

PAGAIANDO

N° 14 OTTOBRE 2019 - TARIFFA R.O.C. POSTE ITALIANE SPA - SPEDIZIONE IN ABBONAMENTO POSTALE - DL 353/2003 (CONV. IN L. 27/02/2004, N.46) ART. 1 COMMA 1, DBC CREMONA - ANNO XVIII



N. **14** OTT. 2019

IL TORRENTE DEL CAMPIONE
Una storia da ricordare

TANZANIA
Fiumi e genti da conoscere con amore

SPECIALE LOMBARDIA
Fiumi e laghi imperdibili

LA QUALITÀ DEI FIUMI
Impariamo a riconoscerla con le piante

IL CAFFÈ E LO SPORT
Una bevanda antica che può aiutare

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



www.bosskayak.co.uk

GUL
PERFORMANCE KAYAK ITALIA
www.gulkayak.com

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,
FONDATO 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
LOCALITÀ: CAMPING LES ISCLES, EYGLIERS
FIUME: DURANCE

STAMPA:

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

EDITORIALE

Cari amici,

ed ecco a voi il numero autunnale di PAGAIANDO, ricco, come il precedente di ben 32 pagine. Stiamo cercando di fare del nostro meglio per proporre articoli interessanti e vari, voi aiutateci e contribuite con foto articoli e nuove idee per migliorare continuamente l'unica rivista di sport di pagaia in Italia. Ci lasciamo alle spalle un magnifico Raduno Internazionale estivo, che ancora una volta si è tenuto al Camping Les Iscles (du Lac) presso Eygliers in Francia. Rinnovo l'invito a partecipare a tutti coloro che non hanno avuto ancora occasione di visitare la località perché è un piccolo paradiso. Quest'anno poi c'è stato un unico giorno di pioggia su 15, con grande gioia delle famiglie e dei bambini presenti. La cucina autogestita, sotto la direzione del nostro Gengis, ha superato ogni aspettativa con un menù variato e di assoluta qualità. Devo purtroppo segnalare la prematura scomparsa di un altro grande amico. Il pescarese Gigi Mosca che tanto ha dato al nostro sport con il suo irrefrenabile entusiasmo ed il suo altruismo. Tanti di noi, me compreso, gli sono riconoscenti per i consigli e l'aiuto prestato durante le discese fluviali. Gigi amava il suo lavoro di medico che non gli ha mai impedito di coltivare le sue passioni come la canoa, la bici di montagna e lo sci alpinismo. Mi piace ricordarlo con alcune parole del suo collega Armando:

"Dopo una intensa attività agonistica di pallanuoto in gioventù, è stato uno dei più profondi conoscitori delle nostre montagne, dei nostri fiumi, delle nostre acque. Sciatore, alpinista, pescatore, canoista e tant'altro; è sempre stato difficile per noi amici comprendere quale fosse la sua passione maggiore! Ha avuto un interesse per la vita che lo portava ad essere instancabile: quante volte, al termine di una notte faticosa in Ospedale, partiva per andare a discendere un fiume dell'Umbria o della Campania, o per fare sci alpinismo su una montagna dell'Appennino. Di fronte alla natura, da cui era affascinato, passava ogni stanchezza. Ed i suoi viaggi, che lo hanno portato in posti molto lontani, erano sempre motivati dalla voglia di conoscere e capire. Ma non è stato un solitario. Per Gigi il valore dell'amicizia è stato fondamentale. Ha amato stare in compagnia, ha amato la convivialità dello stare insieme a tavola, il condividere emozioni e paesaggi. È stato sempre disponibile, sempre pronto, sempre generoso di sé."

Noi lo salutiamo con affetto e lo ricorderemo sempre nei nostri cuori.



GIUSEPPE SPINELLI
Presidente APS FICT

PAGAIANDO N. 14 - SOMMARIO

Il torrente del campione
di Salvatore Paolucci pag. 4
Ruvuma river... nipe tano!
di Francesca Bertinetto pag. 6
Intervista a Beppe Faresin
di Gabriele Sbrilli pag. 10

SPECIALE LOMBARDIA

La Regione Lombardia e l'acqua pag. 12
Il Lago d'Iseo: 3 isole, 3 club
di Dario Pelliccioli pag. 13
Il Serio
di Luigi Colombo pag. 14

San Givan né pu' né men
di Vittorio Pongolini pag. 15
Uno "spot" per tutti
di Dario Pelliccioli pag. 16

La qualità dell'acqua dei nostri fiumi
di Sergio Barbadoro pag. 18

Pagaiando a Sud 2019 alla scoperta del Salento
di Antonio Rossiello pag. 20

Giacca d'acqua o combo?
di Marco Babuin pag. 21

Gara di sup slalom sul Gari
di Giovanni Montelli pag. 22

Caffè e sport
di Fabio Cappelli pag. 24

Come scegliere una pagaia da mare
di Walter Paesano pag. 26

Questo strano sup
di Patrizia Torsini 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



TESTO E FOTO DI SALVATORE PAOLUCCI
FOTO BARTALI DI REPERTORIO

A poca distanza dal luogo dove si svolge il tradizionale raduno estivo della FICT in Francia, il torrente Couleau fu teatro di un episodio della vita di Gino Bartali.

IL TORRENTE

8 luglio 1937. È in corso l'ottava tappa del Tour de France, da Grenoble a Briançon. Superata Embrun, è in testa il tedesco Otto Weckerling. Lo inseguono, tra gli altri, il francese Jules Rossi e gli italiani Francesco Camusso e Gino Bartali, 23 anni, leader della classifica generale.

A circa 40 Km dall'arrivo la strada picchia in discesa verso un ponte. I corridori procedono a forte velocità. Improvvisamente Rossi sbanda sul fondo viscido e va a sbattere sul parapetto. Bartali, che lo segue a ruota, frena di colpo ma finisce con l'essere proiettato oltre il parapetto e ricadere, con la bicicletta, nell'acqua gelida del torrente che scorre 3-4 metri più in basso.

L'impatto è tremendo. Bartali ha la testa sott'acqua. Sta per essere trascinato via dalla corrente senonché Camusso prontamente accorre e lo trattiene. Poi, con l'aiuto di uno spettatore, lo solleva e lo riporta sulla sponda. Il campione è dolorante. Ha tre costole rotte. Non riesce a respirare ed ha ferite ad un braccio e ad una gamba.

Tremante di freddo risale in sella alla bicicletta, incredibilmente intatta. Scuotendo la testa riprende faticosamente a pedalare, dapprima lentamente, poi via via accelerando (per quanto gli è possibile in quelle condizioni). La corsa diventa un calvario: la maglia gialla è lacerata e zuppa, il volto una maschera di fango, la bocca una smorfia di dolore, la pelle una trama di sangue.

Ammirati da tanto coraggio gli spettatori francesi si sciolgono in un lungo applauso. "Bravò! Bravò!" gli urlano ora gli stessi che prima urlavano, con disprezzo, "Ritals!" ("Rifugiati italiani") al passaggio dei nostri corridori.

Quel giorno Bartali arrivò eroicamente al traguardo di Briançon ma, due giorni dopo, dovette ritirarsi per una vecchia bronchite riaccesa dal bagno gelido e dal freddo patito in sella.

Ma qual è il punto esatto dove Bartali rovinò dal ponte lungo la strada per Briançon? È possibile che sia vicino al campeggio dove ha luogo il raduno estivo della FICT posto anch'esso presso la strada da

Embrun a Briançon? Qual era il torrente dal quale Camusso lo salvò?

Molte fonti parlano di un torrente "Calau" o "Colau", altre di torrente "Couleau". Ma, mentre delle prime due versioni non c'è traccia nella toponomastica della zona, un torrente Couleau effettivamente esiste. Lo si incontra lungo la N94 in direzione Briançon, distante 40 Km, dopo lo svincolo per l'imbarco "della Rabioux" e poco prima di Saint Clement. Si tratta di un affluente di destra della Durance sul quale passa un unico ponte stradale, alto 4-5 metri.

Il torrente, oggi, è quasi sempre in secca e non conosco nessuno che l'abbia percorso in canoa. Si fa fatica a credere che Bartali abbia rischiato di annegarvi. Ma nei giorni precedenti aveva piovuto e nel '37 non esisteva la centralina idroelettrica che oggi ne sbarrò il corso.

Anche il tracciato della N94, in questo tratto, è rimasto lo stesso del '37. Il ponte odierno, probabilmente rifatto, è sorretto da una doppia travatura in ferro (con un parapetto metallico), non menzionata nelle cronache del tempo. Ma, a ben guar-



DEL CAMPIONE



IN APERTURA:
CASCATA NELLA VALLE
DEL COULEAU.

SOPRA:
ALTO CORSO DEL COULEAU.

NEL RIQUADRO SOPRA:
PONTE SUL COULEAU
AGOSTO 2019.

A SINISTRA:
GINO BARTALI.

dare, ai quattro angoli, il ponte è delimitato da un parapetto in muratura. Forse è ciò che resta di quello dove Rossi andò a schiantarsi.

Il volo dal ponte costò a Bartali la vittoria del '37. Il Tour lo vinse l'anno successivo, quando a Parigi, sul podio, rifiutò di esibirsi nel saluto romano come avrebbe voluto il regime. Lo rivinse nel '48 dopo aver ricevuto, all'indomani dell'attentato a Togliatti, la telefonata di De Gasperi che gli chiese di realizzare una grande impresa per scongiurare la guerra civile. Ma i meriti sportivi (tra i quali anche 3 Giri d'Italia vinti) non furono i soli ad onorare la vita del campione. Nel '43-'44 infatti Bartali,

cattolico devoto, si adoperò per recitare agli ebrei che si nascondevano tra Umbria e Toscana centinaia di documenti falsi, infilandoli nel telaio della bicicletta in modo da eludere i controlli ai posti di blocco e giustificando il suo andirivieni come normale allenamento.

I fascisti, insospettiti, lo trattennero, proprio alla vigilia dell'arrivo degli Alleati, ma il famigerato maggiore Mario Carità lo rilasciò, forse per non passare alla storia come l'artefice della fucilazione del grande campione.

Di queste vicende si venne a sapere dopo la sua morte, nel 2000. Bartali non amava parlarne. Al figlio Andrea disse: "Il bene si fa e non

si dice ... Certe medaglie si appendono all'anima e non alla giacca". Nel 2006 il Presidente Ciampi lo insignì, alla memoria, della medaglia d'oro al merito civile ed il suo nome fu inciso a Gerusalemme tra i "Giusti tra le nazioni" (i non ebrei che rischiarono la vita per salvare gli ebrei dalla persecuzione nazista).

Tanti anni sono passati da allora ed oggi i canoisti che, come me, frequentano in estate il tradizionale raduno di Eygliers percorrono le strade che fecero da palcoscenico alle grandi imprese del ciclismo "eroico", ignari di quell'epopea.

Ma il ponte sul Couleau è ancora lì a ricordarci la storia di Gino Bartali, straordinario campione di sport e di vita.

RUVUMA RIVER... NIPE TANO!

Pura avventura in Africa!
Un nuovo sogno
di Francesca Bertinetti.

AUTORE E FOTO DI
FRANCESCA BERTINETTO



IN APERTURA:
CANADESE CON TRAINO CANOA.

NEL RIQUADRO:
CANADESE FOTOGRAFATA
DALL'ALTO

Si riparte! Anche quest'anno si presenta un'occasione unica... il Ruvuma, fiume in Tanzania che segna il confine con il Mozambico. Il progetto parte da Michele di PAMS Foundation che coinvolge l'amico Massimo per partecipare alla prima spedizione in canoa nel fiume Ruvuma. L'idea è coinvolgere le popolazioni locali per intraprendere questa attività turistica guidata da PAMS, costruendo le canoe e coinvolgendo i villaggi della zona, prima che vengano rag-

giunti da un turismo sfruttatore e consumistico. Massimo inizia a formare un gruppetto di canoisti che piano piano si definisce... alla fine siamo in 11: Massimo, Fred, Furio, Remo, Picchio ed io (Franci), gruppo ormai consolidato del Colorado 2018 e Sergio, Daniele, Nicola, Renzo e Aldo. Inizia l'avventura! Anche i nostri accompagnatori/organizzatori sono in 11: Mic e la sua compagna Anna, Elsa, Lusaka e John di PAMS foundation, Thad, Zac e Giac di Dorobo Safari, Edwin e Deo (2

ranger armati) e il capo di uno dei villaggi incontrati lungo il percorso, Jangala. In questa avventura sono implicate inoltre molte altre persone che lavorano fuori dal fiume, tra cui Krissie e Max di PAMS, il capo della polizia di Dar Es Salam Mihayo che ci seguirà dall'alto in tutto il percorso e molti altri di cui purtroppo non sono a conoscenza.

Si tratta quindi di una spedizione particolare: la prima in questo fiume, ma in generale in questa zona così remota dell'Africa. Percorreremo cir-

ca 170 km in un ambiente tutto da scoprire, attraversando per vari giorni la riserva Mwambesi, con la sua natura incontaminata e selvaggia, paesaggi incantevoli e tramonti mozzafiato. Nipe tano! (batti un cinque!)

I ragazzi raggiungono l'imbarco dopo un lungo e faticoso viaggio in fuoristrada, ma vengono accolti dal primo villaggio con una bellissima festa, danze e maschere africane. Io li raggiungerò un paio di giorni dopo con la Mamba di Sergio. Che favola, il Ruvuma!!

Ci portiamo tutto il necessario nelle nostre canoe, le cose personali, un cambio, il sacco a pelo, le tende, il cibo in contenitori frigorifero e l'acqua. Tre volte dalla strada arrivano i rifornimenti di cibo e acqua con i fuoristrada. Durante i primi giorni percorriamo molti km, il fiume è largo e l'acqua è ferma, spesso incontriamo grandi secche e dobbiamo cercare attentamente la lingua da seguire per non arenarci. A volte ci troviamo spiazzati dalla linea del nostro capo villaggio pirogatore, che

con il suo bastone cerca le vie con acqua bassa, mentre noi canoisti tendiamo a ricercare l'acqua... ma meglio non dividersi, nessuno sa dove portino le diverse anse del fiume e dove e soprattutto quando ritrovarsi... Attraversiamo zone ancora abitate e alcuni villaggi ci accolgono con grandi festeggiamenti... è molto emozionante!

Nel pomeriggio cerchiamo il campo dove montare le nostre tende (fornite da Dorobo), in genere ampie e bellissime spiagge in riva al fiume.



In tutti i campi incontriamo diverse orme... elefanti, ippopotami, leoni... a volte cerchiamo di seguirle, ma per prudenza non ci addentriamo mai troppo all'interno del bush. I pasti vengono preparati dalle persone del luogo, la cena sempre molto abbondante con carne e verdure, accompagnate da pasta o riso; noi cerchiamo di dare una mano, ci rilassiamo e ci godiamo la serata. Spesso il dottore si occupa di noi offrendoci le sue cure, Furio e Anna si de-

dicano appassionati alle fotografie, Massimo scrive, Thad fa il burlesco con la cioccolata tanzaniana... Il fuoco è una certezza, Renzo lo rimpingua e le immancabili barzellette di Aldo sono esilaranti... soprattutto quelle trilingue, italiano, inglese e swaili! Nipe tano!

Il quarto giorno incontriamo le prime rapidine di II-II+... le barche in resina si riempiono d'acqua alla prima ondata e si spaccano al minimo contatto con le rocce... iniziano le avventure dei locali che alla loro prima esperienza in canoa fanno qualche bagnetto e perdono qualche pezzo. I canoisti si danno un gran da fare per recuperare tutto, uomo, canoa, borse, tende... Io ho l'onore di

aprire in kayak la prima rapida del Ruvuma! Il fiume si stringe e troviamo alcune rapide percorribili solo in kayak (ne avevamo portati 2 dall'Italia) e un giorno ci divertiamo ad alternarci per fare e rifare un paio di rapide. Nipe tano! Poi le rapide aumentano di difficoltà e anche qualcuno di noi canoisti inizia ad imbarcare acqua con le canadesi nelle rapide e ad affondare... l'avventura non manca!

Un paio di volte il fiume sparisce e dobbiamo passare in mezzo alla boscaglia... un pirogatore della zona salta fuori dal nulla e ci accompagna facendoci strada... Massimo si esalta, è una vera esplorazione!

Più di una volta incontriamo gli

SCHEDA TECNICA

Viaggio Italia - Tanzania

9 - 26 agosto

Voli Italia - Dar Es Salaam e ritorno.

Organizzazione

PAMS Foundation: viaggio, costruzione canoe, contatti con villaggi e autorità (compresa autorizzazione per ingresso nella Riserva Naturale Mwambesi), sicurezza (tra cui 2 Ranger armati compagni di viaggio).

Dorobo Safari: materiale (tende, materiale per cucina, cibo, acqua).

Partecipanti: è la prima spedizione/esplorazione di un gruppo di turisti in questo fiume (e la prima in assoluto in gran parte del tratto). Per tale motivo (per "testare" il viaggio, l'attrezzatura, le canoe, l'organizzazione, conoscere il fiume) viene apposta costituito un gruppo di 11 canoisti italiani e 11 organizzatori.

Viaggio di avvicinamento

al fiume e ritorno:

10-11 agosto - 21-22 agosto.

Volo interno

(Dar Es Salaam - Mtwara e ritorno)

Fuoristrada (a noleggio) fino a Tunduru (minimo 6-7 ore o più).

Circa 3-4 ore di vero fuoristrada da e verso Tunduru.

Fiume Ruvuma

Lunghezza di 800 km, al confine tra Tanzania e Mozambico

Bacino idrografico di 155.500 km²

Portata media di 475 m³/s.

Fonti del fiume Ruvuma: a 900 metri d'altezza, a 50 km a sud-ovest della città tanzaniana di Songea, a est del Lago Malawi.

Tratto percorso: circa 170 km.

Stagione secca: portata di circa 50-70 m³.

Pendenza media: 0,3 metri km.

Imbarco 12 agosto: 11 36 11 S 36 55 11 E

Sbarco 20 agosto: 11 15 42 S 37 55 02 E

Caratteristiche del tratto percorso

Prima parte del fiume: 1° grado con poca corrente, qualche piccola rapida e molti banchi di sabbia. Si incontrano villaggi di abitanti vicino alle rive.

Seconda parte del fiume: più pendente e con più rapide, su zona mista sabbia e roccia, alcune discese con la canoa vuota e alcuni trasbordi. Non si incontrano più villaggi fino agli ultimi km. Una cataratta in gola con una rapida di 5 + obbliga tutto il gruppo, kayak compresi, a un lungo trasbordo in mezzo alla vegetazione. Un'ultima rapida impegnativa è percorribile solo in kayak. Ultimi km con paesaggio bellissimo con 2 monoliti in granito di circa 400 metri.

Avvistamento di animali

Molti ippopotami, un leopardo, varie specie di uccelli, scimmie e varie impronte di differenti animali tra cui elefanti e leoni.

Canoe

- 20 Canoe canadesi in vetroresina costruite in loco.
- 1 canoa canadese in legno utilizzata come modello per le canoe in resina.
- 1 piroga.
- 2 kayak (una Mamba 8.1, una Pinball).
- 21 Pagaie e 1 "bastone".

Materiale fotografico

- Diversi tipi di macchine fotografiche e videocamere.
- Diversi tipi di GoPro.
- Un drone.

Materiale

- 1 tenda (solo zanzariera) a testa.
- Sacca stagna o zaino con sacco a pelo leggero (fino a 10-15°C), pochi vestiti e oggetti personali.
- 4 Contenitori frigo.
- 1 Sacchetto con piatti e stoviglie a testa.
- Cibo: 3 rifornimenti dall'esterno.
- Tuniche di acqua e filtro per purificazione acqua.
- Medicinali di vario tipo per precauzione (tutti i consigliati per i viaggi): cassetta di pronto soccorso, antinfiammatori, antidolorifici, antibiotici, disinfettanti, cerotti, ecc.

Peso materiale: circa 50 kg a canoa.



ippopotami... vediamo gli occhi in lontananza che emergono dall'acqua e si rituffano scomparendo... 2, 4, 8, 16... a volte sono davvero tanti, qualche volta soffiano e con il loro verso ci intimano di andare via... e così facciamo molto velocemente... Infine arriviamo alla gola: Giac, l'unico ad aver già percorso questo tratto di fiume, ci avvisa che probabilmente avremmo dovuto trasbordare... e così facciamo, trasbordi vari lunghi e faticosi... Si danno tutti un gran da fare... Zac è un portento e Nic è sempre pronto a darmi una mano. La rapida più grossa è un IV+ V, piuttosto sporca e pericolosa, e visto il luogo sperduto in cui ci troviamo trasbordiamo tutti. Dopo uno dei vari trasbordoni, solo Fred e Sergio fanno una gran bella rapida in kayak, nessun altro però ha voglia di risalire per rifarla. Verso la



fine della gola, Remo, stufo dei trasbordi, decide di fare una rapida con la canadese; io lo accompagno col kayak... e anche Remo affonda, ma irriducibile arriva a riva da solo e recupera tutto... nipe tano!

Allo sbarco a Mesechela siamo tutti stanchi, ma felici; il viaggio è stato una grande emozione, la scoperta di una zona così sperduta e

selvaggia della Tanzania... Ci spostiamo in furgone a Tunduru dove ci accolgono per una cena in grande gli abitanti, vari rangers, forestali, polizia e Presidente della Provincia; la TV tanzaniana ci riprende... insomma, un successone. Mic è supercontento di raccontare della prima spedizione sul Ruvuma... e già pensa ad organizzare la prossima!

INTERVISTA A BEPPE FARESIN

DI GABRIELE SBROLLI

FOTO DI
BEPPE FARESIN



Yukon e Teslin river, pagaiare per 960 km in 15 giorni nell'estremo Nord dal 7 al 26 luglio 2019, l'11ª spedizione di Beppe Faresin.

Ciao Beppe, sei appena tornato da un altro viaggio pazzesco al Nord, ai confini dell'Alaska. Come è nata questa idea?

Sullo sfondo di questo viaggio c'è una promessa. Sei anni fa con un amico scesi sullo Yukon, da Whitehorse in Canada a Circle in Alaska. Gli promisi che sarei tornato e così ho fatto, a conferma che come sempre ogni fiume ha la sua storia, ogni storia ha la sua avventura. Questo fiume, poi, attraversa una regione che è entrata a pieno titolo nell'epica delle esplorazioni. Pensiamo solo al Klondike, alla corsa all'oro. Per molti aspetti laggiù è rimasto tutto uguale. Ad ogni chilometro, dopo l'attraversamento di

ogni vallata, i paesaggi, comprese le baracche, ricordano un profondo e indissolubile legame tra questa terra, gli animali e gli uomini. È impossibile non subirne il fascino.

Come ti prepari a queste avventure? Fai una dieta particolare? Che allenamento segui? So che questa volta non eri in grande forma... dove hai trovato la forza e la motivazione?

C'è una parte fisica e c'è una parte organizzativa che s'intrecciano continuamente. Non seguo una dieta in particolare ma sono costante nel mantenermi a "regime". Entrambe hanno la stessa importanza. Sembra banale ripeterlo ma fanno la differenza tra completare l'impresa o no,



SOPRA: GEOLOCALIZZAZIONE.

IN BASSO: UNA VISTA DALL'ALTO.

rimanere vivi o no. E quando viaggi da solo, com'è stato nel mio caso, gli sforzi fisici e mentali sono triplicati.

Quanto è importante la parte "spirituale" in imprese di questo tipo? Considerate tutte le grandi imprese che hai fatto, hai dei limiti nel scegliere i luoghi dove cimentarti?

Questi viaggi li realizzo per me. Non in una dimensione narcisistica ma per mettermi alla prova e per imparare nuove cose. Una di queste è l'essenzialità. Un viaggio risponde sempre a una domanda. E nel mio caso è sempre la stessa: fino a che punto sono in grado di soffrire per concludere ciò che ho iniziato? Il che non pone limiti sulle mete. Ma lo sforzo è enorme perché usi continuamente la testa. O ci sei o ti perdi.

Per le tue avventure scegli sempre la canoa. Cosa ti lega a



IN APERTURA:
ACCAMPAMENTO
SUL FIUME.

IN ALTO: BEPPE
E LA CANOA
CON TUTTO IL CARICO.

A DESTRA: IL SINDACO
DI DAWSON CITY.



mentale pensare che non è sufficiente premere un bottone per renderla efficace. La sicurezza è la prima cosa da considerare. Sempre, sempre avere con sé un geo-localizzatore. Oltretutto ormai sono alla portata di tutti: sulla sicurezza non si risparmia.

Qual è stato il tuo momento più difficile in fiume? Credevi di poter tornare indietro tutto intero?

C'è stato un momento in cui ho avuto paura. Il secondo giorno avevo male ovunque. Ho sofferto uno strappo muscolare. Sentivo che la schiena stava cedendo, avevo le piaghe sulle mani. Mi sono sentito vulnerabile. Ogni viaggio sul fiume è un viaggio faticoso, al limite. La sveglia alle 5.30, i primi giorni mi servivano tre ore per ricomporre il campo, poi la navigazione. Il momento più pericoloso resta la cena: gli odori attirano i grizzly.

Nei tuoi viaggi incontri sempre personaggi importanti dei posti che visiti, come il sindaco di Dawson City. Ti ho visto spesso in TV, quanto incidono i media nella progettazione di un viaggio?

Incontrare le persone è parte integrante di questi viaggi. Anche se una persona viaggia in solitario è un percorso inclusivo. S'incrociano popoli e culture diverse e questi incroci permettono un profondo arricchimento culturale. Accanto a questo ci sono i

media e la documentazione che raccolgo io stesso. Non tanto, ripeto, in una visione narcisistica ma di testimonianza.

Quale delle tue avventure ti è rimasta più nel cuore?

Ogni avventura ha avuto un peso nella mia vita. Ogni avventura mi ha insegnato qualcosa di importante.

Molti ragazzi si stanno avvicinando al kayak fluviale.. cosa gli vuoi dire di questo sport?

Questo è uno sport sano, pulito, nel quale la competizione di fatto non esiste. È uno sport che permette di conoscere luoghi, volti, culture molto diverse dalla nostra. Ma consente di conoscere prima di ogni altra cosa sé stessi, i propri limiti, le proprie capacità e le proprie debolezze.

Credi nel movimento ambientalista che i nostri ragazzi stanno portando avanti... come ti poni in merito?

È fondamentale comprendere che l'uomo si sta facendo del male da solo. I cambiamenti climatici si vedono. Si osservano nell'ansa dei fiumi, nelle vallate, negli animali. E sono aspetti che toccano il cuore. Soprattutto riguardano tutti. C'è un problema di fondo, che si chiama educazione e non si può parlare di quest'ultima senza parlare di rispetto. Privare la natura del nostro rispetto significa solo una cosa: non rispettare le altre persone.



LA REGIONE LOMBARDIA E L'ACQUA

Una regione meravigliosa, ricca di acqua e di panorami unici per chi pratica il nostro sport e non solo. Questa breve introduzione offre una sintetica immagine delle possibilità offerte.

La regione Lombardia si caratterizza per la presenza dei laghi più grandi e spettacolari d'Italia come, da ovest, il lago Maggiore (Verbanò), il lago di Lugano (Ceresio, due bei tratti sono italiani), quello di Como (Lario), il lago d'Iseo (Sebino), il piccolo lago d'Idro (Eridio) e la sponda bresciana del Garda (Benaco). Tutti questi laghi maggiori, con molti altri laghi minori prealpini come il Pusiano, l'Annone e il Garlate e quelli intorno al varesotto offrono la possibilità di praticare il Kayak da Mare surrogando perfettamente i mari lontani, offrendo visioni di natura, di ville e di chiese davvero sublimi. Impossibile non citare i laghi di Mantova dove spuntano le ninfee ad inizio estate, che li coprono parzialmente di fiori in un modo straordinario, e dove si disputano raduni e gare internazionali di canoa e kayak. Con tutti questi laghi ci sono quindi numerosi fiumi, immissari ed emissari degli stessi, che confluiscono alla fine tutti nel Po, il fiume più grande e lungo d'Italia, coi suoi 652 km che canoisticamente è famoso per importanti raduni canoistici nei suoi diversi tratti. Purtroppo questi fiumi sono stati per gran parte sbarrati essendo portatori di

grossi volumi d'acqua, utili per l'irrigazione di una agricoltura che è la prima in Europa per produzioni agricole. Tra le decine di fiumi e torrenti che attraversano la Regione citiamo i grandi fiumi facili (1° e 2° grado) che sono: il Ticino, il Mincio, l'Adda inferiore, e l'Oglio. Poi, tra i torrenti di terzo e quarto grado citiamo lo storico Brembo, il Chiese e l'Adda superiore nonché un pezzettino di Trebbia superiore che scorre anch'esso in Lombardia, che possono essere discesi anche in rafting e che hanno trovato in Bassa Valtellina un ambiente particolarmente adatto, tra scivoli naturali e gole capaci di far provare brividi unici. Gli appassionati di canoa e kayak si danno invece appuntamento sui corsi d'acqua delle valli bresciane e bergamasche tra i numerosi torrenti dal quarto grado in su che diventano percorribili quando ci sono condizioni perfette di acqua, dopo piogge abbondanti, seppure per tratti sempre meno lunghi. Lungo questi fiumi si possono trovare basi rafting e scuole di canoa dove poter praticare in sicurezza questi sport.

Il lago di Garda, il più esteso fra i laghi italiani, è in particolare frequentato per gli sport acquatici. È il regno del wind surf e del kite surf: Torbole sul Garda spot famoso in tutto il mondo per la potenza del suo vento. Spinti dall'Ora (da 5 a 12 m/s) o dal Pelèr (fino a 15 m/s), il windsurf nell'Alto Garda è adatto sia ai principianti, sia agli esperti. Riva del Garda, ma soprattutto Torbole sul Garda sono tra le località più famose per volare sull'acqua. Questi luoghi ospitano da anni regate internazionali che attirano sur-

fisti e velisti da ogni parte d'Europa. Quando non soffia il vento i laghi lombardi diventano lo scenario ideale per praticare lo sci nautico: non a caso, sul Lago Maggiore, sono nati molti campioni di questa disciplina oppure il kite surf, come nel ramo lecchese del Lario.

Una citazione a parte merita l'Idroscalo di Milano, un bacino artificiale che risale al 1930; lungo 2.500 metri e largo rispettivamente alle estremità 300 e 450 metri. È da sempre il luogo dove si svolgono gare nazionali ed internazionali di canoa e canottaggio. Nel 2010 ha ospitato il campionato del mondo di canoa polo. Sempre all'Idroscalo il 21 giugno di quest'anno è stata inaugurata la prima wave pool d'Italia, una piscina con una grande onda artificiale sulla quale surfare.

Altre attrattive turistiche di tipo naturalistico distinguono questa regione, come le stazioni sciistiche di Livigno e Bormio dove sulla pista dello Stelvio viene svolta la famosa discesa libera valida come prova di Coppa del Mondo di scia alpina.

In ultimo ci piace ricordare i vari club associati alla nostra Federazione:

CLUB ASSOCIATI ALLA FICT

- A.D.C. Polisportiva 1 CR.K 360°
- A.S.D. Canoa Club Milano
- A.S.D. CSI Oratorio Sarnico - Kayak Sarnico
- AqQua Canoa & Rafting SSD a RL
- Ass.ne Canottieri La Folaga atlsd
- Canoa Club Villa D'Adda 7
- Canoa Club Asola
- Canoa Kayak Club Calusco d'Adda
- Esterle Squirt Point
- Nautica Sermide
- Polisportiva Amici del Po

UN LAGO CHE UNISCE e NON DIVIDE



TESTO E FOTO DI
DARIO PELLICCIOLI



FOTO DEL LAGO DI
PAOLO LAZZARINI

La vicinanza a luoghi di estrema bellezza rende le uscite in kayak un'esperienza unica nella quale lo spirito si fonde in un tutt'uno con la natura circostante.

Per ultimo nella zona sud a Sarnico, opera Kayak Sarnico che con i suoi instancabili istruttori permette ogni anno a centinaia di persone e ragazzi di scoprire il magico mondo del kayak. Qui vengono organizzati svariati corsi che spaziano dalla canoa fluviale alla lettura delle carte nautiche passando per tutte le attività intermedie.

Il lago d'Iseo detto anche Sebino con i suoi 25 km di lunghezza e 4 di larghezza è il terzo lago lombardo ed il sesto lago italiano per dimensioni. Dalle sue acque emergono tre isole: **Montisola, San Paolo e Loreto.**

Montisola è la più grande isola lacustre italiana mentre San Paolo e Loreto sono due splendidi isolotti purtroppo privati. Le rive del lago variano notevolmente a seconda della zona; caratterizzato da irte montagne nella parte nord, le rive si declinano dolcemente nella parte sud.

Con alle spalle una storia di pescatori e barcaioi molto radicata, sono recentemente nati tre canoa club che si dividono il lago in tre zone, nord, centro e sud.

Per anzianità, partiamo con ATLS di Iseo, fondato nel 2001. Il club ha sede nel campeggio Sassabanek con il quale condivide la struttura (qui d'inverno si fa la doccia al calduccio).

I membri di ATLS sono molto attivi e oltre alle tante attività di club, organizzano due manifestazioni diventate ormai un punto fermo sull'agenda di tanti kayaker:

- la Maratona del remo che si svolge in tarda primavera, con i suoi due percorsi di 11 Km (amatoriale) e 22 Km (agonistica), permette all'ama-



tore ed al principiante con un minimo d'allenamento di navigare (per un breve tratto...) al fianco di esperti e velocissimi agonisti;

● a settembre si svolge il Giro delle tre isole, raduno di 2 giorni dal grande fascino, la domenica il percorso prevede la circumnavigazione delle tre isole con la possibilità per i camminatori di fare un salto alla sommità dell'isola Montisola (con i suoi 600 m slm è la più alta isola lacustre europea), dove dal santuario della Madonna della Ceriola si può godere di un panorama mozzafiato.

All'estremo nord del lago nello splendido paese di Pisogne presso la darsena si trova il club "Il canneto" che con i suoi verdi kayak colora il lago d'allegria.

Con specialità così diverse, si sono formati gruppi specifici che comunque trovano sempre occasione per svolgere attività in comune.

Questo è l'anno del decimo compleanno del club che per l'occasione ha ricevuto in gestione dal comune di Sarnico una nuovissima fantastica sede in una location da favola.

Per finire una considerazione: il lago si divide tra le province di Bergamo e Brescia, città queste che le tifoserie di altri sport hanno spesso diviso; ebbene i tre club si trovano su opposte sponde e province, ma tra i vari kayaker ho sempre e solo trovato passione e condivisione per lo sport praticato, che sia questa una delle tante magie del kayak?

IL SERIO



Fiume con un'infinità di sbarramenti. Già poco dopo le sorgenti, i due laghi artificiali del

Barbellino, posti rispettivamente a 2.128 e 1.862 m s/m, ne trattengono le acque, che, alcune volte all'anno,

SCHEMA TECNICO DEL SERIO

TRATTO SUPERIORE
VALBONDIONE-FIUMENERO

Lunghezza: 2.5 km.

Imbarco: allo scarico della centrale "I Dossi", circa 1 km sotto il paese di Valbondione, a q. 845 m s/m.

Sbarco: a Fiumenero, prima dello sbarramento, a q. 795 m s/m.

Dislivello: 50 m.

Pendenza media: 20 per mille.

Portata: da 4-5 (min) a 8-10 (max) mc/sec

Difficoltà e punti particolari: WW 3-3 sup. continuo e veloce. Verso metà percorso, sbarramento con feritoia al centro, superabile di slancio. Con più acqua, fino a WW 4.

Appoggio automobilistico: possibile

Inquinamento: scarso

Epoca favorevole: dopo prolungato disgelo, in tarda primavera-inizio estate, o dopo piogge, o in occasione dell'apertura delle cascate del Serio (informazioni in proposito, riportate sui quotidiani di Bergamo).

Cartografia: Kompass, 1:50.000, foglio n. 104, Foppolo - Valle Seriana.

IL SERIO NEL PRIMO TRATTO, CON BASSO LIVELLO.

TRATTO INFERIORE - GANDELLINO-ARDESIO

Lunghezza: 5.5 km.

Imbarco: a Gandellino, a q. 695 m s/m (è possibile, volendo evitare il primo tratto di secondo grado, imbarcarsi a Gromo, a valle di una centralina, appena sotto il paese, dove c'è una stradina che conduce al fiume, a q. 665 m s/m).

Sbarco: ad Ardesio, a monte di uno sbarramento sotto un ponte stradale, riva sinistra, a q. 565 m s/m.

Dislivello: 130 m (100 m da Gromo).

Pendenza media: 24 per mille; 33 per mille nel tratto da Gromo.

Portata: 8-10 mc/sec.

Difficoltà e punti particolari: tra Gandellino e Gromo, WW 2. Tra Gromo e Ardesio, WW 3-4, con passaggi fino a WW 5 fra i due ponti prima di Ardesio. Dopo Gromo, il letto del fiume è inizialmente abbastanza ampio; più a valle la pendenza e le difficoltà aumentano. Prima del primo ponte stradale, verificare la presenza di un guado-sifone; subito dopo, rapida impegnativa a S che inizia a ridosso della spalla destra del ponte e forma un grosso buco con davanti un masso che ostruisce il passaggio. Complessivamente, WW fino a 5; eventuale trasbordo a sinistra. Fino al ponte successivo, rapide continue, WW 4 tecnico; è indubbiamente il tratto più bello della discesa. Attenzione al ponte successivo, dove si è aperto un pericoloso sifone; indispensabile fare ricognizione e sicurezza. Eventualmente, trasbordare.

Appoggio automobilistico: possibile.

Inquinamento: scarso.

TESTO E FOTO DI
LUIGI COLOMBO



vengono rilasciate per qualche ora, dando origine a spettacolari cascate, che, con un salto di 315 m, sono le più alte d'Europa; uno spettacolo da non perdere! A valle, l'acqua viene continuamente deviata e prelevata per usi idroelettrici e industriali; mediamente, si trovano sbarramenti ogni 2-3 km. Malgrado queste limitazioni il Serio presenta due tratti canoisticamente interessanti e abbastanza frequentati; il primo, dallo scarico della centrale "I Dossi", poco sotto Valbondione, fino a Fiumenero; il secondo, da Gandellino ad Ardesio.

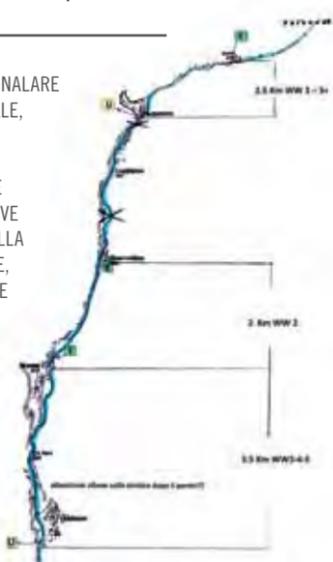
Per arrivare, da Bergamo si percorre la statale della Valle Seriana fino a Valbondione.

Epoca favorevole: v. tratto superiore.

Cartografia: v. tratto superiore.

NOTA

VALE LA PENA DI SEGNALARE UN TRATTO PIÙ A VALLE, IN LOCALITÀ PONTE NOSSA, LUNGO 2 KM, A VALLE DI UN PONTE EX-FERROVIARIO, DOVE C'È UNA LUNGA E BELLA RAPIDA, WW 3. OLTRE, NON È CONSIGLIABILE PROSEGUIRE; QUI HANNO INIZIO GLI INSEDIAMENTI INDUSTRIALI DELLA VALLE (TESSITURE - TINTORIE), E IL CONSEGUENTE INQUINAMENTO E ALTRE BRUTTURE.



Per quanto riguarda il tratto tra Fiumenero e Gandellino, vi sono due golette assolutamente impraticabili, la prima subito a valle dello sbarramento di Fiumenero, la seconda, 1 km prima di Gandellino. Il resto, a parte un passaggio di WW 3-4 tra Grabiasca e Gromo S. Marino, non va oltre WW 2 probabilmente il gioco non vale la candela.

BIBLIOGRAFIA

- "FIUMI", n. 91, settembre 1984, e n. 93, marzo 1985

SAN GIUAN NÉ PU' NÉ MEN,

TESTO DI
VITTORIO PONGOLINI

ovvero, la storia di San Giovanni Nepomuceno

Ci sembrerà strano ma anche i fiumi hanno un santo. Anzi, è meglio dire che è l'accoppiata di ponti e fiumi che ha un santo. Si tratta di San Giovanni Nepomuceno, ed è un santo antichissimo, data alla nascita addirittura 1340 (?) a Nepomuk, in Boemia - la data di nascita è supposta e Nepomuceno è l'italianizzazione di Nepomuk - e morto in modo violento nel 1395. È proprio come è avvenuta questa morte che ha poi canonizzato il povero Giovanni molti secoli dopo perché egli fu prima torturato e poi gettato in catene dal famoso Ponte Carlo di Praga e affogato nella Moldava dal re Venceslao IV. Gli tocco questa terribile punizione perché egli non volle in alcun modo rivelare il segreto confessionale al re che temeva il tradimento della consorte Giovanna di Baviera. Il povero Giovanni, che era Sacerdote e Vicario dell'Arcidiocesi di Praga e aveva studiato teologia e giurisprudenza a Praga e addirittura si era laureato in Diritto canonico a Padova - non un pretino Boemo di periferia, vivaddio - finì i suoi giorni galleggiando nella larga Moldava. Sul Ponte Carlo, magnifico, antico ponte, emblema della capitale della Repubblica Ceca, c'è una sua statua e c'è anche una lapide posta nel punto esatto dove il poveretto è stato lapidato e affogato: se la toccate con la mano sinistra avrete fortuna per i prossimi dieci anni (è lucidissima ed ho avuto l'opportunità di vederla di persona e... toccarla con mano lo scorso anno).

Ma San Giovanni Nepomuceno è presente ed è celeberrimo sui ponti di moltissimi dei nostri fiumi. Già nei secoli scorsi si temevano le inondazioni devastanti dei corsi d'acqua, piccoli o grandi che fossero - le piene non sono solo un problema dei nostri giorni, dovuto ai cambiamenti climatici - e pertanto si erigevano statue del santo proprio sul ponte o nei pressi del fiume e dei ponti, ma non solo lì, co-



DA SINISTRA:
LA STATUA
SUL PONTE CARLO
E LA LAPIDE DOVE
È STATO GETTATO

SOTTO:
LA STATUA SPARITA
DAL PONTE SUL
NAVIGLIO



me emblema iconografico, quasi apotropaico, per scongiurare i disastri alluvionali. Ce ne sono a decine, forse centinaia di queste statue del santo, spesso raffigurato con la mitria, con una croce in mano e con la testa un po' inclinata, in Europa e in Italia e vi cito solo alcuni luoghi in Italia, in ordine sparso, perché sono davvero tante e non sono solo statue ma anche dipinti: a Vipiteno, a Morbegno, a Lecco, a Colorno, a Breno, a Bedizzole, a Bassano del Grappa, a Bressanone, a Salerno, a Vigevano (in piazza Ducale), a Livorno, a Trieste, a Gattatico, a Chiavenna (sul ponte sul Mera), a Bormio, a Garda, a Bardolino, a Roma sul ponte Milvio, a Napoli, a Tirano, a Battaglia Terme, a Lodi, a Finalborgo, a Veggio sul Mincio, a Catania ed in provincia, etc..etc.. (sono troppi, cercate su internet alla voce Giovanni Nepomuceno, dove c'è un elenco).

Ma essendo milanese, mi soffermo infine su un divertente aneddoto della mia città. A Milano ce n'erano

tre di statue... sì, perché ne è rimasta una sola, nel cortile del Castello Sforzesco. Ce n'erano tre perché le altre due sono scomparse. La prima è sparita, e non si sa più dove sia, da Piazza Cardinal Ferrari nel 1931; la seconda è stata rimossa dal ponte di Porta Romana verso via Francesco Sforza, quando hanno tombato i Navigli di Milano, sempre intorno agli anni trenta: anche questa è sloggiata e non si sa dove sia finita.

Ma da sempre, per il popolo dei milanesi, il nome di San Giovanni Nepomuceno è troppo ostico da pronunciare e quindi da allora divenne "San Giuan né pu' né men"! Inutile la traduzione in italiano per i lettori.

D'ora in avanti, canoisti, non guardate più solo giù dai ponti antichi per vedere il livello dei corsi d'acqua che ci accingiamo a scendere, guardate anche sulle sponde dei ponti o in prossimità degli stessi: troverete le statue di questo santo che protegge ponti e fiumi dalle alluvioni, venerato dai locali da secoli.

UNO "SPOT" PER TUTTI

Dove si dimostra che anche piccole risorse ambientali possono diventare importanti per divertirsi e migliorare la propria tecnica.



TESTO E FOTO DI
DARIO PELLICCIOLI

A Cumignano sul naviglio, paese di 400 abitanti nel bel mezzo della pianura Padana, nessuno degli abitanti si stupisce incrociando auto cariche di coloratissimi kayak, tutti sanno che sono dirette al gorgo della ghiacciaia. Il territorio del paesello è attraversato da numerosi canali d'irrigazione risalenti alla metà dell'800.

Uno di questi canali, il naviglio nuovo Pallavicino, proveniente dal vicino fiume Oglio, prima di congiungersi con il naviglio grande Pallavicino (proveniente dall'Adda), frena il suo flusso in un piccolo laghetto, formando una rapida che incontrando l'acqua del lago crea un piccolo ma energetico "buco".

Il buco della ghiacciaia è ormai da anni luogo di ritrovo e allenamento per molti kayakers provenienti dalle vicine province lombarde.

Terreno ideale per le piccole canoe da play, il buco con il suo laghetto permette di divertirsi nel cavo della sua onda senza particolari

pericoli. L'onda è temuta dai principianti ed apprezzata dai più esperti che qui si divertono con numeri spettacolari. Il gruppo Kayak Sarnico guidato dall'istruttore fluviale FICT Luca Coppini, porta i neofiti amanti delle discese in fiume a prendere confidenza con le particolari condizioni che si trovano nel cavo dell'onda e nei suoi flutti spumeggianti.

Vengono organizzate giornate dove si testano i vari modelli di kayak, vengono simulate situazioni d'emergenza con nuoto in corrente recuperi e lancio della corda.

Exo recentemente ha gentilmente concesso in prova il suo ultimo modello da play, la ELIXIR 2018, kayak che ha suscitato notevole interesse e che tutti hanno apprezzato per le sue prestazioni.

Con un allenamento costante, cercando di surfare l'onda si acquisiscono ed affinano le doti di equilibrio, i fianchi diventano più reattivi migliorando al contempo le doti di acquaticità, questa nuova sensibilità ci accompagnerà durante le discese dei fiumi, dove le situazioni critiche verranno affrontate con più tranquillità e sicurezza.

I rovesciamenti sono molto frequenti e la corrente riporta alla mente la centrifuga della lavatrice (ad almeno 1200 giri) con i vortici che cercano di strappare la pagaia dalle mani.

Queste situazioni diciamo sommerse permettono di prendere sicurezza e fiducia nella manovra dell'eskimo, s'impara a sentire l'acqua

sulla pagaia ed a saper aspettare il momento migliore per eseguire la manovra.

Inutile dire che i bagni non si fanno mai attendere, ma anche questo fa parte del gioco ed aiuta a migliorare l'acquaticità.

Qui i principianti hanno occasione di trovarsi al fianco di canoisti molto esperti che non disdegnano di trasmettere la loro esperienza ai nuovi arrivati.

Lo spot di Cumignano sul naviglio è aperto a tutti nel pieno rispetto del luogo e delle norme di sicurezza in acqua; mai da soli, e meglio sarebbe se per le prime visite ci si unisse ai gruppi che già conoscono il luogo.

Note ambientali e storiche: Il gorgo della ghiacciaia prende il suo nome da un'antica ghiacciaia che si trovava sulle sue rive e che con l'avvento dei frigoriferi venne progressi-



EVOLUZIONI.



A SINISTRA: AGGREGAZIONE AL PARCO DELLA LIBELLULA.

vamente abbandonata. Dopo l'abbandono la natura riprese il pieno possesso del luogo sommergendolo nei rovi.

Nel 2012 con la creazione del Gruppo "La libellula", un gruppo di Cumignanesi a cui il lavoro non faceva certo paura, riprese piano piano e con grandi sacrifici possesso del luogo, trasformandolo anche grazie all'aiuto dell'amministrazione comunale in un bellissimo parco dotato di ogni confort.

Nelle vicinanze ci sono poi innumerevoli piste ciclabili e luoghi naturali caratteristici della pianura degni di una visita anche accompagnati da bambini.

ULTERIORI E PIÙ DETTAGLIATE INFORMAZIONI SU:
WWW.LALIBELLULA.IT

In tutta Italia con un click.

canoashop.com

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

LA QUALITÀ DELL'ACQUA DEI NOSTRI FIUMI

Sergio Barbadoro ci conduce attraverso un itinerario ecologico volto alla determinazione della qualità delle acque dei fiumi e ad una maggiore consapevolezza da parte di chi i fiumi li vive dall'interno.



TESTO E FOTO DI
SERGIO BARBADORO
DIRETTIVO ASSOCIAZIONE
ITALIANA CANOA CANADESE



SOPRA: POTAMOGETON PECTINATUS (FAVORITA)
A DESTRA: CALLITRICHE INTERMEDIA (SENSIBILE)



I fiumi rappresentano la sommatoria delle pressioni che insistono su tutto il territorio circostante ed il loro stato di salute è il termometro per determinare la qualità dell'ambiente dell'intera area, per questo è importante che i canoisti frequentino i fiumi ed informino sullo stato di qualità delle acque come risultato delle azioni dei cittadini e delle Amministrazioni locali.

Per noi canoisti, per coloro cioè che il fiume lo vivono da dentro, questo ruolo arricchisce la pratica ludico-sportiva con una connotazione ecologica. Un canoista è in grado però di orientarsi sul tipo di ambiente che sta frequentando senza dover ricorrere al reperimento dei dati dell'A-

genzia Regionale Per l'Ambiente?

È possibile cioè sapere se sta sciabordando in una fogna o se la qualità delle acque dove si bagna sono decenti?

La risposta è sicuramente affermativa. Un corso d'acqua rappresenta un ecosistema ricco di biodiversità. Per quanto riguarda i vegetali, oltre agli alberi ed alle piante riparie, il letto del fiume ospita macrofite acquatiche (piante di grandi dimensioni che vivono prevalente immerse in acqua). L'attenta osservazione ed il riconoscimento di queste macrofite consente di avere un quadro attendibile della qualità delle acque. Queste piante vengono considerate dei veri e propri bioin-

dicatori in quanto la loro sensibilità all'inquinamento, prevalentemente di origine organica, ne fa delle vere e proprie sentinelle ambientali. La loro presenza e diffusione consente di determinare un indice di qualità delle acque MIS (Macrophyte Index Scheme), che noi però non prenderemo in esame in quanto ci soffermeremo solo sulla ricerca ed il riconoscimento della specie di macrofita e della classe di qualità assegnata.

Attraverso la loro sensibilità all'inquinamento, infatti, esse vengono suddivise in quattro classi di qualità:

- sensibili, presenti solo in ambienti privi di qualsiasi forma d'inquinamento;

- poco sensibili, vivono in ambiente acquatico poco inquinato;
- tolleranti, vivono in ambienti con significativa presenza di inquinanti;
- favorite, vivono e proliferano grazie all'inquinamento.

Cercare, osservare e tentare di riconoscere una macrofita e la sua classe di qualità attraverso una raccolta di immagini, consente di acquisire la consapevolezza dell'ambiente in cui si è stati, un ambiente che si può raccontare anche con la descrizione della qualità delle acque.

Un secondo metodo per determinare la qualità delle acque è quel-



no di individuare gli effetti prodotti dagli inquinanti anche in tempi successivi al loro scarico.

La valutazione delle condizioni delle comunità macrobentoniche viene quantificata attraverso un indice IBE (Indice Biotico Esteso), che, opportunamente tradotto, permette di attribuire all'acqua 5 classi di qualità in funzione di tipo e numero di specie presenti.

Come per le macrofite non propongo il calcolo di un indice ma semplicemente la ricerca ed il possibile riconoscimento di questi piccoli invertebrati. Per procedere alla loro cattura occorre disporre di un passino del tipo di quelli usati per la farina con maglie dell'ordine del millimetro.

Il campionamento viene fatto sul greto del fiume raschiando controcorrente il fondale e rimuovendo con piccoli gesti e con l'ausilio dell'acqua e delle mani gli eventuali ciottoli o rametti presenti nel passino. Il riconoscimento viene effettuato con l'ausilio di un atlante fotografico dei macroinvertebrati d'Italia. Come per le macrofite esistono specie resisten-

ti all'inquinamento e specie che non sopportano alterazioni alla purezza dell'acqua. Ricercare sull'atlante la biodiversità trovata e la sensibilità delle specie riconosciute ci aiuterà a dare una indicazione abbastanza significativa della qualità delle acque che abbiamo attraversato.

La valutazione della qualità delle acque non esclude che sia necessario avere consapevolezza del proprio impatto ambientale: impronta idrica, carbonica, sistemi di trasporto, utilizzo di materiali a ridotto impatto e riciclabili, differenziazione dei rifiuti, eliminazione dell'uso di acqua minerale, numero dei partecipanti in relazione alle capacità di carico delle aree utilizzate. Occorre sempre costruire un modello di attività sportiva che abbia come risultato una ridotta pressione sull'ambiente ed una pervasiva azione di alfabetizzazione dei partecipanti alla pratica della sostenibilità. Su questi temi AICAN è impegnata ed è disponibile a creare sinergie con tutte le realtà associative sensibili alla pratica delle proprie attività coerente con le compatibilità ambientali.



DI ANTONIO ROSSIELLO

PAGAIANDO A SUD

“alla scoperta del Salento” 2019

KAYAK DA MARE



Bel resoconto dell'uscita in mare lungo la costa Salentina.

Il 24 e il 25 agosto ha avuto luogo la 4ª edizione di “Pagaiando a Sud”.

Quest'anno la scelta del luogo è ricaduta sulla costa salentina, con base e partenza da “Porto Miggiano”, piccolo porto turistico sovrastato da una torre omonima costruita nel XVI secolo a difesa dagli attacchi dei saraceni, già frazione del Comune di Santa Cesarea Terme.

L'itinerario si è sviluppato sia verso Sud, con arrivo a Castro Marina nella prima giornata, che verso Nord, con arrivo a Porto Badisco nella seconda giornata, su quelle rive là dove sarebbe sbarcato, da una piccola imbarcazione, il **leggendario Enea**, insieme a suo padre Anchise e al figlio Ascanio, in fuga da Troia appena caduta nelle mani dei nemici.

Il 23 agosto, come di consueto, è stato dedicato all'arrivo dei partecipanti provenienti da fuori regione, con sistemazione del campo base presso il “Camping di Porto Miggiano”, scarico e rimessaggio dei Kayak presso il piccolo porto turistico, e serata conviviale in pizzeria.

L'indomani, 24 agosto, dopo un breve **briefing**, intorno alle 10, in una splendida giornata di sole e accompagnati da una piacevole e leggera brezza, i 13 pagaiatori convenuti hanno lasciato Porto Miggiano dirigendosi verso Sud dove hanno visitato le calette e le splendide grotte della costa, tra cui “la grotta azzurra” con i suoi splendidi colori, sino a giungere alla rinomata grotta Zinzulusa.

Poi sosta nell'incantevole Castro Marina e bagno nelle rinfrescanti piscine naturali.

Nel pomeriggio ritorno in camping dopo aver percorso circa 10 miglia (tra andata e ritorno) e cena salentina con prodotti tipici.

Domenica 25 agosto l'itinerario si

è svolto verso Nord, con destinazione Porto Badisco, accompagnati da un “piacevole” e leggero vento di maestrale contrario alla navigazione.

Costeggiando le terme di Santa Cesarea, i pagaiatori hanno visitato la grotta sulfurea e altre piccole grotte, giungendo all'approdo di Enea dopo circa 5 miglia di cabotaggio lungo la costa alta e suggestiva che caratterizza questo tratto. Colà sono stati accolti dagli amici dell'Associazione Canoe Club Badisco che gentilmente li hanno ospitati nel loro rimessaggio.

Poi bagno rinfrescante nella bellissima insenatura di Porto Badisco e rinfocillante pranzo al sacco.

Rientro sospinti da piacevoli onde che hanno dato refrigerio dopo una calda giornata passata in mare.

Hanno pagaiato con i Cavalieri del Mare, le Amiche e gli Amici di Gallipoli, di Collepasso, delle Marche e della Campania.

“Quando vieni in Puglia piangi tre volte: quando arrivi, quando te ne vai e quando ti pesi”.

GIACCA

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

D'ACQUA O COMBO?

Vediamo insieme le differenze fra due possibili scelte in un capo di abbigliamento importante

	Giacca Stagna+Paraspruzzi in kevlar	Combo
Prezzo (circa)	280 € giacca+ 140 € paraspruzzi	300 €
Vestizione	Lenta e macchinosa	Rapida e immediata.
Versatilità	Indumento polivalente. La giacca può essere usata con paraspruzzi diversi oppure senza paraspruzzi (es. guida rafting che pratica anche kayak).	Può essere usata solo per un range limitato di kayak, alla dimensione del paraspruzzi.
Traspirazione	Limitata sulla parte del doppio tubo a causa dei 2 strati di giacca più quello del paraspruzzi.	Ottimale.
Isolamento dall'acqua	Isolamento ottimo ma in caso di utilizzo su rapide di volume può infiltrarsi qualche goccia d'acqua tra il paraspruzzi e il doppio tubo.	Isolamento eccellente. Si diventa un pezzo unico con il kayak.
Confort	Limitato sulla zona della vita dal paraspruzzi aderente e il doppio tubo che comprime la zona.	Nessun attrito e libertà massima dei movimenti, grazie al paraspruzzi non aderente.
Isolamento dall'acqua in caso di nuoto	L'acqua che può infiltrarsi dalla zona vita è molto limitata. Grazie al doppio tubo che ostacola il passaggio dell'acqua.	L'acqua che può infiltrarsi dalla zona vita è parecchia proprio perché non è aderente e non comprime. Sconsigliata ai principianti.
Sicurezza	In caso di necessità si può sfilarsi il paraspruzzi anche se la manovra non è facile.	Anche se molto remota esiste la possibilità in caso di nuoto di impigliarsi con il paraspruzzi senza poterselo togliere. Sconsigliata a principianti.

COMBO FREESTYLE 4L
MANICA CORTA SANDILINECOMBO FREESTYLE 4L
MANICA LUNGA SANDILINE

GIACCA EXTREME DRY 4L SANDILINE

PARASPRUZZI BIG HOLE
KEVLAR SANDILINE

La combo è una soluzione che prevede due articoli in uno, ovvero una giacca d'acqua e un paraspruzzi uniti insieme. Questo indumento è presente nel mondo dello slalom da circa 20 anni, possiamo dire che ha fatto totalmente tramontare i vecchi indumenti, almeno per gli slalomisti di un certo livello. Il grande successo della combo è dato dai numerosi vantaggi che offre rispetto alla classica giacca d'acqua con paraspruzzi separato.

Nel torrente è ancora poco conosciuta, anche perché al contrario dello Slalom in questa disciplina esiste un altro interessante prodotto che è protagonista del mercato ovvero la tuta stagna (drysuit). Sicuramente per l'utilizzo in torrente vanno analizzati bene tutti i PRO e CONTRO, ma vediamo di riassumere tutto quello che c'è da sapere in questa tabella.

Conclusioni: se dobbiamo dare un punteggio valutando esclusiva-

mente questa tabella la combo vince a 5 a 3 sulla soluzione giacca più paraspruzzi.

In realtà non esiste un prodotto migliore dell'altro, ma esiste il prodotto migliore per ogni diversa esigenza.

Personalmente non consiglio a tutti i kayaker la combo, ma solo per quelli che hanno già una buona padronanza del kayak anche in fiumi impegnativi e dove il “bagno” non è la quotidianità.

IN QUESTO LINK È PRESENTE UN MIO VIDEO INERENTE A QUESTO ARGOMENTO COMBO VS GIACCA:
[HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=U3LXDUAJA7S&T=6S](https://www.youtube.com/watch?v=U3LXDUAJA7S&T=6S)

GARA di SUP SLALOM sul GARI



TESTO DI
GIOVANNI MONTELLI

FOTO DI
NICOLA SACCO
E ENZO ROTONDO

Lo slalom è uno sport che si sviluppa in acqua mosso, dove lo scopo della gara è completare, senza errori e nel più breve tempo possibile, un percorso tracciato su acque vive con passaggi obbligati e contrassegnati da porte, a favore di corrente e controcorrente.

Le regole dello slalom sono semplici: Il punteggio viene assegnato sommando il tempo di manche (ogni secondo vale 1 punto) alle eventuali penalità assegnate (2 punti per il tocco di porta e 50 punti per il salto di porta). Il percorso è composto da porte da superare in ordine numerico, di colore verde-bianco e rosso-bianco, distribuite su un tratto di corso d'acqua di lunghezza

compresa fra i 200 e 450 metri. Vince l'atleta che, a fine gara, ha ottenuto il punteggio più basso. Con questa premessa, si è svolta a Cassino sul fiume Gari, il 6 luglio 2019, la prima competizione SUP slalom su fiume sotto l'egida della Federazione Italiana Canoa e Kayak - Comitato Sport per Tutti, con il supporto tecnico della Federazione Italiana Canoa turistica (FICT), specialità SUP. Una location insolita, non in quei fiumi ove si fanno normalmente competizioni similari, ovvero K1 e C1 e che normalmente sono nel fortunatissimo (dal punto di vista fluviale!) nord Italia. Lo spot è magnificamente gestito dal Cassino Adventure,

composto da un gruppo di atleti che sono stati da subito entusiasti dell'iniziativa. È stata in assoluto la prima volta che qualcuno ha utilizzato una tavola da SUP per navigare il fiume Gari, teatro per loro di anni di duro allenamento in canoa, che li ha portati subito a cimentarsi nelle stesse acque con la tavola!

Quindi, a ben vedere, insolita non era la location per gli appassionati di canoa e kayak, poiché normalmente nello stesso tratto si svolgono tappe dei campionati di slalom italiani, del livello interregionale e dove da padrone la fa il settore giovanile, poiché bene si presta la location alla competizione in acque mosse

ma sicure e dove l'errore è concesso! Anche grazie al puntuale supporto dei vigili del fuoco e della croce rossa italiana!

Infatti, lo stesso giorno (e per le specialità di C1/K1 anche il successivo) si sono svolti i campionati interregionali della FICK con la presenza di oltre 100 atleti, prevalentemente under 18, con una eccellente cornice di sicurezza ed un'organizzazione per il cronometraggio ormai più che collaudati. Un imperdibile weekend di grande sport d'acqua dove la "pagaia" ha dominato l'acqua limitrofa ad un luogo storico: il ponte delle quattro battaglie! Inoltre, grazie all'esperienza, organizzazione e supporto del Cassino Adventure, che ha garantito una manifestazione di prim'ordine, il divertimento non è mancato per tutti gli atleti coinvolti a vario titolo nella manifestazione.

Il livello d'acqua del Gari è stato ottimale, garantendo passaggi di assoluto spessore tecnico! Una doppia corrente centrale con morta, dopo la difficile rapida, ha garantito errori a volontà!

La scelta dell'organizzazione è stata semplice e presto fatta: dieci porte, di cui tre rosse, per garantire fluidità e divertimento!! Le regole? ovviamente come sopra scritto quelle della C1 e K1!! Distanza 400 mt!! Tutto il resto è stato un gioco

da ragazzi! E proprio i ragazzi hanno dominato la scena della competizione!! a iniziare dal Campione europeo della Repubblica Ceca, Honza Rott, che non voleva mancare a questo importante primo appuntamento essendo anche lui un atleta ICF (international Canoa Federation, ove la FICK è inserita) e fiero di poter promuovere la manifestazione con la sua esperienza e tavole più idonee al tipo di competizione (rispetto alle normali tavole da fiume è preferibile una larghezza leggermente inferiore ed un prua più stretta per manovrare più rapidamente). C'è da sottolineare che il momento più bello della competizione è stata la fase "training" ove lo stesso Honza Rott ha illustrato agli atleti come affrontare le porte e sfruttare il controcorrente! proprio in questa fase si è registrato il più alto numero di atleti in acqua, con diversi minuti di attesa prima di testare il circuito!

Poi i più "anziani" hanno lasciato la scena ai giovani, garantendogli quel "posto in prima fila" che dona al panorama SUPpistico italiano grande speranza di un futuro di competizioni slalom!

Lo slalom con il SUP ha regalato ottimi momenti entusiasmanti, soprattutto nella bellissima rapida finale, di livello WW III, che ha costretto continui switch e Cross stro-

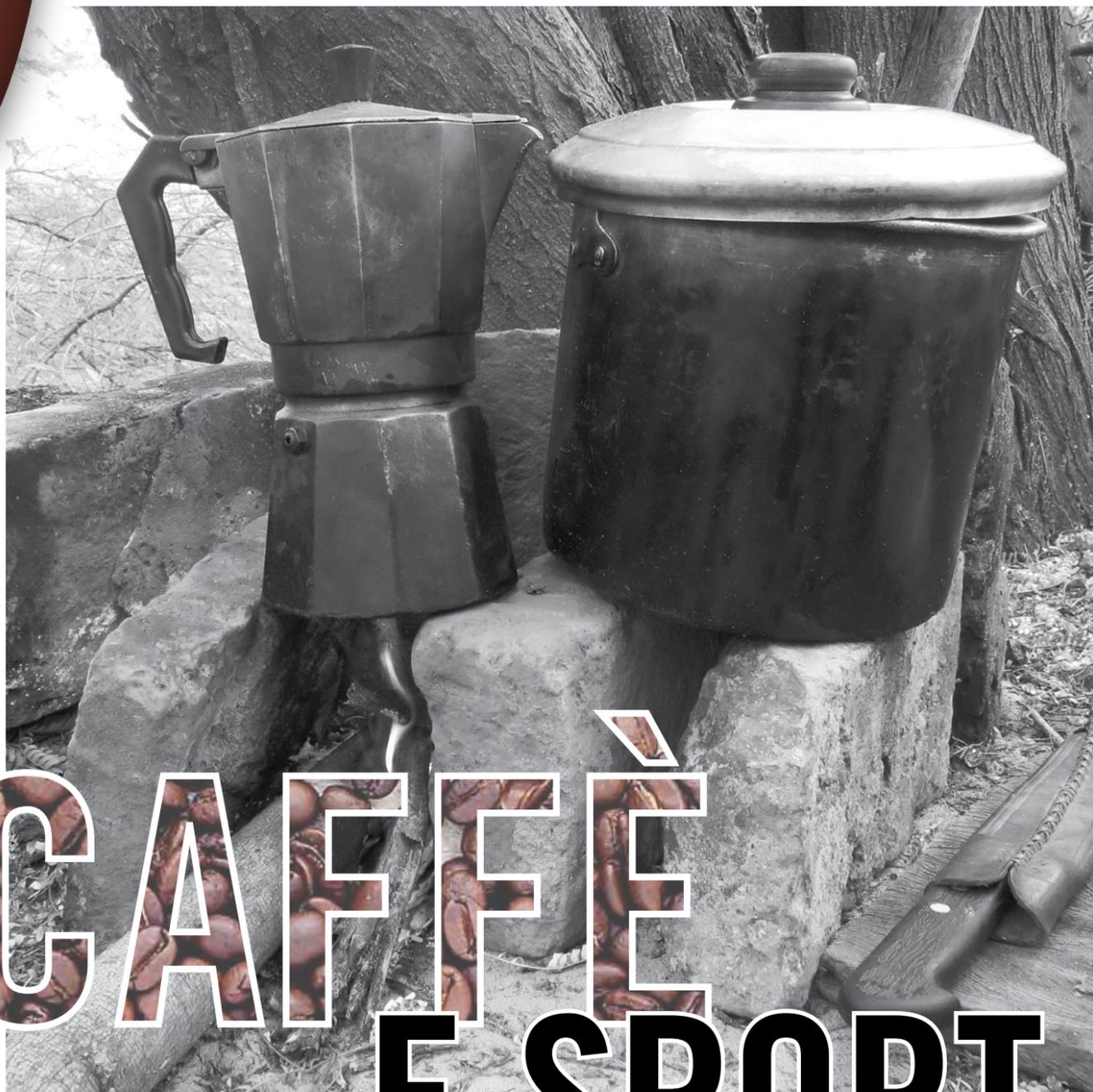
ke pivot per affrontare le porte ora a destra e poi a sinistra; quanto la corrente, diventando più impetuosa e creando turbolenza, ha aggredito il SUP che essendo gonfiabile in tali condizioni reagisce flettendo parecchio, si è tradotto per gli atleti in instabilità generale, non sempre facilmente gestibile. La sfida era però ciò che tutti desideravano e se non si è bravi a "dare pancia" immediatamente dal lato opposto, la corrente fa salire l'acqua sui piedi dal rail e il SUP allontana l'atleta dalla porta! e la sfida non si poteva perdere! Tutti a dare pancia! Ma chi ha vinto?

Elena Perali, con tavola BIC e premiata dal campione Honza Rott si è aggiudicata la gara!

non hanno sfigurato Federico Montelli, classe 2006 e giunto secondo su tavola TAMBO CORE, e Stefano Marangoni, su tavola TAMBO BOOF, che è stato il più rapido ma che è stato tradito dalla famigerata numerazione delle porte, saltandone erroneamente una. Per tutti gli altri, la premiazione ha garantito la medaglia della federazione.

Da oggi... l'appetito vien mangiando. Sicuramente con il supporto della FICT, il tipo di confronto amatoriale diventerà un must anche dalle nostre parti!! E, infine, giustamente... complimenti Elena!! Grazie Cassino Adventure!!!





CAFFÈ E SPORT

Per chi ama il caffè e per chi non lo ama... impariamo a conoscerlo ed a sfatare alcuni luoghi comuni.

DI FABIO CAPPELLI
FOTO DI JACK D'EMILIA



Informazione ai Caffeinomani: se sorseggiate meno di sei tazzine di caffè espresso o di quattro moka di casa al giorno, potete stare tranquilli, la vostra salute non ne risentirà, ovviamente se state bene fisicamente. La statistica del "confronto", cioè quella che valuta, mettendoli in comparazione dati provenienti da due o più distinte categorie di persone, non ha riscontrato nei bevitori di caffè, in raffronto a

quelli che non lo bevono, nessun rischio per la salute e il sistema cardiovascolare dipendente dalla caffeina. Per quanto riguarda la pressione sanguigna, l'aumento è modestissimo, equivalente a una chiacchierata effettuata in piedi. Studi approfonditi hanno dimostrato inoltre che la caffeina è una sostanza capace di neutralizzare i radicali liberi, quelli connessi all'invecchiamento e alle infiammazioni. Solo per chi sof-

fre di ulcera o d'acidità di stomaco è consigliata moderazione o astinenza. L'effetto benefico del caffè non si limita a combattere i radicali liberi, aiuta anche la digestione stimolando la mobilità intestinale, migliora la diuresi (produzione di urina da parte dei reni), protegge dalla carie i denti e soprattutto migliora l'umore. La caffeina, è una vera e propria sostanza nervina che ci dà la carica nei momenti giù, migliorando pure il livello d'attenzione e di concentrazione. Dovendo affrontare un lavoro, un esame impegnativo o una discesa in kayak un po' di caffè vi darà un valido sostegno.

Dal punto di vista sportivo favorisce la performance spronando la produzione di adrenalina e accelerando la trasmissione degli impulsi nervosi ai muscoli. Oltre alla concentrazione, fattore indispensabile per affrontare sport o situazioni impegnative, migliora i processi metabolici, la contrazione muscolare e la percentuale di mobilitazione e utilizzazione dei grassi per produrre energia. Assumere da 2,5 a 3 mg per kg. di peso corporeo di caffeina prima di una attività sportiva, per esempio una lunga e lenta pedalata in bici, aiuta l'organismo a consumare come combustibile il grasso, sembra che riesca ad agevolare il consumo dei lipidi, inibendo l'azione di alcuni enzimi che si oppongono al loro prelievo dalle scorte di grasso. Di contro, favorendo la diuresi, la caffeina può privare di preziosa acqua l'organismo, sebbene recenti ricerche dimostrino che ciò avviene solo se si supera l'assunzione moderata raccomandata (max 4-5 tazzine/die). Gli stessi studi però indicano la caffeina come responsabile di un incremento di perdita di calcio a livello osseo, perciò per le donne, che nella menopausa possono avere problemi di osteoporosi, è consigliata moderazione. Tenete presente infine, che la coca cola e molte bevande energetiche, hanno una consistente dose di caffeina tra i loro componenti.

A SFAVORE DEL CAFFÈ

Attenzione a non esagerare, oltre i 600 mg al giorno il caffè può provocare depressione e altri disturbi.

La caffeina essendo un diuretico, aumenta la produzione di urina con la conseguente diminuzione d'acqua nell'organismo. La disidratazione è estremamente pericolosa per la salute; inoltre l'equilibrio idrico è un elemento importantissimo per le prestazioni sportive, in particolare quando svolte in ambienti caldo-umidi. La caffeina può causare effetti spiacevoli collaterali: crampi addominali e diarrea, e aumentare l'acidità dello stomaco del 400 per cento. Una nota che merita attenzione è di non abbinare la caffeina con la niacina (è una vitamina del complesso B, esplica una funzione essenziale nell'attività di enzimi implicati nel metabolismo, si trova nella carne magra, nel fegato, nel pollame, nei cereali integrali, nei fagioli secchi e nella frutta a guscio) se l'intento è di incrementare con il caffè il consumo dei grassi durante la pratica sportiva, la niacina infatti blocca il rilascio degli acidi grassi dalle cellule adipose. Evitate anche il buon cappuccino, latte e caffè è un abbinamento controindicato per chi fa sport.

Per quanto riguarda la linea, invece, asseriscono che la caffeina fa ingrassare: il caffè e il tè sono acidi puri nel corpo, l'organismo riterrà i liquidi per combattere l'acidità sanguigna originando un processo d'aumento di peso. Senza parlare poi dello zucchero che si usa per addolcirlo.

Consumatori di caffè non spaventatevi, prendete le convinzioni dei ricercatori come un consiglio per non esagerare nel consumo della caffeina.

ALTRE INFORMAZIONI SULLA CAFFEINA

Una tazzina di caffè contiene da 60 a 100 mg di caffeina. Il caffè lungo e quello fatto con la moka di casa hanno più caffeina di quello ristretto e dell'espresso preso al bar.

La caffeina oltre nel caffè si trova nel cioccolato: 30mg ogni 200 gr., nella Coca Cola: 40mg. Ogni 250ml, nelle bevande energetiche come la Red Bull, 80mg a lattina, nella excedrina: 65mg in ogni compressa. Basta quindi poco per superare la quantità giornaliera consigliata di 600 mg.

La "carica" data dalla caffeina inizia dopo dieci minuti e raggiunge il massimo entro un'ora dopo che la sostanza è entrata in circolo.

È stato inoltre dimostrato che la caffeina allevia il dolore, neutralizza le emicranie, riduce sintomi asmatici, stimola le funzioni mentali, combatte l'affaticamento, rende più vigili e aiuta a risolvere meglio i calcoli matematici. Se si supera però la quantità raccomandata, i benefici si trasformano in stress, ansia e attacchi di panico.

Il caffè può essere d'ausilio per dimagrire, questo è quanto affermano dei ricercatori elvetici, che indicano in 400 mg. di caffeina il giorno, la dose capace di stimolare il metabolismo e aumentare di circa il 5% il dispendio energetico complessivo, equivalente pressappoco a circa 100 calorie il giorno, 36000 in un anno.

Il caffè è responsabile dell'insonnia? Sembrerebbe proprio di no. L'unica colpa del caffè riguardo al sonno è, se bevuto di sera, di ritardare di pochissimo il momento dell'assopimento, non influenza neanche la profondità del sonno stesso. Dei ricercatori, addirittura invitano le persone pessimistiche e depresse a bere caffè o tè prima di addormentarsi; secondo loro la caffeina procura una leggera euforia rasserenante, predispone uno stato d'animo lieto ed equilibrato, facilitando così la dormita a chi tende ad avere pensieri improntati al pessimismo. Naturalmente, come capita di frequente su ogni cosa, altri studiosi affermano il contrario, asserendo senza mezzi termini che la caffeina contrasta il sonno rendendoci insonni, e lo fa interferendo con l'adenosina, una sostanza prodotta dal nostro organismo che funge da sonnifero naturale.

E infine, un ultimo consiglio, per ottimizzare le caratteristiche positive della caffeina, per esempio in previsione di un'importante gara, è suggerito non assumerla per alcuni giorni, e ingerirla solo alcune ore prima della competizione, per gli sportivi, come vi dicevo, non va assunta con il latte, il classico cappuccino, ma di questo argomento ne parlerò in un prossimo articolo.

FATTORI DA CONSIDERARE E BEN VALUTARE QUANDO SI ACQUISTA UNA PAGAIA MARINA MODERNA



ANGOLO DI PAGAIA DI HIGH E LOW ANGLE.



PALA IN ARIA A 0 GRADI CON VENTO IN POPPA.

COME SCEGLIERE UNA PAGAIA DA MARE

Nell'acquisto di una pagaia da mare ci sono delle caratteristiche da prendere in considerazione, vediamo alcune per quanto riguarda le pagaie moderne o europee.



SFASATURA DELLE PALE A ZERO GRADI.



PALA IN ARIA SFASATA DI 45 GRADI È UN VANTAGGIO CON VENTO DA PRUA.

PAGAIE LOW E HIGH ANGLE

Una differenza è tra pagaie low angle ed high angle, cioè ad angolo basso e ad angolo alto, dove con angolo ci si riferisce all'inclinazione

con cui si effettua la pagaiata rispetto alla superficie dell'acqua.

Una pagaia low angle ha una pala più stretta ed allungata rispetto alla high angle, per sfruttare meglio la

zona d'acqua in cui va ad immergersi, per lo stesso motivo una pala high angle ha una forma più larga e corta.

TESTO E FOTO DI WALTER PAESANO

Larghezza K	Meno di 63 cm	Più di 63 cm
Altezza Kayaker		
Fino a 150 cm	200 cm	220 cm
Da 151 a 164 cm	205 cm	220 cm
Da 165 a 183 cm	210 cm	220 cm
Oltre 183 cm	215 cm	230 cm

High Angle

TABELLA PER MISURARE LA LUNGHEZZA GIUSTA DELLA PAGAIA HIGH ANGLE.

Larghezza K	Fino a 58 cm	59-71 cm
Altezza Kayaker		
Fino a 150 cm	210 cm	220 cm
Da 151 a 170 cm	215 cm	220 cm
Da 171 a 183 cm	220 cm	220 cm
Oltre 183 cm	220 cm	230 cm

Low Angle

TABELLA PER MISURARE LA LUNGHEZZA GIUSTA DELLA PAGAIA LOW ANGLE.

Queste caratteristiche rendono la low angle più adatta a lunghe escursioni in cui si vuol trovare il giusto rapporto tra una buona andatura ed una pagaiata più rilassante, inoltre pagaiando con angolo basso la pala in aria prende meno vento. La high angle invece si adatta meglio ad una pagaiata più sportiva, è utile ad esempio in situazioni di mare agitato quando usciamo per surfare o giocare vicino la costa, situazioni in cui una pagaia che permetta di imprimere una buona propulsione al kayak è certamente un vantaggio, anche se ciò comporta un maggiore sforzo muscolare.

MANICO INTERO E DIVISIBILE

Un'altra caratteristica da prendere in considerazione riguarda il manico intero o divisibile.

Un manico intero si adatta bene a chi usa una pagaia per scopi agonistici, oppure a chi facendo uscite tranquille non ha particolari esigenze e può risparmiare qualcosa sul prezzo e sul peso.

Per chi pratica kayak da mare ad un livello intermedio o ad un buon livello, ritengo più adatta la pagaia smontabile per i seguenti motivi:

Si ha la possibilità di fissare la pagaia sulla coperta del kayak come pagaia di scorta.

La smontabile permette di variare l'angolo di sfasatura delle pale e ciò dà la possibilità di adattare la pagaia alle varie situazioni.

Come sfasare l'angolo delle pale e quale tipo di pagaia utilizzare di-



DIVERSA FORMA DELLA PALA PER SFRUTTARE AL MEGLIO L'IMMERSIONE IN ACQUA.

pende dalle abitudini del kayaker oltre che dalla situazione.

Personalmente per lunghe distanze, con mare calmo o poco formato, utilizzo la pagaia low angle con angolo di sfasatura a 0 gradi.

Questa pagaia come già detto permette di mantenere una buona andatura moderando lo sforzo, mentre la sfasatura delle pale a 0 gradi evita il movimento di rotazione del polso destro.

La stessa sfasatura a 0 gradi la mantengo quando c'è vento laterale o in poppa, in quest'ultimo caso il fatto che la pala in aria prenda vento fornisce un ulteriore aiuto.

Se il vento viene invece da prua vario l'angolo di sfasatura a 45 gradi, in modo da evitare l'effetto vela della pala in aria che renderebbe la pagaiata più faticosa.

Quando le condizioni del mare sono invece impegnative preferisco utilizzare la pagaia high angle, adottando gli stessi criteri appena detti per l'angolo di sfasatura.

Nelle lunghe escursioni in kayak o in quelle di più giorni, in cui le condizioni del mare possono cambiare, porto con me entrambe le pagaie, così oltre ad avere la pagaia

di scorta ho la possibilità di scegliere quale tipo utilizzare a seconda delle situazioni.

LUNGHEZZA DELLA PAGAIA

Una domanda che ci si pone quando si acquista una pagaia è quanto deve essere lunga. Ciò dipende dal tipo di pagaia, dall'altezza del kayaker e dalla larghezza del kayak marino utilizzato.

Interessante è uno schema americano che può essere preso come riferimento.

Nel mio caso per fare un esempio, altezza 172 cm con kayak largo 54 cm, la lunghezza adatta sarà di 220 cm per la pagaia low angle e 210 cm per la high angle.

MATERIALI

Il materiale migliore per la realizzazione delle pagaie attualmente è il carbonio ed infatti è quello con cui vengono prodotte le pagaie di fascia alta. Queste possono essere realizzate in solo carbonio, oppure contenere all'interno un'anima di un materiale più economico, generalmente foam.

Scendendo come fascia di prezzo possiamo trovare varie combinazioni di materiali, come manico in carbonio e pale in fibra di vetro o fibra di vetro e nailon fino ad arrivare ai prodotti più economici che possono essere con manico in alluminio e pala in polimeri plastici.

Va considerato, che una pagaia economica può andar bene per un utilizzo strettamente amatoriale ma è da escludere per chi vuole praticare in maniera più concreta questo sport.

PER PUBBLICARE UN EVENTO SU PAGAINDO 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

Dall'1 al 3 Novembre
RADUNO FEDERALE SUL VARA
 Località: SESTA GODANO (LIGURIA)
 Tipo: fiume
 Organizza: F.I.C.T. - Canoa Club Brugnato
 Contatti: info@canoas.org

10 Novembre
TORRE ASTURA
 Località: Anzio - Latina
 Tipo: Mare
 Organizza: Gruppo Canoe Roma
 Contatti: info@gruppcanoeroma.it
 www.gruppcanoeroma.it

10 Novembre
DISCESA E MARRONATA
DI SAN MARTINO IN RIVA AL BRENTA
 Località: Valstagna
 Tipo: Fiume
 Organizza: Canoa Club Padova Limena
 Contatti: canoclubpadovalimena@gmail.com

Dal 15 AL 22 Novembre
NAXOS SEA KAYAK SYMPOSIUM
 Località: Grecia
 Tipo: Mare
 Organizza: Manolis Loudaros
 Contatti: http://nksk.gr/
 +30 698 070 1092 - info@nksk.gr

26-27 Novembre
CONCENTRAZIONE KIMOKAYAK
SUL BENACO (LAGO DI GARDA)
 Località: Lazise (Vr) - Lago di Garda
 Tipo: Lago
 Organizza: Asd Sottocosta
 Contatti: l. belloni 338-1374722
 luciano.belloni1937@gmail.com

Dal 29 Novembre all'1 Dicembre
WISKIE - INCONTRO DI FINE ANNO
 Località: Ameglia
 Tipo: Mare
 Organizza: Asd Sottocosta
 Contatti: l. belloni 338-1374722
 luciano.belloni1937@gmail.com

Dal 29 Novembre al 5 Dicembre
DISCOVERY TRIP
- KITHIRA (GRECIA)
 Località: Grecia
 Tipo: Mare
 Organizza: Tatiana Cappucci
 Contatti: www.tatianacappucci.it
 tatiyak@tatianacappucci.it

7-8 Dicembre
USCITA SUI FIUMI
UMBRO MARCHIGIANI
 Località: Umbria - Marche
 Tipo: Fiume
 Organizza: Roma Kayak Mundi
 Contatti: www.romakayakmundi.it

22 Dicembre
DISCESA INTERNAZIONALE
DEL TEVERE DEI BABBI NATALE
 Località: Roma
 Tipo: Fiume
 Organizza: Discesa Internazionale
 del Tevere
 Contatti: scrivi@discesadeltevere.org

22 Dicembre
DISCESA DEI BABBI NATALE
DA S. GAETANO A CONTARINI
 Località: Valstagna
 Tipo: Fiume
 Organizza: Canoa Club Padova Limena
 Contatti: canoclubpadovalimena@gmail.com

25 Dicembre
BABBO NATALE IN CANOA
 Località: Città di Castello
 Tipo: Fiume
 Organizza: Canoa Club Città di Castello
 Contatti: canoclubcastello@virgilio.it

Dal 24 Dicembre all'1 Gennaio
I FIUMI DEL SUD
 Località: Campania - Basilicata - Calabria
 Tipo: Fiume
 Organizza: Roma Kayak Mundi
 Contatti: www.romakayakmundi.it

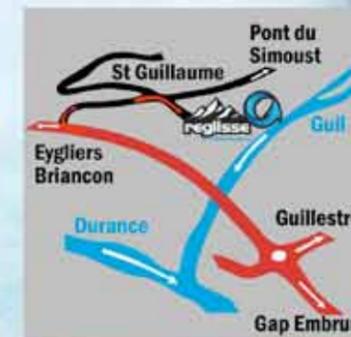


VOTRE MAGASIN CANOE KAYAK SUR LA DURANCE...

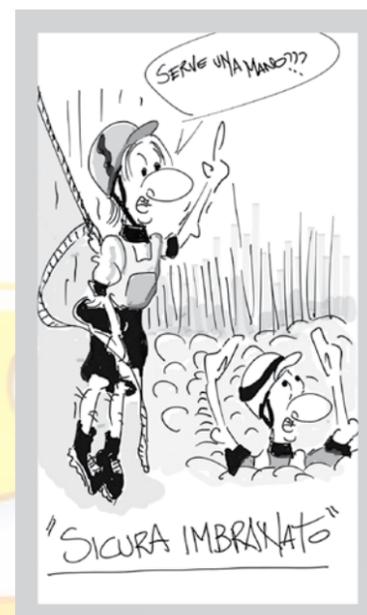
YOUR CANOE AND KAYAK SHOP IN THE DURANCE VALLEY...

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



😊 ...due risate con Gabriele Misso 😊





Adrian Mattern

TREX



Big Banana fall

exokayak.com

Helping you go bigger

