

PAGAIANDO

N. 25 LUGLIO 2023 - TARIFEA R.O.C. POSTE ITALIANE SPA - SPEDIZIONE IN ABBONAMENTO POSTALE - DL 353/2003 (CONV. IN L. 27/02/2004 N.48) ART. 1 COMMA 1, DDC CREMONA - ANNO XXII



N. **25**
LUG. 2023

**DA SINGAPORE
A BANGKOK**

Il perenne fascino
dell'Asia

LA CORSICA

Per fiumi
e per mare
sempre bella!

IL PACKRAFT

La versatilità
e l'affidabilità
nelle gole del Verdon

**TENDE DA TETTO
E KAYAK**

Ideale per una vacanza
itinerante

**L'ACQUA SOTTO
UN SASSO**

La scienza
ci aiuta a scoprirla

OZONE KAYAK

www.ozonekayak.com

paddler: LaTommy9



QUOTE TESSERAMENTO ANNO 2023

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 40,00
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
Istituto Bancario: CRÉDIT AGRICOLE
IBAN: IT10R0623003231000015128031
www.canoa.org
info@canoa.org

PAGAIANDO

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

DIRETTORE RESPONSABILE:

PAOLO SAMARELLI

DIRETTORE EDITORIALE:

GIUSEPPE SPINELLI

CAPO REDATTORE:

GIORGIO PERALI

ART DIRECTOR:

ALESSANDRO NESPOLI

REDAZIONE:

ALMO OLMI

IMPAGINAZIONE E PHOTOEDITING:

GREENTIME S.p.A. - VIA DI CORTICELLA 181/3
40128 BOLOGNA - WWW.GREENTIME.IT

HANNO CONTRIBUITO A QUESTO NUMERO:

MICHELA BAGATELLA

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: SIMONE CURATI

LOCALITÀ: MALESIA

STAMPA:

EDIPRIMA SRL

VIA STEFANO MERLI, 60 - 29122 PIACENZA

STAMPATO LUGLIO 2023

EDITORIALE

Cari amici,

ormai ad estate iniziata vi aspettiamo tutti al Raduno Internazionale estivo della nostra Federazione. Confesso che le ultime modifiche statutarie, approvate con il vostro consenso sono ancora in itinere per le regole restrittive del Registro delle Associazioni Dilettantistiche che non vogliono riconoscerci come ASD di primo livello, Molto complesso da spiegare a tutti i Soci, ma sono ottimista e spero di risolvere a breve la situazione. Nel frattempo continuiamo la nostra attività come sempre e stiamo affianco a tutte le nostre Associazioni che a loro volta ci sostengono con affetto da tanto tempo. Noi tutti cerchiamo di fare del nostro meglio nel consueto spirito di volontariato a fianco di Soci, Tecnici e Club. Questo numero di PAGAIANDO è ricco di notizie e di bellissimi articoli per tutti voi. L'accordo con Libertas, di cui riportiamo in questo numero sarà foriero di ulteriori buone notizie e ci porterà ad allargare il numero di persone interessate agli sport di pagaia.

Chiedo a tutti i Soci di starci vicino e di dare ciascuno il proprio sostegno. Sono anni che teniamo nel rispetto di tutti le quote di tesseramento fisse ed alla portata di tutti e ritengo sia apprezzabile per tutti voi.

I nostri sforzi sono premiati dalla vostra partecipazione. Quest'anno ci raggiungeranno al Raduno gli amici dell'AICAN che salutiamo con grande riconoscenza e che offriranno a chi vuole anche corsi di iniziazione alla canoa Canadese, settore attualmente non coperto in FICT.

In questo numero articoli interessanti sulla Corsica (fiumi e mare) nonché su avventure, packraft, corso di sicurezza tenuto in centro Italia dalle nostre guide ed alcune spigolature incluso la Tenda sull'auto che potrebbe essere una soluzione efficace per un campeggio non stanziale. Insomma tanti articoli vari e interessanti.

Ci vediamo ad agosto al Raduno.

Vostro Presidente operaio

GIUSEPPE SPINELLI

Presidente APS FICT

PAGAIANDO N. 25 - SOMMARIO

Da Singapore a Bangkok in kayak

di Simone Curati..... pag. 4

Il torrente Corsaglia

di Francesco Balducci..... pag. 8

Sport acquatici... una sola muta per ogni clima e occasione!

di Elena Perali..... pag. 10

A tavola!

di Gaetana Picone..... pag. 13

La Corsica con RKM in stile FICT

di Maurizio Consalvi..... pag. 14

Corsica, mare e montagna

di Valentino Romano..... pag. 16

Il Packraft nelle Gorge du Verdon

di Paolo Ghelfi..... pag. 18

Equitazione e canoa: così diversi?

di Irene Olmi..... pag. 22

Soccorso in acqua: non solo tecnica, ma anche preparazione fisica

di Davide Gaeta..... pag. 24

Egitto, la barriera corallina

di Giuseppe Prosperi..... pag. 26

Evoluzione del Foil negli sport DW

di Giordano Capparella..... pag. 28

Levante Ligure, poesia sul mare

di Roberto Chilosì..... pag. 32

#teveremolluschifantastici... e dove trovarli

di Roberto Crosti

e Mauro Grano..... pag. 36

Tende da tetto e kayak: un connubio perfetto

di Marco De Gaetano..... pag. 38

La qualità dell'acqua sotto un sasso

di Sergio Barbadoro..... pag. 40

Saper camminare

di Almo Olmi..... pag. 42

Corso di Sicurezza organizzato da Roma Kayak Mundi

a cura di Roma

Kayak Mundi..... pag. 46

Accordo FICT e Libertas

a cura della Redazione..... pag. 48

"Vivere e praticare l'outdoor"

di Chicca Gob..... 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@canoa.org

Da SINGAPORE a BANGKOK *in kayak*

LA MALESIA ED IL MONSONE DI NORD EST



TESTO E FOTO:
SIMONE CURATI

Partendo da Singapore l'obiettivo era cercare di raggiungere Bangkok lungo un percorso di circa duemila chilometri, costeggiando Malesia e Thailandia e pagaiando dapprima nel Mar Cinese Meridionale e poi nel golfo del Siam.

Oltre alla mia inesperienza in mare, a complicare questo percorso c'era la stagione dei monsoni che incombeva ed il fatto che mi trovavo in una nazione in cui non ero mai stato e non avevo contatti, profondamente differente per usi e costumi rispetto ai nostri standard occidentali. Ciononostante, in cuor mio sapevo che strada facendo avrei trovato la soluzione ad ogni problema.

Per l'eccessivo costo della vita a Singapore, ho trovato sistemazione nella più economica Johor Bahru in Malesia, alla frontiera tra le due nazioni, dove poi è iniziata una ricerca mirata e precisa del kayak che dopo numerose uscite a vuoto è stato ordinato online direttamente dalla Cina.

Ho dovuto attenderlo per quattro settimane ed in questo periodo ho potuto scorrazzare qua e là alla ricerca del materiale necessario e visitare più volte la scintillante Singapore e la più pratica Johor Bahru.

Il giorno della consegna scartando l'ingombrante pacco si è mostrato ai miei occhi un *kayak* da mare in polietilene rosso fiammante, lungo 5.1 metri e pesante 31 kg, con 3 gavoni (2 ampi + 1 ridotto) dove stipare l'attrezzatura necessaria. Terminati i controlli tutto era pronto e l'indomani nel tragitto verso la spiaggia



IN APERTURA: STRETTO DI SINGAPORE
- CAMPEGGIO AL TRAMONTO.

SOPRA DA SINISTRA: KUALA ROMPIN - AMICI
MALESIANI CHE HANNO IMPREZIOSITO
UMANAMENTE L'ESPERIENZA;
STRETTO DI SINGAPORE - FOTO DI RITO
ALLA PARTENZA.

NELL'ALTRA PAGINA: KUALA ABANG - PAGAIA
SU UN FIUME VICINO ALLA COSTA.

d'imbarco percepivo l'adrenalina del momento.

Per coprire gli 800 km della costa orientale della penisola malese, fino al confine con la Thailandia, avevo ipotizzato quattro tappe di circa 200 km per un totale di 30 giorni in kayak da spalmare in un mese e mezzo circa, toccando le città di Johor Bahru/Singapore, Mersing, Kuantan, Kuala Terengganu ed infine Kota Bharu.

La navigazione è iniziata il 30 novembre nello stretto di Singapore,

attraversando nei primi 50 km la trafficata zona portuale prima dell'uscita in mare aperto. Il primo tratto di costa si estende verso nord per i successivi 150 km e lo scenario iniziale è composto da imponenti faraglioni rocciosi che delimitano profonde e sabbiose baie al cui interno si trovano frequentemente villaggi rurali. Salendo verso nord la morfologia rocciosa svanisce gradualmente, dando sempre più spazio ad immense spiagge lunghe decine e decine di chilometri.

Gli abitanti del posto sconsigliano la stagione delle piogge (da novembre a marzo) per qualsiasi attività in mare, per l'eccessivo pericolo della forza del vento. Infatti, il monzone di nord est lambisce tutta la co-



IN ALTO DA SINISTRA: MARANG - MOVIMENTAZIONE DEL KAYAK TRA I RIFIUTI;

IOLE PERHENTIAN - PARADISO TERRESTRE;

KUALA TERENGGANU - MOSCHEA GALLEGGIANTE.

sta orientale del continente asiatico prima di scagliarsi contro la penisola malese. Il primo tratto di costa nell'estremo sud gode della protezione di isole che ne mitigano la potenza, ma spostandosi verso nord si è sempre più esposti ad un forte vento che soffia costantemente oltre i 20 nodi, formando onde alte diversi metri che non garantiscono la navigazione in sicurezza. In questo contesto è iniziata questa avventura dove le aspettative non hanno trovato riscontro nella realtà.

JOHOR BAHRU/SINGAPORE - MERSING

Fin da subito ho percepito che la situazione era molto più difficile del previsto e che le condizioni meteorologiche non sarebbero stati amichevoli. Già dalla prima settimana l'entrata e l'uscita dall'acqua erano complicate a causa del moto ondoso che s'infrangeva sulla costa e della variabilità del meteo che cambiava in continuazione passando molto velocemente da giornate di sole a tempeste spesso con fulmini. Ciononostante la prima tappa è stata completata con tanta fatica, tanta pioggia ma nei tempi previsti.

MERSING - KUANTAN

Per completare questa tappa sono state necessarie diverse settema-



ne in cui è iniziata una sorta di partita a scacchi con decisioni e contro decisioni da contrapporre alle varie vicissitudini giornaliere.

In questo periodo, nel quale l'esperienza ha preso una direzione inaspettata, dapprima sono naufragato al largo con tutta l'attrezzatura sotto un vento di oltre 20 nodi che sollevava onde di 2/3 metri all'ingresso di una baia che stavo attraversando. Dopo aver raggiunto la terra ferma ed aver trovato una sistemazione temporanea per alcuni giorni in un deposito di pescatori, sono stato accolto da una famiglia che mi ha dato ospitalità e fatto conoscere la comunità e la cultura locale.

Ripartito nuovamente tra mille difficoltà mi sono imbattuto in un'altro periodo di maltempo che ha ingrossato il mare e reso impossibile la navigazione. Per raggiungere il villaggio successivo ho dovuto trainare



SOPRA: KAMPUNG TELAGA LANAS - ATTRAVERSAMENTO DEL CONFINE CON LA THAILANDIA SUL FIUME BANG NARA.

A DESTRA: KUALA TERENGGANU - CORNICE CELEBRATIVA DELL'ESPERIENZA CONSEGNATA AL PRESIDENTE DEL KAYAK CLUB TERENGGANU.

il kayak sul bagnasciuga per 25 km in tre giorni. Accolto da un'altra famiglia ho trovato ristoro e, dato che il maltempo non si sarebbe placato per altre 2-3 settimane, ho maturato la decisione di tornare dalla famiglia che mi aveva precedentemente ospitato. Qui ho iniziato a collaborare alle loro attività di famiglia: alla mattina lavapiatti nel ristorante, al pomeriggio cameriere nel chiosco sulla spiaggia o aiutante muratore.

Non appena il meteo ha offerto una finestra temporale abbastanza ampia da garantire di completare la tappa, sono ripartito a cannone verso Kuantan e, dopo essere rimasto in balia del meteo e del mare per alcuni giorni, sono finalmente giunto al-



la meta appena prima che arrivasse un'altra perturbazione.

KUANTAN - KUALA TERENGGANU

Nuovamente bloccato per altre settimane, sono tornato a trovare le famiglie che mi avevano ospitato, cercando in qualche maniera di rendermi utile in quei preziosi giorni di nuova immersione nella quotidianità locale.

Alla ripartenza ho potuto contare sull'inaspettato supporto logistico da parte del governo federale della regione che, conosciuta la mia storia, mi ha offerto ospitalità nei suoi uffici ubicati lungo la costa, permettendomi così di pianificare tappe più brevi in cui pagaiare tra una perturba-



alle spalle e potevo finalmente godere di un mare splendido e di giornate serene in cui provare nuovamente piacere a pagaiare.

Raggiungendo il confine quattro mesi e mezzo dopo la partenza ho concluso questa prima parte del viaggio, nella quale proprio grazie alle difficoltà vissute ho potuto incontrare e conoscere persone meravigliose che mi hanno sempre accolto con felicità e sorrisi e mi hanno dato l'opportunità d'immergermi completamente nella cultura locale.

Fisicamente e mentalmente è stata un'esperienza provante, poiché pagaiare ogni giorno controvento e con mare mosso rendeva difficile conservare una certa serenità. Ma per fortuna, nonostante tutte le difficoltà non mi sono mai mancati il sorriso, la voglia di trasformare un problema in un'esperienza positiva e la sensazione che prima o poi i guai sarebbero terminati.

Sinceramente, non consiglierei a nessuno un'esperienza del genere nella stagione dei monsoni perché troppo pesante, ma la proporrei nella stagione secca a chi ama viaggiare lentamente e vuole vivere un'esperienza emozionante in un paese tropicale.

Fuori dalle rotte turistiche c'è un mondo bellissimo che aspetta di essere visitato, con tante brave persone che attendono solo di essere incontrate e raccontate.

Oltre il confine, il viaggio proseguirà ora verso Bangkok, alla scoperta della Thailandia.

zione e l'altra. Questa tappa è stata senza dubbio la più esposta al vento ed alle intemperie, con frequenti fermate che impedivano la continuità di prestazione. Ci sono volute diverse settimane per venirne fuori e raggiungere finalmente la città di Kuala Terengganu, dove ho ricevuto la massima ospitalità nel locale *kayak club* dove si allenano atleti di livello nazionale ed internazionale.

KUALA TERENGGANU - KOTA BHARU

Nell'ultimo strappo prima del confine, dopo tutta la fatica e gli sforzi fatti per tenermi aggrappato a questo sogno, percepivo l'adrenalina del momento. La stagione dei monsoni stava pian piano esaurendosi

Il TORRENTE CORSAGLIA

TESTO E FOTO: FRANCESCO BALDUCCI



Immaginate un torrente scalpitante che scorre giulivo e spumeggiante verso valle.

Immaginate una successione di rapide tormentate con acqua che si apre la via nervosamente in un ripido alveo tra boschi incontaminati.

Immaginate questo torrente in una regione e in una provincia prodiga di fiumi selvaggi, sovente misconosciuti e disattesi.

Immaginatelo ricco durante il disgelo e le piogge primaverili.

Ora siete di fronte al torrente Corsaglia, tra Liguria e Piemonte, nella zona di Mondovì, la quale regala superbe discese agli appassionati del kayak con gli altri gioielli: Pesio, Ellero e Casotto.

Il Corsaglia nasce dal Pizzo di Ormea di 2476 metri e affluisce nel fiume Tanaro, in provincia di Cuneo. Una piena rovinosa di alcuni anni or sono ha stravolto il suo corso e suc-

cessivamente alcuni manufatti hanno interrotto la fluidità e la continuità delle sue rapide, rendendo interessante solo due tratti, a monte di Bossea e subito a valle. Il percorso al quale si riferiscono le fotografie è inerente il tratto alto, visibile dalla strada che risale dalle grotte di Bossea verso Fontane. Lungo circa 2 km, presenta difficoltà di IV grado continuo con un salto più impegnativo (V) e una strettoia di V alla fine, poco prima dello sbarco, in prossimità di una presa che riduce drammaticamente l'acqua per circa un km, per poi restituirla a valle, ridestando il torrente per un altro tratto molto in-

teressante, ma leggermente più facile, di circa 3-4 km. L'imbarco può essere fatto ovunque, ma noi abbiamo scelto un sentiero in prossimità di una casa a ridosso del fiume. Subito esso ci ha mostrato il suo carattere bizzarro e ribelle con uno slalom tra rocce e una "esse" in curva molto tecnica visibile in foto. Il seguito è una danza tutta liquida con scivoli e salti, uno dei quali, già riconoscibile risalendo il Corsaglia in auto, va assicurato con corda da lancio e uomo imbracato per il forte ritorno alla base del catino ricettivo ribollente. Non deve essere sottovalutato e occorre "buffare" con forte accelera-

zione. In prossimità dello sbarco, dopo le grotte di Bossea, bisogna fermarsi e ispezionare una strettoia tra pareti granitiche, ove l'acqua compressa ribolle con due salti in veloce successione, il secondo dei quali crea un forte ritorno a imbuto.

Anche in questo caso è necessaria un'adeguata sicura e una tecnica impeccabile, direi sartoriale, nella discesa della rapida.

Se il tratto non vi ha sufficientemente appagato perché non molto lungo, solo 2 km, vi consiglio di reimbarcarvi più a valle, quando il fiume rivive per iniezione di acqua dopo la presa. Altri 3 o 4 km, legger-

DA SAPERE

Tratto: Fontane - a valle delle grotte di Bossea alla presa d'acqua

Lunghezza: circa 2 km

Difficoltà: IV grado continuo e due V (facilmente trasbordabili)

Provincia: Cuneo (Piemonte)

mente più facili, ma sempre divertenti e manovrieri, concluderanno degnamente una giornata di kayak di tutto rispetto.

IN KAYAK. FRANCESCO BALDUCCI E ANDREA CAMPI DETTO ZIGO (NELLE FOTO IN FIUME)

TEST DRYSUIT SANDLINE "SAILING DRYSUIT P3"

SPORT
ACQUATICI...

...una sola muta per ogni clima e occasione!

Pratice diversi sport d'acqua e ho pensato di provare una *Drysuit* di gamma alta per vedere se con un solo "capo" sarebbe stato possibile svolgere adeguatamente le varie attività.

La **Sandline** accetta la sfida... e mi spedisce il modello "**SAILING DRYSUIT P3**".

Dopo pochi giorni, mi consegnano la muta stagna, taglia "s" la provo... perfetta! Il collo non è in lattice come le altre stagne ma in neoprene, questo comporta diversi vantaggi: i capelli non si "incollano" nel lattice, non c'è la fastidiosa sensazione di soffocamento e non si suda. Unico

dubbio... terrò le infiltrazioni d'acqua. Il modello scelto non ha il doppio tubo (previsto per uso kayak), questo perché la finalità del test è quello di provare la muta in vari sport acquatici, compreso il nuoto. I polsini e i calzari sono in lattice, l'elastico in vita, martingala regolabile, bretelle elastiche interne e tagli preformati rendono questo prodotto confortevole nei movimenti e nella vestizione.

■ Primo test in **kayak** sul Melfa, domenica 12 marzo, giornata soleggiata anche se fredda! Tanta la curiosità degli amici di Roma Kayak Mundi quando indosso la stagna,

rossa e nera con rinforzi in cordura e una tasca semi stagna. La discesa del tratto del raduno organizzato da RKM si svolge tranquillamente, senza bagni. All'arrivo sono completamente asciutta, nella canoa non è entrata acqua anche se la stagna non ha in doppio tubo (percorso di 2° e 3°). Approfitto per un tuffo nelle acque cristalline del Melfa per una nuotata in corrente prima del pranzo organizzato allo sbarco.

■ Secondo test: **SUP**. È il mio sport preferito. Le prove che svolgo sono tutte in mare nello specchio d'acqua antistante la Lega Navale Italiana - Sezione Lido di Ostia. La



TESTO:
ELENA PERALI
FOTO SUP:
CLAUDIA TORRES

CARATTERISTICHE TECNICHE

- Tessuto a tre strati traspirante e impermeabile
- Impermeabilità 20.000 mm
- Traspirante 6.000 gr/mq/24h;
- LDWR - trattamento idrorepellente a lunga durata
- Zone riflettenti
- Collo in neoprene
- Cuciture saldate
- Risvolto del collo in neoprene superstretch
- Rinforzi in Cordura su ginocchia e parte del sedile
- Bretelle interne

Ogni muta stagna Sandline viene testata per l'impermeabilità prima di essere immessa sul mercato.



prima prova è a marzo. Acqua ancora fredda e temperatura esterna di circa 15°. Sotto la stagna metto una tuta di pile e calze calde. La stagna è molto comoda e traspirante, non si suda e in acqua si comporta molto bene. Prima della stagna nei mesi più freddi utilizzavo una muta 3-4

millimetri da donna (cosa fondamentale per non avere infiltrazioni d'acqua); la muta in neoprene dopo alcune pagaiate genera caldo e fa sudare mentre in acqua si comporta bene. La stagna è decisamente più comoda per pagaiare e in acqua la tenuta è perfetta e non ostacola il nuoto.

Per il fitness va benissimo essendo morbida e garantendo una buona vestibilità.

È importante indossare la *drysuit* correttamente, chiudere la cerniera stagna perfettamente, stringere la cintura in vita e i vari cinturini (polso e caviglie). È fondamentale toglierla



re più aria possibile dalla stagna. Dopo averla indossata ci si accoscia e con le mani si cerca di fare uscire più aria possibile dal collo. Se rimane molta aria, una volta in acqua l'aria sale andando a deformare (anche se poco) il collo in neoprene creando una piccola via d'acqua.

Troppa aria nella stagna la rende anche pericolosa in caso di bagno non consentendo all'atleta movimenti agevoli e acquatici.

Passiamo ora al terzo utilizzo: in **catamarano** sportivo. Armiamo il mio Hobie Cat 16 e issiamo le vele nuove appena arrivate dall'America. È veramente bello! Qui la *drysuit* esprime il massimo rendimento, garantendo una temperatura corporea piacevole, non si suda e non ostacola assolutamente i movimenti. Anche in questa terza prova non resisto e mi tuffo in acqua per una nuotata nelle acque del mare di Ostia. In ultimo il prezzo di listino è di € 572.

CONCLUSIONI

Utilizzo in condizioni climatiche moto varie: da freddo intenso (inverno) fino a clima mite (inizio estate).

Possibilità di indossare intimo di vario tipo: dalle pile super caldo a un pantaloncino e una maglietta termica traspirante a mezze maniche.

Capo unico e di pochissimo ingombro, asciuga molto in fretta. Si può entrare in doccia con la stagna per poi toglierla e tornare a casa con gli indumenti che avevano sotto. Va arrotolata partendo dai calzari verso il collo e i polsini.

Adatta a molti sport acquatici, in sport dove si sta sempre in acqua (ad esempio in SUP surf) si comporta quasi come una muta umida. Per un uso esclusivo in Kayak scegliere il modello con doppio tubo.

Essendo traspirante la muta non dà cattivo odore anche se non lavata ogni volta, basta farle prendere un poco di aria.

La stagna è prodotta in cinque taglie (S, M, L, XL, XXL), i calzari sono diversi per ogni taglia, sono leggermente abbondanti soprattutto per una donna. La cintura in vita è larga per una vestibilità da donna, basta fare una piega e cucirla o fermarla con nastro adesivo.

A TAVOLA!

TESTO E FOTO DI:
GAETANA PICONE



Siamo in Emilia, l'arte, il cibo e i motori la fanno da padrona. Un viaggio tra storia, leggende e tradizioni culinarie. Tra queste tradizioni oggi voglio raccontarvi la ricetta per eccellenza. Qui in Emilia è un must, è il marchio di fabbrica di una cucina che sottolinea l'opulenza e l'abbondanza della città di Bologna. Non poteva che nascere in questo luogo la meravigliosa Lasagna con i suoi multistrati (cinque il numero perfetto) di ragù, besciamella e tanto parmigiano... Una vera opera d'arte irresistibile.

Mi mancava la lasagna nel mio profilo social ma ora è arrivato il suo momento e lo faccio in grande stile perché voglio condividere questa ricetta con il mondo canoistico e inserirla nella loro prestigiosa rivista, letta e ammirata anche all'estero, perché la lasagna è apprezzata in tutto il mondo.

Per prima cosa bisogna preparare un ragù con un buon taglio di manzo assieme a carne di suino e qualche fetta di pancetta, il tutto tritato finemente. Infatti, la carne da ragù non deve essere mai troppo magra, ma avere una componente grassa che le consenta di reggere la lunga cottura. La carne va poi cotta in un soffritto di sedano, carota e cipolla e sfumata con un buon vino bianco ma anche rosso per esaltarne il gusto e il profumo. E infine l'aggiunta della



salsa di pomodoro. Il ragù alla bolognese non deve essere troppo rosso, quindi la quantità di pomodoro deve essere sempre inferiore a quella della carne. E poi via alla cottura lenta e dolce per almeno due ore e mezza. Intanto prepariamo la pasta sfoglia con:

- 500 g di farina tipo 00/0;
- 2 uova;
- 250 g di ortiche o spinaci lessati, strizzati e frullati.

Per la besciamella mi raccomando non usate quella già pronta ma fatela in casa, è veramente semplice e molto più gustosa. Servono solo pochi ingredienti:

- 100 g di farina 00;
- 100 g di burro;
- 1 litro di latte intero;
- sale e noce moscata qb.

In un pentolino inserite il burro fuso e la farina setacciata, abbiate cura di amalgamare il tutto con un cucchiaino o con una frusta e cuocete qualche minuto, aggiungete poi il latte poco alla volta, mescolando si addenserà come per magia.

Ed ora iniziate con gli strati di pasta. Quest'ultima deve essere precedentemente sbollentata e asciugata con un canovaccio. Finalmente potete iniziare a comporre gli strati con ragù, besciamella e parmigiano.

In forno a 180 per 40/45° ed è pronta per essere gustata 😊

Chissà se quest'anno al raduno canoistico in Francia riusciremo a prepararla.

Intanto deliziatevi con gli occhi 🍴 e buona linea a tutti 🍷



LA CORSICA con RKM in stile FICT



TESTO: MAURIZIO CONSALVI
GUIDA FLUVIALE E ISTRUTTORE FICT
FOTO: CLAUDIO MAGRINI

Dopo alcune stagioni di assenza trascorse sui fiumi della Grecia, questa primavera, visto che si presentava un po' più innevata degli ultimi anni, siamo ritornati in Corsica.

Infatti, la meta della nostra classica uscita di fine aprile viene definita a ridosso del periodo, tenendo conto dell'andamento stagionale

delle precipitazioni e delle proiezioni sulle previsioni. Siamo cresciuti canoisticamente con il mito della Corsica, terra di percorsi estremi o d'alto corso come amava definirli François Ciroteau. Essendo stati molte volte abbiamo scoperto che, in realtà, ci sono molti bei tratti di fiumi caratterizzati da difficoltà medie, acqua trasparente e paesaggio tipico della primavera corsa. Boschi fitti di lecci e di querce, sugheri e fioritura di alberi di giuda, ginestre, lavanda e rosmarino.

Abbiamo percorso l'isola da nord a sud ovest, per poi ritornare a est riavvicinandoci al porto di Bastia.

A fine aprile l'imbarco dall'Italia è da Livorno o da Savona, e quest'anno la sola Corsica Ferries copriva la tratta. Sbarcati ci siamo diretti nella valle dell'Asco dove abbiamo raggiunto il gruppetto dei bolognesi guidati da Massimo Sticca.

Sebbene Il monte Cinto e i rilie-

vi circostanti presentassero una discreta copertura nevosa, l'Asco aveva un livello bassissimo e non siamo riusciti a scenderlo. Così la prima discesa è stata sul Golo, dalla centrale di Ponte Castirla. Qualche evoluzione non voluta e qualche bagno ci sono stati alla famosa rapida de l'*aspirateur*, dove ogni tanto qualche canoista viene risucchiato con tutto il kayak, per riemergere - in candela o capovolto - qualche metro più a valle.

Di notte in montagna le temperature restavano basse, ma durante il giorno il clima è stato buono, con temperature gradevoli. La successiva discesa è stata sul tratto basso del Vecchio (WW III - III+) che confluisce nel Tavignano, con sbarco a monte delle famose e belle gole che avremmo affrontato al ritorno dal Taravo (U Taravu).

Dopo aver sceso il tratto alto del Golo decidiamo di spostarci sul Taravo, ma nella notte c'è stato un

A DESTRA DALL'ALTO:
IL FIUME ASCO E IL CAMPEGGIO
NEI PRESSI DI PROPINANO SUL MARE.
IN APERTURA: PAESAGGIO.
PH: BENEDETTO MAGGIORINI

brusco calo delle temperature. Acqua insufficiente per una discesa, quindi puntiamo sulla Gravona, anche questa però con livello basso. Nuovo cambio di destinazione, proviamo sul Taravo, che presenta invece un buon livello, imbarcandoci al ponte di Piedicorte sulla vecchia statale.

Il Taravo ha ben cinque tratti con difficoltà medio alte e uno, quello che arriva al mare, molto semplice.

Da Roma, Milano e Trento eravamo partiti in diciassette e dopo qualche giorno si sono uniti altri cinque.

Un gruppo numeroso e variegato, con differenti esperienze canoistiche. Come facciamo da molti anni, con la guida fluviale Roberto Ferraro e canoisti esperti come Claudio Yomo e Maurizio Fanciullo, abbiamo potuto soddisfare le varie aspettative canoistiche, alternando nella stessa giornata tratti per tutti a percorsi diversificati.

Il bel campeggio *Chez Antoine*, a Olmeto nel golfo di Propiano, è ottimo come base per il Taravo e la Rizzanese bassa e per concedersi qualche parentesi balneare.



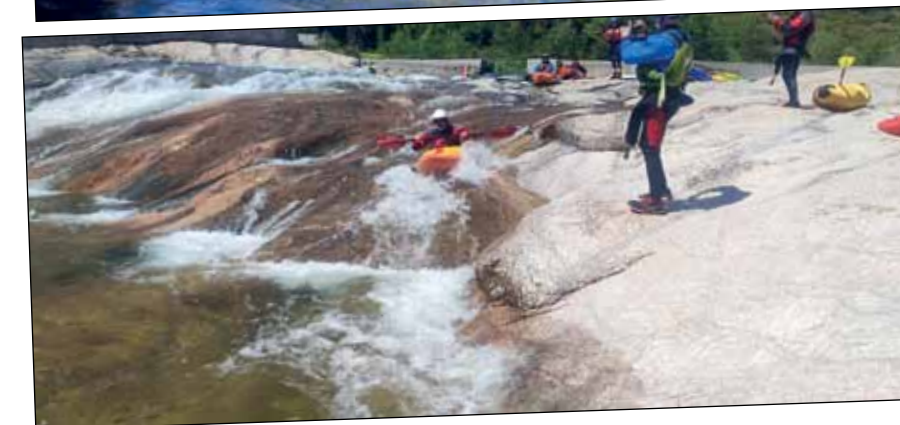
Da Olmeto ci siamo riavvicinati a Bastia, accampandoci al camping Ernella sul Tavignano. Struttura semplice e spartana in autentico stile corso, gestita semplicemente senza troppe formalità. Sono state sufficienti dichiarazioni sulla fiducia per quanto riguarda i gior-

ni di permanenza e i servizi utilizzati. Prima di affrontare le belle gole del Tavignano (WW III - IV) con un buon livello, abbiamo provato senza fortuna a scendere il Travo - quasi secco - ma, senza scoraggiarci, abbiamo trovato una valida alternativa tra i magnifici passaggi dell'Orbo.

Come ultimo tratto della vacanza ci siamo riservati la sempre interessante Barchetta del Golo, dove purtroppo la costruzione di una nuova centralina ha eliminato l'ultimo chilometro; ma i suoi passaggi più belli restano, per il momento, intatti.

Cena di fine vacanza intorno al fuoco con la sempre gradita grigliata preceduta da *u brocciu* e dalla speciale birra corsa, la "Petra", che riporta sulla bottiglia l'orgogliosa indicazione in corso *accumudata cu a castagna*, oltre a qualche bottiglia di vino rosso locale. Armonica a bocca, sigaro e grappa trentina hanno completato la bella serata e concluso in bellezza la nostra Corsikayak. La prima volta per alcuni dei nostri giovani talenti canoistici che hanno così potuto apprezzare la bellezza e la forza de l'*Ile de Beauté*, come i francesi amano definire la Corsica.

A SINISTRA DALL'ALTO:
DISCESA IN GRUPPO E LA RIZZANESE.



CORSICA

mare e montagna

Come organizzare una bella vacanza nell'isola francese che riserva bellissime sorprese.



TESTO E FOTO:
VALENTINO ROMANO

C'è un luogo del Mediterraneo che sembra essere stato creato (e conservato!) per chi come noi ama praticare attività sportive a diretto contatto con la natura: foreste e montagne da percorrere a piedi o in bici, il verde d'una rigogliosissima macchia mediter-

ranea, fiumi ricchi di acqua, il tutto circondato da un mare cristallino con alte coste rocciose alternate a spiagge d'ogni tipo, da quelle di sabbia finissima e bianca a quelle ciottolose. Parliamo della Corsica, dove dal 2 al 10 giugno ci siamo ritrovati in quattordici del Gruppo Canoe Roma per una vacanza coi kayak da mare e con base in campeggio.

Due le località prescelte come basi dalle quali partire giornalmente per escursioni in kayak lungo la costa, o a piedi all'interno: il Golfo di Saint Florent, nella parte nordoccidentale dell'Isola, e il Golfo di Porto, sulla costa ovest. Con la stagione turistica appena iniziata abbiamo potuto godere pienamente dei luoghi non ancora affollati, come avviene invece nei mesi di luglio e agosto. Il meteo è stato particolarmente favorevole e l'assenza del temuto Mistral ci ha lasciato navigare a nostro piacimento, con giornate per lo più soleggiate e mare calmo.

Queste sono le note di cinque escursioni in mare e due a piedi.

DA SAINT FLORENT

Dalla Spiaggia de La Roya seguiamo il lato Ovest del Golfo di Saint Florent. Dopo circa 2 km arriviamo al caratteristico Faro di Fornali, di colore verde, ed alla successiva spiaggia omonima. Continuiamo a costeggiare, osservando che molti escursionisti fanno il nostro stesso percorso percorrendo un bel sentiero nella macchia. Superata Punta di Cepo, al km 5 entriamo nell'ampia foce del Fiume Santu, inoltrandoci un po' nell'acqua dolce tra mera-



TORRE DELLA MORTELLA

subito la bocca del porto. Quindi costeggiamo l'abitato di Saint Florent, molto bello visto dal mare. Oltre la sua (poco interessante) spiaggia inizia un lungo tratto senza possibilità di sbarcare. La successiva spiaggia, ciottolosa, si trova a 7 km, ma è meglio approdare dopo 9 km a Marina di Farinole. La costa è verdissima, ricoperta da una fitta macchia che scende fino all'acqua. Proseguiamo fino alla spiaggia di Negru (12 km) e da qui ritorniamo.

DA PORTO

Ci imbarchiamo dal comodo sciolo del porticciolo di Marina di Porto, raggiunto in 10 minuti dal "Camping Municipal" col kayak su carrellino. Seguiamo il lato Sud del Golfo di Porto, verso Capo Rosso. La costa è ricoperta da una macchia fitissima che arriva fino all'acqua. Rosse formazioni granitiche si stagliano sullo sfondo verde della vegetazione. Navighiamo ai piedi delle Calanques, Patrimonio dell'Umanità UNESCO, tra incredibili e divertentissimi giardini di roccia. Ma solo dopo 6 km riusciamo a trova-

re uno sbarco, sulla bella Spiaggia di Ficaghiola dove sostiamo. Quindi continuiamo fino alla Punta della Guardiola e da qui ritorniamo. Volendo raggiungere Capo Rosso mancano altri 5 km senz'alcuna possibilità di sbarco, con percorso A/R molto allungato.

Dal medesimo punto d'imbarco, usciamo a percorrere la costa Nord del Golfo di Porto. Questa è più strapiombante, sempre formata di granito rosso ed offre la possibilità di sbarcare alle spiagge di Bussaglia (2 km), di Caspiu (6,5 km) e di Gradelle (ultima a 8 km). Quindi proseguiamo fino a Capo Senino e ritorniamo (13 km dalla partenza). Continuando si entrerebbe nel Golfo di Girolata, ma con la successiva possibilità di sbarco al km 20 l'escursione A/R s'allungherebbe a 40 km, forse un po' troppo.

Da Porto in circa 40 minuti in auto raggiungiamo la Spiaggia di Arone, di finissima sabbia bianca. Da qui, navigando verso Nord lungo la costa frastagliatissima, si può raggiungere Capo Rosso, distante 12 km, con l'unica possibilità di "spezzare" il percorso s'una spiaggia a circa 6 km dalla partenza. Tagliando un poco lungo il percorso di ritorno, si può ridurre la lunghezza totale a circa 20 km. Per avere una visione completa di questa parte della Corsica consigliamo due escursioni a piedi. La prima, con partenza da Evisa (35' in auto), seguendo il "Sentiero delle Castagne" nella Foresta d'Aitone fino a raggiungere in circa un'ora le Piscine Naturali. La seconda, vicino a Porto e assolutamente da non perdere, percorrendo uno dei tanti sentieri che attraversano le Calanques di Piana.



GOLFO DI PORTO



FRA PORTO E CAPO ROSSO

In **PACKRAFT** nelle Gorge du Verdon



TESTO: **PAOLO GHELFI**
FOTO: **ANTOINE COUDRAY**
(SOC. SECRET RIVER EXPEDITIONS)



Alla scoperta di un ambiente unico con questi agili gonfiabili



SOPRA: TESTATA LA LEGGEREZZA DEL PACKRAFT.
SOTTO: SBARCO NELLE GORGE DU VERDON.

IN APERTURA: PASSAGGIO TRA LE ROCCE DELLE GOLE DEL VERDON.
A DESTRA: L'AVVENTURA CONTINUA A PIEDI LUNGO IL SENTIERO.



Le Gole del Verdon in Provenza sono considerate le più grandi e scenografiche d'Europa. Gran parte del percorso del fiume è profondamente scavato nella roccia,

ma è tra l'abitato di Castellane e il lago artificiale di Sainte Croix che l'orografia assume caratteristiche davvero spettacolari. Qui infatti il Verdon ha intagliato il suo letto fluviale tra i



SCHEDA DELL'ESCURSIONE

Partenza: Castellane (Dipartimento delle Alpi dell'Alta Provenza)

Arrivo: Sainte-Croix-du-Verdon

Tipologia: discesa fluviale, canyoning, trekking

Imbarcazioni: packraft

Informazioni: secretriver-expe.com
verdontourisme.com

bianchi sedimenti calcarei e corallini delle Alpi Marittime creando un canyon fra pareti verticali alte fino a 700 metri. A differenza del tratto di fiume a valle del lago, dove la navigazione è agevole e alla portata di tutti, in questo tortuoso segmento si può accedere solo con un'adeguata attrezzatura e un'ottima esperienza. Per questo abbiamo contattato Antoine, guida della *Secret River Expedition*, che ci ha proposto un'escursione alternando canoa e trekking per superare tutti i passaggi delle gole. Come imbarcazioni abbiamo utilizzato degli agili packraft, scoprendo l'incredibile versatilità di queste leggerissime canoe gonfiabili che richiamano nella sagoma i compatti kayak da torrente, ma che, a differenza di questi ultimi, si ripongono facilmente dentro uno zaino. Siamo così partiti per questa avventura di due giorni alla scoperta di un paesaggio così unico ed emozionante.

L'escursione comincia di buon mattino, al parcheggio della piscina

Scheda packraft Icare

Per l'avventura sul Verdon abbiamo utilizzato il *packraft Icare della Jaws*, un'agile e leggera imbarcazione gonfiabile, estremamente pratica nel trasporto e studiata per affrontare discese in fiume fino al 4°; pesa meno di 4 chili e ripiegato si può riporre in uno zaino da *trekking*. Gonfiato misura 265 x 90 cm e può affrontare con agilità acque

ferme o mosse garantendo la protezione dai flutti grazie alla copertura predisposta per il paraspruzzi. La resistenza del materiale (in TPU doppio stato riparabile e riciclabile al 100%) e la particolare forma, studiata per garantire reattività e stabilità, lo rendono ideale per escursioni in ambiente acquatico. Non a caso il *Groupe Militaire de Haute Montagne* dell'esercito francese e l'*Human Adaptation Institute* hanno scelto queste imbarcazioni per le loro

spedizioni. Pur testati in condizioni estreme, restano sempre un mezzo ideale per divertenti gite dove sono richieste leggerezza e maneggevolezza nel trasporto, come nel nostro percorso nelle Gole del Verdon, dove si alternano *trekking* e discesa fluviale.

Tipologia: packraft polivalente.

Peso: 3,8 kg

Dimensioni gonfio: 265 x 90 cm

Dimensioni ripiegato: 40 x 22 x 20 cm

Materiale: TPU fino a 840 D doppio strato.

Pressione di gonfiaggio: 1,5 PSI

Tempo di gonfiaggio: meno di 4 minuti con la sacca di gonfiaggio; 1 minuto con la pompa elettrica.

Equipaggiamento incluso: paraspruzzi, sedile gonfiabile, schienalino, supporto per deriva, sacca trasporto, sacca di gonfiaggio, kit riparazione.

Attrezzatura consigliata: pagaia preferibilmente scomponibile, giubbotto salvagente, casco, piccola sacca stagna per effetti personali.

Produttore: Jaws, Francia.

Rivenditore per l'Italia: Canoashop.

di Castellane dove Antoine ci fornisce l'equipaggiamento e l'attrezzatura nautica e ci spiega il programma. La prima tappa è una breve ma impegnativa marcia d'approccio sul sentiero Blanc Martel, attraversando suggestive gallerie naturali. In meno di un'ora arriviamo al punto d'imbarco. Apriamo e gonfiamo rapidamente i nostri *packraft*, che prendono forma di colorate canoe da torrente, indossiamo giubbotto e casco, sistemiamo le nostre cose in sacche stagne e finalmente c'imbarchiamo. Inizia la nostra scoperta del *canyon*,

navigando su acque turchesi e ammirando le scenografiche formazioni rocciose. La prima tappa è una spiaggia deserta ai piedi della gola dell'Artuby, dove sostiamo per il pranzo. Durante la pausa possiamo scambiare le emozioni suscitate dall'ambiente naturale e le considerazioni sui nostri battelli che si sono rivelati subito ben stabili e facilmente manovrabili nella discesa, comunque non troppo impegnativa. Proseguiamo la discesa in *packraft* fino a metà *canyon*, all'altezza della passerella dell'Estellier, che se-

gna la fine della prima parte della navigazione. Riposto il *packraft* nello zaino, iniziamo la marcia, che durerà per circa un'ora, verso lo Chalet de la Maline, nostra meta per la cena e il pernottamento. Il giorno seguente proseguiamo l'escursione con una marcia d'avvicinamento al fiume di circa due ore e mezza, per il sentiero dell'Imbut, famoso per le sue pareti d'arenaria e per lo spettacolare passaggio roccioso detto le Styx. In questo tratto, chiamato Chaos de l'Imbut, sarebbe previsto l'imbarco in *packraft*, ma dal giugno 2022 un'ordinanza prefettizia ne vieta la navigazione. Come ci indica Antoine, optiamo di proseguire a piedi verso l'alternativa del *canyon* della Main Morte. Si tratta di una gola spesso asciutta che prevede la discesa attrezzata di alcune cascate, così l'avventura continua in stile *canyoning*. Dopo circa tre ore raggiungiamo l'ultima cascata, di circa 50 metri, che si getta direttamente nel Verdon. Da questo punto il fiume torna navigabile: quindi ci prepariamo velocemente per affrontare l'ultimo e remoto tratto sui nostri *packraft* ben gonfiati. Questa parte del percorso, difficilmente accessibile e perciò poco visitata, è una vera entusiasmante scoperta. Proseguiamo la navigazione nel cuore del *canyon* in una vivace corrente fra pareti a strapiombo, per circa due ore e mezza. La meta finale è il lago artificiale di Sainte Croix, che si apre davanti a noi allo sbocco della gola. Fatto un breve tratto sul lago sbarchiamo presso una spiaggetta deserta, dove sostiamo per consumare il pranzo al sacco. Seduti sui ciottoli scaldati dal sole, stanchi, ma ancora emozionati per l'avventura, ci scambiamo i freschi ricordi di questo luogo magico, affrontato in un modo così vario e originale. Non possiamo indugiare troppo però, Antoine c'invita a sgonfiare i *packraft* e a riordinare l'attrezzatura, infatti è arrivato il bus navetta che ci riporterà a Castellane. Concluderemo la nostra giornata in una trattoria del villaggio dove, ringraziando la nostra esperta e simpatica guida, potremo scoprire anche i sapori di questa magnifica regione della Francia.

Il packraft più versatile al mondo



GAIA 4.0



3.9 kg



40 x 22 cm



Riciclabile
al 100%



Paraspruzzi
compatibile



Distribuito in Italia da
www.canoashop.com
info@canoashop.com



EQUITAZIONE e CANOA: *così diversi?*



TESTO: IRENE OLMI
FOTO: ALMO OLMI

Sei anni fa sono capitata al raduno estivo FICT un po' per caso e preoccupata di trovarmi in un ambiente a me del tutto sconosciuto, non essendo una canoista. Presto però ho imparato ad apprezzare il kayak, e con il tempo ho capito che per diversi aspetti questo sport non era poi così tanto distante dal mio mondo, l'equitazione.

Per iniziare ad andare a cavallo non è necessario avere grandi attrezzature, basta solo una buona compagnia e la curiosità di provare un'esperienza nuova! Uno dei pregiudizi più comuni su questo sport è che sia molto costoso e praticato da gente spesso altezzosa, ma negli ul-

timi anni questa realtà è decisamente cambiata. Anche in Italia, così come intorno al campeggio in Francia, sono sempre di più i maneggi che abbandonano l'agonismo per proporre soprattutto escursioni a cavallo al fine di promuovere il proprio territorio. Altri club equestri invece puntano a sensibilizzare su determinati argomenti, in particolare lo sfruttamento intensivo, e sostengono progetti come *Save The Working Horses* comprando per la scuola cavalli da tiro destinati al macello: anche se sono quelli che incutono maggiore timore, sono in realtà i più coccoloni!

Andare a cavallo è un'attività unica, una sfida anche per i miglio-

ri sportivi: è lo sport di squadra più difficile che ci sia, perché la comunicazione col compagno non è immediata. È interessante provare anche solo per un paio d'ore a conoscere questo animale e capire come percepisce ciò che ha attorno e soprattutto il nostro comportamento.

Il cavallo sente e rispecchia ogni emozione del cavaliere, specialmente quelle negative. Nell'equitazione l'uomo assume il ruolo di capobranco, ma per essere tale deve essere in grado di affrontare le situazioni difficili senza nervosismo o paura (per esperienza posso dire che ogni volta che ho avuto paura di un ostacolo il cavallo lo ha puntualmente scarta-

to). Questo aspetto dell'equitazione è forse quello che mi ha aiutato di più, perché con il tempo ho imparato che quando si è a contatto con gli animali bisogna liberare la mente dai propri problemi e che in sella come nella vita tutti gli ostacoli che ci spaventano vanno superati con decisione. Per vincere il timore è necessario che ogni membro della squadra abbia fiducia nel compagno, lo sappia ascoltare e rispettare: è solo in questo modo che si forma il famoso binomio.

Essere decisi nell'affrontare i problemi, però, non vuol certo dire essere imprudenti. Il cavallo è per natura una preda, perciò è ovvio che tenda a spaventarsi facilmente di ciò che non conosce. Per questo a cavallo viene spontaneo fare più attenzione all'ambiente circostante, soprattutto in passeggiata, e ci si ritrova a notare dettagli del paesaggio a cui il distratto umano normalmente non fa caso.

Il cavallo, proprio come il kayak, è stato uno dei primi mezzi che l'uomo ha ideato per iniziare a viaggiare, spinto dalla curiosità di conoscere ogni parte raggiungibile del piccolo mondo in cui viveva, e lo ha accompagnato nelle sue esplorazioni e nelle sue prime scoperte. Io penso che

cavaliere e canoista prima ancora di scegliere il proprio sport decidano di intraprendere uno stile di vita ben preciso, avventuroso e temerario ma soprattutto guidato dall'amore e dal rispetto per la natura: la grandezza di entrambi questi sport è la capacità di riportare l'uomo ad avere lo



le. L'uomo tende troppo spesso a voler superare i propri limiti dimenticando che non è padrone del mondo in cui si trova, e che bisogna ricercare l'equilibrio tra ambiente, uomo e animali per trovare l'armonia. In questo periodo storico è più che mai importante che sempre più persone riconoscano la bellezza e la grandezza della natura per imparare a rispettarla e a preservarla al meglio: indubbiamente il fiume e i sentieri percorribili a cavallo permettono di osservare il paesaggio da prospettive uniche di cui difficilmente ci si dimentica, perciò credo molto nel potere che hanno queste attività di salvare il futuro del nostro pianeta.

Il raduno a Eyglie mi ha dato l'opportunità di buttarmi in nuove esperienze e mi ha insegnato qualcosa di molto utile anche per il mio sport e per la mia vita, perciò consiglio a chi ne ha l'occasione di non limitarsi a un unico sport, ma di vivere più esperienze possibili. Lo scorso anno, ad esempio, ho portato i miei amici canoisti a fare una passeggiata a cavallo lungo il fiume, e ne sono stati entusiasti: siamo giunti alla conclusione che la Durance è così bella che va vissuta e ammirata da ogni punto di vista!

In tutta Italia con un click.

canoashop.com

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

SOC CORSO

non solo **TECNICA**, ma anche



TESTO:
DAVIDE GAETA

Chi va per mare e per fiume, almeno una volta si è ritrovato ad aiutare qualcuno in difficoltà, ovvero ad essere la persona bisognosa di aiuto. Alcune conoscenze tecniche sul soccorso sono fondamentali per chi pratica sport in ambiente remoto, e ancor più solida dev'essere la preparazione di chi fa il soccorritore per professione.

In ogni caso saper soccorrere non significa solo saper cosa fare, ma anche essere fisicamente capaci di farlo. Certamente un soccorritore acquatico sa nuotare con le pinne, un tecnico del soccorso alpino sa fare i nodi, un soccorritore sanitario sa maneggiare la barella, un addetto antincendio conosce i suoi dispositivi; sono figure professionali differenti, ma una cosa che le accomuna: tutte intervengono in situazioni impervie e sono perciò sottoposte ad uno stress fisico.

Per questo il soccorritore, oltre ad acquisire la sua specifica preparazione tecnica, dovrebbe anche mantenere la propria efficienza fisica mediante un adeguato percorso di allenamento.

Nel caso del soccorso in ambiente acquatico, quello più vicino alle nostre attività, è innanzitutto necessario differenziare la figura del soc-



corritore di prossimità, ossia quello che si trova già sulla scena, come un assistente bagnanti o il compagno d'acqua, e il soccorritore su chiamata come quello in servizio presso i Corpi dello Stato. Le modalità e le tipologie di intervento propongono uno schema metabolico dell'azione del soccorso diverso, al quale corri-

sponde anche una preparazione fisica differente.

A grandi linee, si può dire che nell'azione classica di un salvataggio si tratta di erogare una prestazione di volume, non d'intensità. **Oltre alla componente aerobica, tuttavia, ai fini del salvataggio sarebbe bene stimolare anche la**

IN ACQUA: PREPARAZIONE FISICA

componente anaerobica dei meccanismi energetici, sia nella sua accensione alattacida che in quella lattacida. La prima viene particolarmente usata nella fase iniziale dell'intervento, quando l'operatore passa da uno stato di quiete (sorveglianza) ad uno di attivazione (intervento di soccorso), per poi entrare in acqua, trovandosi a passare in pochi istanti dall'ambiente terrestre a quello acquatico.

Sebbene siano il fiume od il mare la vera "palestra", l'**allenamento in piscina** è indispensabile per la preparazione annuale di operatori acquatici. Pertanto una conoscenza di base della teoria e metodologia dell'allenamento in questo ambito è

necessaria per una corretta periodizzazione. Pensare che "il nuoto è uno sport completo" è un grande errore. Nel nuoto i gesti sono ripetitivi e finiti a sé stessi, il range dei movimenti è inferiore rispetto al potenziale e non sono sollecitati i muscoli stabilizzatori in quanto non è necessario compensare la forza di gravità: l'al-

lenamento a secco deve necessariamente andare ad integrare quello acquatico. Stimolare le sole capacità organico-muscolari non basta per essere dei soccorritori capaci, in quanto occorre abbinare la preparazione atletica anche agli aspetti tecnici specifici e quindi allenando le capacità coordinative legate agli schemi motori che emergono nella varie tecniche

di soccorso con le diverse **attrezzature**. Importante è anche allenare l'**apnea**, skill indispensabile per vivere con controllo una situazione di emergenza in acqua, e non per ultimo vanno condizionati anche gli **aspetti mentali e cognitivi** considerando lo stress a cui è sottoposto un soggetto durante una condizione di pericolo o un'azione di soccorso.



nuota in acque libere
acquaforma

Sardegna 2023

Nuoto in acque libere, camp settimanali o singole nuotate, snorkeling, escursioni guidate, kayak tour
per info www.acquaforma.it o +393479906999 AcquaformaSardegna Acquaforma

Sant'Antioco, Carloforte, Olbia, Villasimius, Cagliari

DELFINI



TARTARUGA VERDE



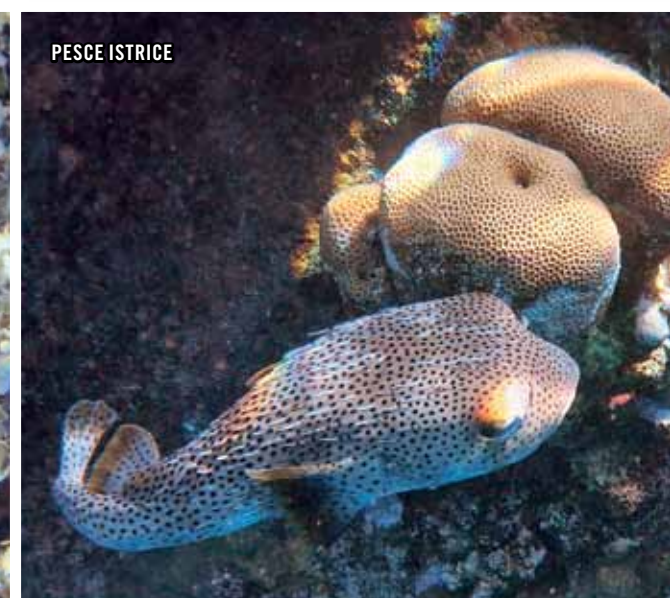
PESCE BALESTRA



PESCE PAPPAGALLO



PESCE CHIRURGO TIGRATO



PESCE ISTRICE



PESCE THALASSOMA RUEPPELLII



PESCE CHIRURGO ZEBRATO



PESCE NASO UNICORNO

La barriera corallina

DA SAPERE

CAMERA: Samsung GALAXY S22 ULTRA.

CASE UNDERWATER: Marca DIVEVOLK - Mod. Seatouch 4 Max con adattatore per SAMSUNG GALAXY S22 ULTRA. Senza filtri, correzione in post-produzione con App. Picsay pro Android.

LOCALITÀ: MARSA ALAM.

PERIODO: prima settimana di Maggio 2023.

CLIMA: mattina ore 7:00 19-21 gradi - ore 13:00 26-28 gradi - sera 22-25 gradi.

Foto fatte da Giuseppe Prosperi in apnea e snorkeling tra 1 e 5 mt.



FOTO: GIUSEPPE PROSPERI

EGITTO

EVOLUZIONE DEL FOIL NEGLI SPORT DW



TESTO: GIORDANO CAPPARELLA

FOTO: MICHELE BALLANTI

La rivoluzione dello *hydrofoil* ha toccato ogni sport praticato in acqua.

Inizialmente abbiamo visto i primi *sup race* modificati con il *foil*, surfare in *downwind* (DW) alle Hawaii.

Poi è arrivata la nuova vela, detta *wing*, che ha di nuovo cambiato le regole del gioco.

Nel frattempo, nelle zone del mondo baciata dalle onde, si è diffusa esponenzialmente la pratica



Come pesci... o come gabbiani?



del *Surf Foil Prone*. La via più pura per percepire al massimo il “volo del foil”. Il *surf foil* è una specialità senza dubbio incredibile, però decisamente tecnica e richiede molto tempo e allenamento.

Recentemente, tantissimi grandi *foilsurfers* ci hanno mostrato immagini di *DW* leggendari, infiniti. Armati solo di micro-tavole da *surf foil* e accompagnati rigorosamente dal *jetski*. Infatti, il vero limite di questa specialità è la necessità d'una barca d'appoggio per aiutare il

rider a decollare nuovamente dopo una caduta. Questa costosa e complicata necessità ha portato molti di questi *rider* a tentare gli stessi *DW* con ta-

vole costruite appositamente e l'aiuto della pagaia. Stando in piedi su tavole più voluminose, strette e leggermente più lunghe, si raggiunge l'autonomia. Qualche pagaiata ben assestata, in coordinazione con un buon *pumping* con le gambe, permette a questo magico e moderno tappeto volante di planare e ripartire senza problemi, se necessario.

Lo scorso inverno ho praticato così tanto il *surf foil* da innamorarmene. Ogni giorno pensavo che, tornato in Italia, non avrei più potuto sur-

fare per mancanza di luoghi idonei oppure di tempo. Fortunatamente, ho trovato un'ottima alternativa nel *sup foil DW*, altamente propedeutica per il surf e facilmente praticabile in Italia, nei laghi oppure al mare con onde anche molto piccole.

Come amante del *DW* in ogni sua versione, sono già totalmente rapito da questa nuova specialità. In questi anni ho perfezionato anche il cosiddetto *flat start*, cioè la partenza in acqua piatta con tavola pagaia e *foil*. Questa particolare e faticosa tecnica è il segreto per poter partire su ogni tipo di onda o *DW*.

Molto presto pubblicherò sui miei canali alcuni video dettagliati dove mostrerò tutte queste nuove attrezzature e un bel po' di attività.

REGLISSE

IL NEGOZIO DEI CANOISTI ITALIANI IN FRANCIA

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

SCONTI PER GLI ISCRITTI FICT

LEVANTE LIGURE

poesia sul mare



TESTO E FOTO:
ROBERTO CHIROSÌ



Sarà perché ci sono nato, sarà perché eccezionalmente bella e selvaggia, soprattutto da Riva Trigoso a Portovenere, per tacere di Portofino; sarà perché ci sono, oltre a quelli naturalistico e ludico, aspetti storico-culturali di cui voglio dire, ma il Levante ligure, da Nervi a Bocca di Magra, è un luogo irrinunciabile per chi ama effettuare escursioni marine in canoa, o a piedi per scoscesi sentieri spesso a picco sul mare. Consiglio di partire da Recco, a circa quindi-

ci chilometri da Genova, non prima però di aver visitato il Parco Serra Groppallo di Nervi, con la meravigliosa varietà di rose, e aver percorso la famosa passeggiata a mare dove io, bimbo lì residente, scorrazzavo libero e già acquatico per il primo itinerario fino a Rapallo - circumnavigando il monte di Portofino - e a San Fruttuoso (raggiungibile solo via mare o a piedi, sosta obbligata con visita annessa).

Da Recco, amena località famosa per la focaccia al formaggio, si

parte, ma prima si mangia, appunto, la focaccia di Recco. Al casotto "Da Biagio" sul molo la si può degustare sia frita che al forno... altro che beveroni energetici o integratori alimentari, la focaccia è vero amore, tutto il resto, solo sesso. A chi ama invece la comodità della tavola, consiglio il ristorante "A Fugassa" in centro. Imbarcatoci, abbiamo due opzioni: puntare a Punta Chiappa, il promontorio di fronte a noi o, più consigliato, costeggiare per 2 km fino a Camogli.

Camogli "la città dei mille velieri bianchi", come veniva chiamata un tempo, merita una sosta.

Meravigliose e suggestive le colorate case fronte mare, tutte a sette piani, e il porticciolo dove la seconda domenica di maggio si svolge la storica sagra del pesce, con l'enorme padella di ventotto quintali, quattro metri di diametro e un manico lungo sei. In una delle tante focaccerie lungomare possiamo degustare la torta pasqualina.

Satolli e appagati nel palato e nella vista, ripartiamo sottocosta per circa 3 km fino a Punta Chiappa, doppiata la quale inizia il parco marino e ci si deve tenere ad almeno 150 m dalla costa, come segnalato dalle boe. Il paesaggio è mozzafiato: sopra la punta si vedono le batterie della II guerra mondiale (da cui il nome del bellissimo sentiero da San Rocco a San Fruttuoso) e, più avanti, le torri sui picchi rocciosi, oltre agli splendidi boschi di lecci neri e macchia mediterranea, dei quali Lord Byron scrisse:

*"C'è un incanto nei boschi
senza sentiero*

*C'è estasi sulla spiaggia solitaria
C'è una moltitudine di vita,
dove nessuno interferisce,*

*Nel profondo del mare,
e c'è musica nel suo ruggito;
Non amo meno gli uomini,
ma più la natura*

*E in questi miei colloqui con lei
Mi libero da tutto ciò che potrei
essere o che sono stato*

*Per fondermi con l'universo
E sento ciò che non so esprimere
Ma che non so neppure
del tutto nascondere"*

Altri 4 km ci portano a San Fruttuoso dove, dalla canoa o immergendosi, si può ammirare la statua del Cristo degli Abissi e la splendida abbazia di Terragona risalente al VII secolo. La sosta è obbligatoria. Anche in stagione invernale ci si può rifornire d'acqua nei pressi della chiesa, ci sono anche i bar, ma io preferisco la borraccia.

7 km di coste strapiombanti e acqua smeraldo o blu scuro ci separano da Portofino. Al faro della punta



SOPRA: MIRKO ZEBINI A PUNTA BAFFE, MONEGLIA.
A DESTRA: LEONARDO COPPINI A PUNTA BIANCA.
IN APERTURA: PESCATORE A PUNTA CHIAPPA.

omonima, prima della chiesa e del castello di S. Giorgio (forse uno dei più belli della Liguria) è obbligatoria una sosta per una foto sullo sfondo del faro.

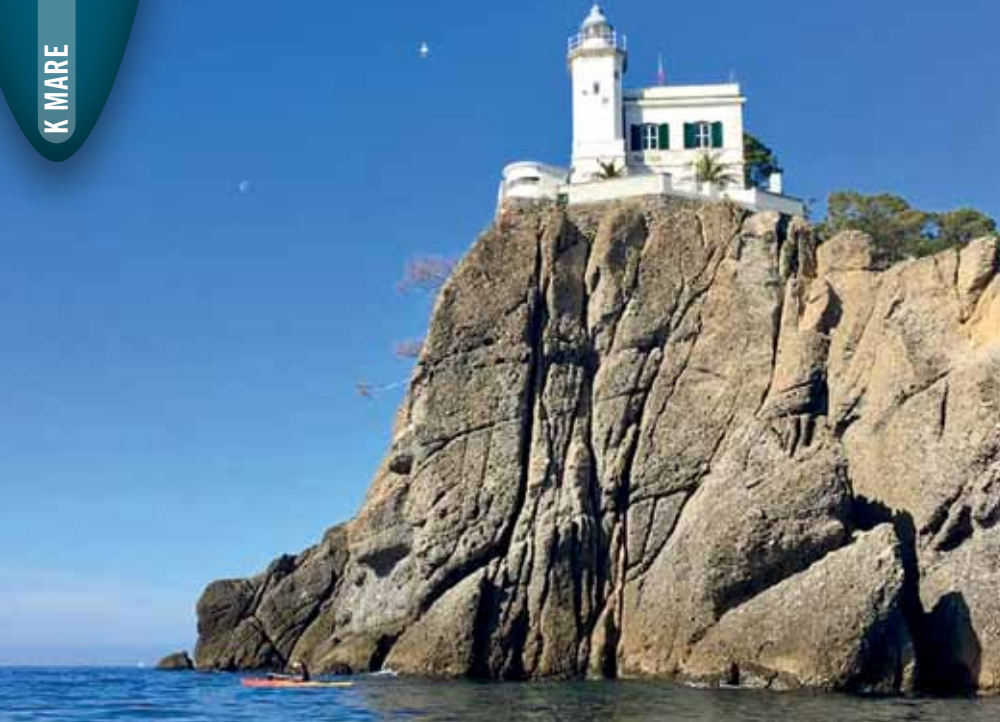
Ancora dieci minuti sottocosta e il porticciolo di Portofino, con la sua caratteristica piazzetta, ci appare in tutto il suo splendore.

La migliore descrizione è forse quella di Francesco Petrarca:

*"Ecco vicino appare Portofino
recintato di verde luminoso,
con la barriera del Monte respinge
la violenza dei venti, e silenzioso
riposa nell'estatica quiete"*

Dopo un altro km giungiamo al golfo di Paraggi, dove il verde dell'acqua sembra quasi artificia-





A SINISTRA: ANDREA SCAFIDI AL FARO DI PIOMBINO.
SOTTO: TELLARO.
IN BASSO: MIRKO ZEBINI A TELLARO.



le, e poco più avanti siamo a S.ta Margherita. Di qui a Rapallo, il centro maggiore ma forse il meno caratteristico, sono altri 3 km. Come tutta la riviera, Rapallo ha ospitato tra i più grandi poeti e scrittori che ne apprezzavano il clima e anche, a loro modo, la rudezza, divenuta poi proverbiale delle genti liguri; qui svernavano Nietzsche, Hemingway, Ezra Pound. Chi vuole fermarsi qui ha la stazione ferroviaria vicina per il recupero dell'auto. Chi vuole invece proseguire, con altri 7 km può arrivare a Chiavari, facendo sosta a Zoagli o alla spiaggia del Gruppo del Sale. Chiavari, lo dico perché ci sono nato, è stupenda coi suoi carruggi, i viali e il lungomare. Anche qui la stazione è molto vicina al mare, e i treni per Recco sono frequenti.

Un'ulteriore tappa verso sud sarebbe da Sestri Levante. Molto turistica, caratterizzata da un promontorio di natura alluvionale sul quale si snodano le vie del centro storico. Ai lati due baie: a sud, la più nota Baia del Silenzio; a nord, più accessibile per un eventuale imbarco, la Baia delle Favole o degli Scrittori, in onore del favolista Andersen ed altri scrittori che erano soliti svernare lì.

Di Sestri il poeta Andrea Descalzo scriverà:

*"Ma tu, mare, con l'onda sospinta
da cieco libeccio e la vita col nulla,
disperdete ogni sogno"*

Ci imbarchiamo e doppiamo il promontorio (qui vale la pena inoltrarsi nella Baia del Silenzio), di fronte a noi si erge la falesia di Punta Manara ove arriviamo dopo un paio di chilometri. Se il mare lo consente, è preferibile costeggiare da vicino tutte le insenature, le grotte, le calette. Doppiato il capo Manara, puntiamo verso lo scoglio dell'Asseu di Riva Trigoso, ben visibile e sormontato da una croce. La leggenda vuole che, quando Riva era un piccolo borgo di pescatori soggetto a frequenti incursioni saracene, la giovane e bella Riva fu rapita e imbarcata a forza. Lo sposo promesso, Trigoso, accecato dall'ira e dal dolore, si lanciò contro i pirati ma fu trafitto da una salva di frecce. Riva, disperata, si gettò in acqua, ma prima venne pugnalata a morte. Dove giacciono i loro corpi, gli angeli eressero questo caratteristico scoglio a forma di campana.

Raggiunta Punta Baffe, notevole per la sua piccola cappella, entriamo in uno dei più bei tratti di costa. Poco prima del golfo di Moneglia si può entrare nella grotta dello Smeraldo e poi, con facile approdo su ampia spiaggia, sostare in paese per visitare il borgo e degustare anche qui le tipiche torte e focacce (circa 11 km da Sestri).

Rifocillati, altri 3 km ci portano a Deiva, sulla cui grande spiaggia non vale la pena soffermarsi.

Bella è invece la costa fino a Framura, con lo splendido porticcio-

Punta, a picco sul mare, per poi entrare nella baia di Bonassola, un altro bel borghetto da visitare, a soli 3 km da Levanto.

Dopo un chilometro, nei pressi della galleria ciclabile visibile dal mare, si trova una piccola spiaggia sassosa, larga non più d'una decina di metri. In buona stagione vale la pena di sbarcare perché, nuotando una trentina di metri lungo gli scogli si scorge l'imboccatura d'una piccola ma suggestiva grotta, nella quale si può entrare.

Levanto - considerata la "Sesta terra" - offre grandi spiagge per la sosta ed è un ottimo punto di partenza per la successiva tappa, verso Monterosso e le Cinque Terre.

Da Levanto a Monterosso corrono 7 km di costa molto scenica, strapiombante e frastagliata fino allo scoglio di Punta Mesco, da me ribattezzata "Punta Medusa" dopo una pessima esperienza a nuoto, e credo si capisca il perché...

Alla prima spiaggia di Monterosso si può ammirare la statua della po-

esia. Infatti qui visse per molti anni Eugenio Montale, che delle Cinque Terre scrisse:

*"Paesaggio roccioso e austero,
asilo di pescatori viventi
frusto a frusto su un lembo
di spiaggia, che in certi tratti
va assottigliandosi, nuda e solenne
cornice di una delle zone
più primitive d'Italia.
Monterosso, Vernazza,
Corniglia, Manarola
e Riomaggiore nidi
di falchi e gabbiani..."*

Dopo altri 3 km si giunge allo splendido borgo di Vernazza, e poi a Corniglia, quasi appesa agli scogli.

Lo sguardo su questa costa e i suoi borghi riempie lo spirito, il mio consiglio è di percorrerla con tutta calma per viverli, coglierne l'essenza e non perdere i particolari.

Da Monterosso a Riomaggiore corrono circa 10 km, e poi 11 sino a Portovenere, di uguale bellezza. A Punta Pineda (4 km da Riomaggiore)

RINGRAZIAMENTI

La maggior parte dei cenni storici e letterari di questo articolo sono tratti dal libro "Liguria" di Letizia Cavicchioli www.theliteraryriviera.com, che voglio ringraziare per la disponibilità. Ringrazio anche Isabella Liberto per la correzione del presente e per avermi aiutato nel mio essere uno zero informatico.

si trovano delle vasche naturali ottime per bagnarsi. Dopo un altro km, la spiaggia di Monasteroli, stupendo agglomerato di case letteralmente aggrappate al costone della montagna. Chi vuole visitarlo, ha da salire 1.300 scalini per arrivare in cima, praticamente uno skyrunning, ma la vista sulla costa è superba.

Ritornati in acqua, superiamo ancora lo scoglio Feraie, le scogliere del Muzzerone, la grotta Byron e la suggestiva chiesa di San Pietro, la fine del nostro itinerario.

Per il recupero dell'auto la stazione di La Spezia è raggiungibile in bus od in battello.

*Comincia a Monterosso il nostro andare,
erto un sentiero, sopra il mareggiare,
fra orti e vigne a scale di gradoni.
Il Sole brucia un'aria di limoni.*

*Ecco l'incanto, vedi, di Vernazza:
ti guarda dalle case rosse e rosa
con occhi verdi, come un'amorosa.
Protende, premurosa al porticciolo,
un omero di roccia e un forte molo
e abbraccia le sue barche nella piazza.
Subito in cuor le arrivi, alla stazione
tra gallerie, lo spazio d'un vagone.
Qua scende l'uva, per andare in vino,
aeree dentiere, s'un trenino.*

*Corniglia non gradisce i piedi in mare
e resta lì distesa, in santa pace,
sul suo balcone, a farsi spettinare.
Lei non somiglia all'altre, e si compiace.*

*Di Manarola, diletta e graziosa
- quasi Vernazza fatta miniatura -
ami 'l sorrider bianco-giallo-rosa,
sull'arduo approdo nero, che impaura.*

*Alla marina di Riomaggiore
dorme di barche un mucchio, rassegnato
che sullo stretto e ripido inclinato,
una per volta cali il pescatore.*

CINQUE TERRE (1990) - di Almo Olmi



#TEVEREMOLLUSCHIFANTASTICI ...E DOVE TROVARLI



TESTO: ROBERTO CROSTI (ISPRA)
E MAURO GRANO

Un progetto di Citizen Science durante
la Discesa Internazionale del Tevere



Percorrendo fiumi si è abituati a pensare alla fauna ittica, i pesci, come principali abitanti dei corsi d'acqua.

Diverse sono invece le specie di molluschi che vivono nelle acque dolci dei fiumi italiani e alcune di loro sono anche indicatrici della qualità delle acque e degli habitat.

I molluschi d'acqua dolce sia bivalvi (con due valve come gusci), sia gasteropodi (con una sola conchiglia come guscio) sono normali abitanti dei nostri fiumi.

Rispetto ai pesci, però, sono meno noti forse perché meno evidenti; conoscerne la loro distribuzione è importante sia dal punto di vista ambientale sia ecologico.

Inoltre, ultimamente a causa di fenomeni quali la globalizzazione degli spostamenti delle persone e del trasporto delle merci, è aumentata la presenza di specie esotiche (provenienti da altre regioni del globo) in particolare in quegli ecosistemi che a causa degli impatti hanno alterato la loro struttura originale e diminuito, di conseguenza, la capacità di resilienza (cioè, di reagire ai cambiamenti). Anche nei nostri fiumi, oramai, sono presenti specie esotiche (o aliene), anche molluschi.

Conoscere la presenza, la distribuzione, lo stadio di crescita dei molluschi di fiume è, però, importante per conoscere lo stato del corso d'acqua e prevedere misure per la sua conservazione.

ALCUNI ESEMPLARI DI MOLLUSCHI
TROVATI DURANTE LE SOSTE.



TRESTINA.



CANOISTI PARTECIPANTI DELL'INIZIATIVA DI CS.

Il monitoraggio lungo il corso dei fiumi, però, non è sistematizzato e non è di facile realizzazione anche per gli accessi dove gli argini spesso sono alti e non ci sono sentieri o strade per raggiungerli.

Per questo motivo durante la 44ª edizione della Discesa Internazionale del Tevere è stata programmata una iniziativa di "Citizen scienze", denominata #teveremolluschi fantastici, per realizzare il monitoraggio di

molluschi dulciacquicoli nelle soste durante le diverse tappe della discesa canostica.

La Citizen Science (CS) è quella pratica dove cittadini volontari partecipano in maniera attiva e consapevole ad iniziative scientifiche coadiuvando i ricercatori. Ogni programma di Citizen Scienze prevede un disegno, dei facilitatori ed un coordinamento scientifico.

Il progetto di CS sul Tevere ha previsto in ordine: un incontro online sul tema dei molluschi d'acqua dolce, una uscita direttamente sul fiume a Città di Castello con esperti malacologici, delle schede impermeabili di riconoscimento e dei facilitatori che sono scesi in canoa o presenti sulle sponde.

Una volta trovato un mollusco sul fiume, la foto di questo veniva messa su social media con il geotagging e l'hashtag del progetto per la successiva ricerca; finite le uscite sul fiume, attraverso un social media data mining, tutte le foto e le località dei ritrovamenti sono state facilmente rintracciate.

Il monitoraggio oltre ad aumentare la consapevolezza verso la conservazione della biodiversità e la presenza dei molluschi lungo i corsi d'acqua ha anche permesso di segnalare per la prima volta in Umbria

sul Tevere la presenza della vongola asiatica (*Corbicula fluminea*); evidenziare la diffusione della vongola gigante orientale (*Sinanodonta woodiana*) specie asiatica in competizione con la "cozza di acqua dolce" nativa dei nostri corsi d'acqua (*Anodonta cygnea*).

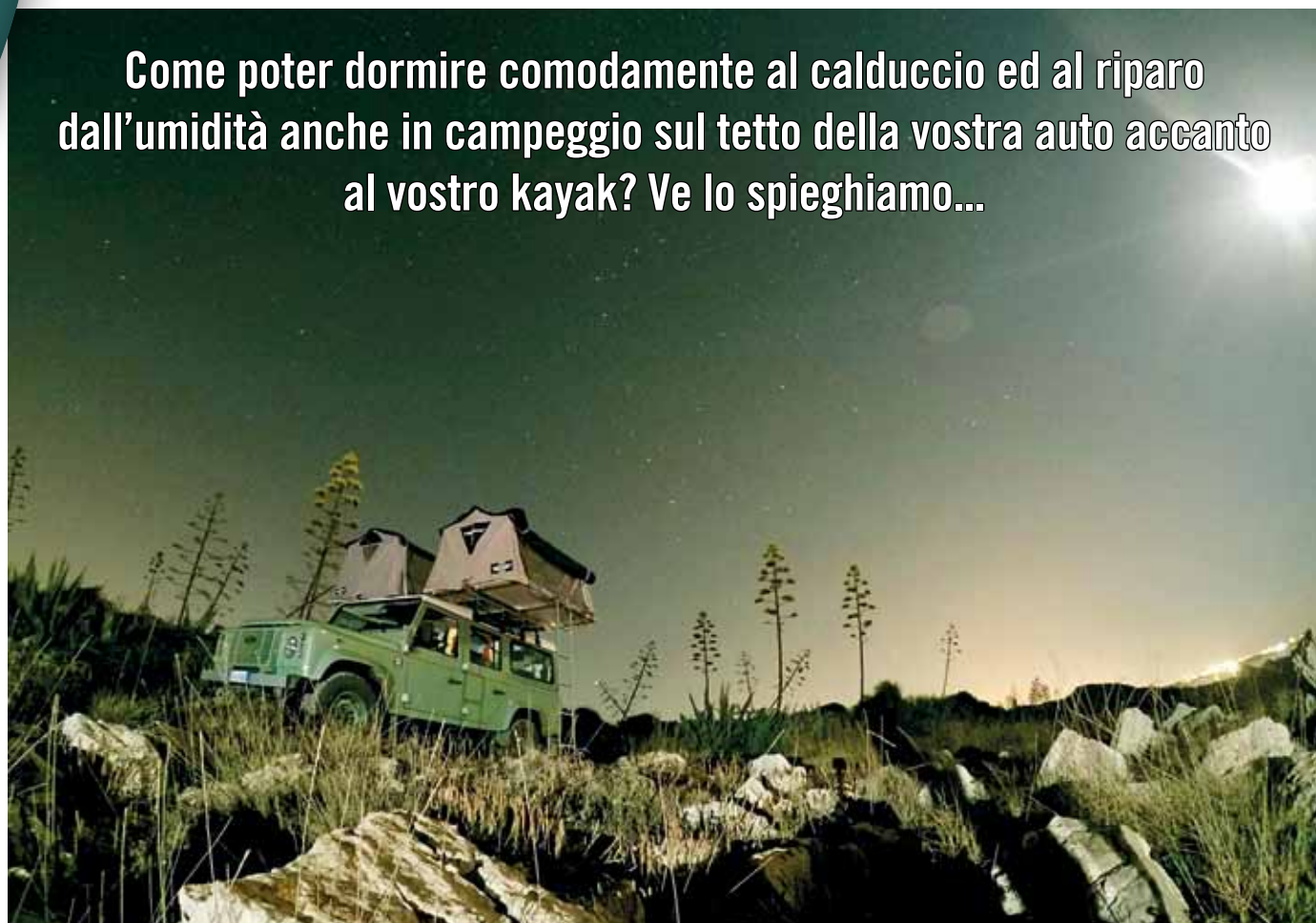
Per fortuna però sono stati trovati anche molluschi autoctoni alcuni dei quali sono indicatori di buono stato delle acque, come *Ancylus fluviatilis* e *Theodoxus fluviatilis*; in particolare la presenza di quest'ultima è tipica di acque correnti ricche di ossigeno. Al progetto, ideato anche da ricercatori ISPRA, hanno partecipato il Museo Malacologico di Città di Castello ed ha visto anche il coinvolgimento dell'associazione "Citizen Science Italia ETS" e della "Riserva Naturale Regionale Nazzano, Tevere-Farfa".

I risultati sia dell'esperienza di Citizen Science, sia dei dati raccolti sono in pubblicazione su una rivista scientifica.

Ricercatori, tecnici, esperti, cittadini si sono attivati tutti insieme per aumentare le conoscenze della biodiversità in Italia, anche attraverso la Citizen Science; il progetto di CS, di lungo termine, continuerà anche nella prossima edizione della Discesa del Tevere.

TENDE DA TETTO E KAYAK:

Come poter dormire comodamente al calduccio ed al riparo dall'umidità anche in campeggio sul tetto della vostra auto accanto al vostro kayak? Ve lo spieghiamo...



TESTO: MARCO DE GAETANO
FOTO: AUTOHOME ZIFER ITALIA

Eccoci arrivati all'agognato giorno della partenza per la vostra vacanza. Per il campeggio è tutto pronto, nella nostra auto abbiamo caricato fornello, sedia, tavolino, ma soprattutto la nostra amata tenda igloo... Tutto perfetto ma... avremo preso tutto? E se dovesse piovere? Ma soprattutto la tenda reggerà? Proprio su quest'ultima attrezzatura vogliamo concentrare la nostra attenzione.

La tenda è certamente il mezzo più idoneo ed economico per godersi la libertà all'aria aperta, ma presenta alcuni svantaggi che dobbiamo considerare: bisogna montarla, picchettarla, fornirla di materassino, luce e, in caso di maltempo, spesso anche di teli supplementari sotto il pavimento e sopra il tetto. Da molti anni esiste

una modalità alternativa alla classica tenda da campeggio: la tenda da tetto.

Questo tipo di tenda fu ideato alla fine degli anni '50 e si diffuse prima e soprattutto in Europa, per effettuare lunghi *raid* in tutto il mondo su strada e fuori strada, affermandosi poi gradualmente anche in Italia, ed è una valida alternativa per chi viaggia e desidera campeggiare comodamente senza la necessità di rimontare la tenda ad ogni sosta, o l'onere di dotarsi di un *camper*.

Vi sono oggi tantissimi modelli sul mercato, ma qui ci interessiamo ad un modello particolarmente adatto alla pratica dell'attività canoistica fluviale, lacustre o marina: si tratta della OVERCAMP SMALL prodotta dalla ditta Autohome di Rivarolo Mantovano (MN) - www.autohome-official.com. Infatti, occupando solo una metà del tetto dell'auto, questa tenda ci permette di caricare un kayak sull'altra metà.

La Autohome produce anche un modello di tenda con tetto in vetroresina che ricopre l'intera superficie dell'auto e sul quale si può montare come accessorio un portatutto in fibra. Pur trattandosi d'una valida soluzione alternativa, con questo modello il carico della barca risulta più difficoltoso per la maggiore altezza di sollevamento,

UN CONNUBIO PERFETTO

ALTRI DATI TECNICI:

- Tessuto 50% acrilico 50% cotone impermeabile, indeformabile, inalterabile dal tempo che lascia passare l'aria ma non il calore e la luce, resistente allo strappo, inattaccabile dalle muffe.
- Base in multistrato, legno a fibra lunga protetto da un materiale plastico indeformabile, immarcescibile e idrorepellente per offrire elasticità e resistenza.
- Materasso in spugna ad alta densità sfoderabile con 2 o 4 cuscini e sottomaterasso.
- Robustissima scaletta indipendente, regolabile all'altezza dell'auto.
- Finestre con zanzariere e oscuranti, apribili con tiranti interni.
- Zanzariere chiudibili su ambo i lati e prese d'aria chiudibili dall'esterno.
- Tasche interne portaoggetti.
- Portelloni chiudibili con cerniere lampo, elevabili a mo' di tendalino su paletti telescopici.
- Sistema di fissaggio alle barre portatutto estremamente resistente alle sollecitazioni.
- Il prezzo è di circa 1.800 €, oltre ad eventuali accessori (veranda, attacchi, tendalino invernale ecc.). Può sembrare elevato, ma la tenda mantiene un buon valore nel tempo e soprattutto non ci costa né bollo né assicurazione ed occupa solo un piccolo spazio del nostro garage.

avendo inoltre da rispettare il limite max di 25 kg di portata del guscio.

Chiusa, la Overcamp Small si presenta come un parallelepipedo con lati di 65(W) x 200(L) x 35(H) cm, mentre aperta diventa una sorta di casetta con misure di 130(W) x 200(L) x 100(H). Pesa circa 54 kg e può ospitare comodamente due persone. Si applica sulle barre dell'auto, potendo scegliere fra le modalità di apertura a tutto tetto oppure a sbalzo (*vedi foto*). La modalità a sbalzo è la più interessante, in quanto ci permette di lasciare al suo posto la barca che trasportiamo.

I vantaggi di questa tenda sono evidenti: tola la copertura protettiva impermeabile, si apre in circa 20 secondi semplicemente tirando la scaletta telescopica; non necessita di picchetti né di fissaggi aggiuntivi; è già fornita d'un comodissimo materasso e di cuscini; è isolata dall'umidità del terreno e dagli insetti striscianti; è dotata di zanzariere; è impermeabile agli agenti atmosferici e traspirante; può essere completata di copertura supplementare invernale e/o di veranda completa (vendute a parte). Si può montare su qualsiasi vettura chiusa, piccola o grande ma dotata di semplici barre portatutto, a patto che queste siano certificate per sopportare un peso di almeno 60 kg caduna. Viene agevolmente montata da due persone, mediante 4 morsetti universali bloccati da bulloni. In alternativa, può essere appoggiata a terra su piedini che la mantengono sollevata (venduti a parte). Vi è inoltre la possibilità di montare due tende affiancate, in modalità a sbalzo sui due lati dell'auto, riuscendo così



ad ospitare quattro persone. Esiste inoltre una versione Overcamp Medium in grado di ospitare due persone più un bambino, la quale però occupa una maggiore porzione di tetto e perciò, in caso d'una normale autovettura, potrebbe non lasciare spazio sufficiente al trasporto del *kayak*. Ci si può fermare ovunque sia permesso, in campeggio libero, organizzato, aree sosta camper e, quando è montata a tutto tetto, anche nelle piazzole di sosta delle autostrade. E se, dopo una giornata alla guida o in *kayak* siamo stanchi, l'apriamo e in un attimo siamo già a letto... Pronti per la discesa fluviale o l'escursione del giorno dopo...

La qualità dell' sotto un



TESTO: SERGIO BARBADORO

La maggior parte degli appassionati che praticano sport di pagaia, scendendo in fiume capiscono se la qualità dell'acqua del tratto che stanno percorrendo è accettabile o meno. La percezione del colore, dell'odore, della presenza di schiuma o torbidità sono dei segnali che all'occhio esperto lasciano pochi dubbi se si tratta di acqua inquinata o meno. Se l'esperienza aiuta ad avvalorare la percezione sullo stato di un fiume è pur vero che la scienza, per sua natura, riesce meglio a spiegare ed eventualmente a correggere ciò che i nostri sensi ci suggeriscono. È il caso del colore verde dei fiumi nel loro tratto potamale, ovvero dal momento in cui abbandonano le caratteristiche torrentizie (*Rhithron*). La maggior parte degli osservatori giudica il colore verde del fiume indice d'inquinamento senza sapere che quella particolare colorazione è dovuta alla presenza di organismi fotosintetici (diatomee, alghe, cianobatteri) che grazie alla clorofilla producono ossigeno ma contemporaneamente impartiscono all'acqua



quella colorazione, comune a tutti i fiumi del mondo. A questo proposito va ricordato che organismi e piante acquatiche di oceani, fiumi, laghi, ecc, producono circa i 2/3 dell'ossigeno presente sulla terra, addirittura un respiro ogni cinque dell'umanità lo dobbiamo ai cianobatteri.

Come i cianobatteri sono importanti per la produzione di ossigeno, altri organismi, sconosciuti ai più, svolgono un ruolo determinante nell'aiutare il fiume ad autodepurarsi, cioè a rimuovere quelle sostanze che l'uomo getta nelle acque per disfarsene. Parliamo di macroinvertebrati, comunità di viventi della grandezza del millimetro, visibili e riconoscibili ad occhio nudo, che svolgono il compito di consumatori del materiale organico prodotto o sversato nel bacino a monte e drenato dal reticolo idrografico. Questi viventi vivono sul fondo del fiume, consumano direttamente questo materiale organico oppure lo triturano in frammenti più piccoli, facilmente assimilabili dalla componente microbica presente in acqua. In funzione della tipologia del tratto di fiume, dalla sorgente alla foce, le comunità di macroinvertebrati si organizzano per rispondere alla differente composizione dei nutrienti e conseguentemente saranno presenti generi e famiglie diversi. Nel tratto sorgivo (*Crenon*) le acque trasparenti, turbolenti, ben ossigenate e con temperature costanti, sono ricche di foglie, rami e detriti organici grossolani, pertanto, saranno presenti macroinvertebrati tagliuzzatori che produrranno grandi quantità di particelle fecali che a loro volta diventano nutrimento per macroinvertebrati collettori (filtratori ed aspiratori). Macroinvertebrati

pascolatori e raschiatori si nutrono delle alghe presenti sui sassi e sui rami mentre i predatori si nutrono di individui vivi.

Nel tratto con caratteristiche torrentizie (*Rhithron*), ovvero con acque ancora limpide, trasparenti ma con temperature variabili, compaiono numerose alghe, muschi ed epatiche (piccole piante acquatiche), diminuiscono i macroinvertebrati tagliuzzatori mentre aumentano i raschiatori ed i collettori.

Nel tratto con definite caratteristiche fluviali (*Potamon*), acque profonde, torbide, con ampie fluttuazioni di temperatura ed aumento del carico organico dovuto alle attività umane, diventa prevalente su tutte la catena del detrito con aumento di collettori e predatori e notevole diminuzione di raschiatori e tagliuzzatori. L'importanza dei macroinvertebrati risiede nel fatto che questi organismi trascorrono almeno un anno della loro vita nell'acqua, dove subiscono varie mute.

Una libellula vive fino a due anni in acqua, subisce 10 mute, poi sfarfalla, si accoppia, depone le uova ancora in acqua, vive all'incirca un altro mese e poi muore.



Questi piccoli viventi sono utilizzati come bioindicatori in quanto oltre a permanere in acqua per diverso tempo mostrano una diversa sensibilità all'inquinamento organico prodotto dall'uomo. Ci sono

ACQUA SASSO

famiglie di macroinvertebrati molto sensibili anche a piccole quantità d'inquinanti, mentre altre specie in presenza d'inquinanti vivono a loro agio. La presenza o l'assenza di ordini o famiglie di macroinvertebrati è quindi un evidente indizio sulla qualità delle acque.

Nel vostro andare in canoa provate a prendere qualche sasso dal fondo del fiume, giratelo lentamente ed osservatelo. Scoprirete un mondo che se non ricercato appositamente attraverso il prelievo del sasso non osserverete mai. Se l'acqua è pulita o sporca milioni di esseri viventi vivono sul letto del fiume e centinaia ne uccidiamo ogni volta che ci camminiamo dentro. Imparando a riconoscere alcuni generi di macroinvertebrati, senza dover fare un'accurata analisi delle popolazioni e delle biodiversità presenti, potrete in buona approssimazione capire se la qualità dell'acqua dove state pagaiando è accettabile o sicuramente compromessa. Eseguire un riconoscimento di un insetto, un gasteropode o un crostaceo le prime volte non sarà semplice. Per riconoscere gli ordini e le famiglie di macroinvertebrati si può utilizzare un atlante specifico (riportato in bibliografia) o ricorrere a qualche sito internet (*Il riconoscimento semplificato dei macroinvertebrati bentonici* (fisicainweb.altervista.org)).

Una volta trovato un esemplare si può fotografarlo, ricercare l'ordine o la famiglia di appartenenza confrontando l'immagine con quelle riportate nel libro.

Per facilitare il riconoscimento sono disponibili delle schede con una chiave dicotomica che guida l'osservatore al riconoscimento dell'ordine dei macroinvertebrati trovati. Posso

segnalare il semplice riconoscimento dei macroinvertebrati sensibili all'inquinamento che se vengono trovati rappresentano un buon segnale per la qualità delle acque.

L'ordine dei plecoteri, insetti riconoscibili per i due cerci caudali (codine)



L'ordine degli efemeroteri, insetti riconoscibili per i tre cerci caudali (codine)



BIBLIOGRAFIA:

- APAT & IRSA-CNR, 2003. *Metodi Analitici per le Acque*. Indicatori biologici. Indice biotico esteso (I.B.E.). APAT Manuali e Linee guida 29/2003 (vol.3)
- SANSONI G. (1988): *"Atlante per il riconoscimento dei macroinvertebrati dei corsi d'acqua italiani"*, Provincia Autonoma di Trento, Centro Italiano Studi di Biologia Ambientale.

L'ordine dei tricoteri, insetti che si sono costruiti un astuccio di protezione fatto di sassolini o piccoli legni



L'ordine dei crostacei, macroinvertebrati con più di sei zampe



L'ambiente fluviale presenta sempre sorprese, sta a noi conoscerle e farle conoscere perché solo la consapevolezza e la cultura fluviale consentiranno alla società di acquisire e maturare nel tempo un atteggiamento verso il fiume diverso da quello attuale.



SAPER CAMMINARE



TESTO: ALMO OLMI
FOTO: ALESSANDRO NESPOLI
FOTO APERTURA:
ERIC SANMAN (PEXELS.COM)

In questo secondo articolo proviamo a metterci in cammino, su un percorso il cui terreno passerà da facile a molto impegnativo, pensando a come ci conviene adeguare il nostro passo affinché la marcia sia sempre la più efficace e meno faticosa possibile.

1. PRIMA DI METTERSI IN CAMMINO

La migliore premessa per una buona giornata di cammino consiste in un'accurata preparazione della partenza; la frettolosità si paga spesso con problemi muscolari, dolori alla schiena, vesciche ai piedi. Ecco tre accorgimenti importanti.

Sciogliersi e riscaldarsi

In particolar modo quando si affrontano subito tratti impegnativi su terreni impervi, è buona abitudine dedicare almeno una decina di minuti alla preparazione fisica.

■ Estensioni flessioni ed allungamenti degli arti superiori

Impugnando un bastoncino alle estremità si possono effettuare molti movimenti interessanti i gruppi mu-

scolari del petto, delle spalle e delle braccia.

■ Rotazioni flessioni e scioglimento del busto

I gruppi muscolari che muovono il busto si possono attivare con il contrasto dei bastoncini puntati a terra, ovvero sfruttando elementi verticali in loco (alberi, pali, muri).

■ Estensioni flessioni ed allungamenti degli arti inferiori

I gruppi muscolari di cosce, gambe e piedi si possono attivare appoggiandosi ancora sui bastoncini, ovvero su elementi strutturali in loco (massi, staccionate, alberi, muri).

Calzare bene le pedule

Tutti i camminatori temono i due più dolorosi tormenti dei piedi: le vesciche ai talloni e le unghie nere schiacciate. Alcuni però non riflettono sul fatto che questi problemi insorgono per lo più quando le pedule non sono state ben strette sul collo del piede:

- le vesciche si formano se il tallone sfrega verticalmente nella scarpa;
- le unghie nere sono l'esito dello

slittamento in avanti del piede, soprattutto in discesa.

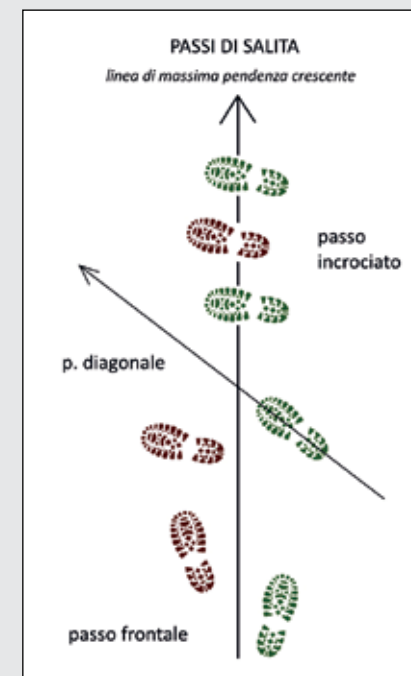
Indossare correttamente lo zaino

Quando diciamo "zaino in spalla", per dire "partiamo", visualizziamo un'immagine errata del giusto modo di portarlo; infatti lo zaino non va sostenuto con le spalle, bensì col fondoschiene. Questo è il modo corretto d'indossarlo:

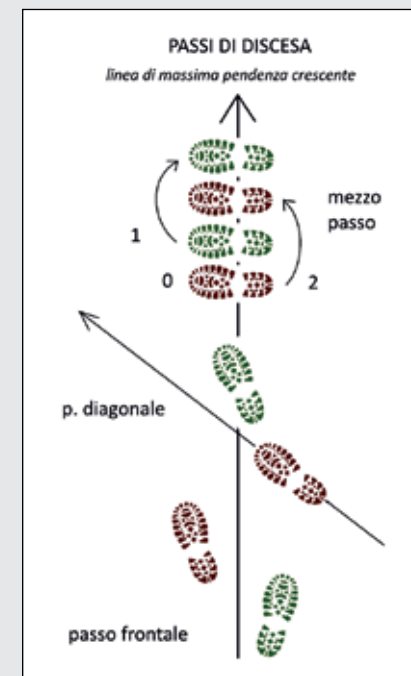
- infilare lo zaino con gli spallacci allentati;
- stringere la cinghia ventrale e sistemare lo zaino fino a sentire che il suo peso grava in massima parte sul fondoschiene e sui fianchi;
- tendere gli spallacci fino ad ottenere una buona stabilizzazione laterale, ma senza compromettere la libertà dei movimenti respiratori;
- verificare ed aggiustare regolarmente tali condizioni.

2. TECNICHE DI CAMMINATA

Un buon escursionista è capace di adeguare costantemente il proprio passo al mutare delle condizioni del terreno: pendenza ed asperità.



PASSI PRINCIPALI IN ESCURSIONISMO.



Camminare su terreno piano o moderatamente inclinato

Su terreno regolare. Mantenere un passo di misura e frequenza costante, coi piedi un po' divaricati (*passo frontale*). Come nella corsa, toccare il terreno col tacco, eseguire la rullata e completare la spinta sulla punta.

Su terreno accidentato. Mantenere per quanto possibile una frequenza costante, regolando la misura del passo sui migliori punti di appoggio. Superare balze e gradoni con passi accorciati, cercando appoggi su serie di gradini non troppo alti (15-30 cm).

Postura di camminata in discesa. È consigliabile stare un po' inclinati in avanti, con le ginocchia lievemente ed elasticamente flesse. Tale postura allevia lo stress di assorbimento e lo sforzo delle gambe, riducendo il rischio di scivolata e brutte cadute all'indietro.

Camminare su terreno ripido

Quando il passo frontale diventa troppo faticoso, si comincia a procedere a zig zag lungo linee diagonali al pendio (*passo diagonale*).

■ In salita

Il piede a monte si posa di taglio sulla diagonale di ascesa; il piede a valle si posa di piatto, divaricato tra-

sversalmente alla linea di massima pendenza.

■ In discesa

Il piede a monte si posa di taglio sulla diagonale di discesa; il piede a valle si posa di piatto, divaricato verso la linea di massima pendenza.

Camminare su terreno molto ripido

Su terreno fortemente ripido, per minore fatica e migliore equilibrio può essere vantaggioso o necessario procedere lungo la linea di massima pendenza.

■ In salita (passo incrociato):

- portare il peso sul piede a monte posto di taglio trasversalmente al pendio;
- sollevare il piede a valle e poggiarlo di piatto al di sopra del primo;
- trasferire il peso sul nuovo piede a monte, ruotando la suola di taglio;
- riportare il primo piede al di sopra del secondo, poggiandolo di taglio;
- continuare così, alternando ogni tanto il fianco rivolto a valle.

■ In discesa (mezzo passo):

- portare il peso sul piede a monte posto di taglio trasversalmente al pendio;
- abbassare il piede a valle, poggiarlo di piatto e trasferirvi il peso;

- riavvicinare il piede a monte, poggiarlo di taglio e trasferirvi il peso;
- continuare così, alternando ogni tanto il fianco rivolto a valle.

Discesa rapida a balzi su fondi cedevoli molto ripidi

Su pendii molto acclivi, di detriti sciolti a pezzatura medio-fine, o coperti da morbidi manti nevosi, si può sfruttare la cedevolezza del fondo per aumentare la distanza coperta, per scendere più rapidamente con *ampi balzi alternati, in affondo sui tacchi*; Ma lo si faccia solo con calzature molto robuste e protettive e quando si è certi di non rischiare una scivolata incontrollabile.



PASSO INCROCIATO (BARBARA CARTA, ISTR. NW).

3. USO DEI BASTONCINI

Utilità dei bastoncini

La figura a pagina 44 mostra che, come nello sci di fondo e nello scialpinismo, nel *nordic walking* l'uso dei bastoncini attiva gruppi muscolari del petto, delle spalle e delle braccia, non coinvolti nel jogging e nella camminata normale.

Nell'escursionismo, questi attrezzi offrono i seguenti vantaggi:

- *mantenimento dell'equilibrio;*
- *lavoro muscolare più distribuito e maggiore resistenza di fondo;*
- *in piano: contributo al lavoro di avanzamento;*
- *su pendio: sgravio dei lavori di sollevamento e di assorbimento (è da notare inoltre che le masse degli arti superiori sono sollevate prima del resto del corpo, mentre nella marcia normale tutta la massa corporea grava costantemente sugli arti inferiori);*
- *minore affaticamento degli arti inferiori e riduzione degli effetti correlati (crampi, dolori articolari, vesciche).*

Impugnatura e spinta

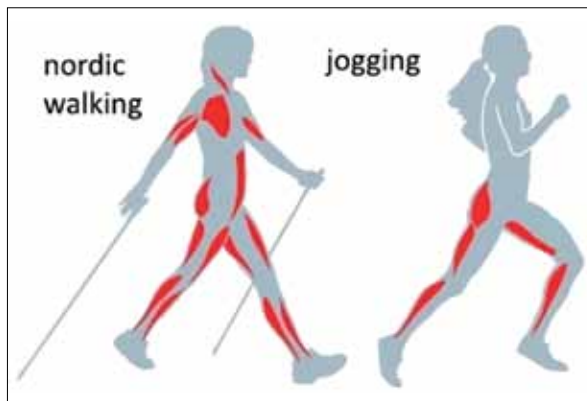
Regolare la lunghezza del bastoncino in modo che, puntato in piano, l'avambraccio resti leggermente sollevato. Come nello sci di fondo, il bastoncino s'impugna infilando il cinturino dal di sotto e afferrandolo da sopra con la manopola. Il cinturino si regola in modo da avvolgere bene la mano senza premerla. La spinta si esercita totalmente col palmo, tenendo le dita aperte e rilassate. La manopola viene stretta leggermente solo in fase di ripresa.

Appoggio alternato

Su terreno regolare piano o moderatamente inclinato, potendo camminare in modo fluido e regolare, si effettua l'appoggio alternato sincronizzato col passo. Puntare il bastoncino verticalmente, quindi esercitare la spinta fino a che bastoncino e braccio formano una linea retta fra spalla e terreno. L'intensità della spinta dipende ovviamente dal contributo che si vuole dare alla marcia.

Appoggio doppio

Su terreno più inclinato e/o accidentato conviene spesso adottare l'appoggio doppio. Puntare entrambi i bastoncini, quindi spingere salendo di tre o quattro passi, sfruttando il doppio appoggio anche per gli eventuali bilanciamenti laterali.



IMPEGNO MUSCOLARE NEL NORDIC WALKING.

Il numero di tre passi è ottimale per l'alternanza defatigante del primo passo. Sulle salite più ripide alcuni preferiscono accorciare i bastoncini di 5/10 cm.

Appoggio doppio in discesa

Scendendo su terreno inclinato e/o accidentato, l'appoggio doppio ridu-

ce gli sforzi e le sollecitazioni a carico degli arti inferiori ed aiuta a mantenere l'equilibrio. Per anticipare gli appoggi si consiglia di allungare i bastoncini di 10/20 cm. Mantenendo la *postura di discesa*, puntare entrambi i bastoncini, quindi appoggiarsi ed equilibrarsi sulle manopole scendendo di tre o quattro passi.

4. SUGGERIMENTI ORGANIZZATIVI

Tracciare l'itinerario

e stimare i tempi di percorrenza

Vari siti web permettono una rapida e precisa tracciatura dell'itinerario* (*n.p.p. si veda ad es. l'articolo dell'autore sul n. 23 di *Pagaiando*, pagg. 34-37), ma per l'escursionismo occorre precisare che, mentre le distanze sono molto precise, i dislivelli sono inattendibili, in quanto derivati da grossola-



PASSO ALTERNATO (CLAUDIA PARISI MAESTRA SINW. - PH: GABRIELE LAFFI).



APPOGGIO DOPPIO IN SALITA E DISCESA (SIMONE POZZOLI, ISTR. NW).



LA SEGUENTE TABELLA RIPIERTA I RISULTATI OTTENUTI PER GITE SVOLTE A QUOTE < 2.800 M.

Tempi di percorrenza per gite A/R di 10 km, a quote < 2.800 m (ore)							
Dh (m)	Stime CAI			Formule ESPS			Scarto totale (min)
	Salita	Discesa	Totale	Salita	Discesa	Totale	
600	3,9	3,1	7,0	4,0	2,7	6,7	18
1.200	5,4	3,7	9,1	5,5	3,7	9,2	-6
1.800	7,4	4,9	12,3	7,0	4,7	11,7	36

ne griglie altimetriche di riferimento. Pertanto, è meglio dedurre ed appuntare i dislivelli positivi e negativi sulla Tavola 1:25.000, localizzando la successione degli alti e bassi del profilo.

I tempi di percorrenza dei tratti di salita/discesa del percorso si possono stimare con i metodi descritti a pag. 51 del *Quaderno-CAI-1-Sentieri*:

- a) *velocità orarie empiriche*, stimate dal CAI per un praticante mediamente allenato, con valori ridotti per attività svolte a quote > 2.800 m;
- b) *formule e relativo diagramma* proposti dall'Ente Svizzero Pro Sentieri.

Ho confrontato i due metodi su foglio di calcolo, per gite A/R di 10 km con impegno ascensionale da moderato-600 a medio-1.200 ad elevato-1.800 m, applicando le seguenti stime CAI:

- *Per gite svolte a quote < 2.800 m:*
- velocità in salita: orizzontale 3,5 km/h; verticale 300 m/h;
- velocità in discesa: orizzontale 4,0 km/h; verticale 500 m/h.
- *Per gite svolte a quote > 2.800 m:*
- velocità orizzontali immutate;
- velocità verticali: in salita 250 m/h, in discesa 400 m/h.

Si nota che per gite di medio impegno i due metodi sono pressoché corrispondenti, mentre negli altri casi si registrano scarti accettabili, inferiori al 5%.

Consiglio quindi di utilizzare per comodità la formula ESPS:

$$(d + h/100) / K \text{ ove:}$$

- d = distanza (km); h= dislivello (m);
- K = variabile che assume i seguenti valori:
- sotto i 2.800 m, valori normali: 4 in salita, 6 in discesa;
- sopra i 2.800 m, riduzioni di allineamento alle stime CAI: 3,6 in salita; 5,1 in discesa.

Sul sito della FICT si può scaricare il file *CaTePEs_Olmi.xls* pronto per il calcolo, sul quale chi vuole potrà sostituire valori di K più adeguati alle proprie prestazioni.

Segnaletica

Il *Quaderno-CAI-1-Sentieri* fornisce dettagliatissime informazioni in merito.

Punti d'acqua

Nel programmare una gita è bene localizzare i punti d'acqua affidabili ai quali si potrà attingere. Per i prelievi da punti non sicuri si consiglia di escludere risorgenze, rii e ruscelli posti o supposti a valle di insediamenti e zone di pascolo.

In casi dubbi, è bene usare dispositivi di filtraggio o pastiglie di potabilizzazione.

Applicazioni utili

- *Previsioni meteo.* Siti italiani frequentati ed attendibili sono *ilmeteo.it* e *3bmeteo.com*. In zone di confine è consigliabile consultare anche i siti delle nazioni vicine.
- *Riconoscimento dei profili montuosi.* Si possono identificare i monti circostanti ed averne informazioni (altezze, distanze), anche su mappe *offline*, tramite applicazioni come ad es. *PeakLens* e *PeakVisor*.
- *Riconoscimento delle specie vegetali.* L'applicazione gratuita *PlantNet* permette di riconoscere le specie vegetali dalle foto scattate sul campo, associandole alle diverse tipologie (pianta intera, corteccia, foglia, frutto, fiore...).

Capogita

È bene che il gruppo elegga come capogita il componente più esperto (spesso lo stesso organizzatore), i cui compiti saranno:

- *adeguare la marcia alle capacità dei meno prestanti, assistere i meno esperti, incoraggiare gli indecisi;*
- *fare le opportune soste: di riposo e ristoro, di riunione ai bivi e di informazione sui passaggi impegnativi;*
- *nei punti critici: valutare l'evoluzione meteo e le condizioni del gruppo, decidere se continuare la gita o terminarla; nel secondo caso, scegliere fra il ritorno per la stessa via o la prosecuzione verso una meta di ripiego;*
- *nei tratti attrezzati o assicurati: organizzare le manovre, controllare il corretto uso dell'attrezzatura, passare da primo in salita e da ultimo in discesa;*
- *in emergenza, chiamare i necessari soccorsi.*

Cani da guardiania

Se vi trovate affrontati da cani-pastore, comportatevi come consigliato nel cartello d'avviso diffuso dalla CIA (Confederazione Agricoltori Italiani). Buon cammino!



COME COMPORTARSI COI CANI-PASTORE.

CORSO DI SICUREZZA

organizzato da

ROMA KAYAK MUNDI

TESTO A CURA DI: ROMA KAYAK MUNDI

Il 17 e 18 giugno Roma Kayak Mundi, con i propri tecnici e guide fluviali ha organizzato il corso di sicurezza in Val Nerina, tratto del Nera - cascata delle Marmore - campo slalom e tratto del Corno - zona Borgo Cerreto. Buona l'affluenza dei soci che si sono cimentati in diverse prove teoriche e pratiche, sia a terra che in ac-

qua. Tanta fatica e soddisfazione per aver imparato o ripassato le varie tecniche di nuoto, salvamento e recupero (alcune nuove)!

Un sentito ringraziamento all'infaticabile Presidente Maurizio Consalvi e alle Guide Fluviali presenti Roberto Ferraro, Massimo Bianchi e Claudio Fanucci.



DA SINISTRA: GRUPPO SUL NERA - TRATTO CASCATA DELLE MARMORE (PH: CLAUDIO FANUCCI) E GRUPPO SUL CORNO (PH: BENEDETTO MAGGIORE).

ARGOMENTI

■ Preliminari

- Equipaggiamento, abbigliamento, segnaletica, nodi, temperature.
- Preparare e organizzare il gruppo - *caratteristiche percorso*.

■ Nuotare in fiume per conoscere il fiume

- Nuoto in positivo.
- Traghetto a nuoto.
- Superare un colino a nuoto.
- Nuotare con l'attrezzatura - *autorecupero*.

■ Corda da lancio

- A cosa può servire.
- Come afferrare e posizionare la corda e come disporsi.
- Unire due corde - *trasportare una corda alla sponda opposta*.
- Come imbragare un soccorritore - *imbrago semplice*.

- Come tuffarsi e afferrare il pericolante - *recuperare due persone*.
- Corda con canoista al guinzaglio.
- Corda diagonale per attraversare il fiume in sicurezza.
- Doppio imbrago (*eventuale*).

■ Soccorsi con il kayak

- Organizzarsi per i recuperi dal kayak.
- Offrire la punta per risolvere un capovolgimento.
- Offrire la corda all'uomo a bagno e come collaborare con il soccorritore.
- Bulldozer per recupero kayak - *un lavoro di squadra*.
- Spingere il kayak con le mani.
- Recuperare la pagaia.
- Cow teil per recuperare kayak e pagaia - *tecnica per esperti (eventuale)*.
- Recupero kayak incastrato in mezzo al fiume.
- Recupero persona bloccata/infortunata in mezzo al fiume.

46°

RADUNO FEDERALE ESTIVO

FEDERAZIONE ITALIANA CANOA TURISTICA

FICT

di Fiume, di Lago, di Mare

EYGLIERS

HAUTE ALPES - FRANCIA

DAL 01 AL 15 AGOSTO

Camping du lac - "les Iscles"
Base de Loisirs, 05600 Eyglers, France

www.canoa.org

ACCORDO FICT e LIBERTAS

A CURA DELLA REDAZIONE



FEDERAZIONE ITALIANA CANOA TURISTICA



La FICT - Federazione Italiana Canoa Turistica, è una associazione, sportiva dilettantistica e di promozione sociale, fondata nel 1978 per promuovere gli sport di pagaia in ambiente naturale come mezzo di godimento dei fiumi, dei laghi, dei mari. L'Associazione si è affermata in Italia come principale punto di riferimento per tutti i praticanti amatoriali e per i tecnici che aspirano ad acquisire competenze e qualifiche formative non agonistiche, come istruttori e come guide. L'Associazione è entrata dal 2023 nell'Ente di Promozione Sportiva CNS Libertas, con il compito di occuparsi della formazione negli sport di pagaia sia dei tecnici che dei Tesserati. Con questo accordo Libertas e FICT si attendono un notevole incremento dell'attuale numero di Tecnici Fict/Libertas a servizio delle tante associazioni che operano in Libertas. Afferma il direttore generale Libertas, Fabio Caiazza: *"Voglio ringraziare personalmente Giuseppe Spinelli Presidente della FICT. Il nostro Ente esprime un valore formativo elevato e la vostra presenza è un ulteriore rafforzamento"*.



IL LIBRO VIVERE E PRATICARE L'OUTDOOR

AUTORE:
AUGUSTO FORTIS

RECENSIONE DI:
CHICCA GOB

Editore: *Abel Books*
www.abelbooks.net



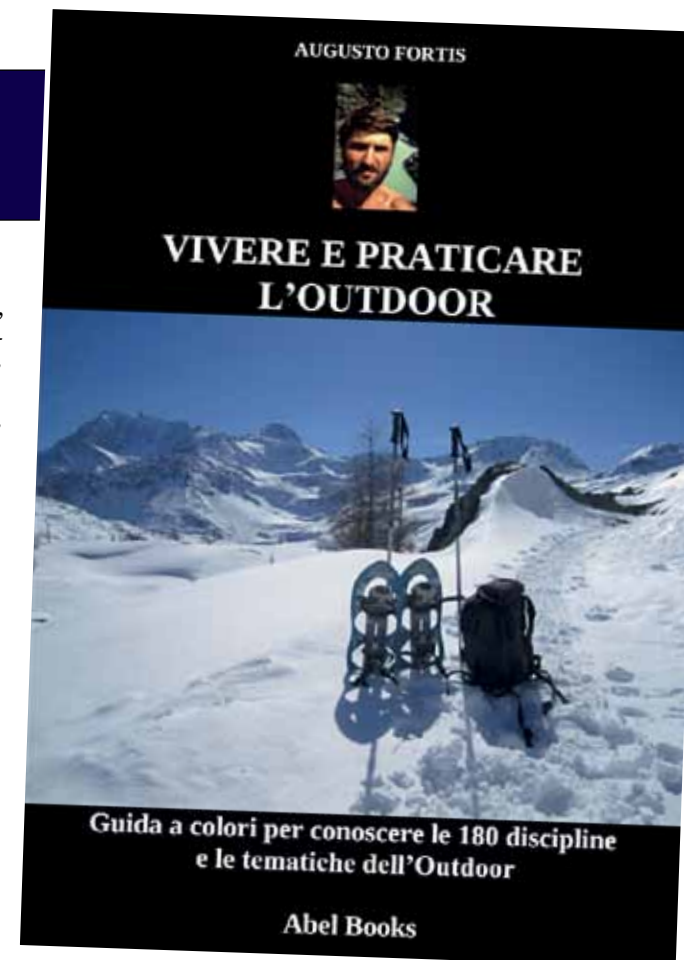
Lo scopo di questa guida, scrive l'autore nella presentazione, *"è quello di far passare l'individuo da uno stato emozionale negativo a uno positivo di equilibrio praticando le discipline Outdoor, condizione necessaria per il mantenimento della salute, inteso come stato di benessere fisico, psichico e sociale, anche attraverso la conoscenza e la somministrazione di sostanze naturali"*.

Augusto Fortis, autore di una ventina di guide sulla frequentazione delle discipline *Outdoor*, è uno dei massimi esperti mondiali. Pratica l'alpinismo, il *trekking*, la *canoa-kayak-rafting*, la *mountain bike* e lo scialpinismo a carattere esplorativo e collabora da molti anni con le più prestigiose riviste specializzate del settore, oltre ad occuparsi in prima persona della protezione della natura.

Manuale completo a colori di 671 pagine che descrive tutte le 180 discipline *Outdoor* compresa la *canoa-kayak*, *rafting*, *hydrospeed*, in modo dettagliato con la storia, i materiali delle singole discipline, per avere un atteggiamento mentale positivo, per trovare benessere e felicità, anche mangiando in modo sano. In questo manuale vengono poi affrontate anche le tematiche relative all'alimentazione nelle discipline *Outdoor*. Interessanti e completi i capitoli dedicati alle varie discipline *Outdoor*, alla composizione degli alimenti e alle loro proprietà salutistiche, dagli integratori alimentari, alla dieta mediterranea, alle tematiche per valorizzare le abilità motorie, e la resilienza psicologica. Un corposo glossario e una completa bibliografia completano il manuale, che ho molto apprezzato e che ritengo sia molto utile per chi come me vuole vivere bene ed essere sempre in forma ad ogni età, praticando anche le discipline *Outdoor*. Vivissimi complimenti all'autore.

• SINOSSI DEL LIBRO

La pratica *Outdoor*, mette in grado le persone di scoprire i segreti della natura umana, proponendo un incontro suggestivo con la natura all'aria aperta (*plen air*). Attraverso lo sport e l'avventura, intendendo con questo soprattutto un'avventura umana, la natura può essere usata come strumento per andare incontro a sé stessi e agli altri. L'attività sportiva proposta dell'*Outdoor*, contiene un carattere audace o inusuale, che chiama al superamento del sé, e che permette di vivere momenti forti e costruttivi di gruppo. Lo scopo di questa guida, è anche quello di far passare l'individuo e lo sportivo, da uno stato emozionale negativo, a uno positivo di equilibrio, condizione necessaria per il ripristino e il mantenimento della salute, inteso come stato di benessere fisico, psichico e sociale, attraverso la conoscenza e la somministrazione di sostanze e alimenti e la corretta pratica delle discipline *Outdoor*. Anche il rapporto tra alimentazione e malattie, riveste un ruolo importante nella vita di tutti i giorni; ormai sembra chiaro che molte sostanze contenute negli alimenti, sono dotate di potere salutistico, nel mantenere e far raggiungere lo stato di benessere generale.



DETTAGLI LIBRO

EAN: 139788867522552

Editore: Abel Books (2 gennaio 2023)

Autore: Augusto Fortis

Lingua: Italiano

Dimensioni file: 11.106 KB

Da testo a voce: abilitato

Screen Reader: supportato

Miglioramenti tipografici: abilitato

Word Wise: non abilitato

Memo: su Kindle Scribe

Lunghezza stampa: 671 pagine

Costo: 5.99 euro

Versione: e-book

Formati: Pdf, Epub, Kindle

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

LUGLIO 2023

15-17 luglio
ORKNEY SEA KAYAK SYMPOSIUM
Località: Orkney Islands - Scozia
Tipo: Mare
Organizza: Paddle Orkney
Contatti: paddleorkney.org

AGOSTO 2023

1-15 agosto
RADUNO FEDERALE FICT
Località: Eyglers - Camping di Eyglers (Francia)
Tipo: Fiume
Organizza: Fict
Contatti: presidente@canoar.org

14 agosto
CHIOGGIA IN VOGA
Località: Chioggia
Tipo: Laguna
Contatti: www.thelionspaddlers.it/index.php/chioggia-in-voga/

SETTEMBRE 2023

2 settembre
XXI CANOA RADUNO ISEO
Località: Lago di Iseo
Tipo: Lago
Organizza: Sassabank
Contatti: Tel. 030 980603 - www.atliseo.it
M. Brescianini - Cell. 338 2407138
E. Staffoni - Cell. 339 2792743

3 settembre
DISCESA DEL MINCIO E DEI LAGHI DI MANTOVA
Località: Mantova
Tipo: Lago
Organizza: Gruppo Canoistico Rivaltese
Contatti: info@ilmincioincanoa.org

9 settembre
PAGAIAO, REMANDO, NUOTANDO, CAMMINANDO E PEDALANDO SUL PO IN RICORDO DI UMBERTO CHIARINI
Località: San Daniele Po - Viadana - Guastalla
Tipo: Fiume
Organizza: Polisportiva Amici del Po
Contatti: arcpir2002@virgilio.it

15-17 settembre
XXI EDIZIONE PONTINE MARE MARATHON
Località: Ponza, Palmarola e Zannone
Tipo: Mare
Organizza: Seakayaklazio (Sottocosta)
Contatti: Fabio Carosi 338 2983314
fabio.caro@tiscali.it

16 settembre
PADOVA IN VOGA
Località: Padova
Tipo: Fiume
Organizza: Calypso Adventure
Contatti: calypsoadv@libero.it

24 settembre
PROVA GRATIS IL KAYAK
Località: Liguria
Tipo: Mare
Organizza: Canoa Verde
Contatti: www.canoaverde.org

27-29 settembre
PADDLE SPORT SHOW THE INTERNATIONAL BOARD & PADDLE SPORTS INDUSTRY RENDEZ-VOUS
Località: Strasburgo (Francia)
Tipo: Evento Fieristico
Organizza: Paddle Sport Show
Contatti: www.thepaddlesportshow.com/

30 settembre
PAGAIAO CON LA LUNA PIENA
Località: Lago Superiore (Mantova)
Tipo: Lago
Organizza: Gruppo Canoistico Rivaltese
Contatti: www.ilmincioincanoa.org

OTTOBRE 2023

6-8 ottobre
SEA KAYAKING CORNWALL SYMPOSIUM
Località: Falmouth - Cornwall
Tipo: Mare
Organizza: Sea Kayaking Cornwall
Contatti: seakayakingcornwall.com

28-29 ottobre
RADUNO FEDERALE FICT SUL FIUME VARA
Località: Brugnato
Tipo: Fiume
Organizza: Fict - Canoa Club
Cagnacci Bagnati
Contatti: www.canoa.org - 327 1088219

DICEMBRE 2023

1-3 dicembre
WISKIE - EVENTO NAZIONALE
Località: Golfo dei Poeti e Portovenere
Tipo: Mare
Organizza: Asd Sottocosta
Contatti: L. Belloni 338 1374722
luciano.belloni1937@gmail.com

NELLA FOTO:
FRIDA, ULLA E LUCA,
CORSO DI SICUREZZA RKM.



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

NEREUS SPORT

Distributore ufficiale italiano:

sandiline

www.nereussport.eu

ATTIVITÀ
INFO E PRENOTAZIONI
www.sloveniarafting.si
www.canoaraftingfvg.com
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
NEGOZIO & INFO ONLINE
+39 348 380 1633
info@alpinaction.it

spedizione rapida in tutta Italia



Adrian Mattern

TREX



Big Banana fall

exokayak.com

Helping you go bigger

EXO
kayaks