

PAGAIANDO

N° 16 GIUGNO 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. **16** GIU. 2020

LE EOLIE

Un viaggio in Italia alla portata di tutti

IL FRIULI

Una regione ricca di storia e di acque

ESERCIZI PER IL KAYAK

Utilizzare il kayak per tenersi in forma... a secco

LA SOSTENIBILITÀ AMBIENTALE

Sportivi attenti, impariamo a compensare!

PERCORSI IN KAYAK IN ITALIA

Un bel libro che ci illustra molti bei percorsi in Italia



VOTRE MAGASIN CANOE KAYAK
SUR LA DURANCE...

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

REGLISSE sur la Durance

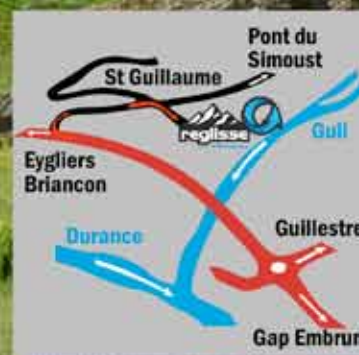
Impasse Saint Guillaume

05600 Eyglers

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

info@reglisse-kayak.com

www.reglisse-kayak.com



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.canoe.org

info@canoe.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:

MICHELA BAGATELLA

ARCANGELO PIROVANO

SI RINGRAZIANO GLI AUTORI DEGLI ARTICOLI

E I FOTOGRAFI CHE HANNO CONCESSO

LA PUBBLICAZIONE DELLE IMMAGINI

FOTO DI COPERTINA:

© ALESSANDRO NESPOLI - "OMAGGIO ALLA LUNA"

LOCALITÀ: LAGO DI PUSIANO

NELLA FOTO: CHIARA MARZORATI (SX) ED ELENA AVANZI

STAMPA:

GRAFICHE LAMA

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

STAMPATO LUGLIO 2020

EDITORIALE

Cari amici,

eccoci al numero estivo che fra i mille problemi del periodo che stiamo vivendo esce purtroppo con qualche ritardo.

Come sapete dai vari messaggi inviati ai Soci e dal sito anche quest'anno siamo riusciti a confermare la "vacanza" estiva in Francia, dopo aver controllato che possiamo andare in sicurezza e grazie a precisi accordi con la nuova gestione del Camping Les Iscles nel comune di Eyglers.

Lo sforzo organizzativo è stato notevole e devo ringraziare tutti coloro che si sono spesi (a titolo volontario) per la riuscita della "vacanza". Sarà un po' diversa dagli altri anni in termini di servizi offerti e richiederà pazienza e comprensione da parte dei partecipanti che ci auguriamo comunque numerosi.

È un'occasione per divertirsi ed imparare insieme in totale sicurezza, discendendo i fiumi del bacino della Durance ed offrendo anche ai non canoisti molteplici occasioni di relax e divertimento.

Questo numero conserva il numero di pagine del precedente e ci auguriamo sia altrettanto interessante. Continuate ad inviare i vostri contributi che animano la nostra bella ed unica rivista nel panorama italiano.

Noterete che per la prima volta non compare il "Calendario" degli eventi perché la situazione è fluida e sinceramente non ce la siamo sentita di pubblicare appuntamenti di realizzazione incerta. Speriamo che il contesto cambi e che si possa avere a breve una maggiore stabilità. Altrettanto vale per i Corsi di formazione, la cui programmazione richiede tempi lunghi e disponibilità di tecnici. Purtroppo questo 2020 è andato e siamo sicuri che nel 2021 riusciremo a riprendere le normali attività.

Come sempre disponibile a suggerimenti e critiche costruttive che potete inviare sempre a info@canoe.org.

Con affetto

GIUSEPPE SPINELLI

Presidente APS FICT

PAGAIANDO N. 16 - SOMMARIO

Le isole del vento

di Paola Scaramozzino..... pag. 4

"Master"... in canoa polo

di Renato Bacci..... pag. 8

SPECIALE FRIULI

Pagaiando in Friuli

di Marco Babuin..... pag. 10

Torrente Silisia

di Marco Babuin..... pag. 12

Un drago tutto italiano

di Patrik Consalvo..... pag. 15

Esercizi funzionali per l'attività del kayak da turismo

di Vladimiro Caminiti..... pag. 16

La riparazione di un SUP gonfiabile

di Gianni Montelli..... pag. 20

Test Allwawe RS600

di Mauro Pizziconi..... pag. 21

Cinque giorni in canoa sul Rio dos Cavalos

di Jack D'Emilia..... pag. 22

Perché abbiamo bisogno delle emozioni?

di Fabio Cappelli..... pag. 24

La sostenibilità ambientale

di Sergio Barbadoro..... pag. 26

Cowtail, a cosa serve e come si utilizza?

di Marco Babuin..... pag. 30

La pagaia groenlandese

di Giorgio Perrotta..... pag. 32

I più bei percorsi di canoa-kayak in Italia

a cura di Chicca Gob..... pag. 34

COME INVIARCI I VOSTRI CONTRIBUTI

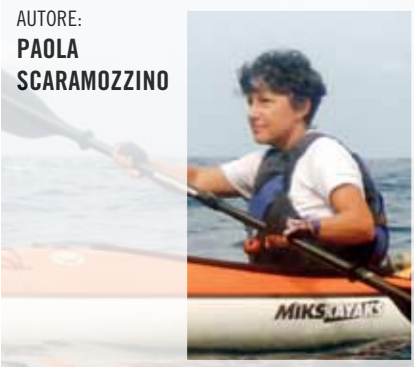
TESTI: fornire file Word definitivo, massimo 2000 caratteri (battute) inclusi spazi, per pagina singola; oppure max 4000 caratteri (inc. spazi) per doppia pagina.

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@canoe.org

LE ISOLE DEL VENTO

TRAMONTO FRA LE ISOLE

AUTORE:
PAOLA
SCARAMOZZINO

Diciamo subito che organizzare un tour canoistico nelle isole Eolie non è semplicissimo, specie se si risiede da Napoli in su. Riteniamo però che queste isole meritino di essere nel carnet di ogni canoista, quindi vogliamo con queste note condividere la nostra recente esperienza. Siamo partiti in nove, con otto kayak singoli e un doppio.

Una settimana purtroppo non è sufficiente per visitare l'intero arcipelago, per ovvie ragioni di disponibilità di traghetti e di tempo. Il nostro programma originale prevedeva Stromboli, Lipari e Vulcano, con possibilità per qualche stakanovista della pagaia di fare qualche puntata a Panarea e/o a Salina. Due giorni prima della partenza però il Dio del fuoco ha pensato bene di sconvolgerci i già difficili piani, facendo "risvegliare" lo Stromboli.

Così, ci siamo imbarcati a Napoli di venerdì sera, dopo aver sistema-



DALL'ALTO DI VULCANO

to le nostre auto in un parcheggio comunale e, dopo aver visto dalla nave Stromboli all'alba con il suo caratteristico pennacchio di fumo, siamo sbarcati a Filicudi alle 9 e 30 di mattina.

FILICUDI

Un po' frastornati dalla notte passata in nave, ci imbarchiamo da una spiaggetta a 100 m dal porto. Come avevamo previsto, il carrellino si dimostra fondamentale, vi-

sto che praticamente in tutti i porti delle Eolie non è possibile imbarcarsi e sbarcare direttamente. Il kayak doppio carico da campeggio nautico, è lungo e pesante, e bisogna collaborare in tanti durante gli spostamenti in spiaggia.

Affrontiamo il giro in senso orario, confortati dalle previsioni meteo favorevoli e dal mare piatto. Peccato che non ci sia il sole. Non ci sarà d'altronde per quasi tutta la settimana, privandoci dei colori fantastici che normalmente ha il mare da queste parti. Doppiamo il promontorio di Capo Graziano, su cui ci sono i resti di un villaggio preistorico, purtroppo non visibile dall'acqua. Poco dopo costeggiamo la spiaggia della località di Pecorini, con qualche ri-

versante sud-occidentale entriamo prima nella grotta del Bue Marino e poi avvistiamo lo scoglio della Canna, a circa 1500 m dalla costa, che i kayakers più veloci raggiungono e circumnavigano. Dopo una serie di bagni rigeneranti, grazie ad alcuni sbarchi un po' "ruvidi" sui ciottoli delle rare spiaggette o con ancoraggi improvvisati, completiamo il periplo (14,5 Km) verso le due. Il porto è tra le poche zone abitate di questa isola montuosa, così abbiamo modo di assaggiare qualche prelibatezza locale prima di imbarcarci con il traghetto alla volta di Lipari.

LIPARI



SOTTO LA PIOGGIA



CHI SA COSA È SCRIVA A PAGAANDO



LIPARI, FORMAZIONI ROCCIOSE

storante dall'aspetto un po' vintage. Da qui in poi la costa alterna tratti di colata lavica pura, che quasi ci mette soggezione con la sua austerità, a tratti un po' più verdi, ma è quasi tutta alta e disabitata. Sul

Arriviamo alle 17 e 30 circa. Ci spostiamo grazie ai nostri mitici carrelli con un po' di difficoltà dalla confusione della zona portuale alla prima spiaggia disponibile, 300 m circa più a nord. Ci ricambiamo per l'en-

nesima volta e ci imbarchiamo. La nostra meta è a 4 km, il camping Baia Unci, presso il lungomare della nota località di Canneto. Siamo stanchi e già un po' provati, quindi non osserviamo molto la costa, ansiosi di riconoscere il nostro campeggio, all'inizio dell'abitato, che si estende per più di 1 km verso nord. Sbarchiamo, attraversiamo con l'aiuto dei carrelli oltre la spiaggia e la strada e cominciamo a montare le tende, ormai al tramonto. Per la cena non ci allontaniamo molto, ma comunque riusciamo a sperimentare la cucina locale: insalate eoliane, primi piatti di pesce, caponate... e siamo solo all'inizio!

Il giorno successivo, domenica, ci accingiamo a fare il giro dell'isola in senso antiorario, dopo aver con-

tinua con le Rocche Rosse, una scogliera di ossidiana, e da qui iniziano le lezioni di Bruno, il nostro geologo, che ci spiega i mille modi in cui le molteplici eruzioni hanno modellato nei secoli questa costa. In effetti Lipari è l'isola in cui la costa appare più varia: si passa da altissime scogliere, nere o bruno rossastre, a spiagge di ciottoli, pendii verdi con accenni di vecchi terrazzamenti, giardini di rocce, faraglioni e piccole grotte. Di tanto in tanto incontriamo gruppi di capre che, da posizioni impossibili, ci guardano curiose. Stormi di gabbiani e di garzette ci precedono, alzandosi in volo ogni volta che ci avviciniamo alla costa. Di tanto in tanto qualche tipica casa eoliana, ad uno o due piani, con il tipico patio con le colonne rotonde

ed il tetto incannucciato. Troviamo molto bella in particolare la costa occidentale, molto alta e articolata in calette, come Cala Fico, piccoli promontori e scogli, alcuni a pelo d'acqua, altri che si ergono formando strane forme modellate dal vento e dal mare.

Il paesaggio continua così, fino a che doppiamo Punta del Perciato, a sud est, e scorgiamo una lunga spiaggia di ciottoli, spiaggia di Vinci, di fronte a Vulcano, dove facciamo la lunga sosta prima del porto.

La sera, un po' più rinfrancati, nonostante i 28,5 km percorsi, ci permettiamo di scegliere il ristorante di nostro gradimento, dove ci facciamo coccolare dall'immane pesce in tutte le sue declinazioni.

Il giorno successivo, lunedì, il grosso del gruppo opta per una visita dell'isola a piedi, mentre due irriducibili si dirigono a Salina. Ci dirigiamo verso l'area archeologica ed il museo, frazionato in vari edifici tutti compresi nella cittadella fortificata (il castello), insieme ai resti del villaggio neolitico e ad una chiesa, costruita sopra un'antica abbazia medioevale di cui ammiriamo il chiostro normanno, abbastanza ben conservato. Lipari è l'unica delle isole Eolie a essere sempre stata abitata lungo il corso dei secoli. Dopo la visita al museo, ci investe un violento nubifragio, peraltro annunciato da giorni, quindi decidiamo di tornare a Canneto, dove aspetteremo con

ansia i "Salini" che torneranno con il buio più completo e non senza aver causato preoccupazione.

VULCANO

Martedì mattina, dopo aver smontato le tende che hanno miracolosamente retto al diluvio della notte, ci imbarchiamo con rotta su Vulcano.



Intanto, uno sparuto gruppetto, perfettamente in linea con lo spirito libertario che pervade la vacanza, aveva scelto di prendere il traghetto per andare a Panarea, dandoci appuntamento per la sera in campeggio. Noi percorriamo, stavolta in senso orario, lo stesso tratto di costa fino al porto, già fatto nei giorni precedenti. Dopo averlo attraversato con attenzione, tra motoscafi, traghetti e imbarcazioni di ogni tipo, arriviamo alla spiaggia dei Vinci, dove ci fermiamo per un bagno prima della traversata di un km circa che faremo nel punto più

stretto. Durante la traversata, ci fermiamo un attimo per vedere il profilo di tutte le isole, grazie ad un miracoloso incrocio di prospettive. Arrivati sulla costa nord di Vulcano, precisamente a Vulcanello, svoltiamo a destra per arrivare al Porto di Ponente. Qui, dopo 11 km dalla partenza, sbarchiamo all'inizio dell'insenatura, dove troviamo il Camping Togo Togo, decisamente più spartano di quello di Lipari, ma posto in un'ottima posizione vicino alla spiaggia. In realtà, a causa delle tende bagnate e delle previsioni pessime, decidiamo di affittare dei bungalow.

Nel pomeriggio ci lanciamo nell'esperienza dei fanghi. Una delle attrazioni dell'isola è infatti una zona delimitata tra gli scogli, dove ci sono delle sorgenti sulfuree, che, nel terreno argilloso fra le rocce, producono questi fanghi caldi che sembra facciano molto bene alla pelle. Certamente non ai costumi e agli asciugamani che puzzeranno per i giorni a venire. In serata ci avviamo a piedi a Vulcano presso il porto di Levante, dove negli ultimi anni si è registrata un'esplosione di locali, ristoranti, gelaterie e negozi di artigianato locale. Complessivamente molto turistico, ma anche tutto a misura d'uomo, senza gli eccessi edilizi e di confusione di altre località rinomate. Dopo cena ci coglie il diluvio universale, quindi torniamo in campeggio completamente zuppi dopo un km di passeggiata. Il mercoledì ci aspetta il giro dell'isola. Ci imbarchiamo fiduciosi nonostante le previsioni. Ormai abbiamo capito che dobbiamo ignorarle, perché il clima sulle isole è molto variabile. Il gruppo si è ricomposto e procediamo con il giro in senso antiorario. La costa è spettacolare, bella quanto quella di Lipari e ancora più selvaggia. Per la sosta pranzo sbarchiamo a Gelso, sulla punta Sud dell'isola, sull'unica spiaggia lungo il percorso con uno sbarco agevole, la Spiaggia dell'Asina (13 km dalla partenza). Giunti al Porto di Levante (22 km), ci attendono le sorgenti calde di fronte al sito dei fanghi, dove non resistiamo a bagnarci. Alla fine del periplo di Vulcano il GPS segna 27,5 km.



Giovedì mattina cominciamo a fare i bagagli, ci aspetta però un'ultima chicca: l'escursione a piedi al cratere di Vulcano. L'ascesa, dall'abitato principale, è di circa 400 m di dislivello e 3,5 km fino alla sommità del cratere. Per ironia della sorte, li percorriamo tutti sotto il sole, che finalmente a fine vacanza è spuntato.

EPILOGO

Le isole del vento ci hanno trattato bene, certo il meteo non è stato ottimale, ma avrebbe senz'altro potuto essere peggiore e pagaiare tutto il giorno sotto il sole sarebbe stato senz'altro più faticoso.

Nella programmazione del viaggio bisogna tener conto degli orari dei traghetti e delle operazioni di carico, scarico e spostamenti a terra, che possono allungare di molto il semplice programma canoistico. Comunque le isole sono molto belle, rimane sempre la voglia di tornare: per vedere ciò che non si è fatto in tempo a vedere, per pagaiare di nuovo nella pace assoluta tra gli scogli, per gustare le granite ed il pane cunzatu, per riposare occhi e orecchie dal traffico cittadino, e perché no, per provare di nuovo l'emozione di scivolare sull'acqua sul bordo di un vulcano attivo. E la prossima volta... Stromboli!



ATTORNO A LIPARI

sultato il meteo, che per la giornata è ancora rassicurante, anche se immancabilmente grigio e coperto.

Arriviamo ben presto, molto curiosi, a quelle che sono tra le principali attrazioni turistiche dell'isola: la ex cava di pomice e le spiagge bianche. Rimaniamo un po' delusi: le rovine industriali sono sempre interessanti, come abbiamo visto anche all'Elba, ma i colori non sono quelli che ci aspettavamo. La spiaggia deve aver subito dei processi di erosione, per cui la sabbia bianca non la vediamo ed il grigio del mare e l'assenza di bagnanti dovuta alle cattive previsioni rende il tutto un po' desolato. Ma forse il suo fascino è anche questo. Subito dopo la costa



TEMERARIO GEOLOGO

Le riflessioni di un atleta-allenatore che da tantissimi anni gioca e si diverte con impegno in uno sport di squadra che richiede impegno fisico ed intelligenza tattica.

RENATO BACCI

ALLENATORE FICK-SETTORE CANOA POLO

DIRIGENTE ASD GRUPPO CANOE ROMA



“MASTER” IN CANOA POLO



Perché questa scelta per un articolo in questo anomalo periodo? Forse per il tempo che ci ha lasciato questo lungo lockdown, forse, semplicemente per rispondere a me stesso, a domande che comincio a farmi di frequente, mentre osservo i volti dei “soliti noti” dopo venti e passa campionati consecutivi di canoa polo, o forse per rispondere al perché io stesso faccio parte di questa nutrita schiera di atleti, ma anche per portare alla vostra attenzione quello che, a mio avviso, risulta essere un fenomeno pressoché anomalo nel mondo dello sport agonistico di situazione. A 53 anni, mi trovo a condividere emozioni e passioni con sempre più coetanei, che batagliano e si impegnano con la passione di sempre. Perché? Cosa ci spinge

a continuare un'attività fisica agonistica così impegnativa? Voglia di sentirsi ancora giovani? Voglia di confronto? Voglia di divertirsi? O tutte queste cose insieme? Sono quindi andato alla fonte, in veste di ricercatore, sottoponendo un questionario a diversi atleti, dai 35 anni in su (per la federazione nazionale inizio della categoria master), per cercare di comprendere cosa alimenta questo entusiasmo. I dati raccolti, che vado ad illustrare, portano a conclusioni che non sono poi così scontate.

Questa idea nasce dalla mia diretta esperienza maturata sui campi di gioco, sia in veste di atleta che di allenatore.

Dal 1995, ho visto crescere tutti i numeri della canoa polo, dalle squadre iscritte ai vari campionati fede-

rali, ai praticanti, alle strutture, al numero delle competizioni agonistiche e non, etc. Sorprendentemente, un numero in lenta, ma costante crescita è anche quello della presenza di atleti di varie categorie “Master” (over 35 appunto) nelle varie squadre, a tutti i livelli competitivi. Sono numeri importanti come vedremo più avanti, che a mio avviso, possono portare, se non ad un diverso modo di interpretare la preparazione fisica e motivazionale dell'atleta, almeno ad un adeguamento della stessa o di parte di essa, tendente a conservare le qualità fisiche e mentali dello stesso, per un prolungamento dell'attività agonistica nel tempo.

Purtroppo, non ci sono pubblicazioni specifiche sull'argomento nel settore della canoa polo che possano supportare impressioni e sensazioni.

È uno sport ancora molto giovane, in pieno sviluppo tecnico/regolamentare (passaggio al gioco mano-pagaia e regola dello “shot clock” per esempio), con casistiche in continua evoluzione, dato che siamo circa alla seconda/terza generazione di praticanti. Si è quindi resa necessaria una ricerca sul campo, unica nel suo genere, facendo la conta degli atleti e sottoponendo gli stessi ad un questionario per la raccolta dei dati.

Gli stessi dati, quali età, anno di inizio della pratica agonistica, dispo-

nibilità all'allenamento in acqua e fuori, serie di appartenenza, aspetto motivazionale, etc. hanno fornito interessanti numeri per cercare di capire quali sono le reali motivazioni che spingono un atleta a protrarre l'attività fisica agonistica ben oltre i 40 anni e, in alcuni casi, fino alla soglia dei 50 e oltre, e, di conseguenza, la sua disponibilità ed adattabilità ad un programma generalizzato di preparazione atletica e tattica che gli permetta di convivere con atleti in alcuni casi di circa 20 anni più giovani. Oppure se si renda necessaria, come credo, una diversificazione sostanziale per far convivere nella stessa squadra, il più a lungo possibile e con il massimo del rendimento, l'esperienza e le capacità tecnico/tattiche di giocatori maturi con la prestanza fisica di giocatori giovani, per quel perfetto mix che garantisce, nello stesso tempo, competitività e crescita del gruppo.

Il primo dato interessante riguarda il numero degli atleti master in rapporto al numero dei praticanti totali. Dalla ricerca effettuata risultano essere circa 65 sia tra gli uomini che tra le donne. Circa, perché non è semplice esprimere numeri definitivi, in quanto qualsiasi iscritto ad una società può partecipare ad un campionato di canoa polo. Così come non è possibile, per lo stesso motivo, esprimere un numero esatto degli atleti totali. Possiamo comunque fare un calcolo pressoché accettabile considerando una squadra composta mediamente di circa 8 elementi per il lotto delle squadre iscritte ai vari campionati. Il primo forte aumento inizia nel biennio 1994/1995 con il cambio di regolamento e il passaggio al gioco mano/pagaia, che di fatto ha reso meno tecnico e più accessibile la disciplina, permettendo ad atleti di altre discipline canoistiche l'avvicinamento alla canoa polo già in età master o negli ultimi anni della categoria senior. Per poi proseguire con l'inserimento di una serie intermedia (la serie A1), che collocandosi tra la A e la B ha fornito il terreno fertile per poter praticare uno sport non troppo esasperato ma neanche troppo blando. Con l'aumentare dell'età verrebbe da dire

che sarebbe naturale vedere un aumento della concentrazione di atleti master nella serie meno competitiva dove poter far valere bagaglio tecnico ed esperienza a scapito di un relativo impegno fisico. Eppure, i dati dicono altro, appunto. Il numero maggiore di presenze lo registriamo nella serie intermedia, dove la qualità del gioco e la prestanza fisica sono ancora di un discreto livello medio alto (il gap tra A e A1 è decisamente minore che tra A1 e B) e richiedono tecnica, capacità tattiche e preparazione decisamente adeguate. Perché?

Se a questo aggiungiamo che la totalità dei suddetti atleti ha un impiego fisso e per la quasi totalità, è presente anche una famiglia con tanto di prole, è evidente che l'aspetto motivazionale della competizione, della voglia di confronto e di affermazione rimane ancora intatta anche col passare degli anni e gioca un ruolo fondamentale nella spinta a proseguire l'attività con un adeguato grado di preparazione. Parafrasando... “il gioco è bello quando si fa duro”. Quanto e come si allena un atleta master? Le risposte, quasi un mantra, ci dicono che si preferisce decisamente l'allenamento in barca, per il poco tempo a disposizione, si predilige l'allenamento al gioco dove si può far valere comunque il bagaglio tecnico maturato negli anni. La frequenza media degli allenamenti settimanali è di 2/3 volte totali (barca/palestra/corsa). Ovviamente in quest'ultimo dato ha una grossa incidenza la mancanza di tempo più che la scarsa volontà. Impegni di lavoro, familiari (è sempre più frequente vedere mogli/mariti e figli al seguito sui campi di gioco), etc. limitano fortemente l'attività. Ma, a detta degli interessati, non la qualità. Molti di loro si impegnano comunque a seguire un programma precedentemente usato e collaudato cercando, nel possibile, di adattarlo alla disponibilità di reazione del fisico e del tempo a disposizione per applicarlo. Solo in rari casi la preparazione fisica in palestra è scarsa o totalmente assente.

A questo punto c'è da chiedersi se sia il caso di approfondire lo studio di questo fenomeno. In pochissi-

mi sport di situazione troviamo una tale predisposizione alla longevità dell'attività agonistica di alto livello, e potrebbe essere interessante studiare, se non proprio un modello di prestazione, almeno un programma di training specifico che tenga conto di tutte quelle caratteristiche psicofisiche dell'invecchiamento, per poter protrarre l'attività, mantenendo il giusto equilibrio di efficienza e competitività, quanto più possibile nel tempo senza mai perdere di vista i rischi per la salute. Rimanendo quasi intatte, negli anni, le motivazioni legate all'aspetto mentale, quali passione per la disciplina, voglia di confronto e divertimento, piacere nello stare in gruppo, diventa necessario trovare la giusta strada per il mantenimento dell'efficienza fisica che renda sempre minimo il gap che si instaura, con l'invecchiamento, tra la volontà cerebrale di compiere un gesto e la capacità effettiva del fisico di metterlo in atto.

Un allenamento duro, troppo frequente, con carichi di lavoro standardizzati per squadra e non per singolo, col tempo tendono a divenire noiosi e alla fine rivelarsi controproducenti, fino a portare all'abbandono dell'attività. Spostare l'attività ed i carichi, magari in acqua, sul campo, aumentando la componente “gioco” e la varietà dei carichi stessi, potrebbe essere da stimolo e garantire quell'efficienza fisica in grado di supportare la crescita tecnica che consenta di mantenere all'atleta un costante rendimento negli anni, mantenendolo importante per il gruppo. Altresì non bisogna però cadere nell'errore contrario, ovvero mantenere troppi over 35 nelle fila delle varie squadre, che poi di fatto vanno a togliere spazio alla crescita delle nuove leve. Ecco qua, ove i numeri continuassero a crescere, che si potrebbe giungere alla creazione di specifiche competizioni riservate alle categorie master, come è stato fatto in altri sport o in altre specialità della canoa stessa...

“Perché alla fine, sentirsi importanti e veder rotolare una palla in fondo al sacco, che si sia giovani o vecchi, regala emozioni senza età e senza tempo...”

SOTTO DA SINISTRA:
LAGO CÀ SELVA, LAGO DI REDONA E TORRENTE CORNAPPO.

PAGAIANDO IN FRIULI

Una breve ma suggestiva
presentazione di una regione
che rappresenta una costante
attrattiva per noi canoisti.



DI
MARCO BABUIN
FOTO DI
NEREUS SPORT

Il Friuli Venezia Giulia è una regione del nord-est dell'Italia che si affaccia sul mare Adriatico e confina con l'Austria e la Slovenia. Partendo da sud abbiamo il mare con il golfo di Trieste e la laguna di Marano oltre ad alcune suggestive riserve naturali, luoghi ideali per escursioni tranquille in kayak.

Nell'entroterra abbiamo la pianura del Friuli con alcuni caratteristici fiumi calmi come il Livenza, Noncello, Tagliamento, Stella, Isonzo e molti altri piccoli corsi d'acqua dal paesaggio suggestivo.

Nella zona delle Pre-Alpi troviamo la Valcellina dove è navigabile tutto l'anno il torrente Cellina, in caso di piogge sono percorribili anche gli affluenti Cimoliana e Settimana, quest'ultimi per i più temerari. Infine il Cellina forma il lago di Barcis uno specchio d'acqua dal ca-

ratteristico colore verde/celeste. La valle successiva separata dal monte Resettum è la Val Tramontina, la famosa terra dei tre laghi, Cà Selva, Redona e Cà Zul, specchi d'acqua immersi in un paesaggio selvaggio e di rara bellezza.

Il lago di Redona è formato anche dal famoso torrente Silisia, che non ha bisogno di presentazioni. In questa zona sono presenti le famose Pozze smeraldine, raggiungibili da Tramonti di Sorpa con una camminata di 20 minuti circa.

La valle ancora più a nord-est è la Val d'Arzino, torrente con acqua di una trasparenza sublime, caratterizzato da una continua gola rocciosa stretta e molto alta, addirittura in certi punti la pagaia va tenuta perpendicolare al corso d'acqua per passare. Da non mancare di far visita alle sorgenti dell'Arzino, dove ca-

scate e sentieri tra salti d'acqua vi lasceranno a bocca aperta.

Nella parte orientale del Friuli nella vicinanza con la Slovenia abbiamo i famigerati torrenti "grondaia", ovvero corsi d'acqua navigabili quasi solo durante piogge o poco dopo. I più famosi sono il Cornappo e Natisone ma anche altri poco conosciuti meritano di essere navigati.

Nella zona settentrionale troviamo le Alpi Carniche dove scorrono numerosi torrenti come il Resia e il Fella, non mancano anche i laghi di grande bellezza come quello di Sauris e Verzegnis.

Il Friuli è una regione ricca di natura e di bellissimi posti da visitare non solo in kayak e SUP, la maggior parte di questi sono perfetti anche per escursioni a piedi o in MTB, ad ogni passione si troverà libero sfogo.

TORRENTE SILISIA

PASSAGGIO "POZZA DELLE CANDELE" - LIVELLO IDROMETRICO 20CM (MINIMO)

TESTO DI: MARCO BABUIN
FOTO E DISEGNI DI: FABIO DEL BEL BELLUZ

Nel cuore delle Prealpi Carniche in provincia di Pordenone, precisamente a

Chievolis, un piccolo borgo di soli 8 abitanti. Il tratto del torrente praticato dai kayakers va dal lago di Cà

Selva al Lago di Redona. Questa perla liquida friulana è regolata da una diga (Cà Selva), solitamente rilascia un livello minimo costante tra i 16 e i 20 cm (all'idrometro partenza), livello parecchio basso ma navigabile tutto l'anno. In caso di pioggia invece

il Silisia può alzarsi e diventare interessante anche per i più temerari.

Attenzione dopo piogge intense il torrente può diventare impraticabile, il livello massimo percorribile è di 40 cm (idrometro partenza). Oltre diventa un ww5 con passaggi di ww6.

Nel 2019 sono stati effettuati alcuni lavori di manutenzione come il ripristino del sentiero che va all'imbarco, riducendo a soli 10 minuti il tempo di percorrenza, e la messa in sicurezza del torrente rimuovendo



PASSAGGI "POZZA DELLE CANDELE"
LIVELLO IDROMETRICO 30 CM (LIVELLO MEDIO).

do ferri e altri potenziali percoli. Inoltre abbiamo installato una webcam che punta sulla famosa rapida "il passaggio", questo è l'unico modo per avere informazioni sul livello del torrente.

Nella pagina della webcam è possibile trovare i riferimenti idrometrici e anche una mappa con tutti i punti di interesse quali imbarco, sbarco, parcheggi e altre informazioni utili.



SOPRA: PASSAGGIO "LA S"
LIVELLO IDROMETRICO 30 CM (MEDIO).

A DESTRA: PASSAGGIO "IL PASSAGIONE"
LIVELLO IDROMETRICO 30 CM (MEDIO).



TORRENTE SILISIA

Torrenti vicini: Arzino, Cellina, Settimana, Cimoliana

Lunghezza percorso: 5 km

Dislivello: 100 m

Tempo di percorrenza: 2/3 ore

Portata: 4-5 mc/sec normalmente.

Possibili portate anche di oltre 20mc/sec

Idrometro/webcam: nereussport.eu/webcamsilisia/

Appoggio automobilistico: difficile per non dire impossibile.

La strada segue sempre il torrente, ma ad almeno 70/100 metri più in alto su ripide sponde. Il torrente scorre in una gola boschiva, in caso di problemi è molto difficile uscire. Consigliato portare pagaia di scorta. Inoltre il cellulare è utile solo per fare le foto in quanto la valle non ha segnale.

Inquinamento: totalmente assente e acqua dal colore smeraldo

Periodo favorevole: tutto l'anno e per i più esigenti meglio dopo piogge.

Imbarco: giunti al paese di Chievolis (PN) proseguire in direzione Lago di Cà Selva, poco prima della Diga parcheggiare sullo spazio a sinistra in prossimità di un deposito di legno. Da questo punto salire sulla collina alla vostra sinistra tenendo la destra e seguire il sentiero segnato che porta all'imbarco.

Sbarco: sotto il secondo ponte di Chievolis ovvero quello in cemento armato.

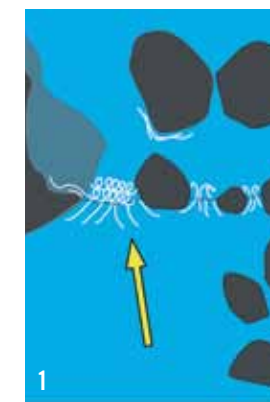
Difficoltà e punti chiave: il torrente si può classificare WW 3+ con alcuni passaggi di WW 4 e uno di WW5 (facilmente trasbordabile).

I PASSAGGI CHIAVE SONO 8

Per i primi 500 metri il torrente ha un letto largo e poco profondo, successivamente cambia carattere diventando più stretto e profondo. Ed è proprio qui che troviamo il primo passaggio.

1 Passaggio "La grotta"

Affrontarlo scendendo a sinistra con punta a sinistra.



2 Passaggio "Il Sifone"

La rapida inizia dopo una pronunciata curva a destra, da questo punto tenere la destra assoluta e saltare i due salti tenendo la punta alta. Attenzione: ci sono due punti che potenzialmente si potrebbe cadere a sinistra, queste vie portano a un doppio sifone!

3 Passaggio "Il Boof"

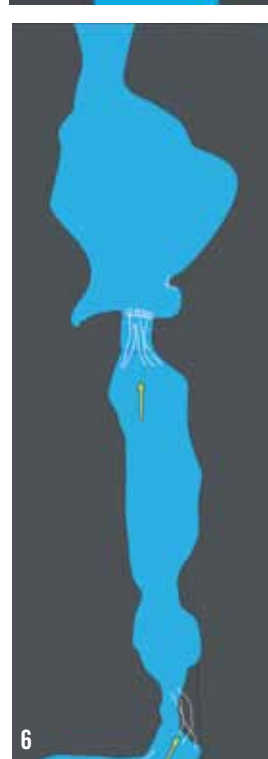
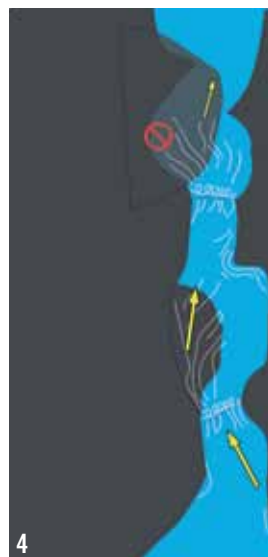
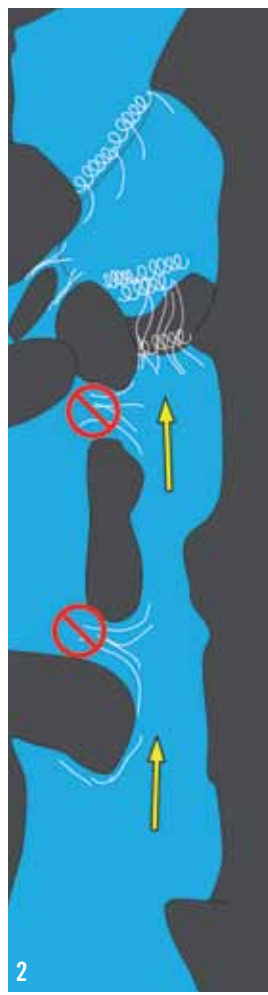
Il corso d'acqua si incanala tutto sulla destra e segue un salto di circa 1,5 metri, stare al centro e Booffare. Se si tiene la punta a destra si atterrerà sulla morta chiamata "parcheggio", niente di pericoloso ma fastidiosa, quindi tenere la punta centrale.

4 Passaggio "Il passaggio"

Questa è la rapida che ha fatto diventare famoso il Silisia. Composta da un primo toboga che porta a una nicchia sulla destra e conclude con un salto di 2 metri con nicchie su entrambi i lati. Le parati sono molto alte e fare sicura è complicato. Solitamente viene trasbordato perché la difficoltà tecnica è medio/alta e se si dovesse sbagliare qualcosa le nicchie saranno lì ad aspettare. La nicchia veramente pericolosa è quella in fondo a sx. Se si vuole percorrerla iniziare a prendere velocità da destra a sinistra, salire sulla bolla d'acqua che va a sinistra e cercare di tenere la linea centrale, prendere velocità e booffare al centro l'ultimo salto.

5 Passaggio "Spalla"

L'acqua si incanala sul lato sinistro andando a sbattere contro un nicchia (non pericolosa). Seguire l'acqua e booffare con punta a destra. Attenzione a non sbattere la spalla sulla roccia a sinistra e la pagaia sulla protuberanza in alto.

**6 Passaggio "Pozza delle Candele"**

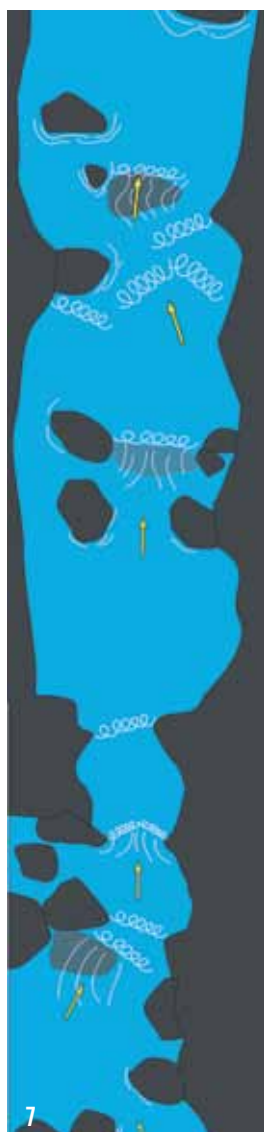
Dal nome si intuisce quale può essere la conseguenza del passaggio. La rapida inizia con un lungo corridoio per poi stringersi ulteriormente compiendo un salto di 4 metri. Questo particolare salto non crea ribollimenti, il getto quasi verticale penetra dentro all'acqua sottostante per molti metri. Con livelli medio alti affrontarlo cercando di booffare, con livelli bassi mirare la roccia a sinistra sullo sfioro, questo permetterà di non far cadere la punta. In caso di ribaltamento scordatevi l'eskimo e prepararsi a un bel giro sotto acqua. Non ci sono pericoli particolari.

7 Passaggio "I Gradoni"

Il torrente si stringe e cade sulla destra, segue una rapida di 100 metri caratterizzata da alcuni salti (50cm/1,5m). Tenere la linea centro-destra, in fondo alla rapida andare sopra il sasso semi sommerso per compiere un bel trick, altrimenti stare semplicemente a destra.

8 Passaggio "La S"

L'ultima rapida chiave del Silisia. Tenere la linea di centro destra, in prossimità della S andare verso centro-sinistra in modo da saltare il buco dal centro a sinistra. Questo buco è parecchio antipatico se preso a destra, in ogni caso è possibile fare sicura.



TEST DRAGOROSSİ DRX

UN DRAGO

TUTTO ITALIANO...



KAKAY ROSSO, RIDER PATRICK CONSALVO, SPOT MARMORE;
KAYAK BLU, RIDER MARCO GUIDI, SPOT VAL SESIA.

Prosegue la carrellata sui kayak che sono disponibili sul mercato italiano.

Fare una recensione di un Kayak è qualcosa di molto, troppo soggettivo, per questo prima di scriverla, pur non avendo alcun tipo di accordo commerciale, ho chiesto alla Dragorossi, nella figura del sempre cortese e disponibile Diego Zanga, di spedirmi il neonato DRX per poterlo far testare da numerosi canoisti. Maestri, Istruttori, Guide fluviali, Safety kayaker e Principianti, lo hanno provato in diverse situazioni, dalle acque mosse del Fiume Nera, a valle della cascata delle Marmore (WW 4°/ 4+), ai Fiumi Velino e Corno (WW I°/II°/III°) e sul Lago di Piediluco.

Questo il riassunto delle diverse recensioni:

La sensazione di "averlo sempre utilizzato" è qual-

SCHEDA TECNICA

Lunghezza: 274 cm

Larghezza: 69 cm

Volume: 360 litri

Peso: 23,4 kg reali



TESTO E FOTO DI
PATRIK CONSALVO

cosa che raramente accade quando si indossa un nuovo Kayak, questo è ciò che si prova sedendosi dentro DRX. Il sedile imbottito, come i premicosce integrati nello scafo e decisamente avvolgenti, è regolabile e confortevole come lo schienalino. All'interno troviamo anche un longerone anteriore e posteriore, il puntapiedi antisfondamento è facilmente regolabile in base alle singolari esigenze. Il range peso canoista dichiarato dalla Dragorossi è molto ampio 70-100kg, va da sé che 25/30 kg di peso in più o in meno, fanno una enorme differenza. La semplicità con la quale si riesce a condurre DRX è davvero sorprendente, rapida nelle rotazioni, prende velocità facilmente (è lunga 274cm!), mantiene grande stabilità anche in acque difficili. La punta molto alta ne facilita la conduzione nei traghetti e negli ingressi in corrente, nella maggior parte delle onde non occorre necessariamente booffare, grazie anche alla coda e al volume complessivo che segna ben 360lt. I rail, che prendono forma da sotto il sedile per finire in coda, svolgono un importante compito nei repentini e veloci cambi di direzione, purché non si sbagli peso. Le rifiniture interne del pozzetto possono essere migliorate, allo stato attuale rendono fastidioso il trasporto sulla spalla, così come le maniglie, non le migliori sul mercato, aspetti tuttavia accettabili se si considera il rapporto qualità prezzo, davvero eccezionale!

Il materiale, polietilene Superlineare ad Alta Densità, sembra essere dei migliori, sarà il tempo a dargli ragione o meno. Per gli amanti dell'aspetto estetico, è decisamente sopra la media del settore, non a caso Made in Italy! Il nome DRX potrebbe voler significare DR10 o DR9 versione X?

Lasciamo ai lettori l'interpretazione più gradita...



ESERCIZI FUNZIONALI PER L'ATTIVITÀ DEL KAYAK DA TURISMO

TESTO E FOTO DI
VLADIMIRO CAMINITI

L'ALLENAMENTO FUNZIONALE

Per allenamento funzionale si intende un'attività motoria finalizzata a migliorare agilità, destrezza ed efficienza neuromuscolare.

Contrariamente ad altri metodi di allenamento più selettivi, l'allenamento funzionale ha come finalità lo sviluppo globale di tutte le principali capacità motorie, ossia le capacità condizionali (forza, resistenza, potenza), le capacità coordinative (equilibrio, controllo motorio e posturale, agilità, adattamento motorio) e la mobilità articolare.

L'ALLENAMENTO FUNZIONALE APPLICATO AL KAYAK

Lo sport del kayak è uno sport di situazione, con dei gesti codificati che si mettono in atto all'occorrenza. L'imprevedibilità di alcune situazioni non permette di ricorrere a una sequenza prestabilita di gesti e azioni, ma costringe il canoista a reagire in modo da adattarsi il più possibile alla situazione che si presenta al momento.

Pertanto il canoista necessita di un allenamento che lo renda in grado di eseguire movimenti rapidi ed

esplosivi, cambi di direzione repentini, accelerazioni e decelerazioni altrettanto veloci, lavori di equilibrio e attivazione del core.

Tali obiettivi possono essere raggiunti attraverso l'allenamento funzionale, ovvero mediante esercizi funzionali mirati e ad effetto multiplo.

Di seguito si riporta una proposta di esercizi per allenare la catena cinetica della pagaia (gambe-bacino-tronco-spalle).

Questi esercizi funzionali a diversa difficoltà potranno essere eseguiti utilizzando il kayak e la pagaia, attrezzi che sono sempre a disposizione del canoista.

Il kayak con la sua forma e robustezza può diventare un piano da lavoro propriocettivo mediante sfruttamento della sua curva, come appoggio per le mani per la sua robustezza, come piano di scorrimento per il corpo, e come peso da spostare, diventando così un vero e proprio attrezzo per l'allenamento.

La pagaia invece può essere usata come asta per gli esercizi di attivazione muscolare.

Pertanto, kayak e pagaia diventano strumenti di allenamento condizionale a terra e specifico in acqua.

L'ATTIVITÀ FUNZIONALE DEVE RISPETTARE ALMENO ALCUNI TRA I SEGUENTI PRINCIPI:

- capacità nell'utilizzare le forze di reazione (al suolo, in acqua, in aria);
- trasmissione delle forze attraverso i segmenti corporei;
- consapevolezza e costante controllo della postura di tutti i segmenti ossei e delle articolazioni durante ogni movimento;
- esecuzione di ogni movimento in catena cinetica e massima sinergia muscolare;
- coinvolgimento dei tre piani di movimento nello spazio (frontale, sagittale, trasverso);
- stimolazione dei recettori propriocettivi (riducendo la base di appoggio o utilizzandone una instabile);
- attivazione dei muscoli del core, estesa zona muscolare, fondamentale nella gestione delle catene muscolari, fungendo da congiunzione tra arti inferiori e superiori;
- ricerca della reattività considerata come reazione immediata ad un evento improvviso.

ESERCIZI FUNZIONALI

Descrizione illustrata e funzionalità degli esercizi

PLANK



Esercizio statico a 4 appoggi, posizione di partenza Decubito Prono, mani appoggiate sulla pancia del kayak avampiedi appoggiati a terra.

Fare: Tenere la posizione 30" ogni 7 giorni aumentare di 5".

Muscoli coinvolti: Tibiale - Vastomediale - Retto femorale - Gluteo - Trasverso dell'addome - Retto addominale - Obliquo interno - Ileopsoas - Sacrospinale - Gran dentato - Grande Dorsale - Grande Pettorale - Splenio.

SIDE PLANK



Esercizio statico a 3 appoggi, posizione di partenza Decubito Laterale, avambraccio appoggiato sul kayak piedi appoggiati lateralmente a terra.

Fare: tenere la posizione 20" Dx poi a Sx ogni 7 giorni aumentare di 5".

Muscoli coinvolti: Obliquo esterno/interno - Trasverso - Tensore della fascia lata - Gluteo lunghissimo della schiena - Stabilizzatori della scapola.

BRIDGE



Esercizio statico a 3 appoggi, posizione di partenza Decubito Supino alta schiena appoggiata a terra pianta dei piedi appoggiati sulla pancia del kayak.

Fare: tenere la posizione 30" ogni 7 giorni aumentare 10".

Muscoli coinvolti: Gluteo - Quadrato dei lombari - Bicipite femorale - Pavimento pelvico - Lunghissimo della schiena.

CRUNCH INVERSO CON ROTAZIONE SU KAYAK CON PANNO



Esercizio dinamico, posizione di partenza Decubito Prono, mani ap-

poggiate a terra, piedi appoggiati sul kayak, flettere le due gambe portandole entrambi verso la spalla Dx. poi SX., facendo scivolare i piedi sul kayak tramite un panno.

Fare: 12 ripetizioni alternate ogni 15 giorni aumentare di 2 ripetizioni.

Muscoli coinvolti: Retto dell'addome - Obliquo interno/esterno - Trasverso dell'addome/retto - Femorale - Tibiale - Sartorio - Ileopsoas - Tricipite brachiale - Deltoidi anteriore/mediale/posteriore - Romboide sotto scapolare - Gran dorsale - Gran pettorale.

PUSH UP SU KAYAK CON BACINO IN ROTAZIONE



Esercizio dinamico, posizione di partenza Decubito Prono, piegamenti sulle braccia con le mani in appoggio sul kayak, bacino in rotazione verso un lato, piedi in appoggio laterale a terra.

Fare: 6 piegamenti sulle braccia con il bacino in rotazione, prima a Dx. poi a Sx. Ogni 15 giorni aumentare di 2 ripetizioni per lato.

Muscoli coinvolti: Grande/pic-

colo Pettorale - Coraco brachiale - Deltoide anteriore - Tricipite brachiale - Ileopectoral - Vasto mediale/laterale/intermedio - Retto femorale - Tibiale anteriore - Trasverso dell'addome - Gran dentato anteriore - Sacro spinale - Trapezio - Gran dorsale - Quadrato dei lombi.

RUSSIAN TWIST

Esercizio dinamico, posizione di partenza Decubito Supino, sollevare il busto, prendere il kayak, posizionato al fianco, dalle maniglie, sol-



levarlo sopra la testa con le braccia estese, unire le braccia, ritornare in posizione supina tenendo il kayak con le braccia estese, rifare il movimento a ritroso.

Fare: 6 ripetizioni a Dx. poi Sx. Ogni 7 giorni aumentare di 2 ripetizioni

Muscoli coinvolti: Retto Addominale - Obliquo interno/esterno - Trasverso - Flessori delle anche - Ileopectoral - Deltoide anteriore/mediale - Grande pettorale.

GOOD MORNING CON KAYAK A GAMBE TESE E BRACCIO FLESSO



Esercizio dinamico, posizione di partenza Eretta con il braccio Sx. flesso alla nuca, flettere il busto in avanti afferrare il kayak con la mano Dx. dalla maniglia della coda, ritornare in posizione eretta sollevando il kayak; rifare dall'altro lato.

Fare: 6 piegamenti del busto in avanti, prima Dx. poi Sx. Ogni 15 giorni aumentare di 2 ripetizioni per lato.

Muscoli coinvolti: Romboide - Sacrospinale - Quadrato dei lombi - Vasto laterale/mediale/intermedio - Retto femorale - Soleo - Grande adduttore - Bicipite femorale - Semitendinoso - Semimembranoso - Gastrocnemio.

FLIP CON KAYAK

Esercizio dinamico, posizione di partenza Eretta, braccia estese verso l'alto che tengono in verticale il kayak nella zona anteriore della coperta verso la punta, piegare le



gambe, nella risalita accompagnare il kayak con le braccia estese verso l'alto, poi lanciarlo con un unico movimento fluido, ammortizzare il ritorno del kayak sulle mani in posizione di partenza eretta, ripetere l'esercizio.

Fare: 12 ripetizioni ogni 7 giorni aumentare di 2 ripetizioni.

Muscoli coinvolti: Bicipite femorale - Sacrospinale - Grande gluteo - Gran dorsale - Elevatore della scapola - Obliquo esterno - Quadrato dei lombi - Retto femorale - Romboide - Semimembranoso - Semitendinoso - Soleo - Trapezio - Vasto laterale/mediale.

LOCUSTA CON PAGAIA

Esercizio misto (dinamico parte alta del corpo, statico parte bassa del corpo).

Posizione di partenza Decubito Prono, braccia estese, gambe sol-



levate da terra in contrazione statica, portare la pagaia da una mano all'altra passando verso il fondo schiena.

Fare: 12 ripetizioni ogni 15 giorni aumentare di 2 ripetizioni.

Muscoli coinvolti: Sovra/sotto Spinato - Lunghissimo della schiena - Grande gluteo - Bicipite femorale - Gran dorsale - Romboide.

PULL UP CON PAGAIA A TERRA



Esercizio misto (dinamico parte alta del corpo, statico parte bassa del corpo).

Posizione di partenza Decubito Prono, braccia estese oltre la testa che afferrano la pagaia con due mani, gambe sollevate da terra in contrazione statica, portare la pagaia al petto sollevando mezzo busto da terra, poi ripetere portando la pagaia dietro la nuca sollevando mezzo busto da terra.

Fare: 12 ripetizioni ogni 7 giorni aumentare di 2 ripetizioni.

Muscoli coinvolti: Gran dorsale - Deltoide anteriore/posteriore - Romboide - piccolo/grande Rotondo - Trapezio - Lunghissimo della schiena - Grande Gluteo - Bicipite femorale.

GLI ESERCIZI PROPOSTI SONO DA FARE A CIRCUITO UNA VOLTA SOLA.

DOPO AVER APPRESO LO SCHEMA MOTORIO, SI POSSONO AUMENTARE LE SERIE MA L'ALLENAMENTO PROPOSTO RIMANE A CIRCUITO.

BIBLIOGRAFIA

TEORIA TECNICA E PRATICA DEL CORE TRAINING

Ferrante Bollini
Editore Calzetti Mariucci

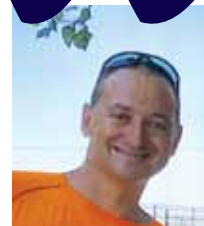
TOP TRAINING

Pat Manocchia
Editore Erika

LA RIPARAZIONE DI UN SUP GONFIABILE



TESTO E FOTO DI
GIANNI MONTELLI



ogni tavola SUP (ovvero colla e toppe nel tubo arancione), morsetti a vite, grattugia (quelle per le forature delle biciclette vanno benissimo), tavolette di legno. Come accennato in precedenza, se vogliamo fare un lavoro eccellente, possiamo usare al posto delle toppe in PVC un tessuto in Hypalon, facilmente acquistabile in commercio, perché più sottile e resistente. Ritagliamone una parte non molto più grande del foro, meglio se tondeggianti e senza spigoli, grattiamo le due parti da incollare per assicurarci della pulizia e di avere due superfici un po' più porose.

Con la colla in dotazione al kit (o di quelle bicomponenti per PVC in vendita presso qualsiasi ferramenta), seguendo le istruzioni riportate (che normalmente prevedono di spalmare colla su entrambe le parti ed attendere circa 5 minuti che asciugano), arriviamo ad unire le due parti eliminando la colla in eccesso. Con i morsetti a vite stringiamo la zona da incollare tra le due tavolette di legno, aiutandoci con dei piccoli spessori se la zona è vicino ad una giuntura (ottimo cartone rigido, plastica sottile, etc) e lasciamo in pressione per almeno 24 ore!

Il gioco è fatto, testiamo la riparazione, ma se si è proceduto come scritto, sicuramente non darà problemi!

Per riassumere, se si presenta sulla nostra tavola da SUP l'inconveniente di qualche **foro** che la fa sgonfiare, allora è necessario intervenire con un'accurata riparazione, altrimenti prepariamoci a comprare una tavola nuova!

Se ci accorgiamo che il nostro SUP inizia a sgonfiarsi o perdere pressione, molte possono essere le cause di questo comportamento, ma se non troviamo un foro e notiamo, invece, una perdita da una giuntura, questa guida non sarà utile!

Personalmente, più per divertimento che per necessità, ho riparato diversi SUP e avviso subito il lettore che la posizione del foro è senza dubbio fondamentale per ogni passo successivo! Se agevole (lontano da giunture) allora si può riparare con facilità e sicurezza, altrimenti sarà necessario metterci particolare cautela. Ma con il sistema che spiegherò di seguito, abbiamo un'ottima possibilità di riparare il SUP in entrambi i casi!

Il PVC è un materiale "vivo", ovvero soggetto a deterioramento causato da fattori ambientali, quindi la riparazione di zone che hanno perditamente causate da incollaggio dalle giun-

ture non sono possibili: l'aria in pressione troverà sempre la sua strada, la toppa sarà inutile. Per assurdo, per evitare questo inconveniente, si dovrebbero costruire tavole SUP in Hypalon ma, costi a parte, per una ditta la gestione di questo materiale non è semplice come il PVC... Ma questo materiale "morto", quindi più efficiente perché dotato di ottime qualità meccaniche, ci può tornare utile per usarlo come "toppa"!

Per comodità, dividiamo la riparazione in due fasi: la prima è relativa alla scoperta del foro! Molto semplicemente, si gonfia la tavola ad una pressione accettabile (consiglio almeno 10 PSI) e si passa sulla tavola una spugna impregnata di acqua e sapone per i piatti... vedrete subito che dal foro si creeranno delle bolle! Evidenziamo la zona con una penna e interveniamo!

A questo punto scatta la fase due, che necessita dei seguenti materiali: il kit di riparazione in dotazione ad

ALLWAVE TEST RS600

Mauro ci illustra la nuova RS600 della Allwave, dalle linee aggressive e dotata di grande idrodinamicità.

TESTO DI
MAURO PIZZICONI
FOTO DI
STEFANO PIRRELLO



La nuova RS600 ALLWAVE da poco disponibile è arrivata sul mercato con un prezzo competitivo. Ecco pregi e difetti (pochi) della nuova ALLWAVE un surf ski molto atteso dai canonisti medi. Inizio col guardarla da lontano e, lo dico subito, la curiosità è tanta. Anche perché sono attratto dal design sfrontato e aggressivo della RS, un surf ski di costruzione tutta italiana; e poi subisco il fascino del marchio ALLWAVE che è tra i più titolati nelle competizioni internazionali. Rappresenta il mio desiderio! La prua con un volume generoso rimane sempre fuori dall'acqua sia in un upwind che in downwind. Le scritte disegnano linee aggressive e futuristiche: la RS600 farebbe bella figura in un film di fantascienza di Luc Besson. E non è tutta apparenza visto che i test in tutte le condi-



zioni le danno ragione, ha una lunghezza di cm 600, una volta seduto la trovo molto comoda, anche la pedaliera ha dimensioni abbondanti risultando adatta per le persone alte.

Un gran potenziale: basta spingere di più con la pagaia per capire quanto la barca sia idrodinamica... e bisogna solo sfruttarla.

In downwind va al top perché la scelta del bilanciamento avanzato segna un nuovo riferimento nello scendere le onde. Per i primi chilometri, comunque, mi concentro sulla stabilità che mi mette subito a mio agio nonostante i 45 cm di larghezza mentre il peso è di appena 11 kg per la versione "carbon". La canoa è equilibrata specie sul piatto dove le sensazioni di equilibrio sono molto elevati, il feeling è eccellente poi quando comincio a scendere le onde scopro e apprezzo situazioni facili da gestire con un timone grande. Unico difetto manca una maniglia centrale per il trasporto.



TESTO E FOTO DI
JACK D'EMILIA

CINQUE GIORNI IN CANOA sul RIO DOS CAVALOS



Il nostro amico Jack ci propone un viaggio in canoa nel suo magico Brasile. Un viaggio lento per apprezzare la natura e viverla intensamente lontano dalla città e dai rumori molesti.

Ogni spedizione in canoa è un'avventura unica e irripetibile, anche quando si percorrono itinerari già conosciuti. Situazioni impreviste, nuovi ostacoli, incontri e momenti speciali sono quelli che fanno ogni volta la differenza. A valle della diga ARG, il Rio Assù scende fino al mare in una tipica pianura alluvionale tropicale, con una ampia rete fluviale composta per il corso principale dal fiume, più i canali secondari e gli affluenti, che creano quella che, simpaticamen-

te, io definisco la "Mesopotamia" del Valle dell'Assù. Il Rio dos Cavalos è un piccolo fiume che si può navigare soltanto in alcuni mesi dell'anno: durante la stagione delle piogge e per qualche mese dopo. È un fiume stretto e lento, con una corrente lieve; gli ostacoli principali sono ben noti e ci prepariamo in anticipo per affrontarli. Oltre ai passaggi tra pietre pericolose, quello che più dà lavoro è transitare per le recinzioni di filo spinato; nonostante siano proibite, gli allevatori locali alle volte ne tendono alcune da una sponda all'altra per non far fuggire il bestiame.

Il percorso più interessante va da Ipanguassu a Pendencias, due piccole città della regione: sono circa 60 km di percorso in canoa, che a noi piace fare senza fretta, apprezzando tutte le bellezze naturali; gene-

IN ALTO: PONTE DI CARNAUBAIS, PICCOLO PAESE A 2 KM DAL FIUME.

A DESTRA: ACCAMPAMENTO TERZA NOTTE CON LA CAGNETTA CABEZA; ACCAMPAMENTO SECONDA NOTTE E CUCINA DA CAMPO.

ralmente, in meno di una settimana, con quattro o cinque notti trascorse all'aria aperta.

Dato che città e villaggi devono stare per legge a una buona distanza dagli argini dei fiumi, tutte le nostre avventure in canoa sono nel bel mezzo della natura silvestre. È raro incontrare una casetta di campeggio isolata. Comunque, bisogna passare per i ponti di Carnaubais e Alto do Rodrigues, altri due piccoli comuni del Valle dell'Assù: un ponte di ferro e legno e l'altro tutto di legno. Questi, con tutta la loro semplicità, sono i punti di contatto più

diretto con il mondo civilizzato, nel corso dell'intera avventura. Infatti, durante tutta la discesa del Rio dos Cavalos, non incontriamo mai molte persone. Solo qualche vacca, cavalli al pascolo e una vastissima avifauna. Raramente, ci capita di incrociare lungo il nostro cammino un pescatore, un cacciatore o qualche



CAVALLOS



mandriano a cavallo, che cerca un animale sperduto. Scambiamo quattro chiacchiere e ognuno segue per la sua strada.

Tutti i giorni ci svegliamo abbastanza presto (l'alba da queste parti è un po' dopo le quattro e mezza) e prima ancora della colazione, ci facciamo una bella passeggiata nei dintorni, accompagnati dal canto di tante specie differenti di uccelli, che ci danno il buongiorno; poi un bagno al fiume per prepararsi a una giornata piena di attività.

Dopo una colazione semplice, a base di frutta, castagne e caffè, rapidamente smontiamo l'accampamento, carichiamo tutto in canoa e partiamo per l'avventura. Bisogna approfittare delle ore del giorno in cui non fa molto caldo per pagaiare senza sudare troppo. La vegetazio-



ne tropicale cresce rigogliosa dopo la stagione delle piogge e il corso d'acqua scorre lento tra larghe praterie verdi e folti boschi, che si estendono fino ai margini del fiume.

Quando il caldo incomincia a farsi sentire, scegliamo un albero sulla riva, che ci permetta di passare

qualche tempo all'ombra. È in questi momenti che approfitto per annotare sul mio taccuino le informazioni importanti sui fatti accaduti e per realizzare quei lavoretti di manutenzione e riparazione che non mancano mai. Poi tra un bagnetto rinfrescante e l'altro, ci scappa anche il tempo per uno spuntino energetico.

Una delle sensazioni più belle, che si provano in queste situazioni di tranquilla serenità naturale, è la totale assenza di tutti quei rumori molesti di origine artificiale, che fanno da sottofondo costantemente alla nostra vita di tutti i giorni.

Quando il caldo si fa sentire un po' meno, si torna alla pagaia per qualche ora, fino ad arrivare in un



buon posto dove passare la notte. Dato che il tramonto è alle cinque e mezza, bisogna organizzarsi in tempo per non dover fare le cose al buio.

Il nostro accampamento è molto semplice. Io sono abituato a dormire in amaca, stesa tra due alberi e, se non c'è minaccia di pioggia notturna dispenso il montaggio di un telo impermeabile; preferisco, infatti, imbaccarmi un po' e godermi la vista del cielo stellato. Per fare il caffè e cucinarci la cena, un piccolo fuoco tra due mattoni, che mi porto dietro insieme a una griglia. Tutto qui. L'idea è quella di provocare l'impatto minimo possibile con l'ambiente e lasciare tutto così come l'abbiamo trovato.

IGARUANA IN TUPI (POPOLARE LINGUA INDIGENA BRASILIANA) SIGNIFICA: "CANOISTA, COLUI CHE VIAGGIA E VIVE IN CANOA"

PERCHÉ ABBIAMO BISOGNO DELLE EMOZIONI?



DI FABIO CAPPELLI

L'autore propone una riflessione sul nostro atteggiamento di sportivi laddove la coniugazione di paura e coraggio è la chiave della soddisfazione nello sport come nella vita.

Perché abbiamo bisogno delle emozioni? La vita forse sarebbe più piacevole se fossimo insensibili alla tristezza, al disgusto e alla paura, affronteremo senza patemi d'animo un fiume di quarto e quinto grado. In realtà senza le emozioni le nostre vite sarebbero meno piacevoli, e soprattutto molto più brevi, le emozioni ci aiutano a sopravvivere e, anche se sembra un paradosso, ad affrontare i perigliosi flutti dei fiumi; se non provassimo paura non ci concentreremmo

a dovere, non impareremmo le tecniche e le manovre e più di ogni altra cosa la discesa risulterebbe poco stimolante, addirittura noiosa, e ci regalerebbe alla fine meno ormoni e neurotrasmettitori gratificanti ed euforici: saremmo in sostanza meno felici e meno stimolati a ripetere l'esperienza. *"Nostro compito"* è prosperare e trasmettere i nostri geni, è stata *"l'evoluzione"* a trasmettercelo, per esempio donando cascate di dopamina (ormone della gratificazione e del fare) ogni qualvolta un nostro antenato riusciva a mangiare, a fare sesso, a fabbricare uno strumento nuovo, a risolvere un problema, a superare un'avversità, a fare una scoperta, a cacciare un animale; la sensazione euforica e rilassante che provava lo stimolava, e tutt'oggi stimola noi, a ripetere l'esperienza gra-

tificante. Lo sport oggi rientra, e a dosi massicce, nell'elenco di queste attività. La paura, in sintesi, che ha contribuito a garantire che i nostri progenitori non finissero in pasto a qualche predatore, o assassinati da un nemico, o sfracellati in un dirupo, aiuta a salvarci la vita e allo stesso tempo a rendere unico e stimolare ogni impresa che facciamo e ogni fiume che scendiamo. Inoltre la paura, come ogni altra emozione, può durare per un tempo che va da qualche secondo ad alcune ore. Se persiste più a lungo è considerata umore. Per questo è molto difficile vedere uno sportivo triste, un canoista afflitto dopo aver disceso un fiume, o un tennista depresso dopo aver vinto la finale di Wimbledon. La personalità di uno sportivo è sana, allegra, assertiva, attiva, reattiva... e l'ansia,

anche se può sembrare contraddittorio, dà il suo buon contributo. Ma non sono tutte rose e fiori, un pericolo scampato durante una discesa, un incidente o una stressante carriera agonistica può indurre ad abbandonare l'agonismo o il kayak. Ci sono campioni che a un certo punto della carriera non ce la fanno più a reggere la tensione; canoisti, che scampati ad un brutto pericolo, non se la sentono più di salire su un kayak.

Quando parliamo di paura, che mette in moto quell'ansia che ci accompagna durante l'impresa sportiva, necessariamente dobbiamo parlare del suo opposto, cioè il coraggio, senza il quale resteremo a casa a vedere la tivù invece di prendere la pagaia. Secondo molti studiosi e filosofi, il coraggio è la chiave della felicità, ciò che permette di superare i



SOPRA: SURF ISOLA D'ELBA, RIDER DANIELE PAPINI, FOTO DI ILARIA GALGANI.

A SINISTRA: FREESTYLE ELENA PERALI.

propri limiti, d'agire, di godere d'esperienze nuove ed entusiasmanti, d'essere in pace con sé stessi. Don Abbondio nei *"Promossi sposi"* sosteneva che *"il coraggio, uno, se non ce l'ha, mica se lo può dare"*, invece non è così, il coraggio si può allenare, si può sviluppare, si possono superare timori e compiti gestendo e controllando la propria paura, le proprie emozioni. Ovviamente il coraggio è congiunto alla paura, se uno non ha paura non ha neanche bisogno di coraggio. Il coraggioso è un temerario cosciente, mentre l'anonimo giovanotto che gioca alla *"roulette russa"* con la vita, magari attraversando i binari poco prima dell'arrivo del treno, non si può considerare un coraggioso, ma un incosciente, un drogato d'adrenalina. Volendo fare un esempio canoistico, uno che si butta giù per una rapida di quinto grado senza saper andare in canoa non è un coraggioso, ma un incosciente, probabile suicida.

Un vero canoista, è bene sottolinearlo, è un atleta coraggioso, ma cosa lo spinge ad affrontare un fiume nonostante le proprie paure? Un fiume, come ogni impresa sportiva rischio-

sa, ci pone di fronte a delle scelte: la prima è quella di caricare la canoa e andare all'imbarco di un fiume, la seconda è quella di scenderlo. Qui giocano un ruolo primario la propria personalità e le dinamiche sociali del gruppo d'appartenenza. Solitamente lo sportivo ha un carattere intraprendente, assertivo, curioso, ottimista, ha voglia di mettersi in gioco, ed è provvisto di una forma mentis che contempla anche il fallimento, la probabilità di subire conseguenze rovinose, ma ha la convinzione di superare, nonostante la percezione di un pericolo o di una minaccia, una situazione dall'esito incerto, di far fronte a una certa ansia che accom-

pagna l'azione. I coraggiosi non sono sicuri che tutto andrà bene, ma sono determinati a raggiungere l'obiettivo prestabilito mettendo in conto sconfitte e delusioni, ad accettare la sfida che potrebbe minare la propria autostima e la propria salute. Edison, l'inventore della lampadina, scrisse: *"I fallimenti mi hanno condotto al successo"*.

Giocano un ruolo determinante per le nostre scelte anche le dinamiche del gruppo di appartenenza. L'evoluzione, l'educazione e la società ci spingono a conformarci alla maggioranza per non esserne esclusi. L'uomo è un animale estremamente cooperativo e sociale, e questo comportamento è stato premiato dall'evoluzione, vivere in gruppo equivaleva a sopravvivere, si riusciva a far fronte alle difficoltà che quotidianamente si presentavano. La cooperazione, l'educazione e la cultura ne hanno rafforzato in seguito l'importanza.

Per concludere, il coraggio, è figlio della motivazione e della determinazione, e tenendo sotto controllo le emozioni ci permette di impegnarci in un obiettivo nonostante i rischi, l'incertezza e la paura. Il coraggio ci rende più felici, ce lo dicono gli studiosi, ma gli sportivi questo già lo sapevano.

SPORTIVI ATTENTI ALL'AMBIENTE,

IMPARIAMO A COMPENSARE!

LA SOSTENIBILITÀ AMBIENTALE



DI SERGIO BARBADORO

Ancora un bell'articolo tecnico di Sergio che ci fa riflettere e al di là degli annunci e proclami ci indica una possibile strada verso lo "zero" inteso come impatto ambientale a cui non è al momento immune neanche il nostro sport.

Probabilmente non molti ricorderanno il Libro bianco sullo sport dell'11 luglio 2007, presentato dalla Commissione europea al Consiglio e al Parlamento europeo. Questo libro bianco costituisce il principale contributo della Commissione al tema dello sport e al suo ruolo nella quotidianità dei cittadini europei. Perché questo documento è importante per chi come noi svolge attività sportiva in ambiente naturale? La sua rilevanza deriva dalle considerazioni sull'impatto che può avere lo sport sull'insieme delle politiche europee e identifica le esigenze e le specificità proprie del mondo dello sport. Infine esso apre prospettive future per lo sport su scala europea nel rispetto del principio di sussidiarietà, dell'autonomia delle organizzazioni sportive, del diritto comunitario, della sostenibilità ambientale. Da quel lontano 2007 alcuni passi in avanti sono stati fat-

ti ma non si può certo affermare che, almeno in Italia, sia mutata quella "vecchia" idea di sport con la quale molti di noi si scontrano quotidianamente. Oggi, lo sport, come ogni altra attività, è immagine del modello che regola gli attuali processi socio economici, riproduce ed incentiva le logiche consumistiche:

- è strumento mediatico che favorisce la fruizione spettacolare piuttosto che la pratica individuale;
- è energivoro, cioè non pone sufficienti limitazioni all'utilizzo dell'energia;
- altera il paesaggio, non pone limiti al dimensionamento ed alla progettazione territoriale di nuovi impianti;
- crea consumi, senza promuovere stili di vita che verifichino le reali esigenze di ciascuno;

- usa e spreca acqua, senza considerarla una risorsa esauribile e quindi da tutelare;
- utilizza sistematicamente prodotti usa e getta dedicando poca attenzione al problema dei rifiuti;
- sottovaluta la necessità di una promozione, tra gli sportivi, di stili di vita attenti ai temi della sostenibilità ambientale.

L'impatto che genera l'uomo e questo modello di sport sono preoccupanti: occorre modificare l'approccio promuovendo buone prati-

che, a partire dal proprio modo di fare sport e dall'organizzazione dei nostri eventi nazionali e territoriali, dalla consapevolezza che qualsiasi attività, bene o servizio utilizzati per far fare sport ha un costo per l'ambiente.



Anche noi canadesisti, kayakisti e supisti che amiamo l'ambiente e trascorriamo molti giorni dell'anno a contatto con la natura, consapevolmente o meno produciamo delle pressioni sull'ambiente. Queste pressioni probabilmente non possono essere eliminate ma i nostri comportamenti e alcune nostre scelte possono sicuramente mitigarle. Prima di proporvi in che modo è possibile mitigare l'impatto con l'ambiente delle nostre attività è indispensabile introdurre alcuni concetti importanti per comprendere il perché del nostro impatto.

Il costo per l'ambiente di qualsiasi

ESEMPI DI IMPRONTA IDRICA



si attività umana è calcolabile attraverso vari indicatori.

Impronta ecologica, zaino ecologico, impronta idrica, impronta carbonica, ecc... L'elemento in comune di questi indicatori è la valutazione ed il calcolo di tutti quegli elementi che vengono definiti flussi nascosti, ossia i quantitativi di materiali ed energia che non formano direttamente il bene o il servizio, ma che sono utilizzati indirettamente per poterli costruire o erogare: la progettazione, la selezione e l'acquisto delle materie prime, il trasporto e lo stoccaggio, la trasformazione dei materiali, l'assemblaggio e la finitura, la distribuzione, la vendita del prodotto, il consumo, lo smaltimento, il recupero, il riciclaggio.

Vediamo brevemente alcuni di questi indicatori.

L'impronta ecologica è un indicatore che misura il consumo da parte di ciascuno di noi delle risorse naturali. Introdotto per la prima volta da Mathis Wackernagel e William E. Rees questo indicatore misura in ettari tutte le aree biologiche produttive del pianeta, compresi i mari, necessarie per generare e rigenerare le risorse consumate dall'uomo.

L'indice confronta le risorse naturali consumate da un singolo individuo, espresse in kg, all'interno dello spazio da esso occupato, espresso in ha, in relazione alla terra realmente disponibile pro-capite in base al rapporto tra superficie totale e popolazione mondiale.

L'impronta ecologica calcola quanti kg di beni consuma un uomo all'interno di uno spazio delimitato ovvero di quanti ettari è necessario disporre per produrre queste risorse ed assorbire i rifiuti e le emissioni. Attualmente stiamo consu-

mando una superficie pari ad una volta e mezza la superficie terrestre ovvero il 50% in più delle risorse necessarie.

Lo zaino ecologico è un indicatore elaborato dal Wuppertal Institut per il Clima, l'Energia e l'Ambiente, include tutte le risorse utilizzate per la produzione, il trasporto, l'energia, l'esercizio commerciale per venderlo (costruzione, manutenzione, riscaldamento, ecc...), l'energia e materiali necessari per utilizzare il prodotto stesso (elettricità, carburante, ecc...) e tutto ciò che è richiesto per il suo riciclo e smaltimento.

A differenza dell'impronta ecologica che, come unità di misura, usa gli ettari, lo zaino ecologico misura in chilogrammi il carico di natura che ogni prodotto o servizio ha in se. Ad esempio per un CD del peso di qualche decina di grammi lo zaino ecologico è di circa 1,6 Kg, un quotidiano del peso di 500 g ha uno zaino di ben 10 kg.

L'impronta idrica è un indicatore del volume totale di risorse idriche utilizzate per produrre i beni e i servizi consumati dagli abitanti di una nazione. Ideata nel 2002 dagli olandesi Arjen Hoekstra e Ashok Chapagain, comprende l'acqua prelevata da fiumi, laghi e falde acquifere (acque superficiali e sotterranee), impiegata nei settori agricolo, industriale e domestico e l'acqua

delle precipitazioni piovose utilizzata in agricoltura.

L'Impronta idrica (water footprint) è analoga a quella ecologica ma mentre quest'ultima calcola l'area totale di superficie produttiva necessaria a produrre beni e servizi consumati da una data popolazione, l'Impronta idrica calcola il volume totale di risorse idriche necessarie a produrre gli stessi beni e servizi.

L'Impronta idrica di un prodotto è costituita dal volume totale, comprendente l'intera catena di produzione, di acqua dolce impiegata per produrre quel bene stesso. Se pensiamo che una bistecca di 200 g richiede ben 4000 litri di acqua per la sua produzione è facile immaginare la sottovalutazione dell'impatto ambientale di alcune nostre abitudini alimentari.

L'impronta di carbonio (carbon footprint) ideata nel 1966 dagli stessi studiosi che hanno introdotto l'impronta ecologica, è un parametro che viene utilizzato per stimare le emissioni di gas serra causate da un prodotto, da un servizio, da un'organizzazione, da un evento o da un individuo. Viene espressa in kg di CO₂ equivalente (equivalente perché per tutti i gas serra si considerano gli effetti come se fossero prodotti dalla CO₂). Per valutare l'impronta carbonica di un'attività umana si considerano due contributi, uno diretto che misura le emissioni di CO₂ prodotte nella combustione dei combustibili fossili (riscaldamento, uso dell'auto, viaggi aerei, ecc), ed uno indiretto che misura la quantità di CO₂ prodotta nell'intero ciclo di vita di tutti i materiali utilizzati nelle attività considerate.

Per tornare al merito, cioè a quello che possiamo fare noi

per limitare la pressione sull'ambiente, vale la pena citare il frequente uso di caratterizzare l'iniziativa sportiva attraverso la stampa di una T-shirt. Per quanto detto sopra, la produzione di una maglietta di soli 250 grammi di cotone costa all'ambiente una impronta idrica di oltre 2.700 litri di acqua ed uno zaino ecologico di 4.500 kg.

Non si può certo dire che l'idea della T shirt sia compatibile con la sostenibilità ambientale!

Appare evidente, quindi, che alcune scelte, a volte inconsapevoli, non aiutano a promuovere comportamenti attenti all'ambiente, al contrario di altre, come quelle adottate da qualche anno dall'organizzazione della Discesa Internazionale del Tevere che ha messo al bando l'acqua minerale e la plastica in tutte le sue attività, che fanno della settimana di canoa un vero e proprio appuntamento di sport e promozione di comportamenti ambientalmente sostenibili.

Prendendo spunto dall'esperienza della Discesa Internazionale del Tevere e dalla importante validità della sua proposta ambientale, vorrei suggerire di estendere la riflessione sulla pressione ambientale delle nostre attività fluviali inserendo, accanto al bando della plastica e dell'acqua minerale, il tema della mobilità che accompagna le uscite ed i raduni in fiume.

La componente principale dell'impronta ecologica è l'impronta di carbonio per quasi il 50%, e di questa la componente più rilevante è costituita dal trasferimento di persone e materiali. Gli indici DEFRA (Department of Environment of United Kingdom) che riguardano le emissioni di CO₂ relativamente al trasporto, ci dicono che in bici o a piedi non si produce CO₂, i kg per km per passeggero di

CO₂ prodotti da un ciclomotore sono 0,73, da una moto 0,94, da un'auto di piccola cilindrata 0,11, da un'auto di medi cilindrata 0,13 e da una di grossa cilindrata 0,18. Se li confrontiamo con quelli prodotti da metro e treno 0,065 kg per km per passeggero, ed autobus 0,069 kg per km per passeggero ci rendiamo conto della enorme differenza, ma, soprattutto, del costo ambientale dei nostri trasferimenti in auto, spesso da soli, per raggiungere il nostro appuntamento sportivo.

Mitigare l'impatto con l'ambiente significa quindi muoversi con la macchina possibilmente in quattro, ma, soprattutto nei casi di raduni o manifestazioni che coinvolgono decine di persone, immaginare la possibilità di sopprimere almeno in parte alla CO₂ che abbiamo immesso in atmosfera, contribuendo al riscaldamento del pianeta, ricorrendo alla cosiddetta compensazione.

Compensare le emissioni di CO₂ significa bilanciare la quantità di anidride carbonica generata dalla nostra attività attraverso un intervento di piantumazione di alberi o piante in grado di assorbirla. Mettendo a dimora tanti alberi quanti ne servono per il completo riassorbimento delle emissioni climateranti prodotte dalla nostra iniziativa sportiva è possibile compensare fino ad annullare l'impatto sul clima rendendo la nostra attività ad emissioni zero.

Attraverso il processo di fotosintesi una pianta o un albero sottraggono naturalmente CO₂ dall'atmosfera aumentando la loro biomassa. Una pianta ha una capacità naturale di assorbimento e fissazione della CO₂ di circa 20-30 kg annui mentre un albero ad alto fusto può superare i 50 kg/anno. Se consideriamo i decenni di vita di un albero è facile im-

maginare che la piantumazione di uno di questi può comportare nell'intero ciclo di vita l'assorbimento di alcune migliaia di kg di CO₂.

Certamente, il luogo e le condizioni ambientali in cui viene eseguita la messa a dimora di una pianta o un albero svolgono un ruolo importante per determinare il sequestro di CO₂ ma questo esula dalla finalità di questo articolo.

Quindi, tornando al nostro impegno per mitigare l'impatto ambientale, ad esempio, dell'attività sportiva organizzata ad una trentina di Km dal nostro centro ed alla quale hanno partecipato circa 30 persone, la sola impronta carbonica ci dice che abbiamo prodotto oltre 200 kg di CO₂ che possiamo compensare con la messa a dimora di almeno 4 alberi di qualche anno.

Le riflessioni che ho cercato di esporre vogliono sollecitare quel mondo di belle persone che amano andare per fiumi e laghi, che ci piace frequentare perché ci appaiono come noi, sensibili e attenti verso le persone e l'ambiente, quel mondo che si accontenta di cose semplici ma non banali e qualunque, che vuole migliorare prima di tutto se stessi e con il proprio comportamento l'ambiente.

A tutti coloro che si caricano sulla canoa o il kayak le bottiglie di plastica abbandonate vorrei suggerire che è il momento di fare ancora qualcosa in più per l'ambiente cioè affrontare con il proprio comportamento il tema della mobilità ed alle emissioni climateranti.

La compensazione della CO₂ può essere lo strumento che in ambito organizzativo avvicina gli sportivi all'obiettivo "zero", ovvero zero rifiuti, zero emissioni, zero acqua minerale, zero alimentazione non ambientalmente sostenibile.



A COSA SERVE COWTAIL E COME SI UTILIZZA?

TESTO DI: MARCO BABUIN
FOTO: NEREUS SPORT.EU



Una serie di consigli tecnici sull'utilizzo dell'attrezzatura per il recupero di imbarcazioni e per la sicurezza più in generale.

Il Cowtail (o *Cow Tail*) è un accessorio di sicurezza che si utilizza per la pratica del Kayak Torrente e nel Soccorso Fluviale. Un accessorio non sempre fondamentale ma che può essere di grande aiuto in molte situazioni; al tempo stesso però potrebbe diventare un pericolo, quindi va usato in maniera corretta per evitare ogni possibile incidente. Questo accessorio va abbinato solo ad aiuti al galleggiamento dotati di apposito imbrago.

COME È FATTO?

Una semplice fettuccia tubolare con all'interno un elastico e alle estremità delle asole, agganciata posteriormente all'imbrago e ancorata sull'apposito alloggiamento sulla parte frontale dell'aiuto al galleggiamento. La fettuccia deve arrivare alla massima lunghezza solo quando è sotto carico altrimenti rimane compatta (circa 1/3 della lunghezza in massima estensione).

CHE CARATTERISTICHE DEVE AVERE UN COWTAIL?

- La lunghezza quando non è esteso deve essere massimo di 50 cm, deve restare aderente all'aiuto al galleggiamento.

ATTENZIONE: Un Cowtail non aderente, troppo lungo o che ha perso la capacità di restringersi creando una "U" potrebbe impigliarsi! Pericolo di morte!

- La lunghezza in massima estensione deve essere di almeno 130 cm, in modo che possa arrivare dietro alla coda del kayak in caso di utilizzo come "rimorchiatore". Questo perché i kayak da torrente mediamente sono lunghi 270 cm.
- Deve essere di buona qualità, non è raro trovare Cowtail con cuciture che non tengono o che dopo poco tempo non sono in grado di restare compatti (elastico interno di qualità scadente).
- In caso di uso professionale come Vigile del Fuoco per esempio sono da preferire modelli con certificazione.

CHE FUNZIONI HA UN COWTAIL?

- Rimorchiare un kayak per portarlo a riva a seguito di un bagno, mi raccomando solo dopo aver messo in salvo la persona coinvolta!

ATTENZIONE: Questa operazione si può fare SOLO se si conosce bene lo scenario dove si interviene, ma soprattutto se si è allenati per farlo. In caso di problemi non è sempre semplice l'utilizzo dello sgancio rapido. Un kayak pieno d'acqua sono centinaia di kg di peso!

- Diventa più semplice attaccarsi a una corda e fare manovre in totale



autonomia, come il settaggio per fare "l'uomo imbragato".

- Collegato a una carrucola si può utilizzare per una teleferica.
- Utile per essere recuperati in particolari situazioni.
- Può diventare un valido ancoraggio per un paranco o altro in caso di necessità, utilizzandolo come se fosse una fettuccia. Chiaramente va estratto dall'aiuto al galleggiamento, e bisogna considerare questo utilizzo come soluzione di ripiego.



COWTAIL USATO COME ANCORAGGIO DI EMERGENZA.

- Auto-ancorarsi per fare sicura in posti ostici (per esempio a un albero o altro).

- Si può attaccare il kayak per trasportarlo lungo terreni che lo consentono (prati ecc.).

ATTENZIONE: In caso di terreno in pendenza fare grande attenzione, una canoa che scivola vi può far cadere o addirittura trascinarvi via!

COME UTILIZZARLO CORRETTAMENTE



FISSARE POSTERIORMENTE ALL'IMBRAGO IL COWTAIL TRAMITE L'APPOSITO ANELLO IN DOTAZIONE.

Se il vostro Cowtail non ha l'anello, potete usare un moschettone con sistema di bloccaggio, quello a Ghiera è il più utilizzato ma anche un *Twist Lock* è adatto a questo scopo.



Attenzione: Non utilizzare MAI moschettoni senza sistema di bloccaggio per attaccare il Cowtail all'imbrago! (vedi foto).

Nella estremità opposta invece si potrà utilizzare un moschettone con chiusura a ghiera oppure anche un particolare moschettone chiamato "Kayaker", che permette di agganciare anche una pagaia in caso di necessità di recupero. Per spedizioni o trasferte particolari il moschettone a ghiera è consigliato, questo perché potrà essere usato per altri scopi in caso di necessità.



Importante che il moschettone venga agganciato SOLO nei punti adibiti a questo preciso scopo, solitamente sono degli anelli di plastica (o-ring) tagliati, oppure delle asole tenute da bottoni o sistemi di sgancio automatico. Questi sistemi di sgancio "automatico" situati sulla parte frontale dell'aiuto al galleggiamento garantiscono la vostra sicurezza. Il Cowtail in caso di incastro/impiglio si sgancerà in maniera autonoma, rimanendo comunque attaccato all'imbrago posteriormente.

ATTENZIONE: Usare solo ancoraggi dedicati. Consultare le istruzioni prodotto. Ogni altro punto può diventare estremamente pericoloso, se ci si dovesse impigliare sarà impossibile liberarsi! RISCHIO MORTE!

UTILIZZIAMO CORRETTAMENTE L'IMBRAGO E IL DISSIPATORE?

Gli imbraghi degli aiuti al galleggiamento solitamente sono composti da un dissipatore in metallo e una fibbia in plastica. Il dissipatore va ripassato come nell'immagine qui sotto, questo è il funzionamento del sistema per come è stato progettato. Si può facilmente trovare conferma di questo nelle istruzioni dei singoli prodotti delle varie case costruttrici.



Il discorso cambia se volutamente un esperto o professionista sceglie la soluzione "sbagliata", in questo caso probabilmente sa quello che sta facendo. Pensiamo a un istruttore di kayak che insegna su acque calme, in questo caso potremmo chiudere occhio, effettivamente in caso

di rimorchio di un kayak sarà più semplice utilizzare lo sgancio rapido. Questo perché la resistenza del kayak sarà troppo bassa per sfilare il Cowtail dall'imbrago.

Bisogna però domandarsi: cosa succede se ci dimentichiamo l'imbrago in posizione "sbagliata" e ci ritroviamo in una situazione che richiede una doppia ripassata sul dissipatore? Siamo sicuri che riusciremo ricordarcelo e soprattutto saremmo in grado di cambiare la posizione? Magari stando anche sotto acqua...?

ATTENZIONE: Se non si sa quello che si sta facendo settare sempre l'imbrago nel modo corretto! In acqua tutto può succedere e in caso di necessità trovarsi con l'imbrago posizionato "sbagliato" potrebbe creare gravi conseguenze. Le forze non saranno dissipate e il carico andrà tutto sulla fibbia in plastica, l'imbrago potrebbe aprirsi anche con la fibbia chiusa!

CONCLUSIONI E CONSIGLI

Come abbiamo visto il Cowtail può essere molto utile in diverse situazioni, ma come ogni strumento va usato con consapevolezza e con la dovuta formazione.

Anche l'utilizzo dell'imbrago non è una cosa banale, il consiglio è di formarsi e soprattutto di testare la propria attrezzatura.

Per fare un esempio pratico, simulando l'uomo imbragato si noteranno delle grosse differenze tra gli aiuti al galleggiamento in commercio, in caso di apertura imbrago ci sarà quello che rilascerà immediatamente fino a quello che non rilascerà mai se non "assistito". Inoltre ci sono molte variabili tra cui anche personali, quali peso ecc.

In una situazione di emergenza bisogna intervenire sapendo esattamente cosa fare e come funzionerà il nostro equipaggiamento. Per questo necessario provare e riprovare fino a che non si ha la sicurezza necessaria nella propria attrezzatura.

Buone Pagaie in sicurezza!

QUESTO ARTICOLO È A SOLO SCOPO INFORMATIVO E NON SOSTITUISCE UNA ADEGUATA FORMAZIONE.

LA PAGAIA GROENLANDESE



TESTO E FOTO DI
GIORGIO PERROTTA

Giorgio, che le pagaie le costruisce, ci dà delle utili indicazioni sull'utilizzo della pagaia groenlandese.

Quando pensiamo al kayak e alla sua storia, non possiamo scindere l'altro aspetto fondamentale di questa disciplina. Come due emisferi dello stesso mondo, le pagaie, hanno sempre condiviso il cammino e l'evoluzione di questa splendida e minimale imbarcazione. Strumento indispensabile per la propulsione, dall'alba dei tempi fino ad oggi, si è sempre adattato all'uso e al contesto ambientale. Originate chissà quando, insieme al kayak, dall'ingegno di quei popoli che hanno vissuto duramente in latitudini proibitive oltre il Circolo Polare Artico, sono giunte fino a noi senza grandi stravolgimenti, rimanendo, com'è sempre stato, lo strumento più ef-



ficiente per la propulsione muscolare. Oggi, quelle stesse pagaie a doppia pala, più precisamente, le conosciamo come di tipo "europeo" o "groenlandese".

I primi riscontri delle pagaie definite "europee", con angolo delle pale variabile da 30° a 90°, risalgono a osservazioni dei primi coloni nel

IN APERTURA: SPIAGGIA BIDDE ROSE - SARDEGNA.
SOPRA: RELITTO CON TAVOLARA SULLO SFONDO.
NELL'ALTRA PAGINA:
SPIAGGIA LU IMPOSTU - SARDEGNA.

18° secolo in Alaska. Erano usate dai nativi, con dei corti kayak per discendere i rapidi torrenti dell'entroterra. Oggi queste pagaie, che andrebbero definite in maniera corret-

ta di tipo "a resistenza", godono di un eccezionale successo e diffusione nelle molteplici discipline di questo sport. A livello agonistico sia in acqua piatta che in acqua mosca sono le uniche utilizzate.

Diversamente le pagaie "groenlandesi", perlopiù quelle strette e lunghe, ma anche quelle con la pala a foglia, tutte però con la sezione a chicco di riso, erano diffuse ovunque, in tutti i mari del nord del nostro emisfero: Groenlandia, Canada settentrionale, Alaska, Siberia e iso-

do di colpi e tipi di roll prima sconosciuti. Sempre negli anni '80, ma solo in un secondo momento, si è riscoperto che queste pagaie nel colpo propulsivo in avanti, non lavorano come le sorelle europee solo a resistenza, ma che vanno utilizzate con un angolo d'incidenza tenuto negativo. In pratica il colpo va fatto con la pagaia tenuta inclinata a 40° circa, sfruttando in questo modo, una componente di forza della portanza che si viene a generare, acquisendo così, quando correttamente utilizza-



le Aleutine. Con poche differenze, sono state lo strumento propulsivo tipico dei kayak di popoli che normalmente erano fra loro sconosciuti, condividevano però le stesse avversità ambientali e la necessità di navigare nei mari gelidi oltre il circolo polare artico. Per primi a documentare queste pagaie e i kayak, sono stati i grandi esploratori del nord Atlantico e Pacifico, 17°-18° secolo; poi nel tempo ci sono giunte le prime foto e i primi suggestivi filmati; fino alla quasi sparizione di ogni testimonianza nella prima metà del secolo scorso. La causa va attribuita alla progressiva scomparsa di queste culture, con il loro stile di vita ancestrale, trascinando nell'oblio anche tutte le loro raffinate tecniche di navigazione. Una vera e propria riscoperta di questa efficace pagaia c'è stata concretamente solo dagli anni '80 con la diffusione del kayak da mare, con anche tutto un mon-

te una straordinaria efficienza. In pratica, analogamente alle moderne wing che costituiscono dei profili alari, le groenlandesi possono essere considerate pagaie "a portanza": cioè la capacità totale della spinta, non si esprime con la sola forza di resistenza, ma con una somma di forze di resistenza e di portanza. Insomma, considerare la "groenlandese" come un oggetto "vintage" è un errore, è piuttosto una vera e propria tipologia a parte di pagaie, con la sua tecnica e un suo esclusivo meccanismo motorio.

La bontà di questo metodo propulsivo, rende questa pagaia estremamente competitiva in molte circostanze, motivandone spesso la scelta. Particolarmente è apprezzata quando è utilizzata per molte ore, per esempio, nei lunghi viaggi anche di più giorni che caratterizzano il campeggio nautico, con tappe che normalmente sono di molte decine



LA RESISTENZA ALLA ROTTURA, IL PUNTO DI FLESSIBILITÀ E IL PESO DELLA PAGAIA, IMPONE AI COSTRUTTORI UN'ACCURATA RICERCA DI LEGNI CON PRECISE CARATTERISTICHE MECCANICHE. I PLACCAGGI FRA DIVERSE ESSENZE O ANCHE CON UNA LAMINA DI CARBONIO (CHE NELLE MIE PAGAIE CHIAMO "CARBONWOOD") SONO UTILI PER MIGLIORARE LE CARATTERISTICHE E AUMENTANO IL CARICO DI ROTTURA CHE ARRIVA A RADDOPPIARE COL CARBONWOOD. QUANDO LE PAGAIE SONO ATTENTAMENTE COSTRuite, SONO ANCHE MOLTO AFFIDABILI, IN PRATICA NON SI SPEZZANO MAI, PERSONALMENTE RIPARO MOLTE PIÙ PAGAIE EUROPEE IN COMPOSITO O IN CARBONIO ROTTE ANCHE DI NOTE MARCHE CHE GROENLANDESI IN LEGNO.

di km. Quando si vengono a ricreare, con le dovute distinzioni climatiche e di scopo, le stesse condizioni di navigazione vissute dai popoli che le hanno inventate. Pochi sanno, inoltre, che il suo gesto è più istintivo, naturale, con i gomiti sempre bassi. Il neofita per esempio, quando insieme alla pagaia europea, è messo a conoscenza della tecnica, dopo i primi momenti di confronto, quasi sempre la sceglie.

Oggi, l'efficacia e la duttilità di questa pagaia conquista sempre più kayaker marini che ne apprezzano non solo il minor impegno fisico, ma anche il gesto elegante e soprattutto la proverbiale sicurezza nel roll e nell'appoggio (sono oltre cinquanta i tipi di roll conosciuti con questa pagaia). In molti poi sono divenuti dei veri cultori, considerandola non solo l'inseparabile strumento di propulsione, ma un vero e proprio stile di vita.

I PIÙ BEI PERCORSI DI CANOA-KAYAK IN ITALIA

Una guida ben fatta, sia per principianti che per esperti, piena di notizie interessanti e con molti itinerari - anche inediti - in tutte le regioni d'Italia, dalle Alpi alla Sicilia che l'autore, Augusto Fortis, propone per ogni grado di difficoltà, tra cui predominano quelli medi, adatti ai molti appassionati di canoa e kayak.

Non manca proprio niente: descrizione delle regioni dove si effettua la discesa, distanze, tappe, difficoltà, cenni storici, tempi di percorrenza, appoggi logistici dove mangiare e dormire, ecc.

Gli itinerari della guida che ho potuto verificare sono precisi e attuali e ben documentati, con oltre un centinaio di belle foto a colori che ben presentano i luoghi descritti. Come scrive giustamente l'autore, "Vivere outdoor con le discipline dell'acqua viva in canoa kayak, fa bene al nostro sistema fisico, psichico e sociale; una pratica dilettantistica non competitiva o aggressiva o agonistica e neppure professionale. Nei confronti di noi stessi, l'outdoor non misura i nostri li-

miti, ma la capacità di ottimizzarli e gestirli; in essa, lo 'sport avventura' non ha alcuna virtù terapeutica, è solo uno strumento che permette un incontro con noi stessi, da reinventare continuamente".

La guida porta il lettore in aree inedite, che probabilmente non sceglierebbe mai come meta per le vacanze, con molti link che permettono di ampliare la conoscenza del territorio. Ben fatte le cartine tecniche dei percorsi anche con aree evidenziate attraverso degli ingrandimenti di scala. Utili e completi anche i capitoli dedicati alla sicurezza, all'ecologia, all'introduzione della discesa fluviale, ai tipi di imbarcazioni da usare, ed infine al glossario con i termini tecnici.

In appendice la pubblicazione contiene inoltre gli indirizzi di tutti club in Italia a cui fare riferimento per le discese e di molte associazioni e federazioni, le scuole di canoa in Italia e le organizzazioni esperte nella sicurezza fluviale, i comitati regionali FICK (Federazione Italiana Canoa Kayak).

RECENSIONE A CURA DI
CHICCA GOB
AUTORE: AUGUSTO FORTIS
EDITORE: ABEL BOOKS WWW.ABELBOOKS.NET



[ndr. Analoghe informazioni sulle scuole della FICT sono reperibili sul sito www.canoa.org]

Disponibile in ebook, € 3,99.

https://store.streetlib.com/it/search?q=augusto%20fortis&sort=_score



In tutta Italia con un click.

canoashop.com

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

RAFTING A TORINO

...IL PUNTO PIÙ VICINO TRA POTENZA ED EQUILIBRIO



I FIUMI...
STURA DI LANZO
DORA RIPARIA, GUISE
DURANCE, STURA DI DEMONTE
SESIA, DORA BALTEA

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

SAVE THE RIVERS
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



Adrian Mattern

TREX



Big Banana fall

exokayak.com

Helping you go bigger

EXO
kayaks