

PAGAIANDO

N° 21 APRILE 2022 - TARIFFA R.O.C. POSTE ITALIANE SPA - SPEDIZIONE IN ABBONAMENTO POSTALE - DL 353/2003 (CONV. IN L. 27/02/2004 N. 46) ART. 1 COMMA 1, DBC CREMONA - ANNO XXI



N. **21**
APR. 2022

IL FIUME ISONZO/SOČA

Una vera perla delle Alpi
per tutti i gusti

SPECIALE VENETO

Fiumi,
mare e laguna

IL PACKRAFTING

Una rivoluzione
o evoluzione del Kayak
fluviale?

IL KAYAK SURFING

Sicuri
di saperlo fare?

ALLENAMENTO IDEOMOTORIO

L'occhio allena la mente
e migliora la tecnica

OZONE KAYAK

VIA NOALESE 46 QUINTO DI TREVISO
INFO@OZONEKAYAK.COM
TEL. 0422 370 215

Photo: Guido Stecker
Paddler: Fabio Lombardo



QUOTE TESSERAMENTO ANNO 2022

Socio FICT (singolo):	Euro 15,00
Socio FICT (di club):	Euro 10,00
Minorenni	Euro 5,00
Club affiliato (senza scuola di canoa):	Euro 30,00
Club Affiliato (con scuola di canoa):	Euro 105,00
Socio Sostenitore:	Euro 30,00
Guida Fluviale:	Euro 30,00
Guida Marina:	Euro 30,00
Istruttore Fluviale:	Euro 30,00
Istruttore Marino:	Euro 30,00
Istruttore di Base:	Euro 30,00

Federazione Italiana Canoa Turistica
Via Monte Grappa 21 - 31022 Preganziol (Tv)
Per effettuare i versamenti:
FICT - Federazione Italiana Canoa Turistica
CREDITO VALTELLINESE
IBAN: IT866052160323000000005390
BIC / SWIFT BPCVIT2S
www.canoa.org
info@canoa.org

PAGAIANDO

ORGANO DI STAMPA DELLA FEDERAZIONE ITALIANA
CANOA TURISTICA, FONDATA DA FRANCESCO BARTOLOZZI
REG. TRIB. DI CREMONA N.1374 DEL 6-7-2015

DIRETTORE RESPONSABILE:

PAOLO SAMARELLI

DIRETTORE EDITORIALE:

GIUSEPPE SPINELLI

CAPO REDATTORE:

GIORGIO PERALI

ART DIRECTOR:

ALESSANDRO NESPOLI

REDAZIONE:

ALMO OLMI

IMPAGINAZIONE E PHOTOEDITING:

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

HANNO CONTRIBUITO A QUESTO NUMERO:

MICHELA BAGATELLA

ANTONELLA BOLOGNA

PINA DI SANTO

ARCANGELO PIROVANO

RAPPORTI CON I MEDIA:

ENNIO ZANZARELLI

SI RINGRAZIANO GLI AUTORI DEGLI ARTICOLI

E I FOTOGRAFI CHE HANNO CONCESSO

LA PUBBLICAZIONE DELLE IMMAGINI

FOTO DI COPERTINA:

RIVER: BLADÅLSELVI (FOLGEFONNA), NORWAY -
PACKRAFT: MRS ALLIGATOR 2S PRO XL (CUSTOM
COLOR), MRS ADVENTURE X2 - © TOMASZ FURMANEK

STAMPA: EDIPRIMA SRL - VIA STEFANO MERLI, 60 -
29122 PIACENZA - STAMPATO APRILE 2022

EDITORIALE

Cari amici, è tempo di Assemblea dell'APS FICT. Tutti avrete ricevuto la mail di convocazione con i dettagli per poter consentire a tutti di votare. Come per l'ultima volta ogni Socio potrà esprimere il suo voto per l'approvazione del Bilancio e per i Candidati al Consiglio Direttivo, ai Proviviri e ai Revisori dei Conti. Le candidature saranno ricevute entro il 20/4/2022 e le votazioni saranno effettuate con un sistema elettronico che evita inutili spese postali da parte dei Soci. L'intero costo verrà sostenuto dalla Federazione che ricordo offre ad ogni singolo socio la possibilità esprimere il proprio voto.

CONVOCAZIONE ASSEMBLEA ORDINARIA ELETTIVA DEI SOCI APS FICT

Viene indetta l'Assemblea Ordinaria Elettiva dei Soci della APS Federazione Italiana Canoa Turistica (FICT) in prima convocazione alle ore 7:00 di Lunedì 2 Maggio 2022 ed in **seconda convocazione alle ore 8:30 di Martedì 3 Maggio 2022, presso i locali siti in V.le Giotto 18, Roma**, con il seguente Ordine del Giorno:

- **Introduzione del Presidente**
- **Votazione per Approvazione del Rendiconto 2021**
- **Votazione per elezione del Consiglio Direttivo Nazionale**
- **Votazione per elezione dei Proviviri**
- **Votazione per elezione dei Revisori dei Conti**
- **Varie ed eventuali**

Si ricorda che sarà possibile votare per l'approvazione del Rendiconto 2022, per i candidati al Consiglio Direttivo Nazionale (CDN), per i rappresentanti dei Proviviri e per i Revisori dei conti per via elettronica, in modo segreto, sulla base delle credenziali che verranno inviate a tutti gli aventi diritto a partire **dalle ore 12:00 del giorno 29 Aprile 2022 e fino alle ore 12:00 del giorno 3 Maggio 2022.**

Indirizzo del presidente: **Via Adolfo Gregoretti 16 - 00122 Roma**; PEC: fict@pec.it oppure semplice mail a: presidente@canoa.org sempre accompagnata da fotocopia del documento di riconoscimento. Nella fattispecie le candidature devono essere ricevute **entro il 20 Aprile 2022.** La votazione è personale e non prevede deleghe essendo possibile esercitarla da remoto. La votazione è segreta e certificata da un ente esterno.

Mi auguro che giovani leve vogliano farsi avanti per il futuro dell'Associazione, fermo restando che alla candidatura deve corrispondere un significativo impegno per un quadriennio. Tornando a PAGAIANDO spero apprezzerete il continuo sforzo da parte della Redazione per soddisfare le molteplici passioni dei nostri lettori. Vi assicuro che non è facile e ringrazio personalmente tutti gli autori degli articoli che ci sono vicini.

Non mi dilungo oltre ed auguro a tutti una buona lettura.

Giuseppe Spinelli
Presidente APS FICT

PAGAIANDO N. 21 - SOMMARIO

Dove l'Isonzo si chiama Soča

di Piero Linda..... pag. 4

L'anno dell'acqua selvaggia

di Vittorio Pongolini..... pag. 8

Un fiume in maschera

di Roberto Crosti..... pag. 11

Surfskate!

di Gianni Montelli..... pag. 12

Salivoli Backyard Challenge - 8 ore in Sup

di Paolo Marconi..... pag. 14

SPECIALE VENETO

L'ultimo bacino

di Almo Olmi..... pag. 16

Il Sile - Dalle sorgenti

alla Laguna

a cura dell'Associazione

Open-Canoe Open-Mind pag. 17

Una città da pagare

di Almo Olmi..... pag. 18

Prendi un bel respiro e...

di Edoardo Serafino..... pag. 19

In kayak da Mestre a Trieste

di Almo Olmi..... pag. 20

For on walking, one day, about Matavai Point...

di Antonio Paolucci

e Lorenzo Manetti..... pag. 24

Una questione di conduzione

di Eros Roi Piersanti..... pag. 27

Esperimento: tessuti traspiranti VS neoprene

di Marco Babuin..... pag. 28

La cima di traino nella pratica in sicurezza del kayak da mare

di Tatiana Cappucci..... pag. 32

Rivoluzione o Evoluzione?

di Antonio Piro..... pag. 34

Esercizi funzionali alla conduzione del kayak

di Fabio Cappelli..... pag. 38

Allenamento ideomotorio: cos'è?

di Massimo Sticca..... pag. 42

Waveski, schemi e nomenclatura

di Giuseppe Prosperi..... pag. 44

Evolgere: sì, ma come?

di Dario Pelliccioli..... pag. 46

Pagaie divisibili: perché e soprattutto come?

di Leonardo Dal Maso..... pag. 48

Il libro: "Le Alpi - Il paradiso dell'Outdoor"

recensione di Chicca Gob.. pag. 50

COME INVIARCI I VOSTRI CONTRIBUTI

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

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

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



TESTO E FOTO DI:
PIERO LINDA

DOVE L'ISONZO

A pochi chilometri dall'ex confine di Stupizza troviamo il Soča, uno dei fiumi più frequentati d'Europa, amato e desiderato dai canoisti di tutto il mondo, ma non solo: anche dagli entusiasti di rafting, hydrospeed, canyoning,

ultimamente packrafting e ogni sorta di attività fluviale. Scopriamolo insieme e vediamo perché!

L'acqua limpidissima, potabile, dai riflessi turchese dovuti alla roccia calcarea e la varietà di percorsi di ogni difficoltà sarebbero già un'ot-

tima ragione; ma c'è di più: le difficoltà sono per lo più omogenee a tratti di circa cinque chilometri in cinque, con rari e brevi intermezzi di impegno superiore.

Un fiume per tutti quindi, con percorsi adatti al kayaker principiante,

SI CHIAMA SOČA

intermedio e avanzato con un livello d'acqua sufficiente tutto l'anno. I più esperti sceglieranno la primavera per i livelli generalmente alti dovuti al disgelo, mentre chi cerca un'esperienza più tranquilla verrà da queste parti in estate e autunno.

CARTA D'IDENTITÀ

Il Soča (Isonzo in lingua italiana) è un fiume lungo 136 chilometri con un bacino ampio 3.400 chilometri quadrati, di cui 1.150 in territorio italiano. La parte montana del suo corso è compresa nel

Goriziano sloveno, mentre la parte prevalentemente collinare e pianiziale si sviluppa in Friuli Venezia-Giulia, nel territorio di Gorizia. Le sorgenti del fiume sono costituite da una fessura carsica nella roccia del Monte Travnik (2.379 m s.l.m.)

Nasce in **Slovenia** e va a gettarsi nell'**Adriatico** uno dei fiumi più amati e frequentati dai canoisti di **tutta Europa**.



UN FIUME DI STORIA

Durante la Prima Guerra Mondiale l'Isonzo fu teatro delle maggiori operazioni militari sul fronte italiano dal 1915 al 1917, quindi delle sanguinose dodici battaglie dell'Isonzo, dove caddero oltre 300.000 tra italiani e austro-ungarici: la famosa disfatta di Caporetto.



a 990 m s.l.m. nella Val Trenta; dopo una serie di cascate questo ramo raggiunge la parte inferiore della Zadnja Trenta, unendosi alle acque del Suhi Potok.

Nella parte iniziale del corso riceve i torrenti Lepena, Koritnica e Učja. Il percorso lambisce le località slovene di Bovec, Kobarid, Tolmin (confluenza da sinistra con il torrente Tolminka), Most na Soči, dove riceve da sinistra il fiume Idrijca, e Nova Gorica, entrando poi in territorio italiano presso Gorizia.

Da qui lambisce le pendici del Carso ricevendo da sinistra il fiume

Vipacco, attraversa la Bisiacaria, ricevendo da destra il Torre, e Fiumicello, nella Bassa Friulana, fino a gettarsi nel mare Adriatico vicino a Staranzano. In corrispondenza della foce del fiume è stata istituita dal 1996 un'area naturale protetta denominata Riserva naturale della Foce dell'Isonzo, che si estende per oltre 3.600 ettari.

ALPINO E CARSICO

Il Soča ha un regime essenzialmente alpino ma è anche influenzato dalla notevole presenza di risorgive carsiche.

La sua portata media di 170 m³/s annui presso la foce è, dopo quella dell'Adige e del fiume Po, la più elevata tra i fiumi del Nordest mantenendosi alta anche in estate: grazie all'apporto carsico non scende mai sotto i 50 m³/s. Durante la stagione piovosa è soggetto invece a notevoli piene; una curiosità: la sua portata massima è stata registrata nel 1924 a Solkan e fu di 2.500 m³/s.

Attualmente la portata della parte bassa del Soča dipende anche dall'apertura o dalla chiusura delle molte dighe costruite lungo il suo corso in Slovenia. L'Isonzo in Italia, ricevendo da destra il fiume Torre con i suoi affluenti Versa, Judrio e Natisone, allarga la sua pianura fino a Cividale, Tarcento e Udine.

La parte che interessa di più agli appassionati di sport d'acqua mossa fortunatamente non è soggetta ad alcuna diga.

Da Lepena (Velika Korita), dove si può cominciare a scendere, fino a Tolmin, il Soča scorre libero nel suo letto naturale.

DESCRIZIONE PERCORSI

- **Velika Korita - Krsovec III/IV** attenzione alle rapide dei bunker e al terzo canyon.
- **Krsovec - Cezsoca II/III** confluenza del Koritnica a metà percorso.
- **Cezsoca - Boka I+** attenzione ad eventuali tronchi o rami spesso presenti.



- **Boka-Srpenica 2 II/II+**.
- **Srpenica 2 - Trnovo 1 III/III+** attenzione alla rapida della S, sifone a centro destra.
- **Trnovo 1 - Trnovo 2 III/IV**.
- **Trnovo 2 - Otona IV/V** molti sifoni, estremamente pericoloso, vietato.
- **Otona - Kobarid IV/III**.
- **Kobarid - Tolmin I/II** una rapida di III nei pressi di Gabrje (con sifone).

L'autore declina ogni responsabilità riguardo le descrizioni proposte



TONY

QUANDO, E QUANTO COSTA

Per un decreto comunale la navigazione sul Soča è permessa dal 15 marzo al 31 ottobre; occorre munirsi di permesso giornaliero, settimanale o stagionale che attualmente costano rispettivamente 3, 16 e 30 euro. Imbarchi e sbarchi sono consentiti solamente in determinati punti segnalati con tabelle e sulla mappa del fiume fisica oppure online. Infine, è possibile acquistare i pass presso la scuola di canoa e negozio Alpin Action, Trnovo ob Soči 26/a, gli info point di Kobarid e Bovec, online e in alcune altre strutture della zona.

LINK UTILI

Informazioni generali sulla valle
<https://www.soca-valley.com/it/>

Informazioni e mappa del fiume
<https://www.soca-plovba.si/italiano/>

Acquisto permessi online
<https://dovolilnice.dolina-soce.si/>

Livelli d'acqua
http://www.arso.gov.si/vode/podatki/amp/Ht_1.html

Corsi di kayak, rafting, packrafting e altre attività
<https://sloveniarrafting.si/it>

Vendita di kayak
<https://www.alpinaction.it/it/content/4-chi-siamo>

L'ANNO DELL'ACQUA SELVAGGIA

Mai come quest'anno le condizioni dei corsi d'acqua della penisola ellenica sono allettanti. E ce n'è per tutti i gusti, dai percorsi più semplici a quelli più impegnativi.

IN APERTURA: LUNGO L'ARACHTOS.
A DESTRA: 3 STA PER TRECENTESIMO FIUME DELL'AUTORE, L'AGRAFIOTIS.
A DESTRA IN BASSO: L'INGRESSO NELLA GOLA DEL KALLARITIKOS.

La Grecia è a portata di mano (o quasi) e i suoi fiumi sono di vera acqua selvaggia. Se consideriamo anche le abbondanti nevicate di gennaio di quest'anno in tutta l'area montuosa del paese, nevicate che hanno raggiunto addirittura la costa e le isole greche, la scelta per un viaggio primaverile in canoa sui fiumi e sui torrenti della Grecia è una scelta davvero centrata.

COME DOCUMENTARSI

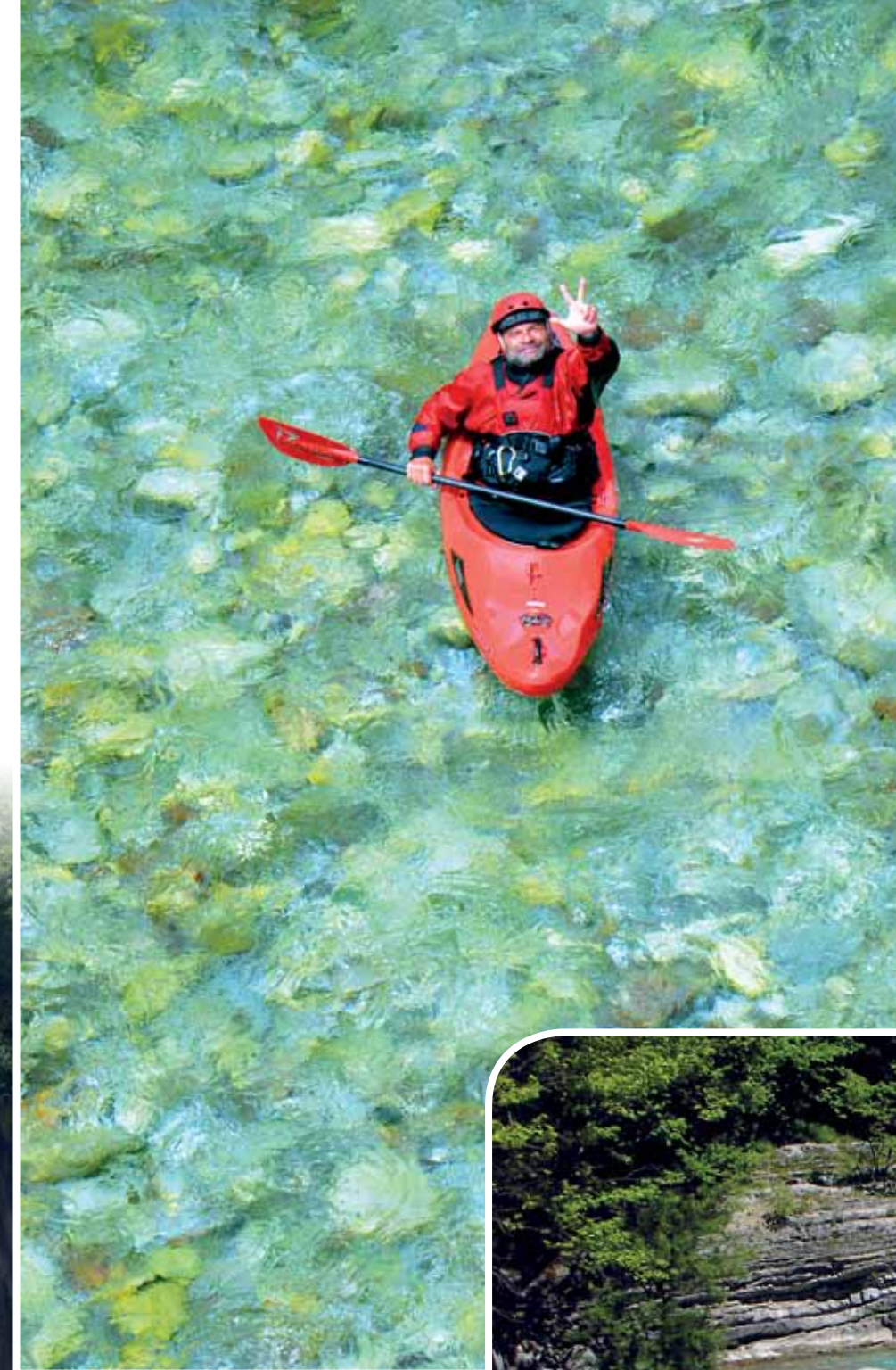
Ho già parlato di questi itinerari in altre occasioni e in questa stes-

sa sede (si vedano i numeri 3 e 4 di *PAGAIANDO*, usciti nel 2016) ma è passato un po' di tempo e mai come quest'anno l'aspetto climatico è allettante. E ce n'è per tutti i gusti, dai percorsi più semplici, per chi pagaia da poco tempo, ai più difficili, per chi ha alle spalle diverse esperienze in Italia e all'estero. Ai soci *FICT* posso consigliare di andare a rivedere quanto scrissi nel mio articolo del n. 3, dove descrissi le sette zone in cui l'autore tedesco del libro *GRECO 1*, Franz Bettinger - mio caro amico - ha suddiviso la Grecia.

TESTO DI:
VITTORIO PONGOLINI
 FOTO DI:
VITTORIO PONGOLINI
 E **FRANZ BETTINGER**

Basta andare sul sito *FICT*, accedere all'area riservata per i soci, cliccare prima su *PAGAIANDO* e poi sul n. 3 di gennaio dove in copertina c'è una meravigliosa immagine panoramica dell'Erymantos con due puntini rossi che lo scendono (quello a sinistra sono io...). Vi comparirà il mio articolo di tre pagine *TO POTAMI*, leggibile e stampabile, nonché completo a sufficienza per organizzarsi una vacanza d'avventura.

Qui posso aggiungervi ancora un po' di foto e la piantina tratta dal secondo libro di Franz, *GRECO 2*, in cui i nomi dei fiumi appaiono più chiari rispetto al primo libro. Se volete, potete acquistare dal rivenditore francese *LE CANOTIER* questa guida in inglese per avere i riferimenti necessari, ma già recandosi sul posto capirete con che ambiente selvaggio avrete a che fare.





IN ALTO: CARTA DEI FIUMI DELLA GRECIA.

A SINISTRA: INCONTRI SULLE STRADE GRECHE.

ATTENZIONE ALLA LOGISTICA

Beninteso, si va dal primo grado al quinto grado, ogni torrente o fiume ha le sue caratteristiche e ce n'è per tutti i gusti.

Ma il riferimento all'aggettivo "selvaggio" si riferisce in primis all'ambiente ed alla logistica e poi, se aumentate la scala delle difficoltà, anche al fiume. In Grecia potrete trovare fiumi selvaggi di primo e terzo grado, adatti a chi pagaia da poco tempo - li vedete colorati di giallo sulla cartina - come fiumi selvaggi di terzo, di quarto e di quinto grado, colorati di blu e di rosso; ma quello a cui si riferisce l'aggettivo "selvaggio" riguarda il fatto che dovrete comunque essere predisposti a discese su fiumi che scorrono anche molto lontani dalle strade e che spesso non sono asfaltate, a fare il pieno di carburante quando il serbatoio segna metà, a corsi d'acqua per i quali dovrete svegliarvi molto presto per raggiungere l'imbarco o lo sbarco e stabilire chi vi venga a prendere all'arrivo (se ce l'avete..., altrimenti organizzare in due giorni il recupero dell'auto), a portare viveri lungo il percorso perché le discese durano ore, a predisporre elementi di prima necessità come il pronto soccorso o l'occorrenza per accendere un fuoco di fortuna e così, di seguito, fino a pensare a caricarvi in canoa eventuali sacchi a pelo e vestiti di ricambio se la discesa dovesse accidentalmente protrarsi anche al giorno dopo, oltre all'indispensabile pagaia di scorta per ognuno.

I telefonini, poi, spesso non hanno segnale. Questa è l'essenza del fiume "selvaggio" e delle lunghe discese in fiumi non solo da "wild water" per le difficoltà canoistiche intrinseche del corso d'acqua, ma per l'ambiente in cui scorrono e per la logistica che comportano.

Da noi in Italia ormai sono davvero difficili da trovare, ma in questa parte dell'Europa ci sono e vi possono mettere alla prova.

Ecco, per quest'anno, se volete provare la vera "wild water" globale, è l'anno giusto e la Grecia è la più abbordabile dall'Italia: "agrio nero", acqua selvaggia, ma in greco, insomma.



TESTO DI: ROBERTO CROSTI
LOCANDINA DI: FEDERICO OCCHIONERO

L'evento UN FIUME IN MASCHERA



CASTEL SANT'ANGELO - FOTO DI FEDERICO OCCHIONERO.

In kayak, a piedi e in bici: il 27 febbraio il Carnevale Tiberino ha animato le acque e le sponde romane del fiume. Lanciando un messaggio di pace.

Dallo Scalo de Pinedo a Castel Sant'Angelo e ritorno, a colpi di pagaia ma anche a piedi e in sella a una bicicletta. È successo a Roma lo scorso 27 febbraio in occasione del Carnevale Tiberino, che ha visto kayaker, escursionisti e ciclisti percorrere un tratto romano del fiume dando vita a una colorata manifestazione in maschera a carattere ludico-sportivo.

Lo scopo iniziale dell'evento era quello di promuovere la conoscenza, la tutela e la fruizione del tratto capitolino del Tevere, avvicinando al fiume la comunità dei cittadini attraverso una sana attività all'aria aperta e favorendo al tempo stesso la consapevolezza dell'importanza della qualità dell'ambiente fluviale e delle sue acque, anche in ambito urbano.



CARNEVALE TIBERINO - FOTO DI CLAUDIO POLVANESI - INSTAGRAM TEATROINPHOTO.

Come nel 2003, in occasione della seconda guerra del Golfo, la comunità della DIT-Discesa Internazionale del Tevere ha voluto lanciare un messaggio di pace: una bandiera arcobaleno della lunghezza di dieci metri è stata trasportata lungo

la fiume e fatta sventolare dai ponti "per dare un segnale contro ogni forma di violenza e guerra".

L'evento del Carnevale Tiberino fa anche parte del Primo Programma Triennale di Azioni del Contratto di Fiume Tevere Castel Giubileo - Foce.

SURFSKATE!

Surfare... fuori dall'acqua non è solo divertente: è anche un ottimo strumento di allenamento alla propriocezione.



LANZAROTE, RIDER FABIANA GOMBA - SURF SULLA LAVA.



Agli inizi degli anni '50, in California, un gruppo di surfisti che voleva mantenersi in allenamento durante le giornate di acqua piatta, costruirono delle tavole di legno simili ad un surf sotto i quali adattano dei truck a rotelle con strumenti derivati dai pattini.

Questa nuova tavola a rotelle, chiamata "sidewalk surfing", permetteva di compiere delle minime evoluzioni sull'asfalto, spesso utilizzando le numerose discese presenti nelle cittadine costiere di Santa Monica e Venice. Gli atleti che si cimentavano con questo nuovo attrezzo erano chiamati i "surfisti da marciapiede" e inizialmente tentavano di simulare le manovre tipiche del

surf, in particolare quelle del longboard, derivanti dalla ginnastica.

Questi sidewalk surfing, poi chiamati skateboard, per molti anni dopo l'invenzione sono stati utilizzati con molte difficoltà dai surfisti o dagli appassionati, poiché i materiali di cui erano costituiti, con ruote in legno, in ferro o di cera compressa, li rendevano particolarmente pericolosi.

Con la geniale intuizione di produrre ruote in uretano lo sport cambia completamente approccio e iniziano i primi campionati, che richiamano atleti agonisti.

Siamo alla fine degli anni '60 e la contestuale costituzione di un team di giovani surfisti molto bravi - chia-

TESTO DI:
GIANNI MONTELLI



RIDER EDOARDO MANZO.

mato Zephyr (o z-boys) - provenienti da Dogtown fa sì che lo skateboard inizi a diventare uno sport popolare, che contamina anche la moda e le tendenze dei giovani un po' in tutto il mondo, oltre che negli USA.

Dapprima legato al contesto dei giovani ribelli, all'emarginazione sociale e alla criminalità, lo skateboard grazie alla pubblicazione di foto sulle riviste di moda più importanti degli Stati Uniti diventa un fenomeno globale, trasformando quei ragazzi in vere e proprie star, grazie al contributo offerto dal fotografo Glen E. Friedman, bravo nel saper coniugare lo skateboard e la nascente musica punk.

Con il debutto a Tokio del 2020, grazie a oltre undici milioni di praticanti agonisti nel mondo, lo skateboard si consacra un nuovo sport di livello globale e un ottimo strumento propriocettivo. Attualmente vi sono diversi skate park in Italia, sia pubblici che a pagamento, ma certamente quelli di Ostia Lido e lo stadio Petrangeli a Roma sono gli unici di rilievo europeo e che possono ospitare eventi internazionali.

SURFARE FUORI DALL'ACQUA, TUTTE LE VARIANTI

Per tornare all'approccio al surf: nel 1996 a Venice, in California, Greg Falk e Neil Carver iniziano a disegnare e produrre skate che possano realmente simulare la sensazione di fare surf sull'onda.

Modificando il truck anteriore è

possibile "carvare" proprio come una tavola da surf, mentre lo skateboard da trick, con misure standard e ruote piccole da 52/55 mm, ha una sua più specifica funzione competitiva.

Ultimamente si sta facendo strada anche una nuova disciplina del surf skate che permette di simulare e allenarsi anche per il SUP, chiamata land paddling o street SUP, grazie all'utilizzo di Skate pole che permettono di "pagaiare" sull'asfalto.

Che si tratti di street SUP, di surf skate o skateboard, l'allenamento ed il divertimento sono assicurati e il risultato è sempre quello di rimanere allenatissimi quando si utilizza nuovamente la tavola in acqua, se per un motivo od un altro non ci siamo potuti cimentare sul nostro amato SUP.

Le tavole ed i materiali da surf skate sono molteplici, ma il consiglio è di utilizzare le marche Carver, Yow, Smoothstar e Slide perché di un livello decisamente superiore alle altre. Per le misure, gli skate corti sono per manovre radicali, quelli più lunghi da passeggio e raggiungono velocità più elevate. Anche le ruote hanno una funzione importante: più sono piccole e maggiore è l'accelerazione ma minore è la velocità massima. Un buon compromesso è uno skate da 32-33" con ruote da 65-70 mm ed il divertimento è assicurato!

Ultimo, ma non per importanza, una raccomandazione: protezioni sempre indossate!

SALIVOLI BACKYARD CHALLENGE

8 ore in SUP



TESTO DI: PAOLO MARCONI
FOTO DI: EUGENIO BUCCI

Il 24 novembre scorso ho pagaiato per 8 ore di seguito lungo la costa piombinese, portando a termine il progetto chiamato Salivoli Backyard Challenge.

Mi sono ispirato al mondo della corsa, nel quale esistono gare di ultra endurance chiamate "Backyard Races" (letteralmente gare nel cortile). In questo tipo di gara si percorre un tracciato circoscritto da ripetere molte volte, ogni giro ha un tempo limite da rispettare e il vincitore è colui che percorre il maggior numero di giri.

Ho adattato questo format al mio sport. Per questa sfida ho individuato un percorso di circa 8 km da percorrere nel tempo limite di 1 ora. Per completare l'impresa avrei dovuto percorrere 8 giri restando sempre all'interno del tempo limite, pagaiando così per 8 ore di seguito. Il percorso iniziava dalla spiaggia di Salivoli, il mio home spot, e arrivava fino alla spiaggia di Fosso alle Canne, una piccola caletta a nord di Piombino, qui avrei girato intorno a uno scoglio per rientrare alla base e completare il giro.

Quando si affrontano sfide di ultra endurance come questa è fondamentale avere una squadra di supporto che creda nel progetto e nella sua realizzazione. Ad aiutarmi durante questa lunga giornata c'erano diverse persone tra cui: Susak, compagna di vita e anche lei atleta di SUP, Filippo Alberti, che mi ha accompagnato durante il primo e l'ultimo giro, e Eugenio Bucci, amico e fotografo che mi ha immortalato durante tutta la giornata.

Il Salivoli Backyard Challenge si è rivelato da subito impegnativo. Il vento di grecale mi ha infatti messo alla prova durante i primi 3 giri. Con questa condizione mi sono ritrovato a pagaiare con il vento che mi colpiva al traverso, con un'intensità che raggiungeva gli 8 nodi sotto raffica. Nonostante le condizioni non troppo agevoli sono comunque riuscito a terminare la prima parte della sfida restando sempre nel tempo limite e avendo qualche minuto di margine

per rifocillarmi e prepararmi ai giri successivi. Intorno all'ora di pranzo il vento è calato leggermente consentendomi di mantenere un ritmo costante e salvaguardare le energie per il resto dell'impresa. Nelle ore più calde della giornata però è entrato un vento termico di maestrale che mi ha messo a dura prova rendendo la sfida molto fisica. La quinta e la sesta ora sono state infatti le più dure. Il vento contro nella prima metà del giro mi costringeva a pa-



gaiare con forza cercando di non calare il ritmo, nella seconda parte mi trovavo però a pagaiare con un vento a favore che consentiva di mantenermi all'interno del tempo limite.

Queste due ore sono state senza dubbio le più impegnative della giornata. La mia speranza era che con il calare del sole e della temperatura calasse anche il vento consentendomi di terminare la sfida restando nel tempo prefissato, e per fortuna così è stato. Durante il rifornimento prima di partire per l'ultimo giro il vento si è spento definitivamente.

L'ultima ora è stata sicuramente la più suggestiva, con il sole che si nascondeva dietro l'Isola d'Elba e la fatica che si faceva sentire dopo aver pagaiato per tutta la giornata.

In questo momento pagaiavo con la testa più che con il fisico, cercando di godere degli ultimi momenti di questa giornata passata in mare.

Rientrato nel golfo di Salivoli ormai a buio, ho terminato questa lunga pagaiata celebrandola con amici e persone care. Ancora una volta ho avuto la conferma di quanto speciale sia lo sport del SUP e quante cose si possano fare con una tavola e una pagaia. Questo tipo di imprese mettono alla prova il fisico e la mente ma consentono di vivere emozioni ed esperienze che difficilmente potremmo provare nella vita quotidiana.

Per questa lunga pagaiata ho deciso di usare l'Air Race RRD 14'x24". Questa tavola gonfiabile dell'azienda italiana RRD mi ha consentito di mantenere una velocità costante durante tutta la giornata. Inoltre grazie alla sua stabilità mi ha assicurato le energie necessarie per mantenermi in equilibrio durante 8 ore.

Fondamentale è stata anche la strategia nutrizionale che mi ha accompagnato durante tutta la giornata. L'obiettivo era quello di non andare mai in deficit calorico e mantenere l'idratazione stabile. Ogni venti minuti bevevo acqua o sali minerali e ogni quaranta minuti mangiavo uno spuntino. Al termine

di ogni giro mangiavo qualcosa di più sostanzioso e bevevo grandi quantità di sali minerali. Ho preferito mangiare cibi solidi e non confezionati, evitando barrette, gel o altri tipi di integratori. Da diversi anni mi trovo bene con un approccio alimentare totalmente vegano e anche questa volta ha funzionato. Durante l'intera giornata ho pagaiato per un totale di 8 ore, ho percorso 62,2 chilometri a una velocità media di 7,8 km/h e ho consumato 4.944 kcal.

Questa era la prima edizione del Salivoli Backyard Challenge, magari un giorno diventerà un vero e proprio evento durante il quale condividere un'intera giornata di SUP insieme ad altri appassionati di questo sport.



L'ULTIMO BACINO

Lo speciale di questo numero è dedicato al Veneto, territorio che raccoglie e dove scorrono le acque scolanti dell'intero arco alpino.



TESTO DI: ALMO OLMI
FOTO DI: LEONARDO DAL MASO

Osservando lo schema idrografico del Veneto si percepisce subito un fatto indubitabile: questa è certamente la regione più acquifera d'Italia. La sua pianura forma infatti l'ultimo bacino che accoglie le acque dolci scolanti dall'intero arco alpino e le conduce infine

a sciogliersi nel salmastro abbraccio dell'Adriatico.

Fitte linee d'acqua scorrono dai rilievi di nord-ovest, fino ad essere in gran parte carpite dalla fascia lagunare che si estende senza soluzione di continuità tra Porto Tolle e Jesolo.

Tutte le città capoluogo di questa regione sono bagnate: Verona è tagliata dall'Adige; Rovigo è lambita dal Canabianco e dall'Adige; a Vicenza scorre il Bacchiglione, che insieme al Brenta tocca anche Padova; Treviso è interessata dal passaggio del Sile, Belluno da quello del Piave; Venezia, infine, è circondata dall'omonima laguna.

I suoi fiumi maggiori, e genitori della Laguna Veneta, sono il Piave (231 km, di cui pochi iniziali in terra friulana) e il Brenta (174 km, di cui circa 140 in terra veneta). Sfociano in laguna altri due rilevanti corsi, quelli del Bacchiglione e del Sile, entrambi di circa 94 km e generati da possenti risorgive.

Una tale ricchezza d'acqua offre

inesauribili possibilità di fruizioni naturalistiche e sportive. Pensando al Po, potrebbe attrarci una solitaria divagazione in canadese nei meandri deltizi, immersi nel fruscio dei canneti a osservare gli uccelli.

Se preferiamo gli eventi sociali, quest'anno potremmo iscriverci ad eventi come la celebre Vogalonga di Venezia, in programma il 5 giugno, o alla WaterMarathon di Padova che si svolgerà l'8 maggio (ne parliamo anche a pagina 18).

Se amiamo rilassanti e meditative discese su acque quiete, possiamo scegliere fra gli scenari neoclassici del Naviglio del Brenta o quelli bucolici del Sile.

I tratti torrentizi del Brenta e del Piave ci invitano invece a gustare emozioni più intense, di alcune ore o di più giorni.

Ricordiamo infine le tante e bellissime ciclabili venete: tra queste citiamo almeno la Ciclovía Treviso-Ostiglia, la Ciclovía delle isole di Venezia, la Greenway del Sile e la Via delle Valli nel delta del Po.

IL SILE



A CASIER SUL SILE, VILLA BARBARO ROMAN.

DALLE SORGENTI ALLA LAGUNA

Importante fiume di risorgive, il Sile è pagaibile con soddisfazione. Vediamone i tratti più interessanti.

TESTO A CURA DELL'ASSOCIAZIONE OPEN-CANOE OPEN-MIND

FOTO DI:
LUCA FRASSETTO

Il Sile è un fiume di risorgiva che nasce nella pianura tra Padova e Treviso e sfocia nel Mare Adriatico dopo un corso di novanta-quattro chilometri; dal 1991 è tutelato dall'omonimo Parco Naturale Regionale. È detto alto corso il tratto a monte di Treviso, medio quello cittadino, basso quello a valle dove è consentita anche la navigazione a motore. Con una portata presso-

ché costante, il fiume è sempre navigabile, a partire dalla confluenza col Canale Gronda poco a monte di Morgano.

Comodi punti d'imbarco sull'alto corso si trovano a Quinto di Treviso (Piazzale degli Alpini), a Canizzano (Via Mure), a Sant'Angelo di Treviso (di fronte alla chiesa).

L'alto corso offre i più suggestivi ambienti naturali, con rive boschive, volte arboree e piccole paludi (Cervara, Canizzano), oltre alla presenza di ruderi di mulini di antico insediamento. Presso l'Oasi di Cervara un salto di mulino obbliga ad uno sbarco per la verifica del passaggio, normalmente non difficile.

Molto caratteristico è il tratto in Treviso dal Ponte della Gobba sino a Silea, ove richiede attenzione la diga della centrale idroelettrica. Oltre questa, si scende il basso corso senza più ostacoli sino al mare. Il corso fluviale diviene meandriforme e solcato da *house-boat* e *yacht*, con traf-

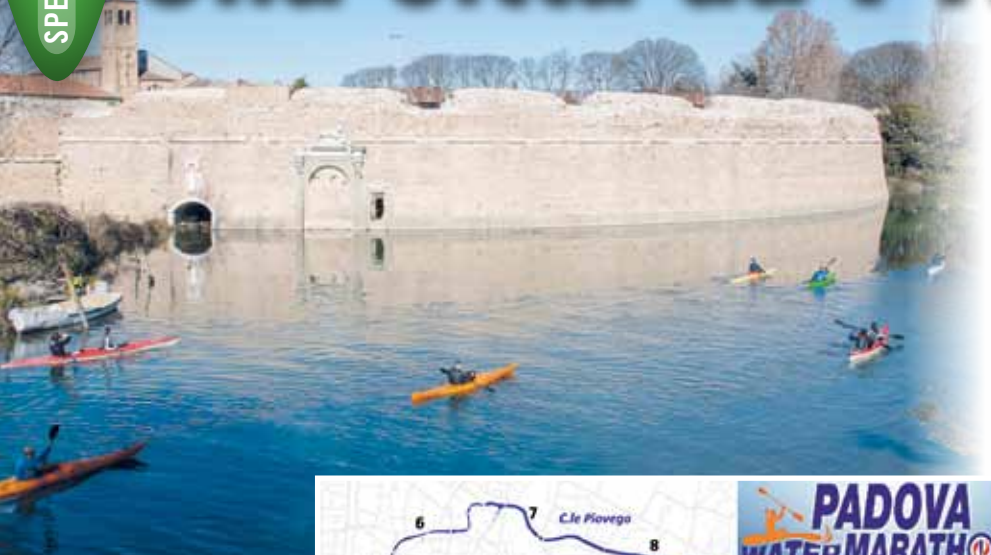
fico comunque mai troppo intenso. Punti d'interesse sono il Cimitero dei Burci (sito con relitti delle antiche barche da trasporto), le numerose ville venete ed i borghi fluviali (Casier, Casale sul Sile, Musestre) che offrono buone opportunità di sosta e ristoro.

INSIEME PER LA TUTELA

L'associazione *Open-Canoe Open-Mind* di Morgano si occupa della tutela e della valorizzazione del fiume Sile, organizzando escursioni in canoa canadese. È anche assiduamente impegnata, in collaborazione con il Consorzio Contarina, in un progetto di pulizia e cura del corso d'acqua grazie al quale sono già state raccolte oltre quattordici tonnellate di rifiuti. È inoltre disponibile a fornire informazioni sullo stato del percorso e l'eventuale presenza di criticità a chi intende affrontare la discesa del Sile (tel. 0422 1626715, segreteria@opencanoe-openmind.com, www.opencanoe-openmind.com).

L'EVENTO

Una città da PAGAIARE



Da manifestazione sportiva a raduno aperta a tutti: torna la *Padova Water Marathon*.

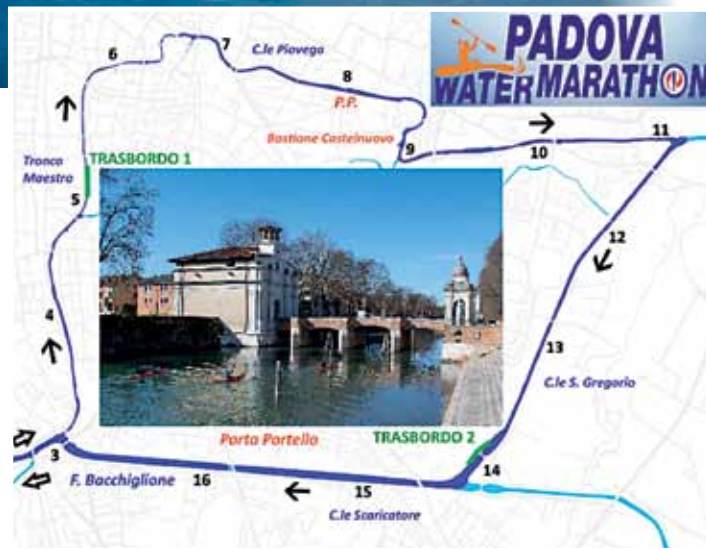


TESTO DI:
ALMO OLMI

FOTO DI:
LUCA BENETTAZZO

IN ALTO:
IL BASTIONE CASTELNUOVO
SUL CANALE PIOVEGO.

A DESTRA:
PERCORSO DELLA
MARATHON, CON TRASBORDI
E LUNGHEZZA PROGRESSIVA.



Organizzata dalla *Canottieri Padova* e nata come gara agonistica di *canoa marathon*, la *Padova Water Marathon* si è nel tempo evoluta in una manifestazione aperta a tutti. Diamo uno sguardo al programma della prossima edizione, nella quale vengono proposte ben sei iniziative principali:

SABATO 7 MAGGIO

- 1) *Match Race di Canottaggio* per otto con timoniere su campo rettilineo di 1.000 m.
- 2) *Dragon Boat Padova Race* per barche da 10 e 20 posti.
- 3) *Palio dei Quartieri*, sfida storica per barche con voga alla veneta.

DOMENICA 8 MAGGIO

- 4) *Canoe International Race*, gara agonistica internazionale su percorso ad anello di 20 km sulle vie d'acqua interne alla città, con due spettacolari trasbordi volanti.
- 5) *Padova Water Marathon Amatoriale*, regata non competitiva sul medesimo tracciato agonistico, aperta a qualunque barca non a motore purché trasbordabile.
- 6) *Mini Padova Water Marathon*, regata propedeutica under 14 su percorso ridotto.

I partecipanti alla regata amatoriale potranno ammirare suggestivi scorci d'interesse storico lungo le antiche vie d'acqua: un

tratto del Tronco Maestro (l'antico Medoacus di liviana memoria), le Porte Contarine, il canale Piovego (che dal XIII secolo unisce Padova a Venezia), trasbordando quindi sui canali San Gregorio e Scaricatore, aperti nei primi anni del Novecento per scolare le frequenti inondazioni del Bacchiglione.

Coloro che non scenderanno in acqua potranno assistere agli eventi dalle rive utilizzando i percorsi ciclopedonali.

Sottolineiamo infine che gli organizzatori di questa bella iniziativa aderiscono al progetto di collaborazione denominato *Italy Water Marathon Tour*, fra le *Città d'Acqua* che svolgono analoghe manifestazioni, come la *Vigevano-Pavia Marathon*, la *Verona-Mare Supermarathon*, la *Turin Kayak Canoe Marathon* e la *Palermorema*.

INFORMAZIONI

QUANDO: dal 7 all'8 maggio 2022

INFORMAZIONI E ISCRIZIONI:
www.padovawatermarathon.it

PRENDI *un* BEL RESPIRO e...

EDOARDO DI ELLERADIO.

Corso di tre giorni con un maestro di apnea in una location d'eccezione: la piscina termale più profonda del mondo.

TESTO E FOTO DI:
EDOARDO SERAFINO

A Montegrotto Terme, in provincia di Padova, all'interno dell'Hotel Terme Millepini si trova la piscina termale più profonda al mondo: si tratta della Y-40, che misura ben 42,5 metri con una temperatura dell'acqua costante di 32 gradi centigradi.

Tuffarsi nelle sue acque è un po' come venire catapultati in un'altra dimensione che ricorda le atmosfere di Jules Verne: con tutta quella luce iridescente e il rumore ovattato mi è parso di ritrovarmi nel Nautilus condotto dal Capitano Nemo a profondità abissali.

Ad attendermi a bordo vasca c'è Marco Mardollo con il quale iniziamo subito il corso di apnea. L'istruttore inizia spiegandomi la relazione inversamente proporzionale di pressione e volume che serve a capire

come si comporta il nostro corpo a mano a mano che andiamo sempre più giù e che diventiamo "acquatici".

Poi andiamo in acqua e iniziamo con esercizi di respirazione e apnea statica alla profondità di 1,5 metri; quindi siamo pronti per avvicinarci alla prima piattaforma alla profondità di 5 metri: basta mettere la maschera e le pinne, prendere un bel respiro e immergersi.

Questa prima lezione finisce dopo tre ore fra teoria e pratica, e con le orecchie infiammate mi consolo con le torte del bar.

Il secondo giorno ci sono ben sei ore che mi aspettano. Questa volta parliamo di compensazione, meccanismo tramite il quale si riesce a far passare l'aria immagazzinata nei polmoni alla bocca fin poi ad arrivare al naso e alle orecchie per poter riportare "verso l'esterno" i timpani che, a causa della pressione, si introflettono. Credo sia il concetto più complicato da capire e la mia esecuzione di questa tecnica, non essendo affinata a dovere, mi permette di spingermi solo fino a 8 metri.

Provo allora a farlo anche a secco sotto consiglio di Marco e nel frattempo scopro come sia nato il suo amore per l'apnea e per l'elemento acquatico. Finita la pausa, restiamo a piccole profondità esercitan-

OBIETTIVO: MENO QUINDICI

Il corso di apnea si ritiene superato se:

- si passa l'esame scritto;
- si ha un tempo di apnea statica di 1.30-2.00 minuti;
- si fanno almeno 25 metri in apnea dinamica;
- si arriva tra i 10 e i 15 metri in profondità.



PISCINA TERMALE.

doci con le procedure di salvataggio da attuare se si sviene mentre si sta risalendo, il cosiddetto blackout. Marco mi spiega che l'errore più comune che si fa in questo sport è sopravvalutare le proprie capacità con conseguenze che possono andare da lievi a mortali: non sono stati rari i casi di decessi dovuti all'eccessiva generosità di chi voleva salvare il proprio compagno che magari non aveva rispettato le regole del buonsenso. Ci diamo appuntamento al giorno successivo per le ultime lezioni e per la prova finale. Una volta finito incontro Mike Maric, medico specialista, campione del mondo di apnea (2004), Coach di respirazione.

La notte porta consiglio e così la mattina seguente metto maschera e pinne e al primo tentativo raggiungo subito la profondità dei 13 metri!

Nelle due ore successive tento di andare oltre spingendomi fino al bordo del pozzo che si trova a 15 metri ma purtroppo la mia tecnica di compensazione ancora una volta mi stoppa. Il corso di primo livello di Free Diving giunge al termine: vi aspetto sui canali social di Green House Radio!

Tra VENETO e FRIULI VENEZIA-GIULIA IN KAYAK DA MESTRE A TRIESTE

TESTO E FOTO DI: ALMO OLMI



Il racconto dettagliato della MesTrieste, un viaggio in sei tappe dalla Laguna di Venezia al capoluogo giuliano. Che può trasformarsi tranquillamente in TriMestre ed essere compiuto all'inverso.

La Laguna di Venezia offre un immenso campo di regata per le barche a remi e a pagaia, che non è unicamente retaggio degli storici e spettacolari eventi che

si svolgono intorno e dentro la città, come la primaverile Vogalonga e la settembrina Regata Storica. Le isole di Murano e Burano, le lunghe strisce dei lidi e i tanti sparsi isolotti sono tutti possibili mete di belle escursioni di uno-due giorni in un ambiente grandioso che, pur rimanendo ben protetto dal moto ondoso più violento, può risultare anche molto impegnativo quando viene spazzato dai venti.

Ma guardando verso l'alba scopriamo che questa sottile lama d'acqua comunica con un più vasto sistema di canali e lagune, che ci porta a immaginare un'avventura assai più forte e stimolante: navigare fino a Trieste, la città-porta verso l'oriente. Da est la malia di Trieste, da ovest la forza estetica di proseguire un mio primo viaggio da Torino a Mestre (maggio 2016), mi hanno spinto nel 2021 a progettare e realizzare la MesTrieste.

IL PROGETTO MESTRIESTE

La fig. 1 illustra il progetto di navigazione da Mestre a Trieste in sei tappe, con arrivi intermedi a Jesolo Lido, Caorle, Lignano Sabbiadoro, Grado, Punta Sdobba (foce dell'Isonzo). Nel viaggio, realizzato in solitaria tra il 27 settembre e il 2 ottobre 2021, con meteo favorevole ho potuto seguire la rotta esterna più diretta fra Jesolo e Lignano, coprendo in totale 163 km (in media 27 km al giorno). In presenza di condizioni sfavorevoli avrei comunque potuto rientrare nei canali interni, tramite le bocche lagunari e le foci fluviali, allungando la rotta fino ad un massimo di 11 km.

Periodo. Tenuto conto dell'affollamento turistico, ritengo che per questo viaggio i periodi migliori siano la quarta settimana di maggio, la prima di giugno e le centrali di settembre; sconsiglio invece di scegliere il mio periodo, per due buoni mo-

tivi: la chiusura dei campeggi e la nebbia mattutina già presente nella Laguna Veneta.

Direzione di viaggio e venti dominanti. Io ho voluto navigare verso est, pur sapendo che di norma è più agevole viaggiare in direzione contraria (il progetto inverso è il TriMestre).

NELLE NOTE DI NAVIGAZIONE DIRÒ INFATTI COME IO ABBIA PAGATO LA MIA SCELTA "CONTROVENTO"

L'analisi delle registrazioni della boa meteorologica Paloma (golfo di Trieste, 2003-2017) chiarisce in modo incontrovertibile le condizioni anemometriche:

- nei mesi di maggio, giugno e settembre, per venti provenienti dagli ottanti E, NE e SE si sono registrate frequenze cumulate dal 49% (mag) al 63% (set);
- negli stessi mesi, per venti provenienti dagli ottanti S, SW e W risultano frequenze cumulate del 35% (mag/giu) e del 25% (set);
- ancor più rilevanti sono i dati relativi alle velocità medie, che risultano decisamente superiori per i venti da E e NE (da 5 a 7 m/s) rispetto ai venti da S e SW (da 4 a 5 m/s).

Per prevedere i venti ho usato Windfinder, un'applicazione dimostratasi molto affidabile.

Peculiarità della navigazione in laguna. Soprattutto per coloro che non hanno mai pagaiato in questi particolari ambienti, riferisco dalla mia esperienza alcuni aspetti negativi che possono rendere la navigazione lagunare alquanto antipatica e fastidiosa:

- la possibile presenza di nebbie mattutine (come per l'appunto in questo viaggio);
- la presenza di cordoni e banchi (affioranti o subaffioranti) di cozze, che se urtati in velocità, possono danneggiare le barche in materiale composito;
- la presenza di fondali melmosi che, a dispetto della bassa profondità, non consentono di scendere dalla barca se non sprofondando fino al polpaccio in una specie di pongo nero;

- per analoghe condizioni delle rive, la difficoltà di trovare approdi puliti per le soste;
- la ricorrente difficoltà di pagaiare efficacemente, sia per l'impossibilità di affondare le pale in acque molto basse, sia per la presenza di erbe acquatiche subaffioranti;
- nei canali circondanti e colleganti Venezia e le isole maggiori: il pericolo ed il forte moto ondoso creato dai motoscafi dei taxisti e dei diporisti, lanciati a tutta manetta senza alcun rispetto dei limiti di velocità e senza che venga fatto un minimo di controllo.

Per stare al sicuro e non trovarsi in acque troppo basse, ove possibile è bene tenersi appena all'esterno delle file di pali che delimitano i canali.

Dotazioni consigliate. Per questo viaggio consiglio di portare come dotazioni aggiuntive:

- navigatore GPS, per mantenere la rotta in caso di nebbia;
- luce di fonda a led per la sicurezza in condizioni di nebbia e buio (ci sono tipi molto leggeri e compatti, a base magnetica e portabili su copricapo).

NOTE DI NAVIGAZIONE

Primo giorno. Da Mestre Fusina a Jesolo Lido: 34 km (ore 9-17)

L'imbarco alla darsena non è per nulla agevole: pontili troppo alti, scivolo sporco di melma scivolosa e rifiuti, impraticabile in bassa marea; calo la barca presso il cancello d'ingresso con cime agganciate a due pali d'ormeggio.

Esco con nebbia fitta, visibilità meno di 150 m. Evito un cordone di cozze portandomi a destra sulla rotta del battello per Venezia ed incrocio con molta prudenza il canale percorso dal traffico navale del vicino terminal. Poi seguo al GPS la rotta per il Tronchetto, tagliando poco prima un secondo canale di traffico pesante delimitato da bricole.

Al Ponte della Libertà, un riflettore sferico radar su palo mi indica la giusta arcata di attraversamento, fra le altre ostruite da banchi di cozze; quindi proseguo a GPS sino a Murano dove la nebbia finalmente dirada. Con attenzione all'inten-



DALL'ALTO: LAGUNA DI GRADO, ISOLA-SANTUARIO DI BARBANA; BIVACCO A PUNTA SDOBBIA (FOCE F. ISONZO).

so traffico esterno imbocco il canale principale, attraverso l'isola e ne esco virando a sinistra per Burano. Oltre il ponte per l'isola di Mazzorbo viro a destra e seguo il canale per Treporti; qui giunto imbocco il canale Saccagnana e col favore d'una lieve brezza da SW lo percorro fino a Cavallino.

Qui a destra entro nel canale Casson che esce poco dopo nel fiume Sile; alla foce di questo viro a NE, oltrepasso l'area camping e sbarco sulla spiaggia. Notte in albergo.

Secondo giorno. Da Jesolo Lido a Caorle: 25 km (ore 9-15)

Via mare, bonaccia al mattino, lieve brezza da SW al pomeriggio. Oltre Jesolo Pineta supero la foce del Piave. Dopo la foce del Livenza sbarco sulla spiaggia fronte Camping Santa Margherita ove pernottò (l'unico trovato ancora aperto).

Terzo giorno. Da Caorle a Lignano Sabbiadoro: 31 km (ore 9-16)

Via mare, bonaccia al mattino, lieve brezza da SW al pomeriggio. Aggiro la bella punta di Caorle, col Duomo e la Madonna dell'Angelo. Oltre Bibione incrocio la foce del Tagliamento e risalgo la penisola di Lignano sino a Punta Faro; qui entro in laguna e ridiscendo sulla costa N sino al molo panoramico



FIG. 1. ROTTA E TAPPE (BASE OPENTOPOMAP).

Bellavista, ove trovo un approdo abbastanza agevole e nascosto. Notte in albergo.

Quarto giorno. Da Lignano Sabbiadoro a Grado: 29 km, ore 8.15-19.30

Il tempo di percorrenza dice che questa è stata una dura giornata di strenua lotta contro il vento, previsto infatti da Windfinder con forza 14-18 e con raffiche oltre i 20 nodi. Risalgo a Punta Faro con moderato vento contrario e, visto un buon mare, decido di rimanere sotto la costa S dell'isola di Martignano,



DALL'ALTO:
PARATA DI CIGNI A PUNTA SDOBBA
E IL CASTELLO DI MIRAMARE.

formata da una bella duna sabbiosa ottima per un bivacco. Essendo molto basso per centinaia di metri, il fondale forma una larga fascia di frangenti che mi obbliga a distanziarmi dalla costa; perciò penso che in caso di forti venti dai quadranti meridionali sia meglio tenersi sulla costa lagunare dell'isola.

Alla Bocca di Sant'Andrea rientro in laguna e costeggio l'isola omonima, con andatura molto frenata da un teso vento contrario e dal fatto che, in assenza di un canale dragato, per 5 km fino alla Bocca d'Anfora procedo su fondale molto basso con vegetazione subaffiorante.

Presso gli edifici sul lato orientale

della bocca trovo un decente approdo per la sosta.

Ripartito, vado fino alla bocca a controllare le condizioni della rotta marina per Grado, ma trovandovi mare agitato rientro in laguna e prendo il canale segnato da pali che con percorso alquanto tortuoso porta a Grado. Supero l'Albergo Diffuso Ai Ciodi (il prezzo richiesto mi cancella l'idea di una suggestiva tappa qui). Dopo circa 5 km supero il gruppo di isole interne ed esco in laguna aperta, trovando forte vento rafficato che mi sferza per altri 5 km; vorrei drizzare la rotta per l'isola di S. Pietro, ma il basso fondale mi lascia solo tagliare un po' le svolte del canale. La copertura dell'isola Ravaiana mi dà un po' di tregua, ma poi ritrovo vento in faccia per 2 km sino al ponte di Grado che passo al buio. È difficile lo sbarco sulla riva interna di Grado, tutta occupata da darsene e pontili; di fronte all'Hotel Capri riesco ad accostarmi alla scogliera in un breve varco tra i pontili. Notte in albergo.

Quinto giorno. Da Grado a Punta Sdobba: 18 km (ore 10-14.45)

Dopo le fatiche di ieri, una giornata riposante e certamente la più appagante per le bellezze naturalistiche. Navigando verso l'isola di Barbana godo del grandioso e meraviglioso panorama della laguna incoronata dal profilo dell'intero arco alpino orientale.

Oltre Barbana giungo a una biforcazione con casoni: a sinistra, un canale molto tortuoso porta all'Isonzo (2,3 km dalla foce); imbocco il ramo destro e con placida navigazione, oltre il ponte della SP19, giungo alla Bocca di Primero. Qui m'aspettavo di uscire in mare, invece l'ambiente lagunare s'allarga fuori per circa un km, sino alla fine dei pali che segnano il canale d'uscita.

Rinuncio perciò ad approdare, esco a circa 600 m dalla costa e mi dirigo alla Punta Sdobba, pagaiando molto male per 6 km su fondale bassissimo e vegetato, a tratti appena bastante a galleggiare.

Arrivo così ad una zona di grande interesse naturalistico, la Riserva Naturale Foce dell'Isonzo, ricchissima di avifauna acquatica.

Avvicinandomi alla foce incrocio grandi flotte di molte centinaia di cigni, come se i bianchi pennuti si fossero dati appuntamento per una Barcolana tutta loro. Oltre la foce approdo a una spiaggetta ghiaiosa, all'imbocco del canale che taglia la punta. I terreni intorno non sono adatti, ma mi sistemo su una piastra di cemento che può ospitare fino a quattro tende (avevo anche considerato di risalire all'Albergo Caneo, a 500 m dalla foce, ma anche la loro richiesta mi è parsa eccessiva).

Non so se sia permesso il campeggio ma, nonostante la molestia delle zanzare vespertine, posso dire che questo, in compagnia dei cigni, è stato uno dei miei bivacchi nautici più belli.

Sesto giorno. Da Punta Sdobba a Trieste: 26 km (ore 8-14.20)

Entro nel golfo di Monfalcone e lo attraverso con questi riferimenti:

- per circa 3 km punto alla grande ciminiera biancorossa del porto;
- poi mi dirigo al faro rosso, taglio al faro verde e poi punto al capo della scogliera;
- infine, con vento e mare acquetati, punto al castello di Duino ed al riparo della falesia entro in una fascia di bonaccia che troverò fino al termine del viaggio.

Essendo sottoposta ad un fetch di 20 km da Trieste, questa traversata può presentare condizioni difficili; infatti, dopo una notte appena moderatamente ventosa, io ho trovato mare al traverso già piuttosto formato, non pericoloso ma impegnativo. Superata la falesia di Duino ed il porto di Sistiana, trovo un'ottima sosta a una spiaggetta ghiaiosa con annesso chiosco ristoro.

Il successivo tratto costiero sino a Grignano è caratterizzato da angustissimi lidi rocciosi frequentati prevalentemente da nudisti. Il passaggio al Castello di Miramare aggiunge un bellissimo ed emozionante epilogo al mio viaggio, che si conclude al pontone della Società Canottieri Saturnia di Barcola, sotto il Faro della Vittoria ed accanto alla Società Velica di Barcola e Grignano, promotrice della famosa Barcolana.

REGLISSE

IL NEGOZIO DEI CANOISTI ITALIANI IN FRANCIA

NOUVELLE ADRESSE:
REGLISSE sur la Durance
 ZA Guillermin
 05600 Saint Crepin
 France
 TEL: +33(0)6 50 07 38 45 / info@reglisse-kayak.com / www.reglisse-kayak.com

SCONTI PER GLI ISCRITTI FICT

For on WALKING, ONE DAY,



TESTO E FOTO DI:
ANTONIO PAOLUCCI
E LORENZO MANETTI



Come già annotò James Cook, surfare con una canoa regala grandi emozioni. Ma non solo: mantenere il controllo della canoa nel surf migliora la sicurezza durante lo sbarco con mare formato. Vediamone da vicino le tecniche.

“Vidi un uomo che pagaiava in una piccola canoa, così rapidamente, e guardarsi intorno con tale entusiasmo, da ogni lato, da attirare tutta la mia attenzione... Si allontanò dalla spiaggia fino al punto in cui le onde raggiungevano la massima altezza; osservai attentamente il suo primo movimento, pagaiò molto velocemente prima che lo raggiungessero le onde, quando lo investirono avevano una forza sufficiente da spingere in avanti la sua canoa, senza cadere in acqua. Poi si sedette fermo, trasportato avanti alla stessa velocità del moto ondoso, fino a

FIGURA 1



FIGURA 2



quando raggiunse di nuovo la riva. Poi partì di nuovo, svuotò la sua canoa, e andò in cerca di un'altra onda. Non potei fare a meno di concludere che quest'uomo provava il più supremo piacere, mentre veniva spinto così veloce e così dolcemente dal mare...”.

Quanto possiamo leggere nel libro dei viaggi di James Cook rappresenta la prima volta in cui - nel 1777 - un occidentale descrive il surf: l'uomo da lui osservato era un abitante di Tahiti, presso la Baia di Matavai, dove il grande navigatore fece tappa in tutti e tre i suoi viaggi.

about MATAVAI POINT...

FIGURA 3



FIGURA 4



Ser Cook non doveva proprio essere un osservatore qualsiasi: nella sua descrizione si trovano già i rudimenti del surf in kayak come si pratica ancora oggi.

La scelta del posto giusto per giocare con le onde in modo sicuro dipende dall'altezza delle onde, dalla

loro frequenza, dalla conformazione della costa e dalle correnti costiere.

Seduti sul kayak si è a circa un metro sul livello del mare e per affrontare onde fino a questa altezza sono sufficienti una discreta tecnica e una buona lettura della situazione. Onde più alte sono sicuramente più

emozionanti, ma anche più potenti e veloci!

Le onde arrivano in “serie” intervallate da momenti di mare più calmo; surfare una rapida successione di frangenti con una frequenza di 2-3 secondi, tipica di un mare “vivo”, è molto più impegnativo e rischioso rispetto a serie con frequenze di 6-7 secondi che si possono trovare in una caduta (mare “lungo” o “morto”).

Anche la spiaggia ha delle caratteristiche peculiari: un fondale che degrada lentamente permette la formazione di onde più lunghe e dolci, con la linea di “rottura” relativamente stabile e semplice da individuare. La durata della “corsa” dipende dalla lunghezza e dalla velocità con cui il frangente degrada. Fondali con dislivelli ripidi provocano la formazione di onde alte e corte, che si chiudono velocemente su sé stesse, sono le più violente e spesso “poco” performanti perché l'energia viene dissipata in un unico impatto.

I fondali sabbiosi sono sicuramente i migliori per surfare, ma attenzione a scegliere lo spot solo in base alla presenza di sabbia: è indispensabile controllare sempre la profondità dell'acqua.

Entrati in acqua, pagaiando energicamente si supera il frangente sfruttando - se sono presenti - correnti di rientro individuabili dall'assenza (o dalla minor altezza) della cresta.

Raggiunta la giusta posizione occorre entrare in armonia con la velocità delle onde aumentando il ritmo della pagaiata quando si sente sollevare la poppa; spostare il peso del corpo in avanti aiuta ad aumentare la velocità e la possibilità di prendere l'onda e non farla “fuggire via” (Fig. 1).

Se il tempismo e la velocità sono giusti, il kayak scivolerà giù perpendicolarmente e la prua taglierà l'acqua (Fig. 2).

Se questa, invece, si immerge, il kayak inizia a "ingavonarsi". Uno spostamento del busto all'indietro ristabilirà il giusto assetto (Fig. 3).

Durante la corsa si può controllare la direzione del kayak usando i fianchi per inclinare lo scafo nella direzione opposta a quella desiderata e/o facendo una timonata di poppa (Fig. 4).

Onde impegnative potrebbero spostare il kayak fino a farlo trovare parallelo alla linea del frangente; in tal caso con un appoggio alto e inclinando adeguatamente lo scafo si evita il capovolgimento (Fig. 5).

Un rischio da non correre è quello di andare in "candela". Onde alte e ripide o un'onda presa in ritardo possono spingere la prua sott'acqua (Fig. 6) e sollevare la poppa provocando un vero e proprio loop (Fig. 7).

Nel caso, si può rifiutare l'onda con un rapido spostamento indietro del busto per consentire che l'onda passi sotto lo scafo.

Al di là del puro divertimento sull'onda lunga della tradizione polinesiana, mantenere il controllo del kayak nel surf diventa indispensabile per uno sbarco sicuro anche con mare formato ed evitare pericolosi rovesciamenti in prossimità della battigia.

FIGURA 5



FIGURA 6



FIGURA 7



UNA QUESTIONE DI CONDUZIONE

TESTO DI: EROS ROI PIERANTI

REFERENTE AICAN CENTRO SUD



La più usata è quella a due posti: condurla in tandem prevede un grande affiatamento. È un gesto armonico ed elegante.

Quante persone possono andare su una canadese? Dipende dalla canoa, di solito da una a cinque, ma la più usata è quella a due posti, che comunque può essere condotta anche in singolo. Da qui la sua versatilità, ma anche il modo differente di essere condotta.

IN TANDEM

La conduzione in tandem prevede un grande affiatamento. L'equipaggio è composto da un prodiere che siede sulla panchetta anteriore e un timoniere su quella posteriore, che di solito è anche il più esperto tra i due e ha il compito di dare la direzione. La pagaia monopala viene usata su lati opposti dal prodiere e dal timoniere possibilmente in sincrono, tenendo il manico più verticale possibile e fuori dalla propria sagoma: questo permetterà un andamento abbastanza rettilineo. Dico abbastanza perché la canoa tenderà comunque a scarrocciare verso il lato opposto a quello del lato di pagaia del timoniere; ci sarà quindi bisogno di una correzione. Tale correzione sarà gestita, quando ce ne sarà bisogno, dal timoniere con una pagaia con timonata a due tempi o con una pagaia continua con tecnica j-stroke.

CANADESE IN SINGOLO

Per utilizzare la canoa in singolo dobbiamo posizionarci sulla panchetta del prodiere sedendoci al contrario, ovvero verso il gioco (l'asse centrale che collega i due bordi): questo perché va utilizzata sempre la più vicina al centro. Più siamo vicini al centro della canoa e meno dobbiamo correggere per procedere con un andamento rettilineo. Si può pagaia da entrambi i lati ma ognun



no sceglierà quello che abitualmente preferisce, pronto a correggere sul lato opposto.

Pur con tecniche differenti alcune manovre sono simili a quelle eseguite in kayak: pagaia propulsiva, semicircolare, aggancio, timonata, appoggio e così via. Durante la conduzione il canoista assumerà una posizione inginocchiata con le ginocchia leggermente divaricate e poggiate sul fondo della canoa (è fondamentale indossare un paio di ginocchiere). I glutei restano poggiati sul bordo della panchetta, il che permetterà di abbassare il baricentro e di correggere velocemente l'inclinazione della canoa spostando il peso sulla ba opposta. Quando la posizione indolenzirà le articolazioni, se siamo in acque tranquille, ci si può mettere seduti per sgranchirsi un po'.

Quale è l'acqua giusta per la canadese? Un po' tutta, da quella piatta fino a ww di III grado se dotata di sacche e bidoni di galleggiamento. Non ama il mare, il vento, soprattutto nelle versioni dotate di bordi e punte alte, e gli spazi di manovra troppo stretti, viste le dimensioni. La grande capacità di carico la rende perfetta per una discesa a tappe con campeggio fluviale.

Ma qualunque sia il tipo di acqua affrontata possiamo definire la conduzione di una canadese, quando ben eseguita, un gesto elegante e armonico che trovo abbia delle affinità con quello di un gondoliere, io ci vedo delle affinità.

ESPERIMENTO:



TESSUTI TRASPIRANTI VS NEOPRENE



TESTO E FOTO DI:
MARCO BABUIN

Che si parli di Kayak, Sup, Canyoning, Sailing o Soccorso Fluviale il quesito è sempre lo stesso, meglio Muta in neoprene o Tuta stagna?

Sono due soluzioni che hanno entrambi dei vantaggi e svantaggi, da valutare in base all'utilizzo che bisogna farne.

La muta è come una seconda pelle mentre la tuta stagna è un indumento non aderente che però isola perfettamente dall'ambiente esterno.

In questi ultimi anni l'evoluzione dei tessuti e delle tecnologie hanno portato a diminuire drasticamente l'utilizzo delle mute in neoprene, tranne per il Canyoning dove trova ancora spazio per la particolarità di questa disciplina.

Per esempio, nelle zone dove le forre formano scivoli naturali o situazioni dove gli urti sono la normalità la muta è da preferire, ma per tutti gli altri utilizzi la tuta stagna è la protagonista. In passato ho già descritto tutte le differenze di que-

sti due tipi di indumenti, con questo articolo invece voglio fornire uno spunto di riflessione. Ho condotto un esperimento, con lo scopo di verificare la teoria con dati oggettivi.

L'esperimento è stato condotto solo su una persona ma il risultato è stato molto interessante. Nello specifico ho testato tre indumenti ovvero due Tute stagne con caratteristiche diverse e una muta in neoprene.

COME HO EFFETTUATO IL TEST

Il Test è stato effettuato camminando su un tapis-roulant alla velocità di 7,8 km/h per una durata di 30 minuti, l'andatura è analoga a una camminata veloce. Le condi-



zioni ambientali sono sempre state le stesse, ovvero 17°C-18°C di temperatura e 38%-39% di umidità.

La prova è stata svolta sempre alla stessa ora della giornata (14:30 e a pari condizioni fisiche riposo, idratazione, digestione ecc). Il test è stato svolto in casa quindi al riparo dai raggi del sole e dal vento.

COME MI SONO VESTITO

Sotto alle Drysuit ho indossato per tutte le prove una maglia maniche lunghe e un pantalone lungo termico ad alte prestazioni, chiaramente modelli molto leggeri adatti per temperature estive o comunque miti. Nello specifico una maglia e pantalone Skin Sonic.

QUALI INDUMENTI HO TESTATO

- Drysuit da Sup 3L della Stand-Out con traspirabilità 30.000 gr
- Drysuit da kayak Sandiline 4L Extreme con traspirabilità 9.000 gr
- Muta monopezzo in neoprene da Canyoning Sandiline da 6.5 mm con rivestimento thermo interno.

QUALI MISURAZIONI HO EFFETTUATO

Prima di iniziare ho misurato il mio peso corporeo, la temperatura corporea e le pulsazioni del cuore. Poi ho misurato ogni 5 minuti la temperatura corporea e battito cardiaco. A fine dei 30 minuti ho asciugato l'eventuale sudore e ho misurato il mio peso corporeo.

STRUMENTI UTILIZZATI

- Bilancia pesa persone.
- Termometro digitale.
- Cardiofrequenzimetro con fascia toracica SUUNTO.



DATI FISICI

- Altezza: 185 cm
- Peso corporeo: 91 kg
- Persona allenata

TEMPERATURA CORPOREA (vedi grafico)

La temperatura corporea durante l'attività fisica aumenta naturalmente, se le condizioni ambientali fanno aumentare troppo la temperatura il nostro organismo innesca il meccanismo della sudorazione, per abbassarla e portarla a valori "normali".

Analizziamo il grafico

● Drysuit 3L Stand Out

La temperatura si è leggermente alzata in maniera naturale in fase iniziale per poi rimanere stabile per tutti i 30 minuti. Questo conferma che il tessuto ha una traspirabilità eccezionale.

● Drysuit 4L Sandiline

La temperatura si è alzata naturalmente nei primi 5 minuti per poi abbassarsi addirittura sotto alla temperatura di partenza. Si è stabilizzata fino ai 25 minuti dopo di che si è alzata nuovamente, per poi terminare con un andamento stabile. Non è semplice interpretare i dati rilevati, probabilmente in fase iniziale la drysuit avendo aria "fresca" all'interno è riuscita a non fare partire la sudorazione, poi la tem-

peratura stava aumentando troppo rapidamente e il corpo ha innescato il meccanismo di sudorazione. La membrana della Drysuit ha parzialmente fatto uscire il vapore acqueo fino ai 25 minuti, quando pelle e maglia termica bagnata di sudore hanno mandato in crisi tutto il sistema, facendo aumentare la temperatura. Possiamo dire che è evidente che siamo di fronte a una membrana traspirante ma con capacità inferiori alla Drysuit 3L Stand Out.

Inoltre, questa Drysuit ha inserti protettivi in cordura, la tasca, il doppio tubo per mettere il paraspruzzi, e tutto ciò non aiuta la traspirazione.

● Muta Canyoning Sandiline 6.5 mm

La temperatura è immediatamente calata e ha tenuto questo andamento fino ai 15 minuti, dopo di che ha iniziato ad aumentare fino alla fine dei 30 minuti con andatura molto pronunciata.

Possiamo intuire che fin da subito il corpo ha iniziato a scaldarsi troppo e la sudorazione è partita immediatamente. Fino ai 15 minuti la temperatura del corpo si è abbassata, dopo di che a causa degli indumenti termici e il rivestimento termico della muta ormai bagnati, il corpo non aveva strumenti per dissipare il calore. La temperatura così

RISULTATI DEL TEST

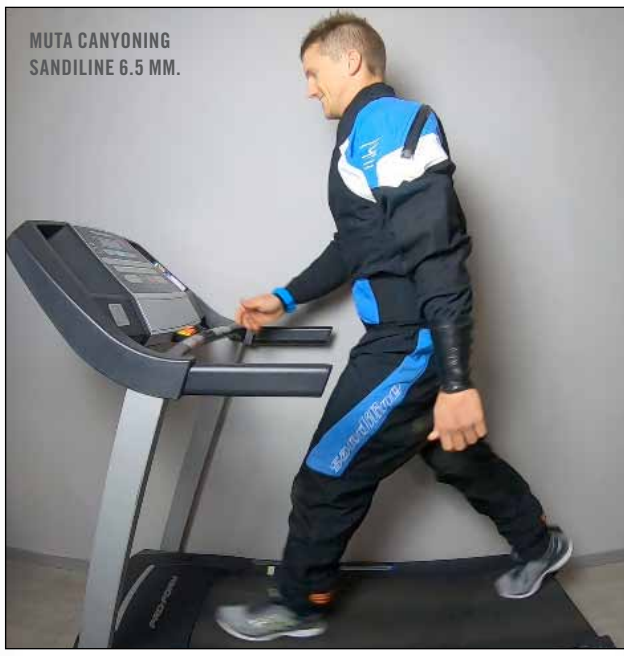
DRYSUIT 3L STAND OUT.



DRYSUIT 4L SANDILINE.



MUTA CANYONING SANDILINE 6.5 MM.



ha iniziato a salire senza controllo fino alla fine del test. Sono convinto che se avessi continuato la corsa dopo pochi minuti probabilmente sarei svenuto. Con questa prova è evidente che la muta non traspira e in determinate condizioni potrebbe diventare addirittura pericolosa.

FREQUENZA CARDIACA (vedi grafico)

La frequenza cardiaca varia a secondo del carico di lavoro e a parità di sforzo varia in base alla resistenza della persona.

Analizziamo il grafico

● Drysuit 3L Stand Out

Le pulsazioni sono rimaste stabili con una media di 123 bpm.

● Drysuit 4L Sandiline

Le pulsazioni sono rimaste abbastanza stabili con un lieve tendenza a salire (da 135 a 143 in 30 minuti). Questo forse è causato dal "debito di traspirazione" del tessuto, e di conseguenza la maggior sudorazione.

● Muta Canyoning Sandiline 6.5 mm

Le pulsazioni sono aumentate in maniera graduale fino a 165 bpm allo scadere dei 30 minuti. La muta ostacolava la camminata per la naturale resistenza del neoprene, in più il corpo è stato messo sotto pressione per cercare di tenere bassa la temperatura, questi due fattori sono la probabile causa dell'innalzamento delle pulsazioni.

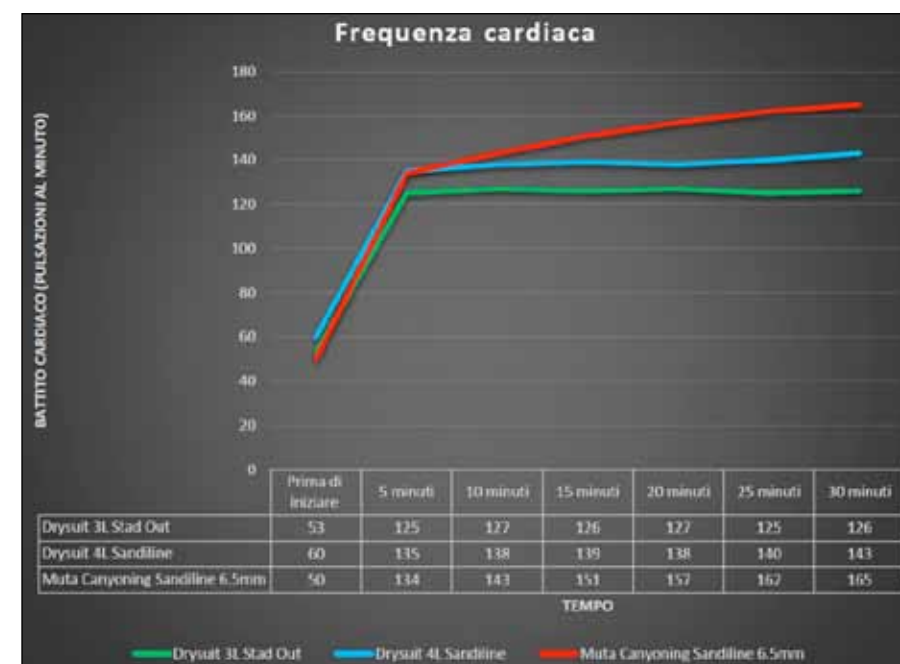
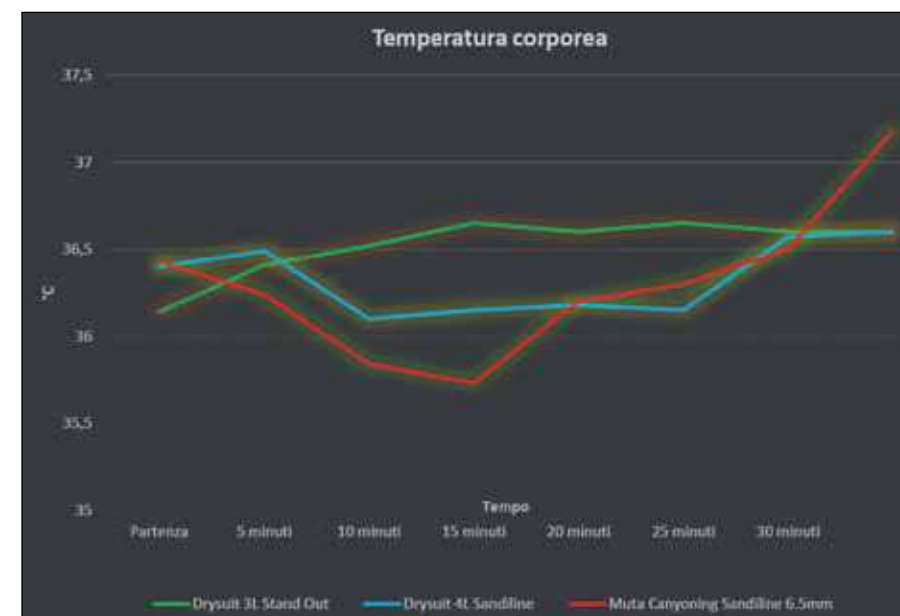
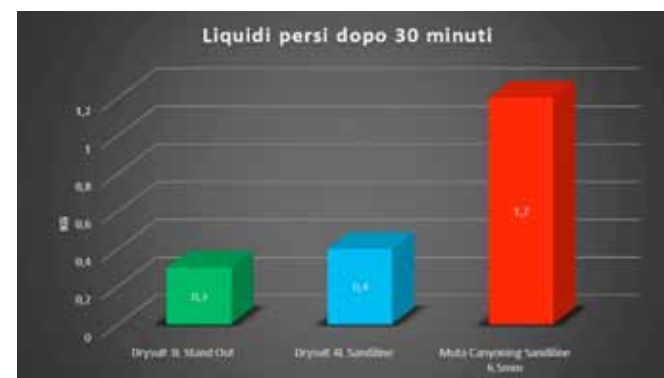
LIQUIDI PERSI (vedi grafico)

I liquidi persi sono ricavati dalla differenza di peso corporeo prima e dopo del test. Possiamo dedurre che questo dato rappresenta i liquidi usati dal corpo per "alimentarsi" e per raffreddarsi con la sudorazione.

Analizziamo il grafico

● Drysuit 3L Stand Out

La differenza di peso è di 0,3 kg, sotto la drysuit avevo solo un po di umidità sul petto e schiena, il resto ero perfettamente asciutto. Questo mi fa pensare che la sudorazione è stata poca e comunque il vapore acqueo è riuscito a passare facilmente grazie alla membrana.



● Drysuit 4L Sandiline

La differenza di peso è di 0,4 kg, sotto la drysuit ero tutto bagnato sia maglia che pantaloni, inoltre lo strato interno della Drysuit era molto umido. Questo significa che il corpo per mantenere la temperatura ha aumentato la sudorazione, solo parzialmente è evaporato tramite la membrana. Lo conferma l'abbigliamento termico bagnato.

● Muta Canyoning Sandiline 6.5 mm

La differenza di peso è di 1,2 kg, per tutti i 30 minuti la sudorazione era a livelli altissimi! Sotto la muta mi sono ritrovato completamente fradicio e con temperatura della pelle a contatto con la muta di circa 39 gradi. Chiaramente il neoprene non traspira e questo è il risultato.

CONCLUSIONI

Questo esperimento non è da considerarsi professionale, ma solo a scopo didattico. Nonostante questo, i dati rilevati sono chiari e confermano la teoria della traspirabilità dei tessuti. Come sempre non esiste un prodotto migliore dell'altro, ma quello più adatto ad ogni utilizzo specifico.

Spero che questo esperimento sia stato interessante e possa aiutare a comprendere meglio alcuni concetti.

Buone pagaiate!

PS: NON PROVATE L'ESPERIMENTO A CASA, SOPRATTUTTO CON LA MUTA

Negozi on-line di canoa e non solo...

Distributore ufficiale italiano:

sandiline

NEREUS SPORT

www.nereussport.eu

LA CIMA

di traino



TESTO E FOTO DI: **TATIANA CAPPUCCI**
FORMATRICE FICT, FICK, BRITISH TATIANA CANOEING

Tatiyak è una scuola itinerante di kayak da mare con sede a Latina - Lazio.

Eccoci giunti al secondo articolo della rubrica dedicata alla sicurezza. Come il casco, trattato nel primo articolo, anche la cima di traino è una delle dotazioni imprescindibili per aumentare la nostra sicurezza, personale e di gruppo, tanto durante la navigazione che nelle varie fasi di imbarco e sbarco.

La **cima di traino** può essere di diversi tipi ed esistono in commercio

UNO DEI VARI SISTEMI PER ACCORCIARE LA CIMA.

NEL RIQUADRO: KIDNEY - FOTO OZONE.

cime che rispondono alle nostre più disparate esigenze. Vi sono alcune caratteristiche tecniche che ogni cima di traino dovrebbe avere per rispettare gli standard minimi di sicurezza. Vediamole di seguito.

Dovrebbe essere realizzata in **materiale galleggiante** (il polipropilene è l'unico materiale plastico ad avere un peso specifico inferiore a quello dell'acqua) e in colori possibilmente ben visibili in mare (arancione su tutti).

Per ovvie ragioni di sicurezza, la cima di traino dovrebbe essere sempre **libera**, priva cioè di nodi alle estremità. In tal senso, è consigliato l'uso di speciali impiombature, eventualmente protette da una guaina termorestringente. La cima così può essere fatta passare senza difficoltà

sotto il tientibene, altra dotazione imprescindibile di un kayak da mare. Per altrettanto ovvie ragioni di sicurezza, inoltre, dovrebbe essere sempre dotata di un **ammortizzatore**, cioè di una cima elastica con limitatore di estensione posta all'estremità più vicina alla persona che pagaia, per attenuare i colpi indotti dal traino.

La cima di traino dovrebbe essere dotata anche di un **moschettone** all'estremità esterna, di una misura adatta al palmo della nostra mano, così da poter essere utilizzato con le falangi prossimali o intermedie delle dita, nel caso di un principio di ipotermia. Il moschettone dovrebbe essere liscio per evitare pericolosi agganci al tientibene o ad altro. Infine, *deve* (sì, "deve" e non "dovrebbe": in

NELLA PRATICA IN SICUREZZA

DEL KAYAK DA MARE

questo caso si tratta di un imperativo categorico!) essere dotata di un **sistema a sgancio rapido**, che consenta alla persona impegnata nel traino di potersi liberare in qualsiasi momento senza l'ausilio di una terza persona. Va da sé che occorre acquisire una buona padronanza nell'uso dello sgancio rapido in qualunque condizione di mare.

La cima di traino può essere applicata sia al ponte del kayak, mediante l'ausilio di ponticelli e strozza-scotte, che alla vita della persona, mediante una cintura dotata di una sacca in materiale antistrappo che la rende simile alla sacca da lancio fluviale. La cima di traino **applicata al ponte del kayak** può essere disposta libera sotto gli elastici, oppure riposta in una sacca contenitiva che risulti di facile apertura e utilizzo.

Non dovrebbe intralciare in alcun modo la navigazione e chi pagaia dovrebbe evitare che si attorcigli intorno alla pala e che si agganci alla poppa del kayak.

La cima di traino **applicata alla vita** può essere contenuta in una sacca dalle forme, dimensioni e caratteristiche differenti. Con l'esperienza ho maturato la convinzione che la chiusura a stretch sia preferibile alla zip, soggetta a bloccarsi al minimo granello di sabbia o di salsedine, o alla clip, difficile da aprire con dita fredde o più grosse della stessa clip, come quando si indossano dei guanti di neoprene.

Si dovrebbe sempre avere l'accortezza di legare la cima intorno alla vita in maniera leggermente lasca, così da riuscire a ruotare la sacca facilmente, sia nelle varie fasi dell'aggancio del traino, sia durante la navigazione. Esiste anche un sistema ibrido di sacca da lancio e cima di traino, la cosiddetta **throw-tow** ideata dal maestro inglese Jeff Allen. È



riprodotta in diverse versioni che combinano le funzioni della cima di traino con la praticità della sacca da lancio: può essere indossata intorno alla vita, sul petto o intorno al braccio ed è lo stesso ideatore a suggerire di seguire sempre un corso specifico prima di utilizzarla, perché al primo lancio si potrebbe perdere l'equilibrio!

La cima di traino, infine, dovrebbe essere **conservata in buone condizioni**, lavata e asciugata dopo l'uso, compreso il moschettone che andrebbe lubrificato a dovere. In caso di urti o sollecitazioni, è bene controllare lo stato dei vari materiali, tanto nel corpo della cima che nella sacca contenitiva, ed eventualmente sostituire le parti usurate, oppure cambiare l'intero sistema quando

si è ormai logorato. Qualunque sia il modello o la marca, è importante che la cima di traino sia **conosciuta bene** da chi la usa: la lunghezza della cima può variare dai 7-10 fino ai 15-18 metri ed esistono diverse tecniche ben sperimentate per accorciare la cima e per allungarla di nuovo in caso di necessità durante lo stesso traino.

Nei corsi dedicati, è spiegato l'uso corretto e sicuro della cima di traino: è molto importante conoscere la tecnica più appropriata da utilizzare nei vari traini (in linea o a V, singoli o multipli), nei vari salvataggi e nei diversi imbarchi e sbarchi, così come nelle diverse andature di navigazione.

Con la pratica possiamo arrivare a pagaiare in sicurezza.

RIVOLUZIONE & EVOLUZIONE?

Nel mondo del kayak fluviale è in atto una vera e propria mutazione genetica: quel che serve per scendere un fiume sta dentro uno zaino.



TESTO DI:
ANTONIO PIRO

Qualcuno di voi probabilmente ricorda cosa successe negli anni Ottanta nel mondo del volo libero con l'arrivo del parapendio (semplice e poco ingombrante): i deltaplanisti da padroni dei cieli si ridussero di numero e, lentamente e inesorabilmente,

travasarono tutti verso il nuovo sport. Ebbene, sta succedendo la stessa cosa nel mondo del kayak fluviale. È in atto una vera rivoluzione, ma credo sia più esatto chiamarla: evoluzione.

Del resto, non siamo al primo mutamento genetico del kayak sportivo.

Nel mondo occidentale moderno abbiamo cominciato ad andar per fiumi per attività ludiche, con le piccole imbarcazioni a pagaia doppia realizzate in legno da maestri d'ascia; per poi passare a kayak pieghevoli in legno e tela; sono seguiti l'arrivo della robusta vetroresina ed infine quello dell'indistruttibile polietilene, che ci ha portato a pagaia-re ciò che sino ad allora era considerato impossibile.

Adesso nuovamente tutto cambia: quello che serve per scendere un fiume è diventato così piccolo e leggero da poter essere messo in uno zaino, con estrema semplicità portato in aereo, poi in spalla verso i fiumi più lontani che fino a ieri erano irraggiungibili.

“Il prossimo weekend si va in Norvegia o in Albania?”. Frasi di questo tipo sono frequenti nei gruppi di packrafters, e via, lo zaino è pronto, basta trovare il biglietto d'aereo.

L'Alaska è considerata il luogo di nascita del packraft, termine inglese per indicare un piccolo gommone portatile, progettato per navigare in ogni tipologia di ambiente acquatico, dai fiumi d'acqua bianca alle baie e fiordi oceanici. Un packraft è legge-

IN APERTURA: RIVER BYRKJELO, NORWAY;
PACKRAFT MRS ALLIGATOR 2S, MRS MICRORRAFT L.,
KOKOPELLI NIRVANA; PH LARS KORVALD.

A DESTRA (IN ALTO): RIVER BLADALSELVI, NORWAY;
PACKRAFT MRS ALLIGATOR 2S PRO XL;
PH TOMASZ FURMANEK.

ro e compatto per entrare nello zaino ed essere trasportato per lunghe distanze, pur tuttavia restando un'imbarcazione funzionale.

IMPERATIVO: LEGGEREZZA

In versione singola deve pesare al massimo 3 kg, in versione biposto circa 5 kg.

Ci sono variabili che possono incidere sul peso, versioni autosvuotanti, versioni deck e paraspruzzi, ma



devono restare variazioni modeste, con accessori rimovibili per adattarsi al tipo di attività.

Lo sport è nuovo, e purtroppo l'inesperienza genera malintesi; molti dei packraft in commercio hanno pesi inaccettabili, del tutto inadatti ad essere trasportati in spalla.

Immaginate che peso può avere uno zaino con il materiale per trekking, per i pasti, per la notte, e tutto ciò che serve per navigare, se ogni cosa non è tarata con cura.

Tutto deve essere ultraleggero secondo quella filosofia manifesta nel "Backpacking Light".

Pertanto è preferibile un packraft fragile ma leggero ad uno gravoso.

Del resto, una peculiarità dei packraft è la facilità di riparazione: tutti danni si aggiustano rapidamente con nastri adesivi e colle specifiche, anche sulla riva. Un packraft di qualità si può riparare all'infinito.

DI COSA È FATTO?

I packraft nella maggioranza dei casi sono di materiale composito balistico con base in tessuto di nylon rivestito in TPU. È un prodotto termosaldabile, robustissimo e leggero.

L'alternativa economica è il PVC ma tale materiale è pesante, più fragile (a parità di spessore) e si arrotola meno compatto. Può essere una valida alternativa per organizzazioni di turismo fluviale, compagnie di rafting e associazioni sportive che hanno bisogno di grossi quantitativi e che, indifferenti alla zavorra, spostano il materiale con automezzi.

PRESTAZIONI TECNICHE

I modelli top di gamma non hanno nulla da invidiare ai moderni kayak in polietilene, sia nei fiumi dai grandi volumi che nei creek ad alta pendenza.

Puntualizziamo: se sei un bravo canoista, e provi il primo gonfiabile che ti passa tra le mani, evita di sparare a zero e di alzare barriate. Devi testare un modello top di gamma, adatto alla tua taglia (i piedi devono puntare sul tubolare), con deck/paraspruzzi o autosvuotante, e cinghie cosciali; solo allora la tua pagaia troverà soddisfazione.

SUL MERCATO

Attualmente vi sono una quarantina di marchi di packraft. Che colossi come Decathlon e Bestway abbiano recentemente commercializzato il proprio modello, la dice lunga sulle prospettive di sviluppo di questo sport.

Il settore si è evoluto principalmente nella fascia economica e media, ma poco ancora in quella di alta qualità.

Molti fabbricati non hanno ancora trovato l'essenza, la filosofia del packrafting, quella difficile alchimia che sposa la leggerezza alla robustezza.

Per avere un buon packraft dovete mettere in preventivo una spesa equivalente a quella di un buon kayak in polietilene.

Vorrei qui citare quattro marchi al vertice di qualità che producono anche modelli adatti al canoista esperto.

Alpackaraft I migliori in assoluto: sono loro che hanno inventato il packrafting moderno.

MRS Ottimi prodotti di qualità eguagliabile a Alpackaraft ma a prezzi leggermente più vantaggiosi.

KokopelliRaft Ditta giovane e commercialmente molto aggressiva: ottimi i loro autosvuotanti.

Mekong Fabbricati artigianalmente ai piedi delle Alpi Francesi da un motivato gruppo di giovani, i modelli di questo marchio stanno vivendo una crescita esponenziale, con lunghi tempi di consegna. Vendono direttamente ed hanno un ottimo rapporto qualità prezzo.

LA SICUREZZA, INNANZITUTTO

È possibile che il packrafting si appresti ad avere una diffusione di massa, ed offrire a tutti il "sogno" di un viaggio esotico, o di una discesa estrema saltando tra le rapide.

Dicono che il cielo dei sognatori è sempre azzurro, ok, ma... attenzione! Condurre un packraft è estremamente facile, ma ciò induce a frequentare i fiumi senza preparazione e a sopravvalutare le proprie capacità.

Ho saputo che molti anni fa i primissimi italiani a possedere dei packraft sono stati dei ragazzi pie-



RIVER VALLDOLA, NORWAY; PACKRAFT MRS ALLIGATOR 2S PRO XL; PH LARS KORVALD.

montesi, che entusiasti neofiti, dopo le prime prove si sono letteralmente "buttati" giù per la Dora Baltea nel tratto "delle Fontine" (4°/4°+ con H₂O media). Miracolati, dopo una lunga gelida nuotata, hanno concluso definitivamente la loro esperienza fluviale.

Con ostinazione, assillanti, dovremmo portare l'aspetto sicurezza al primo posto nei pensieri del principiante, accompagnando alla riscoperta dei fiumi, insegnando a riconoscere e valutare i rischi presenti negli ambienti acquatici.

A chi comincia consiglio di seguire un corso; se non ne trova uno specifico per il packrafting, ne faccia uno di sicurezza fluviale per canoisti. Il miglior modo per cominciare la conoscenza dell'acqua mossa è di nuotarci dentro.

Con il packrafting nascono esigenze che sono porte aperte a un mondo di nuove opportunità.

Ci sarà spazio per creare nuove attività lungo i nostri corsi d'acqua. Serviranno buoni maestri.

Per chi ha già un'ottima pagaia-



RIVER UBAYE; PACKRAFT LOU LAMOTTE; PH ROB ESTIVILL.

ta, consiglio di frequentare uno dei raduni internazionali di packrafting che si stanno diffondendo in tutta Europa: lì avrete la possibilità di provare i vari modelli e di capirne le potenzialità.

CONCLUDENDO

I fiumi sono stati l'ambiente naturale di maggior importanza per lo sviluppo delle nostre civiltà e l'evoluzione delle nostre società.

L'umanità ha beneficiato immensamente dell'amicizia con le acque, tanto che sino a tempi recenti il nostro rapporto con i fiumi era caratterizzato da una profonda conoscenza, una gestione capillare e quotidiana, ed una notevole sostenibilità.

Tutto questo si è perso negli ultimi decenni, tanto che ormai i fiumi sono pressoché scomparsi dalla nostra vita e tornano alla ribalta sulle pagine dei giornali solamente quando avvengono disastri quali alluvioni o secche.

Il packraft ha in sé l'enorme potenzialità di poter avvicinare, in modalità semplificata, divertente e sostenibile, le persone alla navigazione fluviale; primo importante passo per recuperare la perduta relazione uomo-fiume.

HAI SENTITO LA NOVITÀ?
PAGAIANDO È APPRODATO
SU INSTAGRAM!
COSA ASPETTI? CORRI A SEGUIRCI!
TI BASTERÀ SCANSIONARE
IL QR CODE
E SARAI SUBITO DEI NOSTRI!



PAGAIAANDO_FICT



PAGAIAANDO_FICT





Vi aspettiamo!

IN UN CONTESTO DIVERSO DA QUELLO ACQUATICO

ESERCIZI FUNZIONALI ALLA CONDUZIONE DEL KAYAK

TESTO DI: FABIO CAPPELLI

FOTO DI CRISTINA BETTELLA
E LEONARDO ALIVERNINI

Come annunciato nel precedente numero di *Pagaiando*, in questo illustreremo alcuni esercizi funzionali alla conduzione del kayak che coinvolgono la propriocettività, la mobilità articolare, la tonicità e l'elasticità muscolare.

Anche questi, come i precedenti, sono esercizi che possono ritornare utili nel migliorare il gesto tecnico, e anche questi possono essere utilizzati come base per un lavoro più mirato e metodico, che può fare da spunto ad elaborazioni e lavori personalizzati.

Gli esercizi presentati si concentrano in particolare al miglioramento della consapevolezza corporea e motoria utile alla conduzione del kayak, ovviamente sono descrittivi e generalizzati, spetta poi a noi adeguarli alle proprie capacità e stato di forma, rispettando sia una progressività di lavoro, sia gli apparati fisico-organici e la propria componente psichica. Regole che peraltro valgono per ogni situazione, preparazione e attività sportiva. Vien da sé, che sarebbe utile avere a dispo-

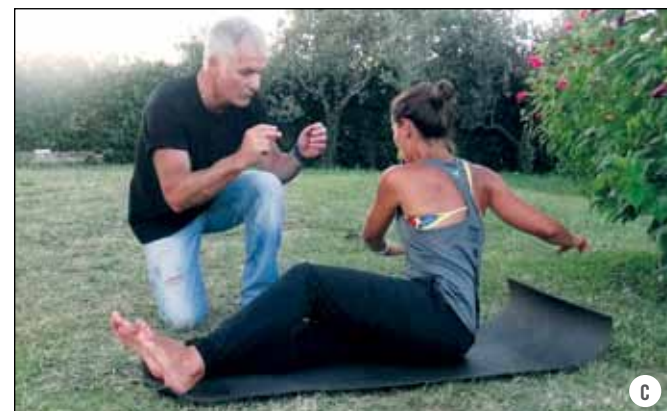
sizione lo sguardo e la competenza di un bravo istruttore, ma quando ciò non è possibile si raccomanda un'indagine abbastanza accurata su ciò che si fa e, logicamente, una sostanziosa dose di buon senso. La morale è che non bisogna esagerare e avere l'umiltà di chiedere e informarsi. Concludo, rammentando che sempre più allenatori danno ampio spazio a un lavoro tecnico fuori dall'acqua, e che un gesto tecnico per apprenderlo e automatizzarlo richiede una lunga gestazione, fatta di centinaia e migliaia di prove, tentativi, correzioni e aggiustamenti. Ultima cosa: "ascoltate" il corpo, e ponete sempre attenzione alla respirazione durante l'esecuzione degli esercizi, per la quasi totalità si espira in fase di esecuzione e sforzo, mentre si inspira in fase scarico o di riposo.

Buon lavoro e buone pagaie.

SI RINGRAZIANO PER LA COLLABORAZIONE E PER LE FOTO I PROFF. LEONARDO ALIVERNINI E CRISTINA BETTELLA, E LA PROF.SSA FEDERICA PIROZZOLO PER L'ESECUZIONE DEGLI ESERCIZI



ESERCIZIO 1 - SI DEVE EFFETTUARE UN GIRO DI 360°, UTILIZZANDO MENO FORZA POSSIBILE. PIANTA DEI PIEDI A CONTATTO (A), SBILANCIARSI SENZA INDUGIO DI LATO (B), POGGIARE IN SUCCESSIONE: LATO ESTERNO COSCIA DESTRA (C), LOMBI/SCHIENA (D), LATO ESTERNO COSCIA SINISTRA, RITORNARE IN POSIZIONE SEDUTA. ALTERNARE VERSO DEL GIRO.



ESERCIZIO 2 - DALLA POSIZIONE SEDUTA (A) FLETTERE LEGGERMENTE LA GAMBA SINISTRA E SOLLEVARE IL GLUTEO SINISTRO EFFETTUANDO CONTEMPORANEAMENTE UNA TORSIONE DEL BUSTO A SINISTRA (B) E UNA TORSIONE DEL BUSTO A DESTRA (SEMPRE MANTENENDO IL GLUTEO SINISTRO SOLLEVATO E LA GAMBA LEGGERMENTE FLESSA) (C). RIPETERE L'ESERCIZIO CON LA GAMBA DESTRA. **VARIANTE** (D): ESEGUIRE L'ESERCIZIO CON LE GAMBE PIEGATE E DIVARICATE (TIPO POSIZIONE IN KAYAK). CONSIGLIATO AD ATLETI ALLENATI PERCHÉ L'ESECUZIONE RISULTERÀ DIFFICILE E ANCHE IMPEGNATIVA MUSCOLARMENTE.



ESERCIZIO 3 - ESERCIZIO UTILE PER LA MOBILITÀ ARTICOLARE ED ELASTICITÀ MUSCOLARE. NELL'ESEGUIRLO PORRE ATTENZIONE ALL'IMPUGNATURA DELLA PAGAIA.



ESERCIZIO 4 - ESERCIZIO UTILE PER IL SENSO DI ORIENTAMENTO, AGILITÀ E DESTREZZA. SI PUÒ ESEGUIRE PARTENDO DALLA POSIZIONE DELLA FIGURA (A) E, PER I PIÙ AGILI, EFFETTUARE IL CAMBIO DI LATO FACENDO PASSARE LE GAMBE TRA LE BRACCIA E LA PAGAIA.



ESERCIZIO 5 - PER LA FORZA. PONETE ATTENZIONE ALLA POSIZIONE INIZIALE: BUSTO, TESTA E BACINO SI DEVONO TROVARE IN LINEA, LO SGUARDO È RIVOLTO VERSO TERRA, GAMBE POCO DIVARICATE. IL GINOCCHIO SINISTRO PRIMA TOCCA IL POLSO O IL GOMITO SINISTRO (PER I PIÙ ALLENATI), POI IL GINOCCHIO O IL GOMITO DESTRO. RIPETERE L'ESERCIZIO DAL LATO OPPOSTO. UNA VARIANTE IMPEGNATIVA È DI ESEGUIRE L'ESERCIZIO PIEGANDO LE BRACCIA. UNA MENO IMPEGNATIVA È DI ESEGUIRLO APPOGGIANDO LE GINOCCHIA INVECE DEI PIEDI.



ESERCIZIO 6 - LA RACCOMANDAZIONE È SEMPRE QUELLA DI NON ESAGERARE NEGLI ALLUNGAMENTI. I MOVIMENTI DEVONO ESSERE RILASSATI, DOLCI E ACCOMPAGNATI DA UNA VISIONE MENTALE DEL CORPO E DEL MOVIMENTO.



ESERCIZIO 7 - DALLA POSIZIONE RACCOLTA SOLLEVARE I PIEDI, BRACCIA DISTESE IN AVANTI.



ESERCIZIO 8 - *VARIANTE*: ESEGUIRLO CON LE GINOCCHIA DIVARICATE E CON I PIEDI LEGGERMENTE DISTANZIATI.

ALLENAMENTO

COS'È?

Attraverso la visualizzazione è possibile sfruttare il potere della mente per alzare il proprio livello tecnico.
Provare per credere.



TESTO DI: MASSIMO STICCA - GUIDA FLUVIALE

IN COLLABORAZIONE CON:

LINDA TONOLLI - ISTRUTTORE DI BASE

MORONI VALERIA - ASPIRANTE IB

VIVIANA CHERICI - ISTRUTTORE DI BASE

La visualizzazione è un metodo di allenamento che può essere utile in molte situazioni. Citando Frester, per visualizzazione si intendono “tutte quelle forme di esercitazione nelle quali si ha un’auto-rappresentazione mentale, sistematicamente ripetuta, e cosciente dell’azione motoria”.

Il metodo consiste nel ripetersi mentalmente il gesto tecnico, senza cioè eseguire realmente il movimento, ma percependosi molto vivi-

damente con tutti i canali sensitivi: visivo, uditivo e soprattutto cinestetico. Non a caso viene anche chiamato “allenamento ideomotorio”.

Per attuarlo dobbiamo riuscire ad immaginarci mentre stiamo compiendo quel determinato gesto, sfruttando quello che viene chiamato “effetto Carpenter”, che si fonda sul fatto che immaginare un movimento determini una stimolazione, seppure molto lieve, dei muscoli interessati dall’attività immaginativa.

Le stimolazioni non arrivano ad una contrazione esternamente visibile, tuttavia possono essere registrate attraverso il potenziale elettrico muscolare (elettromiografia EMG), come spiega R. Gava in un suo articolo. Immaginarci perfettamente mentre stiamo pagaiando o mentre stiamo compiendo quel determinato gesto, concentrarci su quanto sforzo mettere in quella determinata pagaiata, come muovere il bacino: è una specie

di pre-allenamento che rinforza la memoria dei gesti e delle sequenze che dovremo compiere e che ci prepara a compierle meglio e con maggiore tranquillità.

In altre parole, l’allenamento ideomotorio è andare a ripassarsi mentalmente ogni singola pagaiata per poi affrontare con maggior sicurezza il percorso reale. Durante la visualizzazione, l’atleta immagina una situazione o un movimento simulando a livello mentale un avvenimento reale. È come se facesse scorrere nella testa un film che può influenzare o gestire lui stesso. L’allenamento ideomotorio, in questo modo, può accelerare il processo d’apprendimento ed essere utile nella correzione dell’errore.

Massimo Sticca, uno degli autori dell’articolo, viene dal mondo dell’arrampicata sportiva, nel quale per studiare e memorizzare un percorso la visualizzazione è una tattica/tec-

IDEOMOTORIO:

nica comune e non relegata solo agli atleti mentalmente predisposti alla competizione. Si tratta di mimare ogni singolo movimento chiudendo gli occhi e di visualizzare più volte il percorso: si ripassa mentalmente ogni singolo gesto mimando non soltanto i movimenti ma cercando di immaginarsi lo sforzo e l’intensità di ciascuno di essi, ad esempio mentre si affronta una rapida.

Mentre facciamo questo stiamo elaborando gli schemi motori che incontreremo lungo il percorso e il nostro sistema nervoso affronterà poi molto meglio quei movimenti perché avrà già acquisito i meccanismi neuro-muscolari necessari.

Una volta acquisito lo schema motorio sappiamo esattamente come dosare la nostra forza, come muoverci con il corpo e come affrontare tutti i passaggi che, tramite la visualizzazione, abbiamo già immaginato di fare.

La visualizzazione ha anche altri vantaggi: non costa fatica fisica, possiamo farla dove e quando voglia-



MAX SCOLTENNA

mo, può aiutare a gestire le paure, a superare l’ansia di fare un passaggio per noi molto impegnativo e può contribuire a ridurre fortemente lo stress emotivo. Tutto il procedimento di apprendimento risulta poi particolarmente efficace se viene eseguito in condizione di rilassamento, ad esempio facendolo prece-

dere da tecniche di respirazione o di altro tipo.

“Da diverso tempo” racconta Massimo, “introduco la visualizzazione nei corsi di terzo livello con risultati sorprendenti”.

FONTE: BIRRE D., MORGAN G., RUCHTI E., GAVA R., FRESTER



In tutta Italia con un click.

canoashop.com

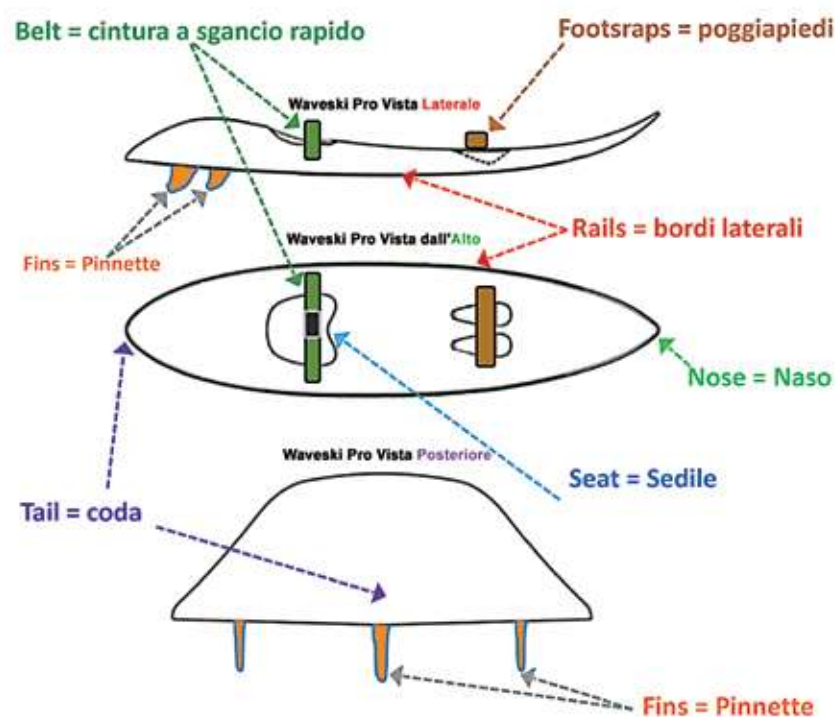
Negozio on-line di canoa, accessori e tanto altro.

IL WAVESKI

SCHEMI & NOMENCLATURA



Descrizione delle Parti Fondamentali del Waveski



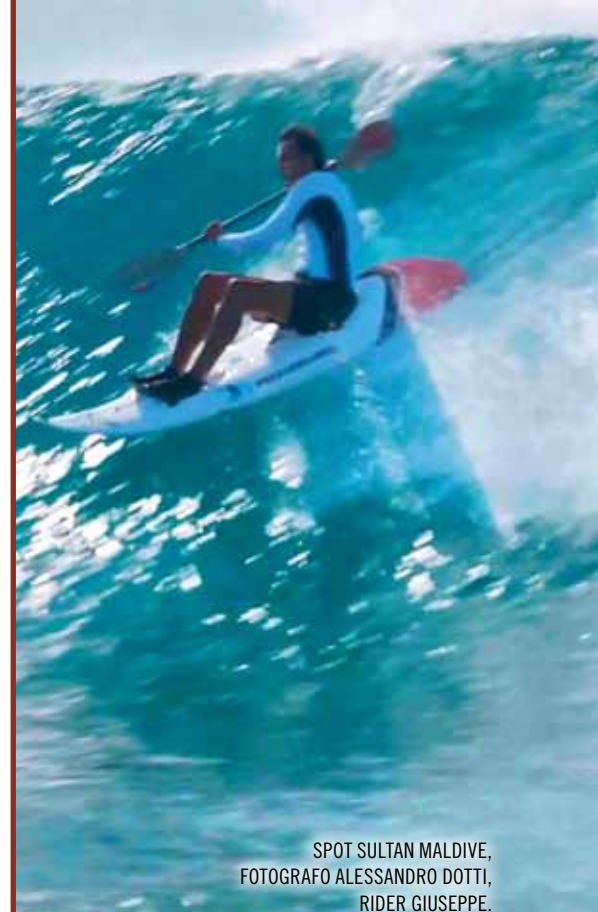
- **Feetaps** : permettono di mantenere i piedi in posizione, dotati di velcro per la regolazione;
- **Belt**: "Cintura" per assicurarsi al waveski;
- **Rails**: "Bordi" del waveski;
- **Seat**: "Sedile" del waveski;
- **Nose**: la parte frontale a punta della tavola, letteralmente "Naso";
- **Tail**: la parte posteriore della tavola, letteralmente "Coda";
- **Fins**: Pinnette, sono 3 e consentono di mantenere la direzione sull'onda mantenendo il waveski in traiettoria rettilinea e sulla parete dell'onda, senza farlo traslare o scivolare verso il basso.

MANOVRE PRINCIPALI

- 1) **Take off** : Partenza sull'onda, letteralmente "Decollo".
- 2) **Bottom Turn**: Giro in basso, sulla parte bassa dell'onda.
- 3) **TOP TURN**: virare in cima all'onda.
- 4) **ROLLER**: virata radicale in cima all'onda.
- 5) **SNAP**: curva breve, improvvisa e radicale sul rail ovvero sul bordo del waveski.
- 6) **CUT BACK**: torna al punto dove si frange l'onda, dove è presente la schiuma, per recuperare velocità.
- 7) **RE-ENTRY**: rientro, viene eseguito sulla fine di un'onda o una sezione di chiusura di onde.
- 8) **AERIAL**: Figura emblematica della disciplina che consiste in un completo decollo del waveski dall'acqua con un successivo atterraggio nell'onda da cui era partito.



TESTO E TRADUZIONE DI:
GIUSEPPE PROSPERI



EVOLVERE: SÌ, *ma come?*



TESTO E FOTO DI:
DARIO PELLICCIOLI

Evolvervi, migliorarsi: questo oltre al divertimento è l'obiettivo a cui miriamo nello svolgimento di un'attività sportiva. Nel caso del kayak evolve vuol dire migliorare le proprie capacità tecniche, riuscire a eseguire nel modo corretto determinate manovre che consentono oltretutto di superare indenni i passaggi più difficili. È quello che ci riempie di soddisfazione al termine di una discesa e ci stimola a ad alzare l'asticella degli obiettivi.

Il miglioramento nella tecnica di conduzione del kayak aumenta la sicurezza attiva, cosa che integrata da opportuni corsi sulla sicurezza rende lo svolgimento dell'attività fluviale più sicuro.

Sicuramente frequentare corsi con istruttori certificati e non im-

provvisati favorisce l'apprendimento riducendo, grazie a procedure già collaudate, le tempistiche necessarie a raggiungere risultati tangibili.

Al termine di ogni discesa o allenamento è fondamentale rivedere mentalmente i vari passaggi focalizzando gli errori e, perché no, le manovre ben riuscite.

Fatta questa premessa, chi come me è di livello *beginner* o *lower intermediate*, come dicono ai corsi d'inglese, per rispondere a diversi dubbi ho intervistato il maestro di kayak Dario Romano.

Come si può migliorare e perfezionare la propria tecnica? Quale è il modo migliore e più rapido per evolvere le proprie capacità?

“A mio avviso per un canoista di medio livello il modo migliore per migliorare la propria tecnica è quel-

lo di fare un passo indietro e cercare di reimpostare i gesti tecnici basilari, che spesso sono soggetti ad automatismi non coerenti con la tecnica pura ma si sviluppano con adatta-

Un istruttore fornisce una serie di indicazioni importanti finalizzate al miglioramento della tecnica di conduzione del kayak fluviale.

DARIO ROMANO TRA I PALI.

menti situazionali quali sono appunto i gesti caratteristici dello sport della canoa, cioè sport di situazione. Tendiamo sempre ad automatizzare gesti motori che soddisfano le esi-

genze del momento ma non sono allineati con i crismi della tecnica vera. Ecco, quindi, che fermarsi fare un passo indietro e rivedere gesti semplici quali quelli della pagaiata sono a mio avviso scelte importanti per riuscire ad evolvere in modo corretto. Spesso, quando un kayaker medio si rivolge a una figura competente, si aspetta che gli vengano insegnati gesti più fini, tecnicamente evoluti con lo scopo di progredire nella fisiologica evoluzione del gesto; invece, resettare proponendo gesti semplici spesso determina un'insoddisfazione dello stesso ma per poter costruire una tecnica migliore bisogna incidere sulla perfezione del gesto basilare”.

Quali sono i percorsi migliori? Le discese o i campi slalom?

“Di che non ci sia una preferenza specifica. La cosa fondamentale è che, se si vuole migliorare tecnicamente, i fondamentali proposti devono essere ripetuti costantemente, quindi il campo slalom permette di trovare quelle situazioni ideali per ripetere il gesto. La discesa per essere altrettanto formativa dovrà essere impostata in modo da poter eseguire i fondamentali tecnici con una certa ripetitività; la semplice discesa, seppur sempre formativa, non soddisfa appieno a mio avviso le caratteristiche basilari per una crescita specificatamente tecnica”.

Acqua piatta o acqua mosca: come e perché?

“Come detto in precedenza, per creare le basi di una crescita tecnica bisogna fare un passo indietro, di conseguenza inizialmente l'acqua piatta con correnti ben definite a mio avviso è la situazione migliore. In un secondo momento l'acqua mosca diventa imprescindibile per una crescita tecnica”.

Qual è la migliore tipologia di kayak? Barche di grande volume, affusolate river runner o veloci slalom?

“Penso che tutti i tipi di kayak abbiano delle caratteristiche che permettono di affinare la tecnica.

IDENTIKIT

NOME: Dario Romano

TITOLI DI STUDIO E ABILITAZIONI:

diplomato Isef, laureato in scienze motorie, laurea magistrale in scienza dell'alimentazione e della nutrizione umana, maestro di canoa, rafting e hydrospeed

TITOLI SPORTIVI: partecipa a tutte le gare italiane di slalom K1 e saltuariamente C2 in coppia con la moglie Simonetta. Ha all'attivo diversi titoli italiani master, in campo internazionale è stato vincitore dell'Alpe Adria Cup Master a Klagenfurt.

DIDASCALIE

Le immagini sono state scattate nel campo slalom di Vobarno (BS) gestito dal Canoa Club Brescia e intitolato ad Antonio Zanardello soprannominato Gianni Slalom.

Sicuramente le canoe da slalom necessitano di una sensibilità ed equilibrio maggiore; quindi, ritengo che la crescita passi assolutamente da questi tipi di imbarcazione. La tecnica appresa può essere traslata in un secondo momento su qualsiasi tipo di imbarcazione”.

È necessario un allenamento a terra? Cosa consiglia?

“Dando per scontato che un buon stato di forma è essenziale nello svolgimento dell'attività in acqua, per un lavoro a secco consiglieri di scaricare l'app “Tabata timer” (od altre simili) dove impostare un circuito di dieci esercizi a corpo libero con 30 secondi di lavoro e 30 secondi di riposo, da ripetere almeno due volte, con esercizi che coinvolgono tutti i gruppi muscolari! Non tralascerei gli esercizi auxometrici con elastici, soprattutto per rinforzare la cuffia dei rotatori”.

Ringrazio Dario Romano per la disponibilità data. Da parte mia vi posso assicurare che, una volta provato un kayak da slalom, si corre il rischio di... rimanerne affascinati e non poterne più fare a meno!



IN MORTA SI DECIDE UN NUOVO PERCORSO.
DA SINISTRA: ANTONIO FIERRO, DARIO ROMANO
CON IL FIGLIO DANIELE E GIOVANNI MORTIN.

PAGAIE DIVISIBILI:

Non può mancare tra le dotazioni del kayaker. Dal tipo di giunto al peso e alla manutenzione, vediamo nel dettaglio le caratteristiche della pagaia divisibile.



TESTO E FOTO DI:
LEONARDO DAL MASO

Da dove nasce la necessità di una pagaia divisibile? Sembra una domanda scontata, ma non lo è del tutto.

Certamente dall'esigenza di riporla in uno spazio ridotto, per il trasporto o il semplice rimessaggio, ma questa non è l'unica ragione per prendere in considerazione l'idea di possederne una.

Ad esempio può essere trasportata più facilmente o essere inserita all'interno del kayak durante un viaggio in aereo evitando che venga danneggiata durante il volo, facendoci risparmiare franchigie sul bagaglio aggiuntivo; e naturalmente può essere trasportata sulla coperta del nostro kayak marino come pagaia d'emergenza.

TIPOLOGIE DI GIUNTO E RELATIVE CARATTERISTICHE

◆ Giunto semplice con clip

È il giunto più utilizzato e consiste in un semplice tubo innestato all'interno di una delle due parti della pagaia, con una clip metallica che si blocca nella sua sede una volta che questa viene accoppiata con l'al-

PERCHÉ, *e soprattutto* COME?

tra metà. Questa soluzione chiaramente risulta essere la più semplice ed economica ma non offre altri vantaggi se non quello "salvaspazio".

◆ Giunto regolabile

Ne esistono di varie tipologie, ma fondamentalmente a livello meccanico utilizzano tutti un accoppiamento cardanico tramite dei denti che permettono di innestare la pagaia in moltissime posizioni, regolando perfettamente l'angolazione preferita.

Di questi il più famoso è senza dubbio lo Smart View Adjustable del marchio Werner, che offre posizioni ogni 15° ed è dotato di un vetrino trasparente che fa vedere chiaramente a che angolazione è stata chiusa la pagaia.

L'ultima categoria di giunto è quella che offre più possibilità, perché non si limita a regolare l'angolazione a 360° ma ne permette anche la regolazione in lunghezza.

In questo caso il tubo che si innesta all'interno della pagaia è più lungo e permette in questo modo di allungare la pagaia fino a 10 cm.

Questa caratteristica diventa molto interessante per chi utilizza diversi modelli o tipologie di kayak: passando ad un kayak più largo, o con la coperta più alta, si potrà allungare la pagaia per arrivare in acqua più facilmente.

Ne beneficia anche chi (soprat-



GIUNTO USA IN LEGA DI ALLUMINIO CARBONIO E ACCIAIO.



GIUNTO WERNER SMART VIEW.



YP-SPOJKA.

tutto nell'ambito del seakayaking) ama variare tipologia di uscita/alleanamento: una pagaia corta è l'ideale per chi vuole pagaiare veloce e con forza verticalizzando bene il gesto della pagaiata; ma se si vogliono al contrario risparmiare le energie per fare un'uscita rilassante, ci vuole una pagaia sufficientemente lunga che permetta di non verticalizzare troppo il movimento risparmiando lo sforzo e l'utilizzo delle spalle.

Un altro vantaggio di questo tipo di giunto, essendo regolabile nei minimi dettagli, sia in termini di angolazione che in termini di lunghezza, è quello di trovare la configurazione perfetta per le pagaie più tecniche come le Wing. Spesso si è indeci-



PAGAIA DA CANADESE SMONTABILE 3 PEZZI.

si sulla lunghezza o l'angolazione da scegliere quando si passa ad un nuovo modello di pala, e più questa pala è "tecnica" più questa scelta può risultare complicata e variare durante i primi utilizzi.

VANTAGGI E SVANTAGGI SOTTO LA LENTE

◆ Il peso

Rispetto ad una pagaia intera chiaramente c'è il peso in più del giunto e della colla o resina utilizzata per l'installazione: ma parliamo di grammi.

◆ Manutenzione

Ogni accoppiamento richiede, per quanto poco, un minimo di manutenzione ed attenzione in più per salvaguardarne l'efficacia nel tempo. Questo è un punto che riguarda particolarmente chi utilizza la pa-



PAGAIA DA TORRENTE SMONTABILE IN 2 PEZZI.



PAGAIA TURISMO IN KEVLAR CARBONIO 2 PEZZI.



PAGAIA WING CON GIUNTO AMERICANO.

gaia in acqua salata, perché la salsedine, se non sciacquata dopo l'utilizzo, una volta asciutta favorisce la formazione di ossido che può compromettere l'utilizzo del giunto. Si raccomanda per questo di smontare sempre la pagaia dopo l'utilizzo per sciacquare in acqua dolce e lasciare che si asciughi smontata.

◆ Resistenza

Dividendo un manico in due e creando un gioco necessario per l'accoppiamento, non si avrà mai al cento per cento la stessa resistenza di un manico intero. Nonostante questo i giunti di ti-

po USA, se utilizzati completamente chiusi, grazie alla loro lunghezza limitano al massimo il gioco che si crea nell'accoppiamento, garantendone il massimo della resistenza.

Quindi non temete Whitewater Paddlers: anche voi potete avere la vostra pagaia da viaggio smontabile e stare tranquilli 😊

OZONE KAYAK
www.ozonekayak.com

IL LIBRO **LE ALPI** IL PARADISO DELL'OUTDOOR

RECENSIONE DI: CHICCA GOB

Una guida completa e ben illustrata che ritengo preziosa per coloro che vogliono conoscere e praticare i percorsi outdoor nell'arco alpino italiano in ogni stagione. A garanzia di quanto riportato c'è la mano dell'autore, Augusto Fortis, uno dei massimi esperti mondiali di queste discipline e autore di una ventina di pubblicazioni dedicate alle attività all'aria aperta.

indicazioni sui luoghi dove pernottare e mangiare e le attività outdoor che vi si possono praticare.

Come scrive l'autore, la pratica delle discipline outdoor nelle Alpi italiane "è una pratica dilettantistica non competitiva o aggressiva o agonistica e neppure professionale. Nei confronti di noi stessi, l'outdoor non misura i nostri limiti, 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".

Utili e completi anche i capitoli dedicati alla sicurezza, all'ecologia, alla nascita e all'evoluzione delle varie discipline outdoor sulle Alpi fino ai nostri giorni. Un centinaio di belle foto a colori, la metà a piena pagina, ben illustrano il contesto dei percorsi consigliati.

Le Alpi. Il paradiso dell'Outdoor

600 itinerari. Canoa-kayak, escursionismo/trekking, scialpinismo, ciclo escursionismo/MTB, alpinismo.

di Augusto Fortis

Abel Books Editore - Gennaio 2022.

E-book di 700 pagine disponibile, al costo di 4,99 euro, nei formati Epub-Pdf-Mobi-Kindle.

A richiesta la casa editrice fornisce una copia cartacea del volume.

www.abelbooks.net

<https://store.streetlib.com/it/augusto-fortis/le-alpi-il-paradiso-delloutdoor-600-itinerari>



Utile sia per i principianti che per gli esperti, ben fatta e piena di notizie interessanti, con itinerari per la maggior parte inediti. Non manca niente: descrizione delle regioni dove si effettua l'itinerario, distanze, tappe, indicazioni delle difficoltà, cenni storici, tempi di percorrenza, appoggi logistici, il tutto supportato da numerosi link di riferimento.

A disposizione del lettore ben 600 itinerari con ogni livello di difficoltà dalle Alpi Marittime alle Alpi Giulie, di cui 259 di canoa-kayak, descritti con schede monografiche supportate da uno schematico ma ampio corredo cartografico. Predominano in ogni caso le proposte di difficoltà media, adatte a un vasto numero di appassionati come me.

Ogni sezione geografica è completata con una descrizione del territorio: il clima, l'ambiente e la descrizione dei percorsi, l'identità culturale, le aree protette, insieme a

ATTIVITÀ

INFO E PRENOTAZIONI

www.sloveniarafting.siwww.canoaraftingfvg.cominfo@alpinaction.it

NOVITÀ escursioni anche in
[FRIULI VENEZIA GIULIA]

SCUOLA KAYAK & PACKRAFT

sul fiume più bello
d'EUROPA, il SOČA

NEGOZIO

KAYAK da mare • torrente • agonismo • soccorso • pesca
SUP, RAFTING, CANOA

vasta scelta di kayak, caschi, pagaie, giacche d'acqua
aiuti al galleggiamento, e tanto altro

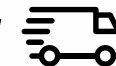
www.alpinaction.it

NEGOZIO & INFO ONLINE

+39 348 380 1633

info@alpinaction.it

spedizione rapida
in tutta Italia





Adrian Mattern



Big Banana fall

exokayak.com

Helping you go bigger

