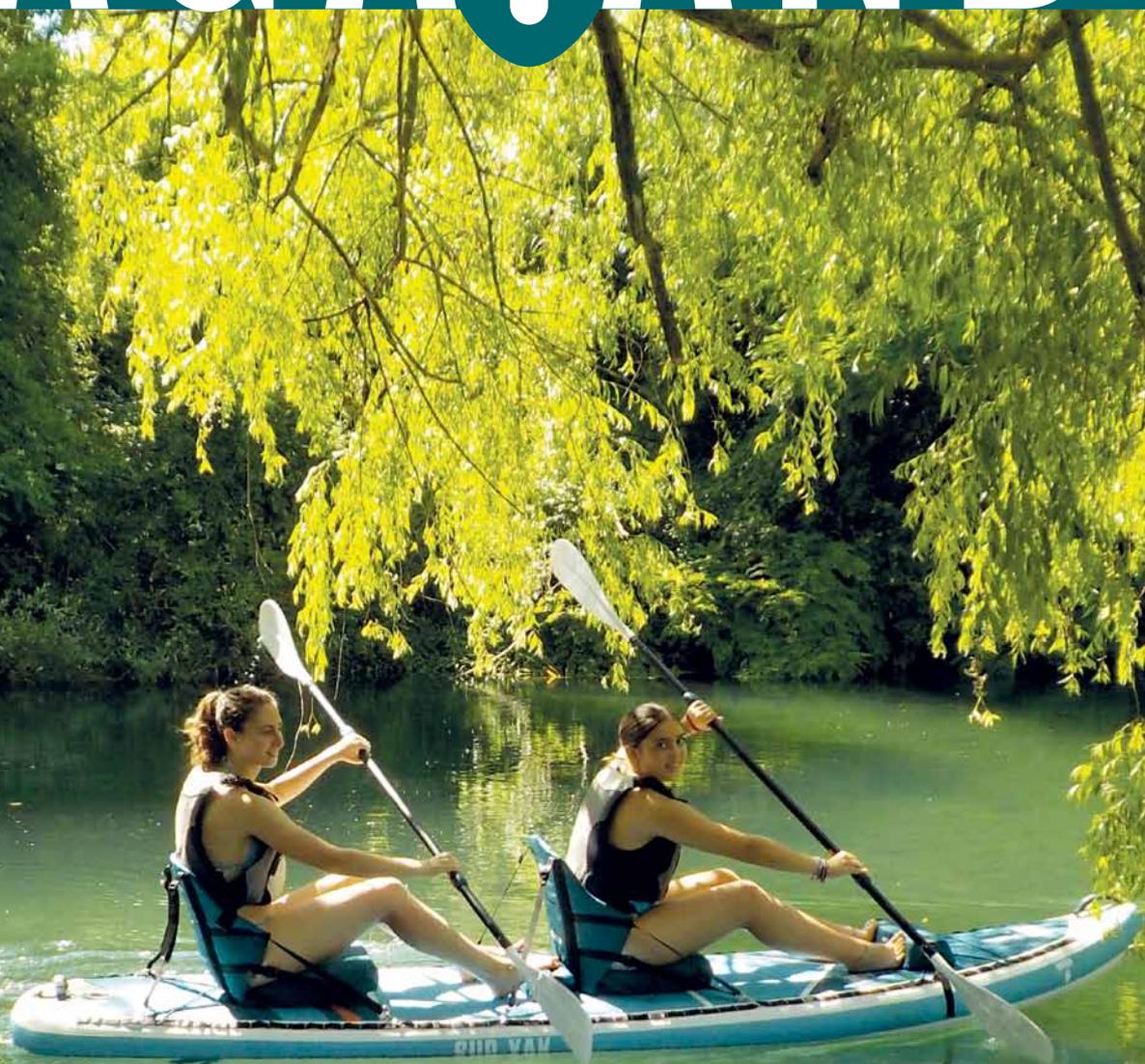


# PAGAIANDO

N° 22 LUGLIO 2022 - 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 L. DBE CREMONA - ANNO XXI



N. **22**  
LUG. 2022

## FIUMI DELLA GEORGIA

La Terra del Vello d'oro per sognare

## LE CANOE GONFIABILI

Il futuro o una moda passeggera?

## IL CICLOTURISMO

Uno sport per tutti al proprio ritmo

## KAYAK DA TORRENTE

Zion, la nuova era di Exo

## I FIUMI DELLA CORSICA

Vecchi amori che non finiscono mai

# OZONE KAYAK

VIA NOALESE 46 QUINTO DI TREVISO

INFO@OZONEKAYAK.COM

TEL. 0422 370 215

Photo: Guido Stecker  
Paddler: Fabio Lombardo



## QUOTE TESSERAMENTO ANNO 2022

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

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

## PAGAIANDO

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

## DIRETTORE RESPONSABILE:

PAOLO SAMARELLI

## DIRETTORE EDITORIALE:

GIUSEPPE SPINELLI

## CAPO REDATTORE:

GIORGIO PERALI

## ART DIRECTOR:

ALESSANDRO NESPOLI

## REDAZIONE:

ALMO OLMI

## IMPAGINAZIONE E PHOTOEDITING:

GREENTIME S.p.A. - VIA SAN GERVASIO 1

40121 BOLOGNA - WWW.GREENTIME.IT

## HANNO CONTRIBUITO A QUESTO NUMERO:

MICHELA BAGATELLA

ANTONELLA BOLOGNA

PINA DI SANTO

ARCANGELO PIROVANO

## RAPPORTI CON I MEDIA:

ENNIO ZANZARELLI

SI RINGRAZIANO GLI AUTORI DEGLI ARTICOLI

E I FOTOGRAFI CHE HANNO CONCESSO

LA PUBBLICAZIONE DELLE IMMAGINI

## FOTO DI COPERTINA:

PADDLER: ELENA E BEATRICE - TAHE 11'6 BEACH

SUP-YAK - SPOT: VELINO (RIETI) - PROVOKAYAK (RKM)

© GIORGIO PERALI

## STAMPA:

EDIPRIMA SRL

VIA STEFANO MERLI, 60 - 29122 PIACENZA

STAMPATO LUGLIO 2022

## EDITORIALE

Cari amici,  
siamo arrivati nuovamente al periodo estivo. Purtroppo la siccità sta lavorando contro la portata dei nostri fiumi e procurando gravi danni all'agricoltura. Confidiamo che l'anticipo della stagione calda possa portarci le sperate piogge fra Luglio e Agosto. Questo numero è abbastanza variegato e come sempre ricco di contenuti. Leggete gli articoli e fate in modo che i nostri sforzi siano ripagati da voi. Continuate a contribuire con le vostre esperienze di viaggi e non solo. È la vostra rivista!

Quest'anno festeggiamo i 40 anni della nostra permanenza ad Eyglies in Francia. Un vero paradiso per chi ama la montagna ed i fiumi. Come sapete ce n'è per tutti i gusti e difficoltà. Vedremo andando avanti il livello dell'acqua nei bacini di nostro interesse. Partecipate numerosi e sostenete la vostra FICT. Non godiamo di contributi statali e ci sosteniamo con orgoglio in modo indipendente senza connotazioni politiche di alcun genere. Il Consiglio direttivo Nazionale appena costituito annovera nuove presenze e mi sembra abbia un corretto mix di persone giovani e volenterose e di persone di esperienza. Anche per un sempre migliore andamento della FICT inviate le vostre idee e le vostre esigenze al consiglio.

Il bell'articolo di Francesco Balducci sui fiumi della Georgia ci fa sognare e un po' morire di invidia. Allentata la morsa del Covid una bella spedizione a Febbraio di quest'anno. Interessante anche l'articolo sulle canoe gonfiabili che sembrano essere sempre più popolari per la loro praticità. E ancora prove tecniche di kayak, suggerimenti sull'abbigliamento, senza trascurare il cicloturismo, praticato da tanti di noi, una breve panoramica sui fiumi della Corsica ed una chicca sul nuoto in acque libere che raccoglie sempre più partecipanti.

Buona lettura ed un arrivederci in Francia.

GIUSEPPE SPINELLI  
Presidente APS FICT

## PAGAIANDO N. 22 - SOMMARIO

### Noi, argonauti fluviali

di Francesco Balducci..... pag. 4

### L'innovativa tavola di Tahe

di Elena Perali..... pag. 8

### La novità dell'estate? Il wing foil

di Giorgio Perali..... pag. 10

### Il dress code del Sup

di Paolo Marconi..... pag. 12

### La forma dell'aria

di Claudio Lo Giudice..... pag. 14

### Ottantotto giorni sul Murray River

di Simone Curati..... pag. 18

### And the winner is...

di Alex Spagnolo..... pag. 22

### Alla conquista del Noatak

di Beppe Faresin..... pag. 24

### La nuova era Zion

di Marco Babuin..... pag. 28

### Il libro

Figli di uno sport minore

di Paolo Marconi..... pag. 32

### Vele che ispirano

di Gaetana Picone..... pag. 33

### Pedalando, ovvero il mondo visto dal sellino

di Almo Olmi..... pag. 34

### Bracciate in libertà

di Giovanni Giacobbe..... pag. 38

### Una sirena di nome isola

di Roberto Chilosi..... pag. 40

### Il Waveski

di Giuseppe Proserpi..... pag. 42

### Pagaiate per tutti

di Viviana Cherici, Lisa Merighi,  
Tommaso Baldi, Giovanni Sciandra  
e Massimo Sticca..... pag. 46

### Appuntamenti

di Pina Di Santo..... 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)

# NOI, ARGONAUTI FLUVIALI



KINTRISHI.

TESTO DI FRANCESCO BALDUCCI  
FOTO ONLY KAYAK

**D**a due anni ambivamo a solcare le selvagge acque fluviali della Georgia, le cui immagini apparivano qua e là nei filmati di canoisti russi e polacchi e recentemente in un racconto di

Massimiliano Boninsegni, che era appena stato da quelle parti.

Gole boschive di rara bellezza, ove l'acqua si insinua tra le rocce, cercando la via, talvolta tra alte pareti verticali, talaltra tra declivi lus-

Otto giorni, nove discese di acqua selvaggia  
nella mitica terra del Vello d'oro.



LA SQUADRA ONLY KAYAK.



FRANCESCO BALDUCCI - PASSAGGIO.

sureggianti dolcemente degradanti.

Il pensiero si era ormai insinuato nella mente, presente e ripetitivo, come già altre volte per altre mete.

Sapendo che avrei coinvolto la squadra Only Kayak, andavo ma-

gnificando i fiumi della Georgia e il fascino della scoperta e della discesa di nuovi percorsi. Maledetto sopraggiunse il Covid con il blocco totale di ogni attività, che ci costrinse ad annullare il viaggio accuratamen-

## I PARTECIPANTI

- **FRANCESCO BALDUCCI** (Genova). 65 anni, maestro di canoa FICK, presidente Only Kayak.
- **ANDREA CAMPI** detto ZIGO (Genova). 55 anni, socio Only Kayak.
- **ANDREA MONDONICO** 50 anni, socio Only Kayak e Canoa Fluviale Martesana.
- **MICHELE ZORLONI** (Monza). 57 anni, socio Only Kayak e Canoa Fluviale Martesana.
- **ALESSANDRO ZOCCHI** (di Samarate, vive a Belgrado). 64 anni.
- **ALDO MONTAGNA** (Padova). 66 anni.
- **MISHA MINDIASHVILI** (Tbilisi, Georgia). 49 anni, la nostra guida.



MACHAKHELA.

te preparato con i voli già pagati. Ci venne impedito di pagaiare nei fiumi di casa, figuriamoci a più di tremila chilometri di distanza!

Ma la pertinacia e la pervicacia premiano sempre e finalmente a feb-

braio 2022, con la timida ripartenza dei viaggi e l'allenamento delle restrizioni, pur nell'incertezza, decidiamo di riprovare. Ricontatto Misha, il canoista georgiano che già aveva organizzato il viaggio di Massimiliano e di altri canoisti stranieri e ci accordiamo sul programma di discese nel periodo di fine aprile, quando l'acqua sarà abbondante per il copioso disgelo, dopo le nevicate invernali.

Come Giasone e i suoi Argonauti partirono entusiasti e pugnaci alla conquista del Vello d'oro, così noi, mossi da desiderio di acqua selvaggia, partiamo alla conquista dei maestosi fiumi georgiani, resi scintillanti da un caldo sole inaspettato.

### L'AVVENTURA COMINCIA!

All'aeroporto di Kutahisi ci attende Misha, sorridente, con i due fuo-

### I FIUMI DISCESI

*Indichiamo, giorno per giorno, i nomi dei fiumi discesi, la distanza coperta, il tempo di percorrenza e il grado (o i gradi) di difficoltà. Tutti i corsi d'acqua, eccetto l'Abasha, avevano un livello alto o molto alto o addirittura in piena, presentando quindi difficoltà superiori a quelle consuete con regime normale per il periodo (aprile-maggio).*

#### 22 aprile SUPSA

7 km - 2 ore - IV continuo

#### 23 aprile BZHUZHA

8 km - 3,5 ore - IV, IV+, III

#### 24 aprile KINTRISHI

8 km - 2 ore - IV grado e un passaggio IV+

#### 25 aprile CHAKVIS TSKALI

8 km - 4 km di III-II più altri 4 di IV continuo, velocissimo in un'ora

#### 26 aprile AJARIS TSKALI

10 km - 45 minuti - III-IV grande volume, in piena

#### 27 aprile MACHAKHELA

4 km - un'ora - IV continuo (una rapida di IV+) - un'ora

#### 28 aprile TEKHURI

6 km - un'ora - III-II e una rapida di IV+

#### 29 aprile KHOBIS TSKALI

4 km - in piena, IV superiore (V)

#### ABASHA, Balda Canyon

2 km - un'ora - II-III, molto spettacolare



CHAKVIS TSKALI.

ri strada e i kayak precedentemente noleggiati, onde evitare problemi di trasporto con la compagnia aerea (non molto chiara sull'argomento, in verità). Arrivando tardi, ci accompagna subito in hotel precisando che il giorno seguente saremo già sul primo fiume, abbastanza vicino, il Supsa; ci informa che i livelli sono ovunque molto alti, sia per il disgelo che per le abbondanti piogge della settimana precedente.

L'entusiasmo è alle stelle, anche perché veniamo da una stagione in Italia assai povera e avara d'acqua.

La Georgia ci appare come l'avevamo immaginata, ora aspra e selvaggia, ora ubertosa e coltivata, ove la realtà rurale e contadina si accosta a quella cittadina e metropolitana, in espansione immobiliare e tecnologica. Contrasti che si manifestano più evidenti penetrando le oc-

culte valli interne ove scalpitano furiosi e imponenti corsi d'acqua.

Il Supsa mostra subito il carattere di questi fiumi: veloce, nervoso, continuo, impetuoso e robusto.

Avremmo desiderato, nel primo giorno, una discesa di "ambientamento", ma il livello alto, con alcuni alberi franati nell'alveo, non permette momenti di pausa e di riposo, nemmeno allo sbarco, ove un tronco di traverso in corrente mette in difficoltà alcuni di noi.

I giorni successivi, rispettiamo fedelmente il programma suggerito da Misha sebbene l'acqua ovunque molto alta renda le difficoltà superiori di almeno un grado rispetto alle descrizioni precedenti.

Misha ci rivela che normalmente quei fiumi vengono discesi con circa la metà dell'acqua in quella stagione quando anch'egli li aveva percorsi.



BALDA CANYON DELL'ABASHA.

Poco male: saremo più attenti soprattutto per il rischio di alberi di traverso in corrente e per qualche buco più capriccioso. Gli imbarchi sono difficilmente rinvenibili senza una guida locale, anche perché i cartelli sono incomprensibili se non si conosce la lingua georgiana.

Parimenti difficile il recupero senza una guida, perché molti torrenti si raggiungono mediante impervie strade sterrate, ove sarebbe un miracolo trovare un passaggio.

Così percorriamo un tratto di 8 km di quarto grado, e qualcosa in più, del Bzhuzha, splendido fiume che ci regala forti emozioni, 8 km della superba gola del Kintrishi, con passaggi potenti dominati da alti ripari rocciosi e 4 km del velocissimo Chakvis Tskali, tra grossi massi in corrente.

L'AJaris Tskali, in piena, ci ine-

bria con il suo possente volume, raramente riscontrabile nei fiumi italiani, esclusa la Dora Baltea.

Fiume non difficile (3°-4° grado) ma impetuoso e con grandi buchi da evitare, dove un bagno creerebbe grossi problemi.

La sera Misha con la sua encomiabile gentilezza e disponibilità ci porta in taverne locali ove gustiamo l'eccellente e ricco cibo georgiano, annaffiato da prelibato vino rosso di ottima produzione.

Inutile sottolineare che i prezzi sono meno della metà di quelli italiani e del resto d'Europa e la squisitezza e l'ospitalità dei ristoratori impreziosiscono viepiù il tenore delle cene. Dormiamo sempre in bed and breakfast gradevoli e confortevoli, spendendo poco e con abbondanti colazioni. Successivamente scendiamo il Machakhela e il Tekhuri, seguen-

do il programma e scoprendo nuove valli e nuovi panorami.

Il Khobis Tskali però è in piena e l'aspetto è veramente inquietante: acqua marrone che si scarica a valle in una gola boschiva, senza soste e con un paio di buchi ostili e nequitosi visibili dalla strada.

Decidiamo di attendere che il livello scemi un po', ma Aldo improvvisamente decide di imbarcarsi da solo. Sebbene da tutti gli altri, Misha e me compresi, venga considerato un atto imprudente, non ci opponiamo per non destare acrimonia e lai. Il suo coraggio gli darà ragione. Aldo, seguito dal nostro sguardo dalla strada, scende impeccabilmente i 4 km in soli 30 minuti, superando i buchi incolume.

Il giorno dopo, con il medesimo livello, il tratto verrà ripetuto dagli altri, sulla scia del suo esempio.

Chapeau!

Ogni tanto occorre osare anche se la prudenza, in terra lontana e con quel livello esagerato, avrebbe suggerito il contrario, anche per il buon esito della spedizione.

Per concludere, Misha ci regala, nell'ultimo giorno "fluviale", una vera chicca: il Balda Canyon dell'Abasha, l'unico che può essere percorso solo con livello non troppo alto perché serpeggia in un teterrimo e angusto canyon, dal quale sarebbe impossibile risalire.

L'acqua adamantina e tersa del torrente ci trasporta in un eden incontaminato ove sogno e realtà si fondono.

Mi ha ricordato lo stretto e occulto Maè, in Veneto.

Per me è stato un regalo speciale: il mio 1070° fiume diverso disceso e, in aggiunta, ricordando il mio soprannome canoistico, Baldo.

Il giorno prima della partenza visitiamo la capitale, Tbilisi, che ci riporta nel clima delle capitali mitteleuropee con i suoi palazzi d'epoca e i monumenti storici, dal sapore mitologico.

Misha ci sorride soddisfatto, salutandoci, perché sa che la spedizione è stata un successo: sole quasi estivo, fiumi stupendi ricchi d'acqua, cibo super, compagnia eccellente.

Che volere di più?

# L'innovativa TAVOLA DI TAHE



TESTO E FOTO DI  
ELENA PERALI

**S**ta tutto dentro un grande zaino il nuovo SUP-YAK gonfiabile di TAHE, concepito per diversi usi: SUP per uno o due paddler, kayak sit-on-top a uno o due posti. Lungo 350x91 cm con un peso di 10 chili e mezzo per 375 l di volume, è realizzato in PVC con drop stitch ad alta densità e tecnologia EVA che garantisce robustezza e lunga durata.

Per uno o per due, SUP e sit-on-top al tempo stesso: abbiamo messo alla prova il modello 11'6" Beach Sup-Yak completo di kayak kit.



OSTIA LIDO.



FIT SUP.

Gonfia la tavola con la pompa ad alta pressione in dotazione e in meno di dieci minuti arrivo a 15 psi, la

pressione massima consigliata. La tavola si presenta molto rigida... Ma la prova decisiva sarà in acqua.

## Ed ora... tuffiamoci!

Il SUP è molto stabile, considerate le dimensioni è veloce e manovriero: le tre pinne - due laterali e una più arretrata centrale - consentono una buona linea, spostando il peso a poppa e alzando il bordo esterno alla curva si vira facilmente. Provo subito ad eseguire degli esercizi di flessibilità e allungamento.

Il pad che copre praticamente tutta la coperta ha una buona presa e le dimensioni della tavola consentono di eseguire tantissimi esercizi. Fare fitness su una tavola come questa è una pratica completa dove l'equilibrio viene continuamente alle-



ELENA E BEATRICE - VELINO, RIETI.

nato (alcuni filmati sono disponibili sulla pagina IG di Pagaiando).

Proviamo ora a pagaiare in doppio: il volume generoso di 375 litri consente alla tavola di navigare bene, a condizione di sincronizzare i movimenti e gestire bene i pesi. La conduzione del SUP in doppio è sfidante e molto divertente. Il paddler più pesante dovrebbe posizionarsi verso poppa per scaricare la prua e consentire una più facile gestione di eventuali ondine. Per virare velocemente, il paddler a poppa nella parte interna della curva esegue una retropagaiata, mentre a prua si fa una pagaiata circolare esterna.

Tra le novità di questo SUP c'è il kit per la trasformazione in kayak sit-on-top composto da due seggiolini con schienale e due puntapiedi. Le due pagaie smontabili possono essere utilizzate con una pala (SUP) o con due pale (canoa). La pagaia doppia è simmetrica: un'ottima scel-

ta in considerazione alla larghezza dello scafo e al tipo di utilizzo.

La canoa, singola o doppia, è molto facile da condurre. Rispetto ad un sit on top in polietilene le prestazioni non sono molto diverse ma l'11'6" Beach è più leggera e facilmente trasportabile.

I vantaggi dell'allestimento come canoa sono molti: è adatta a tutti, offre minore resistenza al vento, consente una corretta impostazione del canoista data dal sedile rialzato e dal puntapiedi. La larghezza della tavola richiede una pagaiata larga e non verticale e si consiglia di allenare, nel caso del doppio, il coordinamento dei due paddler. Il paddler più esperto e potente è preferibile stia a poppa.

In coperta vi sono tre maniglie in tessile e due fettucce ancorate vicino al bordo della tavola per consentire gli ancoraggi dei seggiolini o altro, i due anelli in inox per il leash

## TAHE

È il prestigioso marchio di tavole, canoe, O'pen skiff (velocissime derive per bambini e ragazzi) e windsurf prodotti in Francia e distribuiti in tutto il mondo. Il catalogo comprende inoltre vele da windsurf, wing, pagaie e accessori vari ([www.tahesport.com](http://www.tahesport.com)).

## MANUTENZIONE

- Attenzione a non far entrare sabbia nella valvola.
- La pompa va gestita con cura senza lasciarla sulla sabbia o portarla in acqua. Eventualmente riporla in una sacca stagna se si vuole imbarcarla.
- Volendo si possono nastrare i tubi delle pagaie in corrispondenza degli innesti per evitare infiltrazioni di acqua e dare più rigidità.
- Riporre il SUP all'ombra e, se questo non è possibile, sgonfiarlo leggermente (a 13 psi va bene).
- Sciacquare periodicamente il tutto con acqua dolce.
- Far asciugare bene prima di riporre la tavola e gli accessori nello zaino, soprattutto in vista del rimessaggio invernale.
- Non usare borotalco, in particolare quello profumato. Non utilizzare solventi o acidi per togliere eventuali macchie. Per il catrame va benissimo l'olio di oliva.

(in dotazione) e per un eventuale ancoraggio. Beach Sup può essere usato anche per giocare e tuffarsi, ed è ottimo come allenamento per il trekking nautico vista la grande capacità di carico della tavola e la stabilità. Anche come tender per cabinati potrebbe essere utile, consentendo di arrivare in banchina senza l'utilizzo del fuoribordo per una vera vacanza green!

Come tutte le tavole gonfiabili soffre un poco il vento in prua o laterale. È buona norma consultare il meteo prima di entrare in acqua, tenendo presente direzione del vento e onda e preferendo, nel caso di una navigazione che preveda il ritorno nel punto di imbarco, la navigazione controvento per poi rientrare in downwind. A questo proposito, ricordiamo però che il bello di un SUP gonfiabile è anche il poter raggiungere una meta... per poi tornare in bus o in treno!

# La novità dell'estate? IL WING FOIL



TESTO DI **GIORGIO PERALI**  
FOTO DI **NICOLAS BEAUGONIN**  
E **MAXIMILIAN ALBERTI**

**L'intervista di Giorgio Perali a Giordano Bruno Capparella intorno a una disciplina originale ed esaltante.**

Un amico comune mi parla di Giordano, e del suo circolo sulle rive del Lago di Bracciano, descrivendolo come un fuoriclasse dei nuovi sport d'acqua. Dopo due ore eccomi seduto al bar dello Sporting Club di Anguillara Sabazia, di proprietà della famiglia Capparella, dove Giordano gestisce una prestigiosa scuola di wing foil,



SUP FOIL FLAP WATER.



sup-canoe e windsurf. Entriamo subito in sintonia, entrambi appassionati di sport d'acqua e curiosi di tutte le novità che in questi ultimi anni si sono sviluppate grazie alle contaminazioni dei vari sport e con l'aiuto delle nuove tecnologie e dei materiali sviluppati in Coppa America.

#### Come sei arrivato al wing foil?

Diversi anni fa sono stato tra i primi a credere nel SUP, la nuova disciplina che s'inseriva tra il surf e la canoa. Dopo qualche anno non a caso abbiamo assistito all'esplosione di questo sport e alle sue specializzazioni: Wave, Race e Allround. Durante l'estate del 2018 uscì un video dove il grandissimo rider hawaiano Robby Naish scendeva in downwind il vento e le onde in mare aperto, armato di un sup race e di una pinna da hydro foil. Da quel momento in poi l'evoluzione non si è più fermata. Con l'ultima Coppa America abbiamo assistito all'introduzione nel mondo della vela del

foil, l'ala in carbonio che permette a uno scafo di sollevarsi dall'acqua e planare come un aliscafo (però senza motore!). Una volta fuori dall'acqua basta poca spinta per planare: ecco che il foil viene inserito nel wind surf e nel kite surf. Mancava solo la sua applicazione nel SUP... ed ecco che una nuova idea si sviluppa: una vela (ala) che coniuga le caratteristiche dell'ala del kite con quelle della vela del wind surf. Nasce così il wing, un'ala con il bordo gonfiabile (bladder) e con un boma trasversale (può essere rigido in lega oppure gonfiabile) che si tiene in mano e si "lavora" come l'ala del kite ma senza i cavi della lunghezza di trenta metri. Il gioco è fatto: nasce il wing foil!

#### Bellissimo, però sembra difficile! Una specialità per pochi watterman.

Come per il kite surf è necessario rivolgersi a una scuola specializzata con attrezzatura moderna e adatta ai vari step di apprendimento. Dopo

#### GIORDANO CAPPARELLA, IL CURRICULUM SPORTIVO

All'età di diciannove anni subisce un bruttissimo incidente motociclistico, rischiando di rimanere paralizzato dalla schiena in giù. Dopo un'operazione difficile e miracolosa e una lunga riabilitazione, oggi porta con sé le placche di titanio che gli bloccano tre vertebre. Questa esperienza, tuttavia, è stata il click che lo ha indotto a focalizzarsi seriamente sullo sport: una prova terribile che ha cambiato in meglio la sua vita.

- 2 volte campione italiano SUP Race.
- 1 primo posto al mondiale a Lanzarote, Atlantic Ocean OC1 & Surfski Lanzarote.
- Tantissimi primi posti nazionali ed internazionali nel Sup Race.
- Diversi podi nazionali nel wing foil.
- Traversata del Mare Adriatico in SUP.
- Ha organizzato per primo una competizione di Sup River presso Marmore Rafting.
- Ha realizzato tantissimi articoli per riviste di settore e non, finendo anche in copertina un paio di anni fa con una foto scattata da Maximilian Alberti durante una sessione di SUP foil flat water.

un'ora circa di pratica a terra con l'ala (wing) si entra in acqua e si inizia ad utilizzare il wing su una tavola grande con molti litri di volume. Si passa dalla posizione in ginocchio a quella in piedi. Poi dopo aver fatto pratica della gestione della vela sulla tavola si passa a un SUP foil con molto volume e s'inizia a capire come funziona l'insieme di ala, tavola, piantone e foil. Oltre alla pratica con l'attrezzatura completa si studiano i venti e le andature: traverso, bolina, lasco e poppa. Si parte con il traverso, che è l'andatura più semplice da imparare per poi passare alla bolina e alle andature più larghe. Per cambiare direzione è necessario strambare o virare. L'ala e la tavola sono assicurate al rider con due leash.

I progressi sono veloci, ma il modo migliore per rendersene conto è di recarsi presso una scuola e provare: vi aspetto allo Sporting Club di Anguillara! Buon vento!

SPORTING CLUB SABAZIA, VIA REGINALDO BELLONI 47, ANGUILLARA SABAZIA (RM)  
TEL. 333 7894354, WWW.SPORTINGCLUBSABAZIA.IT,  
SPORTINGCLUB@LIVE.IT - SEGUI LE PAGINE FB  
(SPORTING CLUB SABAZIA) E IG (GBC100)

Sup Wave



Sup Race



Sup Cruising



# IL DRESS CODE DEL SUP

TESTO DI  
PAOLO MARCONI

**Come ci si veste durante le uscite in Stand Up Paddling? Dipende da tante variabili: vediamole insieme.**

L'abbigliamento idoneo per lo Stand Up Paddling varia in base a moltissimi fattori. Prima di tutto si deve considerare in quale parte del mondo o d'Italia pagaiamo e in quale stagione dell'anno. Le differenze possono essere enormi, anche solamente tra la costa est e quella ovest del nostro paese.

L'abbigliamento cambia inoltre anche in base alla disciplina praticata. Se andiamo a cavalcare le onde col SUP ci vestiremo in maniera completamente diversa rispetto a un allenamento di Race o rispetto a una semplice passeggiata lungo la costa. Senza dimenticare, naturalmente, che ognuno di noi avrà le sue preferenze e le sue abitudini su come vestirsi e su cosa indossare in base a come vive il mondo dello Stand Up Paddling. In questo arti-

colo cercheremo di capire come ci si veste in SUP in base alla disciplina praticata. Naturalmente non esiste una regola generale o un "dress code" da seguire, ma ci auguriamo comunque di fornirvi degli spunti utili per rendere più comode e confortevoli le vostre prossime pagaiate.

## SUP WAVE

Quando si va a surfare con il SUP solitamente si passano molte ore in acqua tra le onde; la probabilità di cadere è alta e molto spesso le marci migliori sono nei mesi invernali. Per questi motivi è raccomandabile l'uso di una muta da surf in neoprene. Esistono mute di diversi spessori: in base alla zona e alla stagione in cui andremo a surfare sceglieremo una muta più spessa e calda o una più sottile. Ai nostri giorni la tecnologia delle mute da surf

ha fatto grandi passi avanti ed esistono modelli veramente elasticizzati che rendono facili e confortevoli i movimenti tra le onde. Indossare una muta, oltre che dal freddo, può difenderci anche dagli impatti con la tavola e con il fondale. Il SUP Wave è la disciplina più adrenalinica del nostro sport e può capitare di essere travolti dalle onde o di trovarci in situazioni scomode, lo strato di neoprene della muta può proteggerci da imprevisti di questo tipo. Se si surfa in estate o in posti caldi si può anche scegliere di andare in acqua in costume, ma una lycra o un body in neoprene ci garantiranno comunque una protezione in più. Se invece inseguiamo le onde in luoghi freddi o nei periodi più rigidi dell'anno possiamo indossare delle scarpette, dei guanti e un cappuccio in neoprene oltre alla muta.

## SUP RACE

Il SUP Race prevede dei veri e propri allenamenti a bordo di tavole da SUP strette e lunghe. Quando ci avviciniamo a questa disciplina troveremo difficoltà a stare in piedi su queste tavole molto specifiche e si dovrà mettere in conto qualche caduta. Una volta presa confidenza col mezzo potremo dedicarci all'allenamento per un vero e proprio sport di endurance. L'abbigliamento nel SUP Race varia anch'esso in base alla stagione e al luogo in cui si pratica. Il consiglio principale è quello di non vestirsi troppo per evitare il surriscaldamento durante l'allenamento. Solitamente è preferibile optare per un abbigliamento tecnico in stile running. Se ci si allena d'inverno in posti freddi si può optare anche per una muta molto sottile, ma è sempre meglio prediligere la mobilità degli

arti superiori per evitare di sovraccaricare i muscoli. L'abbigliamento invernale che prediligo è formato da pantaloni in neoprene, che difendano dal freddo in caso di caduta, e vari strati di abbigliamento tecnico nella parte superiore del corpo per tenere i muscoli caldi e allo stesso tempo consentire la mobilità. In estate possiamo uscire ad allenarci in costume, ma dobbiamo sempre restare protetti dal sole indossando un cappello e magari una maglietta tecnica di colore chiaro per evitare di ustionarci a causa dell'eccesso di esposizione al sole e del riverbero del mare.

## SUP CRUISING

In questa disciplina rientra tutto ciò che riguarda il SUP ricreativo, dalle passeggiate alle escursioni. In questo caso l'abbigliamento da scegliere è molto personale e va in base all'esperienza, al luogo dove si pagaia e al periodo dell'anno. Se mettete in conto di cadere in acqua e fa freddo si consiglia di scegliere una muta o almeno dei pantaloni in neoprene. Se siete esperti, non temete il freddo oppure vivete in un posto dove il clima è mite potrete orientarvi verso un costume e una lycra o verso un abbigliamento stile running. Se pagaiate in estate sotto il sole ricordatevi di proteggervi dai raggi solari utilizzando crema solare e un cappello per difendervi dal sole.



TESTO DI  
CLAUDIO LO GIUDICE

**Risolvono brillantemente i problemi di rimessaggio, ma non solo: negli ultimi anni le canoe gonfiabili sono sempre più performanti. Vediamo come orientarsi fra le tipologie presenti sul mercato.**

La scelta di una canoa gonfiabile, fino a pochi anni fa, era più che altro legata a specifiche esigenze. Per esempio, optava per questa tipologia chi non aveva abbastanza spazio per il rimessaggio di una rigida, oppure per risolvere difficoltà di trasporto. Tutto ciò costringeva a scelte alternative alle canoe rigide, anche se non sono mai mancate proposte di qualità, soprattutto da marchi blasonati come Grabner, Gumotex, Metzeler e Aqua Design per i modelli da torrente.

Negli ultimi anni le proposte di gonfiabili sono notevolmente ampliate completando la gamma rivolta all'uso in acque marine e lacustri. Si tratta di canoe con differenti caratteristiche in termini di qualità e prestazioni, tanto che ormai spesso si opta per una canoa o kayak gonfiabile anche quando si ha la possibilità di gestirne una versione rigida.

#### I MODELLI CON DROP STITCH

È vero che le aziende si sono date da fare per produrre nuovi modelli, con forme specifiche che si adattano alle varie esigenze di utilizzo. Ma in questo settore l'innovazione più importante riguarda la parte tecnologica: l'utilizzo del Drop Stitch per la realizzazione di camere d'aria ad alta pressione. Questo materia-

# LA FORMA

# dell'ARIA

CANOA: POSEIDON 2  
CANOISTE: IRENE LO GIUDICE,  
VANIA ANTONANGELI  
FOTOGRAFO: CLAUDIO LO GIUDICE  
LUOGO: LAGO SANTA MARIA  
BUCCINASCO (MI).



CANOA: POSEIDON 2  
CANOISTI: LEONARDO LO GIUDICE,  
CLAUDIO LO GIUDICE  
FOTOGRAFA: VANIA ANTONANGELI  
LUOGO: CELLE LIGURE (SV).

le consiste in pareti di spesso PVC collegate fra loro da migliaia di fili tensori. L'aria all'interno crea pressione, dando la forma alle pareti e/o al fondo dell'imbarcazione e rendendoli estremamente rigidi.

Utilizzato inizialmente solo per le tavole SUP, il Drop Stitch è stato poi impiegato anche per la costruzione di canoe e kayak. L'utilizzo di questo materiale a lavorazione innovativa permette di produrre canoe e kayak gonfiabili con una rigidità anche quattro volte maggiore di quelle con camere d'aria tradizionali.

In genere la maggiore rigidità dovuta al Drop Stitch aumenta la scorrevolezza in acqua, ma per questo aspetto bisogna considerare anche la forma dello scafo e la proporzione tra lunghezza e larghezza della canoa. Le canoe e i kayak ad alta pressione possono avere tutte le camere d'aria realizzate in Drop Stitch (full HP, cioè totalmente ad alta pressione) o essere realizzate in maniera ibrida, cioè con il fondo in Drop Stitch e le camere d'aria laterali tubolari realizzate in modo tradizionale.

In quest'ultimo caso l'imbarcazione, a causa del maggiore attrito creato dalla forma tubolare dei lati, sarà un po' meno scorrevole in acqua.

DALL'ALTO:  
CANOA ROSSA - DOLPHIN 385  
BY CANOASHOP.COM - SCALA DEI TURCHI (AG)  
FOTO DI CLAUDIO LO GIUDICE;

CANOA AZZURRA - KOLOA 360 AQUADESIGN  
LAGO BUISSONADES - ORAISON - FRANCIA  
FOTO AQUADESIGN

CANOA BIANCA E ARANCIONE - SEDNA 415 AQUADESIGN  
LAGO BUISSONADES - ORAISON - FRANCIA  
FOTO AQUADESIGN



Il vantaggio è che avrà una maggiore stabilità rispetto a quella delle canoe costruite interamente in Drop Stitch, realizzate con pareti laterali quasi verticali. Altro vantaggio delle camere d'aria tubolari tradizionali è che facilitano la risalita in canoa quando si è in acqua. Quindi possiamo considerare più opportuna una versione ibrida (con fondo in Drop Stitch e camere d'aria laterali tradizionali) per un'attività turistica che prevede uscite di medio raggio e magari anche frequenti tuffi e risalite. Meglio invece preferire una versione interamente in Drop Stitch per attività escursionistiche di molti chilometri.

Il mercato è ormai inondato di canoe gonfiabili e, anche con l'uso del Drop Stitch, può esserci una differenza qualitativa anche elevata tra modelli che apparentemente sembrano molto simili tra loro. Solitamente, le differenze sostanziali che più incidono sulla prestazione della canoa e sulla sua durata nel tempo sono relative allo spessore e qualità del PVC utilizzato, alla qualità di lavorazione e alla qualità degli accessori in dotazione.

#### LE VERSIONI CON FODERO ESTERNO

Molto diffusi sul mercato sono i modelli di canoe e kayak gonfiabili che prevedono un fodero esterno che ricopre le camere d'aria interne, costruite in sottile PVC. Questo tipo d'imbarcazioni è soggetto a problematiche sia dal punto di vista delle prestazioni che per le frequenti rotture. I produttori considerano il fodero esterno come un sistema protettivo. Questa copertura, che riveste tutta la canoa, generalmente è fatta di PVC per il fondo e di nylon per la parte superiore. Il problema è che, in considerazione di ciò, spesso per le camere d'aria viene utilizzato un

PVC decisamente troppo sottile per avere adeguata rigidità, robustezza e resistenza. Queste imbarcazioni si riconoscono anche quando sono in acqua perché si nota che lo scafo si deforma nel punto in cui c'è il peso del canoista; inoltre, flettono alla prima ondata. Questa deformabilità dello scafo aumenta l'attrito della canoa in acqua e ne fa diminuire la scorrevolezza, il controllo, la velocità.

Inoltre, l'acqua che entra nello scafo s'infiltra fra il fodero e le camere d'aria, appesantendo l'imbarcazione; purtroppo sarà possibile eliminare l'acqua infiltrata solo una volta sbarcati.

Il fodero esterno, essendo di tessuto, una volta perso con il tempo il trattamento impermeabilizzante, si impregna e appesantisce la canoa;

può capitare di vedere, in maniera un po' buffa, questo tipo di canoe stese al sole come panni ad asciugare.

Le rotture a cui sono più soggette queste imbarcazioni sono: il cedimento delle saldature delle camere d'aria e gli strappi del tessuto di nylon della coperta.

#### GLI ULTIMI ARRIVATI: I PACKRAFT

Fra chi come prima esigenza cerca compattezza e leggerezza stanno avendo una veloce diffusione i packraft, piccoli gommoncini generalmente realizzati in nylon rivestito in TPU. Questi pesano intorno ai tre chilogrammi per i monoposto e circa cinque per quelli per due persone. Facili da usare e comodissimi da trasportare, sono adatti alla discesa fluviale e alla navigazione di pic-

coli specchi d'acqua. Generalmente, insieme ai packraft, si usa una pagaia divisibile in quattro parti, per mantenere le ridotte dimensioni nel trasporto. I packraft sono perfetti da abbinare ad attività come il trekking e la bicicletta: visto il loro scarso ingombro, permettono di trasportare tutta l'attrezzatura in uno zaino. Per la loro forma e misure, va detto, non sono adatti a lunghe escursioni e all'utilizzo marino.

#### I MODELLI DA DISCESA

Per quanto riguarda le canoe gonfiabili per discese in fiumi e torrenti, a parte i sopra citati packraft, non ci sono state grandi novità e i modelli più diffusi ed apprezzati sono gli stessi da molti anni: si tratta di imbarcazioni con camere d'aria tradizionali e con prua e poppa rialzate per favorire la manovrabilità. Solitamente sono realizzate in robusto Hypalon, per fare un esempio quelle dell'azienda francese Aqua Design o della tedesca Spreu Boote. Altri validi materiali utilizzati sono il Nitrilon utilizzato dalla Gumotex e la resistentissima gomma naturale utilizzata dalla Grabner.

Per ridurre i prezzi delle canoe e kayak gonfiabili da torrente, realizzate nei materiali appena citati, ci sono aziende che utilizzano anche il PVC. Anche in questo materiale si

possono realizzare valide imbarcazioni ma, nella scelta, bisogna valutarne la qualità e lo spessore che deve essere di almeno 1000 DTX.

Nelle canoe e kayak da discesa, l'alta pressione è stata adottata solo in alcuni modelli in PVC ed esclusivamente per il fondo, poiché i tubolari laterali realizzati nel modo classico sono indispensabili per la stabilità necessaria durante l'attività fluviale. Anche nelle canoe da discesa sono presenti imbarcazioni a uno o più posti. Quelle a conduzione a kayak, con pagaia a pala doppia e seduta con baricentro più basso, sono a uno o due posti, mentre le canoe tipo canadese, con la seduta più alta e condotte con pagaia a pala singola, possono arrivare fino a quattro posti.

#### CANOTTO: SAI COSA TI COMPRI

Dobbiamo tenere anche in considerazione quella miriade di prodotti economici che troviamo facilmente sul mercato. Si tratta di prodotti che si avvicinano più a giochi da spiaggia che non a vere proprie canoe gonfiabili. Se si scelgono imbarcazioni di questo tipo, bisogna tenere presente che non sono di certo realizzate per lunghe escursioni, uscite lontano dalla costa o in situazioni difficili (onda/vento); possono invece essere usate davanti alla spiaggia,

per brevi escursioni come variabile del solito canotto.

#### E IL PREZZO?

Per quanto riguarda la spesa, al momento sul mercato non sono presenti canoe e kayak gonfiabili di qualità al di sotto dei 500 euro. Al contrario, si possono trovare prodotti di qualità inferiore con costi superiori. I prodotti di gamma più alta possono tranquillamente superare i 1.000 o i 2.000 euro, come nel caso di Grabner.

#### QUALE MODELLO SCEGLIERE?

Nella scelta della nostra imbarcazione gonfiabile ideale, dovremmo pensare bene all'utilizzo che ne faremo, il tipo di uscite e in che ambiente la useremo (lago, mare, fiume e così via). Ad esempio, se la nostra attività sarà esclusivamente nella bella stagione, l'ideale sarà una canoa aperta. Se la utilizzeremo tutto l'anno, meglio un kayak con coperta; ci sono anche alcuni modelli che prevedono il kit coperta come optional. Se la useremo solo per attività ricreativa vicino alla spiaggia andrà bene un modello più compatto, se all'opposto ne faremo soprattutto un utilizzo in lunghe escursioni dovremo orientarci su un modello più lungo e filante e magari dotato di timone. Nel dubbio conviene sempre rivolgersi al proprio rivenditore di fiducia.

In tutta Italia con un click.

canoashop.com

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

# OTTANTOTTO

*giorni*



MURRAY RIVER TOURS MAP (2.506 KM).



TESTO E FOTO DI  
SIMONE CURATI

**I**l viaggio inizia quando si inizia a sognarlo. E l'inizio di questa storia è localizzato in una cava di marmo nel deserto del Pilbara (Western Australia), dove le lunghe e assolate giornate trascorse a scavare la montagna alla ricerca di blocchi di marmo hanno stimolato la voglia di avventura che per mesi era stata assorbita dalla necessità di conquistarsi un futuro migliore in un paese ricco di opportunità.

Tra un dibattito e l'altro con i compagni di lavoro l'attenzione era caduta sul Murray River, attivando in me un processo di ricerca di informazioni culminato in una situazione di contrasto tra testa e cuore. La parte coscienziosa, comandata dal cervello, evidenziava una mancanza di esperienza e conoscenza potessero essere una buona motivazione per desistere da una lunga naviga-

zione; d'altro canto l'incoscienza capitanata dal cuore mi rasserenava cullandomi sulle ali della fantasia di un dolce sogno in cui ogni problema avrebbe trovato una soluzione.

E la soluzione è arrivata scomponendo ogni problema in problemi piccoli e di più semplice risoluzione, eliminando i vincoli del tempo e della meta da raggiungere a tutti i costi, gestendo così ogni decisione critica con la serenità necessaria; consapevole, al tempo stesso, che ogni scelta sbagliata avrebbe potuto provocare conseguenze peggiori.

Con questo approccio in tre settimane sono passato dal polveroso e torrido Western Australia alle fresche e verdi Alpi Australiane, attraversando da ovest a est l'intero continente e toccando in un viaggio lungo più di seimila chilometri le metropoli di Perth, Melbourne e Canberra.

L'attrezzatura recuperata, che appariva essenziale e non professionale, era composta da un kayak sit on top in polietilene, stabile in acqua e resistente agli urti, che con la prua sollevata e la forma di razzo garan-

**Dall'8 gennaio al 5 aprile, duemilacinquecento chilometri in solitaria seguendo il corso del maggiore fiume australiano.**

tiva manovrabilità; la velocità però era penalizzata a causa del peso (31 kg), delle dimensioni (359x80x39 cm) e del carico composto da scorte di cibo e acqua, attrezzatura da campeggio e uno zaino da 30 kh con all'interno tutto ciò che possedevo in Australia.

#### DALLA SORGENTE ALLA MURRAY MOUTH

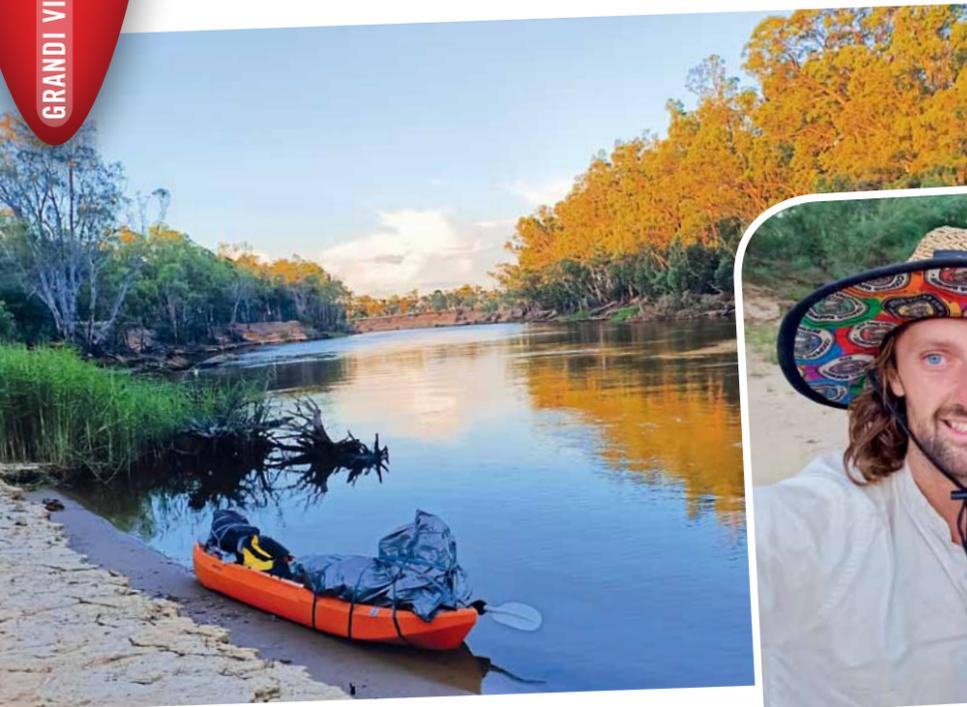
Il tempo del giubilo per il varo e per i primi colpi di pagaia, dati qualche chilometro più a valle rispetto alla fonte situata sul Monte Kosciuszko (2.228 m), è durato poco. I dubbi che ancora non avevano trovato risposte erano in agguato sulle acque del terzo fiume navigabile più lungo al mondo, che da quel momento in poi si sarebbe snodato attraverso una serie di innumerevoli scenari.

Il percorso, lungo 2.508 km, ha inizialmente un carattere torrentizio in cui scorre rapido e impetuoso.

IN ALTO: COROWA, CAMPEGGIO AL TRAMONTO.

A DESTRA: ECHUCA, IL CIELO CHE SI SPECCHIA NEL FIUME.





A SINISTRA: TOCUMWAL, LA CANOA E L'EQUIPAGGIAMENTO.  
SOTTO: BARHAM, CAMPEGGIO DELL'AUSTRALIA DAY SULLA SPONDA DEL FIUME.



#### TACCUINO DI VIAGGIO

**DOVE:** Murray River, Western Australia

**STATI ATTRAVERSATI:** Nuovo Galles del Sud, Victoria, South Australia

**QUANDO:** dall'8 gennaio al 5 aprile 2022 (88 giorni)

**DISTANZA:** 2.400 km percorsi in solitaria

so; poi rallenta drasticamente ed entra nel bacino che forma il lago di Hume, situato a monte dell'imponente diga omonima. Oltrepassata quest'ultima la corrente ricomincia a spingere, prima di rallentare nuovamente formando il lago Mulwala dove, presso la città di Yarrawonga, è situata un'altra diga. Da questo momento in poi, nonostante la presenza di sbarramenti utilizzati per il controllo delle portate d'acqua, il fiume diventa completamente navigabile sino alla foce. Superato il tratto delle dighe ed attraversata la foresta di Barmah-Millewa, la più estesa foresta al mondo di red gum (eucalipto che offre un legno duro e affidabile utilizzato nell'edilizia), si giunge alla sorprendente città di Echuca, che vanta un glorioso passato in cui l'allora porto fluviale più grande d'Australia offriva ricchezza e prosperità alla popolazione.

Da questo momento in poi l'av-

ventura richiede un maggior impegno fisico poiché le distanze si fanno più ampie tra le città e si entrerà in un ecosistema protetto formato da differenti foreste (Gunbower, Koondrook e Perricoota), dipendenti da inondazioni gestite artificialmente per fornire alla flora ed alla fauna nativa le condizioni ottimali, che non sempre sono garantite a causa dello sfruttamento intensivo delle acque per uso agricolo.

L'arrivo a Mildura segna la conclusione di questo ciclo di tappe lunghe e faticose, ma non la fine delle asperità. I 323 km di distanza fluviale che conducono a Renmark rappresentano infatti la tappa più estrema, in cui è possibile trovare ristoro solo nella cittadina di Wentworth. Situata nella zona in cui il Darling confluisce nel Murray, rappresenta il punto d'incontro delle acque dei due fiumi più lunghi del continente. La differenza di colorazione, lattiginosa per il Darling e marrone scuro per il Murray, celebra la diversità dei territori attraversati prima di unirsi lentamente in un maestoso corso d'acqua le cui portate sono sorvegliate tramite un sistema di canali in cui l'adiacente Lake Victoria ha la funzione di serbatoio per immagazzinare o rilasciare acqua a seconda delle necessità stagionali.

Valicato il confine con il South Australia, e terminate le secolari foreste di eucalipto che per centinaia di chilometri hanno offerto protezione ai naviganti e dimora per assonnati koala, il vento inizierà a sbuffare con sempre maggior insistenza, diventando un compagno di viaggio fastidioso che difficilmente concederà tregua nell'ultimo tratto di fiume caratterizzato da imponenti canyon e dai vigneti più rinomati della nazione.

Giunti a Wellington, ultima città fluviale del percorso, il fiume s'immerge nelle pericolose acque del Lake Alexandrina, dove i diretti influssi oceanici potranno rapidamente far venir meno le condizioni di sicurezza necessarie per l'attraversamento, al termine del quale fiume e oceano finalmente s'incontrano tra le caratteristiche dune di sabbia della Murray Mouth vicino alla turistica città di Goolwa.

#### ALCUNE CONSIDERAZIONI

Questo è ciò che tecnicamente il percorso fluviale ha da offrire. La sceneggiatura dell'impresa è una questione personale: nel mio caso i 2.400 km percorsi in solitaria in 88 giorni sono stati il frutto di valutazioni ambientali, bisogni fisici e condizioni mentali a cui sono state legate an-

che esperienze extra-fiume, cercando però di rispettare durante gli spostamenti tra una città e l'altra rigide tabelle per completare il percorso in sicurezza date le lunghe distanze e la razionalizzazione di cibo e acqua.

Il fiume adatto anche a principianti per la sua corrente lenta, a volte decisamente troppo lenta (1-3 km/h nel periodo estivo), attraversa uno sconfinato territorio pianeggiante il cui dislivello altitudinale dalla prima diga all'oceano è di soli 192 metri in 2.200 km. Conseguentemente, a causa di questa conformazione del territorio, la velocità di discesa in kayak mediamente tra i 5-7 km/h garantiva, in giornate trascorse interamente sul fiume pagaiando per nove-dieci ore, la percorrenza di 60-65 km in condizioni atmosferiche accettabili e di 50-55 in condizioni di caldo estremo (40/41°C), di forte vento o in mancanza di corrente.

Da un lato, quindi, si potrà essere spettatori privilegiati immersi nell'estrema bellezza della natura, in cui il melodioso canto degli uccellini scandirà il ritmo della pagaiata, dove si perderà il conto delle albe

e dei tramonti mozzafiato visti, dove ci si potrà fermare incuriositi di fronte a un canguro, un pellicano o un serpente trovato sul proprio cammino. D'altro canto, però, bisognerà fare i conti con la cinica e metodologica organizzazione dell'avventura che potrà generosamente trovare supporto nell'incredibile ospitalità degli abitanti locali, sempre gentili, premurosi e spesso affascinati dalle storie di viaggiatori che affrontano il fiume.

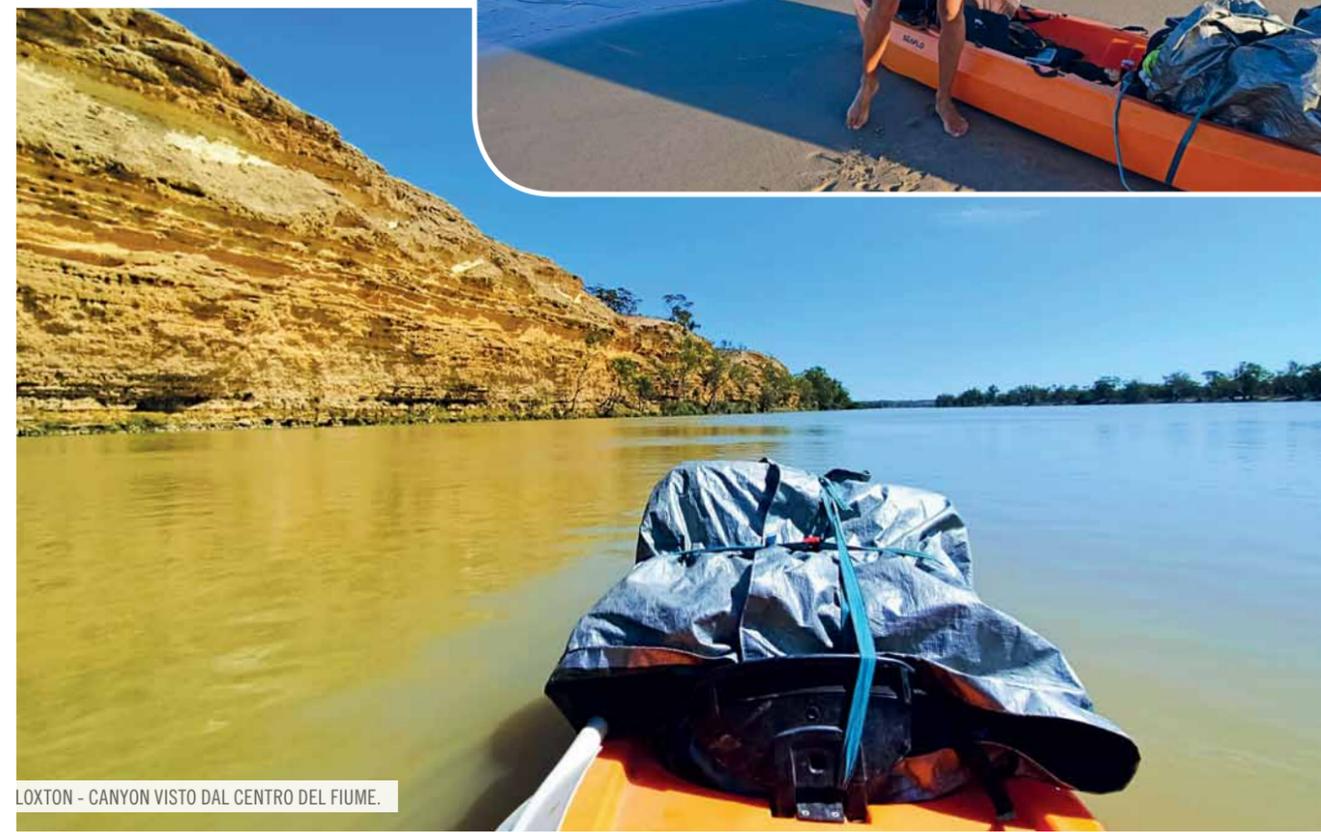
Per poter vivere avventure simili non bisogna necessariamente ave-

re doti speciali o attrezzature costose, ma bisogna essere motivati e coscienti dei propri mezzi, cercando di affrontare le situazioni nella maniera più semplice e sicura possibile, colmando le lacune di esperienza con l'organizzazione. Lucidità di pensiero, rispetto del fiume e giubbotto salvagente ben allacciato sono le basi essenziali per poter entrare in acqua, poiché anche in questa parte del mondo un fiume, per quanto possa apparire tranquillo, rimarrà sempre un fiume.

**Buona avventura!**

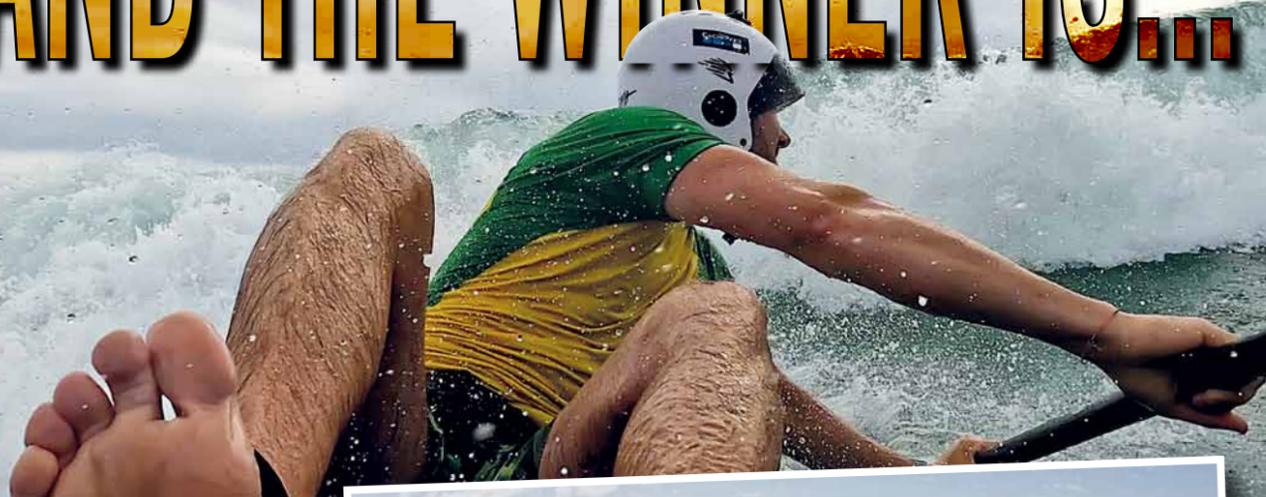


MURRAY MOUTH - ARRIVO ALL'OCEANO DOPO 88 GIORNI DALLA PARTENZA.



LOXTON - CANYON VISTO DAL CENTRO DEL FIUME.

# AND THE WINNER IS...



**Ecco chi si è aggiudicato il primo contesissimo contest della pagina Instagram pagaiando\_fict. Stay tuned!!!**

*Mi chiamo Alex Spagnolo, ho 32 anni, sono di Roma e vivo ad Anzio. Vado in kayak da quando ero adolescente: mi ha fatto conoscere questo sport mia madre Stefania Codini, che all'epoca era istruttrice. La passione vera e propria però la scoprii quando gli amici di GZ Nanni e Max mi fecero provare il kayak surf.*



possono trascorrere anche quattro ore senza che ne accorga.

Ma cos'è il kayak surf, si chiederà qualcuno di voi? È un kayak assai più corto in confronto a quello da mare (misura all'incirca da 2,50 a 3 m) e più simile ad un kayak fluviale. È dotato di tre o quattro pinnette sullo scafo, realizzate in fibra di carbonio o carbon kevlar, che permettono di manovrare sulle onde

Oltre al kayak surf pratico anche il waveski, un incrocio con una tavola da surf ed un kayak aperto.

Si fa sempre surf da seduti con la pagaia, la cintura che ti tiene la vita, il poggiatesta (o footstrap) e le pinnette (tre o quattro anche in questo caso).

Questo tipo di imbarcazioni hanno i rail (bordi laterali della canoa)

più taglienti e sagomati, in maniera da aggredire la parete dell'onda per poterla surfare.

Meno conosciute rispetto alle discipline olimpiche, il kayak surf e il waveski hanno invece grandi potenzialità di diffusione: soprattutto nel parasurfing, poiché surfare da seduti riduce sensibilmente il divario tra atleti con disabilità e normodotati.

Questi sport in Italia sono poco praticati, ma noi alla scuola del Circolo Canottieri Nettuno stiamo cercando di organizzare degli eventi per promuoverne la diffusione.

Venite a trovarci, siamo aperti tutto l'anno e saremo a disposizione per farvi conoscere questo fantastico mondo: dopo la vostra prima onda non tornerete più indietro!

**Alex**

# 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

# ALLA CONQUISTA del NOATAK

Vanta un curriculum invidiabile di imprese in solitaria lungo i fiumi più grandi del mondo. In procinto di partire per una nuova avventura nell'Alaska artica, l'esploratore veneto ce ne racconta i modi. E le motivazioni.



BEPPE FARESIN DURANTE LA NAVIGAZIONE  
E IN UN RITRATTO RAVVICINATO.

TESTO E FOTO DI  
BEPPE FARESIN

**M**entre chiudiamo questo numero di *Pagaiando*, a tre anni dalla sua ultima spedizione - 960 chilometri in kayak sui fiumi Yukon e Teslin, nel Canada nordoccidentale - Beppe Faresin sta per affrontare la sua dodicesima fatica a colpi di pagia: il Noatak River, nell'Alaska artica. Uno dei corsi d'acqua **più selvaggi e più lunghi dell'Alaska** che scorre per 684 chilometri intera-

mente sopra il circolo polare e all'interno di un'immensa riserva protetta. Il 5 luglio il sessantenne di Sandrigo (VI), che dal 1977 ad oggi ha solcato con la sua canoa i fiumi più grandi di tutto il mondo, da Venezia raggiungerà in aereo prima la città di Anchorage, poi l'avamposto di Kotzebue da dove decollerà a bordo di un Cessna per atterrare sui ghiacciai in cui prende forma il Noatak. La nuova avventura ha dato lo spunto a Beppe per un'originale autointervista in cui anticipa a grandi linee la sua impresa, fornendo al tempo stesso interessanti an-

notazioni in merito all'organizzazione di una spedizione in kayak.

**Quasi 700 chilometri da percorrere. In quanti giorni?**

Saranno tre settimane in kayak, in solitaria e in piena autonomia con 150 chili di materiale, inclusa la canoa. Come sempre la logistica è la parte più importante perché devo essere sicuro al cento per cento che tutto funzionerà come previsto.

**Sarà dura?**

Sarà una bella palestra di vita "into the wild" (per citare il celebre



## AVVENTURA RINVIATA

*Al momento di mandare in stampa questo numero di Pagaiando apprendiamo che Beppe Faresin non ha purtroppo mai iniziato il viaggio da lui preannunciato in questo articolo. La compagnia aerea a cui si era rivolto ha infatti smarrito uno dei colli del suo bagaglio all'interno del quale era contenuta una parte della canoa. Una situazione che non ha trovato soluzione, anche in conseguenza del caos legato agli scioperi in corso presso l'aeroporto di Francoforte. Un imprevisto che purtroppo ha compromesso la spedizione stessa, senza contare la frustrazione del protagonista e l'importante dispendio di risorse economiche. A Beppe vadano la nostra solidarietà e il nostro abbraccio, con l'augurio che il sogno sfumato possa realizzarsi il prossimo anno.*

romanzo di Krakauer che racconta la vicenda di un giovane alle prese con "le terre estreme", ndr). Non sono ammesse distrazioni o errori perché, in solitaria, possono costare caro. Negli anni ho imparato a non fidarmi neanche di me stesso. O meglio, a mettermi sempre in discussione. Spesso un imprevisto arriva nel momento in cui si abbassa la guardia per un'eccessiva sicurezza. In questi contesti si mettono a dura prova la mente e il fisico. Chiaro, gli acciacchi non mancano e di certo l'età non aiuta, ma fortunatamente ci sono gli antinfiammatori a dare una mano. In più, voglio dare del filo da torcere alla vecchiaia. Questa, inoltre, sarà anche una grande occasione e opportunità per toccare con mano gli effetti del cambiamento climatico in una delle regioni più selvagge e incontaminate del mondo.

L'AUTORE A RIPOSO SUL KAYAK.



SOPRA: ALBA AL CAMPO SUL GRETO DEL FIUME.  
A SINISTRA DALL'ALTO: RIPRESA IN NAVIGAZIONE  
E DOTAZIONI TECNOLOGICHE.  
NELL'ALTRA PAGINA: PAPPAGALLO POSATO SUL KAYAK.

vattamento o la rottura del kayak sono da evitare in assoluto. Anche nei momenti di pausa si deve sempre stare in campana, controllare e leggere il fiume per capire dove andare e, a volte, come sbrogliare un labirinto di canali e corsi d'acqua che magari non portano da nessuna parte.

#### Quali saranno le difficoltà maggiori da affrontare?

In Alaska l'estate, chiamiamola così, è molto fresca e piovosa: massime di 17 o 18 gradi centigradi con il sole e di notte le temperature scendono anche sottozero. La pioggia e il vento a sfavore saranno i problemi maggiori, oltre agli orsi e ai lupi. Infatti porterò con me anche due grosse bombole di spray anti orso e una tromba da stadio per tenerli a debita distanza.

#### Altri animali selvaggi da cui guardarsi?

Le zanzare. Ce ne saranno a milioni.

#### Tanti rischi, altrettanta preparazione

Certamente. Da sei mesi studio, ricerco, preparo, testo prodotti, materiali, soprattutto per la sicurezza che ha la priorità assoluta. Il salvagente sempre indossato, un sistema satellitare di soccorso di tipo Spot e un telefono satellitare, che oltre a permettermi di comunicare con la mia famiglia, ha anch'esso un pulsante di Sos da settare e testare prima.

#### Capitolo viveri

Tanto cibo, circa 30 chili, perché, come dico sempre, "il corpo non deve soffrire altrimenti l'anima ne risente". Perciò saranno quattro i pasti al giorno. Porterò pasta, risotti, minestrone, tonno, biscotti, caffè, latte, salame, pane e altro ancora. Il tutto conservato dentro a un fusto rigido anti-orso e da tenere lontano dall'accampamento.

#### Altro da aggiungere alla lista?

Telecamera, macchina fotografica, drone e GoPro con quattro power bank, per una riserva totale di 150 mila mA, e un pannello fotovoltaico per la ricarica. Poi vestiario caldo e tutto il materiale da campeggio che include



tenda, sacco a pelo, fornellino, combustibile e depuratore per l'acqua.

#### Sul Noatak pagaierei anche a fin di bene...

La spedizione, come tutte quelle già affrontate, sono interamente autofinanziate e per ogni chilometro percorso donerò un euro alla ONG Medici con l'Africa Cuamm. Questa volta sarò anche testimonial per Survival, associazione attiva in America, Africa, Asia e Oceania per proteggere i diritti territoriali dei popoli indigeni e denunciare le atrocità commesse da governi e grandi aziende.

#### Dopo il Mississippi, il Golfo del Messico, lo Yukon e il Rio delle Amazzoni, cosa ti spinge a compiere per la dodicesima volta un'impresa così rischiosa?

Molti mi chiedono il motivo per cui lo faccio. Io rispondo: "Perché no?". L'apprensione e la tensione sono sempre come la prima volta. La soddisfazione, anche. Non è un kayak che ti cambia la vita, ma quello che fai per raggiungere nuovi traguardi.

Questo è lo spirito con cui partirò. Anche questa volta.





Vi presentiamo i nuovi kayak da torrente della Exo Kayak, azienda italiana leader nella produzione di imbarcazioni in polietilene.

# LA NUOVA ERA ZION



IN APERTURA: SANDLINE COLLECTION SOCA - PH: BOSTJAN PODLOGAR. SOPRA: ZION CREEK L.

inoltre ha degli scarichi sui fianchi per evitare l'effetto "piscina" attorno al pozzetto.

La parte anteriore è caratterizzata da un rocker molto pronunciato, soprattutto nella parte finale, un aso nella manica per affrontare grossi buchi con facilità.

Sono presenti dei leggeri rails nella parte terminale del kayak, progettati per lavorare in sinergia con la "chiglia" frontale. Soluzione che rende il kayak molto manovrabile e con uno scarroccio limitato,

senza diventare mai nervosa o poco prevedibile. La parte posteriore del kayak si assottiglia molto in prossimità della coda.

#### Interni

Gli interni sono molto simili ai modelli precedenti, mantenendo le caratteristiche di semplicità e robustezza.

#### Misure

Zion Creek è disponibile in due taglie (S-L).

#### Come va

Zion Creek sorprende molto: è un



TESTO E FOTO DI MARCO BABUIN

done però le performance. Zion è il nome scelto per rappresentare questa nuova serie di kayak, rispettivamente in due modelli e due taglie diverse: Zion Creek & Zion Slalom

#### PROGETTAZIONE

Come per altre realizzazioni Exo Kayaks, le Zion sono state completamente disegnate attraverso un processo di progettazione al computer, che include una ingente quantità di simulazioni via software dei comportamenti dello scafo in ambienti acquatici differenti.

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

La fase di sviluppo del kayak è

durata in totale quasi due anni, un tempo lungo ma necessario per arrivare a una versione così innovativa e differente da tutto il parco kayak disponibile oggi sul mercato.

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

#### ZION CREEK

##### Esterni

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

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

## ZION CREEK



ZION CREEK	L	S
Lunghezza	272 cm	258 cm
Larghezza	66 cm	62 cm
Volume	340 litri	291 litri
Pozzetto	90x52 cm	86x49 cm
Peso	21 kg	20 kg
Peso canoista	75-100 kg	50-75 kg



A SINISTRA: PROTOTIPO ZION SLALOM L.  
SOTTO: ZION SLALOM L.

kayak innovativo che si differenzia da tutti gli altri.

Dalle prime pagaiate si ha la percezione di velocità e grande manovrabilità, quasi non sembra di essere su un modello da Creek. La sensazione è di avere una padronanza del kayak superba e di poter sempre gestire ogni situazione da protagonista. La sensazione è particolare nonché unica: solo provandola si può comprendere quanto appena descritto.

La "chiglia" anteriore unita ai rails posteriori si fanno sentire, basta inclinare la Zion per iniziare a virare; anche a velocità basse la risposta è immediata.

Saltare sopra i buchi è veramente un gioco da ragazzi, mantenendo una stabilità del kayak sempre mol-



## ZION SLALOM



ZION SLALOM	L	S
Lunghezza	272 cm	258 cm
Larghezza	66 cm	63 cm
Volume	298 litri	256 litri
Pozzetto	90x52 cm	86x46 cm
Peso	21 kg	20 kg
Peso canoista	75-100 kg	50-75 kg

SOCA - MARCO BABUIN E TOMAS FORIN  
PH: PODLOGAR BOSTJAN.

to alta. La nuova forma della coda permette un utilizzo diverso soprattutto nelle situazioni dove è necessario immergerla per compiere dei boof o affrontare passaggi particolarmente tecnici.

Zion creek ha un volume simile alla precedente T-REX ma nonostante questo sembra di usare un kayak più snello e reattivo, caratteristica raggiunta grazie alla distribuzione dei volumi e alla progettazione della coperta da un disegno snello e slanciato.

### ZION SLALOM

#### Esterni

Le due maniglie sono in robusta plastica con anima in metallo, perfettamente inserite nel kayak per una resistenza eccellente, inoltre sono stare posizionate vicino alle estremità del kayak per facilitare il trasporto "su terra".

Il fondo è esattamente lo stesso del modello Creek, quindi vi rimando alla descrizione sopra riportata.

Per quando riguarda la coperta, come nella Zion Creek l'estremità del pozzetto ha dei fori per facilitare lo svuotamento del kayak.

La coda ha un rocker pronunciato nella parte terminale che agevola lo scorrimento nei creek più impegnativi, permettendo di tenere sempre alta la punta. La parte superiore della coda è piatta, caratteristica che la rende facile da piantare ma allo stesso tempo con un comporta-



mento prevedibile e lineare. La forma della parte inferiore della coda, unita a una coperta piatta, garantisce un effetto "anti loop" su grandi buchi o quando il kayaker rimane indietro con il peso (sbagliando): questo scafo tenderà ad alzarsi fino a circa 45° per poi iniziare ad avanzare in avanti (sul piano orizzontale). Questa caratteristica della Zion Slalom la rende divertentissima ma allo stesso tempo sicura e veloce come non mai!

#### Interni

Come il modello Creek.

#### Misure

Zion Slalom è disponibile in due taglie (S-L).

#### Come va

La Zion Slalom ha molto in comune con il modello Creek, ma con questo kayak ci si diverte di più!

La coda è facile da utilizzare ma allo stesso tempo è molto prevedibile e ben dosabile.

Rispetto ad altri modelli da river play la Zion Slalom ci consente sia di divertirvi che affrontare torrenti in sicurezza, caratteristica che difficilmente si ottiene con un unico kayak.

### CONCLUSIONI

Le ZION sono dei kayak veramente per tutti: perfette per i principianti come per gli appassionati di gare d'alto corso. Li consiglio particolarmente a chi vuole qualcosa fuori dal comune che garantisca facilità di utilizzo ma allo stesso tempo divertimento.

Bisogna solo scegliere la taglia corretta in base al proprio peso e al tipo di utilizzo che se ne vuole fare.

**Buone pagaiate!**

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

**NEREUS SPORT**

Distributore ufficiale Italiano: **sandiline**

[www.nereussport.eu](http://www.nereussport.eu)

# IL LIBRO FIGLI DI UNO SPORT MINORE

PAOLO MARCONI



Questo libro racconta un percorso di crescita avvenuto grazie allo sport e alla fatica. Anni di viaggi alla scoperta di me stesso e del mondo, vittorie e sconfitte, avventure e disavventure. La storia di quanto lo sport ci possa formare e insegnare a essere persone migliori anche nella vita quotidiana.



€15,00

Non è solamente un libro sul SUP, è soprattutto un libro che racconta come le esperienze e gli insegnamenti vissuti grazie allo sport possano arricchirci anche nella vita quotidiana. Gli sport minori come il SUP non sono sotto i riflettori dei media e del pubblico, chi li pratica è mosso da una passione profonda che va oltre il riconoscimento del risultato o della vittoria. Ogni allenamento, ogni gara e ogni avventura possono trasmetterci emozioni e sensazioni difficili da vivere altrimenti. In un periodo lontano dalla tavola da SUP dovuto allo stop forzato della pandemia, ho ripreso in mano i miei diari e ho rivissuto gli ultimi dieci anni di sport, di vita e di viaggi. *Figli di uno sport minore* è nato così, ripercorrendo questa prima fase della mia carriera

da sportivo di alto livello in SUP. Oltre a raccontare gare e imprese a bordo della tavola ho descritto anche quello che succede dietro le quinte nella vita di un supista professionista. Gli allenamenti, la logistica, gli imprevisti che possono capitare quando si passa molto tempo in viaggio, i momenti magici che solo certe esperienze possono regalarci e i tanti insegnamenti che la fatica e gli sport di endurance possono darci. Dopo tanti anni questo sport è diventato un vero e proprio stile di vita, i risultati e la competizione sono solamente uno dei tanti aspetti. Il SUP non è solamente una disciplina agonistica ma un vero e proprio mezzo di locomozione attraverso il quale vivere momenti indimenticabili e condividerli con persone incontrate grazie a una passio-

ne comune. *Figli di uno sport minore* è stato realizzato in self-publishing ed è reperibile sullo store di Youcanprint e su tutte le piattaforme online. Non c'è una casa editrice alle spalle di questo progetto, mi sono occupato di tutto il processo editoriale. Tutto ciò lo rende un libro "artigianale" al quale mi sono dedicato con una passione grande come quella che dedico al SUP e che spero di trasmettere nelle sue pagine.

**Buona lettura!**

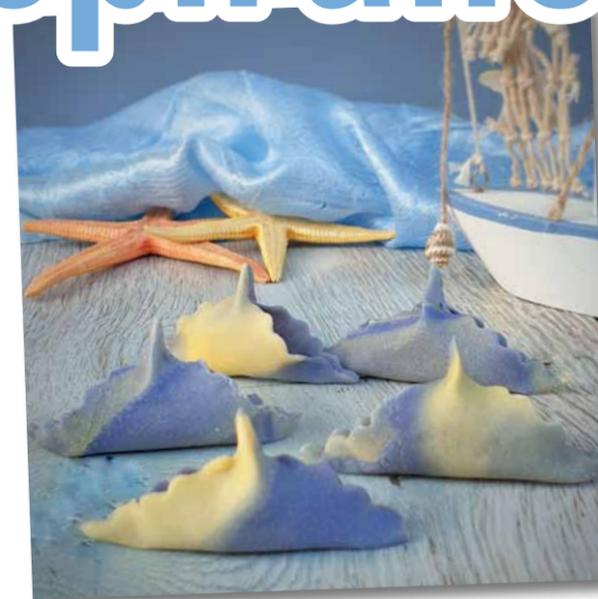
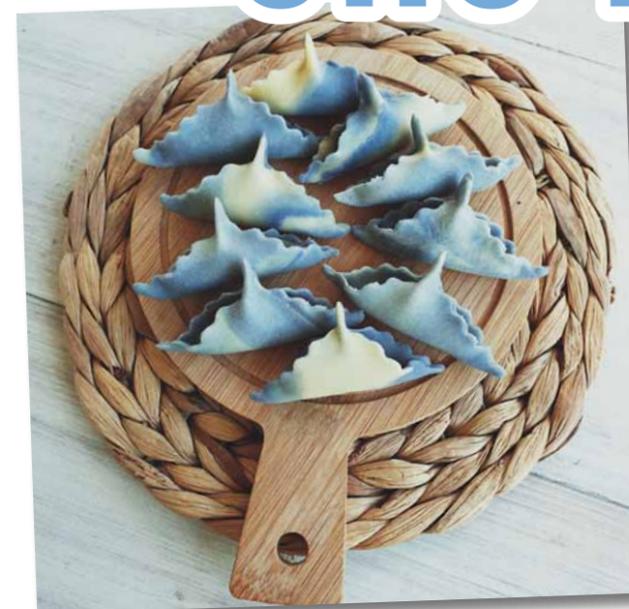


L'AUTORE DEL LIBRO:  
PAOLO MARCONI



TESTO E FOTO DI  
GAETANA PICONE

## Vele che ispirano



Questa pasta nasce pensando ad un viaggio di qualche anno fa, quando fui invitata sulla barca a vela di amici in giro per le coste della Sardegna. Non avevo mai provato un'esperienza di questo tipo: vedere le vele che si gonfiano e che spingono la barca a velocità sostenuta in base al vento e alle correnti è veramente qualcosa di emozionante. Ovviamente dietro tutto ciò ci sono regole di aerodinamica ma io non so nulla di tutto questo: posso solo parlare delle emozioni che la vela dà. Mi vengono in mente i versi di Mark Twain: "Tra vent'anni sarete più delusi per le cose che non avete fatto che per quelle che avete fatto. Quindi molate le cime, allontanatevi dal porto sicuro, prendete con le vostre vele i venti. Esplorate, sognate, scoprite!" Questa è, se vogliamo, una delle metafore della vita: a volte bisogna rischiare, uscire dal guscio protetto per

esplorare; e non parlo solo della possibilità di fare un viaggio in barca a vela ma quella di cambiare ciò che non ci piace, che fa stare male e per pigrizia o per mancanza di coraggio non affrontiamo. La vittoria sta proprio in questo: nel lasciarsi andare, nel perseguire i propri sogni e progetti, di buttarci a capofitto in un'avventura!

E allora coraggio, spieghiamo le vele, ascoltiamo il vento e iniziamo a sognare. Questa pasta l'ho creata proprio per perseguire un sogno. L'anno scorso in occasione di un concorso internazionale, sponsorizzato da una nota azienda multinazionale operante nel mercato della pasta secca, ho deciso di partecipare. È stato più difficile seguire tutte le indicazioni e le regole che creare la pasta.

Un regolamento complesso con tanto di misure, formati, video e così via: insomma serviva una laurea in ingegneria e qui devo ringraziare la

mia cara amica Millie Madai, che con le sue competenze mi ha aiutato ad arrivare alla fine.

Volete sapere com'è andata? Ha vinto un ingegnere, come volevasi dimostrare, che probabilmente di pasta non sa tanto ma di disegno 3D sicuramente. Ma va bene così! È stato un periodo in cui mi sono buttata a capofitto in questo progetto, che comunque mi ha arricchita e non importa se non ho vinto: certo mi sarebbe piaciuto, ma l'aver partecipato mi ha dato molta soddisfazione e voglia di mettermi in gioco. Ora questa mia pasta la voglio condividere con la Federazione Italiana Canoa Turistica che promuove la canoa non solo per fiumi ma anche per mare. Vi ho parlato di quella volta che ho provato la canoa da mare? No? Ma questa è un'altra storia che vi racconterò in una prossima occasione.

**Buona linea a tutti!**

# PEDALANDO

## ovvero il mondo visto dal sellino



TESTO DI  
ALMO OLMI



SUL "DITO" DELLA CORSICA.

FOTO APERTURA DI  
CLAUDIO QUADRELLI (APRILE 2022)  
FOTO 3 DI  
CLAUDIO QUADRELLI (AGOSTO 2021)  
FOTO 2 DI  
COMPOSIZIONE DI IMMAGINI  
REPERITE SUL WEB  
FOTO 1 E 4 DI  
ALMO OLMI (MAGGIO 2022)  
FOTO 5 DI  
ALMO OLMI (AGOSTO 2019)

### Dalla scelta della bici alla preparazione del mezzo e all'organizzazione del viaggio: un excursus sul cicloturismo, e sui passi fondamentali per iniziare a praticarlo.

#### SCEGLIERE LA BICI

Ben sapendo di sollevare critiche e obiezioni, sono certo che la scelta della bici sia l'aspetto meno incidente sulla buona riuscita di un viaggio, che a mio parere dipende assai più da eventuali scelte errate o carenze relative agli aspetti successivi.

Io viaggio ancora su una mtb 26" in alluminio con freni V-brake di oltre vent'anni. Chi ne ha una simile in buono stato, può tranquillamente destinarla all'uso turistico, previo accurato controllo ed eventuale revisione di tutte le componenti dinamiche (mozzi, ruote, forcella, freni, movimento, corone, pignoni, cambio, tendicatena, deragliatore) e rinnovo delle parti usurate (pattini, cavi, guaine, catena, pedali, camere, gomme, sella, manopole). Ricordiamoci

che, se freniamo sui cerchi, l'eccessivo consumo può tagliarli, con grave rischio di caduta; quindi ne va controllato lo spessore prima di ogni viaggio. Per la revisione e la preparazione della bici si può stimare una spesa media di 500-600 euro.

Se si preferisce acquistare un mezzo nuovo, l'attuale tendenza è di scegliere una *gravel*, che rappresenta l'evoluzione della bici da ciclocross per uso non agonistico su strade bianche dal fondo non troppo accidentato. Una *gravel* è assemblata con telaio rinforzato e forcella più larga per montare gomme di maggior sezione, per lo più da 28 a 50 mm in base al tipo di fondo. Si trovano buoni modelli a prezzi fra 1.000 e 1.500 euro, ai quali va sommato il costo degli accessori. Ma la soluzione

più comoda è quella di comprare una bici già attrezzata (con portapacchi, parafanghi, luci, borse) nelle misure da 27,5" a 29". Nella fascia di prezzo compresa fra 1.300 e 2.000 euro si trovano numerosi validi modelli in acciaio e alluminio, ma chi cerca il top può spenderne anche 2.500 solo per un telaio in titanio. In ogni caso, a chi compra una bici nuova darei un solo consiglio: *che sia dotata di freni a disco idraulici.*

#### TRASFORMARE UNA "MOUNTAIN" IN UNA "TOURING" BIKE

Ora che abbiamo revisionato la nostra mtb, come la trasformiamo in una *touring bike*?

Ecco un elenco di dotazioni che suggerisco di montare (alcune di loro - campanello, luci e catarifrangenti - sono oltretutto obbligatorie ai sensi del Codice della Strada).

1. *Catadiottri*. Bianco anteriore, arancioni laterali, rosso posteriore. In alternativa all'acquisto, questi dispositivi si possono facilmente produrre

con kit di adesivi tricolori reperibili sul web (del tipo applicato ai bordi dei TIR, ottimi quelli della 3M).

2. *Luci*. Le luci (anteriore bianca/posteriore rossa) sono indispensabili per la sicurezza al buio e col maltempo. Consiglio luci a led commutabili a fascio continuo e lampeggiante. Per fare lunghe uscite notturne occorrerà montare dispositivi molto più potenti di quelli adeguati ai viaggi diurni.

3. *Segnalatore acustico*. Consiglio di scegliere un robusto e sonoro campanello a martello.

4. *Parafanghi*. Indispensabili se non vogliamo assomigliare ai corridori da ciclocross. Sul web si trova un'ampia offerta di modelli in plastica leggeri e montabili con semplici fascette.

5. *Cavalletto*. Molto utile, ci evita il fastidio di ricercare un appoggio ogni volta che ci fermiamo.

6. *Pedali*. Nel turismo trovo molto fastidiosi i pedali ad aggancio automatico, perciò monto modelli liberi ad ampio appoggio e buona presa (ad esempio, tipo downhill).

7. *Sella*. La sella e il manubrio sono i due elementi della bici dalla cui scelta dipenderà se i nostri viaggi saranno esperienze piacevoli, o sopportabili, o anche molto fastidiose o dolorose. Trovare la giusta sella non è facile e può richiedere molte prove, magari scegliendo fra i modelli turistici delle migliori marche, quasi tutti disegnati con scarico centrale anticomprensione.

8. *Manubrio*. Nel turismo si pedala per tante ore. Il tubo dritto da

MTB impone una postura quasi immobile, quindi è meglio sostituirlo con uno curvo che ci permetta di variare la posizione di mani e braccia. Io ne ho montato uno del tipo "a farfalla" che offre quattro diverse prese (Foto 1).

9. *Gomme*. La scelta degli pneumatici va ben valutata in base al tipo di percorso. Per fondi misti (asfalto, terra e ghiaia) non troppo sconnessi o fangosi, consiglio di montare gomme antiferatura con battistrada poco inciso (sostituire la camera d'una bici carica è molto seccante). Se si prevedono lunghi tratti con fondo impegnativo occorrerà montare gomme con battistrada adeguatamente aggressiva.

10. *Specchietto*. Un piccolo retrovisore fissato al manubrio è utile in due tipiche situazioni:

- verificare la presenza e la distanza dei compagni che ci seguono;
- effettuare con maggior prontezza e sicurezza le svolte a sinistra.

#### CARICARE IL BAGAGLIO

Le modalità di carico di una bici da turismo sono essenzialmente due. a) *Stile vintage*, con le classiche borse agganciate ad appositi telai.

b) *Bike packing*, con sacche di varie forme fissate direttamente alla bici (telaio, sella, manubrio, forcelle). La sagoma del carico è così limitata, offrendo una migliore efficienza aerodinamica. Questa scelta è quasi obbligata per chi pratica il cicloturismo veloce, o vuole affrontare percorsi da mtb con lunghi settori di *single track*.



FOTO 1 - MANUBRIO "A FARFALLA".



FOTO 2 - LE DUE MODALITÀ DI CARICO: a) STILE VINTAGE, b) BIKE PACKING.

Le due tipologie sono illustrate nella foto 2:

a) bici caricata in stile *vintage* con due borse sul portapacchi e due sulla forcella;

b) *bike packing* con *frame bag* (al telaio), *seat bag* (alla sella), *handlebar bag* (al manubrio) e *top tube bag* (al tubo orizzontale).

Sulla mia bici adottato una modalità di carico ibrida (Foto 3):

- *borsa da telaio*;
- *portapacchi con due sacche stagne, senza borse laterali*;
- *terza sacca appesa al manubrio*.

#### COME ORGANIZZO IL BAGAGLIO

Scelto il modo di carico, ho pensato alle borse e sacche stagne. Anzitutto, per la borsa da telaio, ho trascurato la marca e ho cercato sul *web* il modello con le misure più adatte al mio triangolo. Poi, essendo canoista, mi è sembrato vantaggioso sfruttare le sacche stagne che già uso in barca, con misure da 10 a 25 litri.

Il mio schema di carico è di tipo

funzionale, ogni borsa ha una specifica dotazione (Foto 3):

- *borsa al telaio*; comparto inferiore: dotazioni tecniche; comparto superiore: alimenti di giornata, luci ed altri oggetti di pronto uso;
- *sacca dietro sotto (25/35 l)*; indumenti, articoli igienici ed altri utili per il soggiorno;
- *sacca dietro sopra (10 l)*; indumenti e dotazioni antipioggia/antifreddo;
- *sacca al manubrio (15 l)*; tenda e accessori da campeggio;
- *marsupio*; documenti ed effetti personali (occhiali, smartphone, farmaci e così via).

#### CONSIGLI E TRUCCHI

##### Cosa penso dello zaino

Portai un grosso zaino una sola volta, nel Gran Tour delle Langhe in mtb: 4 giorni, 207 km, 4.300 m di ascensione; una bellissima ma spossante esperienza, tale che decisi di non indossarlo mai più, ma con una minima eccezione: porto sempre uno *zainetto tascabile* da 10 l, per le cose

#### COSA PORTO SEMPRE CON ME

L'esperienza mi suggerisce di portare sempre queste dotazioni.

- *Attrezzi: multifunzione con smagliacatena e fintemaglie, pompa, cacciagomme, saponata, due camere, kit foratura, tendiraggi, fascette autoserranti di varie misure, filo di ferro, ritaglio di copertone da corsa, nastro americano e autoagglomerante, olio per catena, stracci, guanti usa e getta.*
- *Antipioggia: giacca e pantaloni in Gore-Tex (insostituibile, per non arrivare fradici di pioggia o zuppi del proprio sudore), copricasco, ghette, guanti di gomma (uso quelli da cucina).*
- *Per il bucato: detersivo in polvere, filo da stendere, mollette, sacchetto plastica con manici (tipo boutique, circa 5 litri, mi fa da catino in camping e quando, spesso, un lavabo è senza tappo).*

extra non altrimenti sistemabili (ad esempio, cibi e bevande che compro durante la tappa).

#### Come riempire agevolmente le sacche a tubo

Le sacche stagne a tubo sono ottime per uso ciclistico, ma ostiche da riempire; ho patito serie frustrazioni fino a quando non ho trovato un modo efficace di riempirle, così (Foto 4a):

- *impacco gli indumenti ripiegandoli a rettangolo*;
- *infilo la roba in un sottile e lubrico sacchetto (di plastica o sintetico); così tutto s'infilà facilmente nella sacca e ne schizzerà fuori appena la scrollerò a testa in giù*;
- *infine, colloco le altre cose nella zona superiore.*

Chi invece non vuole sopportare alcun impaccio, può procurarsi delle sacche con chiusura laterale.

#### Come fissare le sacche sul portapacchi

Per questo ho sempre usato cinghie elastiche autoprodotte con camere da mtb di scarto: le taglio a strisce e attacco ai due capi dei ganci da elastico mediante incastrici conici (Foto 4b). Sono molto estensibili e fissano bene le sacche senza schiacciare la roba. Se si tagliano le posso riannodare, ma ne porto sempre almeno una di scorta.

#### Le mie priorità all'arrivo di una tappa

Se sono in camping: *monto la ten-*



FOTO 4 - a) ATTREZZATURA PRONTA DA INFILARE. b) CINGHIE ELASTICHE AUTOPRODOTTE.

da, vi metto il bagaglio, lavo e stendo la roba usata, mi doccio, sistemo la tenda per la notte, metto in carica i dispositivi.

Se sono in hotel/b&b: *prima mi doccio, poi lavo e stendo la roba usata.*

Trucco per affrettare l'asciugatura: stendo il telo da doccia sul pavimento, vi stendo sopra i capi strizzati a mano, poi lo arrotolo e lo calpesto garbatamente per qualche minuto.

Ma confesso che mi capita spesso di saltare tali priorità, perché anzitutto *mi faccio una bella birra!*

#### Accesso rapido ai documenti

*Shortcut Maker* è un'app credo poco nota, ma utilissima per creare un *link* a cartelle o file sullo schermo dello *smartphone*, ad es.: per aprire la cartella dei documenti di viaggio (biglietti, prenotazioni...), o per esibire il *Green Pass* con un solo tocco.

#### COME NAVIGO

- Per decidere l'ora della partenza considero tre dati essenziali: *distanza da coprire, dislivello da superare, ora del tramonto.*
- In viaggio, mi bastano tre sole in-

formazioni: la *traccia*, la *distanza* percorsa e l'*ora*; gli altri dati li guardo solo per curiosità.

● All'arrivo, devo sovente orientarmi in una città ignota, non solo per arrivare al posto tappa, ma anche per trovare altri punti d'interesse (negozi, ristoranti, stazioni e così via).

Per tali funzioni il mio manubrio monta questi dispositivi (Foto 1):

- *navigatore GPS*, schermo principale con traccia, percorso ed ora, senza bisogno di strisciare;
- *ciclocomputer*, sul quale leggo velocità, pendenza e dislivello;
- *supporto per smartphone*, per la navigazione urbana; in condizioni molto disagiate (maltempo, traffico rumoroso), posso anche seguire le indicazioni stradali tramite auricolare *bluetooth*.

#### CONCLUDENDO

Sperando che queste note siano state utili, vi propongo la foto-simbolo della *Moleiffel* (da Torino a Parigi, il primo grande sogno ciclistico realizzato nel 2019 con il bravissimo compagno di viaggio Claudio Quadrelli): un'immagine di buon augurio per la felice realizzazione dei sogni, di pedale o di pagaia, dei gentili lettori di queste note.



FOTO 3 - MODALITÀ IBRIDA: BORSA DA TELAIO E SACCHE STAGNE.



FOTO 5 - UN SOGNO FELICEMENTE REALIZZATO.

# BRACCIATE

## in LIBERTÀ



**Il mare cristallino della Sardegna, un pool di professionisti, una proposta di vacanza all'insegna di una disciplina in grande ascesa: il nuoto in acque libere.**



TESTO DI GIOVANNI GIACOBBE

**I**l nuoto in acque libere è una disciplina decisamente alla ribalta da qualche anno, praticata da sempre più persone e non solo da pochi nuotatori molto allenati che provengono da tanti chilometri di piscina. Non è un caso, poiché tutti gli sport hanno avuto una forte evoluzione negli ultimi quindici anni. I marchi, ad esempio, hanno apportato significative modifiche alle varie attrezzature, ai tessuti e così via, in modo da facilitare ed avvicinare più persone possibile alla pratica di attività che prima erano riservate ad atleti professionisti o comunque solo a chi si cimentava con molta disciplina e determinazione.

Pensiamo ad esempio alla diffu-

sione del kitesurf; o ancora al surf-sky, che da barca filante, stretta, velocissima e per pochi eletti è diventato assolutamente abordabile grazie alle sue nuove forme generose e stabili che lo hanno reso un sit on top divertente e praticabile da tutti.

Lo stesso avviene per il nuoto in acque libere: grazie a mute, accessori e a una didattica comprensibile con applicazione di metodi sicuri, questa attività si è resa fruibile a tanti. Oggi è una disciplina che consente in sicurezza di avvicinarsi a quell'elemento tanto familiare quanto alle volte apparentemente ostico o temibile, ovvero il mare.

Molto del merito va anche alle tante manifestazioni e traversate -

anche non competitive - che riempiono i calendari del periodo estivo. Il che ci permette di poter spaziare attraverso la gran parte dei dodicimila chilometri di coste italiane e di trovarci "da fare" nuotando in buona compagnia, anche in vacanza.

È il caso di Acquaforma, una realtà ubicata nella costa sud-occidentale della Sardegna e più precisamente a Calasetta, nell'isola di Sant'Antioco. Qui un pool di professionisti appassionati di mare per la stagione 2022 ha creato una formula camp che si ripete ogni settimana da maggio a settembre.

La proposta è rivolta a chi ama nuotare in mare, non importa quale sia la distanza: non c'è nessuna gara o competizione, solo puro divertimento che può declinarsi in veri e propri allenamenti, grazie agli ingredienti del camp. Il tutto potendo contare su impareggiabili e strategici scenari di baie protette con acqua cristallina.

Le baie dove si svolgono le sessioni di nuoto vanno infatti dai trecento ai novecento metri di ampiezza, consentendo dunque di coprire qualsiasi distanza ognuno si senta di nuotare, ripetendole più volte. Il tutto si svolge in sicurezza, sempre scortati dalla superficie dell'acqua dai nostri tecnici esperti che guidano i gruppi. Al termine del camp e secondo il livello dei partecipanti, una delle nuotate potrà essere svolta anche attraversando più baie nella stessa

Per scoprire tutte le possibilità e frequentare un camp visita il sito [www.acquaforma.it](http://www.acquaforma.it). Segui le pagine social FB e IG per conoscere di giorno in giorno le attività del team di Acquaforma.

sessione, in modo da provare l'ebbrezza del nuoto in "acque aperte".

Il camp si compone di una nuotata guidata ogni mattina (in totale quattro durante la settimana) e di tre sessioni di allenamento con un tecnico specializzato, che attraverso i suoi preziosi consigli e training consente di performare al meglio nel nostro elemento preferito. Non manca una sessione con un medico dello sport per parlare delle peculiarità del nostro fisico nella disciplina del nuoto, il tutto condito dalla presenza di un esperto di nutrizione. Et voilà, il gioco è fatto!

Insomma una settimana dove ritagliarsi qualche ora al giorno per fare ciò che ci piace senza tralasciare la famiglia o chi ci ha accompagnato nella nostra vacanza sportivo-esprienziale.

Per chi resta a terra sono possibili escursioni in bici, in veliero o camminate lungo panorami mozzafiato. E la sera (per tutti, e a maggior ragione per i nuotatori affamati), degustazioni, cantine e cibo super.

Outdoor a go-go dunque nell'isola più "smeralda" del Mediterraneo, la Sardegna. Acquaforma vi attende per divertirvi assieme!

**nuota in acque libere**  
acquaforma

Sardegna 2022

Camp di nuoto in acque libere da Giugno a Settembre - Nuoto guidato, allenatore specializzato, medico dello sport e nutrition coach per info [www.acquaforma.it](http://www.acquaforma.it) o +393479906999 AcquaformaSardegna Acquaforma - Località: Calasetta

# Sirena

## UNA DI NOME ISOLA



TESTO E FOTO DI  
ROBERTO CHIOLISI

**L**l bambino sogna... Una voce lo chiama mentre è seduto davanti alla distesa del mare: una sirena, forse? Una sirena con le sembianze di un'isola lo chiama e lui va, incapace di resistere a quella voce, a quel sogno ricorrente. Con lui c'è un angelo vestito di bianco. È partito da un'isola verso un'altra isola: solitudine chiama solitudine. Ha sognato che ci metteva dieci ore. Pensava di dormire in un letto grande come il mare che aveva di fronte. Aveva paura, nonostante l'acqua sia il suo elemento, il suo vestito più elegante, la sua vita. Il pensiero "eppure è solo acqua" stanotte non gli era di nessun conforto. Non era nulla, solo la labile scia della sua canoa, e il rumore della stessa nell'acqua. Ha sognato che remava da solo nel

mare, che la canoa in certi momenti era pesantissima, come se fosse incollata all'acqua, in altri scivolava leggera sulle onde. Mentre sognava pensava che la paura straziante che aveva provato all'inizio, e nelle ore prima, non c'era più, sostituita da un sentimento di gratitudine e completezza per quello che stava facendo, qualsiasi cosa fosse accaduta. Sarebbe stata una dignitosa dipartita. Il suo corpo stava bene. E il canto di quella sirena continuava a blandirlo, ad attirarlo a sé. Gli occhi non si chiudevano perché aveva bevuto il caffè, cosa che non fa mai, perché i suoi genitori non vogliono. È meraviglioso non aver bisogno di droghe per vivere un'esistenza e un'esperienza ipersensoriale, ne

ha abbastanza della sua propaganda interiore, e della sua creatività in termini di facilità nel complicarsi la vita.

La dopamina e l'adrenalina che il suo corpo produce in abbondanza sono sufficienti a proiettarlo in universi paralleli degni una un francobollo di LSD.

Che sogno strano.

Quando si è svegliato aveva davanti le luci della città, Bastia e le montagne.

Le luci, quelle luci che ha continuato a sognare per anni, lo avevano guidato durante tutto il tragitto, un sogno nel sogno.

Soprattutto i sogni, incubi delle settimane precedenti: una notte ha sognato che la pagaia si rompeva e che non riusciva a prendere quella di scorta. Un'altra che la pagaia diventava assurdamente lunga e non riusciva nemmeno a metterla in acqua. Ancora... pagaiava in circolo e lui stesso creava un gorgo nel quale affondava.

E poi, come sempre, le sue amiche bollicine: quelle luminescenze a cui ancora non ha dato spiegazione.

Sono sempre con lui, ci sono anche quando nuota di notte: gli fanno compagnia, lo ipnotizzano, lo aiutano a non pensare al tempo, a superare la paura.

Gli incubi notturni e diurni dei me-

si precedenti, derivanti dalla paura che lo prendeva lo stomaco, una sorta di vertigine al contrario, hanno lasciato spazio al godimento più assoluto, al piacere della progressione derivante solo ed esclusivamente dalle sue forze.

Ma questo solo quando ha capito che ce l'avrebbe fatta, prima no.

Prima pensava che ci fosse qualcuno con lui, con cui parlava lungo tutto il tragitto, un amico immaginario o un altro sé.

Voleva sconfiggere i suoi mostri, dimostrarsi che anni prima aveva fallito solo per un incidente tecnico, il maledetto tappo del gavone.

Il mare era perfetto, leggero vento a favore ove non proprio bonaccia.

Ci teneva farlo questo sogno.

Durante la progressione si sentiva come un punto insignificante in mezzo ad un oceano, un punto fermo, praticamente immobile, nonostante tenesse un buon ritmo.

Non c'era la luna non c'erano le stelle. Ma c'erano le luci che piano piano, pagaiata dopo pagaiata, si avvicinavano.

Tutto è possibile, e la voglia di sognare di questo bambino, magro dalle grandi orecchie, fifone ma capace di trasformare le sue paure in fatti concreti non si placherà mai.

È arrivato, è stanco ma felice. Adesso dorme, vuole sognare ancora.

CHE CALDO!!!!  
SAI CHE CI VORREBBE?  
UNA BUONA BEVANDA FRESCA  
GUSTATELA MENTRE GUARDI LA PAGINA  
INSTAGRAM @PAGAIANDO\_FICT

Irene

Ennio

Elena

TESTO DI:  
GIUSEPPE  
PROSPERI

# WAVESKI:

# manovre base



**TAKE OFF:** è il momento più emozionante, la partenza sull'onda, letteralmente tradotto, **DECOLLO**

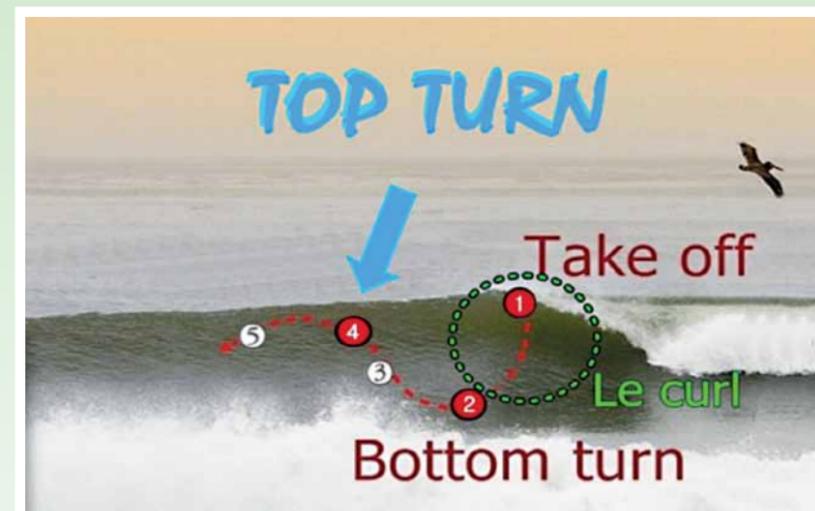
1. Appena cominciato a pagaiare per prendere la stessa velocità dell'onda che si sta avvicinando, dobbiamo prenderla posizionandoci in avanti con il peso e con la punta del waveski verso la spiaggia e, appena raggiunta la sua stessa velocità, lasciarci trascinare scivolando giù verso il basso, iniziando così ad aumentare la velocità.
2. La velocità è fondamentale per poter poi impostare le varie manovre.



RIDER: GIUSEPPE PROSPERI - PHOTO: ALESSANDRO DOTTI - COUNTRY: MALDIVE - SULTAN.

**TOP TURN:** virata sulla parte più alta dell'onda

1. Parti giù in discesa sull'onda.
2. Gira nella parte inferiore dell'onda e quando siamo all'interno dell'onda spigoliamo con il rail (il Bordo del Waveski) dentro l'acqua per consentire la virata. Il waveski non deve essere piatto sull'acqua altrimenti scivolerebbe senza tenere la parete dell'onda, per questo bisogna piegarsi per tenere il rail più a contatto possibile con la parete come si farebbe con gli sci sulla neve. In tal maniera ci si muoverà proprio come su un binario e la pagaia deve essere rivolta verso l'interno dell'onda e parallela al waveski in modo da scivolare in appoggio sull'acqua.
3. Cerca la cresta dell'onda, l'inizio del cambio di rail e la rotazione della spalla.
4. Cambio di rail totale e radicale, improvvisamente si cambia il verso della pagaia puntando verso il fondo dell'onda. La rotazione delle spalle e del bacino consentirà questo movimento così come il cambio di rail.
5. Quando si ridiscende nell'onda, se quest'ultima non è abbastanza potente, torna di nuovo nella zona del Curl e di nuovo potrai ripetere la manovra dal punto 1. Per poter fare un buon Top turn c'è bisogno di velocità e quindi di energia cinetica, è per questo che se siamo troppo lenti conviene tornare indietro nella zona del Curl e ripetere la manovra.



RIDER: STEEVEN LE BARS - PHOTO: OLIVIER LE BARS - COUNTRY: FRANCE.

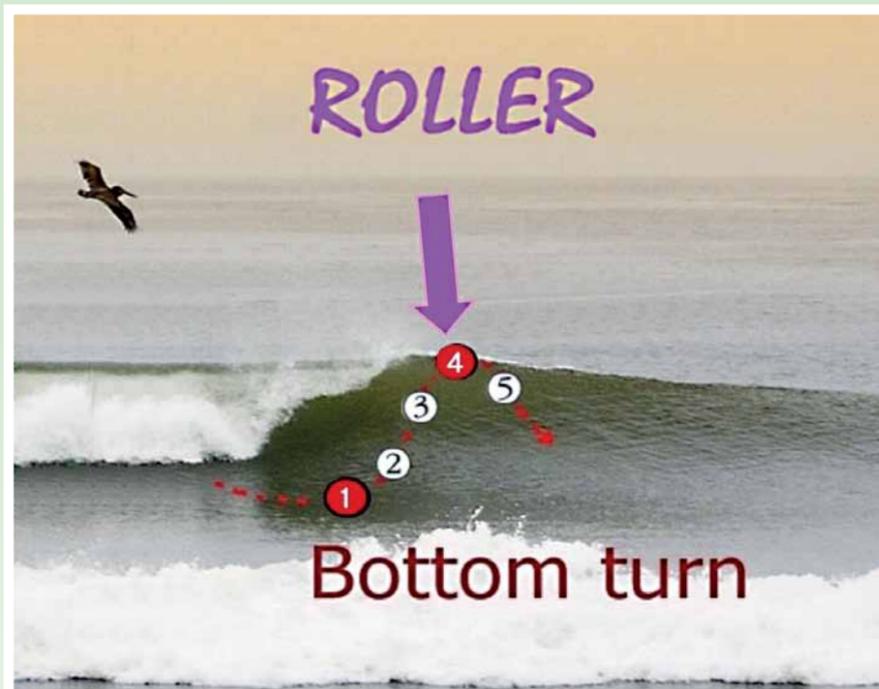
## ROLLER: virata radicale in cima all'onda

1. Dopo la partenza, la virata sul fondo dell'onda deve essere fatta il più possibile sotto al bordo dell'onda. Il rail interno deve affondare spigolando bene nell'acqua per consentire la virata (il waveski non deve esporre il fondo piatto sull'acqua, ma spigolare con il rail). Proprio come il rail interno, la pagaia dovrebbe essere rivolta all'interno dell'onda e parallela al waveski.

2. Guarda l'onda verso l'alto.  
3. Cambia rail e lato per la pagaia (posizionandola verso il basso dell'onda, la rotazione delle spalle e del bacino permetterà il movimento e il cambio di rail).

4. Per pattinare e scivolare, cambiando direzione, devi dare una spinta con il bacino prima di raggiungere la cima dell'onda per permettere di ottenere una manovra più radicale. La punta (nose) della tavola deve essere rivolta verso il basso.

5. Quando si scende sull'onda, se quest'ultima non è abbastanza potente e la velocità è troppo bassa, piegati in avanti per andare più veloce. D'altra parte, se l'onda scava sotto di noi (ovvero ci costringe ad impuntarci, dobbiamo sollevare i piedi nelle strep e cercare di andare in dietro per sollevare la punta, evitando che il naso (la parte anteriore del waveski) affondi nell'acqua, causando il nostro ribaltamento.



## SNAP: curva radicale e improvvisa sul rail

1. Partenza o Take Off.

2. Giro sulla parte bassa dell'onda.

3. Cambia rail e lato per la pagaia. Per farlo velocemente, devi effettuare il cambio di direzione nel bel mezzo dell'onda.

4. Posiziona il tuo waveski sul rail in maniera estrema e radicale, poi punta improvvisamente lo sguardo verso il basso, per essere in grado di girare e far atterrare la parte di sotto del waveski sull'onda. La velocità dell'esecuzione e la riuscita corretta, è tutta nella rotazione delle spalle e nella spinta del bacino.

5. Devi cambiare nuovamente il rail per non farti colpire dall'onda (rischio di ribaltamento) e per riprendere la traiettoria iniziale (nella direzione dell'onda stessa).



RIDER: NATHAN LE BARS - PHOTO: OLIVIER LE BARS - COUNTRY: FRANCE.



RIDER: NATHAN LE BARS - PHOTO: OLIVIER LE BARS - COUNTRY: FRANCE.

# PAGAIATE PER TUTTI



**Che ci si vada per la prima volta o che ci si ritorni, la Corsica restituisce un'immagine univoca: quella di una terra entusiasmante da tutti i punti di vista. Incluso quello fluviale.**



AUTORI:  
**VIVIANA CHERICI** (ISTRUTTORE UISP)  
**LISA MERIGHI** (CANOISTA)  
**TOMMASO BALDI** (CANOISTA ESPERTO)  
**GIOVANNI SCIANDRA** (CANOISTA)  
**MASSIMO STICCA** (GUIDA FLUVIALE)

FOTO DI: MASSIMO STICCA E TOMMASO BALDI

**L**a Corsica ci entusiasma subito tutti, per la prospettiva di immergerci per parecchi giorni nella selvaggia e spettacolare natura di quest'isola e per quanto sapevamo, dai racconti di altri canoisti, su questo leggendario paradiso del creek. Tuttavia, le nostre aspettative per questa certamente bella ma impegnativa avventura erano differenziate. Alcuni, più esperti e che già c'erano stati, si sentivano pronti e vogliosi di misurarsi con nuove difficoltà. Altri, che da poco praticavano il kayak e ci venivano per la prima volta, erano al contempo molto attratti ma anche preoccupati di essere all'altezza.

Due partecipanti raccontano qui, con diverse sfumature dai loro punti di vista di nuova praticante e di esperto canoista, le sensazioni che tutti noi abbiamo provato: la fatica, il divertimento, il piacere di stare con gli altri, le difficoltà tecniche, la spettacolarità dei paesaggi, la sensazione di ampio respiro che emana da questa terra.

Abbiamo sempre confidato su due certezze: la nostra esperta guida, che ci avrebbe aiutato a superare ogni situazione, e il nostro gruppo, che anche in questo viaggio - come quasi sempre avviene - sarebbe divenuto una squadra capace di vivere solidalmente tutti i momenti di divertimento e di difficoltà.

Da questa esperienza siamo ritornati arricchiti, soddisfatti, contenti e un poco più esperti, lasciando a malincuore la Corsica ed i suoi fiumi. Un ricordo molto piacevole e indelebile ci ha lasciato il tragitto per l'imbarco del Golo Alto, sulle rocce a strapiombo sul tortuoso corso fluviale, abbellito da solitari e maestosi esemplari di Pino laricio. Pochi bipedi frequentano queste zone. Numerosi sono invece i quadrupedi:



maiali e indolenti mucche lontanamente infastidite dalla nostra presenza. Ci auguriamo che questo diario possa stimolare la voglia di altri a partire.

## DIARIO DI UNA PRIMA VOLTA

Primavera 2022, stiamo traghettando alla volta della Corsica: chi l'avrebbe mai detto! Sono un po' nervosa, non so se sarò all'altezza dei suoi fiumi. *"Ma che ci vai a fare in Corsica? La Corsica non è mica per tutti"*, era stato il commento poco incoraggiante che qualcuno mi aveva rivolto. *"Se davvero sarò così, vorrò dire che andrò al mare"*, avevo risposto, pensando al tempo stesso dentro di me: *"ti faccio vedere io!"*.

Avevo impugnato per la prima volta una pagaia proprio due anni fa, dopo il primo lockdown. Non avevo molto altro da fare, il virus

mi aveva privato del lavoro e della mia ormai decennale vita con la valigia. Mi ero aggrappata a una pagaia per non annegare, metaforicamente parlando. Il primo fiume è l'Asco. I panorami sono mozzafiato e mi chiedo come, avendo viaggiato in oltre sessanta paesi, non sia mai venuta prima d'ora in Corsica. La discesa è esilarante, la combriccola di canoisti la migliore che si possa chiedere: nell'inverno abbiamo sceso i fiumi gelati del nostro Appennino e siamo ben rodati. E come Marika ha poi ben detto, qui sento di essere proprio dove voglio, nel preciso momento e con la migliore compagnia che desidero. E sento anche che ce la posso fare: la pagaia alla quale mi aggrappai in tempi peggiori funziona, e anche benino!

Già dalla prima discesa nasce una gara a chi sarà incorona-

## DIARIO DI VIAGGIO - LE TAPPE

### PRIMA TAPPA - ASCO ALTO

Da Asco fino a circa 5 km a valle. Stagione secca, livello idrico basso, ma navigabile. Si parte da una perla, acqua da cristallina a smeraldo, che scorre tra bianche rocce smussate.

Il gruppo, sette paddler alla "Prima della Scala di Corsica '22", è molto variegato, con esperienze e capacità eterogenee, ma comunque sufficienti. Nessun trasbordo obbligato; due soli fanno a piedi un passaggio con salto, gli altri non esitano e passano.

### SECONDA TAPPA - GOLO BASSO

Al gruppo si aggiungono altri due equipaggi: ora siamo in undici.

La discesa va spedita, il gruppo è sempre attento e gli sporadici intoppi non ne scalfiscono il mood. Clou della giornata è la celebre "rapida dell'Aspirateur": un fortissimo ritorno sulla sinistra, non pericoloso con questo livello e facilmente evitabile...

Ma cinque temerari lo eleggono come loro "tiger line": inutile dire che spariscono sotto un'abbondante coltre di acqua ed aria; alcuni provano l'eskimo, altri si rassegnano subito, tutti nuotano. Corda!!!

### TERZA TAPPA - GOLO ALTO

Citando i Led Zeppelin, questo è il giorno della "Scala per il Paradiso". Nove canoisti si cimentano in una delle imprese memorabili di questo tour, ma che con livello minimo diventa praticabile per tutti: salti impegnativi ma gestibili, passaggi obbligati ma clementi, acqua cristallina fra rocce lisce, stondate, bianche e numerose.

Tanti scouting per visualizzare i passaggi fra le rapide e molte occasioni per imparare e divertirsi. Un fiume che tiene con il fiato sospeso e la concentrazione alta, e allo sbarco regala sfoghi adrenalinici da far accapponare la pelle.

### QUARTA TAPPA - VECCHIO BASSO E TAVIGNANO, SBARCO ALTIANI

Oggi si scende lungo un WWIII. L'acqua resta al livello minimo e l'esperienza si traduce nell'affrontare tratti manovrieri e pochi passaggi un po' più tecnici. Rari i rallentamenti, buona la gestibilità delle rapide e della discesa. Tratto defaticante, dopo l'intensa giornata precedente.

### QUINTA TAPPA - GOLE DEL TAVIGNANO

Seconda volta per alcuni che avevano già voluto concatenarle alla tappa di ieri.

Ambiente ingolato suggestivo, rocce granitiche levigate dal paziente lavoro dell'acqua, livelli ancora bassi ma con meteo in evoluzione, si aspettano piogge a partire dalla serata. Giornata lunga e piena anche di giochi e momenti di svago.

### SESTA TAPPA - VECCHIO BASSO E TAVIGNANO, SBARCO CAMPING ERNELLA

I livelli crescenti per la pioggia invitano alla cautela: si ripete la quarta tappa più il tratto di Tavignano fino allo sbarco al camping. Ma le piogge del mattino non hanno alzato il livello previsto e la tappa è lunga e faticosa. In compenso, all'arrivo ci aspetta una golosa frittata agli asparagi (colti da una compagna sulle rive del Vecchio). Forti piogge dalla sera fino a notte inoltrata: per livelli eccessivi domani non ci imbarcheremo.

### SETTIMA TAPPA - TARAVO

Oggi le piogge si notano: livello medio. S'imbarcano sei canoisti rimasti in terra corsa.

Dopo una prima rapida di riscaldamento, nella seconda si entra nel vivo: l'acqua spinge, tre canoisti a bagno! Quella dopo non è da meno, WW IV: uno va a bagno e perde kayak e pagaia. È l'occasione per un corso di recupero del kayak, rimasto premuto contro un sasso: salto in morta, aggancio del kayak e tiro a riva. Si recupera anche la pagaia.

### OTTAVA TAPPA - GOLO BASSISSIMO

Fermi il giorno prima, per livelli alti e trasferimento al nord in vista del ritorno in continente. L'idrometro misura circa 50 m<sup>3</sup>/s, un WW III di volume: onde, spinta, energia. Tratto breve ad alta intensità. La discesa va spedita, solo un paio di nuotate per gustare questo inedito Golo.

**SI CHIUDE CORSICA '22 CON UN PO' DI STANCHEZZA MA CON UN NUOVO BAGAGLIO DI ESPERIENZE, BUONI PROGRESSI E TANTO TANTO DIVERTIMENTO PER TUTTI!**

to Carne Morta della Corsica 2022: valgono i bagni, ma anche gli eventi più goffi e sfortunati. Maria ha preparato una scheda con i partecipanti e i fiumi discesi, che viene accuratamente aggiornata. Siamo così presi dal gioco che anche un inciampo solleva tutt'intorno grida di "BAGNO". La lista comprende bagni, eskimi e poi aggiungiamo anche la voce "trasbordone". Ogni giorno si fotografa il candidato *Carne Morta* con la relativa maglietta.

Alla sera si cucina, si beve birra Pietra e si guardano i video della discesa quotidiana.

Quante risate e bei momenti al freddo, al caldo, all'asciutto e ancor più sotto un gazebo fradicio di pioggia, a caccia d'uno spazio tra mute appese, stillicidi su fornelli accesi, focacce non più fragranti e pericolose ciabatte che allattano dieci telefoni. E poi dicono "cosa vai a fare il Golo Alto?": mi pare assai più rischiosa la vita in campeggio!

La pioggia ha ingrossato i fiumi e ci sentiamo alquanto intimoriti, essendo abituati ai sassi dei torrenti appenninici d'un inverno a dir poco siccitoso. Ma proprio in queste circostanze risaltano i valori che mi hanno fatto innamorare di questo sport: far parte d'un gruppo affiatato, aiutarsi nelle difficoltà, stare al passo del più lento, risolvere con grandi fatiche una cravatta, incitarsi e gioire a vicenda per un passaggio ben fatto, confortarsi se si è dovuto fare una rapida a nuoto. Ma soprattutto, l'esperienza dei più esperti che ci guida e ci incoraggia, spingendoci sempre un po' più oltre ma in sicurezza.

Il tempo è volato, la vacanza è finita e torniamo sul continente stanchi ma carichi di energia e di esperienza su nuovi fiumi. Una bella disintossicazione da lavoro, computer e continui avvisi di telefoni e chat. Pensando da subito alla prossima avventura!

### DIARIO DI UN RITORNO

Dopo tre anni d'attesa (di cui due per il Covid) posso organizzare una nuova vacanza nella mia adorata Corsica, le cui bellezze naturali mi hanno profondamente segnato. Aprile è il mese migliore: poco turi-



simo, niente traffico e inoltrandosi verso i torrenti si raggiunge la sua parte veramente selvaggia.

Ho molte, forse troppe aspettative, ma temo anche di trovare livelli bassi. Non vedo l'ora di tornare a solcare l'Asco, il Golo, il Taravo, il Travo, l'Orbo e magari il mio adorato Codi. Ma la Corsica è anche una vacanza, fatta di amici, di cene in campeggio, di merende dopo canoa all'aria aperta, magari a torso nudo al mite sole di aprile, di bevute di Pietra (la fantastica birra Corsa alla castagna), di grigliate e mille chiacchiere di kayak, e stavolta anche di qualche buona cena fuori.

È stata una vacanza bellissima, fatta di esaltanti discese in canoa, di piovoso campeggio montano, ma anche di gradevole campeggio marino a Porto Pollo.

Memorabili la discesa del Golo alto, coi suoi salti, scivoli e cascate na-

turali, e quella del Taravo, iniziata con un lungo rescue d'una cravatta e proseguita con rapide di IV+.

Divertentissimo il tratto delle gole del Tavignano, dove alcuni si sono anche cimentati nel free climbing su roccia in fiume.

Spettacolare la discesa del Golo bassissimo, col fiume colmato dalle piogge domenicali.

Come sempre, il rientro è un po' intristito dal rammarico per i fiumi non discesi, per ciò che si sarebbe potuto fare e non si è fatto, per qualche scelta sbagliata..

Mi resta la certezza di sempre: sono migliorato, tornerò più forte di prima e scenderò nuovi tratti, sapendo che ogni volta è una sorpresa. Perché la Corsica è così, ti accoglie, ti ammalia, ti lascia dentro la sua voglia ma non ti regala niente, devi essere sempre pronto ad ogni eventualità.

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

## LUGLIO

**10**  
**BRACCIANOABBRACCIA**  
 Località: ANGUILLARA SABAZIA (LAGO DI BRACCIANO)  
 Tipo: LAGO  
 Organizza: GRUPPO CANOE ROMA  
 Contatti: VALENTINO ROMANO 348 3583434  
 info@gruppcanoeroma.it  
 www.gruppcanoeroma.it

**24/30**  
**ASKR - ARCTIC SEA KAYAK RACE (NORVEGIA)**  
 Località: NORVEGIA  
 Tipo: MARE  
 Organizza: www.askr.no  
 Contatti: karl-einar@blv.no - www.askr.no

## AGOSTO

**1/15**  
**RADUNO FEDERALE FICT**  
 Località: EYGLIERS  
 CAMPING DI EYGLIERS (FRANCIA)  
 Tipo: FIUME  
 Organizza: FICT  
 Contatti: presidente@canoar.org

**7**  
**QUEL RAMO DEL LAGO DI COMO CHE NON VOLGE A MEZZOGIORNO!**  
 Località: TAVERNOLA - LAGO DI COMO DEL LARIO  
 Tipo: LAGO  
 Organizza: ASD SOTTOCOSTA  
 Contatti: L. BELLONI 338 1374722  
 luciano.belloni1937@gmail.com

**21**  
**CHIOGGIA IN VOGA**  
 Località: CHIOGGIA  
 Tipo: LAGUNA  
 Organizza: THE LIONS PADDLERS  
 Contatti: https://www.thelionspaddlers.it/index.php/chioggia-in-voga/

## SETTEMBRE

**2/4**  
**CALABRIAN TOUR - COSTA VIOLA**  
 Località: COSTA VIOLA - CALABRIA  
 Tipo: MARE  
 Organizza: CIRCOLO NAUTICO "VIVERE IL MARE"  
 Contatti: PERGIORGIO 3408524056  
 piergiorgio.frigato@gmail.com

**2/4**  
**ISOLA GALLINARA**  
 Località: ALBENGA - ALASSIO  
 Tipo: MARE  
 Organizza: CANOEVERDE  
 Contatti: www.canoaverde.org

**4**  
**IL MINCIO IN CANOA**  
 Località: RIVALTA SUL MINCIO - MANTOVA  
 Tipo: FIUME  
 Organizza: GRUPPO CANOISTICO RIVALTENSE  
 Contatti: info@ilmincioincanoa.org

**10**  
**PAGAIAO CON LA LUNA PIENA E SANTUARIO DELLE GRAZIE DI CURTATONE**  
 Località: RIVALTA SUL MINCIO - MANTOVA  
 Tipo: FIUME  
 Organizza: GRUPPO CANOISTICO RIVALTENSE  
 Contatti: info@ilmincioincanoa.org

**10**  
**DISCESA DEL PO IN MEMORIA DI UMBERTO CHIARINI**  
 Località: SAN DANIELE PO - CASALMAGGIORE - VIADANA  
 Tipo: FIUME  
 Organizza: POLISPORTIVA AMICI DEL PO  
 Contatti: arcpir2002@virgilio.it

**10/11**  
**RHON' O LAC 2022**  
 Località: LAGO DI BOURGET.  
 Tipo: LAGO  
 Organizza: CLBCK (CHAMBÉRY LE BOURGET CANOE KAYAK)  
 Contatti: rhonolac@gmail.com  
 www.rhonolac.fr

**11**  
**1° RADUNO - COSTA DELLE FALESIE**  
 Località: DA GABICCE A PESARO - PARCO REGIONALE SAN BORTOLO  
 Tipo: MARE  
 Organizza: USB CALYPSO ADVENTURE  
 Contatti: RUSSO FABRIZIO 392 9050037  
 calypsoadv@libero.it

**16/18**  
**PONZA MAREMARATHON**  
 Località: PONZA, PALMAROLA E ZANNONE  
 Tipo: MARE  
 Organizza: SEAKAYAKLAZIO (SOTTOCOSTA)  
 Contatti: FABIO CAROSI 338 2983314  
 fabio.caros@tiscali.it

**16/18**  
**TRE GIORNI AL GIGLIO**  
 Località: GIGLIO

Tipo: MARE  
 Organizza: CANOEVERDE  
 Contatti: FRANCO CAPELLI 345 4243029  
 capelli.fr@tiscali.it

**16/18**  
**11° EDIZIONE PADOVA IN VOGA**  
 Località: PADOVA  
 Tipo: FIUME  
 Organizza: USB CALYPSO ADVENTURE  
 Contatti: RUSSO FABRIZIO 392 9050037  
 calypsoadv@libero.it

**18**  
**BAIA DELLE FAVOLE**  
 Località: SESTRI LEVANTE  
 Tipo: MARE  
 Organizza: LNI SESTRI LEVANTE  
 Contatti: DENTONE DANILO 0185 44810  
 sestrilevante@leganavale.it

## OTTOBRE

**1/4**  
**DA GENOVA A PORTOVENERE**  
 Località: GENOVA - PORTOVENERE  
 Tipo: MARE  
 Organizza: CANOEVERDE  
 Contatti: www.canoaverde.org

**7/9**  
**SOČA O ENGANDINA**  
 Località: SLOVENIA  
 Tipo: FIUME

Organizza: ROMA KAYAK MUNDI  
 Contatti: www.romakayakmundi.it

**15**  
**AREA MARINA DI PORTOFINO**  
 Località: PORTOFINO  
 Tipo: MARE  
 Organizza: CANOEVERDE  
 Contatti: www.canoaverde.org

**30**  
**PALERMO REMA - GOLFO DI SFERRACAVALLLO**  
 Località: PALERMO  
 Tipo: MARE  
 Organizza: PALERMOREMA  
 Contatti: www.palermorema.it

## DICEMBRE

**3/4**  
**WISKIE**  
 Località: PORTOVENERE E LE SUE ISOLE GOLFO DEI POETI  
 Tipo: MARE  
 Organizza: ASD SOTTOCOSTA  
 Contatti: L. BELLONI 338 1374722  
 luciano.belloni1937@gmail.com

**8/11**  
**FIUMI UMBRO - MARCHIGIANI**  
 Località: UMBRIA - MARCHE  
 Tipo: FIUME  
 Organizza: ROMA KAYAK MUNDI  
 Contatti: www.romakayakmundi.it



PH: ALESSANDRO NESPOLI, LA DURANCE (FRANCIA).



**ATTIVITÀ**  
**INFO E PRENOTAZIONI**  
[www.sloveniarafting.si](http://www.sloveniarafting.si)  
[www.canoaraftingfvg.com](http://www.canoaraftingfvg.com)  
[info@alpinaction.it](mailto:info@alpinaction.it)

NOVITÀ escursioni anche in  
**FRIULI VENEZIA GIULIA**

# SCUOLA KAYAK & PACKRAFT

## sul fiume più bello d'EUROPA, il SOČA



# NEGOZIO

**KAYAK** da mare • torrente • agonismo • soccorso • pesca  
**SUP, RAFTING, CANOA**  
 vasta scelta di kayak, caschi, pagaie, giacche d'acqua  
 aiuti al galleggiamento, e tanto altro

[www.alpinaction.it](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**

