

# PAGAIANDO

N° 23 NOVEMBRE 2022 - TARIFFA R.O.C. POSTE ITALIANE S.p.A. - SPEDIZIONE IN A.B. BOLLAMENTO POSTALE - DI 353/2003 (G.O.N.V. INVI. 27/02/2004 N. 48) ART. 1 COMMA 1, DBC CREMONA - ANNO XXI



**N. 23**  
NOV. 2022

## LA DISCESA DELLA DRAVA

300 km in Croazia lungo  
l'affluente del Danubio

## A NUOTO DA ROMA A OSTIA

55 km nel Tevere,  
per abbattere le barriere

## RADUNO ESTIVO DI EYGLIERS

Non solo kayak...  
ma anche attività outdoor

## PER UNA PRATICA IN SICUREZZA

L'utilizzo della Contact-line  
nel kayak da mare

## LA CANOA "ILLUSTRATA"

L'arte di pagaiare  
in quattro volumi



# OZONE KAYAK

WWW.OZONEKAYAK.COM  
Via Noalese 46 Quinto di Treviso  
info@ozonekayak.com  
tel. 0422 370 215

photo: Leo location: Bohinj



## QUOTE TESSERAMENTO ANNO 2022

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

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

## 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:

PH: ALESSANDRO NESPOLI

LOCALITÀ: DURANCE - FRANCIA

RADUNO ESTIVO AGOSTO 2022

## STAMPA:

EDIPRIMA SRL

VIA STEFANO MERLI, 60 - 29122 PIACENZA

STAMPATO NOVEMBRE 2022

## EDITORIALE

Cari amici,  
anche quest'anno siamo riusciti ad organizzare il Raduno Internazionale Estivo della FICT nel campeggio di Eygliers, dove ormai siamo presenti da quarant'anni! Abbiamo avuto circa trecento partecipanti, risultato che considero un vero successo stante la penuria d'acqua nei fiumi di quest'anno. La qualificata presenza di molti istruttori, che ringrazio di cuore, ha consentito di poter giornalmente organizzare percorsi fluviali e lezioni a vantaggio di tutti.

Nei primi giorni di ottobre si è svolto il primo raduno dei tecnici FICT organizzato e sponsorizzato dal Direttivo, che ha riscosso un notevole successo: soprattutto, è stata l'occasione per scambiarsi idee e suggerimenti per migliorare costantemente la nostra formazione che si colloca ai più alti livelli in Italia. Questa formula verrà ripetuta annualmente per richiamare tutti coloro che non sono potuti intervenire.

In Federazione stiamo elaborando notevoli cambiamenti a vantaggio dei soci e dei tecnici. Probabilmente sarà necessaria una modifica dello statuto per ottenere la trasformazione in APS e ASD. Se riusciremo a concludere l'accordo con un EPS (Ente di Promozione Sportiva) entreranno a far parte del mondo CONI e i nostri tecnici compariranno in un albo nazionale. Al momento la situazione è dinamica, ma sarete tutti informati in merito agli sviluppi.

Venendo alla rivista, troverete all'interno una grande varietà di articoli sia sui fiumi che sulle altre attività di outdoor che osserviamo con attenzione. Desidero segnalare la memorabile impresa di Salvatore Cimmino, che pur avendo una sola gamba ha nuotato nelle acque del Tevere per cinquantacinque chilometri, scortato da un gruppetto di canoisti, da Roma fino alla Lega Navale di Ostia. Credo che non ci siano precedenti al riguardo ed ancora una volta abbiamo dimostrato l'utilità e la funzionalità dei kayak nella sicurezza e supporto dei nuotatori (ormai di prassi nelle gare di triathlon).

Auguro a tutti una buona lettura, ricordando che questa è la vostra rivista e si basa sui vostri contributi!

**GIUSEPPE SPINELLI**  
Presidente APS FICT

## PAGAIANDO N. 23- SOMMARIO

### Croazia - La discesa della Drava

di Maurizio Francesconi  
e Valentina Scaglia ..... pag. 4

### Pagaie color smeraldo

di Francesco Balducci ..... pag. 8

### Storytime Eygliers 2022

di Elena Perali  
e Irene Olmi ..... pag. 10

### Quando il mare si fa mosso

di Davide Gaeta ..... pag. 14

### Tevere Day

di Roberto Crosti ..... pag. 16

### Tevere Day e Salvatore Cimmino

di Giuseppe Spinelli ..... pag. 17

### Il nemico invisibile

di Sergio Barbadoro ..... pag. 18

### Contact-line

di Tatiana Cappucci ..... pag. 22

### L'arte del pagaiare: storia illustrata

di Lorenzo Molinari ..... pag. 24

### La più antica delle emozioni

di Roberto Chilosì ..... pag. 26

### Pagaie da sogno

di Fred Girardone ..... pag. 28

### Pagaie e pedalate... assistite

di Gabriella Fabbri ..... pag. 32

### Pedalando... ovvero il mondo visto dal sellino

di Almo Olmi ..... pag. 34

### Può fare la differenza

di Marco Babuin ..... pag. 38

### La carica dei cinquanta

di Ivano Perini ..... pag. 40

### Air race

di Paolo Marconi ..... pag. 42

### Waveski: tecnica e manovre

di Giuseppe Prosperi ..... pag. 44

### Le tasche... vuote!

di Gaetana Picone ..... pag. 47

### Primo incontro tecnici FICT

di Anna Toalto ..... pag. 48

### I libri

**Tutto il Po dal Monviso al Delta**

recensione di Chicca Gobbi ..... pag. 49

### Il Dono

..... pag. 49

### 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@canoatv.it](mailto:pagaiando@canoatv.it)



# CROAZIA

## La discesa della Drava

310 KM IN CANOA NELLA RISERVA DELLA BIOSFERA MURA-DRAVA-DANUBIO,  
IL PARCO FLUVIALE PIÙ GRANDE D'EUROPA.



TESTO DI  
**MAURIZIO FRANCESCONI**  
E **VALENTINA SCAGLIA**  
FOTO DI  
**PIERLUIGI BELLAVITE**  
E **MAURIZIO FRANCESCONI**

**E**ra nell'aria già da qualche anno l'idea di scendere per un tratto la Drava, nei Balcani, tra i principali affluenti del Danubio. Nel maggio scorso finalmente il viaggio si è concretizzato grazie alla spinta organizzativa di Valentina e Pierluigi. Muniti di quattordici stampe topografiche plastificate, abbiamo disceso 310 km di vie d'acqua, attraversando la Riserva naturale della biosfera Unesco Mura-Drava-Danubio, istituita nel settembre 2021 con un'estensione di un milione di ettari di territorio diviso fra cinque nazioni. Il tratto da noi di-

sceso, compresi 50 km di Danubio, ha molte anse e rami laterali costituendo in vari tratti il confine croato-ungherese e più a valle anche con la Serbia; motivo per cui occorre ancora chiedere anticipatamente il "Border Permit" alla polizia croata.

### SVETA MARIJA, CROAZIA: SI PARTE!

Ci imbarchiamo a un centinaio di km a est di Zagabria, a valle dell'ultimo bacino artificiale, dove scorre il vecchio ramo della Drava che serpeggia fra boschi ombrosi. Nei pressi vi è il paesino di Sveta Marija, classico villaggio croato

sperduto fra i campi, che offre giusto il minimo per noi canoisti, qualche approvvigionamento, un paio di restaurantini e un'area verde dove si può passare la notte in tenda. Il grosso della spesa, però, è bene farlo prima in un centro più fornito.

Preparate le imbarcazioni – una canadese smontabile Ally e un kayak Grabner gonfiabile – ci immettiamo nel serpentone verde dove l'acqua scorre lenta essendo solo una parte della portata principale. Ma dopo 12-15 km l'acqua del canale artificiale ci raggiunge e la corrente aumenta decisamente, l'alveo si al-

A SINISTRA: TRAGHETTO A CAVO PER I TRATTORI POCO DOPO LA CONFLUENZA CON LA MURA.

SOTTO: CASA GALLEGGIANTE NEI PRESSI DEL PONTE PEDONALE DI KRIZNICA E LA CARTINA DELLA ZONA FLUVIALE.

larga e la Drava ci accoglie in tutta la sua maestosità.

### L'AMBIENTE

L'ambientazione ci ricorda quella del nostro Ticino ma le proporzioni sono tre volte tanto, così come la foresta che affianca le sponde, che ci colpisce per la grandezza di pioppi bianchi, olmi, carpini, querce, salici; che spesso si protendono nell'acqua coprendo parte della sponda boschiva. Troviamo comunque isolotti di sabbia e ghiaia per i campi notturni; spesso però abbiamo usufruito dei comodi e puliti ripari dei pescatori locali, uniche e rare presenze umane viste di tanto in tanto.

Uno di questi ripari, attrezzato con barbecue, tavolo, panche e così



via, lo abbiamo piacevolmente condiviso con due canoisti austriaci che hanno iniziato il loro viaggio su due canoe pneumatiche più a monte lungo il corso della Mura.

La cosa che mi ha colpito da subito è stata la qualità dell'acqua, decisamente migliore dei nostri fiumi e la quasi totale assenza di rifiuti e plastiche: avrò visto e raccolto non più di una ventina di bottiglie nei 260 km del tratto di Drava prima della confluenza col Danubio.

Anche la presenza di animali è notevole. Oltre a numerose famiglie di cigni, cicogne bianche e nere, aironi





LA COOP UNGHERESE A BARCS.



ULTIMO CAMPO SU TANJIA UNA GRANDE ISOLA DEL DANUBIO, 20 KM PRIMA DI VUKOVAR.



ISOLA DI FORESTA E SABBIE PRIMA DI ARRIVARE A OSIJEK.



SBARCO A VUKOVAR.

## DATI TECNICI

**Giorni di navigazione:** 10**Km totali percorsi:** 310**Segnali fluviali:** Drava e Danubio hanno regolari tabelle chilometriche e, da Osijek, boe per la navigazione**Velocità media:** 5-6 km/ora con punte di 8**Grado di difficoltà:** I-I+ di medio-grosso volume, presenza di mulinelli e correnti in corrispondenza di confluenze e grosse lanche**Periodo favorevole:** fine maggio-giugno (assenza di zanzare) o autunno

## LE TAPPE

*Città e paesi visitati con possibilità di acqua e rifornimenti:*

- **Donja Dubrava:** sbarco presso il ponte stradale
- **Križnica:** paesino con trattoria e sede del centro visite; non abbiamo visto negozi
- **Barcs:** sulla sponda ungherese, grosso centro con stazione ferroviaria con fontanella di acqua potabile e vari minimarket
- **Donji Miholjac:** lo sbarco è agevole, il paese non si trova direttamente sul fiume ma dista da questo un paio di chilometri
- **Osijek:** grosso centro con spiaggia e parco pubblico vicino al fiume da un lato e centro storico sulla sponda opposta
- **Aljmaš:** grazioso paesino sul Danubio appena dopo la confluenza con b&b, ristoranti e rifornimenti
- **Vukovar:** grosso centro con un porto fluviale, grandi mercati e alberghi, nostra tappa finale

e altri ardeidi, si vedono e si fanno sentire moltissime aquile dalla coda bianca; in alcune lanche abbiamo scorto famiglie di castori, che con il loro rosicare hanno preso possesso della zona allagata impedendone l'accesso con barriere di tronchi, e ancora martore e volpi.

## TRA KRIŽNICA, OSIJEK E IL DANUBIO

Già dopo un paio di giorni abbiamo potuto incrementare la scorta d'acqua grazie ai simpatici gestori del traghetto su fune posto a valle della confluenza con la Mura, a circa 54 km dalla partenza.

Dopo gestuali saluti e presentazioni, ci hanno riempito gentilmente la nostra tanica pieghevole, attingendo direttamente l'acqua fresca

dal pozzo freatico. Spesso ci siamo sentiti soli in questa Amazzonia Europea, come viene definita sui tabelloni nel villaggio di Križnica.

Qui appena sbarcati, ci ha dato il benvenuto – con abbondanti bicchieri di grappa *domaće* – una specie di guardiano del piccolo approdo che vive sulla riva del fiume in un vecchio pullman simile a quello di *Into the Wild*; poi si è palesato il custode ufficiale della Riserva Unesco che ci ha illustrato il progetto, mostrato il centro visite ancora in fase di allestimento e aperto per noi la trattoria locale, chiusa solitamente il lunedì, proponendo luccio e storrione arrostiti dalla madre.

In quest'area ancora in parte arretrata della Croazia stanno sor-

gendo svariate strutture turistiche fra le quali piste ciclabili, che già affiancano il fiume per quasi tutto il tratto percorso, ponendo in primo piano la grande valenza ambientale della zona. Le giornate e i chilometri cominciano a scorrere velocemente, così come la corrente del fiume ed il meteo clemente ci consentono di fare già dei lunghi bagni ristoratori.

Poi un'ultima serata calda nella città di Osijek riparati dentro le "catacombe", nicchie ricavate sotto le vecchie mura, ci traghettano con un forte temporale in una fase di tempo uggioso e meno caldo, ma mai freddo.

Il giorno successivo il fiume rallenta un poco prima di addentrarsi nel maestoso Danubio. Presso la

grande confluenza i locali ci dicono che il livello è insolitamente alto quest'anno: riusciamo quindi a percorrere parecchi km all'interno del dedalo di canali della zona allagata, in territorio serbo, immersi in una varietà di canti di uccelli come nelle foreste tropicali.

## VERSO LA META: VUKOVAR

Dopo otto giorni in tenda, ci concediamo una sosta in un miniappartamento presso un bel B&B nel paese di Aljmaš. L'insolito numero di persone ben vestite sulla riva ci fa sospettare qualcosa: infatti quando passiamo per la chiesa restiamo coinvolti nei festeggiamenti per gli sposi che escono in quel momento; fuochi artificiali, fiaccole, spari,

fumogeni e la banda balcanica tipica delle scenografie dei film di Kusturica. Poi cena con pesce fritto nel ristorante locale a prezzi ormai d'altri tempi.

Ancora una notte sulla spiaggia di una grande isola verde, dove arrostitiamo le carpe regalateci da un buon pescatore serbo. Restiamo fino a tardi davanti al fuoco a guardare le grosse navi da crociera illuminate a festa con vari piani di cabine, tutte uguali come gli alberghi sovietici; ballano e suonano danze slave cullati dal grande fiume.

E infine giungiamo a Vukovar, città profondamente ferita – e si vede ancora bene – dal conflitto con la vicina Serbia le cui sponde buie si intravedono al di là del grande Danubio.

NOTA: ALCUNE FOTO SONO STATE SCATTATE CON MACCHINA FOTOGRAFICA SONY RX100 IV, ED ALTRE CON CELLULARE XIAOMI REDMI NOTE 7 DUAL CAMERA



# PAGAIATE COLOR SMERALDO



TESTO E FOTO DI  
**FRANCESCO BALDUCCI**  
MAESTRO DI KAYAK FICK  
CANOISTA D'ALTO CORSO DAL 1979 CON 1060 FIUMI  
DIVERSI DISCESI NEI 5 CONTINENTI

**Scorre nel Tarvisiano uno dei corsi d'acqua più emozionanti del Nordest. Francesco ci è tornato dopo più di trent'anni e ci racconta la sua discesa del Fella.**

**L**a lingua di terra del Friuli settentrionale stretta fra Austria e Slovenia è solcata da uno dei corsi d'acqua più emozionanti del Nordest. Eppure la discesa del Fella, che è stata un classico degli anni Ottanta e Novanta per i canoisti, in seguito è stata stranamente disattesa, se non dai pagaiatori autoctoni. La colpa, in parte, va ricercata nei lavori dell'autostrada Udine-Tarvisio che hanno lasciato, come pessimo regalo e manifestazione d'incuria, tondini di ferro e manufatti nel letto del fiume. Eppure la bellezza del tratto Pontebba-Dogna,

con l'acqua verde smeraldo che serpeggia guizzante tra rocce e mammelloni, vince alla fine la morsa del cemento, purtroppo visibile sovente sulle sponde. E così ritornando dall'Austria, dopo aver disceso l'Isel, i suoi affluenti, e la Gail, approfittando della copiosa pioggia notturna, troviamo un livello eccellente che ci invita a riscoprire questo superbo nastro di acqua spumeggianti. Lo avevo disceso nel lontano 1987 e me ne ricordavo poco.

Era d'uopo quindi una ricognizione preliminare, poiché mi fido e non mi fido delle descrizioni sommarie

NELLE IMMAGINI: IL CANOISTA  
ANDREA CAMPI, DETTO "ZIGO".

che spesso si leggono sui siti o sui social. Abbiamo fatto bene, evitandoci un trasbordo belluino di un alto sbarramento impraticabile, con pilastri di cemento malvagi in corrispondenza del cimitero di Pontebba.

Pertanto l'imbarco non va fatto nel paese ma più a valle, percorrendo una stradina parallela al fiume, sulla sinistra orografica, che porta poco sotto lo sbarramento.

## LA DISCESA

Subito il Fella mostra il suo carattere: frizzante, giulivo, nervoso, che delizia il canoista soprattutto nei repentini cambi di pendenza. La prima rapida deve essere ispezionata

## SCHEDA FLUVIALE DEL FELLA

**Tratto:** Pontebba-Dogna

**Imbarco:** a valle dello sbarramento visibile dalla strada vicino al cimitero di Pontebba

**Sbarco:** a Dogna, presso la confluenza con l'omonimo torrente

**Lunghezza:** 6,5 km

**Difficoltà:** III-IV (IV-V)

**Tempo di discesa:** circa 1 h e 30, facendo ispezione di tre rapide e foto

**Periodo migliore:** dopo piogge copiose o disgelo primaverile.

**Data della discesa:** 20 agosto 2022

perché si conclude a ridosso della massicciata in cemento della strada con piloni inquietanti.

Una buona conduzione del kayak, tagliando verso sinistra, evita ogni problema. Un'altra rapida da valutare è quella denominata "del tondino", perché è minacciata dalla presenza di un residuo metallico sulla sinistra. Anche in questo caso un'ispezione preliminare e una corretta linea di discesa consente di superare indenni la difficoltà.

Durante la discesa si incontra un primo sbarramento artificiale che può essere saltato sulla destra previa ricognizione. La parte più esaltante è sicuramente la gola sotto il ponte metallico della ferrovia, ove l'alveo si stringe e aumenta la pendenza. Una lunga rapida si conclude con un salto che noi abbiamo affrontato sulla sinistra dopo uno slalom tra rocce. Alcune piccole morte sulla destra, non sempre facili da raggiungere, consentono comunque di fermarsi e di suddividere la rapida in due o più parti.

Lo sbarco avviene presso la confluenza con il torrente Dogna, dopo un basso sbarramento superabile senza problemi. Il percorso è lungo circa sei chilometri e mezzo e si può proseguire, incontrando difficoltà minori, sino a Chiusaforte, in corrispondenza dell'affluenza del torrente Raccolana. Il vicino Resia, il But, lo Slizza il Cellina e altri fiumi rendono il Friuli molto interessante dal punto di vista canoistico e sicuramente altre perle inesplorate impreziosiscono questa magica terra.





## SPECIALE 45° RADUNO INTERNAZIONALE ESTIVO FICT

## Storytime

**L**e giornate ai raduni estivi della FICT sono sempre intense e piene di attività... A maggior ragione nell'edizione di quest'anno, in cui si è raggiunto il traguardo della quarantacinquesima edizione. Proviamo a riassumerne le emozioni e le atmosfere con il fotoracconto proposto in queste pagine!

A CURA DI ELENA PERALI E IRENE OLMI

FOTO DI ALESSANDRO NESPOLI E DIAMSO5 PHOTO (Foto 12)



## COSA DOVE QUANDO

45° Raduno Internazionale Estivo FICT  
Eyglieys (Francia), Parco Nazionale  
del Queyras, Camping Club Des Iscles  
1-15 agosto 2022

## LE ATTIVITÀ DEL QUEYRAS



1



2



4



3

**FOTO 1** - IL KAYAK NON È L'UNICO SPORT D'ACQUA CHE È POSSIBILE FARE IN QUESTA ZONA. A POCHI KILOMETRI DA EYGLIERS C'È IL BELLISSIMO LAGO DI SERRE-PONÇON, CHE OSPITA DIVERSE ATTRAZIONI E PERMETTE DI PROVARE TANTE ATTIVITÀ, COME LA VELA, IL KITESURF E IL WINDSURF.

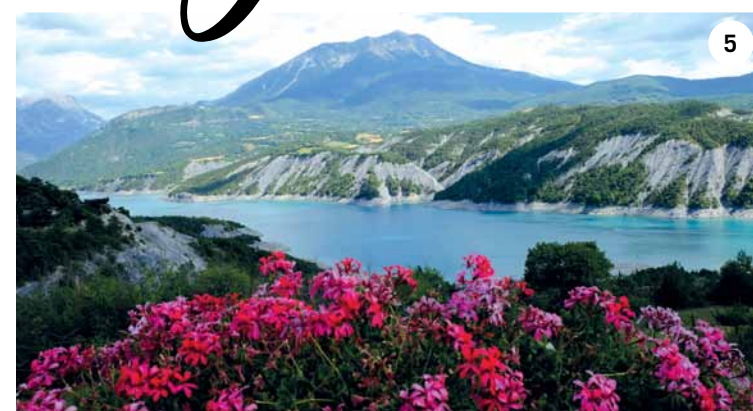
**FOTO 2** - ALLA FICT OGNI IDEA È BEN ACCETTA ED OGNUNO È PROTAGONISTA. INFATTI, AL RADUNO C'È SEMPRE QUALCUNO CHE PROPONE ATTIVITÀ DIVERSE DA QUELLE IN FIUME, COME L'USCITA DI QUEST'ANNO ALLA BELLISSIMA TÊTE DE VAUTISSE.

**FOTO 3** - UNA DELLE PARTICOLARITÀ DI QUESTA REGIONE È LA VARIETÀ GEOGRAFICA DEL TERRITORIO: IL PANORAMA RICCO DI VERDE CHE SI VEDE DAL CAMPEGGIO È BEN DIVERSO DAL SUOLO SGRETOLATO CHE SI OSSERVA SALENDI ALL'INOSPITALE PIC DE ROCHE BRUNO, LA VETTA PIÙ IMPORTANTE DEL CHEYRA.

**FOTO 4** - SPESSO AL RADUNO PARTECIPANO ANCHE PERSONE APPASSIONATE DI ARRAMPICATA, PERCHÉ POSSONO SCEGLIERE TRA FERRATE DI DIFFICOLTÀ E DURATA DIVERSE. LE PIÙ FAMOSE SONO QUELLE NELLE GOLE DELLA GUIL (ADATTA ANCHE AI PIÙ PICCOLI) E DELLA DURANCE. IN QUESTA FOTO IL NOSTRO SUPER FOTOGRAFO ALESSANDRO NESPOLI, AMANTE DELLA MONTAGNA, STA PERCORRENDO LA FERRATA DI CHÂTEAU QUEYRAS.

## Eyglieys 2022

## INTORNO A EYGLIERS



5



6



7



8



9

**FOTO 5** - EYGLIERS È CIRCONDATA DA NUMEROSE BELLEZZE PAESAGGISTICHE, COME IL LAGO DI SERRE-PONÇON, CHE OFFRE PASSEGGIATE RILASSANTI CON INCREDIBILI PANORAMI.

**FOTO 6** - LA VALLE È RICCA DI PAESINI CHE ORGANIZZANO FIERE E SPETTACOLI DI VARIO GENERE. IL PAESE DI VALLOUISE-PELVEUX, AD ESEMPIO, ORGANIZZA UN VIDE GRENIER, OVVERO UN MERCATINO DOVE SI POSSONO TROVARE PICCOLI OGGETTI DI ARREDO MOLTO ECONOMICI, SI TROVA SULLA GIRONDE, UNO DEI FIUMI PIÙ AMATI DAI KAYAKERS ESPERTI E APPASSIONATI DELLE DISCESE ADRENALINICHE.

**FOTO 7** - LA CITTÀ PIÙ IMPORTANTE DELLA ZONA È INDUBBIAMENTE EMBRUN, RICCA DI FORTEZZE E ANTICHI EDIFICI. SE PASSATE DA QUESTE PARTI PROGRAMMATE UNA SOSTA PER VISITARE QUESTA VIVACE E COLORATISSIMA CITTÀ!

**FOTO 8** - CHI VUOLE PRENDERSI QUALCHE MOMENTO DI RELAX HA UN'AMPIA SCELTA DI PARCHI DA VISITARE. I PIÙ TEMERARI POSSONO IMMERGERSI NEL VERDE DI NUMEROSI PARCHI AVVENTURA NELLE VICINANZE; MOLTE ZONE OSPITANO STRUTTURE PARTICOLARI COME IL PONTE SOSPESO DI CLAPOUSE.

**FOTO 9** - NELLE GIORNATE SOLEGGIATE CONSIGLIAMO DI ANDARE AD ESPLORARE LE MONTAGNE CIRCOSTANTI. LE PASSEGGIATE CHE SI POSSONO FARE SONO VERAMENTE INFINITE, CON PERCORSI DI DISLIVELLO E DIFFICOLTÀ DIVERSE. UNA GITA CONSIGLIATA È QUELLA CHE PORTA AL LAC DE SOULIERS, A 2.492 METRI.

**FOTO 10** - I PAESI VICINI AL CAMPEGGIO ORGANIZZANO SPESSO DEI MERCATINI, MA IL PIÙ GRANDE SI TROVA A EMBRUN: È SICURAMENTE UN'OCCASIONE PERFETTA PER VISITARE LA CITTÀ E ANDARE A CURIOSARE TRA GLI OGGETTI DI ARTIGIANATO LOCALE!



10



## NOI DELLA FICT



11



12



13



14



15

**FOTO 11** - NELLE USCITE IN FIUME SIAMO IN TANTI, MA LA FICT GARANTISCE LA MASSIMA SICUREZZA PER OGNI ATTIVITÀ IN ACQUA. NEL GRUPPO CI SONO SEMPRE GUIDE E PERSONE ESPERTE CHE SI OFFRONO DI ACCOMPAGNARCI LUNGO LE DISCESE E DI AIUTARCI IN CASO DI DIFFICOLTÀ.

**FOTO 12** - OGNI ANNO LA FICT ORGANIZZA UNA DISCESA INTEGRALE A CUI PARTECIPANO TUTTI I MEMBRI DEL RADUNO. NON È SOLO LA PIÙ LUNGA DISCESA DELLA DURANCE, MA UN MOMENTO IN CUI SI CONDIVIDONO EMOZIONI E RICORDI. INOLTRE DUE NOSTRE GUIDE, VLADIMIRO CAMINITI E WALTER FILATTIERA, METTONO A DISPOSIZIONE I LORO GOMMONI DA RAFTING E SI OFFRONO DI ACCOMPAGNARE CHI VUOLE FARE L'INTEGRALE IN UN MODO UN PO' DIVERSO DAL SOLITO... MA SOPRATTUTTO IN COMPAGNIA!

**FOTO 13** - TUTTE LE SERE I NOSTRI CUOCHI PREPARANO UNA BUONISSIMA CENA CHE GUSTIAMO TUTTI INSIEME IN LUNGI TAVOLI AL BÂTIMENT. TRA UN BOCCONE E L'ALTRO SI FANNO SEMPRE NUOVE CONOSCENZE, E SPESSO A FINE PASTO CI SONO INCONTRI E PRESENTAZIONI DI VARIO GENERE.

**FOTO 14** - DA SEMPRE IL RICHIAMO DELLA FORESTA PER NOI DELLA FICT È IL SECOLARE CORNO DI GENGIS, CHE RISUONA TUTTE LE SERE PER TRE VOLTE. QUANDO VIENE SUONATO VUOL DIRE UNA SOLA COSA... CORRI, LA CENA È PRONTA!

**FOTO 15** - QUESTO È STATO UN ANNO PARTICOLARE: IL QUARANTESIMO RADUNO A CUI IL NOSTRO AMATO GENGIS HA PARTECIPATO E COLLABORATO CON IMPEGNO E PASSIONE. IL PRESIDENTE DELLA FICT HA VOLUTO RINGRAZIARLO DA PARTE DI TUTTI NOI CON UNA PREMIAZIONE!

## NOI DELLA FICT



16

**FOTO 16** - OGNI ANNO ALLA FINE DEL RADUNO SI TIENE LA FAMOSA RIFFA E TUTTI QUELLA SERA CERCANO DI AVERE IL FAVORE DELLA SORTE... IN PALIO CI SONO SEMPRE BELLISSIMI PREMI E COME PRIMO PREMIO C'È SEMPRE UN KAYAK DELLA EXO!

Tahe Outdoors

**EGALIS** PRODUTTORE DI PAGAIE E ACCESSORI PER KAYAK DAL 1962

MADE IN FRANCE

All'avanguardia della tecnologia, investiamo costantemente nei nostri strumenti di produzione in Francia, per offrirvi pagaie, gilet e caschi di qualità, anche personalizzati secondo le vostre esigenze. A tutt'oggi, 15 donne e uomini custodiscono e perpetuano questo savoir-faire con orgoglio e passione.



Swift Carbon Fibra Divisibile 4 parti #789

EGALIS ITALIA | +39 347-0739823 | egalisitalia@gmail.com

www.taheoutdoors.com/merpins



# Quando IL MARE si fa MOSSO



TESTO E FOTO DI  
DAVIDE GAETA

**Nuotare in acque libere, una disciplina in ascesa. Ma è importante sapere esattamente cosa fare in presenza di onde e correnti.**

**L**a pratica del nuoto si differenzia in maniera sostanziale rispetto all'ambiente in cui ci si immerge. Nuotare in piscina è diverso rispetto a nuotare in un lago, poiché vengono a mancare i riferimenti visivi.

Diverso ancora è nuotare in fiume, dove l'acqua viva comporta uno spostamento continuo verso valle e tutta una serie di elementi e pericoli da tenere in considerazione. Altra cosa ancora è nuotare in mare, e lo sanno bene i fondisti, ma differente ancora è nuotare in mare quando questo si presenta in condizioni formate (mosso, agitato).

Sono tanti i fattori ambientali che possono andare ad interferire sulla nuotata: temperatura, fauna marina, torbidità dell'acqua, densità del liquido, fino alla presenza di onde e correnti. È proprio su queste ultime che voglio soffermarmi, in quanto raramente si è realmente consapevoli su come ci si muove in acqua

quando il corpo viene sballottato a destra e a manca.

## AVERE PUNTI DI RIFERIMENTO

Innanzitutto, è necessario avere dei punti di riferimento a terra e/o in acqua da tenere sott'occhio durante la nuotata, poiché una volta immersi in acque libere non è facile mantenere una direzione. Proprio in virtù dell'ultimo punto, è impossibile nuotare costantemente con la testa bassa, bensì ogni tanto è necessario sollevare il capo frontalmente per guardare la direzione. È possibile sia separare la respirazione laterale dall'atto di sollevare leggermente il capo frontalmente per guardare la direzione, oppure direttamente combinare le cose nuotando stili "da salvamento" come il crawl testa-alta, il trudgen, la rana testa alta.

## LA CORRENTE: A FAVORE, CONTRARIA O LATERALE

Per quanto concerne la presenza di corrente, questa può manifestarsi a favore, contraria, o laterale. Nei primi due casi bisogna sfruttare saggiamente gli attimi in cui aumentare la frequenza di bracciata e

quelli in cui accentuare lo scivolamento; nell'ultimo caso invece è necessario adottare la "regola del parallelogramma" usata nella fisica dei vettori, mirando verso un punto posto "sopraflutto" rispetto al target, in modo che la combinazione tra "vettore-nuotata" e "vettore-corrente" possa mantenerci sull'effettiva rotta esatta. Un discorso simile lo si affronta nel mondo della nautica quando si introducono i concetti di "prora vera" e "rotta vera". Bisogna saper poi conoscere i differenti tipi di corrente. Corrente di risacca, di

ritorno, litoranea, di deriva, di marea: non sono la stessa cosa!

## LE ONDE: CORTE, LUNGHE O FRANGENTI

Per quanto riguarda invece le onde, queste vanno differite tra corte, lunghe e frangenti. In presenza di "maretta" (mare increspato) le opzioni sono due: o si accelera per neutralizzare il disturbo o si minimizza lo sforzo. Con "onda lunga" occorre fare molta attenzione al ritmo delle onde, variando la velocità in base ad esso e considerando che non tutte le onde sono uguali. Sotto costa invece le onde si trasformano in "frangenti", vere e proprie masse d'acqua in traslazione. In quest'area bisogna stare particolarmente attenti all'impatto: potrebbe essere necessario immergersi sott'acqua per superare un frangente, adattare la respirazione al ritmo dei "set" (serie di onde) e adeguare la frequenza di bracciata ad ogni singolo momento.

## L'ATTREZZATURA

L'utilizzo di idonee attrezzature rende più sicura ed efficiente la nuotata in questi contesti. L'utilizzo di

maschera e snorkel permette di nuotare con un assetto più neutro, senza la necessità di dover sollevare il capo fuori dall'acqua e limitando il disturbo all'impatto dell'onda sul volto. Le pinne sono un presidio fondamentale, e il modello ideale per vivere un ambiente impervio come il sotto costa sabbioso è la "mezzapinna" da bodyboard, versatile e facile da indossare. Indispensabile naturalmente l'impiego di una muta: le migliori mareggiate si manifestano nel periodo invernale, quando le temperature sono più rigide; la muta in neoprene rispetto alla stagna permette di nuotare meglio, e non è da sottovalutare l'utilizzo del cappuccio per limitare l'ipotermia (la testa è la parte del corpo da cui dissipiamo la maggior parte del calore) ed evitare la botta timpanica dovuta alle masse d'acqua che impattano sulle orecchie.

## VALUTAZIONI PREVENTIVE

Prima di andare in acqua è bene fare uno "scouting", ossia osservare con attenzione lo spot in cui ci si andrà ad immergere, le condizioni me-

DAVIDE GAETA

## IL LIBRO

Per maggiori approfondimenti suggerisco la lettura del mio libro *Il nuoto in mare mosso* distribuito da Amazon. La prima parte ripercorre in maniera analitica tutti quegli elementi che è necessario conoscere per poter comprendere e valutare l'ambiente marino, partendo da nozioni base di oceanografia, studi costieri e meteorologia. La seconda metà si focalizza sugli aspetti tecnici legati al nuoto in mare mosso, descrivendo gli stili di nuotata, gli adattamenti strategici, le attrezzature necessarie ed alcune nozioni di sicurezza ed assistenza.



teo-marine, la presenza di scogli o altri pericoli. Non bisogna fare valutazioni approssimative e superficiali, anzi, nel dubbio meglio abbondare in prudenza e valutare i rischi in eccesso.

Nuotare in mare, soprattutto in condizioni di mare formato, è una condizione di esposizione ad evidenti rischi. Per questo motivo è consigliata questa disciplina soltanto a sportivi esperti, quali abbiano le capacità tecniche e atletiche richieste dal tipo di attività e che rispettino in ogni caso tutte le regole "safety first" che possono garantire una base di sicurezza: comunicare ai propri cari e alle autorità quello che si andrà a fare, non andare mai in acqua da soli (almeno in coppia), portare al seguito la boa di segnalazione, indossare un dispositivo auto-gonfiabile che possa garantire supporto al galleggiamento in caso di emergenza e soprattutto fare attenzione anche agli altri praticanti del mare (diportisti, surfisti e così via).



ESERCITAZIONI



# TEVERE Day

Ph Alberto Laurenti

Sole, partecipazione ed allegria hanno caratterizzato la 43ª edizione della Discesa Internazionale del Tevere-DIT2022.



TESTO DI  
ROBERTO CROSTI

Anche quest'anno, a causa delle restrizioni legate al COVID, la Discesa non si è potuta svolgere nel suo originale periodo con il finale della tappa romana del 1° maggio. Poco male: dopo una discesa tra Umbria e Lazio nella prima settimana di luglio, il tratto romano si è percorso il 9 ottobre (mentre la tappa al mare si è svolta il 19 giugno). Nonostante l'assenza di contiguità, alla tappa di Roma hanno comunque partecipato circa centoventi persone, diverse delle quali venute appositamente dall'estero per partecipare all'evento.

Molte le iniziative congiunte: l'evento SUPRome dedicato allo stand up paddle, la discesa con i gommoni di Roma Rafting e megasup della Discesa, il Palio di Tevere Clean Up, una gara di raccolta di rifiuti fluviali



Ph Roberto Miele

su canoe canadesi alla quale hanno partecipato studenti, scout e volontari di Plastic Free (questi ultimi ed una imbarcazione scout poi risultati vincitori *ex equo*); e ancora, la bicicletta turistica che ha seguito su entrambe le banchine i pagaiatori.

Anche l'impegno per le tematiche del fiume e la partecipazione attiva dei cittadini sono state protagoniste della Discesa con la "piroscafa del contratto di fiume", una canoa canadese gonfiabile da dieci posti capitanata da Gianni Russo di UISP Acquaviva con a bordo amministratori di diversi enti con competenze sul fiume che non solo hanno pagaiato ma hanno svolto una vera e propria Assemblea di Fiume, sul tema della fruizione e degli accessi liberi,

moderata dall'associazione Agenda Tevere. Una festa sul fiume con tanti neofiti del Tevere a Roma all'interno della più ampia cornice del Tevere Day, una giornata dedicata al fiume ed a chi lo vive. Tutte le iniziative portate avanti dall'Associazione della Discesa Internazionale del Tevere sono realizzate con il parziale contributo di Roma Capitale.

Tra i promotori dell'evento romano anche FICT, AICAN, ShakaSUP e ASD Isuppisti (numerossimi per SUPRome). Presenti in acqua, inoltre, il gruppo della Croce Rossa Italiana specializzato in soccorso fluviale, il gruppo rescue dell'associazione Hydrovert oltre alla Polizia fluviale che ha seguito in acqua i partecipanti.

A nuoto dal centro di Roma fino a Ostia, per abbattere le barriere. Con il supporto del Gruppo Canoe Roma.



TESTO DI:  
GIUSEPPE SPINELLI

Nessuno ci voleva credere, eppure Salvatore Cimmino si è tuffato nel Tevere dalla piattaforma dello IUSM presso il Ponte Duca di Aosta ed ha raggiunto a nuoto dopo cinquantacinque chilometri la Lega Navale ad Ostia.

Un'impresa unica che non è stata compiuta per un record, o per danaro o per fama ma solo per richiamare l'attenzione del nostro Paese sui problemi delle persone con disabilità che soffrono ogni giorno una condizione di isolamento e di solitudine, mentre sarebbero capaci di costituire un importante valore e forza per la nostra società. Un'impresa che non è un caso isolato per l'atleta cinquantottenne di origine campana, privo di una gamba a causa delle conseguenze di un osteosarcoma: sono tante le traversate che ha già compiuto in vari luoghi del mondo, sempre con l'obiettivo di lanciare messaggi dalla forte valenza umana e sociale. Noi del Gruppo Canoe Roma - GCR abbiamo dato il nostro contributo assistendo in acqua Salvatore durante l'intero percorso da lui effettuato. Un'esperienza che avevamo già compiuto altre volte, perfino in notturna, ma con la novità dell'ambiente fluviale. Roberta, Lorenzo Manetti, Lorenzo Martinelli, Adriano ed il sottoscritto hanno accompagnato il nuotatore con due Laser, indicando la direzione e fornendo il fabbisogno energetico in termini di liquidi che gli hanno consentito di portare a termine l'impresa. Un ringraziamento speciale va al nostro socio e istruttore Antonio Paolucci, che ci ha accom-



L'IMPRESA

## IL TEVERE Day e Salvatore Cimmino



pagnato all'imbarco allo IUSM alle 7 del mattino e che poi ha accompagnato il triathlon di Ostia subito dopo.

Per chi non ha mai scortato in kayak un nuotatore vorrei dire che la cosa non è in sé un esercizio fisico (soprattutto se, come nel nostro caso, si fanno dei turni di due ore) ma che comporta un notevole stress emotivo perché è necessario pagaiare alla medesima andatura della persona accompagnata e non allontanarsi ma al tempo stesso andare troppo vicino. Essere visibili senza disturbare. Una presenza discreta, ma indispensabile. A maggior ragione sulle acque di un fiume, dove è

DALL'ALTO: SALVATORE CIMMINO DURANTE "L'IMPRESA", CON LORENZO MANETTI (KAYAK) - PH GIUSEPPE SPINELLI  
E L'ARRIVO DI SALVATORE ALLA LEGA NAVALE ITALIANA (OSTIA LIDO) - PH CLAUDIA TORRES.

fondamentale indirizzare chi nuota a evitare possibili ostacoli (tronchi, isole galleggianti di fogliame e altro, bassi fondali, sassi, e tanto altro), la guida dei kayak è insostituibile. Non esistono altri mezzi in grado di garantire lo stesso risultato.

Il Gruppo Canoe Roma è stato all'altezza del compito e cementa un'amicizia che dura da tempo e che continuerà nelle ulteriori iniziative di Salvatore.



# IL NEMICO INVISIBILE



RIIFIUTI SULLE SPONDE DEL TEVERE - PH ROBERTO CROSTI.



TESTO DI  
SERGIO BARBADORO

**Ogni anno oltre otto milioni di tonnellate di plastica finiscono in mare, dove si disgregano per poi finire dappertutto. Perfino nel sale che consumiamo a tavola.**

**P**er chi frequenta assiduamente fiumi, laghi e mari l'immagine della plastica è ben presente ai nostri occhi, ma per comprendere le dimensioni del tema

che approfondiremo occorre partire dai numeri relativi alla produzione e smaltimento di questo materiale umano, il terzo più diffuso sulla terra dopo l'acciaio ed il cemento.

Dal 1950, data d'inizio della produzione ad oggi, la plastica ha raggiunto i 9 miliardi di tonnellate. Nel solo 2015 ne sono state prodotte 400 milioni di tonnellate.

Si stima che la plastica gettata fino al 2015 ammonterebbe a 5 miliardi e 800 milioni di tonnellate, circa il 70% del totale. Il restante 30%, più di 2 miliardi e mezzo di tonnellate, sarebbe invece ancora presente nei materiali che continuiamo ad usare. Ogni anno a questa cifra vanno aggiunti circa 100 milioni di tonnellate, risultanti dalla differenza tra quello che si getta e quello che si continua a usare. Della plastica get-

tata solo il 9% viene riciclato mentre 4 miliardi e 900 milioni di tonnellate di plastica sarebbero ripartiti tra il materiale disperso nell'ambiente e quello raccolto nelle discariche.

La conseguenza di questa pervasività delle materie plastiche nella vita di ciascuno di noi è ovvia: più plastica viene utilizzata, più ne viene gettata, direttamente o indirettamente, e gran parte di questa finisce nei fiumi, nei laghi e nel mare. Si stima che nei mari ogni anno ne finiscano oltre otto milioni di tonnellate.

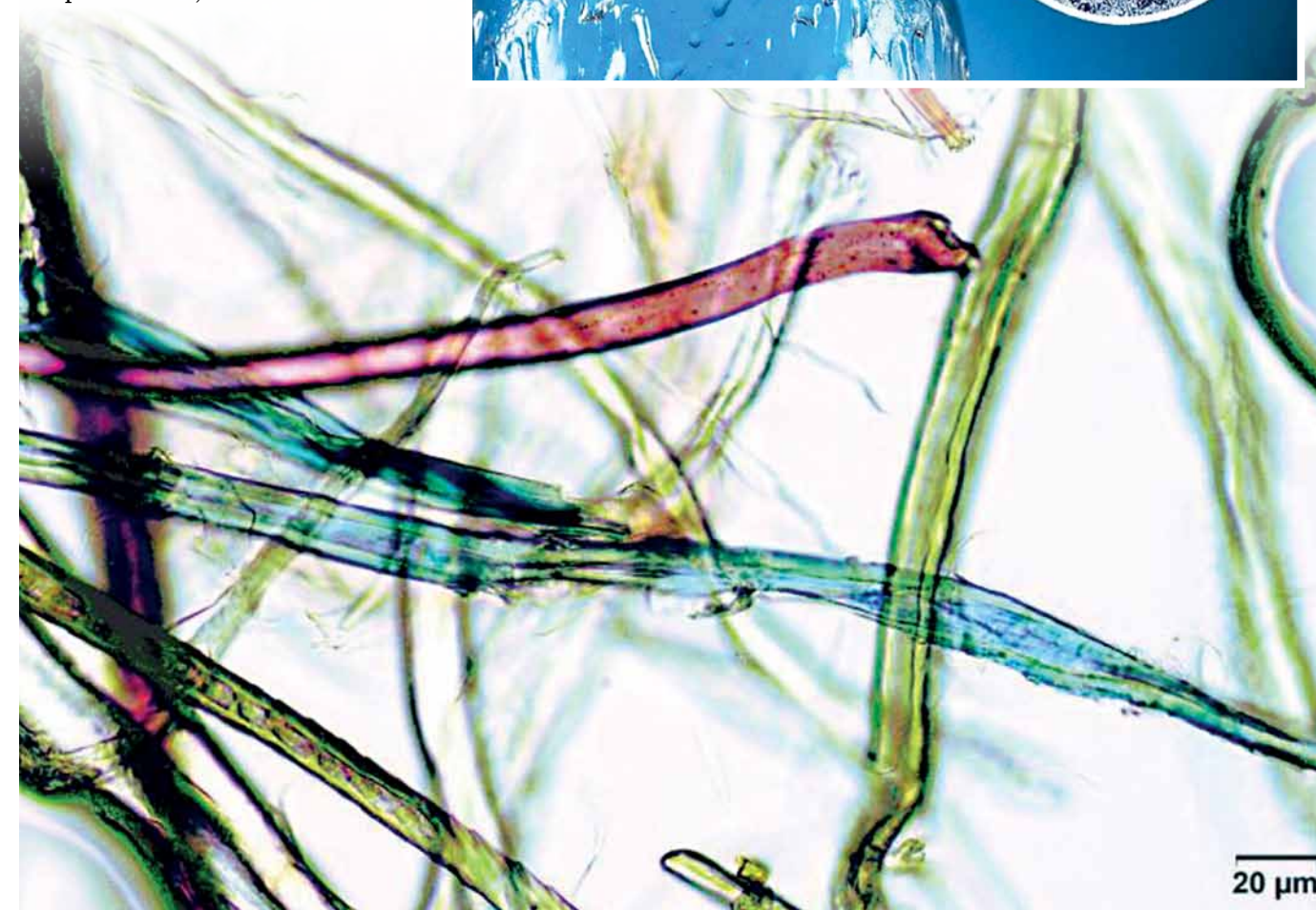
## IL PROCESSO DI DEGRADAZIONE

Quando la plastica finisce in acqua e ci rimane per qualche tempo, a causa di continui urti, vento, sole, alte o basse temperature, onde, microbi, ecc. si sgretola in frammenti sempre più piccoli. Spesso però a

prolungarne lo sgretolamento concorrono sostanze aggiunte durante la fase di produzione, dei materiali che hanno lo scopo di conferire loro particolari caratteristiche che indirettamente le rendono più resistenti agli agenti atmosferici ed ai raggi ultravioletti.

Il tempo e l'erosione fanno sì che tutta la plastica integra o sgretolata dai fiumi arrivi comunque al mare ove si completa il processo di degradazione in micro e nanoplastiche.

Si parla di microplastiche per indicare i frammenti di dimensione compresa tra 0,1 e 5.000 microme-







tri (cioè da 0,001 a 5 millimetri), mentre si parla di nanoplastiche per frammenti ancora più piccoli, da 0,001 a 0,1 micrometri (cioè da 0,001 a 1 milionesimo di millimetro).

Le microplastiche possono essere classificate in base alla loro formazione e alla loro composizione. Rispetto alla formazione, si individuano due categorie: la primaria, prodotta direttamente dall'uomo, in forme appiattite, cilindriche, sferoidali o discoidali; la secondaria, dove le particelle derivano dalla frammentazione di rifiuti o fibre plastiche più grandi già presenti nell'ambiente e rappresentando il risultato di una disgregazione di materiale più grande hanno una morfologia più irregolare.

#### LA CLASSIFICAZIONE

Per quanto riguarda invece la suddivisione per composizione, a comporre la maggior parte delle microplastiche sono il polietilene (PE, iniziali che troviamo stampate sul fondo del contenitore), ovvero il più comune dei prodotti plastici-sintetici, il polipropilene (PP), il polistirene (PS), il polietilene tereftalato (PET) e il cloruro di polivinile (PVC). Nella quasi totalità delle particelle ritrovate, le fonti originarie di quelle secondarie sono i prodotti utilizzati dall'uomo: bottiglie, taniche, giocattoli e utensili, reti da pesca, pellicole e contenitori di vario tipo.

Secondo l'ultimo rapporto del Programma delle Nazioni Unite per l'ambiente (Unep), oggi si stima che ogni chilometro quadrato di oceano contenga in media 63.320 parti-



celle di microplastica, con differenze significative a livello regionale. Ad esempio, nel Sudest asiatico il livello è 27 volte maggiore rispetto ad altre zone. Il nostro mare, il Mediterraneo è uno dei mari più inquinati al mondo: qui si concentra il 7 per cento delle microplastiche a livello globale. A conferma di ciò è stato dimostrato che anche nel sale che utilizziamo per cucinare sono presenti micro e nanoplastiche.

#### L'IMPATTO AMBIENTALE DEL NOSTRO ABBIGLIAMENTO...

Gli effetti sugli ecosistemi prodotti dalle microplastiche e nanoplastiche sono noti e devastanti: una volta in mare queste sostanze vengono

ingerite dalla fauna (in particolare da plancton, invertebrati, pesci, cetacei, ecc) arrivando addirittura a modificare la catena alimentare. Ma anche la nostra catena alimentare è destinata a mutare: il 20% delle specie marine di cui ci nutriamo contengono microplastiche e ben il 73% dei pesci che vivono tra i 200 ed i 1.000 metri di profondità hanno significative quantità di micro e nanoplastiche nei loro tessuti.

Anche se nel nostro andar per fiumi e mare raccogliamo sempre rifiuti di plastica e quindi non siamo certo tra coloro che abbandonano rifiuti indiscriminatamente, ciascuno di noi, spesso senza saperlo o rendersene conto, immette nell'ambiente ogni giorno grandi quantità di microplastiche e nanoplastiche. Pile, ed indumenti sintetici in genere, per effetto dello strofinio involontario di chi li indossa, immettono nell'aria notevoli quantità di nanoplastiche. Le nanoplastiche, a causa della loro porosità, sono in grado di assorbire molti inquinanti e possono raggiungere l'uomo attraverso l'apparato respiratorio o la catena alimentare. Uno dei rischi potenziali legati alle nanoplastiche sembra essere l'alterazione della funzionalità ossea durante l'età pediatrica e nella terza età.

Il semplice lavaggio dei tessuti sintetici, come poliestere, acrilico e poliammide, rappresenta una fonte significativa di micro e nanoplastiche rinvenute nelle acque reflue. Ad ogni lavaggio in lavatrice una singola maglietta sintetica può rilasciare fino a 1.900 particelle di micro e nanoplastiche. Se consideriamo che nel settore dell'abbigliamento sia domestico che industriale il consumo di fibre sintetiche ha raggiunto la ragguardevole cifra del 61% della domanda totale di fibre è facile comprendere come il pericolo delle micro e nanoplastiche immesse nell'ambiente anche solo con il lavaggio non sia da sottovalutare. A rendere più complesso il problema va considerato che gli impianti di depurazione delle acque reflue i sistemi di filtraggi nonostante o e decantazione non riescono a trattene-

re la maggior parte di queste piccole particelle di plastica che quindi vengono reimmesse nei fiumi e da questi consegnate ai mari.

#### ... E LE CONSEGUENZE SULLA SALUTE

Per completare il quadro poco rassicurante fin qui evidenziato, va detto che importanti istituti di ricerca internazionale hanno rilevato la presenza di significative quantità di micro e nanoparticelle nelle acque destinate al consumo umano.

Al Plastic Health Summit del 2019, il Dr. N. Vrisekoop ha presentato un risultato di ricerca sugli effetti che le nostre cellule immunitarie subiscono per effetto della presenza delle microplastiche nel sangue. Le cellule direttamente esposte a queste microplastiche sono morte prematuramente e rapidamente, ciò fa presupporre uno "stress", una risposta infiammatoria all'interno del corpo, in cui il sistema immunitario è costretto a produrre e dirigere più cellule immunitarie verso le microplastiche.

Recenti studi su roditori da laboratorio nutriti con micro e nanoplastiche, hanno confermato che queste si sono accumulate nel fegato, nei reni e nell'intestino, e sono aumentati i livelli di stress ossidativo. Si è inoltre evidenziato un notevole accrescimento del livello di una molecola che

risulterebbe tossica per il cervello.

È stato dimostrato che le microplastiche, e quindi anche le nanoplastiche, passano dall'intestino al sangue e da questo gli altri organi. Tracce di plastica continuano ad essere trovate anche negli esseri umani che si sottopongono alle indagini. Già una ricerca della fine degli anni '90 rilevava che le fibre di plastica erano presenti nei polmoni dell'87% delle persone che hanno partecipato all'indagine. Recenti studi hanno dimostrato che le microplastiche nell'aria possono alterare le cellule dei polmoni portandole a produrre sostanze infiammatorie.

#### COSA FARE?

Cosa possiamo fare per contrastare questa soverchiante invasività della plastica nella nostra vita?

In primo luogo, essere consapevoli che la plastica ha una utilità paragonabile al suo rischio e che quindi va usata con moderazione facendo attenzione a tutte le fasi nelle quali possiamo rilasciarla nell'ambiente (scarto, abbandono, lavaggio con acqua fredda, ecc.). Se pensiamo che la semplice abrasione degli pneumatici di auto e camion costituisce il 28% delle microparticelle immesse in atmosfera è facile comprendere come il problema esista e di non

#### BIBLIOGRAFIA

- WORLD ECONOMIC FORUM, ELLEN MAC ARTHUR FOUNDATION E MC KINSEY COMPANY, 2016, *The New Plastic Economy: rethinking the future of plastic* [www.ellenmacarthurfoundation.org](http://www.ellenmacarthurfoundation.org)
- GEYER R., JAMBECK J.R. E LAW K.L., 2017, *Production, use and fate of all plastic ever made* - Science Advances, <http://advances.sciencemagazine.org>

facile soluzione. I nostri comportamenti, però, possono contribuire a limitare l'impatto della plastica sull'ambiente, sui cibi e sulla nostra salute. Cominciamo a consumare acqua di acquedotto o in vetro, detersivi alla spina, confezioni e contenitori che possono essere riutilizzati più volte, non acquistiamo cibi freschi confezionati, privilegiamo abiti di fibra naturale lasciando quelli sintetici solo a particolari attività, riduciamo l'uso dell'auto a favore di una mobilità più sostenibile.

Ciascuno di noi può fare molto se è consapevole dei rischi derivanti dall'uso non razionale della plastica. La plastica va usata ma ha sempre un costo altissimo per gli ecosistemi e quindi un ritorno negativo sull'uomo: quindi teniamocela stretta ma riutilizziamola sempre e quanto più possibile. Teniamolo presente!

**In tutta Italia con un click.**

**canoashop.com**

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





1



1a

# CONTACT-LINE

UNA PICCOLA CIMA DALLE GRANDI POTENZIALITÀ PER UNA PRATICA IN SICUREZZA



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

*del kayak da mare*

**D**opo aver trattato del casco e della cima di traino, in questo terzo articolo della rubrica dedicata alla sicurezza affrontiamo la cima di contatto.

La contact-line (cima di contatto), che ho scoperto in uno dei corsi seguiti con la federazione inglese nelle mie trasferte annuali ad Anglesey (Galles), è una piccola cima dalle grandi potenzialità, che può essere armata sul ponte anteriore di ogni kayak da mare.

La **cima di contatto**, come la cima di traino, può essere di diversi modelli: oltre a quelli disponibili in commercio, può essere facilmente realizzata in autonomia da chi abbia un minimo di manualità e di dimestichezza con la lavorazione dei materiali.

Le sue caratteristiche tecniche possono essere riassunte così: una cima rigida, meglio se in colori vivaci visibili in mare, uno o due mo-



2



2a

1. LA CIMA SENZA SGANCIO RAPIDO IDEATA DA GORDON BROWN HA UNA LUNGHEZZA TRIPLA RISPETTO AL PONTE DEL KAYAK E SI PRESTA A MOLTEPLICI UTILIZZI.

1a. LA CIMA AUTOCOSTRUITA SECONDO IL MODELLO IDEATO DA GORDON BROWN VIENE ARMATA SUL PONTE ANTERIORE DEL KAYAK.

schettoni alle estremità ed uno sgancio rapido indispensabile per rispondere ai requisiti minimi di sicurezza. Libera e senza nodi, può essere rifinita con speciali impiombature protette da una guaina termo restringente.

A differenza della cima di traino, la cima di contatto non deve avere un ammortizzatore elastico per attenuare i colpi, ma deve essere **rigida**, perché deve rendere solidali due o più kayak in caso di salvataggi assistiti e traini, e la sua rigidità garantisce una migliore tenuta della zattera realizzata con due o più kayak.

Come la cima di traino, anche la cima di contatto dovrebbe essere dotata di **moschettoni** di una misura adatta al palmo della nostra mano, così da poter essere utilizzati con le falangi prossimali o intermedie delle dita, nel caso di un principio di ipotermia. I moschettoni dovrebbero essere lisci, per evitare pericolosi agganci alle linee tienti-bene e, se sono dotati di occhielli, rendono più semplice e funzionale l'utilizzo pratico del sistema. La cima di contatto potrebbe anche essere una semplice cima, senza moschettoni, da utilizzare con speciali nodi a tenuta sicura e a rapido sgancio che pure vanno praticati con costanza.

Anche per la cima di contatto vige l'imperativo categorico di un **sistema a sgancio rapido**, che consenta alla persona impegnata nel salvataggio di potersi liberare in qualsiasi momento senza l'ausilio di una terza persona. I sistemi di sgancio rapido possono essere molto diversi, a seconda del modello acquistato o au-

2. ABBIAMO DESCRITTO IN DETTAGLIO QUESTA CIMA DI CONTATTO CON SGANCIO RAPIDO NEL BLOG DI TATIYAK IN QUESTO ARTICOLO DEL 2016: [HTTPS://TATIYAK.BLOGSPOT.COM/2016/06/CONTACT-LINE-UNA-CIMA-DI-SICUREZZA.HTML](https://tatiyak.blogspot.com/2016/06/contact-line-una-cima-di-sicurezza.html)

2a. IL NUOVO MODELLO DI CONTACT-LINE PERFEZIONATO NEGLI ANNI DAL PAGAIATORE STEVE WHETMAN TITOLARE DELLA WHETMAN EQUIPMENT.



3

3. UNO DEI POSSIBILI SISTEMI DI CIMA DI CONTATTO, AUTOCOSTRUITA DA CLAUDIO BABINI CON SGANCIO RAPIDO, PROTEZIONI ED UN SOLO MOSCHETTONE PER USARE NODI ALL'ESTREMITÀ LIBERA.

to-costruito, e occorre prendervi dimestichezza in qualunque condizione di mare.

La cima di contatto viene solitamente applicata al **ponte anteriore** del kayak, agganciando i moschettoni alle linee tienti-bene, con l'accortezza che la sua presenza non intralci né la pagaia, né la navigazione né tantomeno la libera fruizione del ponte in caso di necessità. Può avere una lunghezza variabile, da poco superiore alla larghezza del ponte fino a due o tre larghezze (da circa 60 cm a circa 150 cm).

La cima di contatto, infine, dovrebbe essere **conservata in buone condizioni**, curando soprattutto la funzionalità dei moschettoni. In caso di urti o sollecitazioni, è bene controllare lo stato dei vari materiali ed eventualmente sostituire le parti usurate, oppure cambiare l'intero sistema quando si è ormai logorato.

Qualunque sia il modello o la marca, è importante che la cima di contatto sia **conosciuta bene** da chi la usa: nei corsi dedicati, viene spiegato e sperimentato l'uso corretto e sicuro della cima di traino. È infatti molto importante conoscere la tecnica più appropriata da utilizzare nei vari traini e salvataggi assistiti, così come nelle diverse andature di navigazione e condizioni meteo-marine.

La cima di contatto può essere **utilizzata in molti modi diversi**, che dipendono tanto dalla sua fattura quanto dal tipo di intervento, oltre che dalla nostra stessa capacità di improvvisazione e adattamento alle circostanze in caso di bisogno. Solitamente, si lascia uno dei due moschettoni agganciato alla linea

tienti-bene del proprio kayak e si aggancia il secondo moschettone dell'estremità opposta alla linea tienti-bene del kayak da affiancare, trainare o assistere. Anche la modalità di aggancio del moschettone "esterno" può essere condizionata dal tipo di salvataggio e dalle diverse esigenze di intervento: per traini corti una linea tienti-bene vale l'altra, per traini più lunghi potrebbe essere più efficace agganciare le linee tienti-bene esterne ed opposte dei due kayak zatterati, per traini con zattere che coinvolgono più di due kayak le due cime di traino utilizzate (mai una sola!) dovrebbero essere disposte nella maniera più funzionale ed efficace possibile.

È facile intuire che **l'uso in sicurezza** della cima di contatto **dipende dalla pratica in sicurezza**: occorre sempre esercitarsi, prevedendo le conseguenze delle nostre azioni in mare, anticipando ogni eventuale imprevisto ed evitando che un piccolo errore o ritardo iniziale comporti la cosiddetta escalation del rischio. Per tutti questi motivi è importante non solo seguire corsi ed aggiornamenti, ma anche praticare con assiduità ogni tipo di salvataggio assistito, sia prefigurando scenari che si vogliono prevenire che lavorando insieme alle persone con cui di solito paghiamo.

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



# TE LA RACCONTO IO, LA CANOA

**Dalla canadese al dragon boat, dal kayak all'outrigger. Un'opera in quattro volumi illustra il mondo della canoa e dintorni dall'antichità ai giorni nostri.**

**R**ealizzata a cura di Lorenzo Molinari, l'opera "L'arte del pagaiare: storia illustrata" svela una storia in buona parte ignota anche ai canoisti più appassionati, inquadrandone tutte le sue espressioni: tipologie di imbarcazioni, origini geografiche e modalità d'impiego; materiali utilizzati, tecniche costruttive e cantieri di produzione; protagonisti di esplorazioni e imprese estreme; eventi, gare e campioni.

## ● VOLUME 1 LA CANOA NELL'ANTICHITÀ

Il primo volume narra la storia delle prime tipologie di canoe impiegate nel mondo dall'antichità fino all'inizio del 1800, quando nei paesi occidentali il crescente benessere, limitato alle fasce sociali più abbienti, consentì di disporre di tempo libero e praticare la canoa a livello ricreativo, turistico, esplorativo e sportivo.

Numerose sono le tipologie d'imbarcazioni che rientrano nel termine generico "canoa", propulse prevalentemente con pagaie a pala singola o doppia, pertiche e vele.

## ● VOLUME 2 DAL 1800 AL 1954 CANOE IN LEGNO E PIEGHEVOLI

Il secondo volume narra la storia della canoa da quando, nel XIX secolo, la disponibilità di tempo libero permise a sempre più persone in Occidente di praticare la canoa a livello ricreativo, turistico, esplorativo e sportivo. I pionieri della canoa discesero fiumi e realizzarono crociere sotto costa, affrontando e superando difficoltà del tutto nuove con ardimento ed entusiasmo. La progettazione di nuovi scafi, lo sviluppo delle tecniche e dell'esperienza consentirono di cimentarsi nella discesa di sezioni di fiumi sempre più impetuose, così come in traversate marine, anche oceaniche.

Nel frattempo, i più appassionati costituirono i primi circoli di canoa, furono organizzate le prime gare in acqua piatta e in acqua bianca e vennero fondate delle federazioni che iniziarono a indire competizioni anche internazionali, fino all'ingresso della canoa tra le discipline olimpiche nel 1936 a Berlino.

## ● VOLUME 3 DALLA VETRORESINA AL POLIETILENE IMPRESE ESTREME

Il terzo volume narra la storia della canoa da quando, a metà degli anni Cinquanta, venne introdotta la vetroresina per la costruzione di scafi, che risultarono molto più rigidi e robusti di quelli in legno e tela delle canoe pieghevoli. Questa innovazione consentì di ottenere canoe con cui poter affrontare sezioni di fiumi fino allora impensabili. Successivamente, verso la metà degli anni Settanta, si assistette a una seconda rivoluzione nei materiali con l'avvento del polietilene, che permise di realizzare scafi praticamente indistruttibili, per quanto più pesanti di quelli in vetroresina. Con le canoe in polietilene si elevò ulteriormente la soglia dell'estremo nelle discese fluviali. Parallelamente, la vetroresina venne introdotta nel settore delle canoe d'agonismo, tema trattato nel volume 4, e in quello delle canoe da mare, lago e fiumi facili a uso ricreativo, turistico ed esplorativo. Sono presentate le imprese più significative fluviali e marine, realizzate dalla metà degli anni 1950 a oggi, insieme ai loro protagonisti.

## ● VOLUME 4 RAFTING E CANOE GONFIABILI CANOA AGONISTICA E CAMPIONI

Il volume 4 conclude il lungo viaggio nel tempo e nel mondo di questa imbarcazione semplice e versatile, ca-

### L'ARTE DEL PAGAIARE: STORIA ILLUSTRATA

Canoe, Kayak, Pèrissoire, SUP, Surfski, Outrigger, Raft, Dragon Boat di Lorenzo Molinari, Casa editrice FINISTERRAE, Vancouver B.C., 2021.

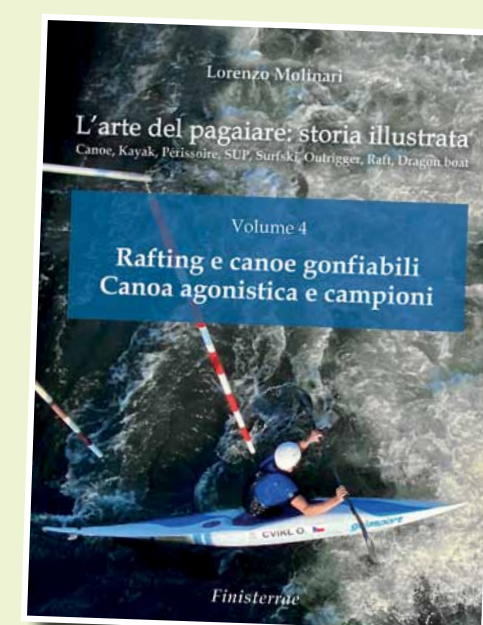
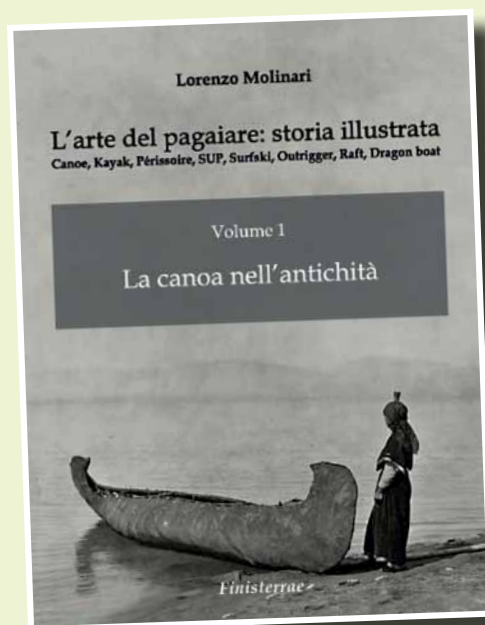
L'opera, della collana IMAGO MUNDI, è divisa in quattro volumi pubblicati in formato Kindle, copertina flessibile e copertina rigida, disponibili in vendita su Amazon.

### L'AUTORE

**Lorenzo Molinari**, istruttore di canoa FICK, si è appassionato alla canoa in giovanissima età e ha gareggiato per la squadra nazionale italiana. Ha pagaiato per oltre sessantamila chilometri, discendendo fiumi in quasi tutti i continenti e dedicandosi al trekking marino.



pace di grandi imprese, con la narrazione della storia delle canoe gonfiabili e della canoa agonistica. La storia delle canoe gonfiabili ebbe inizio nel 1840, quando venne realizzato il primo battellino a pagaia. Sulla base di questo modello vennero sviluppate molteplici imbarcazioni gonfiabili, fino alle attuali: raft, cataraft, packratf, kayak, canoe e SUP. Infine, l'opera ripercorre la storia della canoa agonistica e dei suoi campioni, che si sono distinti nelle varie discipline, dalla canoa sprint alla paracanoa, dal dragon boat al waveski. Solo per citarne alcune.



# L'ARTE DEL PAGAIARE:

# STORIA ILLUSTRATA





TESTO DI ROBERTO CHILOSI

**Se non ci fosse la paura, probabilmente ci saremmo già estinti. Diamole il giusto valore. E impariamo a gestirla e superarla.**

**“A**lla paura, la più antica delle emozioni, dobbiamo quella risposta istintiva che contribuisce alla nostra sopravvivenza”.

Devo avere il coraggio di avere paura, me lo ripeto sempre.

Soprattutto nel nostro sport non averne è molto pericoloso. In questo breve scritto farò riferimento solo alle paure legate al nostro sport, evitando quelle più frequenti e naturali della vita quotidiana. In condizioni di stress il nostro corpo produce naturalmente adrenalina che ci aiuta a mantenere alta la concentrazione, tende i nostri sensi e il nostro corpo all'azione e reazione di fronte ad uno stimolo ansiogeno.

#### NON AVER PAURA NON È NATURALE ED È MOLTO PERICOLOSO

Ma come riconosciamo la paura, soprattutto come la differenziamo dal panico?

Non sono né ambisco ad essere uno psicologo, parlo sulla base di esperienze personali. Fisicamente ognuno di noi ha una risposta diversa sul proprio corpo: a me personalmente viene continuamente voglia di fare pipì o il mal di pancia; altre manifestazioni possono essere la mancanza di salivazione, la rigidità muscolare, l'incapacità di pensare a qualcosa di diverso dalla causa della paura di quel momento.

Ma se siamo pronti comunque all'azione, la paura è buona, quando

è paralizzante è panico ed è meglio, se possibile, passare oltre (nel nostro sport direi trasbordare una rapida che riteniamo troppo pericolosa o uscire dal fiume).

In mare, soprattutto se stai facendo una traversata, è più difficile abbandonare quindi bisogna essere più allenati a sopportare stress più lunghi nel tempo. Personalmente, negli anni, sia in canoa in fiume o nelle traversate notturne in mare aperto, soprattutto a nuoto su lunghe distanze, mi sono trovato spesso a dover gestire situazioni difficili che sono riuscito a superare grazie all'esperienza, ma soprattutto alla conoscenza del mio corpo e della mia mente, oramai abituata a situazioni di stress. A nuoto ho sempre avuto paura degli squali e ogni movimento o turbolenza sotto la mia pancia mi ha spesso creato ansie che sono riuscito a gestire andando avan-

ti, non fermandomi, quindi agendo. Fondamentale per me è sempre stato l'allenamento in qualsiasi condizione climatica, il ripetere anche ossessivamente gesti (i fondamentali in canoa, nuotare in condizioni più difficili di quelle che, immagino, troverò durante l'obiettivo che mi sono prefissato a nuoto) che so mi serviranno quando la paura si presenterà.

#### PAURE PREVISTE E NON PREVEDIBILI

La paura può essere “istantanea” ovvero non prevista, come una rapida che non pensavamo di dover affrontare, il cambio repentino delle condizioni del mare, o “prevista”, come sapere che faremo un fiume molto difficile. Nel secondo caso abbiamo più tempo per elaborare le risposte del nostro corpo, razionalizzare e poi decidere se andare.

Nel primo è più difficile e dobbiamo conoscere bene la nostra men-

te per non cedere al panico. Quando qualche mese fa ho effettuato la traversata dall'isola d'Elba alla Corsica in canoa, da solo, di notte, tutte le volte che, qualche settimana prima programmavo l'uscita, di notte nel mio letto, ero colto da incubi molto fantasiosi. Memore di quello che mi era successo 25 anni fa (praticamente affondato per un incidente tecnico a circa 10/12 km dalla costa) temevo di ripetere l'esperienza, ma proprio perché sapevo che era stato un incidente tecnico, non dipeso da me, lo stimolo ad andare, a ritenere, superava il fastidio degli incubi notturni. Anche prima della traversata stessa mentre aspettavo che calasse il sole, avevo mille paure e mille dubbi, ma sapevo che ero molto allenato, che psicologicamente, anche se in quel momento ero sotto stress, avrei potuto gestire la paura sotto qualsiasi forma si fosse presen-

tata. Nel momento di difficoltà avrei reagito in maniera positiva entrando in uno stato che io definisco “secondo dopo secondo” o “sopravvivenza”, dove mentalmente godo e mi faccio forte di ogni metro o istante di progressione che conquisto.

Penso di non aver nulla da perdere e questo pensiero, che io chiamo “propaganda buona interna”, mi aiuta molto. Ma tutto questo, ripeto, essendo consapevole dell'allenamento che avevo svolto nei mesi precedenti. In fiume, penso alla gola alta del Tamur, che ho fatto da solo nel '99: qui, ancora di più, avevo adottato questa tecnica. Visto dalla gola fin dove lo sguardo poteva arrivare, mi sembrava tutto infattibile e nemmeno trasbordabile, ero anche in condizioni fisiche non ottimali a causa di un virus intestinale, invece progredendo metro per metro, scoprivo una finestra in un rullo enorme o una via laterale per trasbordare, ed ero arrivato in fondo.

#### BISOGNA VINCERSI

Mettersi alla prova, lavorare molto, umilmente, duramente, senza inventarsi scuse, abituare il proprio

corpo e mente a vivere situazioni disagevoli aiuta. Io pratico anche la meditazione e faccio molti esercizi di respirazione che mi aiutano quando sono in difficoltà. A volte bisogna vincersi, osare senza esagerare, bisogna conoscersi nel profondo per capire se quello che ci blocca e spaventa è un pericolo oggettivo o se è solo il frutto di una nostra paura irrazionale o trasmessa da altre persone che, magari per invidia o perché tendono a riversare su chi sta loro a fianco le loro stesse paure, sono portati ad esagerare i rischi cui potremmo andare incontro.

Non lasciarsi influenzare dagli altri è un altro punto molto importante. I consigli si accettano sempre molto volentieri, ma alla fine tutto dipende sempre da noi, dalle nostre aspettative, da quello che pensiamo di poter ricavare dall'aver fatto o no una cosa. L'indipendenza di pensiero è fondamentale.

Pensiamo sempre con la nostra testa, analizziamo tutte le variabili controllabili, anche se negli sport di situazione come il nostro azzerarle è impossibile.

# La più antica delle EMOZIONI



L'APPRODO.



NUOTO IN ACQUE APERTE - PH MICHELA DALLAPINA.







# PAGAIATE DA

# SOGGNO

**Diario di viaggio  
di una bella vacanza  
in kayak sull'isola sarda.**



TESTO E FOTO DI  
**FRED GIRARDONE**

**L**a Sardegna è un sogno per ogni appassionato di kayak da mare. Basta vedere qualsiasi volantino di un'agenzia di viaggio per rimanere incantati dalla bellezza delle sue spiagge, dalla trasparenza cristallina delle sue acque, dalle coste presidiate da fari e torri saracene.

Il nostro progetto iniziale quest'anno era di tentare l'arduo e selvaggio percorso lungo la costa ovest da Oristano a Capo Teulada e poi fino a Cagliari, in dieci giorni circa a fine agosto.

Le condizioni meteorologiche hanno sconvolto i nostri piani. Ad accompagnarmi il giovane Alexandre, con cui avevo effettuato il periplo di Minorca due anni fa, e Lucas, un suo amico dell'Alta Savoia semi-principiante ma con ottime predisposizioni a imparare in fretta le tecniche di conduzione di un kayak.

Arriviamo vicino a Oristano il 18 agosto in serata. Giusto in tempo per dare un'occhiata al mare dalla spiaggia Abbarossa battuta dal Maestrale per constatare che le onde e la forza del vento teso non ci permetteranno di imbarcarci l'indomani.

Il primo giorno lo passiamo quindi a pagaiare controvento sulle acque "calme" dello stagno di Cabras, appena a nord di Oristano. Il vento di fortissimo e di prua ci permetterà di percorrere solo pochi chilometri in questa riserva naturale piena di uccelli e pesci, purtroppo invisibili nell'acqua mossata e torbida.

Il ritorno su Cabras con violente raffiche di vento ci farà divertire ad alta velocità e cagionerà due rove-

sciamenti di Lucas, e ci farà decidere di abbandonare, per qualche giorno, la costa ovest per spostarci verso orizzonti più sereni.

Optiamo dunque per il sud-est, e ci dirigiamo a Torre delle Stelle situato a est di Cagliari. Una notte serena - turbata solo dall'impantamento della Citroën nella sabbia della spiaggia di Solanas - ci prepara alla prima uscita in mare verso Villasimius. Lasciamo a Lucas la responsabilità di raggiungerci in macchina e la serenità di non prendere il mare oggi; appena partiti è una vera cavalcata, con vento di poppa e onde di più di due metri. Lodiamo la qualità dell'andamento delle Exo-Portofino, veloci, rapide e stabili, che richiedono l'aiuto della deriva solo con vento di traverso o al giardinetto di tre quarti.

Doppiato Capo Carbonara arriviamo stanchi e felici alla bianca spiaggia del Giunco, e ritroviamo Lucas per un ottimo picnic tra i bagnanti, sempre curiosi ed affabili, e ripartiamo in direzione nord, aven-

do Arbatax come meta finale della pagaiata.

Seguono quattro giorni di navigazione, dove si alternano lunghe spiagge assai affollate, a costiere rocciose magnifiche con qualche cala isolata. Queste ultime ottime per i picnic di mezzogiorno o le tranquille cene sotto le stelle. A Capo Ferrato incontriamo (sorpresa!) l'amico "Bave" (Andrea Bavestrelli), fedele compagno di ardue discese fluviali in Italia e nel mondo (perfino in Nepal...), intento a trascorrere stanziali giornate di mare insieme alla sua simpatica compagna Erica. Questo festoso ritrovo ci rega-

lerà, oltre ad una cena a base di ottime linguine ai frutti di mare tassativamente locali nella loro piacevole casa di campagna, un accompagnamento in mare per alcune ore e un gradito passaggio per recuperare la nostra auto abbandonata ad inizio pagaiata. Una delle spiagge più selvagge del tratto risulta essere quella di Quirra/Murtas nel Comune di Villaputzu. Una lunga spiaggia bianca di sabbia grossa purtroppo inaccessibile nella sua porzione verso nord in quanto occupata da un'area militare. L'ultimo tratto, da Foxi Murdeggu ad Arbatax, è reso vivace per via del vento e delle onde. Il gre-

## LE TAPPE

### ● 18/8

Arrivo ad Olbia, noleggio di un Rainbow Oasis  
Campeggio libero S'Ena Arrubia (39°49'44 N 8°33'28" E)

### ● 19/8

Giro del Lago di Cabras  
Trasferta verso Torre delle Stelle  
Notte sulla Spiaggia di Solanas

### ● 20/8

Mattina Solanas - Notteri, 16 km,  
vento di poppa forza 5/6  
Pomeriggio Notteri - Spiaggia  
Sant'Elmo, 18 km  
Notte sulla spiaggia

### ● 21/8

Sant'Elmo - Capo Ferrato (10 km)  
Notte sulla spiaggia di Perda S'Acchilioni

### ● 22/8

Capo Ferrato - Porto Corallo (21 km)  
Notte nella pineta

### ● 23/8

Porto Corallo - Foxi Murdeggu (27 km)  
Notte al Camping Tesonis

### ● 24/8

Foxi Murdeggu - Arbatax (31 km)  
Notte in Spiaggia

### ● 25/8

Trasferta verso Calasetta  
Calasetta - Isola di Villa marina (11 km)  
Notte in spiaggia

### ● 26/8

Giro di Carloforte  
Notte in spiaggia

### ● 27/8

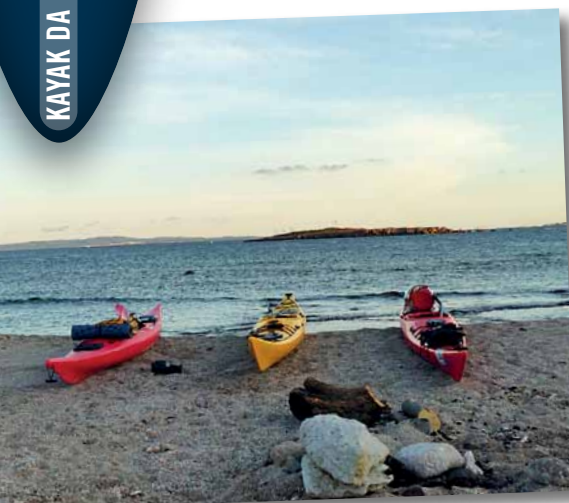
Traversata mattutina verso Calasetta  
e trasferta verso Alghero  
Notte al Campeggio Torre di Porticciolo

### ● 28/8

Giro della Penisola di Tamariglio (23 km)  
Trasferta ad Olbia, pernottamento e ritorno

cale (vento da nord-est), inesistente alla partenza, è aumentato progressivamente, fino a soffiarcisi contro con forti raffiche ed agitare il mare con grosse onde e frangenti in mare aperto. A Foxilioni per poco rischiamo di non vedere Alexandre, partito da Arbatax per venirci incontro dopo aver portato su l'auto che, spinto dal vento più ad est, rischiava di navigare in direzione opposta verso meta incerta. Lucas lo intravede, lontano e nascosto dal moto ondoso, quasi





per caso e a fatica riusciamo a farci notare in modo da riunire il gruppo. I due ultimi chilometri sono tosti e l'arrivo a Tortoli si rivela alquanto accidentato. Esausti ci rimette in sella un'ottima pizza ad Arbatax. A cena prendiamo la decisione: tornare sulla costa ovest puntando a Carloforte, sull'isola di San Pietro. Posta di fronte a Sant'Antioco, San Pietro è un'isola dove si parla ancora il dialetto tabarchino, frutto di secoli di dominazione genovese; le sue coste sono rimaste selvagge, al riparo da strade e costruzioni per una ventina di chilometri (su trenta-quattro di periplo). Ci prepariamo a fine pomeriggio da Calasetta per traversare il breve tratto di mare verso l'isola (5 km), ma di nuovo dobbiamo fronteggiare un costante maestrale ed impiegheremo quasi due ore per arrivare a Tacca Rossa. Delusione: la stretta spiaggia è invasa da camper, tavole di turisti... e da zanzare che poco invitano a rimanerci per la notte. Sbircio a nord est (su Google Earth) e vedo ad appena 1 Km l'isola di Villamarina. Pagaio velocemente verso questo piccolo lembo di terra emersa e scopriamo la spiaggia dell'Isola Piana, la più bella, tranquilla e ospitale di tutto il nostro viaggio!

L'indomani il giro di San Pietro rimarrà per me una delle più belle pagaiate in mare da quando questa disciplina mi ha rapito, circa quindici anni fa. Si alternano paesaggi di scogliera sempre diversi per colo-

re, forma e altezza. Tornati alla civiltà verso la spiaggia La Caletta, incontriamo Mario, un simpatico canoista del luogo che su una vecchia Eskimo da fiume esce "quasi ogni giorno, tutto l'anno", per pescare e "farsi le braccia". Ci accompagna a bere una fresca birra locale e ci indica la spiaggia La Bobba per accamparci. Come dappertutto, appena calato il sole la spiaggia magnifica si svuota e rimaniamo soli, e felici. Di buona mattina, con un mare finalmente piattissimo, raggiungiamo Calasetta, carichiamo le barche e filiamo verso Alghero.

La nostra intenzione è di raggiungere la Torre Bianca di Porto Ferro per navigare fino ad Alghero, ma il poco tempo rimasto disponibile (siamo all'ultimo giorno) e la riserva naturale severamente controllata - perlomeno in agosto - ci conducono a optare per una notte al camping di Porticciolo (ottimo!) e l'indomani a far scendere le canoe sulla ripida costiera sotto il campeggio, per navigare attorno alla Penisola di Tramariglio, fino a Porto Conte. Ultima giornata da sogno: scegliere meraviglie, altissime, tante grotte da esplorare... Ma quasi nessun posto per sbarcare nei primi dieci chilometri! Arrivati alle spiagge di Porto Conte, Lucas ed Alexandre partono per un breve jogging di quaranta minuti sotto un sole scottante per recuperare la macchina. Quindi partiamo, soddisfatti e felici, per Olbia e la fine delle ferie.

## 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

# 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



# PAGAIIE



TESTO E FOTO DI  
GABRIELLA FABBRI

**Non solo kayak ma tante altre attività outdoor al raduno di Eyglers: inclusa la e-bike.**

**D**a tanti anni ad agosto, il Raduno Internazionale di canoa ad Eyglers è per me un appuntamento imperdibile.

Qualcuno mi dice: "Vai sempre lì, nello stesso posto?". Certo, ma non è mai lo stesso!!!

Pur facendo anche altri viaggi, quello è un luogo del cuore, con tanti amici... Un posto magico... Lo stesso luogo ma sempre diverso con nuovi percorsi da scoprire. Non mi anno-

io mai: non è solo kayak, ma sport a trecentosessanta gradi. Fra le varie attività sportive l'altra mia passione è la bici e quest'anno ho portato la mia e-bike biammortizzata che mi ha permesso di scoprire strade inesplorate raggiungendo nuove mete, con percorsi impegnativi, sia in salita che in discesa, in gruppo e in solitaria. Assieme agli amici canoisti Gae, Stefano, Patty e Massimo ho raggiunto, fra i vari giri, Col Agnel nel cuore delle Alpi francesi, al confine con l'Italia a 2.744 m di altitudine. Il paesaggio splendido con la salita accompagnata da fiori e mucche al pascolo, e la discesa, piuttosto tecnica, sterrata attraversata da ponticelli in legno con rivoli d'acqua e massi. Proseguendo siamo risaliti fino a Saint-Véran, a 2.040 m. Uno dei paesi più alti d'Europa, con circa duecentosettanta abitanti. Un gruppo di case di pietra e legno con una bellissima chiesa romanica.

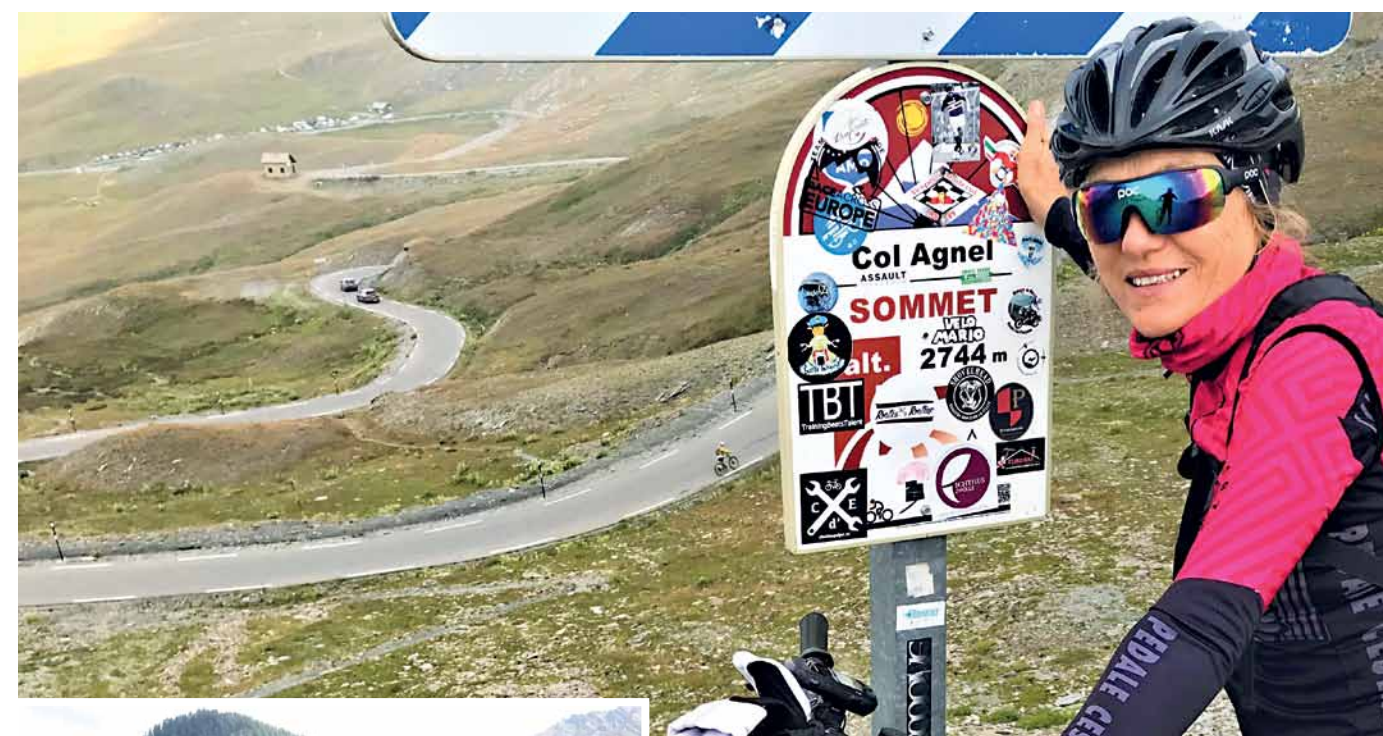
Continuando la mia vacanza alternando la bici alle discese in canoa, il 13 agosto sono partita dal campeggio con l'e-bike in tarda mattinata.

Dopo un giro a Mont-Dauphine, ho superato attraverso il sentiero n. 7 Guillestre e seguendo un segnale solo per le bici, mi sono trovata a pedalare su una panoramica "route de la viste" sopra la valle della Guil, con scorci mozzafiato sulla Diga a Maison du Roi. Vedevo sotto la strada per le auto. Ho poi costeggiato la Guil con soste agli imbarchi (dovevo controllare...!).

Arrivata al bivio con indicazione Col D'Izoard, ho deciso e imboccato la strada. Con una sosta-spuntino ad Arvieux per non svenire dalla fame, ho proseguito. La fatica si faceva sentire, stavo esaurendo la batteria dell'e-bike... in quel momento ho rimpianto la mia bici da corsa...

Pedalando con il minimo di assistenza, con calma, volevo arrivare, ormai mancava poco. La visione cambiava, la fitta vegetazione boschiva stava lasciando il posto a rocce con alberi sempre più radi che diventavano arbusti. Alti monoliti di roccia emergevano dai ghiaioni che sembravano scivolare a valle. Dominava un paesaggio montano difficile da de-

# E PEDALATE... ASSISTITE



IN APERTURA:  
SAINT-VÉRAN PRATO  
SCENDENDO DA COL AGNEL.

SOPRA:  
IN CIMA A COL AGNEL 2.744 MT.

A SINISTRA:  
SENTIERO PER SALIRE  
A SAINT-VÉRAN.  
PH GAETANA PICONE.

scrivere con le sole parole! Il "Colle" spesso fa parte del percorso del Tour De France, una cima leggendaria... che ora era lì, davanti ai miei occhi! Una sosta per qualche foto, e dopo aver bevuto ho intrapreso la fantastica discesa e con la bici spenta, a tratti e non ho avuto problemi. Il rientro è stato velocissimo! La fame si faceva sentire, ma nessuna preoccupazione: al campeggio avrei ritrovato gli amici e avremmo cenato al Batiment da Gengis, come sempre, una certezza!

Anche quest'anno sono rientrata il 15 agosto, un giorno senza traffico, perfetto per viaggiare, pensando alle bellissime giornate trascorse e ai tanti momenti sereni con gli amici, discese in kayak, pedalate, relax e la voglia di tornare l'anno prossimo.



# Pedalandand

OVVERO IL MONDO VISTO DAL SELLINO



Seconda parte



TESTO DI  
ALMO OLMI

**Dalla scelta dell'itinerario alle applicazioni per tracciare il percorso e ai dettagli logistici: vediamo nel dettaglio come si progetta un viaggio in bicicletta.**

**H**o accolto con piacere la proposta di scrivere un articolo sul cicloturismo per una rivista dedicata agli sport di pagaia, anche perché da sempre considero il mio kayak come una bicicletta per muovermi sull'acqua. Nella prima puntata del mio contributo (si veda il n. 22 di Pagaiaando) mi sono occupato degli aspetti tecnici, mentre in questo secondo intervento intendo condividere il mio modo di ideare e progettare un viaggio in bicicletta, focalizzandomi sugli aspetti edonistici e logistici, oltre a suggerire alcune accortezze pratiche positivamente sperimentate.

## MOTIVAZIONI E DESTINAZIONI

Da quando utilizzo tanto la bicicletta quanto il kayak per viaggiare, ho maturato con sempre maggior compiacimento la percezione di questi due semplici e meravigliosi vei-

coli come gemelli, concepiti affinché possiamo esplorare il mondo con il solo motore umano, con azioni perfettamente simmetriche e complementari:

- spingiamo la bici sulle vie di terra con rotazione delle gambe e contrasto di braccia;
- spingiamo il kayak sulle vie d'acqua con rotazione delle braccia e contrasto di gambe.

Ho provato su me stesso che la pratica regolare ed alternata di queste due attività sportive apporta, oltre ai piaceri mentali del viaggiare, grandi e generali benefici fisici.

In sintesi, direi che la motivazione più basilare che ispira i miei progetti di viaggio è quella di muovermi negli ambienti naturali con la mia sola energia muscolare, concetto nel quale includo ovviamente ogni altra attività che lo realizzi, come la camminata, il nuoto, lo sci di fondo ecc...

GRUPPO VENTO 2018  
FRA LE RISALITE DI FONTANETTO PO (VC).

La mia prima esperienza cicloturistica fu la partecipazione alla VI edizione della Vento, raduno annuale organizzato da un team del Politecnico di Milano nell'ultima decade di maggio, a scopo divulgativo del suo progetto di ciclovia Venezia-Torino. Nel 2018 l'evento era articolato in due successivi weekend di tre tappe ciascuno, da Torino a Pavia il primo, da Mantova a Venezia il secondo; ma poiché non mi garbava di dover rientrare a Torino la domenica e poi recarmi a Mantova il venerdì, decisi con alcuni amici di coprire anche la tratta Pavia-Mantova nei quattro giorni d'intervallo. Feci quindi un viaggio di 750 km in dieci giorni, assai piacevole e poco gravoso, grazie al percorso piatto, al carico leggero, alle frequenti soste ristoro e alla moderata velocità del nostro grande gruppo.

Ma ancor prima di giungere al Lido, già mi stavo domandando: sto



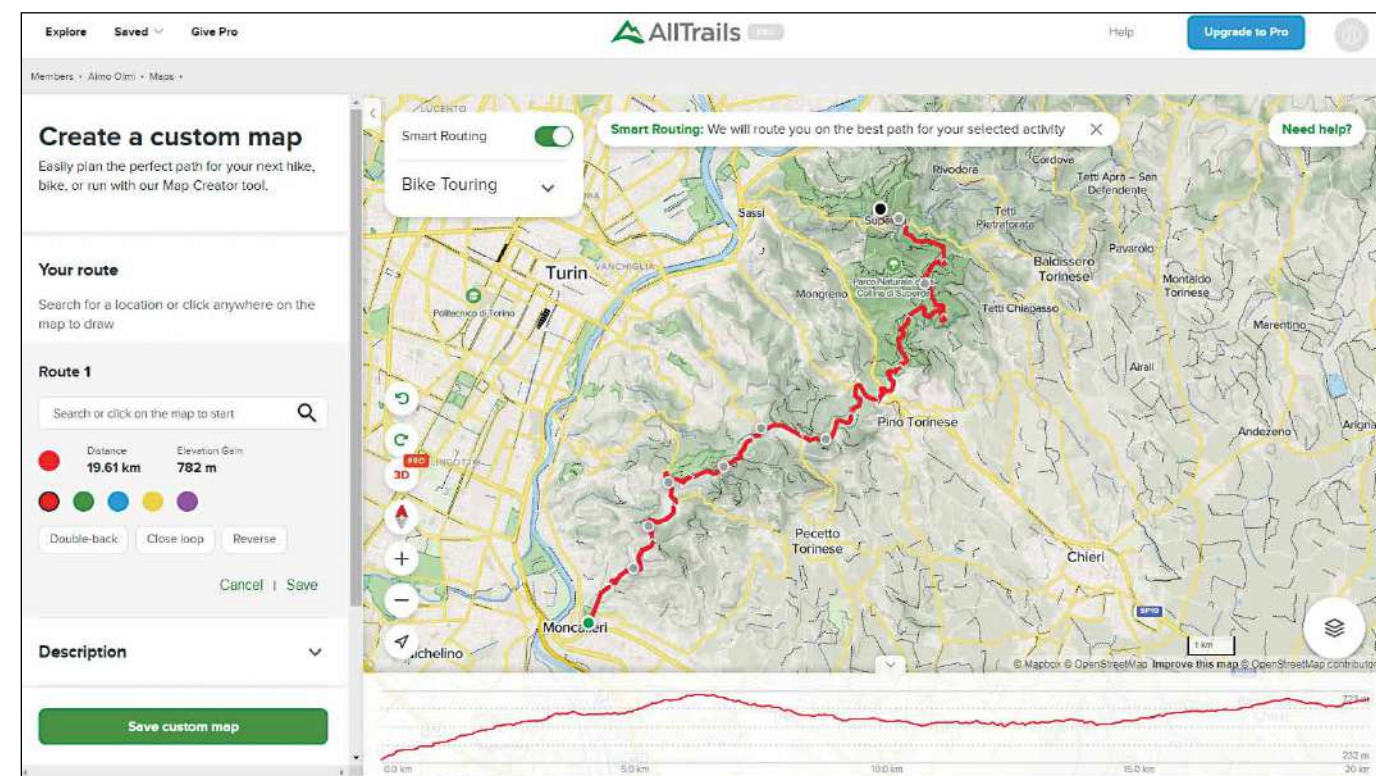
arrivando a Venezia dopo dieci giorni di pedalata verso est, quali mete altrettanto belle potrei raggiungere pedalando verso gli altri punti cardinali? La risposta fu pronta e visionaria come un sogno: Parigi a Nord, Roma a Sud, Barcellona a Ovest. Fu così che mi ritrovai impegnato a realizzare un progetto cicloturistico piuttosto impegnativo: una croce di viaggi verso i quattro punti cardinali con partenza da Torino.

## SOGNI, PROGETTI, AVVENTURE

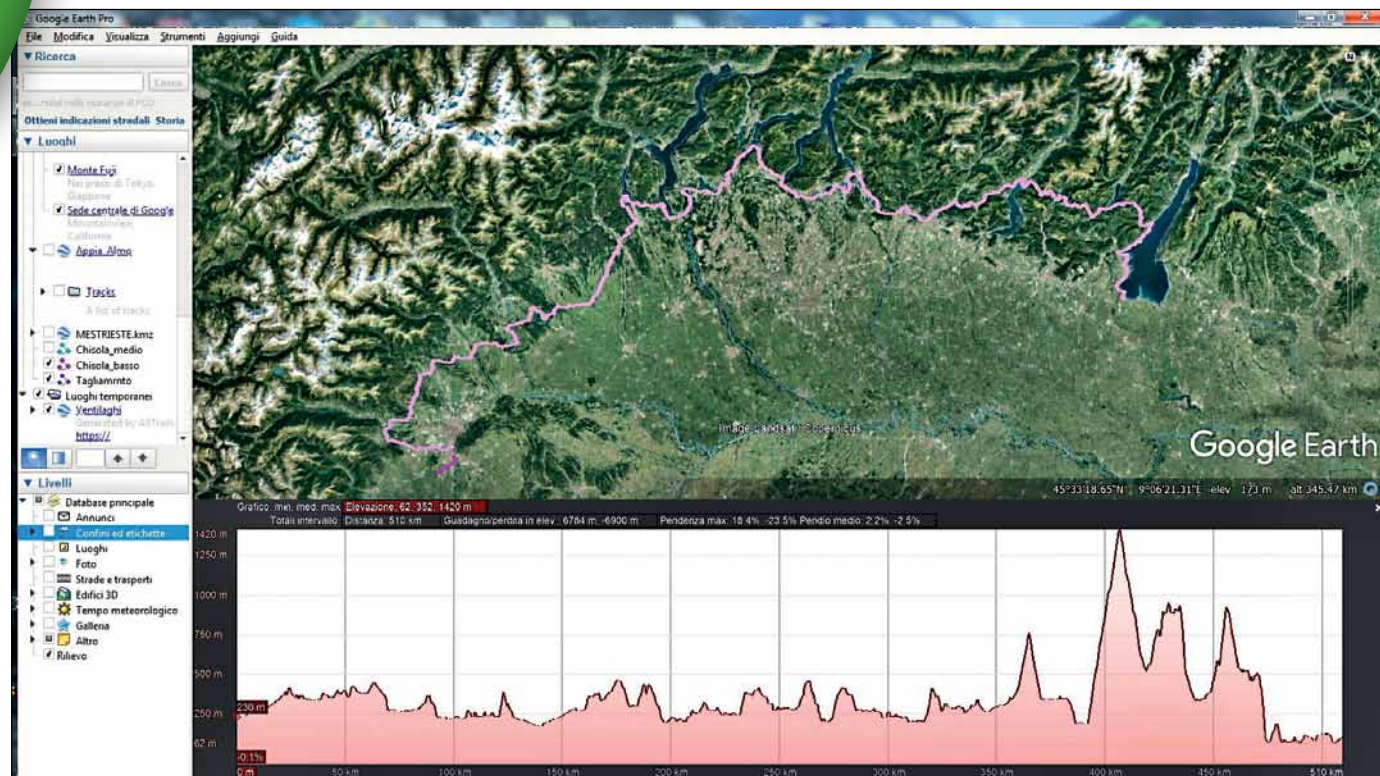
Confidai il mio sogno a Claudio Quadrelli, un esperto cicloturista conosciuto proprio durante la Vento ed egli ne rimase subito affascinato, offrendosi di dividerlo.

Ma un sogno è solo un'idea e per trasformarla in progetto bisogna darle una veste. Così, per ogni viaggio creo un nome ed un logo, la cui presenza diventa per me un impegno e la promessa di un'avventura. Intitolai Moleiffel il mio secondo grande viaggio, di oltre 1.100 km dalla Mole Antonelliana alla Tour Eiffel; in questa pagina è riportato il suo logo, nel quale ho voluto anche ricordare la singolare circostanza che

TRACCIATURA DI UN PERCORSO  
IN ALLTRAILS.







GIRO CICLISTICO "VENTILAGHI" E RELATIVO PROFILO ALTIMETRICO SU GOOGLE EARTH.

questi monumenti furono entrambi inaugurati nel 1889. Il viaggio, da noi realizzato in tredici giorni nell'agosto 2019, si rivelò assai più impegnativo della Vento, sia per l'altimetria ed il caldo (molte giornate a 40-44°), sia perché portavamo anche l'attrezzatura da campeggio.

#### TRACCE, TAPPE, PROGRAMMI

Nel preparare un viaggio opero in questa sequenza: traccio il percorso, stabilisco le tappe, infine definisco le date e gli aspetti logistici.

Per tracciare il percorso utilizzo AllTrails, un sito web dove, previa registrazione, si può editare in modo facile e rapido un percorso nuovo o caricato da una traccia esistente. Dopo aver scelto il tipo di attività (nel nostro caso, Bike Touring o Mountain Biking) ed attivata la funzione Smart Routing, la traccia si genera semplicemente cliccando una serie di punti sul percorso, mentre l'algoritmo segue automaticamente la viabilità più adeguata all'attività scelta; se un certo tratto non è soddisfacente o se si vuole forzare collegamenti fuori strada, si può passare alla tracciatura manuale. L'applicazione fornisce in continuo la progressiva chilometrica, il

profilo altimetrico ed il dislivello totale. Finito e salvato il percorso, se ne può scaricare la traccia in trentatré diversi formati, fra i quali cito solo i due che uso: il .gpx per il navigatore GPS ed il .kmz per aprire la traccia in Google Earth. Faccio notare che, a causa dei rilevanti errori d'interpolazione della quota, il profilo altimetrico risulta sempre molto seghettato, con sistematica forte esagerazione del dislivello positivo. Consiglio perciò di modificare la traccia in GPX Smoother, un'altra applicazione online che genera profili "lisciati", i cui dislivelli totali risultano più attendibili, con errori in eccesso ridotti nell'ordine del 15%.

Infine, quando devo modificare la traccia, ad esempio per correggere errori o includere i posti tappa, utilizzo Base Camp, un software gratuito sviluppato dalla Garmin.

Per stabilire le tappe, dopo aver caricato la traccia .kmz nella cartella "I miei luoghi" di Google Earth e selezionato col tasto destro "Mostra profilo elevazione", posso controllare sul territorio ogni aspetto del mio viaggio e dividere il percorso in base alla distanza, al profilo altimetrico ed alle località attraversate, regolando mi generalmente con questi criteri:

- per tappe quasi soltanto destinate allo spostamento, fino ad 8 ore di pedalata effettiva, prevedo distanze di 80-100 km con dislivelli di 800-1200 m, tenuto anche conto della gravosità del carico;
- per tappe comprendenti anche visite turistiche o soste prolungate, fino a 5 ore di pedalata effettiva, i parametri di cui sopra possono essere dimezzati.

Con tali criteri, nelle tappe di spostamento posso agevolmente rispettare una tabella di viaggio tipo questa: partenza alle 8:30, 6 ore di attività, 90 minuti di soste, 90 km percorsi alla media minima di 15 km/h, arrivo alle 17:00. Non mi sono ammazzato e mi resta un tempo adeguato per il check-in, l'eventuale montaggio della tenda, la doccia ed il bucato. Una volta fissate le tappe, passo a definire gli aspetti logistici del viaggio. Sempre seguendo la traccia in Google Earth, apro una seconda scheda in Google Map, per individuare le strutture meglio situate e più convenienti dove pernottare, delle quali mi appunto prezzi e riferimenti per le successive richieste di informazioni e prenotazioni. Su questo punto vi è da considerare che la scelta di un campeggio è meno im-



FRA I VIGNETI DELLA BORGOGNA, SULLA VIA DI PARIGI.

pegnativa, poiché non pone limiti al numero dei partecipanti e quasi mai richiede una prenotazione con versamento di caparra. Di contro, la scelta di un b&b è senza dubbio più confortevole, ma è vincolante in fase di prenotazione e può essere problematica per un gruppo numeroso di ciclisti. Per quanto concerne in particolare i campeggi italiani, devo dire per esperienza che le tariffe in alta stagione sono diventate così esose che l'opzione del b&b è ormai quasi sempre preferibile; a differenza della Francia, dove si trovano numerosi e convenienti campeggi comunali ottimamente gestiti. La scelta dei mezzi di ritorno è forse l'aspetto logistico più critico di un lungo viaggio in bicicletta con percorso a bastone. Da lungo tempo utilizzavo già la modalità treno-bici per le brevi uscite in Piemonte, ma dal 2018 ho sperimentato quasi ogni possibilità intermodale:

- da Venezia a Torino in treno, 2 cambi;

- da Parigi a Torino in treno, 3 cambi (con Flixbus, causa bici, occorre prenotare con molto anticipo);
- da Roma a Torino in Flixbus, ottimo viaggio;
- da Torino a Palermo e ritorno da Catania, in treno + nave + treno + nave + treno (wow! record);
- per il prossimo viaggio, da Barcellona, in nave a Genova + treno a Torino.

Risolta la logistica e fissate le date e le prenotazioni, raccolgo i dati ed i riferimenti del viaggio in un Programma tappe su foglio di calcolo, da stampare su cartoncino, plastificare e portare con me, come nello schema qui sotto.

Il sogno si è trasformato in progetto ed è pronto per essere avverato: non mi resta che dedicarmi ai preparativi per la partenza (per i quali vi rimando alla precedente puntata).

ALMO E CLAUDIO ALL'ARRIVO DELLA MOLEIFFEL 2019.



Data	Tappa N°	Da	A	D	DT	H+	Sistemazione
		Località di partenza	Località di arrivo	km	km totali	Dislivello positivo m	Struttura, indirizzo, telefono, prezzo concordato, eventuali contatti e note



L'importanza di avere uno smartphone nelle escursioni in kayak. E di saperlo utilizzare.



TESTO DI  
MARCO BABUIN

**S**e usato in modo intelligente, uno smartphone può essere davvero utile ed in casi estremi può anche salvarci la vita. Nella pratica delle attività outdoor, averlo con sé può davvero fare la differenza in caso di necessità: per eventuale richiesta di soccorso o per semplice consultazione della mappa. Quando esco in kayak ce l'ho sempre con me, specialmente quando affronto fiumi nuovi o comunque impegnativi.

#### Come orientarsi usando uno smartphone?

Prima di un'escursione in kayak è opportuno studiare la zona circostante il fiume, per affrontare meglio le situazioni di emergenza che potrebbero costringerci a trovare

una via di fuga: ad esempio per un infortunio, per problemi all'attrezzatura, o perché il fiume è divenuto impraticabile. Ma non è sempre facile orientarsi, specialmente trovandosi sul fondo d'una gola con visibilità limitata da rocce e vegetazione; uno smartphone può indicarci con precisione dove ci troviamo.

#### Come funziona il GPS?

I ricevitori satellitari GPS montati sui moderni smartphone funzionano sempre nei luoghi aperti, con precisione variabile ma mediamente molto buona, in base al numero di satelliti che riescono a ricevere contemporaneamente. Il bosco fitto o le gole rocciose possono peggiorare la precisione, mentre nei luoghi chiusi senza finestre, come i garage e le gallerie, la ricezione s'interrompe. Elaborando i dati dei satelliti, le app di navigazione riescono a calcolare la nostra posizione in tutto il mondo ed a mostrarcela su una mappa, dandoci anche le relative coordinate geografiche (latitudine e longitudine). Prima



di un'escursione, oltre a verificare il corretto funzionamento della nostra app, possiamo in alcuni casi scaricare le mappe della zona per usarle offline, in assenza di rete cellulare o per risparmiare i dati mobili.

**App consigliate:**  
**OUTDOORACTIVE,**  
**BERGFEX, MAPS.ME**

#### Come chiamare i soccorsi?

In caso di emergenza, per comunicare la nostra posizione dobbiamo utilizzare la rete cellulare. Le chiamate e i dati della connessione internet utilizzano i vari **protocolli di comunicazione** evolutisi nel tempo: dal primo GSM fino al 3G, 4G e ora il 5G. La copertura è variabile e dipende dalla infrastruttura del gestore sul territorio (ripetitori). In caso di campo debole, il semplice SMS è il mezzo con maggiore probabilità di successo: basta inviarlo e non appena vi sia un po' di segnale è automaticamente recapitato. Una rilevante opzione, non a tutti nota, consiste nel fatto che è sempre possibile chiamare il numero d'emergenza 112, tramite qualsiasi operatore, anche in assenza di una SIM. I centri di soccorso riescono normalmente ad individuare a grandi linee la provenienza della chiamata, ma per velocizzare la ricerca è bene essersi addestrati a fornire le proprie coordinate GPS.

#### Come proteggere lo smartphone?

Nelle attività outdoor occorre adottare sistemi di protezione dello smartphone, specialmente dagli urti e dall'acqua. Anche se i più recenti modelli di alta gamma sono quasi tutti impermeabili, resta altamente consigliato l'uso di custodie stagne. Un dispositivo impermeabile può essere comunque disturbato dall'acqua salata; inoltre l'acqua può stagnare a lungo su microfoni e altoparlanti, impedendo la comunicazione fino a

#### LA TUTA STAGNA BLACK EDITION M23

È la più avanzata ad oggi sviluppata dalla Sandiline. Appositamente progettata per le avventure in acque bianche, questo modello è dotato di funzionalità e dettagli tecnici nuovi di zecca, quali ad esempio:

- tessuto elasticizzato a 3 strati che assicura una grande libertà di movimento ed un'ottimale regolazione della temperatura corporea anche in condizioni particolarmente sfavorevoli;
- inserti rifrangenti posti in prossimità degli scarichi d'acqua, un importante fattore di sicurezza in caso di scarsa illuminazione;
- custodia impermeabile FIDLOCK direttamente applicata alla tuta, con l'ulteriore protezione data dal tessuto drysuit; può contenere smartphone fino alla misura di 6,5";
- TIZIP strategicamente posizionata sul busto, ciò che garantisce un'agevole vestibilità senza aiuto esterno e massima libertà di movimento.



completa asciugatura. Fra le migliori custodie attualmente disponibili segnalo quelle della FIDLOCK, che ha acquisito il brevetto GOOPER (sistema a tripla chiusura magnetica). È interessante notare che questa custodia è stata recentemente integrata ad un nuovo modello di tuta stagna da kayak prodotto dall'azienda slovena Sandiline, di cui fornisco nel riquadro una descrizione sintetica.

#### CONCLUSIONI

Affrontare le nostre avventure in sicurezza dev'essere sempre una priorità. Oltre al buon senso ed alla conoscenza delle procedure di soccorso/sicurezza, è importante anche sapere usare in modo corretto lo smartphone. Ricordiamoci però di proteggerlo adeguatamente, altrimenti sarà ben poco utile!

Buone pagaie!

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

**NEREUS SPORT**

Distributore ufficiale italiano:

**sandiline**

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



A SINISTRA: ATTRAVERSAMENTO DI CANAL LOMBARDO - PH IVAN FAMULARI.

SOTTO: ATTRAVERSAMENTO DI CANAL VENA - PH ALBERTO BONALDO.

# LA CARICA DEI CINQUANTA



TESTO DI  
IVANO PERINI

**Tutto esaurito per la prima edizione di Chioggia in Voga, che ha portato numerosi kayak attraverso i canali della città lagunare.**

**S**i è tenuta con grande successo domenica 21 agosto la prima edizione di *Chioggia in Voga*, evento patrocinato dal Comune di

Chioggia e organizzato da Ivano Perini, fondatore della community The Lions Paddlers in collaborazione con il Canoa Kayak Chioggia

il cui presidente, Dorianio Nordio, ha dato fin da subito il massimo sostegno con il fondamentale contributo del proprio gruppo amatoriale.

## TUTTO ESAURITO

Circa centoventi imbarcazioni hanno tentato la registrazione a Chioggia in Voga, ma circa settanta di queste sono state costrette a rinunciare per il raggiungimento del numero massimo dei partecipanti, concordato con le autorità maritti-

me in funzione dello staff e dei mezzi di soccorso messi a disposizione.

## IL PERCORSO

Tutto ha avuto inizio alle ore 9:00 con il saluto del sindaco Mauro Armelao presso il Canoa Kayak Chioggia a.s.d., attraverso il quale i partecipanti, sostanzialmente tutti non residenti, hanno potuto godere della bellezza della laguna e della città di Chioggia attraversandola lungo i suoi canali principali: Canal Vena, Canal Lombardo e Canale San Domenico. Un itinerario di circa venti chilometri che, dopo una breve sosta per il pranzo presso l'oasi di Cà Roman, si è concluso percorrendo le rive di Sottomarina Vecchia facendo rientro al club di partenza alle ore 16 per un saluto finale e la consegna degli attestati di partecipazione.

Grande l'entusiasmo di tutti i partecipanti, così come quello dei visitatori a terra nel vedere i canali riempirsi dei colori di queste piccole

## UN GRAZIE AGLI SPONSOR

Per la buona riuscita della manifestazione è stato fondamentale il contributo di sponsor tra cui AVIS Chioggia, Pizzeria La Rambla, Vivai Bacchetto, Euroelettra, Avatak pagaie ed altri ancora.

imbarcazioni. Innumerevoli gli scatti dei visitatori condivisi in tutti i social ancor prima dell'uscita delle foto ufficiali in alta definizione realizzate dallo staff Thelionspaddlers.it.

Un evento complesso che si è reso possibile solo attraverso il dialogo e la collaborazione con l'amministrazione comunale, la Capitaneria di porto di Chioggia, la Polizia di Stato che ci ha accompagnato lungo l'intero percorso con i suoi acqua scooter, il personale qualificato del Canoa Kayak Chioggia in acqua ed AVIS Chioggia, che ha messo a disposizione il proprio personale per le operazioni di accoglienza e registrazione dei partecipanti.



# AIR RACE



## LA NUOVA TAVOLA DA GARA GONFIABILE TARGATA ROBERTO RICCI DESIGNS



TESTO DI  
**PAOLO MARCONI**  
FOTO DI  
**ALBERTO FRANCESCHINI**

**I**l mondo dei SUP gonfiabili è in continua evoluzione e la tecnologia alla base di questa tipologia di tavole fa grandi passi avanti anno dopo anno. L'azienda italiana RRD è sempre stata all'avanguardia in questo settore, cercando di sviluppare tavole gonfiabili che aiutino la crescita dello sport garantendo la facilità del trasporto e l'affidabilità ma allo stesso tempo ricercando una performance di spessore in acqua.

La nuova tavola da gara gonfiabile AIR RACE rispecchia in pieno il concetto di facilità di utilizzo e

performance. Grazie alla tecnologia High Performance applicata alla costruzione e al suo design garantisce delle prestazioni che si avvicinano incredibilmente alle tavole da gara rigide, mantenendo però la facilità di trasporto e la resistenza agli urti tipica delle tavole gonfiabili.

La prua molto sottile dell'Air Race, insieme al suo spessore di 6" e alla scoop line molto dritta, fanno sì che la tavola raggiunga la massima scorrevolezza in condizioni di acqua piatta. Quello che colpisce davvero è però la rigidità che la fa avvicina-

re incredibilmente a una tavola in carbonio. Tale rigidità è dovuta alla sua costruzione High Perfo e alla tecnologia Anti Torx che ne riduce ampiamente la torsione. Queste caratteristiche la rendono molto performante anche in mare aperto e in condizioni di upwind e downwind consistenti.

Sulla coperta della tavola troviamo il Pad esteso fino ai bordi per una maggiore comodità e stabilità durante ogni fase della pagaiata. A poppa troviamo il Kick Pad sul quale posizionare il piede durante la surfata e nei giri di boa. La valvola per l'aria posta a prua garantisce una maggiore facilità nella fase di sgonfiaggio e

dizione e su ogni tipo di distanza. Grazie alla facilità di trasporto è la tavola che porto sempre con me durante i viaggi: mi permette di allenarmi con grande intensità raggiungendo le performance di una tavola rigida. Una volta sgonfiata e riposta nel suo zaino mi consente di spostarmi agilmente con ogni tipo di mezzo evitando il problema di dover viaggiare con una tavola lunga 4,20 metri.

Ho usato l'AIR RACE sia in condizioni di acqua piatta, raggiungendo ottime medie sul cronometro, sia in condizioni di mare aperto realizzando downwind oceanici e surfando onde di buona misura durante gli



**AIR RACE 14'x24" x6" 285 LITRI**

*Dedicata agli atleti che vogliono spingersi al limite, gareggiare e allenarsi con intensità.*

**AIR RACE 14'x29" x6" 315 LITRI**

*Una versione più comoda che mantiene però le caratteristiche di una tavola da race combinando stabilità e velocità.*

**AIR RACE 10'6"x25" x6" 220 LITRI**

*Tavola dedicata ai giovani atleti di SUP.*

swell invernali alle Isole Canarie. Sono sempre rimasto colpito dalla sua velocità e dalla rigidità ottenuta grazie alla nuova costruzione e all'Anti Torx.

Dal punto di vista agonistico questa tavola mi ha regalato molte soddisfazioni. Non solo sono riuscito a salire sul podio in alcune competizioni nazionali e internazionali gareggiando contro tavole rigide, ma proprio a bordo dell'AIR RACE ho vinto la medaglia di argento agli ultimi Campionati del Mondo ICF in Polonia nella categoria Inflatable.

Sono convinto che tavole come questa possano far avvicinare sempre più persone alla disciplina del SUP RACE rendendolo uno sport sempre più popolare e accessibile a tutti.

di rimessaggio della tavola. Sempre a prua troviamo una rete porta oggetti per trasportare tutto il necessario durante le escursioni o nei lunghi allenamenti. Sullo scafo a poppa troviamo dei bordi angolati in PVC che aumentano la performance della tavola e rendono la planata più efficace oltre a garantirne un maggiore controllo.

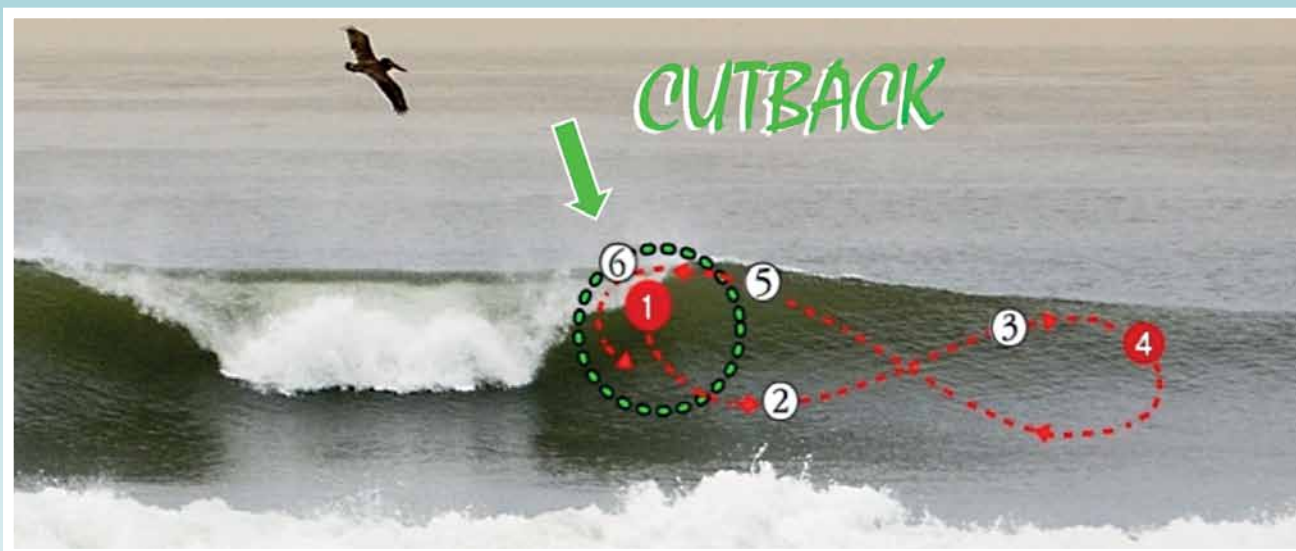
Il nuovo AIR RACE è disponibile in tre diverse misure (si vedano i riquadri in alto a destra).

Personalmente ho usato l'AIR RACE 14'x24" in ogni tipo di con-



TESTO DI:  
GIUSEPPE  
PROSPERI

# WAVESKI:



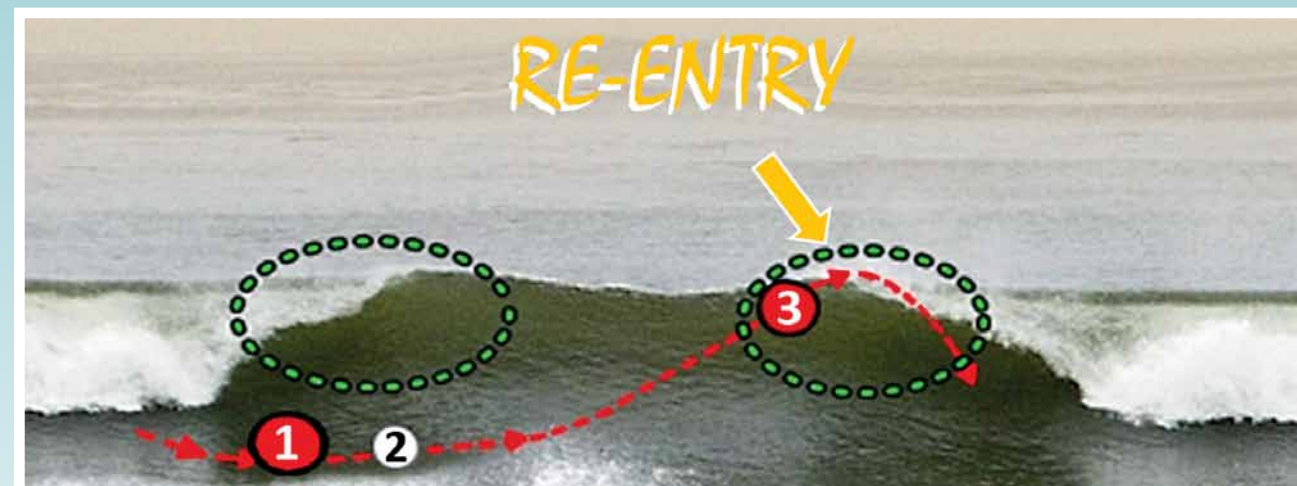
**CUTBACK:** torna al punto dove si frange l'onda, dove è la schiuma

1. Partenza o Take Off.
2. Dirigiti verso il basso per trapiandare la parte opposta alla schiuma verso la base dell'onda.
3. Cambia rail e lato della pagaia (verso il fondo dell'onda).
4. Arrivati a questo punto della traiettoria, la pagaia funge da perno per riorientare la tavola all'interno dell'onda. Lo sguardo è molto importante, deve essere concentrato sulla parte alta della schiuma dell'onda. Di conseguenza la pagaia e il rail si trovano verso l'interno dell'onda, con la pagaia sempre parallela al waveski.
5. Cambia rail e lato per la pagaia (verso il fondo dell'onda), con il nose del waveski di fronte alla schiuma o al lip (parte superiore) dell'onda.
6. Una volta arrivato all'altezza della schiuma, reindirizza le spalle, il bacino e lo sguardo verso l'esterno dell'onda, il resto del corpo e la tavola lo seguiranno automaticamente. Questo angolo preso rispetto al curl permetterà al waveskier di guadagnare velocità all'uscita del suo Cutback venendo nuovamente rilanciato e sospinto dalla schiuma.



RIDER: NOË

# tecnica e manovre



**RE-ENTRY:** rientro, eseguito sulla fine di un'onda

1. Dopo la partenza (take off), virate sul fondo dell'onda, il rail all'interno dell'onda deve affondare nell'acqua per consentire la virata (il waveski non deve essere piatto sull'acqua, altrimenti scivolerebbe scarrocciando). Proprio come il rail interno, la pagaia deve essere orientata verso l'interno dell'onda e parallela al waveski.
2. Guardate in alto l'onda, dove si incontrano le due creste schiumose della stessa onda.
3. Cambiate rail (lato) e fianco per la pagaia (la pagaia è posizionata verso il basso dell'onda, la rotazione delle spalle e del bacino permetterà questo movimento così come il cambiamento di rail). L'obiettivo è di essere lanciato dal "lip" dell'onda con la chiuma, permettendoci così di terminare l'onda, oramai chiusa e senza più spalla, con questa elegante manovra.



Légende :

- ..... Trajectoire
- Regard
- Objectif

RIDER: OCÉANE LUCAS





RIDER: VIRGILE HUMBERT - PHOTO: MIMIZAN PADDLE GAMES

### AERIAL: salto in aria e atterraggio sull'acqua

1. Dopo la partenza, vira sul fondo dell'onda, il più possibile sotto il bordo dell'onda, il rail interno deve affondare nell'acqua per consentire la virata (il waveski non deve essere mai piatto sull'acqua). Proprio come il rail interno, la pagaia deve essere rivolta all'interno dell'onda e parallela al waveski.
2. Guarda verso l'onda.
3. Effettua il cambio di rail e di fianco per la pagaia (la pagaia è posizionata verso il basso dell'onda, la rotazione delle spalle e del bacino permetterà questo movimento così come il cambio di rail).
4. Per "decollare" devi dare un colpo con il bacino contro il lip dell'onda quando si è arrivati quasi al culmine e poi guarda con la testa verso il basso mentre le spalle seguono la direzione dello sguardo. L'obiettivo è quello di utilizzare il lip finale dell'onda come fosse una rampa di lancio e farsi spingere dallo stesso Lip dell'onda sfruttandola per il decollo del nostro waveski.
5. L'AERIAL è spesso effettuato alla fine di un'onda, quando quest'ultima tende a chiudersi (come per il ReEntry).



RIDER: NATHAN

# LE TASCHE... VUOTE!



TESTO E FOTO DI  
GAETANA PICONE

Un primo piatto gluten free e personalizzabile  
con colorazioni vegetali: un'idea, perché no,  
per le prossime tavole natalizie.

**E**d eccoci ad un altro appuntamento per quanto riguarda la mia serie "Le paste semplici". Oggi vi propongo la mia versione di queste piccole tasche. Non ho potuto resistere alla tentazione di intitolarla "Le tasche vuote", pensando a quelle degli italiani e non solo, pensando a ciò che ci attende nel prossimo futuro...

Ma bando a queste tristezze, non è da me 😊

Le mie piccole tasche sono gluten free, cioè realizzate con farine che non contengono glutine come riso e grano saraceno, e allo stesso tempo vegane perché non contengono uova. Farine che se mescolate in maniera appropriata possono essere una buona alternativa alla pasta di grano. Inoltre volendo si può personalizzar-

le con colorazioni vegetali, come in questo caso, con spinaci e barbabietola... Che per puro caso ho utilizzato per riprodurre i colori della nostra bandiera 🇮🇹

Vi assicuro, non si tratta di campanilismo: in Italia abbiamo realmente le eccellenze dell'enogastronomia mondiale. Un territorio il nostro che da nord a sud, passando tra le isole, si distingue per favolosi prodotti agroalimentari spaziando dall'olio al formaggio, al vino...

Per non parlare di tutti quei prodotti gastronomici che ogni regione conserva come patrimonio di identità e cultura tra pasta, pane e dolci. Quindi secondo voi non ne dovrei essere fiera? 🤗❤️

Ormai alle soglie del Natale che a grande velocità si appresta ad ar-

rivare, non sarebbe male proporre questa mia pasta per i vostri ospiti...

Volete sapere come li ho conditi? Non vi resta che seguirmi sui miei profili social e vi svelerò come con pochi e semplici passaggi riuscirete a gustare queste meravigliose tasche, che potrete fare anche con semola di grano duro. Vi aspetto numerosi perché assieme a Pagaiando, la meravigliosa rivista della FICT, stiamo preparando una nuova ricetta che scenderà il cuore e il Natale di tutti noi 🎅

Buona linea a tutti 🚣

INSTAGRAM @GAETANAPICONE  
FACEBOOK GAETANA PICONE FOOD BLOGGER



# PRIMO INCONTRO TECNICI FICT



I PARTECIPANTI.

TESTO E FOTO DI ANNA TOALTO

**P**rendi 20 istruttori fluviali, aggiungi 2 istruttori marini e 3 supapisti molto cool. Mescola, senza dimenticare la voglia di pensare al futuro in maniera propositiva. Versa il contenuto in una cascina toscana del '500 e il gioco è fatto. Così è capitato ai tecnici federali che hanno risposto alla chiamata della FICT e si sono incontrati con grande impegno e volontà l'8 e 9 ottobre scorsi.

Presenti i membri dell'Accademia con il fondatore di questa Arcangelo Pirovano.

## IL PROGRAMMA:

- Sabato giornata dedicata ad un brainstorming sulla FICT che vorrei.
- Domenica giornata dedicata alla conoscenza dei partecipanti.

Durante la pagaiata sul lago del bilancino si sono visti bei sorrisi, sentite parole piene di significato e percepita una passione forte per la propria attività. Era palpabile la voglia di condividere pensieri e programmi per il futuro, a dimostrare che ognuno crede nella FICT, nelle potenzialità della formazione e nel potere della condivisione. La FICT, da parte sua, con questo invito, ha voluto dimostrare la necessità di fare il punto e ripartire con gli spunti necessari a definire un programma quadriennale di formazione ad hoc rivolta ai tecnici.

Gli spunti sono arrivati con l'energia di un fiume in piena, nonostante quest'anno le piogge si siano fatte tanto considerare... il confronto è stato utile per dare voce a coloro



che in prima linea si spendono nella formazione. Il confronto è sempre utile perché nello scambio di opinioni si contamina l'altro dei propri pensieri. E proprio la contaminazione l'ha fatta da padrona. Perché i supapisti hanno attraversato il lago in canoa. I canoisti hanno provato l'ebbrezza di un bagno dal sup e i tecnici marini hanno insegnato ai loro colleghi come si pagaia sull'acqua piatta. La contaminazione si è vista anche in tavola: ogni tecnico, proveniente da ogni angolo d'Italia, oltre al pacchetto, ha portato con sé una prelibatezza della propria terra. Ora sta alla FICT far sì che i preziosi spunti emersi nel weekend possano indicare la strada da percorrere in futuro.

ORGANIZZAZIONE A CURA DI DAMIANO TAVELLA, NICOLAS BELLOMO,  
IRIS CELLERE, ALESSANDRO CONSALVI E ALBERTO ZAMMATTARO,  
CON LA COLLABORAZIONE DELLA DOTTORESSA MICOL VINCI.

# TUTTO IL PO DAL MONVISO AL DELTA

RECENSIONE DI  
CHICCA GOB

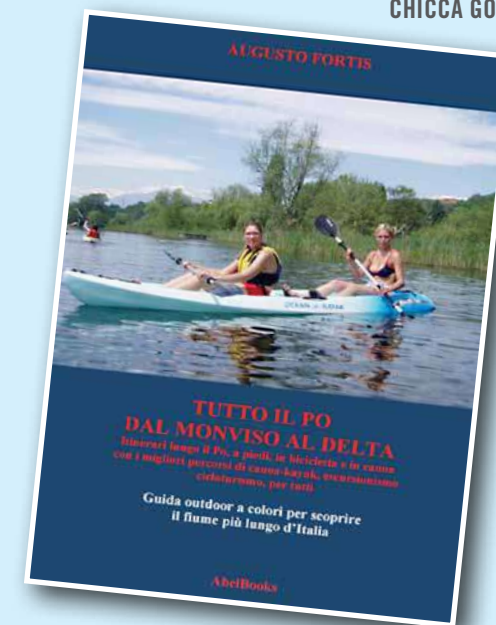
**D**alle sorgenti al delta: un'ottima guida per conoscere il fiume Po da un'altra prospettiva. Sintetica, completa, piena di notizie interessanti. Non manca niente: distanze, tappe, descrizione delle difficoltà, notizie storiche, tempi di percorrenza, appoggi logistici e così via. Se stai pianificando un viaggio lungo questa via d'acqua, questo è il libro che ti serve. Realizzata da Augusto Fortis, una guida da leggere, o regalare agli appassionati, per conoscere il fiume Po in tutte le stagioni e con diverse discipline outdoor quali: canoa, kayak, bici, trekking e - nel tratto superiore - anche scialpinismo.

I percorsi sono descritti con schede monografiche includendo: posizione geografica, tratto consigliato, difficoltà, epoca favorevole, descrizione tecnica e aspetti ambientali del territorio.

Molto ben fatti anche i capitoli dedicati alla sicurezza, all'ecologia, all'introduzione della discesa fluviale, ai tipi di imbarcazioni da usare per la discesa nei vari tratti del fiume Po, al glossario con i termini tecnici più usati. In appendice la guida contiene inoltre gli indirizzi di tutti club in Italia a cui fare riferimento per le discese e di molte associazioni e federazioni, di scuole di canoa e organizzazioni esperte nella sicurezza fluviale.

Un centinaio di belle foto a colori, ben illustrano il contesto dei percorsi consigliati. Il volume è stato molto utile durante la nostra vacanza alla scoperta del fiume Po.

Autore: Augusto Fortis

Editore: Abel Books [www.abelbooks.it](http://www.abelbooks.it)

*Su richiesta la casa editrice fornisce il libro anche nella versione cartacea.*

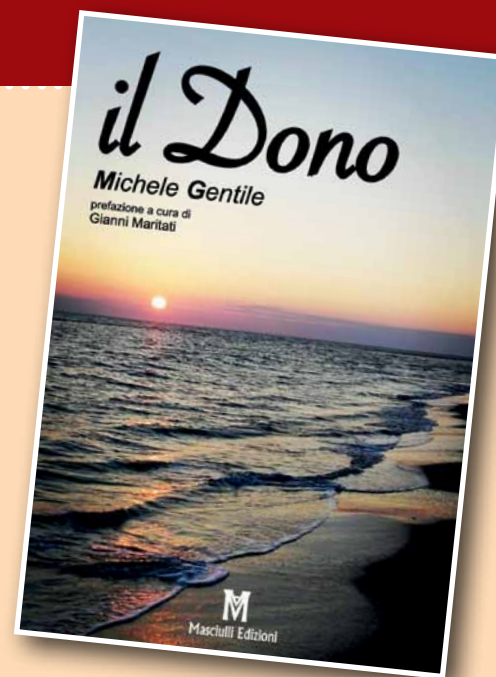
## IL DONO

**“E** poi c'è il mare. Fonte suprema d'ispirazione per Giuseppino e compagno di solitudini. Il mare che con il suo incessante partire e tornare insegna al piccolo la libertà dei vasti orizzonti. E in riva al mare Giuseppino ritrova i ricordi più belli. Rintraccia i sorrisi della madre, le ore spensierate ad osservare le onde infrangersi sugli scogli. L'azzurro che si fonde al cielo e accarezza gli orli delle nuvole. I gabbiani che scortano i pescherecci in porto. Nel buio della disperazione il mare è un faro di speranza e fiducia, la luce che lo aiuta a non perdere la strada di casa”.

Autore: Michele Gentile

*L'incasso totale delle vendite, sia sul web che nelle presentazioni, va alla casa famiglia CHIARA E FRANCESCO di Torvaianica*

#IBS  
#UNILIBRO  
#FELTRINELLI  
#AMAZON  
#LIBRERIAUNIVERSITARIA





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

## NOVEMBRE

11

### CULTURA MARINARA

Località: GENOVA NERVI - COLLEGIO EMILIANI  
Tipo: EVENTO CULTURALE  
Organizza: CANOAVERDE  
Contatti: www.canoaverde.org

11-13

### SALON NAUTIQUE DU LEMAN

Località: GINEVRA  
Tipo: FIERA NAUTICA  
Organizza: SWISS BOAT SHOW  
SALON NAUTIQUE  
Contatti: https://www.boat-show.ch/en/

11-18

### NAXOS SEA KAYAK SYMPOSIUM

Località: NAXOS (GRECIA)  
Tipo: MARE  
Organizza: NAXOS SEA KAYAK  
Contatti: NSKS.GR - info@nsks.gr

15-17

### METSTRADE

Località: AMSTERDAM  
Tipo: FIERA NAUTICA  
Organizza: https://www.metstrade.com/  
Contatti: https://www.metstrade.com/

24-27

### BOAT AND FUN BERLIN

Località: BERLINO  
Tipo: FIERA NAUTICA  
Organizza: MESSE BERLIN  
Contatti: https://www.boat-berlin.de/en/berlin/

## 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

3-11

### SALON NAUTIC PARIS

Località: PARIGI  
Tipo: FIERA NAUTICA  
Organizza: PARIS EXPO PORTE DE VERSAILLES  
Contatti: https://www.salonnautiqueparis.com/en

8-11

### RADUNO FEDERALE D'AUTUNNO

Località: BORGHETTO DI VARA (SP)  
Tipo: FIUME  
Organizza: FICT - CANOA CLUB BRUGNATO  
Contatti: info@canoa.org

8-11

### FIUMI UMBRO-MARCHIGIANI

Località: UMBRIA - MARCHE  
Tipo: FIUME  
Organizza: ROMA KAYAK MUNDI  
Contatti: www.romakayakmundi.it

## APRILE 2023

1-7

### IX SIMPOSIUM INTERNACIONAL DE CAIAC DE MAR

Località: LLANÇA  
Tipo: MARE  
Organizza: PAGAIA CLUB DE CAIAC  
CAP DE CREUSE  
Contatti: info@pagaia.cat

29 APRILE-3 MAGGIO

### ANGLESEY SEA KAYAK SYMPOSIUM

Località: ANGLESEY (GALLES)  
Tipo: MARE  
Organizza: SEA KAYAKING UK  
Contatti: symposium@seakayakinguk.com

## MAGGIO 2023

11-14

### SEA KAYAK ICELAND

Località: ISLANDA  
Tipo: MARE  
Organizza: SEA KAYAK ICELAND  
Contatti: www.seakayakiceland.is

## LUGLIO 2023

15-17

### ORKNEY SEA KAYAK SYMPOSIUM

Località: ORKNEY ISLANDS - SCOZIA  
Tipo: MARE  
Organizza: PADDLE ORKNEY  
Contatti: paddleorkney.org

## OTTOBRE 2023

6-8

### SEA KAYAKING CORNWALL SYMPOSIUM

Località: FALMOUTH - CORNWALL  
Tipo: MARE  
Organizza: SEA KAYAKING CORNWALL  
Contatti: seakayakingcornwall.com

**Creata da Gabriele Misso  
in esclusiva per PAGAIAO**

NATALE 2022:

BABBO NA DOMANNA .....E CANOE  
SO PIU' PICCOLE PE A TECNICA O  
PE LI RINCARI?? NO PERCHÉ NER  
2021 CO LI STESSI SORDI CE NE  
COMPRARO UNA INTERA....



## Foto vincitrice del concorso "Ciclista Stanco"

edizione 2022 - Ph Fabio Boccardi

Il "Ciclista Stanco" è una delle iniziative  
di **Roma Kayak Mundi** ideata e coordinata  
da **Salvatore Paolucci**



## ATTIVITÀ

### INFO E PRENOTAZIONI

[www.sloveniarafting.si](http://www.sloveniarafting.si)  
[www.canoraftingfvg.com](http://www.canoraftingfvg.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**

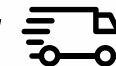
## NEGOZIO

**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**

