zone di usura (gomiti, seduta, ginocchia) sono quasi d'obbligo, mentre per un utilizzo su acque calme può essere anche più leggera.

Conclusioni

Possiamo capire che la tuta stagna è da preferire per chi passa più tempo fuori dall'acqua o comunque non immerso continuamente. Per esempio in kayak, vela e sup sicuramente è la scelta migliore.

La muta umida invece è consigliata per chi fa canyoning ed è agli inizi o per alcuni operatori del Soccorso Fluviale, in ogni caso è una scelta che dipende da che utilizzo si deve fare tenendo conto di quanto descritto sopra.

IN QUESTO VIDEO PARLO DI QUESTO ARGOMENTO:
[HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=JC7UOG12-XS](https://www.youtube.com/watch?v=JC7UOG12-XS)

MISURARE LA SOSTENIBILITÀ AMBIENTALE DELL'ANDARE IN CANOA

TESTO DI
SERGIO BARBADORO
CONSIGLIO DIRETTIVO
ASSOCIAZIONE ITALIANA
CANOA CANADESE
FOTO DI **REPERTORIO**



Abbiamo voluto pubblicare un articolo tecnico su un tema spesso affrontato con colpevole superficialità. Il nostro sport così "naturale" esercita pressione sull'ambiente? Scopriamolo insieme.

Cacciatori, pescatori, escursionisti, canoisti, tutti fanno a gara per proclamarsi ambientalisti perfetti e coerenti: niente rifiuti lasciati in giro, rigido rispetto degli ecosistemi, ecc. La quasi totalità di loro, come di noi canoisti, è convinta di avere sull'ambiente un impatto pressoché nullo. La realtà è invece molto diversa e non dipende dalla buona educazione di non lasciare rifiuti dove fino a qualche ora prima si era svolta l'attività, quanto piuttosto dal costo ambientale che ciascuna nostra azione comporta dall'inizio al termine del nostro fare sport, cioè dall'uscita di casa al ritorno. In altre parole, il modo di raggiungere la località per svolgere l'attività, se soli o insieme ad altri, la durata della stessa, il numero di partecipanti, il consumo di un pasto durante l'iniziativa, i rifiuti prodotti, ecc. sono tutti elementi che concorrono a determinare l'impatto sull'ambiente, un impatto che "udite, udite" è misurabile per qualsiasi attività sportiva, in città, ma soprattutto, per quanto ci riguarda, in ambiente naturale. Per eseguire questa misura si prende a prestito la metodologia MIPS (Material Input Per unità di Servizio), una metodologia che viene normalmente applicata ai processi industriali ma che attraverso la conferma di varie sperimentazioni può essere applicata alle manifestazioni sportive e quindi alle nostre attività. Questa tecnica consiste nel calcolo del consumo di tutte le risorse naturali necessarie all'attività

Riserva Naturale della Valle dell'Aniene				
CALCOLO DELL' INPUT DI MATERIA PER CIASCUNA FASE				
TRASPORTO				
Trasporto partecipanti	Chilometri percorsi (km)	Carburante (kg)	Fattore MI (kg/kg)	Material Input (kg)
Benzina	416	3348,8	2,9	9711,52
Diesel	54	434,7	2,9	1260,63
Gas	90	724,5	1,3	941,85
Totale				11914
MENZA				
Ingredienti	Quantità	Peso (kg)	Fattore MI (kg/kg)	Input Materiale (kg)
Pasta		15	2,2	33
Pomodoro		12,6	2	25,2
Vino	5	5	1,3	6,5
Olio	1	0,94	4	3,76
Pancetta		3	15	45
Pecorino		1	10	10
Cipolla		2,4	2	4,8
Acqua		123	0,01	1,23
Sale (fino+grosso)		1	3,45	3,45
Trasporto acqua	Peso (kg)	Distanza (km)	Fattore MI (kg/tonn*km)	Input Materiale (kg)
Acqua potabile	123	1016	1	0,124968
Totale				133,1
ORGANIZZAZIONE				
Preparazione	Quantità	Peso (kg)	Fattore MI (kg/kg)	Input Materiale (kg)
Gas		4	1,95	7,8
Detersivo		0,3	6	1,8
Acqua (lavaggi+uso cucina)		70	0,01	0,7
Elettricità	4	4	4,7	18,8
Allestimento				
Piatti di plastica	150	0,7	5,8	4,06
Tovaglioli carta	150	0,6	15	9
Posate di plastica	200	0,8	5,8	4,64
Rifiuti				
Organici		9,5	5	47
Vetro		5,3	5,3	28
Carta		0,8	15	12
Plastica		7,2	5,8	42
Totale				176
INPUT COMPLESSIVO DI MATERIA MI (Kg)			12223	
SERVIZIO RESO (Numero di intervistati per ore trascorse)			356	
MIPS			34	

sportiva in se stessa che viene considerata come servizio reso al praticante. L'obiettivo di questo calcolo è fornire una valutazione ambientale della pratica dell'iniziativa sportiva in esame. Questo approccio metodologico consente di calcolare un numero, ovvero un indice di tendenza di sostenibilità di quella attività sportiva svolta ed organizzata in quel determinato modo. Il numero derivante dal calcolo del MIPS non indica, cioè, in valore assoluto la sostenibilità ambientale di quella iniziativa ma costituisce un utile parametro di riferimento per iniziative analoghe o per la stessa iniziativa ripetuta in altre occasioni. Un indice MIPS basso indica che la manifestazione ha una buona attenzione all'ambiente, al contrario, un indice alto ci dice che l'iniziativa va migliorata rispetto alla sostenibilità ambientale. Il quadro concettuale a cui si fa riferimento per il calcolo del MIPS è quello descritto dai principi dello Sviluppo Sostenibile e, in via privilegiata, dal concetto di dematerializzazione che indica come sostenibile ed eco-efficiente uno sviluppo di attività, servizi e prodotti basato sul basso consumo di materia ed energia. Il consumo di materia può essere considerato una prima approssimazione della pressione esercitata sull'ambiente; è in questo contesto che Schmidt-Bleek (1994) ha sviluppato l'indicatore per misurare l'intensità di stress ambientale: il MIPS (Intensità di Materiale Per unità di Servizio). Esso consente di misurare in unità omogenee normalizzate (massa) la quantità di risorse di ogni genere (aria, acqua, biotico, abiotico) che deve essere prelevata dall'ambiente per la realizzazione di un prodotto o servizio. Questo indicatore può essere suddiviso in due componenti: MI (Intensità di Materiale o Material Input) e S (Unità di Servizio). Il MI viene calcolato sommando i quantitativi di materia impiegata per l'attività, compresi gli input per il riciclaggio, l'eliminazione, il trasporto e l'energia. Il risultato di questi contributi viene rapportato all'unità di servizio (S) che rappresenta il tempo complessivo in cui si è svolta l'attività. Dividendo il MI per il servizio (S) si ottiene il MIPS che può esse-

Riserva Naturale del Tevere Farfa				
CALCOLO DELL' INPUT DI MATERIA PER CIASCUNA FASE				
TRASPORTO				
Trasporto partecipanti	Chilometri percorsi (km)	Carburante (kg)	Fattore MI (kg/kg)	Material Input (kg)
Benzina	892	7180,6	2,9	20823,7
Diesel	712	5731,6	2,9	16621,6
Gas	246	1980,3	1,3	2574,4
Totale				40019,8
MENZA				
Ingredienti	Quantità	Peso (kg)	Fattore MI (kg/kg)	Input Materiale (kg)
Pasta		25	2,2	55
Pomodoro		5,75	2	11,5
Vino	18	18	1,3	23,4
Olio	3,5	3,29	4	13,16
Pancetta		3	15	45
Pecorino		1	10	10
Aglio		0,5	2	1
Acqua		66	0,01	0,66
Sale (fino+grosso)		1	3,45	3,45
Trasporto acqua	Peso (kg)	Distanza (km)	Fattore MI (kg/tonn*km)	Input Materiale (kg)
Acqua potabile	66	1016	1	0,067056
Totale				163,2
ORGANIZZAZIONE				
Preparazione	Quantità	Peso (kg)	Fattore MI (kg/kg)	Input Materiale (kg)
Gas		13	1,95	25,35
Detersivo		0,75	6	4,5
Acqua (lavaggi+uso cucina)		100	0,01	1
Elettricità	4	4	4,7	18,8
Allestimento				
Piatti di plastica	150	0,5	5,8	2,9
Bicchieri di plastica	150	0,35	5,8	2,03
Tovaglioli carta	150	0,25	15	3,75
Posate di plastica	200	0,25	5,8	1,45
Rifiuti				
Organici		4,6	5	23
Vetro		8,45	5,3	45
Carta		1,6	15	24
Plastica		8	5,8	46
Metalli		2,5	5	13
Totale				198
INPUT COMPLESSIVO DI MATERIA MI (Kg)			40381	
SERVIZIO RESO (Numero di intervistati per ore trascorse)			505	
MIPS			80	

re usato come strumento informativo per valutare la pressione esercitata sull'ambiente. Il metodo per una valutazione MIPS si basa su un'intensità, cioè sul rapporto tra flussi di materia occorrenti per espletare le attività sportive così come organizzate, e i partecipanti che ne hanno usufruito. L'informazione che l'indicatore MIPS fornisce è la pressione che ciascun partecipante ha esercitato sull'ambiente per prendere parte all'iniziativa sportiva.

La prima fase, la più importante come apporto di materia ed energia, prevede il trasferimento dei partecipanti sul luogo dell'attività. Secondo

la metodologia MIPS viene calcolata l'intensità materiale considerando il mezzo di trasporto, la distanza percorsa e il carburante utilizzato. La seconda fase prevede il calcolo degli apporti relativi ai materiali utilizzati per il consumo di un pasto o meno sul posto. L'organizzazione di un momento dedicato al pranzo risulta oltremodo positivo in quanto i partecipanti possono estendere la loro permanenza più a lungo incidendo positivamente sul servizio reso. Il servizio sportivo, difatti, viene calcolato considerando il numero dei partecipanti ponderato per le ore trascorse per svolgere l'attività.

Riserva Naturale del Monte Soratte

CALCOLO DELL'INPUT DI MATERIA PER CIASCUNA FASE				
TRASPORTO				
Trasporto partecipanti	Chilometri percorsi (km)	Carburante (kg)	Fattore MI (kg/kg)	Material Input (kg)
Benzina	3962	31894,1	2,9	92492,89
Diesel	1530	12316,5	2,9	35717,85
Gas	408	3284,4	1,3	4269,72
Totale				132480,5
MENSA				
Ingredienti	Quantità	Peso (kg)	Fattore MI (kg/kg)	Input Materiale (kg)
Pasta		25	2,2	55
Pomodoro		30	2	60
Vino		25	1,3	32,5
Olio	2	1,88	4	7,52
Pancetta		3	15	45
Pecorino		1	10	10
Cipolla		3	2	6
Acqua	12	24	0,01	0,24
Sale (fino+grosso)		1,6	3,45	5,52
Trasporto acqua	Peso (kg)	Distanza (km)	Fattore MI (kg/tonn*km)	Input Materiale (kg)
Acqua potabile	123	1016	1	0,124968
Totale				221,9
ORGANIZZAZIONE				
Preparazione	Quantità	Peso (kg)	Fattore MI (kg/kg)	Input Materiale (kg)
Gas		6	1,95	11,7
Detersivo		0,4	6	2,4
Acqua (lavaggi+uso cucina)		110	0,01	1,1
Elettricità	6	6	4,7	28,2
Allestimento				
Piatti di plastica	250	1	5,8	5,8
Bicchieri di plastica	250	0,9	5,8	5,22
Tovaglioli carta	250	0,7	15	10,5
Posate di plastica	250	0,8	5,8	4,64
Rifiuti				
Organici		3	5	15
Vetro		12	5,3	64
Carta		3	15	45
Plastica		12	5,8	70
Resti		1,5	8	12
Totale				275
INPUT COMPLESSIVO DI MATERIA MI (Kg)			132977	
SERVIZIO RESO (Numero di intervistati per ore trascorse)			452	
MIPS			294	

La fase tre è relativa all'organizzazione e si riferisce all'insieme dei processi operativi che supportano tutte le attività, quindi il trasferimento dei materiali l'alle-

stimento delle eventuali strutture ricettive, gli eventuali pasti, includendo le fonti energetiche impiegate (gas ed elettricità). La metodologia impiegata nel calcolo del MIPS si

avvale dei coefficienti o fattori MI, riferiti alla materia, all'energia, al trasporto. I fattori MI, indicano la quantità di materia ed energia impiegata per produrre un chilogrammo di quel dato materiale. Questi coefficienti, o Fattori MI, sono stati pubblicati in apposite tabelle da autori tedeschi e studiosi dei flussi di materia (Schmidt-Bleek, 1999), e prevedono input di materiale per unità di trasporto, di cibi, di sostanze chimiche, ecc. L'indicatore MIPS si calcola applicando la seguente formula:

$$MI = \sum_{i=1}^n [P_i \times (\alpha_{MI})_i]$$

in cui MI è l'Input di materia, P_i è il peso del materiale i -esimo, e $(\alpha_{MI})_i$ è il Fattore MI, coefficiente di input materiale unitario per materiale "i-esimo" in genere espresso da chilogrammi su chilogrammi (kg/kg).

Per esplicitare meglio il significato del calcolo del MIPS e mostrare la facilità di applicazione della metodica si riportano a scopo esemplificativo le schede realizzate nell'ambito di una sperimentazione condotta dalla Fondazione Sviluppo Sostenibile ed UISP Lazio sulla misura della sostenibilità di sport in ambiente naturale svolta alcuni anni or sono in tre riserve naturali della provincia di Roma. I risultati mostrano indici MIPS molto diversi. L'iniziativa che ha registrato il più basso indice risulta essere quella con minor impatto ambientale. Il risultato di un MIPS così basso si evince dal fatto che un gran numero di partecipanti avevano raggiunto la località per svolgere attività a piedi o in bicicletta. Al contrario, la manifestazione con più alto MIPS era quella in cui la maggioranza dei partecipanti aveva raggiunto la riserva naturale in auto. Come si evince da questa sperimentazione qualsiasi iniziativa sportiva ha un impatto sull'ambiente che può essere misurato. Sta a noi avere la consapevolezza che anche le nostre attività esercitano una pressione sull'ambiente che va mitigata attraverso un comportamento responsabile ed un successivo intervento di compensazione (di cui avremo occasione di approfondirne i contenuti in un successivo articolo).

DOGSUP "TRA I GHIACCI"

FOTO E DIDASCALIA DI ANDREA VARETTO



Ancora con i nostri fedeli amici in versione invernale

4 dicembre 2019. Siamo in Piemonte a 1.600 metri di quota nell'alta Valle Orco, versante piemontese del Parco Nazionale Gran Paradiso. Il Lago di Ceresole Reale in

inverno si ghiaccia completamente e a inizio dicembre permette ancora di praticare il SUP tra ghiaccio e neve. Watson mi fa compagnia indossando una muta per proteggerlo dal fred-

do; la temperatura dell'aria era 6 gradi sottozero, acqua poco sopra lo zero e nel versante del lago all'ombra l'acqua ghiacciava sulla tavola se rimanevamo fermi per troppo tempo.



BIBLIOGRAFIA

- A. FEDERICO; E. MANCUSO, 2005 - "L'Indicatore MIPS applicato alle manifestazioni sportive" Relazione Tecnica UISP-PROVINCIA DI ROMA; Gennaio 2005.
- A. FEDERICO, 2002 - "Un futuro sostenibile per l'Italia", con E. Ronchi; Editori Riuniti; Roma
- E. MANCUSO, 2002 - "Lo Sviluppo Sostenibile: L'indice MIPS applicato all'energia eolica", Tesi di laurea, Facoltà di Scienze Politiche Università degli Studi di Messina.
- E. MANCUSO, 2003 - "La Sostenibilità del Ponte sullo stretto di Messina: una valutazione MIPS", (impostazione metodologica ed analisi applicate preliminari); nel CD-Rom della Conferenza AISRe XXIV Conferenza Italiana di Scienze Regionali, Perugia.
- UISP, 2004 - "Sport e Ambiente una relazione sostenibile", Edizioni La Meridiana; Molfetta.
- WUPPERTAL INSTITUTE, 1999 - "Klagenfurt Innovation", Transnational Report, Germany.

IN DUE IN FIUME



DI ANNA MARIA RAFFAELI

*Uscire dalla pigrizia
e piangere di emozione
nel fiume
nell'ignoto
in parte noto
il solito fiume
che non finisci mai di conoscere
che sempre può sorprenderti
In due...
e con il cuore colmo di gratitudine...
Perché in due ci si fa coraggio
Perché un uomo
che non è una 'guida'
che non paghi
che non ti mette le mani addosso
ti dice "Andiamo"
"Aspetta, vado a guardare"
e tu... sei sola nella tua canoa
Ma sei con lui
e insieme affrontate il fiume*

*Ognuno mette il suo,
l'impegno
la propria attenzione
per sé e per l'altro
Ognuno mette nell'acqua le proprie emozioni
i propri sorrisi
fino a fondersi col fiume
con l'autunno avvolgente...
io ho messo anche due lacrime...
Grata di essere lì, tutta lì,
in nessun altro posto se non nel fiume col fiume.
Gratitudine ancora più Immensa quando sai che
di contro c'è chi fa solo calcoli e calcoli e calcoli
e tu sei lì.
ognuno nelle mani dell'altro
avvolti dall'acqua, ma sopra l'acqua
con l'airone che si concede,
l'autunno mite, fuori e dentro te
che vai... che vai... che vai...*

9 novembre 2019

In tutta Italia con un click.

canoashop.com
Negozio on-line di canoa, accessori e tanto altro.

CORSO 2020 GUIDE FLUVIALI

Nel 2020 l'Accademia della Canoa FICT ha deciso di istituire il Corso in oggetto, secondo le seguenti linee guida. Precisioni ulteriori saranno fornite nel Bando ufficiale che verrà a breve pubblicato sul sito www.canoa.org.

Superata la fase di preselezione si potrà accedere al corso, che quest'anno si svilupperà in Francia dal 3 al 7 agosto 2020 (5 gg.) in concomitanza con il Raduno Internazionale Estivo a Eyglies. Si passa quindi al tirocinio per poi approdare all'esame. Nella preselezione i candidati dovranno dimostrare di possedere il bagaglio minimo necessario per svolgere l'impegnativo compito di Guida Fluviale. In questo saranno aiutati e indirizzati da una Guida Fluviale di

riferimento che sarà scelta dall'Accademia. Nella fase di preselezione svolta presso la Guida Fluviale assegnata, si sarà valutati su:

- Verifica materiali e attrezzatura
- Acquaticità (nuoto in fiume)
- Fondamentali in acqua piatta
- Percorso libero e obbligato in acqua mosca
- Discesa di gruppo

Conclusa questa fase l'ADC comunicherà subito alle aspiranti Guide l'ammissione al corso di formazione in Francia della durata di 5 giorni. Con il tirocinio (che avrà peso nella valutazione finale) da svolgersi presso Guide Fluviali, scuole FICT e Raduni o Manifestazioni segnalate dall'Accademia, si vuol dar la possibilità al candidato di esprimersi sul fiume con maggior

serenità entrando nel vivo dell'attività federale ed aver l'opportunità di mettere in pratica quanto appreso durante il corso.

Completa la fase di tirocinio, si arriva all'esame che si svolgerà entro un anno in due giornate in località da definirsi.

I requisiti per accedere alla preselezione sono l'iscrizione alla FICT, aver compiuto 21 anni all'atto della domanda, aver conseguito il brevetto di Istruttore Fluviale FICT o brevetti equivalenti, attestato di BLS (per coloro che provengono da altri enti o Federazioni) e il pagamento della quota di partecipazione (che verrà determinata nel Bando ufficiale insieme con le date per la presentazione della domanda di ammissione).

Su iniziativa del paddler elvetico-canadese Norbert Sommer, una ventina di river paddler esperti si sono incontrati dall'11 al 13 ottobre 2019 a Versam, in Svizzera, sul fiume Vorderrhein (classe WW3) per condividere e analizzare stili, esperienze, tecniche e materiali differenti.

Il fiume, per quanto poco soleggiato, è bellissimo e stimolante. Per i recuperi si è utilizzato il treno



SUP MEETING

che corre nella valle lungo il fiume. Norbert ha iniziato questo incontro 3 anni fa con cadenza annuale, ma questa quarta edizione ha raggiunto il vero status di internazionale, con paddler provenienti da Svizzera, Austria, Germania e Italia. I nostri 5 paddler - Andrea,

Daniele, Felix, Giovanni, Willy - nonostante fossero pochi a confronto degli sportivi provenienti dagli altri paesi, sono stati eccellenti e presi spesso come punto di riferimento dagli altri gruppi.

Si è deciso che la prossima edizione sarà in Austria sull'Inn il 10 e 11 ottobre 2020, mentre nel 2021 si terrà in Italia, probabilmente sul Brenta. Le date saranno sempre dopo la chiusura di PaddleExpo (la famosa fiera di settore che si tiene ogni anno a Norimberga ad inizio autunno). Ricordiamo che l'incontro è riservato agli istruttori di river sup,



ma è aperto anche ad esperti purché presentati da un istruttore.

FOTO E VIDEO
<https://photos.app.goo.gl/uhe3soZoYFUJtuubA>

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

SOCIETÀ FEDERALI

28-29 marzo
RADUNO FEDERALE DI PRIMAVERA
 Località: Brugnato
 Tipo: fiume
 Organizza: Canoa Club Brugnato
 Contatti: doardo30@libero.it
 tel. 3271088219 Edoardo

7 aprile
TICINO PADDLE FEST
 Località: Vigevano
 Tipo: fiume
 Organizza: Acqua Canoa e Rafting
 Contatti: +39 0381386255
 raduno@acqua.eu

18 aprile
RADUNO CANOISTICO MEMORIAL GIGI MOSCA E ALBERTO MASCOLO
 Località: Lama dei Peligni, Chieti
 Tipo: fiume
 Organizza: Canoa Club Mosca-Dignani con la collaborazione di Aventino Kayak Club Lama dei Peligni
 Contatti: ina220@libero.it

26 aprile
XII EDIZIONE TRECENTO IN TREBBIA
 Località: Marsaglia (Pc)
 Tipo: fiume
 Organizza: Canoa Club Bobbio
 Contatti: enzo-traferri@libero.it

25 aprile-1 maggio
41° DISCESA INTERNAZIONALE DEL TEVERE
 Località: da Città di Castello a Roma
 Tipo: fiume
 Organizza: Asd Discesa Internazionale del Tevere
 Contatti: www.tibertour.com

2 maggio
DA ROMA A FIUMICINO
 Località: Roma
 Tipo: fiume
 Organizza: Asd Discesa Internazionale del Tevere
 Contatti: www.tibertour.com

1-4 maggio
SYMPOSIUM FEMMINILE ITALIANO DI KAYAK "IL SORRISO DEL MARE"
 Località: Marina d'Aequa - Vico Equense (Napoli)
 Tipo: mare
 Organizza: il Sorriso del Mare, Tatiyak e Positano Sea Kayak - Con il patrocinio ed il sostegno di FICT ed il patrocinio di Lega Navale di Vico Equense, FICT, Fick e Sottocosta.
 Contatti: tatiyak@tatanacappucci.it



16-30 maggio
RADUNO INTERNAZIONALE IN LITUANIA
 Località: Lituania
 Tipo: fiume
 Organizza: Asd Discesa Internazionale Del Tevere.
 Contatti: andriicci63@gmail.com

24 maggio
IL VELINO PER TUTTI
 Località: Rieti
 Tipo: fiume
 Organizza: Gruppo Canoe Roma
 Contatti: Ferdinando Spanò 3479193477
 ferdinando.spano@uniroma1.it
 info@gruppcanoeroma.it

31 maggio
VOGALONGA
 Località: Venezia
 Tipo: laguna
 Organizza: Comitato Organizzatore Vogalonga
 Contatti: tel. +39 041 5210544
 info@vogalonga.com

6 giugno
IL FIUME DI MEZZANOTTE... OVVERO "KANOTTATA" - FIUME VELINO
 Località: Rieti
 Tipo: fiume
 Organizza: Roma Kayak Mundi
 Contatti: Salvatore Paolucci 3357510637

7 giugno
PROVOKAYAK - GIORNATA PROMOZIONALE SUL FIUME VELINO - PORTA UN AMICO A PAGAIARE
 Località: Rieti
 Tipo: fiume
 Organizza: Roma Kayak Mundi in collaborazione con il centro Rafting Avventuristico
 Contatti: Salvatore Paolucci 3357510637

13 giugno
PAGAIAANDO E PEDALANDO UNITI PER IL PO
 Località: Lombardia - Emilia Romagna, Cremona, Parma, Mantova e Reggio Emilia
 Tipo: fiume
 Organizza: Polisportiva Amici del Po
 Contatti: info@amicidelpo.org

11-12 luglio
BRACCIAOABBRACCIA
 Località: Anagnina Sabazia
 Tipo: lago
 Organizza: Gruppo Canoe Roma - Asd Dragolago
 Contatti: Valentino Romano 3335995869 - info@gruppcanoeroma.it

11-12 luglio
NOTTURNA SULL'ALTO LARIO
 Località: Piona
 Tipo: lago
 Organizza: Asd Sottocosta
 Contatti: L. Belloni 3381374722
 luciano.belloni1937@gmail.com

1-15 agosto
RADUNO FEDERALE ESTIVO F.I.C.T.
 Località: Eyglers Hautes Alpes - Camping Du Lac - Les Iscles
 Tipo: fiume
 Organizza: Fict
 Contatti: arcpir2002@virgilio.it

29-30 agosto
XVIII CANOA RADUNO ATLSD ISEO SASSABANEK
 Località: Iseo via Colombera 2/C
 Tipo: lago
 Organizza: Asd Tempo Libero e Sport sul lago D'Iseo
 Contatti: atls@libero.it

ALTRE ASSOCIAZIONI

29 marzo
UN GIORNO SUL CUSIO
 Località: lago D'Orta
 Tipo: lago
 Organizza: Asd Sottocosta
 Contatti: L. Belloni 3381374722
 luciano.belloni1937@gmail.com

1-3 maggio
TRE GIORNI ALL'ELBA IN KAYAK
 Località: Isola d'Elba
 Tipo: mare
 Organizza: Sea Kayak Italy - Gaudenzio Coltelli
 Contatti: www.seakayakitaly.it

3 maggio
PADOVA WATER MARATHON
 Località: Padova
 Tipo: fiume
 Organizza: Canottieri Padova
 Contatti: www.padovawatermarathon.it

15-17 maggio
MARATHON DI TRE GIORNI SUL LARIO "MEMORIAL ERICA"
 Località: Como
 Tipo: lago
 Organizza: Asd Sottocosta
 Contatti: L. Belloni 3381374722
 luciano.belloni1937@gmail.com

23-24 maggio
CONERO IN KAYAK
 Località: Parco Nazionale del Conero
 Tipo: mare
 Organizza: Adriaticseakayak
 Contatti: 33465207045
 info@adriaticseakayak.it

24 maggio
23° RADUNO CANOISTICO BAIA DELLE FAVOLE
 Località: Sestri Levante
 Tipo: mare
 Organizza: Lni Sestri Levante
 Contatti: Dentone Danilo
 sestri Levante@leganavale.it

6-7 giugno
COSTA DI TIBERIO DA SPERLONGA A GAETA 2020
 Località: Gaeta (Lt)
 Tipo: mare
 Organizza: Sottocosta
 Contatti: Domenico Leone 3407630547
 ktleonedomenico@libero.it

13 giugno
TRASILONGA
 Località: Lago Trasimeno
 Tipo: lago
 Organizza: Canoa Club Perugia
 Contatti: info@canoacclubperugia.it Luca Falchetti 3356773633
 Lanfranco Lovato 3496683574

13-21 giugno
30^ ARCTIC SEA KAYAK RACE/RAMBLE - NORVEGIA
 Località: Arcipelago Vesteralen - Norvegia
 Tipo: mare
 Organizza: Askr
 Contatti: www.askr.no o karl-einar@blv.no



La FICT è presente anche in Lituania, con il consigliere e formatore sup Andrea Ricci che sta organizzando VilniusRusne2020: in assoluto il primo raduno turistico internazionale in quel Paese per canoe e sup. Dal 16 al 30 maggio 2020 una cinquantina di canoisti da tutta Europa si incontreranno in Lituania per discendere i fiumi Neris e Nemunas per 400 km da Vilnius a Rusne, con bagaglio a bordo e pernottare in campo base itinerante lungo il fiume. FICT patrocina il raduno e inoltre, dato il costo del viaggio dall'Italia alla Lituania, verserà 50 euro a socio FICT (iscritto almeno dal 2019) come contributo di partecipazione, per un massimo di 10 soci. Maggiori informazioni su www.vandensjudejimas.it
Andrea Ricci - andriicci63@gmail.com - +39 339 8808 312



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



La scuola di canoa **FREE FLOW** opera in provincia di Torino principalmente sui fiumi Pellice, Chisone, Germanasca e Po. Diretta dal Maestro di canoa **FRANCESCO SALVATO** offre corsi ed esperienze per tutti i livelli, dal principiante al canoista evoluto

- FREE FLOW KAYAK TOUR**
11-12-13 aprile CANALI FRANCESI LEARN & FUN
24 aprile-3 maggio CORSICA WILD WATER PARADISE
1-16 agosto: NORVEGIA LA STRAORDINARIA
13-22 novembre: ZAMBESI - IL MITICO FIUME
14-22 marzo 2021: MAROCCO - L'ORIENTE DIETRO CASA

- FREE FLOW WORKSHOPS**
 Corsi di 10 ore sviluppati in due giorni per trattare in **MODO APPROFONDITO** un argomento specifico
13-14 giugno: THE ART OF BOOF. Tutti i segreti del boof
27-28 giugno: RIDING HOLE: giocare e gestire il buco
11-12 e 20-21 luglio: LA SICUREZZA PER I CANOISTI
06-10 luglio: BE A YOUNG SAFE KAYAKER NOVITA' CORSO di SICUREZZA SPECIFICO per canoisti junior

- Giugno/luglio CAMP PER BAMBINI/RAGAZZI dai 7 ai 15 anni**
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. Disponibilità anche per serate di proiezione.



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. (+39) 340-6541843





Adrian Mattern



Big Banana fall

exokayak.com

Helping you go bigger

