

PAGAIANDO

N. 24 APRILE 2023 - TARIFFA R.O.C. POSTE ITALIANE SPA - SPEDIZIONE IN ABBONAMENTO POSTALE - DL 353/2003 (CONV. IN L. 27/02/2004 N.43) ART. 1 COMMA 1, DDC CREMONA - ANNO XXII



N. **24**
APR. 2023

LE DIGHE E L'IMPATTO AMBIENTALE

Un'analisi critica del rinnovabile idroelettrico

LA PALMARIA E LE ALTRE

Meraviglie liguri da esplorare

CONOSCERSI A FONDO

La motivazione per progredire

KAYAK DA MARE PER PESI LEGGERI

L'imbarcazione più adatta alle tue misure

GUIDA ESPERTA PER IL RAFTING

L'abilità nel condurre un gruppo in una discesa

OZONE KAYAK

paddler: LaTommy9

www.ozonekayak.com



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 SAN GERVASIO 1
40121 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: ADRIANO TARASCO

LOCALITÀ: ANIENE, CAMPO SLALOM SUBIACO

RIDER: MASSIMILIANO TIZI

STAMPA:

EDIPRIMA SRL

VIA STEFANO MERLI, 60 - 29122 PIACENZA

STAMPATO APRILE 2023

EDITORIALE

Cari amici,

l'estate si avvicina e con il bel tempo anche la ripresa delle attività sportive. Nella nostra associazione ci sono importanti novità, già comunicate ai Soci ma che vale la pena di ribadire qui. L'APS FICT è entrata nell'EPS (Ente di Promozione Sportiva) LIBERTAS, riconosciuta dal CONI, dall'inizio del 2023. I nostri Soci hanno la copertura Assicurativa Libertas ancora migliore rispetto all'attuale. Inoltre alla FICT è stato affidato il ruolo di formare i nuovi tecnici LIBERTAS e FICT per la specialità "canoa" (termine generico che copre tutti gli sport di pagaia attualmente presenti in FICT). Tutti i tecnici attuali sono riconosciuti da LIBERTAS ed otterranno l'attestato. Detto questo è necessario, per adeguarsi alle nuove norme di legge, modificare il nostro attuale Statuto e diventare APS e ASD. A questo fine è stata convocata l'Assemblea ordinaria (per approvazione rendiconto 2022) e Straordinaria per approvazione del nuovo Statuto, già fatto circolare fra i Soci via mail.

Di seguito la convocazione:

CONVOCAZIONE ASSEMBLEA ORDINARIA E STRAORDINARIA DEI SOCI APS FICT

È convocata l'Assemblea dei Soci della APS Federazione Italiana Canoa Turistica (FICT) in prima convocazione alle ore 5:00 di Venerdì 31 Marzo 2023 ed in seconda convocazione alle ore 18:00 dello stesso giorno, presso i locali della sede UISP di Roma, Viale Giotto n. 18, con il seguente Ordine del Giorno:

Parte ordinaria

1. Introduzione del Presidente
2. Presentazione del Rendiconto 2022
3. Votazione per Approvazione del Rendiconto 2022
4. Varie ed eventuali

Parte straordinaria

Modifiche allo Statuto per adeguamento alle norme sugli Enti del Terzo Settore e le ASD

Si ricorda che l'assemblea in seconda convocazione è valida a termini di Statuto quale che sia il numero di Soci presente. Ogni Socio può avere massimo 5 deleghe per la votazione che devono essere presentate prima dell'apertura della stessa votazione in forma scritta e con firma leggibile del Delegante, accompagnata da fotocopia di un documento di identità.

Cordiali saluti
Roma, 1° Marzo 2023

Il Presidente
Giuseppe Spinelli

Come di consueto il nostro magnifico PAGAIANDO è ricco di articoli e notizie che spero gradirete. Continuate a contribuire con entusiasmo: siamo sempre i migliori!

GIUSEPPE SPINELLI
Presidente APS FICT

PAGAIANDO N. 24 - SOMMARIO

Dall'Australia all'Italia senza aerei

di Simone Curati..... pag. 4

Giù per lo Sturla

di Francesco Balducci..... pag. 8

Le 4.700 dighe e i predatori dei fiumi

di Sergio Barbadoro..... pag. 10

Le creazioni di Patrizia Casamirra...

pag. 13

La Palmaria e le altre

di Maurizio Francesconi..... pag. 14

Escursionismo, biodiversità e fiumi: facciamo un Contratto?

di Roberto Crosti..... pag. 16

Folding Kayak, una soluzione per ogni esigenza!

di Claudio Lo Giudice..... pag. 18

L'attrezzatura elettronica nella pratica in sicurezza del kayak da mare

di Tatiana Cappucci..... pag. 22

Non solo pagaie

di Elena Perali..... pag. 24

La motivazione

di Roberto Chilosì..... pag. 26

Kayak da mare per pesi leggeri

di Paola Scaramozzino..... pag. 28

Una canadese lungo il fiume blu

di Beppe Faresin..... pag. 32

La guida esperta

di Vladimiro Caminiti..... pag. 34

Lo slalom e la discesa fluviale

di Marco Babuin..... pag. 38

Last paddler standing

di Paolo Marconi..... pag. 40

L'importante è andare

di Almo Olmi..... pag. 42

Cose turche!

di Fred Gilardone..... pag. 46

And the winner is...

di Aicia Naser..... pag. 49

Appuntamenti

di Pina Di Santo..... pag. 50

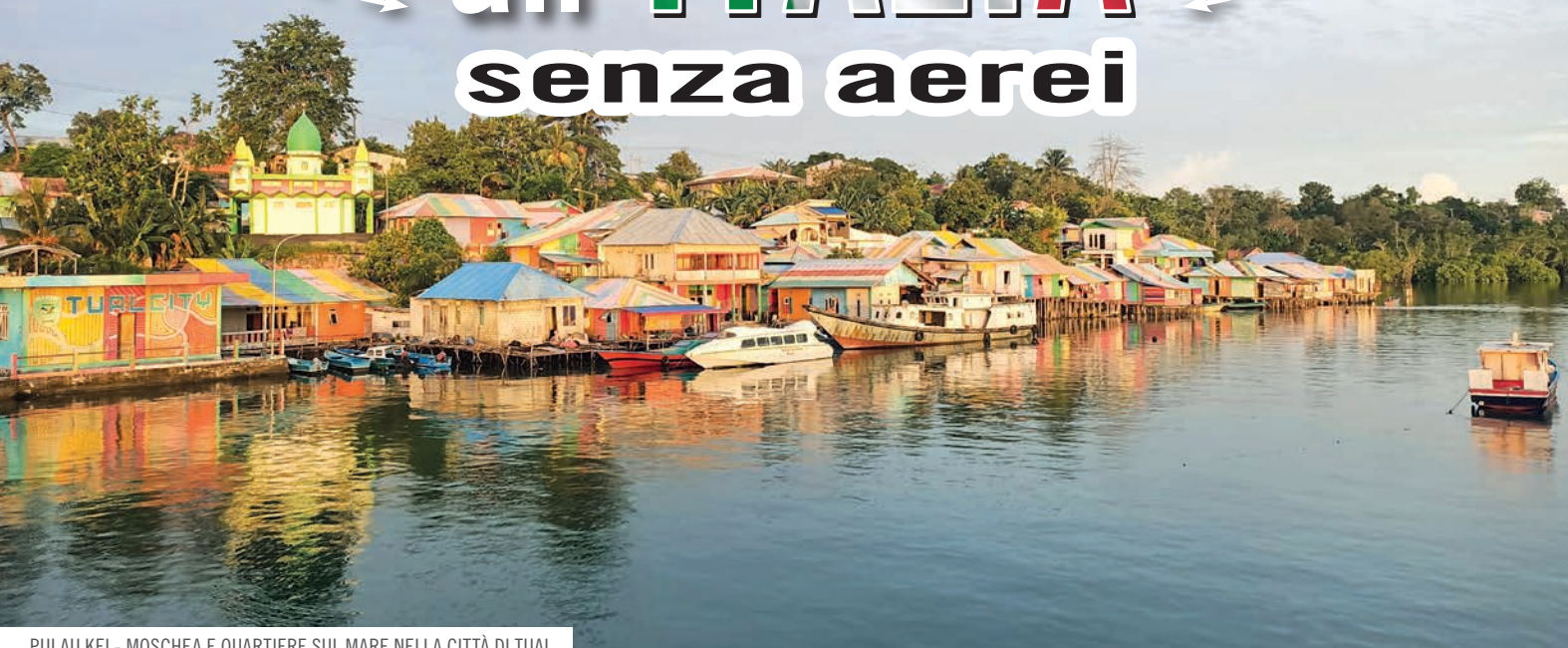
COME INVIARCI I VOSTRI CONTRIBUTI

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

Dall'AUSTRALIA all'ITALIA senza aerei



PULAU KEI - MOSCHEA E QUARTIERE SUL MARE NELLA CITTÀ DI TUAL.

TESTO E FOTO DI
SIMONE CURATI

Ci eravamo lasciati con un articolo pubblicato su Pagaando n. 22 di luglio 2022 in cui veniva raccontata la mia esperienza di 2.500 chilometri in kayak in solitaria sul Murray River (Australia).

Terminato quel periodo felice della vita, non vedevo l'ora di tornare il prima possibile in acqua per poter iniziare un nuovo percorso e continuare il sogno di pagaiare in giro per il mondo inseguendo l'idea di avventura, libertà e conoscenza.

Dunque, focalizzato l'obiettivo, subito è iniziato il percorso che mi avrebbe portato a lavorare sodo per poter essere pronto il prima possibile per questa nuova avventura.

L'idea era quella di partire dall'Australia e, senza utilizzare aerei, raggiungere Singapore via ma-

re per poi successivamente acquistare un kayak e iniziare a pagaiare in direzione Bangkok lungo un percorso di circa 2.000 chilometri: dapprima lungo la costa della Malesia, nel Mar Cinese Meridionale, e successivamente nel Golfo del Siam, in Thailandia.

AUSTRALIA-INDONESIA IN KATAMARANO

Dunque, differenti esperienze e mesi di lavoro più tardi, il destino, grazie a un messaggio su un foglietto che avevo affisso nella bacheca dello yacht club di Darwin, ha premiato l'ambiziosa idea e la partenza è avvenuta grazie a un avventuriero australiano abituato a viaggiare in solitaria che, letta la mia storia, si è offerto di darmi un passaggio in barca a vela, in cambio di un contributo per le spese di viaggio, per raggiungere l'Indonesia con il suo catamarano French Lagoon 410 chiamato Never Die Wondering.

Munito di un solo zaino, contenente il minimo necessario per la sopravvivenza, mi sono imbarcato in questa nuova esperienza che complessivamente è durata 7 settimane, per un totale di 700 miglia nautiche (circa 1.300 chilometri).

Lasciate le acque infestate dai coccodrilli di Darwin è iniziata la navigazione nel mare degli Arafura (a Ovest dell'Oceano Pacifico) dove per 3 giorni un vento di circa 15 nodi che soffiava lateralmente rispetto alla nostra direzione ci ha accompagnato nella traversata rendendo il mare, ai miei occhi, come un'enorme centrifuga. Il quarto giorno, quando per la prima volta abbiamo intravisto la terraferma, ci siamo immediatamente resi conto che potenzialmente eravamo di fronte ad un paradiso terrestre in cui le verdi isole con montagne ricche di foreste lussureg-

DA SINISTRA: PULAU TAJONDU - SPIAGGIA TROPICALE RAGGIUNTA DURANTE UN'ESCURSIONE CON KAYAK
SIT ON TOP;
PULAU TAJONDU - NOCI DI COCCO RACCOLTE DURANTE UN'ESCURSIONE CON KAYAK SIT ON TOP.

DALL'ALTO: PULAU KEI - PRODOTTI FRESCHI COMPRATI AL MERCATO DELLA CITTÀ DI TUAL CON LO SKIPPER DEL CATAMARANO ALISTAIR MACLEOD;
MAR DI BANDA - MANUTENZIONE STRAORDINARIA IN CIMA ALL'ALBERO DEL CATAMARANO NEVER DIE WONDERING.

gianti si tuffano nel blu limpido del profondo e incontaminato mare indonesiano.

L'ISOLA DI KEI

Raggiunta dunque la città portuale e non turistica di Tual, nell'isola di Kei, e terminate le pratiche di immigrazione, con Alistair, lo skipper della barca, abbiamo percepito che era il momento giusto di "perdere noi stessi" per le vie della città, nei sapori della cucina locale e nella cordialità delle persone. Il risultato è stato sensazionale, per una decina di giorni ci siamo lasciati trasportare dagli avvenimenti ed abbiamo avuto modo di poter connettere e relazionarci con gli abitanti dell'isola, che oltre che a guardarci con curiosità ed interesse non han-



DA SINISTRA: PULAU KUR - PARTITA DI CALCIO CON RAGAZZI DEL POSTO; PULAU BANDA - ESCURSIONE NELLE ACQUE DEL VULCANO GUNUNG API BANDA CON KAYAK SIT ON TOP.2100; PULAU BANDA - CANOA TRADIZIONALE DELLE ISOLE MOLUCCHE CHIAMATA KORA KORA DI FRONTE AL VULCANO ATTIVO GUNUNG API BANDA.

no mai perso occasione di mostrarci la loro ospitalità.

VERSO LE ISOLE DI BANDA

Soddisfatti dell'esperienza e delle emozioni vissute siamo ripartiti in direzione isole di Banda e lungo il tragitto abbiamo effettuato delle soste su piccole isole abitate per lo più da pescatori (Pulau, Rumadan, Pulau Tajondu, Pulau Kur).

Queste isole tropicali molto simili tra loro ci hanno offerto mare cristallino, barriere coralline colorate e ricche di vita ideali per escursioni, immersioni e snorkeling.

Anche in questo caso siamo stati accolti con curiosità da parte della popolazione locale che festante ci ha ospitato nei loro villaggi, offrendoci spesso e volentieri ristoro, sorrisi e gratificanti emozioni rendendo indimenticabile il passaggio in queste isolette disperse in mezzo al mare.

A questo punto siamo ripartiti in direzione dell'arcipelago delle legendarie isole di Banda. Qui ab-

biamo trovato un posto sereno nel mondo, sicuramente il più turistico e conosciuto dei posti visitati fino ad ora. Ancorati ad un cannone olandese del 1600 di fronte ad un vulcano attivo l'avventura è iniziata molto lentamente consci del fatto che la storia, la cultura ed il fascino ci avrebbero reso il soggiorno speciale senza l'esigenza di dover affrettare i tempi. Circondate da un mare cristallino, le isole di questo arcipelago, per secoli sono state il teatro di battaglia dove mercanti, che arrivavano da ogni parte del mondo, si contendevano l'opportunità di commercializzare la noce moscata prodotta su queste isole che veniva scambiata sui principali mercati globali allo stesso valore dell'oro grazie all'inconfondibile aroma, alle sue presunte proprietà

curative e alle difficoltà di approvvigionamento.

ESPLORAZIONI IN SIT-ON-TOP

Durante queste settimane, uno strumento perfetto per l'esplorazione si è rivelato ancora una volta il kayak ed il modello sit-on-top monoposto che avevo a disposizione è stato l'ideale per escursioni e tragitti brevi. Partendo dall'attracco della barca a vela e pagaiando per alcuni chilometri in totale scioltezza è stato possibile godere appieno delle bellezze naturali che solo certe isole tropicali possono disporre.

Le uscite effettuate hanno permesso di valorizzare i posti visitati, poiché godere dello spettacolo della natura dalla prospettiva privilegiata del kayak, rispetto alla barca a vela, ha permesso di non poter am-

mirare solamente il paesaggio ma di toccarlo con mano e di diventare protagonista nell'ambiente circostante vivendo le emozioni direttamente sulla pelle. La logica di preparazione delle escursioni è stata piuttosto semplice dato che una volta individuato un obiettivo interessante distante al massimo qualche chilometro è stato sufficiente recuperare il kit per lo snorkeling, scegliere una playlist musicale ed iniziare a pagaiare nella leggerezza più totale dando modo a corpo, mente e spirito di godere dei benefici che la canoa turistica può donare. Osservare, pagaiare e nuotare nella barriera corallina lontano dalla civiltà in totale tranquillità è stato uno spettacolo puro, raggiungere le spiagge bianche protette da piantagioni di cocco e rilassarsi sulla battigia una sensa-

zione che da sogno è diventata realtà, poter osservare un vulcano attivo da vicino ha offerto un senso di maestosità totale ed effettuare snorkeling vicino alle sue pendici fumanti ha reso unica l'esperienza.

Insomma, quando capitano certe esperienze bisogna saper leggere le situazioni di fronte ai propri occhi e cercare di mettersi in gioco per provare a godere appieno di quanto la vita ci offre; sono fermamente convinto che il kayak, nella versione più semplice ed essenziale sia uno strumento che possa avvicinare le persone a raggiungere queste emozioni.

A questo punto dopo tre settimane passate in questo bellissimo arcipelago conosciuto anche per l'opportunità, in certi periodi dell'anno, di effettuare immersioni con squali martello è stata presa la decisione

di abbandonare la barca, ringraziare per il passaggio e continuare il viaggio in solitaria. Ogni viaggiatore sa che deve inseguire il proprio sogno ed il proprio orizzonte.

IN SOLITARIA VERSO SINGAPORE...

Da questo momento in poi è iniziato un nuovo tratto del percorso durato circa due settimane in cui grazie ad una serie di traghetti, il cui costo complessivo è stato di circa 90 euro, sono state percorse le 200-300 miglia nautiche mancanti (equivalenti a circa 4.300 chilometri).

Facendo scalo in differenti città (Ambon, Bau Bau, Surabaya, Giacarta), dunque sono giunto nella scintillante Singapore, che oltre ad essere la destinazione finale di questa prima parte di viaggio sarà anche il punto di partenza della spedizione che per mesi è stata sognata.

... E VERSO UN NUOVO VIAGGIO

Le sensazioni vissute con il kayak nelle isole indonesiane rimarranno un dolce ricordo di uno spensierato viaggio, preludio a una nuova avventura dove il piacere della scoperta dovrà essere affiancato a una differente organizzazione in cui spirito di adattamento, performance atletiche e capacità di concentrazione avranno in questo caso un ruolo fondamentale.

Da Singapore a Bangkok: in kayak, il nuovo viaggio sta per iniziare.



TRAGHETTO AMBONGIACARTA - FINE VIAGGIO CON L'INSEPARABILE MASCOTTE.



MAPPA DEL PERCORSO EFFETTUATO DALL'AUSTRIA A SINGAPORE.

GIÙ PER LO STURLA

Vediamo nel dettaglio la discesa di un torrente del Levante ligure di grande interesse, con tratti dalle difficoltà anche notevoli e altri affrontabili anche da una platea più ampia.

TESTO E FOTO DI
FRANCESCO BALDUCCI



Il torrente Sturla è il più grosso affluente del fiume Lavagna (siamo nel Levante ligure, in provincia di Genova), poiché raccoglie anche le acque del Penna, del Mogliana, del Carnella e del Cicana,

tutti corsi d'acqua interessanti dal punto di vista canoistico, quest'ultimo in particolare, di notevole difficoltà. Lo Sturla è soggetto a un regime pluvio-nivale, presentando livelli d'acqua sufficienti per parecchi giorni l'anno, soprattutto in autunno e inverno.

C'è un idrometro on line sul sito "idrometri 2.0" che segna i livelli minimi, medi e massimi, stabiliti da noi canoisti locali, tenendo conto di adeguati margini di sicurezza soprattutto per il livello massimo.

Il fiume presenta cinque tratti: supremo, altissimo, alto, medio, basso, con difficoltà calanti.

IL TRATTO SUPREMO

Questo tratto, tentato solo una volta da me e da Massimo Noceti, va dal lago di Malanotte, calandosi nella goletta, sino al ponte del bivio per Tigliolo.

Lungo circa 2 km, presenta pendenza notevole con difficoltà continua di V grado e qualche impraticabile. Riservato agli esploratori.

IL TRATTO ALTISSIMO

Molto bello, è compreso tra il ponticello della stradina per Tigliolo e

il ponte di Borzonasca. Lungo circa 3,5 km, offre difficoltà di IV continuo, con alcuni passaggi di V e un V superiore che spesso diventa impraticabile dopo le piene.

Regala al canoista salti e rapide da valutare con attenzione, perché il letto è tormentato e dopo ogni piena può esibire nuovi ostacoli, quali tronchi e rami di traverso, oltre a mutare la propria conformazione con la comparsa di eventuali impraticabili. Nella nostra ultima discesa di alcuni anni fa, abbiamo purtroppo trovato l'affascinante doppio salto poco dopo la partenza ostruito da tronchi. Poco a monte dello sbarco s'incontrano tre sbarramenti superabili senza problemi, ovviamente dopo ispezione, soprattutto se il livello è alto.

IL TRATTO ALTO O CLASSICO

Da noi affettuosamente nominato "Sturlino", è sicuramente quello più frequentato e conosciuto.

Generalmente ci si imbarca sotto l'alto sbarramento artificiale, visibile dalla strada, a valle di Borzonasca, ma per allungare la discesa è possibile entrare in acqua più a monte, sotto il ponte della piazza principale

di Borzonasca, presso il Comune, o addirittura circa 500 metri più in alto, percorrendo con la canoa in spalla un sentiero in discesa che arriva a un guado e godendo così dell'ultimo tratto dello Sturla altissimo.

In questi ultimi due casi, occorrerà però trasbordare a sinistra l'alto sbarramento a valle di Borzonasca o, se il livello lo consente, saltarlo in velocità al centro sinistra, previa oculata valutazione.

Lo Sturla alto è lungo circa 4,5 km, sino al ponticello che porta all'area gioco di picnic e alla sede della Croce Rossa di Prati, con comodo e ampio parcheggio disponibile.

Le difficoltà sono di III grado con un paio di rapide IV, con livello medio, mentre diventa un'esaltante cavalcata di IV continuo con livelli vicini o superiori al massimo segnalato. Da segnalare la rapida della "baionetta", chiamata così da me in occasione della mia prima discesa negli anni Ottanta per la sua forma dovuta alla presenza di una roccia nel mezzo che obbligava a un repentino spostamento verso sinistra. In realtà le piene succedutesi negli anni hanno cambiato le linee dell'acqua e oggi è decisamente più morbida.

Altro punto rilevante, poco più a valle, è uno sbarramento in conglomerato, alto meno di due metri, crollato sulla destra, ove si è creata una strettoia attraverso la quale l'acqua scende scagliandosi contro una parete di roccia.

Se il livello è molto alto si può saltare facilmente a sinistra lo sbarramento, evitando la strettoia, altrimenti con livelli medi o bassi, occorre "buffare" il cuscino idrico e indirizzare la prua del kayak nella vasta morta a sinistra.

Di lì in poi è un continuo e divertente slalom tra i massi, senza mai scendere dal kayak per visionare il torrente.

Mai però abbassare la guardia: recentemente ho dovuto tagliare con le cesoie un cavo metallico, per fortuna avvistato in tempo.

Poco dopo l'affluenza dello scalpitante torrente Mogliana, a sinistra, si sbarca a destra in prossimità del ponticello, dianzi descritto.

IL TRATTO MEDIO

Da questo punto inizia il tratto medio dello Sturla, sino alla confluenza del torrente Cicana, altra perla incastonata nella roccia dell'o-

IN ALTO DA SINISTRA:
TRATTO ALTISSIMO - PADDLER GIULIANO BATTAGLIA;
TRATTO ALTO - PADDLER GIULIANO BATTAGLIA;
TRATTO ALTO - PADDLER MICHELE ZORLONI.

RIFERIMENTI IDROMETRICI

Sturla classico o alto, tratto Borzonasca-Prati:

- minimo 110
- medio 130
- massimo 140

(in realtà le foto in articolo del tratto medio si riferiscono a un livello di 170, ma in questo caso è consigliabile scendere con un canoista che lo conosca bene)

rografia fluviale ligure. Questo tratto di Sturla, lungo circa 3 km, è di II grado con qualche rapida di III in caso di acqua alta.

Da visionare uno scivolo sotto un ponte, che non crea però alcun problema.

IL TRATTO BASSO

Infine il tratto basso, sino alla confluenza con il Lavagna, a valle di Carasco, offre anch'esso difficoltà di II grado ma recentemente è stato inficiato da un pericolosissimo sbarramento con tunnel laterale a valle di Santa Maria di Sturla. Pertanto, consiglio di sbarcare nettamente a monte, se proprio si volesse percorrere anche questo tratto, di scarso interesse canoistico.

LE 4.700 DIGHE E I PREDATORI DEI FIUMI



La produzione di energia idroelettrica ha delle ricadute devastanti sui bacini idrici e sui loro ecosistemi. È urgente fare pressioni perché vengano attuate disposizioni per il ripristino della connettività dei corsi d'acqua.



TESTO DI
SERGIO BARBADORO

IN ALTO:
DIGA A BACINO,
LUZZONE SVIZZERA.

A DESTRA:
DIGA AD ACQUA
FLUENTE SULL'ADDA.



La crisi energetica di quest'ultimo anno ha posto all'attenzione dell'opinione pubblica il grande tema dell'approvvigionamento di energia, soprattutto per la produzione di corrente elettrica. Si è sbandierato ai quattro venti che occorre incrementare fortemente la produzione da fonti energetiche rinnovabili e qui nasce il gravissimo problema. Tra le fonti energetiche rinnovabili ci sono anche le centrali idroelettriche, quelle opere insostenibili dal punto di vista ambientale che nei decenni hanno già devastato la stragrande maggioranza dei fiumi italiani. Possiamo immaginare che verranno rilasciate ancora concessioni per creare sbarramenti

sui nostri già martoriati fiumi? La forte preoccupazione di chi si pone il problema della sostenibilità ambientale delle fonti energetiche alternative è che i fiumi saranno considerati alla stregua del fotovoltaico e dell'eolico.

LA PRODUZIONE DI ENERGIA IDROELETTRICA IN CIFRE

Per comprendere meglio le dimensioni del problema che dovremo affrontare, esaminiamo alcuni dati forniti da Terna riferiti alla situazione aggiornata a giugno 2022. In Italia sono presenti 4.702 impianti per la produzione di energia idroelettrica. Abbiamo 1.041 bacini idrici in Piemonte, 870 in Trentino-Alto Adige, 730 in

Lombardia e 402 in Veneto. Tutto il tratto alpino e prealpino copre oltre i 2/3 della produzione di elettricità dall'idroelettrico. Il centro-sud e le isole meno di 1/3. In Puglia contiamo 10 impianti, in Sardegna 18 e in Basilicata 21. Se andiamo a ricercare quante centrali sono state realizzate negli ultimi 13 anni osserviamo che nel 2009 erano 2.249, nel 2019 erano 4.401, ovvero circa il doppio in dieci anni, e dal 2019 a giugno 2022 ne sono state realizzate altre 301. Questi numeri ci devono far preoccupare!

UNA PROPOSTA DI LEGGE DALL'EUROPA

In Italia una grande attenzione sul tema non si è mai manifestata in modo evidente. Per fortuna la Commissione Europea ha recentemente fatto proprio il cosiddetto "Pacchetto Natura", una proposta di legge per il ripristino degli habitat naturali del territorio europeo accompagnata alla regolamentazione dell'uso dei pesticidi.

Tra le previsioni della **Strategia UE sulla Biodiversità per il 2030**, compare il "ripristino della connettività di almeno 25.000 km di fiumi europei".

Quando la proposta di legge sarà approvata, le misure ed i regolamenti diventeranno vincolanti per tutti i paesi UE. In particolare, ciascun paese dovrà presentare entro due anni dall'entrata in vigore del regolamento un piano nazionale di ripristino, indicando in che modo s'intende raggiungere gli obiettivi posti. Sono previsti dei monitoraggi in itinere e l'Agenzia europea dell'ambiente sarà chiamata a redigere delle relazioni tecniche periodiche per registrare lo stato di avanzamento dei lavori. Per l'Italia il "Pacchetto Natura" rappresenta oggi l'unica alternativa all'assalto devastante a ciò che di naturale sopravvive nei fiumi italiani.

L'IMPATTO DEGLI SBARRAMENTI ARTIFICIALI

Ho scritto "ciò che rimane di naturale" perché la dilagante artificializzazione delle sponde con opere che canalizzano gli alvei ha già alterato la morfologia fluviale e velocizza l'acqua, con conseguente irreversibile isolamento dei fiumi dall'ambiente circostante e generalizzata perdita di habitat e specie animali e vegetali.

Gli sbarramenti artificiali impediscono ai corsi d'acqua di svolgere le loro funzioni all'interno dell'ecosistema: i processi di autodepurazione vengono alterati; il trasporto dei sedimenti drasticamente interrotto con conseguenze gravi alle foci e diffusi fenomeni erosivi delle coste; la biodiversità drasticamente ridotta e soprattutto le specie ittiche sono espulse da vasti tratti fluviali; i contesti paesaggistici sono deturpati e le opportunità di fruizione ludico sportiva risultano fortemente ridotte o rese impossibili.

LE VECCHIE TIPOLOGIE DI IMPIANTI

● **Impianti idroelettrici a bacino o serbatoi** - Negli ultimi anni, a causa degli enormi costi di costruzione, questi impianti non vengono più costruiti. Troppo oneroso realizzare enormi dighe per accumulare grandi quantità di acqua che attraverso una condotta forzata, generalmente ad alta caduta, ovvero con centrale collocata a

valle, mettono in moto gigantesche turbine che generano elettricità.

● **Impianti idroelettrici a pompaggio o ad accumulo** - Anche questi impianti sono ormai sempre meno diffusi. Prevedono la realizzazione di due bacini di accumulo di acqua collocati uno a monte e uno a valle. Attraverso un sistema di pompaggio nelle ore di minor richiesta di elettricità trasferiscono acqua dalla quota più bassa a quella più alta ricaricando le potenzialità energetiche del corso d'acqua.

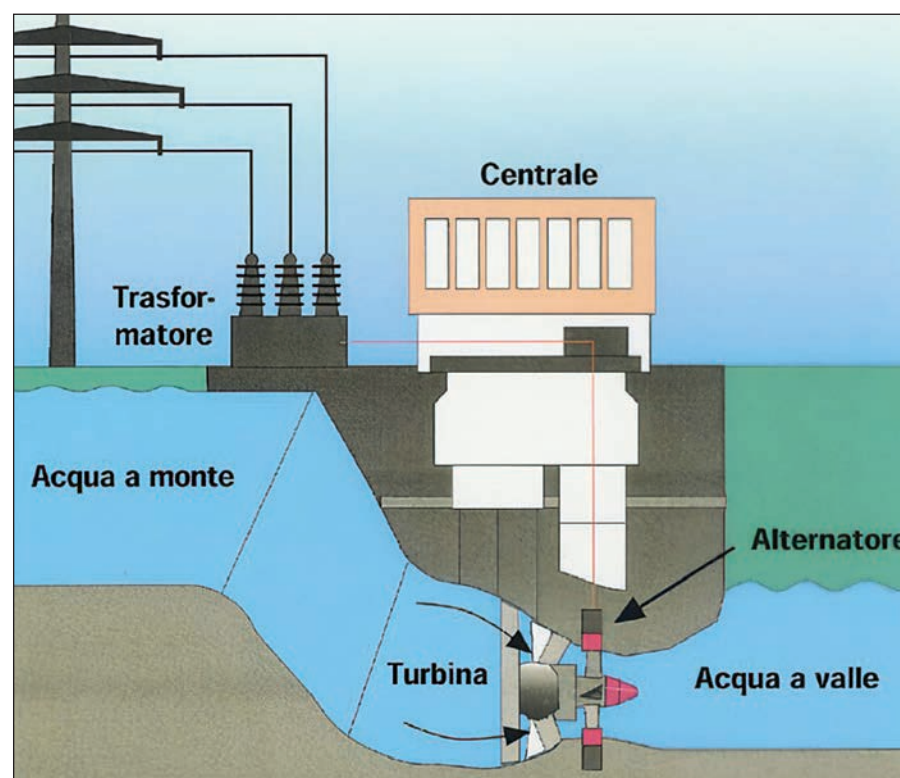
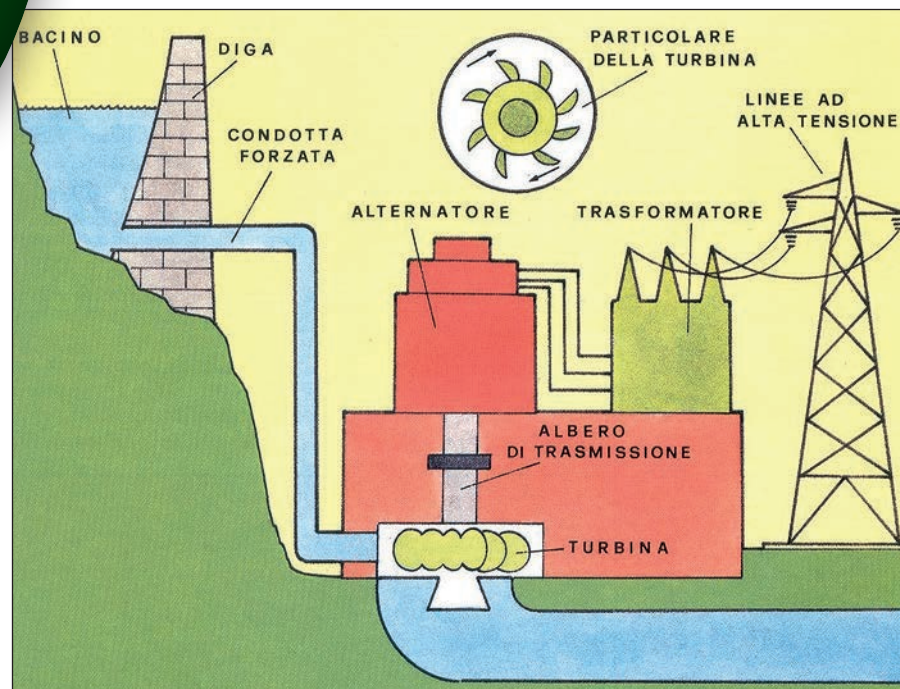
LA NUOVA TENDENZA

● **Impianti idroelettrici ad acqua fluente** - Sono oggi le centrali idroelettriche più diffuse e realizzabili a minor costo. Generalmente di ridotte dimensioni, questi impianti sono decisamente più economici dei precedenti e quindi da osservare con grande preoccupazione per i nostri fiumi. Sfruttano la portata naturale dei corsi d'acqua convogliandola, attraverso una condotta, più a valle, dove viene poi collocata la centrale idroelettrica. Oltrepasato l'impianto l'acqua viene rilasciata. La potenza generata da questi impianti è di gran lunga inferiore a quella generata dagli impianti a bacino ma la possibilità di realizzare uno sbarramento ad acqua fluente praticamente su qualsiasi fiume ed a costi contenuti ha reso questi impianti appetibili a numerosi soggetti privati che intendono investire sull'energia (si vedano, nella tabella 1, i nuovi impianti censiti nel 2021).

TAB. 1 - NUOVI IMPIANTI ENTRATI IN STATISTICA NEL 2021. TOTALE N. 150

Regione	Nuovi impianti	Tipologia
Piemonte	46	Fluente
Piemonte	1	Serbatoio
Valle d'Aosta	5	Fluente
Lombardia	29	Fluente
Trentino Alto Adige	24	Fluente
Trentino Alto Adige	1	Serbatoio
Veneto	3	Fluente
Friuli Venezia Giulia	8	Fluente
Liguria	1	Fluente
Emilia-Romagna	9	Fluente
Toscana	3	Fluente
Umbria	3	Fluente
Marche	3	Fluente
Lazio	2	Fluente
Abruzzo	1	Fluente
Molise	3	Fluente
Puglia	1	Fluente
Basilicata	2	Fluente
Calabria	5	Fluente

IMPIANTI MODIFICATI O DISMESSI NEL 2021 - 7
SITUAZIONE AL 31/12/2020: 4.509 IMPIANTI - IMPIANTI TOTALI AL 2021: 4.652
Fonte Terna Annuario statistico dati di generazione - impianti di generazione - idroelettrico



DALL'ALTO:
SCHEMA DIGA A BACINO
E SCHEMA DIGA AD ACQUA FLUENTE.

IMPERATIVO: RIPRISTINARE LA CONNETTIVITÀ FLUVIALE

Il problema è stato sottovalutato in questi ultimi decenni al punto che sono state rilasciate autorizzazioni, con tanto di validazione d'impatto ambientale, che hanno desertificato interi ecosistemi fluviali. Un caso eclatante, per fortuna ad oggi ancora non andato a compimento, è quello del progetto approvato per la realizzazione di ben quattro sbarramenti ad acqua fluente su un tratto di 10 km sul fiume Tevere, in prossimità di Orte. Si può immaginare quali conseguenze subisca un ecosistema fluviale costretto a sopportare la devastazione generata da quattro sbarramenti in circa 10 km di fiume? Sarà questo il futuro per i nostri corsi d'acqua massacrati con la scusa dell'approvvigionamento energetico da fonti rinnovabili? La nostra speranza, ma soprattutto il nostro impegno, deve essere rivolto a dare forza alle numerose associazioni che sollecitano l'approvazione degli obiettivi della Strategia dell'Unione Europea sulla Biodiversità per il 2030, tra i quali spicca quello strategico del ripristino della connettività dei corsi d'acqua per almeno 25.000 km di fiumi in tutta Europa. Sarà solo dall'eliminazione di inutili e poco funzionali opere idrauliche lungo i corsi d'acqua che si potranno ristabilire gli equilibri morfologici ed ecologici degli ecosistemi fluviali. L'Italia non è stata in grado di affrontare il tema dei fiumi come ecosistemi ed ha consentito captazioni di acqua per usi potabili ed irrigui senza regolamentazioni serie ed efficaci. Il risultato è che oggi, in piena crisi idrica, ci troviamo di fronte al serio pericolo della sopravvivenza stessa di numerose falde acquifere.

È quindi nostro compito denunciare in tutte le sedi l'assenza di una strategia nazionale sull'acqua e richiedere l'immediata approvazione del "Pacchetto Natura" dell'Unione Europea confidando che le prescrizioni sul ripristino della connettività fluviale arrivino in Italia prima che per i nostri fiumi sia troppo tardi.

BIBLIOGRAFIA

Il diritto dell'UE #NatureRestoration
(europa.eu)



Pubblicazioni statistiche
Terna Statistiche - Terna spa



LE CREAZIONI di PATRIZIA CASAMIRRA



Per conoscere le foto e le altre
creazioni di Patrizia
www.patriziacasamirra.com
Instagram patrizia casamirra jewels
Facebook patrizia casamirra jewels





TESTO E FOTO DI
MAURIZIO FRANCESCONI



LA PALMARIA

e le altre



Due giorni di pagaiate tra le isole di fronte a Portovenere e lungo il tratto di costa più orientale della Liguria.

Ogni anno si allunga sempre di più il periodo mite e favorevole per regalarsi qualche giorno di kayak in mare senza folla né caldo soffocante. Torniamo quindi ai primi di ottobre nel tratto più suggestivo della Riviera Ligure di levante, quello al confine con la Lunigiana, ai primi di ottobre.

Il problema più spinoso per visitare questa zona è sempre il punto di imbarco e sbarco; questa volta, dopo un'analisi cartografica e satellitare, ci siamo recati nel tratto fra Muggiano e San Terenzo. Scartata la costa Fincantieri - Santa Teresa, non di facile accesso al mare con le canoe, ci siamo di-

IN APERTURA:
SOSTA E PRANZO A PALMARIA (IN ALTO)
E LE SPIAGGE DOPO TELLARO.

retti alla spiaggia di San Terenzo, in quanto nella bassa stagione non vi sono restrizioni di circolazione se non nel centro storico. Sul lungomare P. Mantegazza vi sono parcheggi liberi, addirittura gratuiti nei giorni feriali, da dove è possibile sostare e scaricare comodamente le canoe: un vero lusso!

PRIMO GIORNO

Il primo giorno attraversiamo direttamente il golfo della Spezia in direzione Porto Venere per raggiun-

Le numerose boe che delimitano l'allevamento di mitili poco distante, sono zeppe di ottime cozze; purtroppo però è evidente l'incuria e la mala gestione dei pescatori locali: vi è infatti un'infinita quantità di retine a pezzi, utilizzate per insacchettare le cozze, abbandonate vicino alle boe e che inevitabilmente poi si disperdono in mare. Altro che raccolta differenziata e Bandiere Blu!

La vista del Castello di San Terenzo illuminato dalla luce ocra del tramonto ci fa sbollire la rabbia; approdiamo alla spiaggia oramai svuotata dai bagnanti e, incredibile, c'è pure una doccia libera per sciacciarsi. Accostate le canoe sotto alla

L'ARCIPELAGO SPEZZINO

L'isola Palmaria è la più grande delle tre isole del Golfo della Spezia e dell'intero territorio ligure; le altre due isole, Tino e Tinetto, si incontrano scendendo di pochissime centinaia di metri in linea retta verso sud.

L'isola ha una forma triangolare: i lati che si affacciano verso Porto Venere e il golfo della Spezia sono quelli in cui è maggiore la presenza umana e degradano dolcemente sino al livello del mare, ricoperti dalla tipica vegetazione mediterranea; il lato che guarda verso ovest, ossia verso il mare aperto, è caratterizzato invece da alte falesie a picco sull'acqua, nelle quali si aprono molteplici grotte.



Primo giorno: Dalla spiaggia di S. Terenzo alle Isole - Portovenere e rientro.



Secondo giorno dalla spiaggia di S. Terenzo, lungo la costa e le spiaggette fino a Bocca di Magra e ritorno. Tot. Km 38 circa.

gere subito le spiaggette e scogliere dell'Isola Palmaria, il posto giusto dove pranzare e fare lunghi bagni.

Lungo la costa orientale dell'isola, la spiaggia poco prima di Pozzale è ottimale per sbarcare e ripararsi sotto l'ombra dei pini. Poi, dopo aver costeggiato l'isola del Tino, molto più naturale e selvaggia della Palmaria, ma ancora zona militare con divieto di sbarco, rientriamo doppiando lo scoglio del Tinetto attorno alla Statua della Stella Maris, che protegge i naviganti e segnala la secca di scogli affioranti. Qui, se il mare è limpido, basta una maschera per ammirare dei fondali ancora relativamente integri e suggestivi.

Sulla rotta di rientro, dopo un'occhiata veloce a Porto Venere sempre zeppo di ingombranti yacht di lusso, costeggiamo la diga foranea che protegge il golfo della Spezia.

massicciata del lungomare, ci godiamo la serata nel tipico pesino ligure, dove non mancano ristorantini anche semplici, fontanelle per l'acqua potabile e parcheggi decentrati per sostare con furgoni e camper.

SECONDO GIORNO

Il giorno successivo riprendiamo le canoe lasciate sulla spiaggia per allungarci lungo la costa verso Bocca di Magra. Qui vi sono le spiaggette da molti considerate le più suggestive e nascoste della Riviera di Levante: Groppolo, Marossa, Punta Corvo e la magica Zezzigiola. Tutte sono raggiungibili anche dalla rete di sentieri che parte da Tellaro, ma occorrono buone scarpe e una discreta abilità a percorrere sentieri scoscesi con rocce; in alcuni punti vi sono anche tratti frantati attrezzati con corde di aiuto. La frequentazione è quindi, soprattutto

in questo periodo, molto scarsa. Proseguendo si arriva alla Bocca del fiume Magra. La foce non è molto interessante ma la si può risalire per un buon tratto; oppure attraversarla per approdare a Fiumaretta, che è un altro punto comodo per imbarcarsi dopo avere lasciato l'auto vicino alla spiaggia.

Il rientro col sole al tramonto dietro alle Isole è suggestivo, accompagnato dai piccoli pesci volanti che balzano davanti alla prua e da grosse meduse bianche e blu. Per chi avesse tempo consigliamo di salire per la cena il pernottamento a Montemarcello: anche qui vi sono un ottimo parcheggio per furgoni e camper con acqua, negozietti, bar e una vista fantastica. Volendo, dal paese una lunga scalinata porta facilmente, in una ventina di minuti, alla spiaggia di Punta Corvo, più turistica ma deliziosa.

ESCURSIONISMO, BIODIVERSITÀ E FIUMI: *facciamo un Contratto?*

Il Contratto di Fiume: uno strumento per affrontare in maniera integrata e partecipativa i problemi che interessano la conservazione degli ecosistemi e del capitale naturale dei bacini idrici.



DI **ROBERTO CROSTI**
E **ANDREA BIANCO** (ISPRA-ISTITUTO SUPERIORE
PROTEZIONE E RICERCA AMBIENTALE)

L'escursionismo lungo i fiumi negli ultimi anni ha visto un crescendo di partecipazione, grazie anche alla riscoperta del turismo di prossimità. Al fine di capire l'approccio verso la natura degli escursionisti fluviali (a colpi di pagaia in fiume, in bici e a piedi lungo le sponde), l'ISPRA (Istituto Superiore Protezione e Ricerca Ambientale) insieme a SIMTUR (Società Italiana dei Professionisti della Mobilità e del Turismo Sostenibile) hanno lanciato un sondaggio online sul grado di consapevolezza degli escursionisti fluviali sui temi della conservazione della biodiversità degli ambienti fluviali.

La ricerca riprende il sondaggio europeo dal titolo "Attitudine degli europei verso la biodiversità". Al sondaggio hanno partecipato più di 1.000 persone di cui il 34% ha dichiarato di usare prevalentemente la pagaia; in totale i partecipanti hanno dichiarato una media di 30 giornate di escursionismo lungo i fiumi all'anno.

Ai partecipanti, inoltre, sono state fatte delle domande sulla cono-

scenza dei "Contratti di Fiume". In generale gli intervistati hanno dimostrato una scarsa conoscenza sui temi e sulle normative legate alla biodiversità (anche se molto maggiore rispetto alla media dei cittadini europei). Una maggiore presenza di turismo fluviale, quindi, potrebbe generare conflitti con le normative di conservazione della natura (per fare un esempio, il passaggio attraverso siti che rientrano nella rete Natura 2000 senza una valutazione di incidenza). I diversi tavoli all'interno dei processi dei Contratti di Fiume, conosciuti solo superficialmente da parte degli escursionisti che hanno partecipato al sondaggio, potrebbero essere nel futuro dei luoghi di conciliazione e confronto proprio sulle tematiche di conservazione degli ecosistemi e del capitale naturale legato ai fiumi.

MA COSA SONO I CONTRATTI DI FIUME?

I Contratti di Fiume (ma anche di Lago, di Costa, di Falda, di Foce

e così via) rappresentano uno strumento relativamente nuovo, per affrontare in maniera integrata e partecipativa i molteplici problemi che interessano la conservazione degli ecosistemi e del capitale naturale dei fiumi. I contratti si basano sulla sottoscrizione volontaria di accordi tra gli attori istituzionali, sociali ed economici del territorio; rappresentano un importante strumento operativo per tentare di coinvolgere gli attori territoriali nella costruzione di un percorso di condivisione di scelte da cui far discendere precise assunzioni di responsabilità da parte degli stessi attori che prendono parte al processo. Evitando con ciò che le misure e le azioni possano essere percepite come vincoli calati dall'alto, diventando di conseguenza scarsamente efficaci.

Gli elementi che entrano in gioco sono: la comunità e gli attori che agiscono e operano sul territorio, con competenze diverse e con aspettative e finalità alle volte anche conflittuali; il territorio, come sistema socio-ecologico complesso fatto di suolo, di

PER SAPERNE DI PIÙ

I riferimenti dei Contratti di Fiume in Italia sono costituiti dalla Carta nazionale dei Contratti fiume, dall'articolo 68 bis del D.Lgs. 152/2006 (che introduce i contratti di fiume nell'ordinamento giuridico nazionale) e dalle Linee guida sui criteri di qualità dei contratti di fiume introdotti nel marzo del 2015 dal Tavolo Nazionale dei Contratti di fiume, dal Ministero dell'Ambiente e da ISPRA.

acque ma anche di insediamenti, di attività economiche, di attori economici, sociali e politici; le politiche e i progetti che agiscono su questo territorio a diverse scale e livelli.

I soggetti aderenti definiscono un programma d'azione che si impegnano ad attuare nell'arco di un determinato arco temporale (generalmente tre anni); i soggetti ne accettano anche le regole costituendo il principale riferimento per le pianificazioni e programmazioni territoriali di qualsiasi livello e loro varianti, nonché per i regolamenti locali. I sottoscrittori condividono il principio che solo attraverso una sinergica e forte azione di tutti i portatori di interesse si possa invertire la tendenza al degrado territoriale dei bacini idrografici e perseguire adeguatamente obiettivi di sviluppo locale più orientati alla sostenibilità e al bene comune. Allo stato attuale i contratti di fiume sottoscritti in Italia sono 71, mentre i contratti che sono giunti alla sottoscrizione dell'atto d'indirizzo sono circa 200 (fonte: Tavolo Nazionale Contratti di Fiume - Marzo 2023). I contratti non vanno interpretati come nuovi livelli di programmazione bensì come strumenti di attuazione della pianificazione distrettuale, sia in materia di tutela delle acque sia di gestione del rischio idraulico e difesa del suolo. Gli stessi contratti possono anche contribuire a definire dal basso le politiche di area vasta (in particolar modo le politiche di distretto idrografico).

Diversi circoli ed associazioni di canoisti in Italia hanno già aderito a diversi Contratti di Fiume locali con l'impegno di migliorare la qualità delle acque e favorire l'escursionismo fluviale.



FOLDING KAYAK,

UNA SOLUZIONE PER OGNI ESIGENZA!

Da chiusi occupano pochissimo spazio e sono facilmente trasportabili, da montati offrono le prestazioni di una barca rigida. Excursus nel mondo delle canoe e dei kayak folding.

TESTO E FOTO DI
CLAUDIO LO GIUDICE



Il kayak montabile è un diretto discendente dell'originale kayak Inuit fatto di pelli di animali tese su telai di legno e ossa. Nei kayak moderni si usa una struttura pieghevole o montabile realizzata in legno, alluminio, plastica oppure con una combinazione di questi

materiali. La copertura viene realizzata con un tessuto resistente ed impermeabile.

Molte di queste canoe hanno delle camere d'aria integrate all'interno dello scafo; questa caratteristica riduce il numero dei pezzi della struttura rigida, velocizza il montaggio e

rende le imbarcazioni praticamente inaffondabili.

I MARCHI PRODUTTORI

La prima azienda che ha commercializzato il kayak pieghevole è stata la tedesca Klepper. I kayak Klepper divennero subito molto popolari per

le loro dimensioni compatte e la facilità di trasporto. La Faltboot (canoa montabile) di Klepper è stata introdotta nel 1906, molti anni prima che i kayak rigidi fossero prodotti commercialmente!

Oggi sono diverse le aziende che si dedicano alla produzione di kayak e canoe montabili. Oltre a Klepper, i marchi moderni più noti sono una decina; tra questi abbiamo Nortik, Triton Advanced, Pakboats, Naturaid e Trak.

PERCHÉ SCEGLIERE UN FOLDING KAYAK?

L'idea di poter smontare una canoa offre molti vantaggi:

- una volta smontata/ripiegata, può essere trasportata in una comoda sacca o in uno zaino;
- per il rimessaggio basta poco spazio (ripostiglio, cantina); i modelli più semplici possono essere anche infilati sotto il letto;
- di solito è poco il peso da trasportare, ferma restando la robustezza; il montaggio è veloce, tra i 10 e i 40 minuti, dipende dalla canoa;
- facile il trasporto in treno, auto,

bus, bicicletta e aereo, per portarsi la propria canoa in ogni viaggio;

● ottime caratteristiche di conduzione: le canoe pieghevoli/montabili hanno una chiglia con un buon pescaggio, in questo sono simili ai kayak rigidi ma con un peso decisamente ridotto.

La maggior parte dei kayak pieghevoli/montabili ha una procedura per il montaggio che è molto simile tra un modello e l'altro, anche se i materiali di costruzione possono differire tra loro. Alcuni produttori utilizzano telai in legno, mentre altri utilizzano tubi in alluminio e varie plastiche. Generalmente, i teli di rivestimento dei folding kayak moderni sono realizzati in robusti materiali sintetici come PVC, PU e Hypalon. Solitamente, il tessuto della coperta è diverso da quello del fondo. Per la coperta può essere utilizzato anche un tessuto di nylon con spalmatura in PVC o, più raramente, un tessuto di fibre naturali impermeabilizzato.

Il tempo di montaggio di queste canoe varia a seconda dei modelli e può andare dagli 8-10 minuti per i

kayak più piccoli e ibridi, che prevedono delle camere d'aria nei fianchi dello scafo e un minore numero di paleria, ai 30-40 minuti per le imbarcazioni più grosse e strutturate. Sul tempo di montaggio incidono anche l'abilità e l'esperienza dell'assemblatore. Data la loro affidabilità, molti canoisti hanno scelto kayak o canoe montabili anche per spedizioni in situazioni estreme: come tra gli iceberg delle acque artiche, in lunghe spedizioni fra le rapide di fiumi remoti o in traversate oceaniche.

Le prestazioni di queste imbarcazioni sono molto simili a quelle di kayak rigidi di pari dimensioni, realizzati in materiali compositi come fibra di vetro, kevlar o carbonio. Se possono perdere un po' in scorrevolezza su acque tranquille, hanno dei vantaggi in acque mosse. Questa caratteristica è data dalla flessibilità del telaio e dal cedere della copertura che in un kayak pieghevole/montabile aiutano la canoa ad assorbire l'energia delle onde e della corrente, permettendole di muoversi più facilmente.



IN APERTURA: NORTIK ARGO MADDALENA.
SOPRA: PAKCANOE.



KAYAK MODULARE NATSEQ



I KAYAK ORIGAMI

Negli ultimi anni sono entrati a far parte della famiglia del folding kayak anche i cosiddetti kayak origami. Questi sono realizzati con un unico foglio di spessa plastica ondulata. Basta seguire le pieghe preformate e unire i punti di giuntura per avere in meno di 10 minuti un kayak rigido a disposizione. Per i modelli più semplici, bastano 2 minuti.



KAYAK ORIGAMI



Il kayak si chiude ripiegando il foglio su sé stesso, così da formare una custodia, con maniglia. Questi kayak e canoe sono molto più robusti di quanto si possa immaginare e li si può trasportare in autonomia grazie alle comode maniglie.

Anche per i kayak origami sono presenti diversi modelli, si va dalla piccola canoa singola al lungo kayak da mare. Sono diverse le aziende che producono kayak origami. Il costruttore più conosciuto e che offre la gamma più alta di modelli è Oru Kayak, seguito dalla Nortik che produce due differenti modelli.

I KAYAK MODULARI

I produttori hanno pensato anche a chi ha bisogno di risparmiare spazio ma non vuole rinunciare a un vero e proprio kayak rigido. Per queste esigenze sono stati creati i kayak modulari. Si tratta di imbarcazioni in polietilene, vendute in sezioni da assemblare in pochi minuti (da 1 a 5 minuti a seconda dei modelli). Di solito sono composti da 2, 3 o 4 moduli. Una volta montati sono dei veri e propri kayak rigidi. Inoltre, alcuni kayak possono essere assemblati come singoli o doppi semplicemente montando o meno il modulo per il secondo passeggero. I maggiori produttori di queste imbarcazioni sono Kayak Innovation, Pakayak e Point65.



SCUBI XL NORTIK



In tutta Italia con un click.

canoashop.com

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

L'ATTREZZATURA nella pratica in sicurezza del



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

IN NAVIGAZIONE - NELLE SACCHE STAGNE SUL PONTE DUE DIVERSI MODELLI DI GPS.

Nei numeri passati abbiamo dedicato spazio alle attrezzature tecniche. Ora parliamo delle attrezzature elettroniche che possono comporre la dotazione di bordo. Iniziamo subito con il precisare che molto dipende dal tipo di uscita che ci apprestiamo ad affrontare, perché non abbiamo bisogno degli stessi strumenti per una sessione di allenamento sulle medie-lunghe distanze o nel surf, per un'escursione di qualche ora o di un'intera giornata, per un viaggio di più giorni organizzato o autogestito. La scelta della nostra attrez-

zatura dipende, infatti, dalle condizioni ambientali, dalle previsioni meteorologiche e dalle caratteristiche del gruppo con cui pagaiamo. Dovremmo attrezzare il kayak ed il giubbotto con le strumentazioni che più rispondono alle nostre esigenze personali. Conosco molte persone che si sono dedicate con grande passione alla scelta dei prodotti più innovativi e funzionali. In questo articolo ci concentriamo su 5 accessori che abbiamo sempre con noi in kayak in qualunque occasione.

VHF MARINO PORTATILE

Uno strumento di comunicazione importante che garantisce una buona ricezione anche a notevoli distanze. Risente della curvatura terrestre

e della presenza di eventuali ostacoli, perché la frequenza trasmette solo in linea retta, cioè tra imbarcazioni che riescono a "vedersi". Questa seconda caratteristica, più della prima, deve essere tenuta presente quando navighiamo lungo promontori rocciosi o intorno a isole e/o penisole, e più in generale quando vogliamo comunicare con chi è nascosto da quegli "eventuali ostacoli".

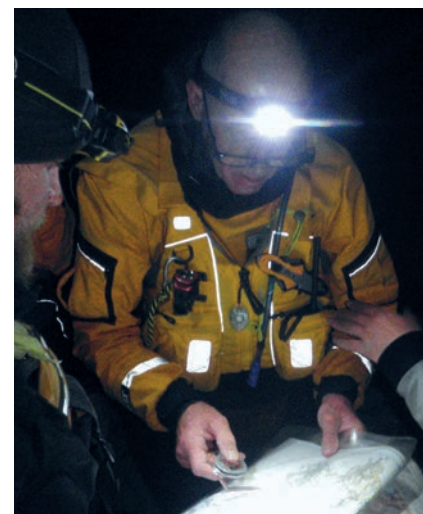
A differenza di altri paesi europei, che prevedono corsi appositi per ottenere una licenza di operatore/operatrice radio-marittimo/a sulle corte distanze, in Italia è sufficiente richiedere il certificato limitato di radiotelefonista su navi senza esami, inviando una domanda in marca da bollo al preposto ministero. È indi-

ELETTRONICA *kayak da mare*



SOPRA: ATTREZZATURA ELETTRONICA DA CONTROLLARE SEMPRE CON ATTENZIONE PRIMA DI OGNI USCITA.

SOTTO: IN NAVIGAZIONE NOTTURNA È FONDAMENTALE ESSERE BEN EQUIPAGGIATI: SUL GIUBBOTTO SI INTRAVEDONO UN OROLOGIO, UN CELLULARE NELLA SUA SACCA STAGNA ED UN VHF LA CUI ANTENNA SPUNTA DALLA TASCA SOTTO IL COLTELLO.



spensabile imparare le regole di utilizzo e comunicazione: per ovviare ad ogni inconveniente, noi abbiamo predisposto delle sintetiche schede plastificate che conserviamo insieme al VHF, così da avere le istruzioni a portata di mano.

GPS NAUTICO

Un altro interessante strumento di bordo. Esistono sia palmari che da polso e l'innovazione tecnologica offre innumerevoli possibilità di scelta. Il GPS si collega agli appositi satelliti per rilevare la posizione terrestre e se è dotato di una mappa ci indica sulla stessa la nostra posizione. Permette di programmare le rotte e nelle traversate può risultare molto utile per valutare e compensare eventuali derive e scarrocci. Può salvare le tracce del percorso e i punti di interesse personale: noi abbiamo trovato molto utile questa seconda funzione per ritrovare punti di sbarco e di pernottamento dei nostri viaggi in campeggio nautico.

RICEVITORE GPS E TRASMETTITORE SATELLITARE

Quello che noi abbiamo scelto ed utilizzato è SPOT, ma in commercio si trovano diverse marche e vari modelli. Permette di inviare ad indirizzi mail e a numeri di telefono preconfigurati la propria posizione con diverse tipologie di messaggio, dal più semplice "va tutto bene" alla richiesta di soccorso di emergenza (che noi non abbiamo mai attivato!). È generalmente stagno e c'è chi lo tiene libero nelle tasche del giubbotto, ma noi preferiamo conservarlo in apposite sacche stagne e riporlo nel terzo o nel quarto gavone.

TELEFONO CELLULARE

È diventato negli anni uno strumento quasi irrinunciabile. Non sempre lungo la costa, specialmen-

te se alta, è presente il segnale: per questo motivo sconsigliamo di uscire in kayak con il cellulare come unico sistema di comunicazione di sicurezza. Si possono installare applicazioni utili per la programmazione e la navigazione in kayak, dalle previsioni meteorologiche all'organizzazione delle sessioni di allenamento. È sempre buona regola lasciare un messaggio, scritto o vocale, a una persona di fiducia sul percorso della nostra uscita giornaliera, con orari stimati di partenza e di rientro: il telefono è utile anche per questo.

L'OROLOGIO DA NAVIGAZIONE

Uno strumento altrettanto importante. L'ora è indicata sia nel telefono che nel GPS, persino in alcuni VHF, ma l'orologio da navigazione ha altre caratteristiche: consigliamo di sceglierne uno che abbia almeno il barometro, l'altimetro e l'indicazione delle maree (poco accentuate nel bacino del Mediterraneo ma estremamente rilevanti nel resto del mondo). Inoltre, alcuni modelli incorporano anche la bussola, utile per orientarsi a terra ed in mare. Noi usiamo sempre l'orologio, legato in sicurezza sul ponte anteriore o ancor meglio nell'apposito passante del giubbotto, per avere riferimenti temporali precisi sulle partenze e sulle percorrenze: quando ci sono correnti o venti contrari, un orologio si rivela utilissimo per gestire al meglio la navigazione.

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

PER SAPERNE DI PIÙ

Abbiamo scritto dell'attrezzatura elettronica sul nostro blog Tatiyak e sui vari blog dedicati ai viaggi in kayak. Per il viaggio di 6 mesi alle Isole Cicladi della Grecia nel 2016 avevamo elencato l'elettronica di bordo in questo breve post:

<https://cicladikayaktour2016.blogspot.com/2016/06/gioie-e-dolori-dellelettronica-bordo.html>



NON SOLO pagaie



TESTO DI
ELENA PERALI

Il marchio francese EGALIS è sinonimo di eccellenza nella produzione di pagaie e attrezzature per imbarcazioni da diporto. Abbiamo intervistato il direttore di produzione Jean-Marie Déray.

Dici Egalis e subito pensi alle pagaie per una vasta gamma di usi: canoa canadese, kayak d'acqua bianca, trekking, mare e stand up paddle, andando dai prodotti di fascia media a quelli medio alta in carbonio (fig. 1). La produzione si estende agli aiuti al galleggiamento: ciascuno dei giubbotti corrisponde ad un uso specifico, e sono principalmente destinati ad un utilizzo intensivo in kayak, raft e vela. Non manca una vasta gamma di accessori per la nautica, fra cui caschi, carrellini per canoa e altri accessori. L'azienda offre inoltre un servizio di personalizzazione

del prodotto tramite stampa a caldo, tampografia, IML per pagaie e trasferimenti a caldo per gilet.

Come nasce il marchio

L'azienda fu stata fondata dal signor Buraud nel 1962 in Francia, nella circoscrizione del Cognac.

A quel tempo la fabbrica produceva solo remi in legno, era una lavorazione artigianale di grande precisione; poi negli anni Ottanta per aumentare la produttività e abbassare i costi di produzione la casa si è via via orientata verso la produzione di pale e remi in materiali termoplastici. Abbiamo investito molto in im-

pianti e tecnologia e oggi disponiamo di presse ad iniezione da 100 a 480 tonnellate robotizzate e una sessantina di stampi in acciaio per garantire la realizzazione di tutta la nostra gamma. Lavoriamo a stretto contatto con professionisti esperti per lo sviluppo e l'evoluzione dei nostri prodotti.

Qual è la genesi di una nuova pagaia?

Il progetto di sviluppo di una nuova forma nasce da una richiesta da parte dei professionisti del settore: partiamo da una base nota delle nostre forme che rielaboriamo e poi si

SWIFT FIBRE CARBONE VARIO DEMONTABLE 4 PARTIES

Pale Fibrylon

Mix polypropylène + fibre de verre
451 x 190 mm, 589 cm²

Manche fibre carbone

Technologie enroulement filamentaire
70% fibre de verre, 30% carbone

Longueur vario : 205-215 cm ou 215-225 cm
Poids moyen : 1100 gr

Bague vario E.lock

Ovalisateur intégré
à la construction du tube

Rétreint réalisé à la
construction du tube

FIG. 1 - SWIFT FIBRE CARBONIO DIVISIBILE IN 4 PARTI.

FIG. 2 - CICLO DI LAVORAZIONE DELL'ALLUMINIO.



realizza un piano 3D da cui si crea un modello in scala in un materiale più vicino a quello che verrà utilizzato per una produzione in serie. Questa forma viene testata e modificata se necessario.

Quando la forma è definitiva, si passa alla fase di produzione dello stampo in acciaio di uno o due foot-print, a seconda dei modelli e dei volumi di vendita previsti.

La scelta del materiale è determinata dall'utilizzo della pagaia, dal semplice polipropilene ad un materiale più tecnico a base di PA6 (poliammide). Siamo inoltre molto attenti all'impatto ambientale dei nostri prodotti: ne è un esempio il nostro ciclo dei tubi in alluminio per le pagaie (fig. 2).

Oggi il marketing è sempre più importante e gli scenari sono in continua evoluzione. Qual è la strategia perseguita da EGALIS?

Il marketing non è mai stato una priorità per Egalis, perché abbiamo poco o nessun rapporto diretto con l'utente finale, ma siamo molto vicini ai nostri distributori.

Oggi ci affidiamo ai nostri colleghi di Tahé Outdoors France per l'aspetto marketing dei prodotti.

Come si posiziona EGALIS sul mercato internazionale rispetto ad altri leader di mercato?

Egalis è leader nel settore della pagaia nel suo posizionamento entry-level e mid-range. Oggi produciamo 300.000 pagaie all'anno.

Una previsione sullo sviluppo futuro degli sport di paddle

Gli sport di paddle sono molteplici: kayak fluviale, mare, polo, canoa, raft, stand up paddle. Le nostre pagaie sono utilizzate anche per il longe-côte (passeggiate in acque costiere).

Lo stand up paddle ha sperimentato uno sviluppo molto forte, e attualmente sembra che abbia raggiunto la sua maturità; kayak e canoa, dal canto loro, sono abbastanza stabili.

In generale, siamo ottimisti sulla continuità e lo sviluppo dei nostri sport acquatici e ricreativi.

La MOTIVAZIONE

“Conosci te stesso”, come dice il filosofo Seneca, è la condizione imprescindibile per porsi degli obiettivi, ma anche per superarli. E questo vale anche per la pratica delle attività outdoor, inquadrata nella dimensione di un percorso di evoluzione personale.

TESTO DI
ROBERTO CHILOSI
FOTO DI
MICHELA DELLAPINA



Tempo per respirare, ma anche tempo per continuare a vedere, a stupirsi, a emozionarsi, tempo per vivere insomma.

Bisogna vivere molto intensamente, io l'ho fatto, cercando di provare sulla propria pelle tutto ciò che ci incuriosisce, senza accontentarsi dei resoconti altrui.

Questo porta a vivere esperienze meravigliose, ma anche a prendere cantonate epocali.

Non stancarsi mai di cercare, avere sempre qualcosa da imparare, progetti e programmi da sviluppare.

Il limite, almeno per me, è l'età con il corpo che a volte non asseconda l'inesauribile spinta della testa.

Ma è solo un problema di prospettive, di sapersi adeguare alla nuova realtà. Non esiste un assoluto, non esiste un migliore o un peggiore, un “più bravo” o “meno bravo”.

Esiste l'esperienza che viviamo nel nostro profondo. Relativamente all'attività della canoa fluviale, per alcuni già affrontare un terzo grado in fiume in tranquillità è un grande obiettivo, mentre per altri lo è un passaggio di sesto, un impraticabile: ma l'unica cosa che conta è come noi viviamo questo obiettivo.

Un alpinista non può dire di aver raggiunto la vetta di una montagna se rinuncia anche 5 metri prima della cima stessa.

Ma cosa sono quei 5 metri in termini di esperienza personale?

Nulla, non esistono. Esistono solo la dedizione, la fatica, l'impegno, la tenacia che abbiamo profuso per arrivare a quei 5 metri mancanti.

La vetta, un passaggio in canoa, in questo caso sono solo mete nominali, l'importante è solo come abbiamo vissuto fino a quel punto.

Se abbiamo dato tutti noi stessi, se ci siamo impegnati a fondo, se saremo arrivati a quei fatidici e simbolici “meno 5 metri”, avremo comunque vinto e non potremo rimproverarci nulla.

Il nostro sport, come tutti gli sport di situazione all'aria aperta, è soggetto anche a numerose variabili, non ultime (e molto importanti) le condizioni del tempo atmosferico che possono fare da spartiacque tra la riuscita o meno della nostra impresa.

L'unica certezza che dobbiamo avere è la nostra competenza data dalla nostra preparazione fisica, tecnica ma soprattutto dalla tenacia, determinazione e, non ultimo, dall'umiltà, necessaria per decidere quando e se rinunciare a quei 5 metri.

Il “fallimento” è quello che cercano di farci vivere gli altri, in un mondo dello sport dove gli esempi disastrosi in questo senso sono quotidiani. Sono di questi giorni le esternazioni delle atlete della nazio-

nale di ginnastica ritmica sui sistemi di allenamento e motivazione cui erano sottoposte fin da bambine.

Quante volte alla fine di una gara, di una discesa, di una traversata a nuoto ci è stato chiesto se abbiamo vinto qualcosa?

A me quasi sempre, ma mai come mi sono sentito, cosa ho provato.

Tutto sempre è teso al raggiungimento della vittoria.

Ma la vittoria, mi ripeto, è la nostra dedizione, è come ci siamo sentiti fino a quei 5 metri, cogliere il lato positivo sempre, godendo anche solo del privilegio di averci potuto provare, di aver pensato di poterci provare.

Il mancato raggiungimento dell'obiettivo va vissuto come un'opportunità (in psicologia è definita capacità di ristrutturazione), come una spinta per impegnarci di più, ancora, meglio, se è quello che vogliamo, se è quello che ci fa stare bene.

Non lasciarsi mai influenzare da-

gli altri, ma credere ferocemente in quello che si fa, evitare qualsiasi condizionamento esterno, così almeno è sempre stato per me.

Lavorare sul proprio corpo, sulla propria mente, sulla tecnica, soprattutto sui nostri punti deboli, non trascurare alcun dettaglio, lavorare sui particolari, non avere scuse relativi a materiali, essere umili, soprattutto se si effettuano solitarie, cercare di ridurre al minimo le variabili.

I rimpianti che ho, e anche gli unici, sono quelli di quando mi sono lasciato convincere a non fare un passaggio, una rapida, mentre io dentro di me “la vedevo”.

I consigli erano dettati, come spesso accade, da invidia o paura, principalmente la prima, da persone che lo sport lo vivevano quasi esclusivamente come sfida con gli altri per ottenere consenso, e non come una sana attività che può farci stare bene e che ci può fare crescere come persone.

Tahe Outdoors

EGALIS

PRODUTTORE DI PAGAIE
E ACCESSORI PER KAYAK
DAL 1962

MADE IN FRANCE

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



Swift Carbon Fibra Divisibile 4 parti #789

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

www.taheoutdoors.com/merpins

KAYAK DA MARE per pesi leggeri

Sei un/una kayaker da peso davvero small, vale a dire intorno ai 50 kg? Allora probabilmente ti sei già trovato/a a dover cercare l'imbarcazione più adatta alle tue misure. In questo articolo alcune considerazioni e un'utile sinossi.



TESTO DI
PAOLA SCARAMOZZINO

“One size doesn't fit all”. Questa lapalissiana verità, che mi accompagna da tutta la vita, la si può ben riferire al mondo delle attrezzature sportive, biciclette e kayak soprattutto.

Per quanto riguarda il kayak da mare, è necessario ricordare che questa disciplina si è sviluppata prima nei Paesi del nord Europa e negli

Stati Uniti, paesi in cui le corporature medie sono superiori alle nostre, specialmente nel mondo femminile. Il fatto poi che i kayak siano prodotti da imprese con un bacino di potenziali acquirenti abbastanza ridotto, fa sì che l'offerta di imbarcazioni per persone dal peso ai limiti della gaussiana, cioè con corporature più piccole o più grandi della media, sia necessariamente limitata.

Pensando di rendere un servizio alla comunità delle pagaiatrici (e perché no, anche a qualche pagaiatore), vi illustro quali sono i kayak accessibili sul mercato italiano,

NOTE SPECIFICHE RELATIVE ALLE INFORMAZIONI IN TABELLA

- Non sono riportati modelli di kayak non più in produzione.
- Sono riportati solo kayak in vetroresina, da mare e dalle caratteristiche adatte ad una pagaiata in gruppo in grado di mantenere una velocità di 6 km/ora.
- Peso: è riportato sempre quello del modello in vetroresina. Alcuni modelli (si vedano i relativi siti aziendali) hanno dei corrispettivi in polietilene (più pesanti) o in carbon kevlar (più leggeri).
- I dati numerici sono ricavati dai siti web aziendali.
- Le caratteristiche descrittive (Rocker, fondo, stabilità primaria) sono ricavati dalle descrizioni del costruttore, più un giudizio personale, supportato dall'opinione di alcuni possessori dei modelli citati.



KAYAK DA MARE PER CORPORATURA PICCOLA

Modello	Marca	Lung.	Largh.	Peso	Rocker	Volume	Fondo scafo	Dimensioni pozzetto int.	Dimensioni pozzetto est. (paraspruzzi)	Caratteristica andatura	Stabilità primaria	N° gavoni	Skeg	Timone
Reval LV	Zegul	490	54	22	Leggero	ND	V	80x42		Intermedio	Discreta	3	sì	sì
Nuka GT	Zegul	505	52	22	Lineare	ND	Arrotondato	80x41		Manovriero	Discreta	4	sì	Opzionale
Arrow Play LV	Zegul	509	54	25	Pronunciato	ND	Arrotondato	ND		Manovriero	Buona	4	sì	no
Quailoha	Qajaq	472	55	22	Pronunciato	244	V	69x38		Manovriero	Buona	2	no	
Aqua LV	Qajaq	521	52	24	Leggero	255	V	69x38	75,5x45	Intermedio	Buona	3	sì	
486	Seakayak	486	54	22	Leggero	236	Arrotondato	72,5x40,5	79x46,5	Manovriero	Ottima	2	no	
Etain 17-1	Valley	521	53	22	Leggero	255	V	ND	80x46,5	Intermedio	Discreta	4		
Sirona 15-10	Valley	483	54	22,5	Pronunciato	267	V	ND	80x46,5	Intermedio	Buona	4	Opzionale	
Genius	Mannino	500	54	24	Lineare	300	Arrotondato	84x42	90x48	Intermedio	Buona	3	no	
Nautilus	Mannino	470	56	22	Leggero	300	V pronunciata	80x41	87x46	Direzionale	Discreta	4	no	
X-51	Mannino	480	55	22	Lineare	300	Arrotondato	79x41	85x47	Manovriero	Discreta	4	Opzionale	
475	Diana canoe	475	57	20	Pronunciato	ND	Piatto	73x38	79x43	Intermedio	Buona	2 o 3	no	
Corsica 430	Diana canoe	430	60	16-18	Leggero	ND	Piatto	77x40	84x72	Direzionale	Ottima	0-2	no	
Sea leopard	Aquarius	490	50	21	Leggero	270	Piatto	79x39	82x44	Manovriero	Discreta	4	sì	
Sea emotion	Aquarius	480	56	19	Leggero	ND	Piatto	79x40	87x48	Manovriero	Buona	3	sì	

adatti a kayaker dal peso intorno ai 50 kg (range 40-70).

IL POZZETTO: VOLUMI, GALLEGGIABILITÀ, ACCORGIMENTI

Chiunque abbia un po' d'esperienza di conduzione del kayak, sa quanto è importante l'aderenza del bacino e delle gambe del pagaiatore all'interno del pozzetto, specie in presenza di mare mosso o nella necessità di effettuare delle manovre.

Per questo un pagaiatore minuto non dovrebbe stare troppo "largo" nella seduta, anche se questa condizione può dare l'impressione ad un principiante di una maggiore sicurezza, per la facilità di uscita dal pozzetto. Per cui, se anche nei modelli proposti, il pozzetto fosse troppo largo, è opportuno montare degli spessori sul seggiolino e in prossimità dei premicosce per personalizzare l'assetto. Ma il volume interno dell'imbarcazione, combinato al peso del canoista, è importante anche per un altro fattore: la galleggiabilità.

Il kayak non deve stare eccessivamente "sopra" l'acqua, pena l'eccessiva esposizione al vento, che può determinare tendenza allo scarroccio o all'orza e l'inefficacia della chiglia anteriore nel fendere le onde.

L'ideale linea di galleggiamento è diversa per ogni kayak e dipende dal disegno dello scafo; ma è bene valutare questo parametro, e il modo migliore per farlo è provare l'imbarcazione in acqua prima dell'acquisto.

I GAVONI

Il volume di un kayak non è però solo quello del pozzetto, a disposizione del pagaiatore, ma anche quello dei gavoni, e questo inevitabilmente incide sulla capacità di carico, fattore importante se si è dediti al campeggio nautico. Quindi inevitabilmente un kayak con basso volume è più adatto a un pagaiatore leggero ma può essere meno adatto al campeggio nautico, specie di più giorni, in autonomia. Alcuni modelli di kayak sono costruiti con maggiore (HV) o minore (LV) volume, a parità delle altre caratteristiche, e possono essere scelti in considerazione dei fattori sopra esposti.

LA STABILITÀ

Le altre caratteristiche che un pagaiatore, leggero e di corporatura minuta deve valutare prima di acquistare un kayak da mare sono anche però legate al proprio gusto personale, alla propria esperienza e alla tipologia di conduzione. La stabilità primaria (quella da fermo) è in genere inversamente proporzionale alla velocità e alla capacità di accelerazione. Così come la manovrabilità (facilità a girare) è in genere contrapposta alla direzionalità (capacità del kayak di andare dritto senza eccessive correzioni da parte del pagaiatore). La presenza di skeg (deriva mobile) e timone può aiutare a rendere direzionale un kayak altrimenti manovriero.

LA LUNGHEZZA

Altro fattore molto considerato, forse troppo, è la lunghezza. Normalmente si ritiene che un buon kayak da mare non possa essere più corto di 5 metri, pena la tendenza a un'andatura ridotta.

Questo anche perché, per mantenere una buona stabilità, i costruttori tendono a compensare i centimetri mancanti in lunghezza con un aumento della larghezza, misurata all'altezza del pozzetto.

Questo elemento indubbiamente oppone maggiore resistenza all'avanzamento in acqua.

CONSIDERAZIONI

Io personalmente ritengo che esistano dei buoni compromessi, cioè dei kayak anche sotto i 5 metri, forse non velocissimi, ma comunque in grado di permettere di rimanere al passo con un gruppo dalle performance medie. Inoltre non sono da sottovalutare il peso e la logistica (rimessaggio e trasporto) di un kayak lungo, che per una persona "piccola" possono costituire dei problemi (pensate per esempio alla manovrabilità a terra e al caricamento sull'auto).

Nella tabella a pagina 28 si riportano in sintesi le caratteristiche tecniche principali dei modelli di kayak che possono essere acquistati in Italia, o almeno ordinati facilmente, scelti tra quelli adatti a un kayaker dal peso leggero.

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



nuota in acque libere
 acquaforma

Sardegna 2022

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



Agosto 2022: un'impresa in Alaska che sfuma, un'avventura tutta europea messa a segno insieme a due amici. Da Passau a Bratislava, l'inarrestabile Beppe racconta la discesa di 360 km del Danubio.

TESTO E FOTO DI
BEPPE FARESIN

Il 2022 doveva essere l'anno del Noatak river, dei 684 chilometri percorsi a pagaie attraverso l'Alaska artica, ma non lo è stato: all'aeroporto di Anchorage, infatti, non arriva la sacca contenente il mio kayak AerIus Expedition 490 della Klepper e saltano tutti i piani (si veda anche il numero 22 di *Pagaiando*).

Svanito il progetto e rientrato in Italia, decido di imbastire all'ultimo un viaggio lungo l'alto Danubio. Avevo promesso a due miei amici,

Marco Billo e Simone Campagnolo, che li avrei imbarcati in una delle mie spedizioni e la parola data va sempre mantenuta. Questa è la mia regola! Così in quattro e quattr'otto ci accordiamo su una data di partenza che possa andare bene a tutti e segniamo sulle mappe l'itinerario: partendo da Passau, in Germania, vogliamo arrivare fino alla capitale slovacca, Bratislava, passando per l'Austria e città come Linz, Mauthausen e Vienna. Per Marco, che di mestiere fa il giorna-

IN APERTURA: PRIMA DELLE 9 CHIUSE
NEI PRESSI DI ENGELHARTSZELL
E (SOTTO) OBERMÜHL AN DER DONAU.

lista, è la prima avventura su una canoa. Simone, invece, è già un veterano. Con lui ho condiviso la discesa di parte del Rio delle Amazzoni (Perù, Colombia e Brasile) su un kayak Klepper Aerius XXL e almeno un paio di edizioni della Vogalonga. Per questa spedizione (mini) la nostra compagna di viaggio è una canoa molto capiente della Clipper, fabbricata in Canada, un modello MacKenzie lungo 20 piedi.

IL VIAGGIO

Nella notte di venerdì 12 agosto, dopo aver caricato tutto l'occorrente per affrontare circa dieci giorni in piena autonomia, si parte in auto alla volta del confine tedesco e austriaco. Con noi, a completare il team, c'è Daniel Bertacche. "Take", questo il suo soprannome, sarà il nostro inseguitore nonché videomaker che avrà il compito di documentare l'intero viaggio. Alle 9 di mattina, dopo 650 chilometri, raggiungiamo il punto scelto per la messa in acqua a Passau, da dove inizia la nostra avventura sul Danubio.

L'obiettivo è quello di coprire una distanza di 360 chilometri sul secondo fiume più lungo d'Europa, quasi un completamento del viaggio organizzato dodici anni fa. Nel 2010, infatti, raggiunsi la Romania iniziando a pagaiare da Vienna.

La nuova impresa, però, si rivela fin da subito più impegnativa del previsto. Già nei primissimi chilometri la scarsa corrente e il vento a sfavore mettono in chiaro le cose dandoci un assaggio di come sarà la navigazione: otto ore al giorno, ma in alcuni casi anche dieci, a bordo della canadese e sotto il sole, restando per tentare di rispettare la tabella di marcia. A fatica riusciamo a superare i 40 chilometri di media giornaliera. La determinazione del gruppo, però, è un vero e proprio valore aggiunto che spinge senza sosta la Clipper - colma di viveri e attrezzature da campeggio - tra valli di montagna, castelli, colline e vigneti, sotto i ponti delle città fluviali austriache. Dobbiamo superare anche



DALL'ALTO: ACCAMPAMENTO E BRATISLAVA,
CON IL PRESIDENTE UNICEF SLOVAKIA.

dieci dighe, imponenti manufatti in cemento che rallentano parecchio la corrente con lo scopo di mantenere un livello d'acqua sufficiente a garantire il transito delle grandi chiatte e delle navi da crociera. Passare una chiusa è quasi sempre un terno al lotto: considerato il peso della nostra imbarcazione, ci risulta impossibile trasportare la canoa a mano come indicato dai segnali. E allora dobbiamo attendere decine e decine di minuti il via libera per l'accesso alle enormi vasche. Come se non bastasse, c'è anche la siccità a metterci i bastoni fra le ruote. In diversi punti il "bel Danubio blu" si mostra più basso di addirittura due metri rispetto alla portata normale, tratti in cui le acque sono talmente placide da sembrare immobili. Ma noi, senza perderci d'animo, maciniamo con costanza chilometri su chilometri, allestendo ogni sera il campo sugli argini e svegliandoci sempre di buonora per iniziare la giornata remando rinvigoriti dalla fresca aria mattutina. La fortuna, si sa, aiuta gli audaci e, nel nostro caso, anche i tenaci

perché nella parte finale dell'itinerario, quella che precede le capitali austriaca e slovacca, la corrente torna improvvisamente a spingerci permettendoci di raggiungere picchi elevati, anche di 15 chilometri orari. Più del doppio rispetto alla velocità massima rilevata nella parte iniziale del viaggio, in alta Austria.

Ma acque veloci, spesso sono sinonimo di rapide e mulinelli. Insidie a cui bisogna prestare la massima attenzione soprattutto se ci si trova a bordo di una canoa canadese che, a differenza di un kayak, può imbarcare acqua e rischiare il ribaltamento.

Sulle ali dell'entusiasmo approdiamo in Slovacchia, pagaiando tra la pioggia battente e poi lasciandoci alle spalle il maltempo che, fortunatamente, non compromette la fine della nostra navigazione.

Dopo otto giorni e mezzo arriviamo a Bratislava dove ci accolgono vecchi amici, una delegazione locale di Unicef che incontrai durante la mia prima spedizione sul fiume nel 2010.

LA GUIDA ESPERTA



TESTO DI
VLADIMIRO CAMINITI

Sul rafting si è detto molto e tanti passi avanti sono stati fatti sia nei materiali che nella tecnica. Vorrei però focalizzarmi sull'esperienza e la malizia delle guide più esperte "anziane" che, nei fiumi praticati, possono davvero fare la differenza sia nella logistica che nella conduzione e sicurezza.

Il "mestiere" della guida rafting, oltre alla formazione di base data dalla federazione, è da passare come il testimone della staffetta in una gara di corsa a squadre, dalle più anziane guide alle nuove guide

più giovani che si avvicinano a questo settore difficile, faticoso, pieno di responsabilità verso i clienti; parlo di "mestiere" perché ritengo che la guida rafting sia come un artigiano, che dopo tanti anni di gavetta si ritrova a svolgere il lavoro che ama e che ritiene il più bello del mondo: in luoghi a contatto con la natura selvaggia, cercando di essere il traghettatore di un viaggio speciale, per far assaporare ai clienti il senso di un'esperienza profonda, accompagnandoli fuori dalla propria zona di comfort, in una situazione di avventura

a stretto contatto con la natura, dove il vero senso pratico e lo spirito di collaborazione devono spiccare ed essere tirati fuori per portare a termine la discesa di un fiume impetuoso, o semplicemente per ritrovarsi immersi nella natura e godersi una giornata fuori dagli schemi.

Una guida esperta è quello che ci vuole per far vivere al meglio tutte queste emozioni in massima sicurezza, ed è per questo motivo che propongo il mio contributo come guida esperta-anziana a disposizione della nostra grande famiglia.

Si fa presto a dire rafting: l'abilità nel condurre un gruppo in una discesa fluviale può fare davvero la differenza sia in quanto a sicurezza che nel trasmettere il senso di un'esperienza totalizzante a contatto con la natura.

ALCUNI CONSIGLI DELLA GUIDA

Per essere una guida preparata e attenta, è molto importante la formazione di base effettuata dall'accademia della Federazione, in quanto una formazione standard per tutti, porta ad avere un target riconoscibile e un prodotto specializzato che riduce al minimo il rischio di lacune ed errori grossolani che possono portare a spiacevoli incidenti di percorso durante la discesa.

È anche vero, però, che la logistica e le modalità di conduzione delle attività cambia da fiume a fiume, e ancora da base a base, e quindi l'esperienza della guida fa sì che l'attività sia più veloce, più sicura e più adattata ai clienti.

È preferibile che il gruppo venga seguito dalla stessa guida, dal momento dell'arrivo alla base al momento dei saluti di fine attività, così che il gruppo abbia un unico punto di riferimento personalizzato. Questo tipo di approccio permette la fidelizzazione e una maggiore intesa con i partecipanti alla discesa.

Con questo tipo di organizzazione, infatti, si avrà costantemente un riferimento a disposizione che, di conseguenza, servirà per ottimizzare le operazioni nella logistica, nella vestizione, nel briefing e in acqua, e così facendo si avrà anche una migliore comunicazione con i clienti.

Ritengo inoltre utile che ci sia un "capo squadra" delle guide per ogni gruppo di attività, prevedendo una

rotazione per questa figura così da responsabilizzare a turno tutte le guide esperte, che poi gradualmente verranno affiancate dalle nuove guide in modo da garantire una formazione sul campo a tutti i soggetti coinvolti.

IL BRIEFING

Il briefing è un momento molto importante per far capire ai partecipanti dove e cosa si andrà a fare. La comunicazione deve essere chiara, precisa e concisa ed è necessario accertarsi della comprensione da parte del gruppo, e farla capire nel dettaglio.

Il briefing non può essere uguale per tutti i fiumi, o almeno per quelli di difficoltà diverse. Se si fa un'attività in un fiume calmo e lungo, il briefing sarà improntato diversamente che in un fiume più impetuoso e corto: come si dice tra le guide "fiume che vai briefing che trovi".

Oltre alla presentazione e alla spiegazione classica che è imprescindibile, è opportuno spiegare ai clienti la logistica dell'attività. Questi preliminari si tendono un po' a trascurare, vuoi per la fretta, o semplicemente perché ci si concentra di più sulla spiegazione della conduzione, sulla sicurezza, e così via; invece, è importante precisare tempo di percorrenza, descrivere a grandi linee il fiume e quello che avviene durante l'attività, come, ad esempio, i tuffi da effettuare lungo la discesa.



Bisogna far capire al gruppo che sono attività facoltative, e che c'è sempre una soluzione più semplice e adattabile a tutti, in quanto il cliente che viene a fare l'attività deve avvertire che la guida sa esattamente cosa deve fare in qualsiasi situazione che si presenta in fiume, e la guida deve coinvolgere il gruppo a essere attivamente partecipe durante la discesa.

LA SUPERVISIONE

È fondamentale osservare le reazioni del gruppo, sia nel briefing che negli atteggiamenti espressi, al fine di capire come improntare in maniera più idonea la discesa, e valutare dov'è opportuno collocare nella flotta il proprio equipaggio; potrebbe essere un gruppo molto competitivo da prima linea, o un gruppo timoroso da zona centrale, oppure un gruppo esuberante da ultimi posti.

Tutto questo va valutato sempre attraverso la supervisione delle guide che, in accordo tra di loro, definiscono la formazione per discendere il fiume sempre restando in contatto visivo, e utilizzare le soste in fiume, dove è possibile raggruppare i gommoni, per chiarire con le guide eventuali punti d'attenzione per ottimizzare la buona riuscita della discesa.

IL FEEDBACK

Alla fine della discesa è molto importante non trascurare il gruppo e cercare un feedback a caldo per poter lasciare un ottimo ricordo della giornata, anche seguendo i clienti nel deposito del materiale e ricordando loro che ci sono delle fantastiche foto da ritirare per avere un ricordo della giornata; dopo di che, i saluti e l'arrivederci alla prossima avventura.

CONCLUSIONI

La guida "anziana" esperta è una figura fondamentale per la buona riuscita dell'attività, deve mettere in pratica tutta la sua esperienza per rendere la discesa sicura, funzionale e piacevole per il gruppo che viene a svolgerla. La sua capacità è dimostrativa per le nuove guide, e servirà loro per evitare grossolani errori durante le attività che svolgeranno in futuro; inoltre, il suo comportamento è da esempio, e porta ad avere il massimo rispetto sia per l'attività in fiume, che per il territorio ospitante.

La guida, oltre alla sua preparazione tecnica, che la rende in grado di considerare tutti gli aspetti fondamentali e non trascurabili che si presentano nella discesa in fiume, deve avere le competenze psicofisiche per rispondere in modo attivo e proattivo agli eventi imprevedibili che possono manifestarsi durante la discesa, fornendo così un supporto tempestivo ed efficace al gruppo.

Ogni buona guida deve adattarsi alla realtà nella quale si trova ad operare. Per portare a termine con successo ogni discesa che si svolge in fiume, e soprattutto senza incidenti, è necessario avere un leader tra le guide, avere sempre comunicazione con i segnali convenzionati, mantenere il contatto visivo tra le guide, ed avere uno stato fisico-psicologico di salute idoneo per essere pienamente consapevole per affrontare l'attività ed i rischi connessi alla discesa prescelta.



RAFT PULSAR - PH: OZONE

GUMOTEX COLORADO 450

Il Gumotex COLORADO 450 è il classico Soft Raft polivalente ideale per la discesa fluviale in famiglia. Questo raft per sei persone è progettato per la pagaia in stile sportivo e con un equipaggio esperto si comporta molto bene anche in acque bianche moderate. La poppa aperta fornisce il deflusso dell'acqua nelle rapide. La caratteristica più interessante è il peso contenuto (solo 37,5 kg) che lo rende gestibile fuori dall'acqua anche da soli due operatori. Questo leggendario modello ha prestato servizio in molte spedizioni in luoghi remoti in tutto il mondo, ed è tuttora il raft fluviale da gara a squadre più popolare nella Repubblica Ceca.

CARATTERISTICHE

Lunghezza: cm 450 • **Larghezza:** cm 160 • **Peso:** kg 37,5
Numero elementi gonfiabili: 3+5
Portata nominale: kg 600 (6 persone)
Uso: turistico/commerciale soft rafting
Utilizzo: max WW 4°
Materiale costruzione: Nitrilon
Dimensioni borsa: cm 68x55x31
Colori disponibili: verde o giallo



GUMOTEX PULSAR 420

Leggendari per durata e cura nella costruzione, i PULSAR 420 sono ricercati da compagnie di rafting, centri sportivi, club di sport fluviali per un uso commerciale intensivo e anche per gare di rafting. Lo scafo veloce e rigido, combinato con il fondo gonfiabile auto-svuotante, offre una stabilità eccezionale e uno svuotamento molto rapido. I gommoni PULSAR sono stati scelti più volte come raft da regata ufficiali per i Campionati Europei (più recentemente per gli European Rafting Champs in Slovenia) e anche come raft da regata ufficiali per i Campionati Mondiali che si sono svolti nella Repubblica Ceca.

CARATTERISTICHE

Lunghezza: cm 420 • **Larghezza:** cm 190 • **Peso:** kg 50
Numero elementi gonfiabili: 2+5
Numero massimo passeggeri: 8
Portata massima: kg 800
Uso: wild water
Utilizzo: max WW 5°
Materiale costruzione: Nitrilon
Dimensioni borsa: cm 85x65x40



LO SLALOM e la DISCESA FLUVIALE



Molti pensano che la pratica dello slalom sia utile per migliorare la tecnica nelle discese in torrente: ma è davvero così? Vediamo cosa c'è da sapere.



TESTO E FOTO DI
MARCO BABUIN

Chi ha un passato da agonista nella canoa slalom ha sicuramente la strada spianata per diventare un bravo canoista d'alto corso. Molte persone però, sulla scia di questa considerazione, acquistano l'attrezzatura da slalom per migliorare le proprie abilità in torrente.

■ Ma siamo sicuri che iniziando a praticare un po' di slalom si migliora anche in torrente?

Al fine di dare una risposta, cerchiamo innanzitutto di capire perché lo slalomista è particolarmente avvantaggiato e quali sono invece le sue lacune. Premetto che i riferimenti che farò agli "slalomisti" sono da considerarsi ad atleti professionisti o comunque agonisti, quindi sono esclusi gli slalomisti della domenica.

IDENTIKIT DELLO SLALOMISTA

Uno slalomista d'alto livello si allena quotidianamente, spesso anche due volte al giorno, totalizzando almeno una decina di allenamenti in una settimana. In un anno sono 500 ore di allenamento, escludendo il riscaldamento e il defaticamento di ogni sessione. Pensiamo a un atleta che si allena per 5 anni: significa che avrà alle spalle 2.500 ore di allenamenti, e ricordo che questi sono numeri esemplificativi e sicuramente sottostimati.

Queste ore di allenamento sono svolte insieme ad altri atleti, con

sionisti). Per quello che non si può fare in acqua al fine di aumentare la forza e altri parametri, si ricorre alle sessioni specifiche in palestra.

Periodicamente lo slalomista esegue numerosi test per tenere sotto controllo lo stato di salute e monitorare i miglioramenti; gli atleti inoltre vengono seguiti da fisioterapisti, nutrizionisti e psicologi sportivi. Insomma, lo slalomista dedica mente e corpo a questa disciplina ed è assistito quotidianamente da professionisti per ottenere il massimo dei risultati.

■ Lo slalomista quindi cos'ha di speciale?

Avrà una preparazione atletica eccellente, ovvero sarà forte, resistente, veloce, e con un'ottima mobilità articolare. Avrà la capacità di eseguire pagaiate e movimenti effi-



grandi stimoli a migliorarsi (pensiamo al motto **"La canoa è uno sport individuale a crescita collettiva"**: dice più questo di mille parole!).

Gli allenamenti vengono svolti quotidianamente con il supporto di allenatori (spesso ex-atleti profes-

sionisti ed efficaci, adatti a risolvere le differenti situazioni.

Per ultimo, ma non meno importante, avrà la capacità di controllare in maniera ottimale gli aspetti emozionali così come quelli cognitivi e comportamentali.

■ Cosa succede se lo slalomista inizia a fare alto corso?

Ipotizziamo che uno slalomista inizi a dedicarsi all'alto corso, con 10 anni di slalom agonistico alle spalle e magari qualche anno di nazionale. In giro di poco tempo potrà diventare molto, ma molto forte.

■ Cosa NON sa fare lo slalomista?

Dopo aver elogiato gli slalomisti, bisogna riconoscere che hanno delle grosse lacune in ambito di sicurezza, inoltre non sanno affrontare le cascate e nemmeno leggere alcuni pericoli. Lo slalomista solitamente cammina scalzo e non ha mai toccato una corda da lancio, figuriamoci se può conoscere una qualsiasi manovra di soccorso. Abituato quasi solo a canali artificiali, nonostante sia perfettamente in grado di leggere

da la sicurezza, chi dallo slalom vuole passare alle discese fluviali dovrà provvedere innanzitutto a effettuare un corso dedicato; per tutto il resto basterà un po' d'esperienza fatta con altri canoisti più ferrati.

LO SLALOM NELL'ATTIVITÀ AMATORIALE

Adesso che abbiamo l'identikit dello slalomista professionista, possiamo ancora pensare che comprando l'attrezzatura da slalom si potrà diventare molto più bravi in torrente con il nostro kayak di plastica? **La risposta è: assolutamente no!**

Se invece si acquista l'attrezzatura da slalom e ci si dedica almeno 3-4 volte alla settimana seguiti da personale qualificato per qualche anno, in questo caso si possono avere dei miglioramenti.

Certamente avere stimoli diversi può aiutare, ma se non ci si dedica a una disciplina seriamente, e soprattutto non ci si fa seguire da persone preparate, abbiamo ben poco da fare. Questo non significa che è sbagliato fare anche slalom, ma se non ci si fa seguire servirà a ben poco e probabilmente si andrà a perdere tempo e denaro.

Poi se si ha piacere di fare slalom da autodidatta ben venga, ma non bisogna aspettarsi miracoli; al contrario, si potrà facilmente incorrere in errori facendo ancora più confusione. Se proprio si vuole avere un kayak più sensibile ci si può sempre procurare un kayak a coda scarcia come una EXO kayak Rexy o una Drago Rossi Kush, che sono tutti kayak "simili" a quelli da slalom, anche se con velocità e reattività diverse. Rimarrà però sempre il problema che, se non si viene seguiti adeguatamente da un istruttore sarà difficile migliorare e imparare bene tutte le tecniche del caso.

CONCLUDENDO

Come sempre è giusto fare ciò che piace, ma se si vuole migliorare concretamente bisogna impegnarsi e farsi seguire da professionisti. In canoa, come nella vita non esistono scorciatoie: per ottenere un risultato ci vogliono impegno, determinazione e costanza.

Buone pagaiate!

LAST PADDLER STANDING

La gara di ultra endurance
“che non finisce mai”:
un'incredibile vittoria
raccontata nientemeno
che dal suo protagonista!



TESTO DI
PAOLO MARCONI
FOTO DI
TRACY CULLINANE

Sabato 3 novembre, alle 9 di mattina, nel lago artificiale del Benderson Park a Sarasota Florida iniziava il primo giro della Last Paddler Standing. In quel momento nessuno poteva immaginare che la gara sarebbe andata avanti per ben 48 ore.

La Last Paddler Standing è una gara di Ultra Endurance. Un percorso di 5,5 chilometri da completare nel tempo limite di 1 ora ogni ora. I minuti che avanzano al termine di ogni giro possono essere utilizzati per riposare, mangiare o dormire. Il formato di questa gara si ispira alle competizioni di Ultra Running chiamate Backyard Races.

IL PRIMO GIORNO

Le prime ore della Last Paddler Standing mi sono servite per conoscere nuovi atleti durante il percorso e per salvaguardare al massimo le energie. Le prime dieci ore di gara in particolare sono state molto importanti per mantenere il corpo in buone condizioni, assicurandomi di poter pagaiare ancora a lungo.

LA PRIMA (LUNGA) NOTTE

Dopo essere sopravvissuto per oltre 12 ore pagaiando nel caldo clima della Florida, finalmen-

te arriva il momento di affrontare la prima notte della gara. Avevo già remato qualche volta al buio, pensare però di dover affrontare un'intera notte pagaiando suscitava in me un certo timore. La strategia notturna era quella di rilassarmi e fare dei microsonni al termine di ogni giro.

Con l'arrivo della notte vari atleti hanno iniziato a ritirarsi dalla competizione, e quelli che rimanevano illuminavano la loro rotta nel Benderson Park con la luce frontale.

Dopo oltre 15 ore la mia condizione fisica rimaneva stabile. Il mio approccio alla gara era molto positivo ed ero ancora molto entusiasta per quello che stavo facendo.

Ho dei bei ricordi di questa prima notte. Vicino all'evento c'era una festa con musica e fuochi d'artificio che ci ha fatto compagnia durante le prime ore al buio. Finita la festa tutto è ritornato più silenzioso e tranquillo. Giro dopo giro si poteva ammirare la luna muoversi nel cielo e una bellissima stella cadente, che ho interpretato di buon auspicio. Poi alle 6 di mattina, al termine del giro numero 21, l'alba ha dato inizio a un nuovo giorno da passare in SUP: eravamo sopravvissuti alla prima notte della Last Paddler Standing.

IL SECONDO GIORNO

Con l'inizio del nuovo giorno il sole torna a scaldarci di nuovo dopo molto tempo passato a remare nell'oscurità. In questo momento prendo a mangiare e bere molto per mantenere il corpo funzionante. Mantenersi idratato e avere le giuste energie rimane la mia priorità per spingermi il più a lungo possibile in questa avventura.

Alle 9 siamo rimasti solamente in 7 e celebriamo le nostre prime 24 ore di gara. A questo punto abbiamo già pagaiato moltissimo e dentro di me penso e spero che la fine della gara si stia avvicinando. Invece continuiamo a gareggiare e arrivati al giro numero 30 mi rendo conto che ci apprestiamo a passare la seconda notte fuori. Rimaniamo in 5, tutti forti fisicamente e mentalmente.

Inizio a essere stanco. Ho le vesciche sulle mani, i piedi intorpiditi e bagnati da ormai molte ore, i muscoli iniziano a gridare pagaiata do-



LAGO ARTIFICIALE DEL BENDERSON PARK.

po pagaiata. Adesso la gara diventa una vera e propria sfida mentale. Mentre remo cerco di non soffermarmi troppo sulla fatica fisica e di mantenere un'attitudine positiva, cercando di mettere a tacere la mente con tutti i suoi dubbi e le sue lamentele. Di giorno fa davvero molto caldo e devo bere tanto per evitare i crampi e far funzionare il corpo.

LA SECONDA (LUNGHISSIMA) NOTTE

Con l'arrivo del secondo tramonto il lago diventa uno specchio d'acqua e sembra di pagaiare fluttuando nell'aria. Siamo ancora in 5 a gareggiare, tutti molto stanchi e consapevoli che la seconda notte sarà davvero dura.

Al calare dell'oscurità inizio piano piano a spegnermi. Il corpo fa male ma il problema maggiore è la mancanza di sonno. Al termine di ogni giro cerco di rilassarmi e chiudere gli occhi per 5 minuti ma non è sufficiente. Verso mezzanotte per poco non mi addormento mentre sto pagaiando e inizia a essere difficile distinguere la realtà dall'immaginazione. Sogno di fare una gara di SUP ma la realtà è che la sto facendo davvero e sto pagaiando davvero da tantissime ore. Lotto contro me stesso per restare sveglio. Resto in questa condizione per almeno 4 ore di fila.

Dopo ben 43 ore restiamo solamente in 2 atleti sul percorso di gara: si intravede la fine di questa sfida. L'alba del secondo giorno sta

arrivando e il sole che sorge ci regala un briciolo di energia per continuare a pagaiare. Siamo sopravvissuti alla seconda notte!

Durante le ultime ore passate a pagaiare nell'oscurità ho dovuto trovare energie fisiche e mentali che non pensavo neanche di avere. A tutt'oggi non so dove abbia trovato la forza per non ritirarmi.

L'ALBA, IL QUARANTOTESIMO GIRO: LA VITTORIA

Con le prime ore del nuovo giorno torna un briciolo di energia e prima di iniziare il giro numero 48 il mio ultimo avversario si ritira. Adesso devo solamente terminare un giro in solitaria per poter vincere la gara.

Il mio ultimo giro è il più veloce di tutta la competizione. L'entusiasmo di poter vincere mi regala una forza inaspettata che mi consente di pagaiare con vigore. Dopo aver pagaiato per 48 ore e aver percorso 260 km sono il Last Paddler Standing, l'ultimo rimasto in piedi!

Questa gara mi ha insegnato davvero tanto, mi ha fatto conoscere ancora meglio il mio sport, il corpo e la mente. Non potrò mai dimenticare questa competizione e sono molto grato al SUP per avermi fatto vivere ancora una volta un'esperienza incredibile.

PER SAPERNE DI PIÙ:
LASTPADDLERSTANDING.COM

ESCURSIONISMO/PRIMA PARTE

L'importante è ANDARE



DI ALMO OLMI

DAL M. FREIDOUR: VISTA AUTUNNALE DELLA CATENA DEL M. VISO - FOTO DI CLAUDIO QUADRELLI.

Dedichiamo un approfondimento all'attività più ancestrale per l'uomo, capace di regalare emozioni uniche e restituire un contatto profondo con l'ambiente naturale.

La camminata è un'attività piuttosto essenziale, fondata sull'ancestrale esigenza umana di muoversi nella natura. Guardando l'equipaggiamento di Otzi, il cacciatore ritrovato mummificato sul ghiacciaio del Similaun ad oltre 3.000 m di quota, ove morì ferito da una freccia più di 5.000 anni fa, restiamo stupefatti; secondo gli studiosi, la sua dotazione testimonia forse il top di gamma dell'epoca (per saperne di più consiglio di consultare il sito www.iceman.it).

LE PAROLE PER DEFINIRLO

Le camminate che oggi facciamo per svago sono definite con va-

ri termini che potrebbero sembrare confusi. *Hiking*, *escursionismo*, *trekking*, *backpacking*: in cosa differiscono queste attività? Provo qui a sintetizzarne le distinzioni.

- *Hiking* - Indica una camminata intensa, finalizzata principalmente alla prestazione fisica e di norma esaurita in alcune ore o mezza giornata.

- *Escursionismo* - Una camminata più moderata e più dedicata all'osservazione e fruizione degli ambienti naturali, ma d'impegno molto variabile, dalle tranquille passeggiate di poche ore nei parchi naturali, alle impegnative uscite in montagna di più giorni.

- *Trekking* - Si dice di un viaggio a piedi di molti giorni su lunghi percorsi, con soste in strutture, campeggi o bivacchi.

- *Backpacking* - Termine generico che non significa spostarsi esclusivamente a piedi, ma solo viaggiare con lo zaino e quindi include al limite anche l'autostoppista.

Ciò premesso, focalizzando l'interesse sull'attività escursionistica,



RICOSTRUZIONE DELL'ASPETTO DI OTZI.

in questo primo articolo presento le scale di difficoltà e consigli sull'equipaggiamento, mentre in futuri approfondimenti mi occuperò della preparazione delle uscite, delle tecniche di camminata, dell'orientamento con



FERRATA VALLON (ALTO ADIGE). FOTO DI MICHELA BAGATELLA.

Sigla	Descrizione	Caratteristiche
T	Turistico	Itinerario su stradine o mulattiere ben tracciate.
E	Escursionistico	Itinerario su sentieri o tracce di sentiero ben visibili, normalmente con segnalazioni. Può avere tratti ripidi; i tratti esposti sono di norma o protetti, o attrezzati. Può prevedere facili passaggi in roccia, non esposti e che comunque non richiedono conoscenze alpinistiche specifiche.
EE	Escursionisti Esperti	Itinerario generalmente segnalato, ma che richiede capacità di muoversi su terreni particolari, quali tratti su terreno impervio o infido, tratti rocciosi con lievi difficoltà tecniche (es. tratti attrezzati), tratti non segnalati, ecc.
EEA	Escursionisti Esperti Attrezzati	Percorso attrezzato che richiede l'utilizzo dell'attrezzatura per via ferrata e/o da arrampicata.
EAI	Escursionisti in Ambiente Innevato	Itinerario in ambiente innevato che richiede l'uso di racchette da neve, ma comunque su terreno senza grandi pendenze, con percorsi evidenti, e senza tratti esposti, e spesso anche l'uso di ramponcini.

FIG. 3 - Scala di difficoltà escursionistica.

strumenti analogici e dell'*escursionismo in ambiente innevato* (EAI), ovvero *winter trekking* (WT).

Scala di difficoltà escursionistica proposta dal CAI

In base alla preparazione fisico-attitudinale ed alle difficoltà di orientamento e di movimento sui diversi terreni, il Club Alpino Italiano ha proposto la scala di difficoltà in cinque gradi sintetizzata nella figura 3 in alto (la versione estesa della stesa è disponibile sul sito www.cai.it).

Per esempio, la frequentatissima via *Normale al Corno Grande del Gran Sasso* è un itinerario di grado EE.

Scale di difficoltà dei percorsi EEA

Affrontando percorsi attrezzati occorre poi riferirsi alle apposite scale di difficoltà adottate da varie nazioni, messe a confronto dall'UIAA nella figura 4 a lato.

Guardando alla scala italia-

na, tolto il grado F per lo più assegnato a semplici sentieri attrezzati, si consideri che i gradi superiori richiedono esperienze e capacità alpinistiche progressivamente crescenti. Per mia esperienza, cito ad esempio queste belle vie ferrate: *Brigata Tridentina* al Pisciadù (PD), *Gorges du Guil* (AD)

Bocchette Alte alla Cima Brenta (D), *Castiglioni* alla Moiazza (TD).

Equipaggiamento di base Calzature

Le calzature vanno scelte con massima cura per la qualità dei materiali, le prestazioni ed il comfort, non badando al marchio ed al costo.



SULLA FERRATA DELLE GORGES DU GUIL (AD).

Italia	Definizione Italiana	Francia	Germania	Austria
F	Percorso attrezzato con esposizione contenuta e lunghi tratti di cammino. Ottime protezioni fisse che consistono principalmente in funi metalliche (o catene) utilizzate solo per aumentare la sicurezza.	F	K1	A
PD	Via Ferrata breve con bassa esposizione. L'itinerario include generalmente colatoi, camini, brevi tratti verticali dove catene, funi, staffe e scale aiutano la progressione.	PD AD	K2	B
D	Via Ferrata di media lunga durata che richiede buona condizione fisica e competenze tecniche. Spesso l'itinerario è verticale e si possono incontrare tratti in strapiombo. Attrezzatura presente: funi, catene, staffe e scale.	D	K3 K4	C
MD	L'itinerario presenta esposizione e sequenze tecniche in serie. Serve ottima forma fisica e competenza tecnica. L'itinerario è verticale e gli strapiombi sono attrezzati con pochi infissi artificiali.	MD	K5	E
ED	L'itinerario presenta molti tratti esposti, sequenze dove serve tecnica di progressione. Per aumentarne le difficoltà sono ridotti al minimo gli infissi artificiali. Sono richieste ottime competenze tecniche e allenamento.	ED	K6	E

FIG. 4 - SCALE DI DIFFICOLTÀ DEI PERCORSI EEA.



Le qualità più rilevanti sono:

- **suole piuttosto rigide che flessibili**, fatte di mescola con buona tenuta su roccia bagnata e scolpitura per terreni grossolani e neve, idonee ai ramponcini;
- **tomaia robusta ed impermeabile** con fodera traspirante in gore-tex;
- **collo molto alto**, per la completa protezione dei malleoli.

In fase di prova, indossare calze proprie e scegliere il modello più confortevole, che non eserciti zone di pressione e che in punta riservi un certo spazio oltre le dita.

Abbigliamento

- **Calze** imbottite antiattrito, di buona elasticità e traspirabilità.
- **Pantalone lungo** in tessuto elasticizzato idrorepellente, con più tasche, eventualmente convertibile in corto (capo indispensabile per proteggersi nel maltempo e in zone infestate da ortiche, rovi, insetti).
- **Pantalone corto** (eventuale) in tessuto idrorepellente; utile per lo più

METTERSI IN CAMMINO

Il più famoso al mondo è quello che conduce a Santiago di Compostela. Benché l'aspetto spirituale sia alla radice di molti cammini, il termine non ha necessariamente una valenza religiosa. Sono sempre più numerosi anche in Italia i percorsi tematici, organizzati in tappe, che invitano a scoprire determinati territori seguendo un filo conduttore: basti pensare alla Via degli Dei che unisce Bologna a Firenze.

- **Passamontagna** di lana o pile.
- **Guanti** meglio averne due paia, sovrapponibili: uno leggero tipo sci di fondo, un altro idrorepellente imbottito o tipo moffola.
- **Occhiali da sole** anti UV, con buona protezione laterale e cordino di sicurezza.

Dotazioni individuali

- **Zaino** - Anzitutto ne va decisa la capacità, dai 30 agli 80 litri; non avendo da portare molti oggetti ingombranti, uno zaino da 30/40 litri è adeguato a un'uscita di pochi giorni. Altre qualità rilevanti sono l'impermeabilità e le dotazioni: tasche (utili una superiore ed una interna di sicurezza con portachiavi), accessori di fissaggio, spallacci e cinghia ventrale larghi e ben imbottiti, schienale ventilato.
- **Sacchetti interni** - Utili per organizzare il carico in base a tipologia e peso.
- **Borraccia o sacca idrica** - Di varie capacità, in base all'esigenza della gita.
- **Coltello** - Meglio di un pesante (ma poco usato) multiuso, per i bisogni più comuni è preferibile un atrezzo biuso coltello/seghetto.
- **Luce frontale** - Non deve mai mancare. La lunga durata dei frontalini a led ricaricabili ci ha liberati dalla necessità di pile di ricambio (che è comunque buona norma avere nello zaino per ragioni di sicurezza).

- **Kit igienico** - Articoli d'igiene personale, telo in microfibra, farmaci, creme e stick protettivi, ricambio intimo, sacco lenzuolo (eventuale).
- **Kit di sicurezza** - Fischietto (da arbitro o nautico), specchietto da segnalazione, telo termico infortunistico, accendino, tavolette accendifuoco.
- **Scheda informativa** - Lo smartphone non è affidabile al 100%. Occorre sempre avere anche una scheda con le informazioni necessarie in caso di perdita/inoperatività del telefono o di emergenza: luogo di parcheggio auto, dati sanitari personali, numeri di chiamata propri, dei compagni, dei rifugi e dei soccorsi zonali, ecc...
- **Bastoncini** - L'uso dei bastoncini è di grande utilità. Si consigliano modelli d'alluminio o carbonio, in tre parti estensibili sino a 130/140 cm, verificando l'affidabilità del sistema di serraggio. Sono di norma forniti di puntali intercambiabili per vari tipi di terreno (duro, ghiaia, sabbia, neve).
- **Casco** - Eventuale, quando si debbano percorrere tratti a rischio di caduta massi da pareti o causata dal transito di escursionisti sovrastanti.

Dotazioni di gruppo

- **Cartografia** - Si consigliano: Mappa regionale dei sentieri 1:50.000 e Tavola 1:25.000.
- **Protezioni condivisibili** - Ad



QUEYRAS: DISCESA DAL PIC DE ROCHEBRUNE (EE).

esempio: creme solari e repellenti contro gli insetti.

- **Telo da pioggia (tarp)** - Fornisce un riparo rapidamente montabile con l'uso di bastoncini, cordini, sassi, arbusti, alberi. Si consiglia un telo occhiellato quadrato di lato 3 m.
- **Capi di riserva** - In caso di rottura/perdita di capi individuali necessari, è bene che il gruppo abbia alcune riserve (guanti ed occhiali sono importanti).
- **Kit di pronto soccorso** - Si trovano in commercio molte offerte specifiche. Inoltre si consiglia d'includere: cerotti per vesciche; pastiglie al cloro per potabilizzazione.
- **Kit di riparazione** - Mettervi tutto ciò che serve per piccole riparazio-

ni o fissaggi: utensili, nastri adesivi di rinforzo e d'impermeabilizzazione, fascette di plastica, cordini, elastici, collanti, aghi e fili, spille da balia e così via.

Equipaggiamento di grado EEA

Escludendo gli ambienti innevati, si elencano le dotazioni richieste per superare tratti e vie attrezzati, o tratti la cui pendenza ed esposizione consiglia di applicare, su brevi lunghezze, basilari tecniche di assicurazione (si consiglia a quest'ultimo proposito di consultare il Quaderno-CAI-6-Nodi e manovre).

a) Per le vie ferrate

Imbragatura, casco e apposito set da ferrata. Il set è formato da un dissipatore di caduta, a cui s'attaccano due longe di fettuccia o cordino con moschettoni dotati di chiusura di sicurezza a molla o a pressione. Poiché un dissipatore a strappo va sostituito dopo una caduta, è preferibile un set con dissipatore a piastrina.

b) Per l'assicurazione di passaggi pericolosi

Imbragatura con moschettone di sicurezza e casco. Inoltre, il gruppo deve dotarsi del seguente materiale di sicurezza:

- **spezzone di corda** da 9/10 mm (indicativamente 25 m, non oltre 5 anni di uso);
- **anelli di corda/fettuccia e blocchi** da incastro per soste ed assicurazioni;
- **moschettoni normali e di sicurezza**, attrezzatura per assicurazione e calata (eventuale);
- **martello e chiodi** (eventuali).



EQUIPAGGIAMENTO DI BASE.

DOTAZIONI INDIVIDUALI PER ITINERARI EEA.

DOTAZIONI DI GRUPPO PER ITINERARI EEA.

TURCHE!



In kayak sulle acque blu dei torrenti della regione di Antalya. Cronaca di cinque discese fluviali compiute nel maggio 2022.



TESTO DI
FRED GILARDONE

Quando Gigi Codinotti, un anno fa, mi propose di andare ad esplorare le acque blu dei torrenti turchi, non esitai un secondo. Già da ragazzo i rari servizi pubblicati su *CK Magazine* mi avevano fatto sognare: l'Oriente,

i volumi d'acqua in primavera, fiumi isolati in valli deserte ed incontaminate...

Anche la squadra suonava giusto: Gigi Codinotti, l'altro Gigi, il grande Rizzitelli, che secondo la leggenda *"non va mai a bagno"* e i miei vecchi compagni del South Africa 2009 e 2011, Renzo Porzio e Dario Stanghellini.

All'arrivo ad Antalya (volo Turkish Airlines, compagnia che ancora ti carica le canoe a un prezzo ragionevole) ci aspettava un'altra leggenda, mondiale questa volta: Mike Krutyansky. Ragazzo sempre sorridente e calmo, di quelli che ti risolvono alla svelta qualsiasi problema. Un nome che quando dissi a mio figlio Jacques che sarebbe stato la nostra guida, lo fece esclamare *"dai papà, ancora pronto per il grado V+!"*. Avrei preferito non capire.

Abbiamo fatto base a Kizilot, località turistica sul mare un'ora a sud di Antalya, un po' deserta in questo

periodo, ma con una confortevole villetta tutta per noi. Da qui ogni giorno si partirà di buon mattino per scoprire i vari tratti dei 3 o 4 fiumi, mai distanti più di un paio d'ore.

Nel vasto territorio turco sono rimaste solo due regioni per la pratica della canoa d'alto corso. Il nord-est, confinante con la Georgia, e la regione sud, dove dalle potenti montagne del Taurus si disegnano aspri paesaggi di calcare con profonde gole ed ampi altipiani. È diventato un luogo preferito dai canoisti di tutto il mondo negli anni Ottanta, anche se localmente vi sono pochi club e rari canoisti.

PRIMO GIORNO: KÖPRÜÇAY

La prima giornata di canoa è proprio da "turisti", sul Köprüçay (Eurimedonte), fiume di Cl II-III più che sfruttato da oltre 40 compagnie di rafting! Mike evidentemente voleva vedere come pagaiavamo, ma inutile dire che su lunghi tratti

quasi piatti c'era poco da dimostrare. Il fiume è comunque molto bello! Festeggiamo la prima discesa con una frugale merenda allo Yayla Rafting Restaurant.

SECONDO GIORNO: ALTO MANAVGAT

Felice di aver scoperto che tra di noi non ci sono principianti, l'indomani Mike ci porta alla scoperta del Manavgat. Imbarco non da sogno - tranne che per il paesaggio eccezionale. Da un piccolo parcheggio in cima alla vallata, una vaga traccia usata solo dai canoisti ci porta in 50 minuti sotto un sole già scottante per la stagione, 500 m sotto in fondo alla gola vicino al fiume spumeggiante, blu-verde quasi scuro... impressionante. E di colpo ecco che appare, saltando tra le acque... una bella canoa rossa rovesciata, vuota, seguita da due canoisti norvegesi che aiutiamo a recuperare la prima imbarcazione. Esausti, ci spiegano che da almeno un km cercavano di bloccare



PARTENZA ALARA.



BASSO MANAVGAT.

la barca del loro compagno - ma che la successione di strette rapide di V grado ha reso difficile la loro impresa. Eccoci rassicurati per il seguito: ma è *"un po' più facile del tratto sopra"* ci spiega tranquillamente Mike.

Poi sapremo che lo sfortunato canoista rimasto più su non è altro che Eirik Hansen, figura mondiale della canoa estrema. Ha cercato di uscire da solo dalla gola arrampicandosi, senza successo, poi ha trovato rifugio per la notte in una grotta, ha mangiato un po' di erbe e si è coricato nella muta stagna aspettando l'indomani ed i compagni. Una bella storia. Comunque, eccoci pagaiano nella gola inferiore del Manavgat. Mi ricorda il Verdon; ma in piena. I movimenti d'acqua sono belli grossi, le rapide numerose, lunghe e potenti. Inauguro il primo bagno prima di quello di Dario e, "INCREDIBILE!", quello di Gigi Rizzi. Alla fine di una lunga rapida, con entrata e scivolone a sinistra, un enorme ritorno

sbarra tutto il fiume; seguo Rizzi, il ritorno mi manda a fare un paio di eskimi alla cieca e mi vedo il Rizzi andato a bagno. Fine di una leggenda. Dopo un po', ispezione della successiva rapida di V°. Entrata a sinistra, saltone con ritorno su tutta la destra del letto, e bisogna scattare a destra per evitare 10 m sotto il maxi ritorno che stavolta sbarra tutto il fiume. Mike passa perfettamente, con facilità. Ma senza convincerci. Solo Gigi Codinotti decide di provarci, per offrirci uno spettacolo di rara bravura ed originalità. Entra un pelo troppo a destra all'ingresso della rapida, viene "acchiappato" dal rullo, prova un eskimo... poi vediamo la canoa che se ne va, da sola! Segue a vista un piede, alto sopra l'acqua. Gigi sparisce nel secondo rullo e ne viene espulso, riappare 30 metri più avanti. Mike ha decisamente capito quale è il livello medio del gruppo... il Manavgat rimarrà il fiume più arduo della settimana.

TERZO GIORNO: ALARA

Il terzo giorno ci aspetta un tratto altrettanto selvaggio e voluminoso: le gole dell'Alara, dove il torrente scorre incazzato in un canyon bordato da una cattiva strada sterrata. Le prime due rapide sono belle toste; all'appello mancava solo Renzo a fare il bagno... ecco fatto, Renzo a bagno. Le successive rapide su 5 km sono di IV manovriero, quasi senza sosta, bellissime. Così entusiasmati che torneremo su questo tratto l'ultimo giorno delle nostre vacanze.

QUARTO GIORNO: BASSO MANAVGAT

A metà settimana, come per riposarsi, affrontiamo la gola del basso Manavgat (villaggio di Uzumdere), 30 km più a valle rispetto al tratto compiuto il secondo giorno. L'imbarco è da sogno, acqua verde e pura in mezzo al bosco. L'accoglienza lo è di meno. Arriva una vecchia Land Rover, dalla quale escono due tizi vestiti da boscaioli ma che si presentano come le "guardie del Parco" e ci intimano l'ordine di tornare indietro. Pazienza. Parlano inglese? Un po', sì. Ed ecco che devo spiegare a loro la fortuna che hanno di trovarsi davanti a 2 ex-campioni del mondo di discesa, di slalom, o di alto corso, accompagnati da un giornalista venuto apposto da Parigi per raccontare l'exploit sulla migliore rivista specializzata del mondo (esi-

E ANCHE UN PO' DI ARCHEOLOGIA...

Non potevamo trascorrere una settimana in questa magnifica regione senza vedere alcuni dei suoi famosi siti archeologici. Siamo quindi partiti per Pamukkale, vicino a Denizli, dove una splendida collina è ricoperta di calcare bianco incontaminato, proveniente da sorgenti termali che rendendo il luogo unico e quasi irreale. Da bravi turisti ci siamo goduti anche il vicino sito di Hiérapolis, con un antico teatro particolarmente ben preservato dalle ingiurie del tempo con un'incredibile necropoli lunga due chilometri. Al ritorno, tappa vicino ad Antalya per ammirare le cascate del Düden, che cadono direttamente nelle acque del Mediterraneo da oltre 40 m di altezza: da provare, forse, ma... un'altra volta!



KOPRUCAY.



PAMUKKALE.



IMBARCO ALARA.

bisco un vecchio numero di Kayak Session) sul Manavgat... Si guardano, esitano e dicono "Ok - una sola discesa". Il fiume è così bello che ne faremo tre di seguito. Allo sbarco,

un ristorantino con tavoli sulla riva del torrente ci offrirà le migliori trote mangiate da tempo.

QUINTO GIORNO: ALARA (TRATTO ALTO)

Non siamo venuti qui a perdere tempo e l'indomani affrontiamo il tratto alto dell'Alara (Uluguney) cl. III che parte da una magnifica cascata (Uçan su şelalesi) e prosegue con un tratto bello e non difficile.

CONCLUDENDO

Chissà come erano gli altri fiumi della Turchia trent'anni fa... Oggi, a parte le regioni di Antalya e del nord-est, sono stati tutti uccisi, con dighe l'una dietro l'altra che lasciano posto a laghi inerti come mari di sangue in zone disabitate (a proposito di tutela dei bacini fluviali si veda anche l'articolo di Sergio Barbadoro a pagina 10, ndr).

Speriamo che Manavgat, Alara e Köprüçay abbiano ancora lunga vita e possano a lungo accogliere gli strani turisti della canoa d'alto corso.

And the winner is... BARBARA!

Barbara Miranno, romana di quarantasette anni e praticante di SUP da quindici è la vincitrice del concorso "Suppista dell'anno" lanciato dall'account Instagram di Pagaia.

TESTO DI
AICIA NASER

La passione nasce un giorno in riva al mare: "Un uomo che cammina sul mare?".

Non finisce nemmeno la frase che si ritrova a nuotare verso quello che sarebbe diventato il suo sport preferito, il SUP, fino a diventare istruttrice certificata nazionale CONI. Un brevetto ottenuto insieme all'amico Fabrizio Contardi dell'ASD Vivilmare, skipper di Lucia Rosa, una splendida barca a vela di 15 m dotata di 4 cabine e in grado di ospitare fino a 8 persone.

Nasce così il progetto ShakaUp, prima scuola di SUP itinerante, che li vede impegnati non solo sulle acque marine, ma anche su quelle di laghi e fiumi: ciascuno può scegliere il luogo che preferisce, perseguendo il fine di raggiungere e apprezzare luoghi mai visti.

Il desiderio di valorizzare le bellezze della propria città spinge Barbara ad abbracciare iniziative preesistenti, come la Discesa Internazionale del Tevere (DIT), che da anni organizza la discesa del fiume al fine di migliorarne la fruibilità (ne sono un esempio le operazioni di pulizia delle sponde per agevolare l'attracco di piccoli natanti e godere di momenti di aggregazione).

Ma è con Lucia Rosa, fedele e silenziosa compagna per vivere lunghe o brevi vacanze in SUP, che ShakaUp si esprime al meglio, regalando momenti di relax alternati a lezioni tecniche e Sup-tour delle isole. Con il vantaggio di essere accompagnati da esperti e di avere sempre la barca a disposizione, potendo così esplorare - ad esempio - le Isole Pontine con il SUP in assoluta sicurezza, scegliendo i percorsi più adatti alle proprie necessità e avendo un'assistenza continua e competente, sempre mossi dallo spirito di libertà e benessere.

Benessere che può essere raggiunto anche con il SUP-Yoga e il SUP-Mindfulness, un approccio olistico in cui la



tavola e la pagaia assumono il ruolo di strumenti preziosi per un viaggio che non è solo fuori sé stessi.

Perché il SUP non è solo uno sport, ma una filosofia di vita. È voler godere della natura nel pieno rispetto di essa, apprezzando la vegetazione e la fauna che la abita, imparando le giuste tecniche di pagaia e rispettando i luoghi.

È prendersi del tempo, pagaia dopo pagaia, rallentando i ritmi frenetici di una civiltà che spesso ci inghiotte in un vortice troppo veloce per i nostri sensi.

È prendersi il tempo, quello che occorre per sentire il proprio respiro e il battito d'ali di una farfalla che, curiosa, svolazzerà vicino a noi.

APRILE 2023

1-7 aprile
IX SIMPOSIUM INTERNACIONAL DE CAIAC DE MAR

Località: Llança
Tipo: Mare
Organizza: Pagaia Club De Caiac Cap De Creuse
Contatti: info@pagaia.cat

2 aprile
UN GIORNO SUL CUSIO - LAGO D'ORTA

Località: Lido di Gozzano
Tipo: Lago
Organizza: Pagaia Club De Caiac Cap De Creuse
Contatti: info@pagaia.cat

2 aprile
FIUMI MOLISANI

Località: Molise
Tipo: Fiume
Organizza: Roma Kayak Mundi
Contatti: www.romakayakmundi.it
Maurizio Consalvi 340 3996045

22 aprile-1° maggio
DISCESA INTERNAZIONALE DEL TEVERE

Località: Fiume Tevere - da città di Castello a Roma
Tipo: Fiume
Organizza: DIT - Discesa Internazionale del Tevere ASD
Contatti: scrivi@discesadeltevere.it

29 aprile-3 maggio
ANGLESEY SEA KAYAK SYMPOSIUM

Località: Anglesey (Galles)
Tipo: Mare
Organizza: Sea Kayaking Uk
Contatti: symposium@seakayakinguk.com

MAGGIO 2023

3 maggio
TRE GIORNI ALL'ELBA

Località: Elba
Tipo: Mare
Organizza: Sea Kayak Italy
Contatti: info@seakayakitaly.it
Tel. 351 5505313

11-14 maggio
SEA KAYAK ICELAND

Località: Islanda
Tipo: Mare
Organizza: Sea Kayak Iceland
Contatti: www.seakayakiceland.is

31 maggio-4 giugno
SPERLONGA - GAETA

Località: Gaeta (Lt)
Tipo: Mare
Organizza: Roma Kayak Mundi
Contatti: www.romakayakmundi.it
Claudio Troiani

GIUGNO 2023

3-4 giugno
VENTIMIGLIA - MENTONE - MONACO

Località: Liguria - Francia
Tipo: Mare
Organizza: Canoa Verde
Contatti: www.canoaverde.org
Franco Bruno

10 giugno
IL FIUME DI MEZZANOTTE... OVVERO "KA NOTTATA"

Località: Rieti
Tipo: Fiume
Organizza: Roma Kayak Mundi - Centro Rafting Avventuristico
Contatti: www.romakayakmundi.it
Salvatore Paolucci - 335 7510637
www.avventuristiscopark.com

11 giugno
PROVOKAYAK

Località: Rieti
Tipo: Fiume
Organizza: Roma Kayak Mundi - Centro Rafting Avventuristico
Contatti: www.romakayakmundi.it
www.avventuristiscopark.com

11 giugno
DAL PORTICCILO DI NERVI A RECCO

Località: Liguria - Francia
Tipo: Mare
Organizza: Canoa Verde
Contatti: www.canoaverde.org
Giulio Pillepich

LUGLIO 2023

9 luglio
BRACCIANOABBRACCIA "MEMORIAL CARMINE PUZO"

Località: Lago di Bracciano
Tipo: Lago
Organizza: Gruppo Canoe Roma
Contatti: www.gruppocanoeroma.it
Valentino Romano 333 5995869
valeroma@tiscali.it

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: Eygliers - Camping di Eygliers (Francia)
Tipo: Fiume
Organizza: Fict
Contatti: presidente@canoar.org

14 agosto
CHIOGGIA IN VOGA

Località: Chioggia
Tipo: Laguna
Organizza: The Lions Paddlers
Contatti: www.thelionspaddlers.it/index.php/chioggia-in-voga/

31 agosto-3 settembre
CALABRIAN TOUR - TROPEA

Località: Tropea
Tipo: Mare
Organizza: Circolo Nautico "Vivere il Mare"
Contatti: Piergiorgio Frigato 340 8524056
piergiorgio.frigato@gmail.com

SETTEMBRE 2023

10 settembre
DAL PORTICCILO DI NERVI A STURLA

Località: Liguria

Tipo: Mare
Organizza: Canoa Verde
Contatti: www.canoaverde.org
Franco Corsi

16 settembre
DAL PORTICCILO DI NERVI A SAN FRUTTUOSO

Località: Liguria
Tipo: Mare
Organizza: Canoa Verde
Contatti: www.canoaverde.org
Giulio Pillepich

OCTOBRE 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



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



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



Distributore ufficiale Italiano:

sandiline

www.nereussport.eu



Adrian Mattern

TREX



Big Banana fall

exokayak.com

Helping you go bigger

EXO
kayaks