

# PAGAIANDO



N° 20 NOVEMBRE 2021 - TARIFFA R.O.C. - POSTE ITALIANE SPA - SPEDIZIONE IN ABBONAMENTO POSTALE - DL 353/2003 (CONV. IN L. 27/02/2004 N. 48) ART. 1 COMMA 1, DBC CREMONA - ANNO XX

**N. 20**  
NOV. 2021

## IL LAGO DI SERRE PONÇON

Tour di due giorni  
in autonomia

## LA SARDEGNA NEL CUORE

Suggerimenti  
per bellissimi itinerari

## NEL BLU DI VILLASIMIUS

Panorami  
sommersi da scoprire

## IL FIUME MELFA

Una piccola perla  
del Centro Italia

## INDICE DI FUNZIONALITÀ FLUVIALE

Impariamo a valutarlo  
e a rilevarlo



# OZONE KAYAK

**www.ozonekayak.com**  
**info-line: 0422 370215**  
**info@ozonekayak.com**  
**Via Noalese 46 Quinto di Treviso**

**paddler: Federico Covolan fiume: Piave 2019**



## QUOTE TESSERAMENTO ANNO 2021

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:

LORENZO MANETTI

## IMPAGINAZIONE E PHOTOEDITING:

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

## HANNO CONTRIBUITO A QUESTO NUMERO:

MICHELA BAGATELLA  
PINA DI SANTO  
ARCANGELO PIROVANO  
GABRIELE SBROLLI  
ENNIO ZANZARELLI

SI RINGRAZIANO GLI AUTORI DEGLI ARTICOLI  
E I FOTOGRAFI CHE HANNO CONCESSO  
LA PUBBLICAZIONE DELLE IMMAGINI

## FOTO DI COPERTINA:

RIDER: VLADIMIRO CAMMINITI - KAYAK: SPADE JOKER  
SPOT: CAMPO SLALOM IVREA - © ANTONELLA BOLOGNA

## STAMPA: EDIPRIMA SRL

VIA STEFANO MERLI, 60 - 29122 PIACENZA  
STAMPATO NOVEMBRE 2021

## EDITORIALE

Cari amici,  
eccoci in prossimità delle feste natalizie con un nuovo numero di PAGAIANDO che ci auguriamo possa essere interessante come i precedenti.  
Dopo l'estate ci sono stati corsi di formazione FICT ed altre iniziative rivolte ai nostri Soci. Seppur con qualche esitazione le attività stanno riprendendo e il Raduno in Francia ad Agosto è stato un successo, svolto in piena sicurezza ed amicizia. La FICT è sempre vicina a voi e nel nostro piccolo cerchiamo di fare quanto possibile. Il prossimo anno ci saranno le elezioni del Consiglio Direttivo e quanti di voi si sentono di ricoprire incarichi di responsabilità ed hanno voglia e tempo da dedicare alla FICT sono invitati a farlo. Abbiamo bisogno di voi. Questo numero di PAGAIANDO (n. 20) è ancora dedicato alla Sardegna, ricordo dell'estate passata ma non solo. La nostra bella isola, perla del Mediterraneo non ha nulla da invidiare a mete lontane ed esotiche.  
Come sempre negli ultimi numeri il formato è ampio con le sue 52 pagine e ricco di articoli che spaziano dai test alla scoperta dei fiumi ed all'informazione sull'ambiente e come preservarlo.  
Abbiamo inoltre provato a rendere più gradevole la nostra rivista alleggerendo la pesantezza delle pagine interne. Ci auguriamo che sia di gradimento. La nostra rivista vive dei vostri contributi per cui se avete notizie ed articoli interessanti non esitate ad inviarli, corredati da belle foto verranno tutti presi in considerazione dalla redazione.  
Con l'occasione auguro a tutti voi un Buon Natale e la speranza che questa perdurante pandemia dai mutevoli caratteri ci consenta di passare in serenità e con le famiglie tutto il periodo delle festività.

**GIUSEPPE SPINELLI**  
*Presidente APS FICT*

## PAGAIANDO N. 20 - SOMMARIO

**Tra l'Isère e il Doron de Bozel**  
*di Maurizio Consalvi* ..... pag. 4

**Due giorni in un...**  
*Centre de Loisirs*  
*di Almo Olmi* ..... pag. 6

**DIT: cronache della discesa**  
**del 25 settembre 2021**  
*di Pina Di Santo e Giandomenico De' Francesco* ..... pag. 10

**Le manovre di un Sup**  
**e la coordinazione motoria**  
*(terza parte)*  
*di Gianni Montelli* ..... pag. 12

**Che surfate, con il SUP**  
*di Paolo Marconi* ..... pag. 14

**SPECIALE SARDEGNA**

**Con la Sardegna nel cuore**  
*di Valentino Romano* ..... pag. 16

**Un tuffo alla scoperta del blu**  
*di Dajana Piras* ..... pag. 20

**La salute del fiume:**  
**impariamo a valutarla**  
*di Sergio Barbadoro* ..... pag. 24

**E il kayak è servito!**  
*di Gaetana Picone* ..... pag. 28

**I leoni della laguna**  
*di Ivano Perini* ..... pag. 29

**Giacche e tute stagne,**  
**i segreti per allungare**  
**la durata del lattice**  
*di Marco Babuin* ..... pag. 30

**Il casco nella pratica**  
**in sicurezza**  
**del kayak da mare**  
*di Tatiana Cappucci* ..... pag. 32

**Il Melfa**  
**e il suo percorso**  
*di Mauro Marsella* ..... pag. 34

**Prepararsi**  
**all'Eskimo**  
*di Fabio Cappelli* ..... pag. 38

**Rexy e Joker**  
**a confronto**  
*di Vladimiro Camminiti* ..... pag. 42

**Il Waveski**  
*di Giuseppe Proserpi* ..... pag. 44

**La discesa del Baro**  
*di Martino Frova* ..... pag. 46

**I più bei percorsi**  
**di canoa - kayak in Corsica**  
*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](mailto:pagaiando@canoa.org)



# Tra L'ISÈRE e il DORON DE BOZEL



TESTO E FOTO DI  
**MAURIZIO CONSALVI**  
ROMA KAYAK MUNDI  
GUIDA FLUVIALE - ISTRUTTORE FICT

La località di Bourg-Saint-Maurice, nella regione della Savoia, è base di partenza per alcune interessanti discese fluviali.



CARLO BORGIOI DORON DE BOZEL.



CLAUDIO YOMO RAPIDE DEL MOUTONS.

**N**ota località sciistica al centro del comprensorio di Les Arcs/Preisy-Vallandry, nella regione francese della Savoia, Bourg-Saint-Maurice è da anni una piacevole tappa delle nostre vacanze estive. La cittadina è sede del famoso campo slalom internazionale sull'Isère, ma non solo: il fiume è percorribile da Bourg-Saint-Maurice per circa 20 km con difficoltà che vanno dal II al IV grado WW, suddivisibili in tre tratti principali, e con almeno altre due varianti a seconda delle capacità e della voglia di pagaiare.

L'acqua durante la stagione estiva è garantita dai due grossi ba-



CAMPO SLALOM.

cini dell'alta Val d'Isère che si trovano immediatamente a monte del campo slalom. Ogni giorno i responsabili del Club Canoë-Kayak Haute Isère informano i canoisti sugli orari e sulla quantità di metri cubi rilasciati, che varia dai 20 ai 40. Sulla sponda sinistra del campo slalom c'è anche un piccolo laghetto per esercitarsi o restarsene tranquilli a prendere un po' di sole.

La parte alta del campo di slalom, a monte del ponte che lo attraversa, una volta considerata tra le più impegnative d'Europa, nel 2019 è stata stravolta da una rovinosa piena del fiume che ne ha modificato notevolmente le caratteristiche. I gestori dell'impianto sono stati così costretti a spostare l'inizio del campo di gara a pochi metri a monte del ponte,

una volta punto di partenza del tratto meno difficile.

Il percorso rimane comunque di livello e l'impegno cresce con l'aumentare della portata. A meno che non sia impegnato per competizioni il campo è liberamente usufruibile, ed è accessibile in vari punti a seconda delle capacità o del tipo di allenamento che si vuole svolgere.

Alla fine del percorso iniziano i tre tratti in cui i 20 km dell'Isère si possono idealmente suddividere.

**- Bourg-Sait-Maurice -**

**Bellentre: 8 km, WW II-III**

**- Bellentre - Aime: 6 km, WW III-IV**

**- Aime - Centron: 6 km, WW III-IV**

La caratteristica principale dell'Isère, campo di gara anche per i kayak da discesa, è la continuità del percorso che con una portata di 25 metri cubi al secondo consente di prendersi delle pause e recuperare agevolmente canoisti e attrezzatura in caso di bagno. Aumentando la portata i recuperi diventano più lunghi e faticosi ed è necessario scendere con guide gluviali o canoisti esperti in grado di intervenire. La strada è quasi sempre vicina come pure le sponde - tranne un breve punto del terzo tratto - sono percorribili.

Nel tratto Bellentre - Aime si trovano i due km più continui dell'Isère, les Moutons, con lunghe rapide di WW IV. Belle onde e qualche ritorno da evitare offrono puro divertimento liquido ma richiedono buona tecnica e capacità di lettura delle linee migliori da saper individuare su fiumi di volume.

## LUNGO IL DORON DE BOZEL

Affluente di sinistra dell'Isère è l'altrettanto interessante Doron de Bozel (WW IV-III), anche se il suo tratto percorribile è più breve (6 km).

## CAMPING CON IMBARCO

Lungo il corso dell'Isère sono presenti piste ciclabili, numerosi centri rafting e vari tratti attrezzati con aree pic-nic e zone giochi per ragazzi e bambini. Per chi cerca un alloggio all'aria aperta, il Club Canoë-Kayak Haute Isère ([www.ckhi.org](http://www.ckhi.org)) gestisce il comodo campeggio (qui la definisco no "aire de bivouac") economico, dotato di adeguati servizi e posto sulle sponde del campo slalom. Da qui il centro di Bourg è facilmente raggiungibile anche a piedi.

Ci si imbarca appena a valle delle terme di Brides-les-Bains. Un possibile sbarco su sponda sinistra si trova appena prima della confluenza nell'Isère a Moutiers. Noi però siamo sempre sbarcati un paio di km a monte all'incrocio tra la D96 e la D915, sempre in sponda sinistra e con punto da individuare bene prima di imbarcarsi. Le compagnie di rafting solitamente sbarcano lì poiché successivamente il percorso perde di interesse dal punto di vista paesaggistico pur mantenendosi brillante e divertente.

Anche qui le peculiarità della discesa sono la velocità dell'acqua e la continuità del percorso, sempre visibile dal kayak, che non scende mai sotto il III WW. Oltre ai possibili tronchi lungo il percorso è da segnalare, poco prima dello sbarco, l'unico punto dove conviene fare una ricognizione dalla sponda sinistra, per scegliere la linea migliore.

In zona abbiamo anche disceso un tratto a monte, con imbarco appena a valle della confluenza tra il Doron de Pralognan e il Doron de Champagny, a Le Villard e sbarco - da individuare bene - a monte alla diga prima di Bozel. Tre veloci chilometri di III-IV.

Rientrare in Italia attraverso il passo del piccolo San Bernardo ci permette di ammirare e salutare dall'alto la Val d'Isère e poi fare un'ultima tappa in Val d'Aosta, con il Monte Bianco che alimenta la Dora Baltea ed infine rientrare nella nostra affollata, trafficata e affascinante Capitale con il verde dei boschi e il bianco dell'acqua impressi dentro di noi.



ALESSANDRO E DANIELE GOLETTA DEL TERZO TRATTO DELL'ISÈRE.



# DUE GIORNI IN UN... CENTRE DE LOISIRS

Il racconto del periplo  
del lago di Serre Ponçon  
a colpi di pagaia.

TESTO E FOTO DI  
ALMO OLMI



LAGO DI SERRE PONÇON

Conosco il lago di Serre Ponçon sin dagli anni '80, quando era una meta assiduamente frequentata dai torinesi, certi di trovarvi sempre un buon vento per il windsurfing. Pur trattandosi di un invaso artificiale, a mio parere l'impatto ambientale di questo bacino può ritenersi complessivamente positivo, avendo costituito un nuovo ambiente lacustre di notevole interesse paesaggistico e naturalistico, con accettabili effetti negativi e a fronte di enormi vantaggi economici. Quest'anno, in occasione della

mia quarta partecipazione al raduno annuale FICT di Eygliers e spinto dalla curiosità di esplorarne ogni suo ramo ed insenatura, ho deciso di effettuarne il periplo completo sul mio Pyranha Fusion, un kayak piccolo ma dotato di deriva e gavone.

Ho navigato in senso orario per due giorni, dal 9 al 10 di agosto, con imbarco e sbarco al Plan d'Eau di Embrun e pernottando al camping Campéole Le Lac situato alla testa del ramo Ubaye. Sono state due giornate molto calde e soleggiate, con lago da calmo a poco mosso ed alter-

nanza di periodi di bonaccia e venti da deboli a moderati.

Il viaggio è stato alquanto impegnativo sul piano fisico, ma accompagnato da una successione quasi ininterrotta di appaganti sensazioni, man mano suscitate sia dalla grande bellezza degli scorci panoramici, sia dalle svariate e frenetiche attività sportive, non solo acquatiche ma anche aeree, incessantemente praticate dalle ore 9 alle ore 19 su tutto lo specchio lacustre. La mia sensazione prevalente è stata quella di navigare in un immenso "acquaeropark":

- circondato da nuotatori, sciatori, derive, catamarani, SUP, canoe, windsurf, kitesurf, wakesurf (sull'onda del motoscafo), lift foils (tavole da surf spinte da motore elettrico), moto d'acqua, gente trainata da motoscafi su galleggianti d'ogni tipo, ed ovviamente da una sterminata flotta di battelli e barche private o noleggiate;
- sorvolato dalle rotte incrociate di aerei da turismo, alianti, idrovolanti leggeri, idrodeltaplani, parapendii;
- su talune rive del lago mi è capitato di veder praticata quella che defi-

nirei l'attività ricreativa meno costosa per l'attrezzatura: il nudismo.

Navigando il lago di Serre Ponçon ho potuto percepire visivamente e profondamente il significato del termine *loisir* e la grande abilità che hanno i francesi nel creare un *centre de loisirs*. Rispetto alla mie antiche esperienze ho preso atto di un passaggio epocale: alla conoide del Torrent de Boscodon, dove negli anni '80 incrociavano un centinaio di windsurf, quest'anno sbattevano altrettante vele di *kytesurf*, mentre l'unico windsurf incontrato era pilotato da un attempa-

to nostalgico; come fu dalla carrozza a cavalli all'automobile. Sulla stessa conoide ho anche assistito all'ultima e più affascinante manifestazione di *loisir*: un ragazzo che pilotava magistralmente un aquilone, facendogli compiere incredibili e acrobazie.

## PRIMO GIORNO (28 KM, 8 ORE SOSTE COMPRESSE)

Al termine del Plan d'Eau occorre sbarcare per superare l'argine e reimbarcarsi nel lago. Fino al ponte di Savines-le-Lac ho goduto d'una lieve brezza orientale, poi ho navigato in bonaccia o con leggeri venti variabili. Oltre il camping comunale di Savines le Lac inizia un tratto costiero roccioso lungo circa 9 km con rari e difficoltosi punti di approdo; segnalo in particolare la stretta e profonda insenatura della Combe de Sauze, posta circa a metà di fronte al Village Club Les Hyvans, nella quale ho sostato per il pranzo.

I rami della Durance e dell'Ubaye s'incontrano in corrispondenza dell'erto promontorio roccioso sulla cui cima è fondato il pittoresco villaggio di Le Sauze-du-Lac.

Successivamente la costa diventa più accessibile e frastagliata, con la profonda insenatura della Ravin de la Grande Côte (ponte della D954), oltre la quale è possibile trovare approdi idonei al bivacco.

Oltre il camping Campéole-le-Lac inizia il tratto più tranquillo e bello del lago; si supera una barriera di tronchi posta a dissuasione dei natanti a motore; quindi un secondo ponte della D954 e si entra nella confluenza dell'Ubaye sino a bagnarsi nell'ultima sua rapida.

Infine, risceso il lago in sponda sinistra, si termina la tappa al suddetto camping (N.B.: in alta stagione si consiglia la prenotazione, io l'ho trovato completo e mi sono attendato per cortesia in una piazzola già occupata; oltre i campeggi, per lungo tratto non ci sono opportunità di bivacco).

## SECONDO GIORNO (38 KM, ORE 9 SOSTE COMPRESSE)

Superati i campeggi inizia un lungo tratto roccioso a morfologia pseudo-calanchiva, molto frastagliato e con diverse insenature interessanti,



## UN MARE IN MONTAGNA

Il lago di Serre Ponçon è un bacino artificiale contenuto da una diga completata nel 1961 nell'omonima località a valle della confluenza dei fiumi Durance e Ubaye; il suo riempimento comportò la sommersione dei villaggi di Savines e Ubaye; il primo di questi fu poi ricostruito nell'attuale posizione.

Il lago sottende un bacino idrografico di ben 3.600 km<sup>2</sup>, con una superficie di 28,2 km<sup>2</sup>, un perimetro di circa 70 km, una profondità massima di 90 m e un volume di 1,27 km<sup>3</sup>; la diga è larga 650 m alla base ed alta 123 m. Mentre all'epoca di costruzione fu il maggiore invaso realizzato in Europa, oggi detiene il ancora terzo posto, dopo i laghi di Alqueva (Portogallo) e di Der-Chantecoq (Francia).

Le sue acque sono sfruttate per scopi idroelettrici mediante una serie di impianti, e per scopi irrigui tramite un canale che percorre la valle della Durance per oltre 100 km sino alle Bocche del Rodano.

al termine del quale si giunge alla linea di boe delimitante la zona di rispetto della diga. Il punto di confluenza dei due rami lacustri offre uno scorcio panoramico veramente spettacolare. Oltre la diga si segue prima una bella costa alta e frastagliata, poi si costeggia un tratto rettilineo dove è insediato il grande complesso alberghiero Village Club Les Hyvans. Quindi si entra nella bella insenatura del Torrent des Moulettes, lunga ben 2,5 km, particolarmente destinata alla pratica dello sci d'acqua (calcolare un'ora di navigazione). Usciti dall'insenatura si costeggia un tratto roccioso basso e frastagliato fino ad entrare nella Baie Saint Michel,



IMBARCO AL PLAN D'EAU DI EMBRUN - RIPRESA FATTA CON SMARTPHONE SONY XPERIA



L'INSENATURA DEL TORRENT DES MOULETTES - RIPRESA FATTA CON CAMERA NIKON COOLPIX AW130

ove si trovano centri residenziali, campeggi, centri velici, darsene e la Chapelle Saint Michelle de Prunieres, posta su uno scoglio risparmiato dall'invaso lacustre.

Segue un tratto basso e frastagliato ospitante due campeggi, oltre il quale si entra nella interessante insenatura del Riou Bourdoux,

profonda circa 700 m (ponte N94). Usciti da questa, si giunge in breve tempo al ponte di Savines-le-Lac.

Di qui fino ad Embrun, come avvenuto a me, ci si può normalmente aspettare di navigare col favore di un vento di 10-15 nodi, con l'attenzione richiesta dall'intensa attività pomeridiana dei *kytesurfers*.

## NOTE DI NAVIGAZIONE

Il periplo descritto in questo articolo misura complessivamente 66 km, 28 dei quali coperti nel primo giorno e 38 nel secondo; la rilevante differenza fra le due tappe è ovviamente dovuta alla maggiore estensione del tracciato esterno comprendente anche l'insenatura del Torrent des Moulettes.

Il Plan d'Eau di Embrun costituisce un'ottima base di partenza, essendo disponibili un ampio parcheggio, servizi igienici ed i pontoni per le attività di canottaggio. Per quanto riguarda la velocità di navigazione, considerati i tempi persi per fare le riprese video e fotografiche, ritengo di avere tenuto una media di circa 5 km/h.



TRACCIATO DEL PERIPLO SU GOOGLE EARTH  
STELLA ROSSA → IMBARCO;  
ROMBO MAGENTA → CAMPING.

## 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](mailto:info@reglisse-kayak.com) / [www.reglisse-kayak.com](http://www.reglisse-kayak.com)

**SCONTI PER GLI ISCRITTI FICT**



# DIT: CRONACHE della DISCESA del 25 SETTEMBRE 2021

TESTO DI PINA DI SANTO  
E GIANDOMENICO DE' FRANCESCO



FOTO A CURA DEI PARTECIPANTI ALLA DIT

**Il 25 settembre 2021 si è svolta la tappa al mare della manifestazione DIT (Discesa Internazionale del Tevere) 2021 nel tratto Roma - Fiumicino.**

**Q**uest'anno, anche a causa delle restrizioni imposte dal governo per la pandemia da SARS-Covid19, la discesa si è svolta in tappe non consecutive che hanno visto colorare il fiume e le sue sponde di canoe, bici e trekker nei mesi di maggio, luglio, agosto e settembre. La tappa di settembre ha visto i partecipanti ritrovarsi all'Anaconda (storico luogo di pesca delle anguille ricordato anche nel docufilm *Il Sacro GRA*). Il tratto interessato è lungo circa 18 km con partenza da Mezzocammino, il cui toponimo sta a significare il tratto a metà strada tra il mare ed il Porto di Ripetta: era il luogo dove venivano cambiati gli animali da soma che sulla via albaia trainavano le imbarcazioni controcorrente.



SOPRA: PARTENZA DAL PONTE DI MEZZOCAMMINO PRESSO IL CENTRO ANACONDA.



A DESTRA: PARTECIPANTI ALLA DISCESA.

Giunti all'appuntamento alle 9 del mattino, dopo un briefing i camminatori si sono avviati verso Fiumicino percorrendo il sentiero Pasolini. In battuta sono partiti i ciclisti guidati da Tommaso Grasso e Marina Giaccherio lungo il sentiero della Regina Ciclarum e i canoisti capitanati dal Presidente della FICT Giuseppe Spinelli.

Il percorso, che non ha presentato difficoltà particolari per le canoe né per i camminatori, è affascinante dal punto di vista naturalistico e per la avifauna che popola le rive del

Tevere. La tappa dei ciclisti, invece, è stata più avventurosa: la presenza della pianta nota come tribolo (*Tribulus terrestris* - che produce in tarda estate piccoli frutti legnosi con spine) ha provocato moltissime forature alle ruote ma gli organizzatori, con attrezzi e materiale, hanno fatto miracoli ai pit stop per aiutare tutti a proseguire e a terminare, anche se con un po' di ritardo, tutto il percorso fino ai porti fluviali.

La tappa è terminata a Fiumicino ai porti Imperiali di Claudio e Traiano dove si è svolta una visita



GATTO CIGNO, DISEGNO DI FEDERICO OCCHIONERO.

guidata nel sito archeologico. I porti assicuravano il trasbordo delle merci in tutta sicurezza dalle navi adatte alla navigazione in mare aperto alle imbarcazioni fluviali costruite per risalire il Tevere fino a Roma. Il progressivo insabbiamento del sito costrinse poi alla dismissione dello stesso ed alla realizzazione del porto di Traiano.

La DIT si ripropone, tra le diverse attività realizzate, di rievocare la storia navale del fiume. Durante l'edizione 2021 sono stati già visitati i porti fluviali di Pagliano (ciò che affiora dopo l'alluvione che li ha nuovamente sommersi), di Seripola e di Otricoli. Durante la tappa di Roma del 17 ottobre è stato visitato, invece, il porto Emporium a Roma.

Con questi obiettivi la DIT è inserita nelle attività del percorso partecipato del Contratto di Fiume Tevere da Castel Giubileo alla Foce ed è pilastro tra le azioni del prossimo Primo Programma Triennale di Azione del Contratto stesso.

Terminata la visita al sito archeologico tutti i partecipanti sono rientrati al punto di partenza con il battello "Imperatrice" noleggiato per l'occasione e sul quale sono state caricare le bici e le canoe.

Un rientro slow, coccolati dalle acque del fiume e immersi in un paesaggio reso suggestivo dai riflessi degli alberi sul fiume, dal dolce verso degli uccelli e dal bellissimo tramonto.

Una vera e propria minicrociera con tanto di assaggi della cucina e festeggiamenti con musica, chiacchiere e dolci al contorno.

La DIT è un viaggio reale ma con-



IL BATTELLLO E LE CANOE.



IL RIENTRO.

temporaneamente subliminale e metaforico sul Tevere, che per più giorni coinvolge una comunità itinerante eterogenea e cosmopolita alla ricerca della bellezza nei paesaggi fluviali.

Gli eventi della Discesa Internazionale del Tevere hanno un approccio "verso rifiuti zero" e senza plastica usa e getta.

La partecipazione è stata sostenuta e il successo, in termini di affluenza, ha reso orgogliosi gli organizzatori che ogni anno spendono tante energie per la manifestazione. Giampiero Russo della

UISP ne ha coordinato la logistica. Hanno partecipato alla giornata fluviale UISP ACQUAVIVA, Assonautica Lazio Acque Interne e Tevere, SIMTUR, I Gatti della Regina Ciclarum, GATC-Gruppo Archeologico Territorio Cerite-Castello Santa Severa, Walking Center Italia, Fattoria didattica Campo di Contra.

L'evento si è svolto nel pieno rispetto delle restrizioni COVID in corso.

Una giornata nella natura che ha sicuramente lasciato in tutti i partecipanti un ricordo indelebile.



# LE MANOVRE DI UN SUP E LA COORDINAZIONE

TESTO DI GIANNI MONTELLI

FOTO DI  
LUIGI CORDA

Come abbiamo potuto vedere circa la tecnica nei numeri precedenti, chi ha un'elevata mobilità può sviluppare moltissimi tipi di azioni coordinative, in combinazione tra tutte le tecniche di base o di coordinamento ed in un contesto di tipo atletico. Il tutto è in funzione della creatività di ognuno di noi e degli obiettivi che man mano ci prefiggiamo durante le nostre sedute di allenamento.

Non è da sottovalutare che, per controllare e regolare i vari parametri del movimento, il nostro corpo utilizza non solo le informazioni provenienti dai propri recettori (pro-

priocettori) ma anche quelle degli altri analizzatori (ottico, labirintico, tattile, acustico), richiedendo un elevato coordinamento che, nel caso di un allenamento scarso, rendono difficile il tutto. Non da meno è la capacità di reazione, ovvero programmare ed eseguire rapidamente azioni motorie adeguate e di breve durata in risposta ad un segnale di pericolo. Questa è il presupposto indispensabile per reagire, al momento più opportuno e rapidamente, ad uno stimolo esterno o interno. In alcuni contesti (SUP/Surfing in acque con prevalenza di fondale con scogli e nel river SUP con corrente e in un contesto WW di livello II/III), questa capacità è un vero e proprio salvavita.

## LE TECNICHE AVANZATE

In questi contesti, che rientrano nell'ambito agonistico, è necessaria l'acquisizione delle tecniche più avanzate. Per poterle eseguire, è innanzitutto necessario avere un'ottima:

- coordinazione motoria
- rapidità globale
- velocità nell'impiego in contemporanea degli arti inferiori e superiori

Le tecniche avanzate, che sono una prerogativa degli esperti e degli istruttori, richiedono un'ottima "dotazione" organico-muscolare: la forza massima, la resistenza, la velocità, la potenza e la capacità cardiovascolare. Queste tecniche, che richiedono sempre lo spostamento dei piedi (switch) ed il corretto e rapido uso degli arti inferiori, sono:

- **Pivot Turn Heel Side**, che rappresenta l'unione delle tecniche di *extended sweep stroke* e *cross bow turn*.
- **Tripod Heel Side**, che rappresenta l'unione delle tecniche di *draw stroke* e *nose rudder*, aumentando l'equilibrio sulla tavola.

La differenza sostanziale tra l'esecuzione di queste tecniche e quelle di coordinamento è essenzialmente la rapidità di esecuzione e il contesto operativo dove viene effettuata. Facendo un esempio, è ciò che è necessario fare con mare sostenuto, nel SUP/SURFING e corrente in fiume rapida, nei contesti whitewater.

## IL ROLLERBLADE

A chiusura, si aggiunge la spiegazione di una manovra complessa che



RIDER CAMILLO DALL'OGGIO - LEVANTO LIGURIA.

rappresenta la tecnica da onda più semplice e spettacolare, per divertirsi tra le onde e controllare la tavola al meglio. Durante il SUP/Surfing è fondamentale saper impiegare la pagaia come timone e come strumento di appoggio/aggancio, mantenendo in acqua il dorso della pagaia (quindi al contrario).

Il **rollerblade** (o semplicemente **roller**) è una virata fatta in

cima all'onda. È normalmente una manovra facile nel surf, ma non altrettanto con una tavola da SUP e questo perché le grandi dimensioni (soprattutto in larghezza) di una SUP richiedono una incredibile potenza e velocità per poter manovrare tra le onde. In questo ci viene incontro la pagaia, come al solito! Per tutte le virate sull'onda, è semplicemente necessario utilizzare le tecniche di

## TUTTO SUL SUP IN TRE NUMERI

A completamento dell'articolo qui proposto vi invitiamo a consultare la prima e la seconda parte dell'approfondimento di Gianni Montelli dedicato al SUP nei numeri 18 e 19 di *Pagaiano*.

virata spiegate precedentemente e normalmente usate in navigazione, ma radicalizzarle con gesti repentini sia della pagaia che dei piedi. Nel caso del rollerblade, queste tecniche vanno messe in pratica sulla parete dell'onda, ovvero un "posto" non esattamente facile da gestire... Soprattutto perché un lato del SUP è fuori dall'acqua e l'altro è soggetto alla spinta dell'onda o alla instabilità della schiuma!

Per fare ciò, è necessario capire come bisogna agire (o influenzare) con i piedi la tavola per manovrare quan-

do si ha un solo lato in acqua (il rail interno verso l'onda) e come la pagaia va utilizzata nello stesso momento per imprimere più accelerazione. La manovra sarà semplicemente un "forzare", in più tempi e con i piedi, la tavola a dirigersi verso la cresta dell'onda, facendola poi girare repentinamente (roll) grazie anche alla coordinata azione della pagaia, per risendere poi verso la base della stessa onda. L'azione prevede di dare una spinta con la pagaia per cambiare direzione e combinarla con il movimento e pressione dei piedi, soprattutto il posteriore, che dovrà "piantare" la tavola in acqua agendo sulle pinne laterale e centrale. Queste ultime, nel controllare la sbandata della tavola, dovranno costituire una sorta di perno di manovra.

In conclusione, oltre a tutte le capacità che sono state descritte, deve essere aggiunta quella che nel futuro di qualsiasi atleta non dovrebbe mai mancare, che è la **fantasia motoria**: la capacità di risolvere un problema motorio o una situazione immediata, utilizzando schemi motori nuovi e non convenzionali!



RIDER ELENA PERALI - RABIOUX FRANCIA.

# MOTORIA (terza parte)



# CHE SURFATE, CON IL SUP

Mai provato il SUP WAVE?  
Vi presentiamo il Long SUP 9'4" LTE RRD.



TAVOLA RRD LONG SUP.



TESTO DI PAOLO MARCONI



FOTO DI MAX ALBERTI

Come sappiamo si possono fare davvero molte attività a bordo di un SUP. Possiamo pagaiare sul mare calmo godendoci il panorama, allenarci o gareggiare, addirittura fare yoga a bordo di una tavola. Una delle attività più spettacolari e adrenaliniche che questa disciplina può regalarci è però il SUP WAVE. Con una tavola da SUP infatti si possono surfare onde di ogni tipo e misura. Grazie ai volumi maggiori rispetto alle tavole da surf e alla propulsione della pagaia il SUP WAVE si presta perfettamente alle condizioni dei mari nostrani. Esistono tavole da SUP WAVE di varie forme e misure; di seguito vi descriverò la mia preferita: il Long SUP 9'4" LTE RRD.

Ho avuto modo di usare questa tavola sia sul Mar Tirreno in Italia sia sulle onde dell'Oceano Atlantico nelle Isole Canarie. In Italia grazie al Long SUP ho aumentato la frequenza delle mie uscite potendo sfruttare anche le giornate di onde non eccezionali durante le quali sarei rimasto a terra con una tavola più piccola o con un surf. Alle Canarie invece ho messo alla prova questa tavola in condizioni di onde più veloci e più grandi, appassionandomi allo stile di surfata tipico del Longboard e muovendomi rapidamente sulla Line Up.

## DATI TECNICI E CARATTERISTICHE

Il Long SUP che utilizzo è lungo 9'4", largo 29" e spesso 4" con un volume di 133 litri. Esistono altre due misure di questa tavola, una più corta (9'0"x28"x4", 112lts) e una più lunga (9'8"x30"x4" 7/8", 152lts). Tutti e tre i modelli hanno un setup di pinne Thruster con una pinna grande centrale di serie modello Dolphin 8'5" e due laterali più piccole modello J74'76".

Il volume di questa tavola facilita la partenza sulle onde e la rende più



veloce pagaiando verso la Line Up. I bordi sono molto fini per facilitare la manovrabilità durante la surfata. La coperta piatta rende la tavola comoda e stabile mentre pagaiamo o aspettiamo un'onda. Il Rocker, ovvero la curva che va dalla poppa alla prua, è tirato e consente un'ottima performance in una grande varietà di condizioni. Sotto la prua troviamo uno Spoon molto marcato, una parte concava che rende più comoda



la camminata in prua, il cosiddetto Nose Riding. La costruzione LTE è molto robusta e ci fa sentire a nostro agio anche sulle onde più grandi e potenti. La forma della poppa consente di lanciarsi in partenze rapide e veloci quando ce ne sia bisogno. Durante la surfata la tavola è stabile e consente di camminare verso la prua con una facilità sorprendente. Nonostante il suo volume e le sue misure il Long SUP è anche ma-

novrabile; naturalmente non si possono pretendere curve radicali ma dovremo prediligere uno stile più morbido accompagnando le manovre con l'intero movimento del corpo. Possiamo anche giocare con il setup delle pinne utilizzandone tre quando vogliamo maggiore manovrabilità e ci vogliamo concentrare su uno stile più moderno e radicale. Oppure scegliere l'assetto con la pinna singola per uno stile più classico e per manovre Old School.

## UNA MACCHINA DA ONDE

Grazie alle sue caratteristiche il Long SUP è una vera e propria macchina da onde che può esprimere il suo potenziale sia con onde piccole e poco potenti sia con onde grandi e veloci. Le sue misure generose la rendono una tavola adatta a tutti. Consente ai principianti di avvicinarsi al mondo del SUP WAVE, inoltre può essere utilizzata anche per passeggiare sull'acqua nei giorni di

calma piatta. I surfisti più navigati potranno utilizzare questa tavola per surfare con lo stile classico del Longboard e ampliare il loro raggio di azione tra le onde grazie alla distribuzione del volume.

Penso che questo modello sia adatto a tutti coloro che vogliano surfare tanto e con frequenza. Certo questa tavola non renderà facile fare manovre mozzafiato e curve radicali ma ci consentirà di surfare con più regolarità prendendo onde anche in giornate dove la maggior parte dei surfisti resta a terra. I riders più esperti potranno comunque mettersi alla prova con questa tavola in onde più grandi sperimentando la velocità che il Long SUP può raggiungere in certe condizioni. Le tre misure disponibili consentono a ognuno di trovare quella più adatta alle proprie necessità.

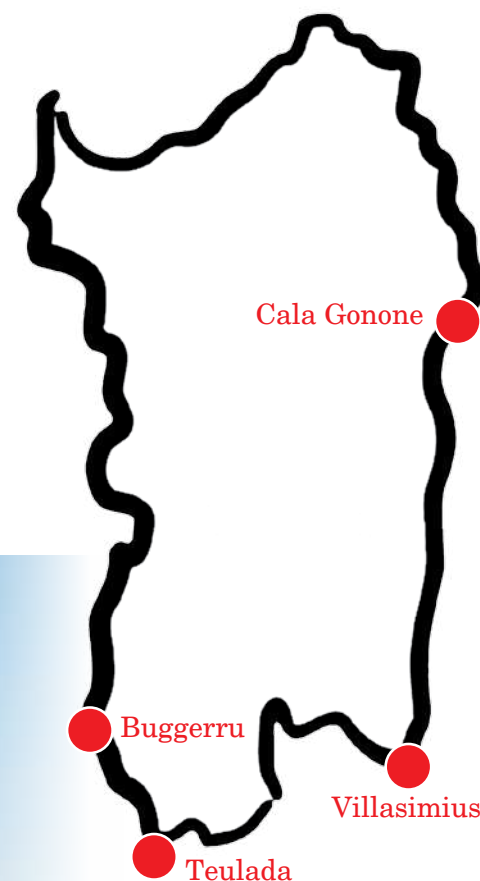
Adesso non ci resta che aspettare la prossima mareggiata per goderci le onde a bordo del Long SUP.



# CON LA SARDEGNA NEL CUORE



TESTO DI  
VALENTINO ROMANO



Dopo la pubblicazione  
(nel n. 19 di Pagaiano)  
degli itinerari  
nell'Arcipelago  
de La Maddalena,  
suggeriamo qualche  
altra interessante  
escursione lungo  
le coste sarde.

**A**nche se nel mese di agosto c'è una maggiore pressione turistica, con la presenza di imbarcazioni a motore che possono infastidirci (soprattutto in Costa Smeralda, Arcipelago de La Maddalena, Gallura, Golfo di Orosei), in Sardegna è possibile navigare in ogni periodo dell'anno. Il bivacco è vietato ovunque, quindi il

A SINISTRA: GOLFO OROSEI.

A DESTRA: BUGGERRU-MASUA.







CAPO SPARTIVENTO.

trekker nautico consapevole saprà come comportarsi.

Di seguito alcune proposte da noi effettuate; per ulteriori itinerari vi invitiamo a consultare il sito [www.gruppocanoeroma.it](http://www.gruppocanoeroma.it).

#### GOLFO DI OROSEI

Il Golfo di Orosei, sul versante orientale della Sardegna, si estende da Capo Comino a Nord fino a Capo Monte Santo a Sud. La parte più interessante per noi canoisti è quella che va da Cala Gonone a Cala Goloritzé, costituita da alte pareti calcaree incise da profonde gole scavate da antichi fiumi ora scomparsi.

La zona è adatta per itinerari di uno o più giorni, con punto di partenza Cala Gonone, dove è presente un campeggio che però non è sul mare, quindi il punto migliore per imbarcarsi è la spiaggia a sud del paese.

Da Cala Gonone dirigendoci verso sud incontreremo, navigando sotto le impressionanti falesie, Cala di Luna (km 6), Cala Sisine (km 11), Cala Biriola (km 15,5), Cala Mariolu (km 19) e Cala Goloritzé (km 21,5), caratterizzata da un grande arco naturale e da un'alta guglia. Per il ritorno si segue lo stesso itinerario fi-

no a Cala Gonone. Per godere al meglio il percorso è consigliabile frazionarlo in più di una giornata.

Per la serie "Non solo Canoa", in zona c'è la possibilità di dedicarsi a numerosi trekking: segnaliamo, in ordine di difficoltà, il percorso da Cala Gonone a Cala Luna, la discesa dall'altopiano del Golgo (Baunei) a Cala Goloritzé, e "Su Gorropu", il canyon più profondo d'Italia. Per i più arditi c'è il bellissimo Selvaggio Blu, un impegnativo tracciato di più giorni che segue il profilo costiero con passaggi di arrampicata e calate in corda doppia; da percorrere con l'ausilio di guide locali.

#### DA BUGGERRU A MASUA E NEBIDA

Siamo nel Sulcis - Iglesiente, un territorio fino agli anni Ottanta interessato da un'intensa attività mineraria. Un angolo nella parte Sud Occidentale della Sardegna ancora fuori dai circuiti turistici di massa dove potremo navigare anche in

alta stagione senza incontrare imbarcazioni a motore. È fondamentale tenere d'occhio il meteo perché qui Maestrale e Ponente picchiano forte.

Il percorso parte dalla comoda spiaggetta situata all'interno del porto di Buggerru. Procediamo verso sud al cospetto di imponenti pareti fino ad arrivare, dopo circa 5 km, nella profonda insenatura di Cala Domestica. Da qui proseguiamo superando le insenature di Porto Sciusciau e di Porto di Canal Grande fino ad arrivare al Pan di Zucchero (km 11,5), un caratteristico scoglio alto 133 metri e traforato da due grotte, posto di fronte Porto Flavia, una particolare struttura a picco sul mare che veniva usata per trasferire sulle navi il materiale scavato nelle miniere. Proprio di fronte al Pan di Zucchero troviamo la spiaggia di Masua, dove potremo sostare prima di rientrare, ma consigliamo di proseguire ancora per circa 3 km fino ad arriva-

re a Nebida e ai suoi tre faraglioni per ammirare la suggestiva Laveria "Lamarmora" e le altre strutture minerarie.

#### DAL PORTO DI TEULADA A CHIA

Itinerario lungo la costa Sud Occidentale della Sardegna: è un po' lungo ma può essere effettuato in due giornate, una per l'andata e una per il ritorno.

Ci s'imbarca nei pressi del Porto Turistico di Teulada dirigendosi verso est. Superata l'isola di Campionna (5 km) e la spiaggia di Piscinnì proseguiamo la navigazione fino a Capo Malfatano (km 10). Al km 12 siamo alla spiaggia di Tuarredda, bellissima ma molto affollata in alta stagione; da qui si inizia a vedere il faro di Capo Spartivento, distante circa 5 km, e sarà il caso di valutare l'opportunità di fare una sosta perché poi per un bel tratto non sarà possibile. Giunti al faro che si staglia in alto sulla scogliera (km 17) proseguiamo per 1 km e troviamo Cala Cipolla con la sua spiaggia. Superato l'ultimo promontorio eccoci (km 18,5) all'inizio della serie delle lunghe

spiagge di Chia: Su Giudeu, Porto Campana, Baia Chia. Il percorso si conclude sulla spiaggia subito dopo la Torre di Chia (km 22)

#### VILLASIMIUS - CAPO CARBONARA - ISOLA DEI CAVOLI

Siamo nell'angolo sudorientale della Sardegna e ci imbarchiamo a Villasimius dalla comoda spiaggia ai piedi della Fortezza Vecchia, subito dopo il porto turistico. Usciti dall'insenatura navighiamo in direzione sud fino a Punta Santa Caterina (km 3,5), da dove vediamo già il faro dell'Isola dei Cavoli. Proseguiamo fino a Capo Carbonara (km 4,5) e da qui affrontiamo la breve traversata di circa 800 metri fino all'isola e ne effettuiamo il periplo (consigliato per la sosta il versante Est) prima di intraprendere di nuovo la traversata per Capo Carbonara. Da qui (km 9) decidiamo se rientrare al punto di partenza o se continuare lungo le spiagge di Villasimius fino a Punta Molentis, distante 7 km: nel primo caso la percorrenza totale sarà di circa 15 km, nel secondo di circa 30 km.



VILLASIMIUS-ISOLA DEI CAVOLI.





IMMERSIONE AREA MARINA CAPO CARONARA.  
© FOTO DAJANA PIRAS

**Q**uante volte guardando un documentario sui fondali marini abbiamo pensato che sarebbe davvero bello poterli vedere dal vivo?

Una delle attività che si possono intraprendere per conoscere questo mondo affascinante è la subacquea, una disciplina sportiva moderna, appassionante e alla portata di tutti grazie ai centri diving che offrono vari servizi tenendo alta la sicurezza, dato che la subacquea è una disciplina che richiede conoscenza e tecnica.

Personalmente ho scoperto un altro universo quando ho iniziato a fare immersioni. Ogni qualvolta scendo stacco completamente ogni pensiero e mi lascio completamen-

te avvolgere dall'acqua. Come in una danza, le pinne delicatamente si muovono permettendo al corpo di immergersi privo di gravità, in maniera rilassante... cullata dal mare. Lo sguardo è attratto dalle meraviglie del fondale, dalle forme e dai colori, dai pesci di tante specie diverse: il tutto mi fa sentire avvolta da un'emozione che ha il sapore di libertà.

#### UN CENTRO DIVING A VILLASIMIUS

Quest'anno ho conosciuto SubAquaDive Service, un diving sito nel porto turistico di Villasimius, nella costa sud est della Sardegna. I due soci proprietari, Alberto Ciccotto e Valeria Dessì, sono titolari anche di un altro centro situa-

**L'Area Marina Protetta di Capo Carbonara, di fronte a Villasimius, è una location perfetta per chi ama il diving.**

# UN TUFFO SCOPERTA *alla* DEL **BLU**



TESTO DI  
DAJANA PIRAS  
FOTO DI  
MAURO ECCA



EPINEPHELUS MARGINATUS



HERMODICE CARUNCULATA



FELIMARE PICTA



OCTOPUS VULGARIS





FLABELLINA AFFINIS



MURENA HELENA

guide esperte. Una lezione introduttiva, dove per la prima volta si usano le attrezzature da subacquea come il GAV, le bombole, l'erogatore; in genere la confidenza con l'attrezzatura la si acquisisce in superficie in bellissime baie con acqua trasparente e bellissimi fondali. E poi giù, mano per la mano con la guida che non perderà mai il contatto con l'allievo. Il rumore del respiro darà ritmo ad ogni movimento e una grande emozione sarà data dalla percezione di respirare sott'acqua.

Ci sono anche altre attività proposte dallo stesso centro: corsi, immersioni ricreative, safari per i sub brevettati nelle aree marine protette e il mermaiding (nuoto con una monopinna a imitazione delle sirene).



PALINURUS ELEPHAS



OCTOPUS VULGARIS

to nella Marina piccola di Cagliari. Nello specchio d'acqua antistante Villasimius abbiamo l'Area Marina Protetta **Capo Carbonara** istituita dal Ministero dell'Ambiente e della Tutela del Territorio e del Mare nel 1998. Per operare entro i suoi confini servono dei permessi, dato che ci sono delle regole di tutela e salvaguardia.

La riserva ha una caratteristica forma triangolare che comprende il tratto che parte da Capo Boi (Cala Pisanu) e arriva fino a Punta Porceddus, includendo l'Isola dei Cavoli e l'Isola di Serpentara. La varietà ittica e la flora è notevole: branchi di barracuda, cernie, orate e cefali spesso di grandi dimensioni, murene e aragoste abituate alla presenza dei sub. Il fondale è ricco di posidonia oceanica, insediata circa centoventi milioni di anni fa; e poi ci sono le forme strane prese dal-

le rocce colorate grazie al giallo delle margherite di mare e il rosso delle gorgonie.

Con SubAquaDive ho effettuato varie immersioni nell'area di Capo Carbonara e ho potuto far vivere ad amici e clienti delle esperienze uniche, come quella dello snorkeling e il battesimo subacqueo.

Lo snorkeling consiste nel nuotare sulla superficie dell'acqua utilizzando solo maschera, boccaglio, muta e pinne. Qui viene proposto un itinerario in compagnia di guide esperte ed appassionate che illustrano i diversi tipi di ambienti.

Per quanto riguarda il battesimo subacqueo, Valeria lo definisce "il trailer di una vera immersione". Può essere effettuato dai bimbi dagli 8 anni scendendo fino a 2 metri e dai 10 anni in su, scendendo fino a 5 metri, sempre in compagnia di

**Semmai vi venisse voglia di venire in Sardegna a fare un'immersione, vi consiglio quindi Villasimius!**

#### SPECIALMENTE PROTETTA

Il perimetro dell'Area Marina Protetta "Capo Carbonara" ricade quasi interamente con il Sito di interesse comunitario (SIC) istituito ai sensi della Direttiva Habitat 92/43/CEE. Nella riserva sono presenti diverse Zone di Protezione Speciale (ZPS) istituite ai sensi della Direttiva Uccelli 79/409/CEE; l'Area Marina Protetta "Capo Carbonara" è inoltre Area ASPIM (Area Specialmente Protetta di Importanza Mediterranea) ai sensi della Convenzione per la protezione del Mar Mediterraneo dai rischi dell'inquinamento meglio conosciuta come Convenzione di Barcellona ([www.ampcapocarbonara.it](http://www.ampcapocarbonara.it)).

**DIANA CANOE**  
**DIANACANOE.IT**

**STEFANO DIANA, DA OLTRE 40 ANNI**  
**SINONIMO DI CANOE, KAYAK**  
**Costruzione in Materiale Composito**

**Possono essere realizzati in**  
**VETRORESINA - VTR**  
**KEVLAR**  
**KEVLAR - CARBONIO**  
**IN UNA VASTA GAMMA DI COLORAZIONI**

**VIALE MONASTIR, KM 5**  
**09122 CAGLIARI CA**  
**INFO@DIANACANOE.IT**  
**070.530738**



# LA SALUTE DEL FIUME: IMPARIAMO A



TESTO E GRAFICI DI  
SERGIO BARBADORO

**L'indicatore di funzionalità  
come strumento di tutela  
degli ecosistemi fluviali.**

L'indice di Funzionalità Fluviale (I.F.F.) è un indicatore che permette una valutazione dello stato complessivo dell'ambiente fluviale e della sua funzionalità. In particolare, costituisce un riferimento indispensabile per comprendere le capacità di autodepurazione, di ritenzione e cicizzazione della sostanza organica fine e

# VALUTARLA

grossolana, la struttura dell'habitat e le conseguenti opportunità di sviluppo di comunità biologiche diversificate.

Per comprendere l'importanza dell'IFF dobbiamo necessariamente ripercorrere la strada che il nostro paese ha compiuto dall'approccio al tema dell'inquinamento fino ai giorni nostri.

Con il boom economico che ha seguito il dopoguerra il problema dell'inquinamento delle acque in Italia era diventato rilevan-

te, al punto che nel maggio del 1976 fu promulgata la prima legge sulle "Norme per la tutela delle acque". La legge Merli ha segnato un importante passo in avanti nel tentativo di contrastare l'inquinamento di fiumi e mari, ma i suoi limiti, di carattere culturale, furono essenzialmente quattro:

- rivolgere l'attenzione agli scarichi piuttosto che al corpo idrico recettore;
- tabellare la concentrazione degli inquinanti indipendentemente dalla portata dello scarico;
- far prevalere un fine utilitaristico di una risorsa adeguata agli usi umani piuttosto che un ripristino della funzionalità ecologica delle acque;
- considerare soltanto il comparto "acqua" senza alcuna relazione con gli altri comparti ambientali.

Ci sono voluti più di dieci anni affinché sulla spinta di sperimentazioni europee anche in Italia si introducesse la metodica dell'IBE (Indice Biotico Esteso), ovvero l'indagine dei macroinvertebrati bentonici, quegli organismi acquatici che trascorrendo gran parte della loro vita nei corpi idrici ci consegnano un giudizio di accettabilità biologica dell'inquinamento di un corso d'acqua. A differenza di un'analisi chimica o biologica che registra il livello d'inquinamento in quel particolare giorno in quel determinato punto, la presenza o meno di macroinvertebrati, ma soprattutto il numero e la loro biodiversità, sono il frutto di una storia del luogo dove è stato fatto il campionamento. Accanto alla metodica dell'IBE si è andata sviluppando quella relativa allo studio delle macrofite ac-



IN APERTURA:  
PACKRAFT E RAFTING SUL FIUME SOCIA.  
© FOTO PIERO LINDA

IN ALTO:  
RIDER DAVIDE GAETA, FIUME GARI.  
© FOTO GIANNI MONTELLI



SCHEDA I.F.F.

Bacino \_\_\_\_\_ Corso d'acqua \_\_\_\_\_

Località \_\_\_\_\_

Tratto (metri) \_\_\_\_\_ Larghezza alveo di morbida (metri) \_\_\_\_\_ Quota \_\_\_\_\_

Data \_\_\_\_\_ Scheda N° \_\_\_\_\_ Foto N° \_\_\_\_\_ Codice \_\_\_\_\_

1) STATO DEL TERRITORIO CIRCOSTANTE	SPONDA SX	SPONDA DX
a) Foreste e boschi	25	25
b) Prati, pascoli, boschi, pochi arativi ed incolti	20	20
c) Colture stagionali in prevalenza e/o arativi misti e/o colture permanenti; urbanizzazione rada	5	5
d) Aree urbanizzate	1	1

2) VEGETAZIONE PRESENTE NELLA FASCIA PERIFLUVIALE PRIMARIA	SPONDA SX	SPONDA DX
a) Formazioni arboree riparie	30	30
b) Formazioni arbustive riparie (saliceti arbustivi) e/o canneto	25	25
c) Formazioni arboree non riparie	10	10
d) Vegetazione arbustiva non riparia o erbacea o assente	1	1

2BIS) VEGETAZIONE PRESENTE NELLA FASCIA PERIFLUVIALE SECONDARIA	SPONDA SX	SPONDA DX
a) Formazioni arboree riparie	20	20
b) Formazioni arbustive riparie (saliceti arbustivi) e/o canneto	15	15
c) Formazioni arboree non riparie	5	5
d) Vegetazione arbustiva non riparia o erbacea o assente	1	1



quatiche, piante la cui sensibilità o tolleranza all'inquinamento ha consentito di introdurre un ulteriore indice di particolare rilevanza, l'IBMR (Indice Biologique Macrophytique en Riviere). Dagli anni 2000, soprattutto a seguito della direttiva europea delle acque dello stesso anno, ai suddetti indicatori si è aggiunto l'IFF, un indicatore che presta la sua attenzione non più alla sola componente idrica ma estende l'indagine alle relazioni tra il fiume ed il territorio circostante. Vengono considerate determinanti le opere di artificializzazione delle sponde (arginature, tombamenti, difese, tagli di alberi e arbusti, ecc.) e le fasce di vegetazione riparia. Si giunge quindi ad una valutazione dello "stato ecologico", ovvero della funzionalità dei corsi d'acqua intesa come risultato di tutti quei fattori, prevalentemente antropici, che contribuiscono a determinare la qualità delle acque.

L'IFF esprime quindi un giudizio non più limitato alla sola componente acqua ma amplia l'indagine al regime idrico, alla vegetazione riparia, alla microflora che si sviluppa sui substrati (perifiton), ai macroinvertebrati bentonici e alla vegetazione acquatica. Le osservazioni eseguite direttamente sul campo comprendono un'ampia serie di informazioni:

- caratterizzazione delle componenti vegetali della zona perifluviale e identificazione delle specie presenti;
- valutazione della granulometria di fondo;

- presenza di interventi artificiali; rilevazione della presenza e biodiversità di piante acquatiche e comunità macrobentoniche.

L'Indice di Funzionalità Fluviale si determina attraverso la compilazione di una scheda strutturata in 14 domande che possono essere raggruppate in 4 gruppi funzionali:

- un I gruppo di domande relative alle condizioni vegetazionali delle rive e del territorio circostante al corso d'acqua;
- un II gruppo di domande relative all'ampiezza dell'alveo bagnato ed alla struttura morfo-fisica delle rive;
- un III gruppo di domande riguardanti specificatamente la struttura dell'alveo;
- un IV gruppo di domande riguardanti le caratteristiche delle componenti biologiche.

Le risposte a ciascuna domanda devono essere differenziate per ciascuna sponda. A ciascuna domanda sono associate quattro risposte e ad ogni risposta è assegnato un punteggio che va da 1 a 30. Il punteggio complessivo, ottenuto sommando i vari punteggi assegnati alle singole domande, viene trasformato in un "Giudizio di Funzionalità" secondo la seguente tabella:

L'indice di Funzionalità Fluviale può essere applicato a qualunque ambiente d'acqua corrente, sia di montagna che di pianura. Non può essere applicato, invece, in ambienti

BIBLIOGRAFIA

APAT, Ministero dell'Ambiente, APPA - Manuale APAT 2007 - IFF 2007 *INDICE DI FUNZIONALITÀ FLUVIALE* - Nuova versione del metodo revisionata e aggiornata.

di foce sensibili all'azione delle maree e della risalita del cuneo salino e nemmeno in ambienti di acque ferme (laghi, stagni, ecc.). L'IFF viene valutato risalendo il fiume da valle a monte durante il periodo vegetativo (primavera, estate).

Anche se la compilazione delle varie domande può apparire piuttosto semplice è bene sottolineare la necessità di alcune competenze indispensabili per dare alla rilevazione una valenza significativamente scientifica.

Nonostante questa importante considerazione, è possibile per i canoisti e più in generale per gli abituali fruitori dei fiumi, iniziare un percorso di sensibilizzazione sul tema della funzionalità dei corsi d'acqua. Invito quindi tutti i lettori di PAGAIANDO, dotati di buona volontà, a misurarsi con questo indicatore cercando di autoformarsi in quelle parti della scheda che richiedono alcune conoscenze scientifiche non possedute.

PER QUANTI VOLESSERO SPERIMENTARE LA COMPILAZIONE DELLA SCHEDA IFF, RINNOVO LA DISPONIBILITÀ A FORNIRE APPROFONDIMENTI ED UNA COLLABORAZIONE. BARBADORO\_S@YAHOO.IT

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

www.nereussport.eu

Distributore ufficiale italiano:




*E il kayak  
è servito!*

TESTO E FOTO DI  
GAETANA PICONE

**L**a scorsa estate al raduno nazionale della Federazione Italiana Canoa Turistica di Eyglers, in Francia, mi è stato chiesto di creare un piatto da dedicare al mondo della canoa e dei suoi appassionati. Un compito non semplice: rappresentare il mondo canoa in un piatto è stato davvero arduo. Arduo perché nel piatto volevo coesistessero tutti quegli elementi che a colpo d'occhio dovevano proiettare nel magnifico mondo del fiume, con le sue acque, i suoi sassi, con una moltitudine di canoe belle e colorate, con i paesaggi di prati fioriti, gole e insenature... Ed ecco l'idea: mi serviva uno stampo, ma... Non esistono stampi a forma di kayak! E quindi?

C'è un negozio in Slovenia che è per i canoisti come Armani per i vestiti, ci trovi tutto ciò che di bello la canoa può offrire, e c'è anche un piccolo portachiavi a forma di ca-

noa. La mia amica "Puffa" conoscendo il mio progetto me ne ha regalato uno. Ora serviva lo stampo... E chi meglio di Stefano poteva svilupparlo? Per il dosaggio delle luci nella foto invece è intervenuta Rita... Tutto questo a sottolineare quanto sia fondamentale la collaborazione e il reciproco aiuto tra noi canoisti. Perché in fiume questa è la prima regola... "tutti per uno, uno per tutti!!!"... Altra regola che ho voluto sottolineare nel piatto è quella dei sassi. In fiume troverai sempre degli ostacoli, appena li scorgi devi volgere lo sguardo nell'unica via di fuga, ma se proprio non ci si dovesse riuscire allora quel sasso lo dovrai abbracciare... Si proprio così. È una regola tecnica che non sto qui a spiegare. Mi piace però pensare che sia lo stesso concetto fondamentale della vita stessa. A volte gli ostacoli non vanno evitati, semplicemente vanno affrontati, solo così forse po-

trai risolverli. La canoa è anche questo, ti mette alcune volte davanti a una scelta, quella scelta è il risultato di qualche frazione di minuto o secondo e purtroppo in alcune occasioni non hai una seconda possibilità... Se mi è capitato? Si un paio di volte. In una di queste ho rischiato moltissimo ma la scelta in quell'attimo è stata quella giusta. Come nella vita ci vuole fortuna e un pizzico di follia. Ringrazierò sempre quel periodo dove in canoa andavo spessissimo. Mi sono portata a casa un sacco di emozioni, di insegnamenti e di belle persone che rimarranno sempre nel mio .

Per tornare alla nostra pietanza "canoista": per crearla ho unito "gnocchi kayak" e "gnocchi sassi", besciamella al cavolo viola, polvere di spugna al basilico, pistacchi e fiori di fiordaliso...

**Buona linea a tutti!**



# I LEONI DELLA LAGUNA

TESTO E FOTO DI IVANO PERINI

ALBA ALLE FOCI  
DEL FIUME BRENTA.

**F**ondato nell'estate 2021 da Ivano Perini del Canoa Kayak Chioggia, il portale Thelionspaddlers.it si propone come un punto d'incontro per iniziative di vario genere che ruotano intorno a un filo conduttore: diffondere la cultura del kayak marino, incoraggiando al tempo stesso il rispetto per la natura ed il territorio della Laguna Veneta, insieme alla scoperta a ritmo lento dei suoi paesaggi di infinita bellezza.

È proprio intorno a questa preziosa cornice ambientale che ruotano gli incontri e i raduni proposti da Thelionspaddlers.it. Si va dagli eventi adatti a tutti che prevedono brevi tratte localizzate, a giri più impegnativi come il giro di Chioggia e Sottomarina: una tratta di circa 10 miglia nautiche che uscendo dal fiume Brenta abbraccia le due cittadine lagunari.

L'iniziativa di punta è il The Lions Paddlers 50!, un'escursione di circa 50 miglia nautiche da percorrere nell'arco di una giornata dalle prime luci dell'alba a notte inoltrata. L'evento è supportato dal Canoa Kayak Chioggia e dal Canoa Club di Mestre, ma beneficia anche del sostegno di altri importanti sponsor tra cui citiamo Avatak pagaie, Diab, AVIS.

Partendo da Chioggia ed uscendo in mare dal fiume Brenta si prosegue attraversando i lidi di Sottomarina, Pellestrina,



CANAL VENA, CHIOGGIA.



IVANO E ANDREA, CANOA KAYAK CHIOGGIA A.S.D.

Malamocco e Venezia, dirigendosi quindi verso punta San Giuliano. A forte Marghera è prevista la sosta più lunga per il pranzo, dopo la quale ci si rimette in marcia per il ritorno verso Chioggia attraversando la

Laguna Veneta. Un'atmosfera accompagnata dalle luci dell'alba e del tramonto, per terminare in un'esperienza di navigazione notturna al rientro fra i canali illuminati della città di Chioggia.



TESTO DI  
MARCO BABUINFOTO DI  
NEUREUS SPORT

Nella maggior parte dei prodotti stagni da kayak la soluzione più comune per isolarsi dall'acqua è l'utilizzo del lattice, opzione sicuramente valida per il collo e polsini ma anche per i calzari; eppure quest'ultima soluzione non è molto usata, anche se per diversi motivi è migliore dell'utilizzo di un tessuto laminato.

Il lattice è un materiale tanto performante quanto delicato: non a caso le case produttrici spesso non danno garanzia a questo componente a differenza del resto del prodotto.

Tutte le parti in lattice si degraderanno naturalmente nel tempo e prima o poi dovranno essere sostituite;



DRYSUIT CON CALZARI IN LATTICE.



DRYSUIT CON CALZARI IN LAMINATO.

# I SEGRETI PER ALLUNGARE LA DURATA DEL LATTICE GIACCHE e TUTE

tuite; tuttavia, se utilizzate con la dovuta cura possono durare molti anni.

## PERCHÉ NON C'È LA GARANZIA SUL LATTICE?

Il lattice è un materiale soggetto a usura o meglio soggetto spesso a rottura per incuria dell'utente.

Prima di tutto il collo, come anche i polsini in lattice, sono spesso stretti, richiedendo un intervento da par-

te dell'utente, deformandoli e se non bastasse tagliandoli.

Questa operazione deve essere fatta con grande cura per non pregiudicare la vita utile del lattice (si veda il riquadro).

Non è raro vedere colli che si rompono al primo utilizzo per un errato taglio. Nei due riquadri vi suggeriamo un video che illustra le modalità di corretta regolazione, insieme alle situazioni da evitare per non ridurre la vita utile del lattice e i consigli per una corretta manutenzione.

Attenzione: In commercio si trovano dei prodotti per la cura del lattice, nessun produttore però ne consiglia l'utilizzo. Il solo prodotto che sembra almeno non peggiorare le cose è il talco minerale, ma per esperienza penso sia sufficiente seguire tutti gli altri consigli appena elencati.

## ESISTONO ALTERNATIVE AL LATTICE?

Sì, alcuni produttori utilizzano dello speciale neoprene che ha caratteristiche di tenuta molto simile al lattice ma con una comodità molto superiore e una durata nel tempo praticamente eterna.

Perché non viene utilizzato in larga scala se presenta solo vantaggi?

Il motivo principale è che l'utente finale richiede il lattice perché convinto che questa sia la soluzione ideale per isolarsi dall'acqua. Questo era vero fino a quando sono arrivati questi nuovi materiali.

In commercio esistono già delle **drysuit** prodotte con un singolo collo in neoprene, che in caso di nuoto, anche in fiume l'acqua non passa e il confort è superbo.

Se si utilizza **Sandiline** quando arriva il momento di cambiare il collo in lattice si può richiedere di installare quello in speciale neoprene per provare una nuova esperienza di utilizzo. Consiglio vivamente questo intervento!



POLSINO CON DOPPIO STRATO DI NEOPRENE SANDILINE.

# STAGNE



LATTICE

## COME REGOLARE CORRETTAMENTE IL LATTICE

Per visualizzare un video che illustra in modo dettagliato come regolare il lattice in maniera corretta vai su youtube e cerca: "Come regolare il collo in lattice | Giacca d'acqua | Tuta Stagna | Idrocostume"



## CONSIGLI

### Situazioni da evitare:

- Esposizione diretta al Sole (teme i raggi UV).
- Esposizione a fonti di calore (esempio termosifoni e stufe, ma anche all'interno di un'automobile posteggiata al sole).
- Esposizione a Oli e solventi.
- Lavaggi ad alte temperature.
- Utilizzo di creme, dopo barba, trucchi in genere.
- Utilizzo di orecchini, braccialetti, collane, orologi ecc.
- Contatto con metalli in genere.
- Conservare l'indumento appeso su una gruccia (il peso graverà sul collo mettendolo a dura prova).
- Tirare con le unghie il lattice in fase di vestizione.
- Conservarlo sotto pressione.
- Tagli imprecisi del lattice.

### Consigli pratici:

- Dopo l'utilizzo risciacquare con acqua dolce.
- Conservare al buio in ambiente con poca umidità e con temperature non elevate.
- Riporre la giacca/drysuit in un contenitore stagno quando non si usa per tanto tempo, l'ozono presente nell'aria fa invecchiare prima il lattice.
- Si può mettere del talco minerale, ma deve essere senza additivi.





TESTO DI **TATIANA CAPPUCCI**  
FORMATRICE FICT, FICK, BRITISH CANOEING  
FOTO DEI CASCHI **OZONE KAYAK**  
FOTO DI APERTURA **MARZIO MARZOT**

# IL CASCO

**S**ono lusingata di essere stata invitata a tenere una rubrica periodica sulla storica rivista Pagaiano. Mi sono subito chiesta: cosa potrei scrivere di utile ed interessante che abbia un filo conduttore nel tempo? La risposta è arrivata da sola: parlare di ciò che più mi interessa. Dedicherò quindi questa rubrica alla **sicurezza in kayak da mare**.

Questo primo articolo riguarda il casco come dispositivo di protezione personale. Il casco è una delle dotazioni di sicurezza imprescindibili per i kayaker fluviali, ma stenta a entrare nell'uso corrente (e corretto) dei praticanti di kayak da mare. In entrambe le discipline, come in tutte le attività sportive all'aria aperta, ci sono pericoli che non possono essere completamente eliminati: quel che possiamo fare, come praticanti consapevoli, è aumentare la nostra sicurezza personale per ridurre i fattori di rischio.

Il **casco per il kayak da mare** è utile per il rolling, il surf, l'esplorazione nei giardini di roccia (grotte comprese), per i salvataggi assistiti e gli auto-salvataggi (specie tra le onde). Ognuna di queste attività potrebbe rivelarsi più pericolosa del previsto: ogni kayaker responsa-

bile e competente dovrebbe sempre evitare di sopravvalutare le proprie capacità e di sottovalutare le condizioni ambientali. A me è spesso capitato di urtare con la testa sul fondale sabbioso della zona di surf, tra gli scogli semi-sommersi delle coste rocciose, contro una pagaia o un ka-

IN APERTURA:  
IL CASCO NEL SURF CON UN KAYAK DA ROLLING.

yak durante i salvataggi assistiti dei miei corsi di formazione.

Come per la scelta del kayak, della pagaia e di tutta l'attrezzatura tecnica personale, anche per il casco valgono alcune regole generali che devono sempre adattarsi alle nostre esigenze individuali, valutando vantaggi e svantaggi di ogni scelta.

Il casco deve essere della **giusta misura**, per coprire la testa sia sulla parte laterale che lungo l'asse fronto-nuca (dove alcuni modelli sono carenti). Gli spessori di velcro e spugna, come le fibbie regolabili sulla nuca e sotto il mento, possono migliorare la vestibilità del casco, che può essere personalizzato in modi diversi e calzato anche sopra un cappello.

Alcuni caschi sono dotati di **para-**

re perché influisce sia sulla pagaia che sulle manovre, soprattutto sul rolling. I caschi con **fori o fessure** permettono una rapida fuoriuscita dell'acqua, ma con un po' di pratica si impara presto a gestire bene anche un **casco chiuso**, che evita passaggi di sabbia, sassi, legnetti o altro materiale proprio dalle stesse fenditure. Il casco chiuso è spesso preferito dagli appassionati di riprese perché la sua superficie liscia si presta bene per gli attacchi delle videocamere.

La **visiera** può essere più o meno pronunciata, oppure del tutto assente, a seconda dei modelli e delle discipline: è molto utile per proteggersi dal sole ma una tesa lunga offre maggiore presa in acqua e al vento e potrebbe spostarsi o sollevarsi. Occorre perciò prenderci confidenza, anche quando scegliamo la visiera semplicemente per l'aspetto estetico.

no di una platea di affezionati abbastanza equilibrata: la scelta dipende dalle nostre esigenze, oltre che dalle nostre finanze. È sempre necessario far prevalere la sicurezza sulla comodità o sulla moda imperante.

Il **colore** è un altro elemento da considerare: il bianco è il colore che più riflette la luce (buono per la visibilità, salvo che nel mare mosso o per foto sovraesposte); il nero è il colore che più assorbe la luce (buono per le fredde giornate invernali, molto meno nelle calde pagaiate estive); l'arancione è il colore in assoluto più riconoscibile in mare, seguito dal rosso e dal giallo, tutti utili per essere subito individuati in caso di necessità.

Il **posto in kayak** in cui tenere il casco è un altro aspetto da non sottovalutare. Dobbiamo essere in grado di raggiungerlo facilmente ed in

# NELLA PRATICA IN SICUREZZA DEL KAYAK DA MARE



HIKO BUCKAROO MOLTO LEGGERO CON REGOLAZIONE E PROTEZIONI LATERALI.

HIKO BUCKAROO MOLTO LEGGERO E MOLTO AERATO.



SWEET STRUTTER IN CARBONIO LEGGERISSIMO MA CONSIGLIATO PER IL SOLO PLAY PERCHÉ NON AERATO.

WRSI CURRENT LEGGERO CON BUCHI DI AERAZIONE.



WRSI TRIDENT IN CARBONIO LEGGERISSIMO E ROBUSTO MA CONSIGLIATO PER IL SOLO PLAY IN QUANTO NON AERATO.

autonomia: non è mai il caso di riporlo nei gavoni; è anche sconsigliato infilarlo nel pozzetto, tra le gambe oppure oltre il puntapiedi, perché potrebbe ostacolare la cosiddetta "uscita bagnata". Il luogo ideale potrebbe essere il ponte anteriore o posteriore, appena oltre la mastra del pozzetto: in tal caso possiamo attrezzare una sorta di rete con cime o fettucce ben fissate, per tenerlo sul tappo del terzo gavone, considerando sempre il suo ingombro in caso di auto-salvataggio (rolling, risalita alla cow-boy o con il paddle-float).

Il casco, come l'aiuto al galleggiamento, è talvolta ancora deriso e poco valorizzato come indispensabile dotazione di sicurezza. Tatiyak invece lo consiglia vivamente in tutte le condizioni che lo rendono necessario.

TATIYAK È UNA SCUOLA ITINERANTE DI KAYAK DA MARE CON SEDE A LATINA - LAZIO

**orecchie** che proteggono da sabbia ed acqua, ma che potrebbero risultare rumorosi e fastidiosi nel vento. Un'utile alternativa è rappresentata dai paraorecchie in nylon, neoprene o altro materiale tecnico da indossare all'occorrenza come sottocasco.

Il **peso** è un elemento da valuta-

Il **materiale di costruzione** può fare la differenza. I caschi per altri sport sono progettati per resistere ad un solo grande urto, mentre i caschi per i kayak sono ideati per resistere a più colpi di lieve entità. Plastica e composito sono entrati nel mercato in tempi diversi, ma godo-





TESTO DI  
MAURO MARSELLA

FOTO DI  
FRANCESCO MARSELLA  
E TOMMASINO MARSELLA

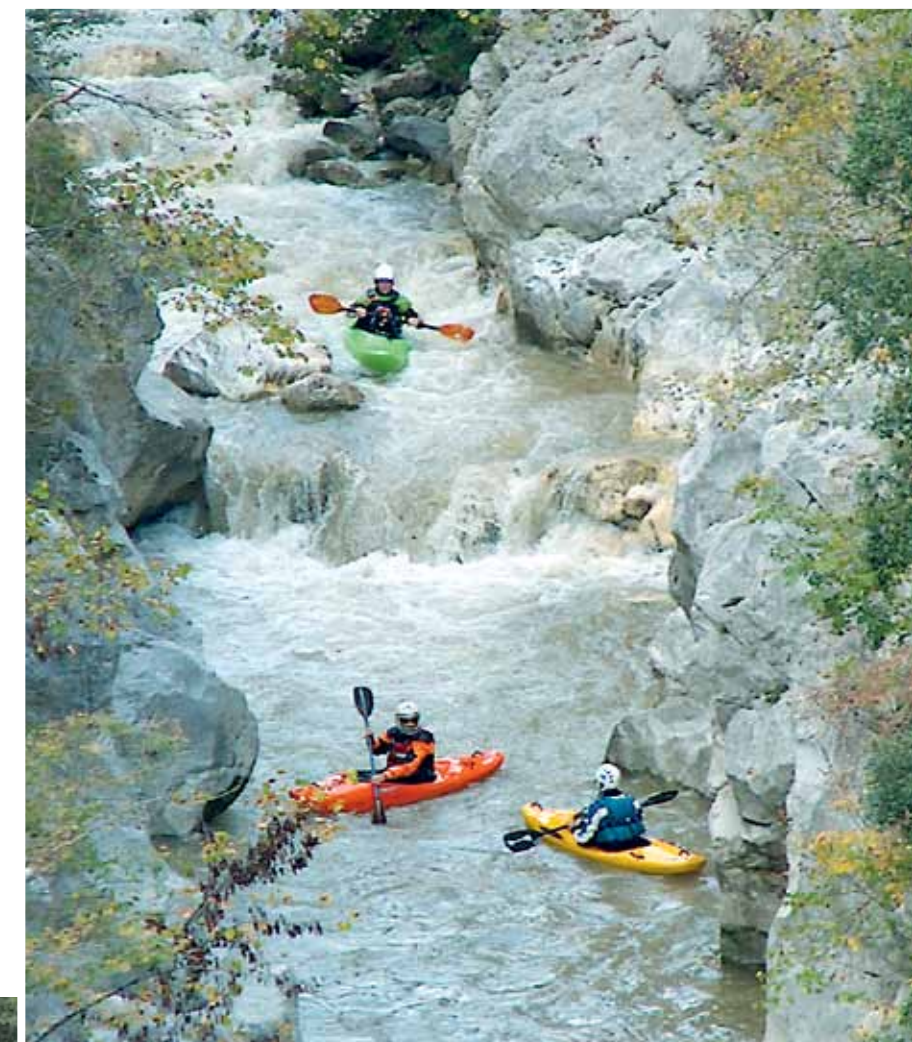


**I**l fiume Melfa nasce dalla catena dei Monti della Meta, esattamente dal Monte Petroso, in una delle zone più suggestive e affascinanti dell'Appennino Centrale: siamo all'interno del Parco Nazionale d'Abruzzo, Lazio e Molise, proprio al confine tra le tre regioni.

Si ritiene che il nome del corso d'acqua sia legato alla Dea Mefiti, divinità italica pagana posta a protezione delle acque, dei boschi e delle esalazioni venefiche naturali della terra. Sono molteplici le sorgenti che concorrono a formare il fiume, ma le due principali che offrono l'apporto idrico maggiore sono quelle di Acquanera, sita nei pressi del valico dei Tre Confini, e quella di

A DESTRA: CANOISTI NEL MELFA.

SOTTO: IL MURAGLIONE  
IN TERRITORIO DI ROCCASECCA.







#### IL MELFA IN KAYAK

Il Melfa, nel tratto ricompreso nelle gole, offre la possibilità, livello permettendo, di essere disceso in kayak principalmente durante i mesi invernali fino all'inizio della primavera.

Il primo dei due tratti, per canoisti esperti e dalla bellezza mozzafiato, ha un punto d'imbarco in località di Vitello Plauto, in territorio di Casalvieri, raggiungibile percorrendo, canoa in spalla, un tratturo di qualche centinaio di metri; da qui si effettua una straordinaria discesa di circa 8 km (difficoltà III-IV ww) con alcuni tratti in gola assoluta. Il secondo, altrettanto suggestivo, è alla portata di canoisti di media esperienza (difficoltà II-III-III+ ww) e culmina, dopo circa cinque chilometri dall'imbarco del Ponte delle Valli, con lo straordinario e affascinante salto del Muraglione, trasbordabile per chi non se la sentisse di affrontarlo.

Ogni anno il Roma Kayak Mundi, in collaborazione con il Comitato di Tutela e Salvaguardia del Fiume Melfa, qui organizza un raduno canoistico che vede la partecipazione massiva di appassionati da tutta Italia, manifestazione divenuta ormai centrale nel panorama canoistico italiano.

Capodacqua, in prossimità del santuario della Madonna di Canneto.

Nel suo tragitto, che si dipana verso valle lungo costoni montuosi dove scava incantevoli vasche nella roccia, il Melfa dà vita ad una straordinaria serie di cascate che per la loro intrinseca bellezza lasciano senza fiato l'ignaro visitatore il quale, improvvisamente, ne scorge il profilo e ne ode il suono tra gli alti e vetusti faggetti. Una di queste cascate, dedicata a Giovanni Paolo II, si può raggiungere facilmente con un breve trekking di circa quaranta minuti partendo dalla Valle di Canneto, dove si può agevolmente parcheggiare l'autovettura in una vallata verde e incontaminata, cinta da cime - prima tra tutte il Monte Meta, alto più di 2.200 metri - e quindi proseguire per il comodo sentiero che si inerpica sotto il bosco.

Proprio da Valcanneto, tra i Comuni di Settefrati e Picinisco, il Melfa compie un ripido salto verso il basso di circa seicento metri fino a raggiungere la sottostante Valle di Comino dove riceve l'apporto del fiume Mollarino, suo affluente principale. Dopo aver attraversa-

to la piana sottostante e il territorio dei comuni di Atina, Casalattico e Casalvieri, si innesta in una straordinaria gola scavata nella roccia: finalmente, dopo circa quaranta chilometri dalle sue sorgenti, in territorio di Roccasecca, il Melfa termina il suo percorso confluenndo nel fiume Liri, di cui all'omonima valle.

#### LE GOLE DEL MELFA E L'EREMO DELLO SPIRITO SANTO

In un contesto naturalistico di primitiva e selvaggia bellezza, il Melfa, costeggiato dalla serpeggiante strada detta Tracciolino, alle propaggini del Monte Cairo, si dipana nella sinuosa gola di cui costituisce l'espressione di massima bellezza. Questo sito conserva specie faunistiche di estrema bellezza, prime fra tutte l'aquila reale, e specie floreali, come i cosiddetti Alberi di Giuda (*cercis siliquastrum*). Per l'alta valenza naturalistica e paesaggistica questo territorio è stato classificato dall'Unione Europea come Sito di Interesse Comunitario (SIC) e Zona a Protezione Speciale (ZPS).

Il luogo è così suggestivo che ad-



dirittura Cicerone, nativo di Arpino, rapito dalla magia del posto, edificò una villa e una strada nella frazione di Montattico di cui ancora oggi si conservano i due toponimi.

All'interno delle gole del Melfa, ol-

tre alla straordinaria tortuosità del percorso fluviale, nel cui interno insistono imponenti vasche di roccia calcarea, meglio conosciute come marmitte dei giganti, si possono ammirare le bellissime falesie, paradiso

MARMITTE DEI GIGANTI.

degli arrampicatori, e verso lo sbocco nella valle del Liri, in territorio di Roccasecca, l'Eremo dello Spirito Santo, luogo impervio sede naturale di eremiti e asceti. Il suggestivo eremo è costituito da una chiesetta e da un soprastante complesso di grotte. All'interno della chiesa, di cui affascina l'assoluta semplicità, un'acquasantiera porta scolpita la data del 1100 d. C., mentre il nucleo più antico dell'insediamento risale probabilmente al VIII-IX secolo. Qui un ingegnoso sistema di canalette scavate nella parete rocciosa permetteva di raccogliere l'acqua piovana per convogliarla in una cisterna, le cui dimensioni fanno ipotizzare che qui visse una piccola comunità di eremiti. L'eremo si può raggiungere facilmente con una breve passeggiata a piedi, partendo dal Ponte dello Spirito Santo e percorrendo un tratturo brecciato per meno di trenta minuti.

Da qui, guardando verso nord, si può ammirare la parte finale delle gole del Melfa e più in lontananza le cime dell'Appennino centrale mentre, guardando a sud, si può osservare la straordinaria Valle del Liri e, sullo sfondo, i Monti Ausoni oltre i quali il Mar Tirreno infrange le coste.

In tutta Italia con un click.

**canoashop.com**

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



# PREPARARSI ALL'ESKIMO

**Alcuni esercizi utili per l'esecuzione dell'eskimo e la conduzione del kayak da eseguire in un contesto diverso da quello acquatico.**

TESTO DI **FABIO CAPPELLI**



FOTO DI **CRISTINA BETTELLA**  
E **LEONARDO ALIVERNINI**

**I**l "lockdown" non ha portato solo aspetti negativi. Ad esempio ha fatto comprendere a molti l'importanza dell'esercizio fisico, dell'attività all'aria aperta, della salute, del rispetto della natura; chi pratica un'attività sportiva con assiduità ha acquisito la consapevolezza delle potenzialità di un lavoro a casa per tenere in efficienza il fisico e per apprendere o migliorare tecniche e gesti sportivi.

Oggi parleremo proprio di questo, e in particolare di alcuni esercizi utili per migliorare la tecnica dell'esecuzione dell'Eskimo. Una breve pa-

noramica può essere utilizzata come base per un lavoro più mirato e metodico, che faccia da spunto ad elaborazioni e lavori personalizzati. Gli esercizi presentati si concentrano in particolare al miglioramento della coordinazione e coscienza motoria propedeutica al kayak, ovviamente sono descrittivi e generalizzati; spetterà poi a ciascuno 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 sempre utile avere a disposizione 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 ed informarsi. Concludo rammentando che sempre più allenatori di atleti agonisti 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, correzioni e aggiustamenti. Ultima cosa: "ascoltiamoci" il corpo e poniamo 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... divertimento!**

SI RINGRAZIANO LEONARDO ALIVERNINI  
E CRISTINA BETTELLA PER LA COLLABORAZIONE,  
E FEDERICA PIROZZOLO PER L'ESECUZIONE  
DEGLI ESERCIZI

**P.S. NEL PROSSIMO NUMERO  
ILLUSTREMO ALCUNI ESERCIZI  
FUNZIONALI ALLA CONDUZIONE  
DEL KAYAK E UTILI PER LA MOBILITÀ  
ARTICOLARE, NONCHÉ PER LA TONICITÀ  
ED ELASTICITÀ MUSCOLARE**



ES. 1A - UTILIZZO DI UNA FASCIA ELASTICA OPPURE DI UNA SCIARPA O ASCIUGAMANO.



ES. 1B - ESERCITARE UNA TRAZIONE CONTINUA (SENZA STRAPPI) AUMENTANDO PROGRESSIVAMENTE LA RESISTENZA.



ES. 1C - ESEGUIRLO COL BUSTO IN TORSIONE E SGUARDO RIVOLTO ALL'ASSISTENTE.



ES. 2A - UTILIZZARE UNO SPESSORE CHE AIUTI AD ASSUMERE LA POSIZIONE CHE SI TIENE NEL KAYAK.



ES. 2B - APPOGGIARE LA MANO SX POI LA DX E PORTARE IL BACINO IN ALTO, GINOCCHIA A TERRA.

*Segue esercizi funzionali all'Eskimo* →





ES. 2C - ROTAZIONE.



ES. 2D - FARE ATTENZIONE ALLA RESPIRAZIONE, ESEGUIRE GLI ESERCIZI ESPIRANDO IN FASE ATTIVA E INSPIRANDO IN FASE STATICA.

ES. 2E - RITORNO. CONCENTRARSÌ SUGLI ADDOMINALI E SULL'APPOGGIO DEI GLUTEI.



ES. 3A - LANCIARE UN OGGETTO, MEGLIO SE VOLUMINOSO E LEGGERO (AD ES. UN PALLONE SANTOS) IN DIREZIONE DELL'INTERNO COSCIA.



ES. 3C - RITORNO.



ES. 3B - COLPIRE IL PALLONE RINVIANDOLO ALL'ASSISTENTE.



ES. 4A - TENERE UNA PALLINA DA TENNIS (O UNA PICCOLA PALLA) TRA SPALLA E MASCELLA.

ES. 4B/C/D - RUOTARE PAGAIA E TRONCO DA DX A SX TENENDO LE BRACCIA DISTESE E SENZA PERDERE LA PALLINA. ESEGUIRE L'ESERCIZIO CON I MUSCOLI DECONTRATTI.





# REXY *e* JOKER



## Vediamo insieme caratteristiche e prestazioni di due modelli di kayak fluviali.

**REXY** - Un kayak river running della famiglia italiana EXO, molto versatile, sia nella lunga discesa di un fiume che negli spot dove esprime al massimo la sua agilità. Presenta una pancia tonda dove l'equilibrio primario e quello secondario sono facili e immediati da acquisire e memorizzare; la seduta è essenziale, l'impostazione all'interno del kayak permette un avvolgimento confortevole nello scafo, la coda non troppo estremizzata permette sia di planare quando si atterra dai boof e sia di essere una fidata compagna di gioco dove ti permette resistenza e agilità nello stesso tempo (piantare la coda è il suo gioco preferito).

	LUNGHEZZA X LARGHEZZA IN CM	LARGHEZZA POZZETTO CM	VOLUME LITRI	PESO KG	PESO DEL KAYAKER KG
REXY	264x65	87,59	260	18	65/100
JOKER	274x65	87,59	260	19	70/110

# A CONFRONTO



**JOKER** - Nuova river runner della casa austriaca SPADE, si presenta con una coda estremizzata, mozza e piatta, e pancia totalmente piatta: l'equilibrio primario si presenta molto stabile mentre il secondario è da ricercare.

L'impostazione all'interno è molto avvolgente, il kayak è veloce grazie alla sua lunghezza ed è molto manovriero; il suo meglio lo dà nelle situazioni plananti dopo un boof, grazie alla sua coda mozza che permette una spinta maggiore in avanti dopo l'atterraggio.

Anche se la sua punta non è tanto alta come quelle delle sue concorrenti il boof non presenta difficoltà nell'esecuzione. Nei perni di coda si riesce ad avere un controllo maggiore quando il kayak è in verticale, nel volume di portata al max di 4° grado di difficoltà grazie alla sua lunghezza può esprimere la sua velocità al massimo (davvero notevole).

Anche per la Joker difficile trovarle un difetto; si può dire che a causa della sua elevata lunghezza per le persone leggere non permette di giocare come le classiche river runner.

Il kayak si comporta molto bene anche nella discesa di un fiume, permettendo velocità tra le onde e tra i passaggi nelle rapide, agilità di movimento sia nell'entrare in morta che nei cambi di direzione; il modello ha stabilità e controllo anche nelle rapide fino ad una difficoltà di 4° grado.

Difficile trovargli un difetto: si può dire al massimo che i cordini che regolano lo schienalino non sono molto affidabili e le cuciture dello schienalino non sono accurate.

SI RINGRAZIA  
CARLO GATTI, STAFF SPADE E BOSSKAYAK



# IL WAVESKI



TESTO E FOTO DI  
**GIUSEPPE PROSPERI**  
RAPPRESENTANTE WORLD  
WAVESKI SURFING ASSOCIATION  
E ASS. WAVESKI ROMA

La Passione per il Waveski nasce venti anni fa, quando la mia ricerca di surfare le onde con il tradizionale kayak sit-on top non aveva un supporto tecnologicamente adeguato a queste necessità. Ho cominciato a cercare in rete finché ho trovato la risposta in paesi lontani quali Australia, Stati Uniti e Sudafrica. Da quel momento, scoperto il waveski, ho passato anni ad imparare, viaggiando e partecipando a manifestazioni e contest, fino a maturare la passione che mi ha portato a voler diventare ambasciatore di questo sport in Italia e rappresentante delle federazioni internazionali nel mondo, tra cui la WWSA (World Waveski Surfing Association).

Il Waveski è un kayak "sit on top". La sua storia inizia con Merv

Larsson, che ha fatto parte della squadra olimpica degli Stati Uniti e ha portato una tavola da surf in Australia negli anni '70, suscitando la curiosità e l'interesse di australiani e sudafricani, in particolare dei bagnini (*baywatch* negli Stati Uniti), che hanno iniziato ad utilizzarlo, con grande efficacia, per il salvataggio in mare. Australia e Sud Africa sono fino ad oggi tra le squadre più forti in questo sport, al di fuori dell'Europa.

Questo sport è, come il surf da onda, molto adrenalinico e se eseguito in condizioni di mare adatte, diventa un'attività insostituibile che vi lascerà senza un minuto di noia e vi darà la carica per organizzare escursioni e viaggi con mete raggiungibili in tre ore di volo per raggiungere le onde perfette al nostro scopo.



© FEDERICO VANNO LIQUID BARREL.



## PER INFORMAZIONI E CONTATTI

**Giuseppe Prosperi**

- Cell. 347 3361758  
- E-mail: prosperigiuseppe@gmail.com  
- Sito Web: [www.waveski.it](http://www.waveski.it) (in costruzione)  
- Fb: waveski roma

A quel punto non vi renderete neanche conto che diventerà uno "stile di vita sano" vero e proprio, costringendovi a fare un paio di viaggi nei periodi invernali (ottobre-novembre e febbraio-aprile) a caccia di onde per placare la vostra voglia di surfare con gli amici.

Ma la *condivisione* rimane il punto focale di questo sport, che è nato per essere democratico, *poiché non esistono categorie e anche molte persone con disabilità motoria possono surfare come un qualsiasi altro waveskier*.

Inoltre, mentre per un surfista da onda la corrente e il vento sono due ostacoli che richiedono qualità fisiche e un fisico olimpionico, nel waveski la pagaia e la postura seduta, in sinergia con una buona tecnica di pagaiaata, aiutano a vincere vento e corrente consentendovi di surfare senza alcun ostacolo. Oltre al divertimento fra le onde ci si potrà comunque mantenere in allenamento pagaiaando per chilometri o effettuando delle vere e proprie sane escursioni e passeggiate in acqua.

Poi ci sono differenze tra i mezzi che sono date dalle diverse capacità dei conduttori:

- *Facili e stabili* - Gonfiabili Kalua Softy (anche in due per dimostrazione - istruttore e allievo);
- *Entry Level* - Vetroresina tipo Watertech Macski PopUp, RTM master, KS One;
- *Pro Model* - Carbon/epoxy o carbon o epoxy (Custom e su misura - Macski, Watertech, Solamanzi, Vikings, KS).

Ognuno richiederà un livello di abilità che si acquisisce con il tempo e con la pratica nell'utilizzo del Waveski.

Per ora può bastare, ma per qualsiasi domanda potete chiedere e sarò lieto di rispondervi. Buona onda e soprattutto, buon divertimento!



# LA DISCESA *del*

TESTO E FOTO DI  
MARTINO FROVA



TISSISAT FALLS (NILO AZZURRO).

**È il 1995. Per tre mesi, da ottobre a dicembre, un manipolo di avventurosi va a caccia di fiumi nell'Africa orientale. Ecco il racconto della discesa in prima assoluta del tratto altissimo del fiume Baro durata quattro giorni.**

**C**orreva l'autunno del 1995. Dopo aver navigato lungo il Nilo Azzurro con Checco gravemente ammalato per via della febbre malarica contratta sul fiume Awash, rientrammo velocemente ad Addis Abeba. Fu così che la nostra spedizione si interruppe momentaneamente. Dopo una settimana Checco aveva superato il momento più critico della malattia e decidem-

mo di organizzare il suo rimpatrio e lasciarlo alle cure Italiane. Stanchi ma pieni di energia stabilimmo di continuare l'esplorazione dei fiumi delle Highlands Etiopi.

## I QUATTRO AVVENTURIERI

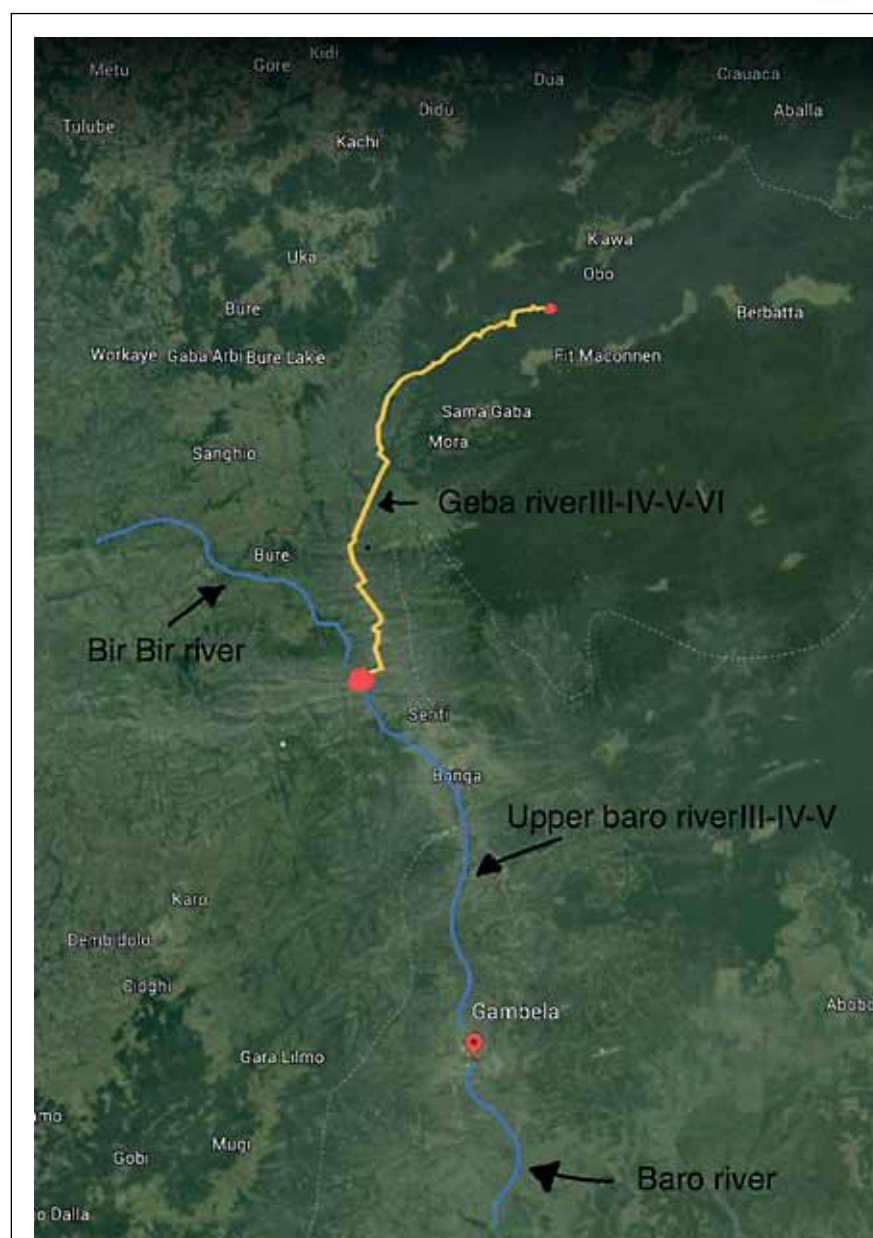
Il gruppo era composto da me, Giò (Giorgio Codeluppi), Maya (Gianluca Ricci), nostro leader e responsabile della spedizione) e Chicco (Milco

Tagliabue), alla sua prima esperienza africana. Maya aveva rispolverato una fotocopia di un capitolo del libro *The River Gods* di Richard Bangs, fondatore di Sobek Rafting, dove si accenna al fiume Baro, remoto fiume ai confini con il Sudan del sud nella regione di Gambella. Nel testo non erano chiari l'imbarco e lo sbar-

SOTTO DA SINISTRA: MAYA RAPIDA DI IV° - 1° GIORNO  
E MAYA RAPIDA DI V° - 3° GIORNO.



# BARO



MAPPA.

co per via delle fotocopie sciupate per cui, non trovammo riferimenti certi. Decidemmo comunque che quello sarebbe stato il nostro fiume prima di navigare l'Omo River. Viaggiammo sul nostro inseparabile truck: John

Miller era partito dal Sudafrica attraversando tutto il continente fino ad Addis Abeba per farci da supporto logistico. Arrivammo così a Gambela, capoluogo della regione omonima alla confluenza fra il fiume Baro e il suo

tributario Jajjaba. La regione è popolata dalle etnie Anuak e Nuer, popoli appartenenti al gruppo dei Nilotici che praticano la scarificazione, un'usanza che consiste nel procurarsi incisioni allo scopo di produrre cicatrici permanenti facciali (chiamate gaar) come parte della loro iniziazione all'età adulta. L'intenzione era di discendere il tratto che era stato navigato da Bangs. Risalimmo la valle attraverso l'unica pista esistente. Ormai era buio, l'imbrunire si intravedeva già intorno alle 17.30. John guidava mentre noi viaggiavamo dietro accampati alla meglio, distesi nel perimetro del camion e sdraiati sulle panche ammorbidite dai nostri termarest. Giungemmo ad un ponte che attraversa il fiume e, convinti che fosse il nostro imbarco, ci accampammo per la notte. Svegliati di buon'ora, iniziammo prontamente i preparativi per organizzare il nostro river trip, e dopo aver salutato John e ci demmo appuntamento dopo tre giorni allo sbarco. Previsione alquanto bizzarra, ma chi poteva sapere a cosa stavamo andando incontro?! Le canoe erano pesanti, circa 30 kg tra cibo, occorrente per la notte, stoviglie e un ricambio di vestiti asciutti. Stivammo la canoa dalla punta alla coda prestando attenzione ai pesi affinché fossero ben distribuiti: ci aspettavano circa 70 km di fiume.

## PRIMO GIORNO

Avendo viaggiato di notte non ci accorgemmo del forte dislivello del fiume e del fatto che scorresse dentro ad un canyon boschivo avvolto da una fitta foresta tropicale. Nel mezzo del nulla, completamente lontani da tutto e da tutti. Navigammo a vista gran parte del primo giorno. Salti, passaggi stretti e rapide che scorrono incalzanti svincolandosi tra una ricca e folta vegetazione. Eravamo eccitati per la bellezza del posto e increduli per la caratteristica del fiume, forse un po' troppo difficile da percorrere in gommone per via dei salti e dei passaggi stretti. In maniera scherzosa facemmo cenno al testo di Richard e ci ponemmo seri dubbi sulla corretta interpretazione del suo racconto. Eravamo convinti che si trattasse di un tratto di fiume inesplorato.



Al primo campo Maya non fece in tempo a girare la minestra che venimmo travolti da un diluvio, così intenso da metterci in allerta su un'eventuale piena improvvisa. Mentre ci riparavamo sotto i nostri teli bivacco, proteggendo le poche cose asciutte a disposizione, dicemmo addio alla nostra agognata cena. Eravamo accampati molto vicino al fiume, su una roccia a malapena

sufficiente per ospitare noi quattro. Fu una scelta obbligata: non c'erano alternative più comode. La notte fu insonne e ci accontentammo di una minestra fredda.

## SECONDO GIORNO

La mattina seguente non fu possibile accendere il fuoco, la poca legna a disposizione era tutta bagnata e rinunciammo al nostro porridge mat-

tutino. Consumammo solo barrette energetiche, impacchettammo tutto e di prim'ora eravamo già in movimento. Il secondo giorno il fiume aveva tratti tranquilli alternati a qualche passaggio di IV°. Viaggiavamo praticamente a vista lasciando che fosse il fiume a condurci verso valle. Incontravamo spesso diramazioni e la presenza della folta vegetazione rendeva insidiosi anche i passaggi di

grado più basso. È buona regola che si sia sempre un compagno più avanti che va in avanscoperta per trovare il ramo meno ostruito e più agevole. Già era quindi avanti e passava a destra un passaggio di III°; una lingua d'acqua che puntava dritto su una roccia con un tronco che spuntava in superficie rivolto controcorrente. Io passai a sinistra. Gianluca poco più avanti di me distrattamente esitò nel scegliere la direzione finendo dritto contro la roccia. In un attimo era già scomparso completamente fino al collo, la sua punta si era scontrata con il tronco mettendolo di traverso contro-roccia. Agendo d'istinto salii rapidamente e mi precipitai a cavalcioni sul tronco per prestargli soccorso. Il mio corpo fungeva da diga per metterlo nella condizione migliore di respirare. Arrivò anche Chicco in aiuto e in due cercavamo di agire. Tenevo le mani in acqua vicino alla bocca di Maya per aiutarlo a respirare; l'acqua lo schiacciava verso il basso, le gambe erano incastrate nella canoa e non riusciva a svincolarsi. Non sapevamo come liberarlo e il tempo passava. Chicco mi guardava con un'espressione terrorizzata quasi a sussurrarmi un qualcosa che non volevo sentire. Gianluca comprese che probabilmente altro non potevamo fare se non aiutarlo a respirare e con molta delicatezza e movimenti lentissimi cercava di sfilare le sue gambe dal pozzetto della canoa. Saggiamente non aprì il paraspruzzi per evitare che l'acqua inondasse la sua canoa e lo spingesse ancora più in basso. L'operazione durò non pochi minuti ma alla fine Maya, grazie alla sua calma e grande controllo, riuscì da solo a sfilare via le gambe e liberandosi così dall'impiccio. Con l'aiuto di Giò ci mettemmo in tre a cercare con fatica di disincastrare la canoa senza la quale Maya non sarebbe mai potuto uscire da quel fiume sperduto. Prendemmo fiato ingoiando un

paio di barrette energetiche per riprendere le forze, raddrizzare il kayak tutto torto e ripartire. Il fiume non ci diede tregua neanche di sera: puntualmente arrivò il secondo diluvio che ci diede la botta finale della giornata.

## TERZO GIORNO

La mattina seguente eravamo molto provati: questo sarebbe dovuto essere il terzo ed ultimo giorno, ma la conformazione dei rilievi montuosi ci fece capire che eravamo ben lontani dallo sbarco. L'aria era umida, nulla a che vedere con l'aspetto arido e secco della quota del

Quella sera non piovve e riuscimmo ad accendere un fuoco, così Maya poté cucinare le ultime scorte di viveri rimaste.

## QUARTO GIORNO

Navigammo il quarto giorno con la convinzione che di lì a poco saremmo arrivati allo sbarco. Il fiume era molto difficile, con rapide lunghe tra sassi insidiosi. Notavamo che la valle si stava aprendo e questo ci confortava. Spesso eravamo costretti a fare scouting da riva e viste le difficoltà di manovra con le nostre barche pesanti optammo spesso per le "chicken way", comunque di IV°+.

Presi dalla fame e dalla stanchezza ci imbattemmo in una scelta molto ardua. Si trattava di una rapida che finiva in una curva cieca e non capivamo cosa ci fosse dopo, vista l'impossibilità di visionarla da vicino. Non avevamo altra alternativa se non quella di affrontarla a vista: ci mancavano le energie per scalare una ennesima montagna. Digiuni dalla sera precedente, dividem-

mo in quattro l'unica barretta rimasta. Navigammo concentrati la rapida tutti e quattro insieme giungendo alla curva con una discreta tensione, per poi felicemente scoprire che il fiume andava placandosi. Eravamo fuori dal Canyon e capimmo che eravamo vicini allo sbarco, raggiungibile tranquillamente il mattino seguente. Sbarcammo alle 7.30 del mattino sotto i kalashnikov dei militari che presidiavano il ponte.

Questo estratto è parte del racconto di un viaggio nel continente africano effettuato nel 1995 che durò tre mesi e mezzo. Furono navigati dal gruppo i seguenti fiumi: dell'N'Doro(?) Awash, Nilo Blu, Baro/Geba e Omo. Scopo primario della spedizione era discendere in prima assoluta il fiume Tagazze', ma l'imbarco non fu mai raggiunto.

**Giò semplicemente lo ha definito IL VIAGGIO.**

THE WILD TRUCK ALTIPIANO DEL TIGRAI.



STUDENTI DELLA SAVANA.



TRIBÙ DEGLI AFAR.



LANCIO DELLA CORDA.



PREGHIERE AL TRAMONTO.



# IL LIBRO I PIÙ BEI PERCORSI DI CANOA - KAYAK IN CORSICA

*Una guida a colori con i 100 migliori percorsi per tutti.*

## Titolo originale:

**La Corse: un paradis de l'eau vive. Wildwasser Korsica. Corsica whitewater**

**di Augusto Fortis, Giugno 2020**

**Formato e-book, 416 pp.**

**Editore Abel Books**

**(www.abelbooks.net)**

Firmato da Augusto Fortis, uno dei massimi esperti nelle discipline outdoor dell'acqua viva, questo bel manuale in formato e-book propone 100 itinerari in Corsica per la maggior parte inediti, corredati da fotografie a colori e cartine tecniche tematiche che ben esplicano il contesto dei luoghi descritti.

In appendice il libro contiene una vastissima bibliografia, oltre agli indirizzi e recapiti telefonici di federazioni, scuole, associazioni e club. Una parte importante e centrale dell'opera è dedicata alla descrizione degli itinerari (ambiente, imbarchi e sbarchi, difficoltà, pendenze, imbarcazioni consigliate) e della cartografia necessaria.

Il tutto integrato da una descrizione sugli aspetti del territorio, delle possibilità di appoggio e delle opportunità turistiche in itinere, per chi desidera praticare questo sport, sano, avventuroso, suggestivo e sa apprezzare la natura incontaminata.

Un capitolo importante è dedicato a una presentazione generale sulla Corsica: l'identità culturale del-

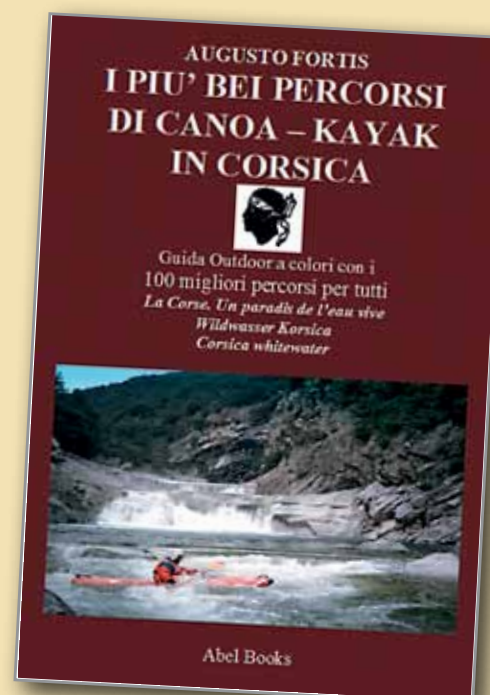
la popolazione, l'ambiente con il suo parco regionale, dove dormire, mangiare, e le attività outdoor all'aperto che si possono praticare.

Un libro da usare e da gustare con una successione di percorsi tra i più vari, non necessariamente tutti difficili, per vivere esperienze uniche e indimenticabili; senza dubbio un versatile strumento per l'appassionato whitewater river runners.

Molto interessanti e completi anche i capitoli dedicati alla sicurezza, alle regole per un corretto stile di vita nelle discipline outdoor, come leggere il fiume e le sue manovre tecniche di base e infine come porre rimedio ai problemi dello sfruttamento idroelettrico e quello della cementificazione.

Tutti i percorsi che ho potuto verificare sono attuali, precisi e adatti a tutti gli appassionati; senz'altro una guida di viaggio, di scoperta e di avventura, senza retorica ed eroismi.

Non ultimo, la guida offre uno strumento per scoprire aree inedite dell'isola tirrenica Corsica, con molti link che permettono di ampliare la conoscenza del territorio. Sempre tenendo a mente le parole dello stesso autore: "Un consiglio che vi do, è quello di non tentare di visitare i percorsi dell'isola in una sola volta, anzitutto perché le strade sono molto tortuose e i fiumi e torrenti da discendere sono veramente tanti, e poi perché bisogna avere una scusa per poterci ritornare. Non aspettatevi comunque in Corsica di essere accolti a braccia aperte soprattutto nei villaggi di montagna più isolati".



Per andare alla pagina web dove effettuare l'acquisto inquadra il QR Code.



## ATTIVITÀ

INFO E PRENOTAZIONI

[www.sloveniarafting.si](http://www.sloveniarafting.si)

[www.canorraftingfvg.com](http://www.canorraftingfvg.com)

[info@alpinaction.it](mailto:info@alpinaction.it)

NOVITÀ escursioni anche in  
FRIULI VENEZIA GIULIA

# ALPIN ACTION

## 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](http://www.alpinaction.it)  
NEGOZIO & INFO ONLINE  
+39 348 380 1633  
[info@alpinaction.it](mailto:info@alpinaction.it)

spedizione rapida  
in tutta Italia







**Adrian Mattern**



**Big Banana fall**

[exokayak.com](http://exokayak.com)

**Helping you go bigger**

