

PAGAIANDO



N. 26 NOVEMBRE 2023 - TARIFFA R.O.C. POSTE ITALIANE SPA - SPEDIZIONE IN ABBONAMENTO POSTALE - DL 353/2003 (CONV. IN L. 27/02/2004 N.48) ART. 1 COMMA 1, DBC CREMONA - ANNO XXII

N. **26**
NOV. 2023

TEVERE A NUOTO

Salvatore Cimmino
da Roma a Fiumicino
a nuoto

GRAND EYVIA

Paesaggi indimenticabili
ed esperienza
adrenalina

PORTOFINO

Una guida
per esplorare
le limpide acque liguri

CANADESE

Bellissimo
raduno AICAN
con la FICT in Francia

ESCURSIONISMO

Consigli
per passeggiate
“innevate” in sicurezza



OZONE KAYAK



www.ozonekayak.com

Photo: Claudio Collareda
Paddler: Michele Pennacchi
Location: Brenta Rodeo

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 Preganzol (Tv)

Per effettuare i versamenti:

FICT - Federazione Italiana Canoa Turistica

Istituto Bancario: CRÉDIT AGRICOLE

IBAN: IT10R0623003231000015128031

www.canoa.org

info@canoa.org

PAGAIANDO

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

DIRETTORE RESPONSABILE:

PAOLO SAMARELLI

DIRETTORE EDITORIALE:

GIUSEPPE SPINELLI

CAPO REDATTORE:

GIORGIO PERALI

ART DIRECTOR:

ALESSANDRO NESPOLI

REDAZIONE:

ALMO OLMI

IMPAGINAZIONE E PHOTOEDITING:

GREENTIME S.p.A. - VIA DI CORTICELLA 181/3

40128 BOLOGNA - WWW.GREENTIME.IT

HANNO CONTRIBUITO A QUESTO NUMERO:

MICHELA BAGATELLA

PINA DI SANTO

ARCANGELO PIROVANO

MARKETING E COMUNICAZIONE:

ROBERTO FERRARO

SI RINGRAZIANO GLI AUTORI DEGLI ARTICOLI

E I FOTOGRAFI CHE HANNO CONCESSO

LA PUBBLICAZIONE DELLE IMMAGINI

FOTO DI COPERTINA:

PH: LOCAL RABIOUX (FRANCIA)

LOCALITÀ: RABIOUX - DURANCE

RIDER: ENNIO E GIULIA SU GUMOTEX ORINOCO

STAMPA: EDIPRIMA SRL

VIA STEFANO MERLI, 60 - 29122 PIACENZA

STAMPATO NOVEMBRE 2023

EDITORIALE

Cari amici,

ed eccoci qui al numero di autunno con l'inverno alle porte. Abbiamo avuto una stagione fantastica e con tanta acqua dolce e salata per noi. Purtroppo i nostri fiumi, grazie alla colpevole assistenza dell'uomo, hanno combinato i disastri che conosciamo, ma siamo in procinto di superarli grazie al lavoro di tanti giovani volontari che aiutano le persone in difficoltà. Dovremmo imparare e fare tesoro di queste esperienze per costruire un futuro migliore e soprattutto più umano per tutti. Questo numero vi offre tante belle esperienze di viaggio, leggetele con attenzione, insieme alle prove tecniche ed ai nuovi panorami che si aprono alla nostra disciplina sportiva sempre più trasversale dove l'amore per l'acqua ci conduce a sempre nuovi tentativi, aiutati a volte dallo sviluppo della tecnologia, per provare e sperimentare.

Sempre attuale anche la canoa per eccellenza: la canadese. Un'imbarcazione per meditare e riflettere, ma anche in senso pratico una grande barca di trasporto che consente escursioni fluviali di più giorni in totale autonomia. Antico e nuovo si conciliano per arricchirci e farci sognare portandoci in luoghi misteriosi da scoprire con occhi da bambino.

Ogni articolo vale la pena di essere letto e noi tutti speriamo ancora una volta di aver fatto un buon lavoro per tutti voi, grazie alla costante collaborazione ed entusiasmo che riceviamo sistematicamente e ci consente di andare avanti. Grazie. Buona lettura!

GIUSEPPE SPINELLI
 Presidente APS FICT

PAGAIANDO N. 26 - SOMMARIO

Da Singapore a Bangkok in kayak

di Simone Curati pag. 4

Grand Eyvia

di Francesco Balducci pag. 8

Canoa fluviale e torrentismo

di Marco Babuin pag. 10

Lo gnocco fritto

di Gaetana Picone pag. 13

Circumnavigazione del promontorio di Portofino

di Paolo Ghelfi pag. 14

Il kayak freestyle ritorna in Italia

di Gloria Dalla Zanna, Francesco Santi e Linda Tonolli pag. 18

Come ho iniziato

di Lorenza Cruciani pag. 20

Patagonia, la terra dei fuochi

di Mario Gnoli pag. 22

Silver Ray, un amore a prima vista

di Andrea Trupia pag. 26

Val Sesia, il paradiso dei canoisti!

di Roberto Chilosi pag. 28

Prova Dragorossi DRX

di Roberto Chilosi pag. 32

Trasporto canoa: quale scegliere?

di Marco de Gaetano pag. 34

Tevere a nuoto

di Roberto Crosti pag. 36

La valle della Rabioux

a cura della redazione pag. 37

La canadese

al raduno francese (AICAN)
 di Gianni Russo pag. 38

Non solo fiume al raduno estivo Fict!

di Elena Perali e Irene Olmi pag. 40

Orme bianche, passi felpati

di Almo Olmi pag. 42

Verificare la spinta del giubbotto PFD

(Aiuto al galleggiamento)
 di Massimo Romagnoli pag. 46

Sport, partecipazione e impegno

a cura del Centro Nazionale Sportivo Libertas pag. 48

"Come vivere bene ed essere sempre in forma a tutte le età"

di Chicca Gob pag. 49

Appuntamenti

di Pina Di Santo pag. 50

COME INVIARCI I VOSTRI CONTRIBUTI

TESTI: fornire file Word definitivo, massimo 2000 caratteri (battute) inclusi spazi, per pagina singola; oppure max 4000 caratteri (inc. spazi) per doppia pagina.

FOTO: fornire file singoli in ".jpg" in alta risoluzione, segnalando nome dell'autore dell'articolo (è gradita anche una foto dell'autore) e possibili didascalie del materiale selezionato (max 6 foto per doppia pagina).

PER INVIO CONTRIBUTI E RICHIESTE INFORMAZIONI SU INSERZIONI PUBBLICITARIE: pagaiando@canoa.org

DA SINGAPORE

LA THAILANDIA ED IL MONSONE DI SUD OVEST



TAK BAI - CON I MONACI AL TEMPIO BUDDISTA.



TESTO E FOTO DI:
SIMONE CURATI

Felice per aver completato gli 800 km del viaggio in Malesia, per realizzare il mio progetto mi restavano ancora 1.200 km da coprire in direzione nord fino a Bangkok. Attraversato il fiume che traccia il confine fra le due nazioni, ho dovuto in primo luogo sbrigare le



A BANGKOK *in* KAYAK



SOPRA: BOR IT BEACH - ACCOGLIENZA IN UN PICCOLO VILLAGGIO DA PARTE DI MAESTRE E STUDENTI.

A DESTRA: PRACHUAP KHIRI KHAN - CON L'AMICO THAILANDESE NAN.

SOTTO: SOI SAWAN BEACH - PARADISO TROPICALE.

NEL RIQUADRO: SONGKHLA - PAGAIAANDO SOTTO UNA LEGGERA PIOGGIA.



formalità di frontiera per entrare in Thailandia.

TAK BAI – PATTANI

Iniziata la risalita verso nord, dopo qualche ora ho trovato riparo in un tempio buddista, dove sono stato accolto da un gruppo di monaci sor-

ridenti ed ospitali. In questo piccolo monastero sono rimasto alcuni giorni, interagendo con i monaci ed osservando con interesse le loro quotidiane attività.

Nella successiva città di Narathiwat ho sostato un paio di giorni. Camminando per le sue strade ho potuto percepire le doti di tolleranza e di convivenza della popolazione, caratterizzata dalla compresenza di due differenti culture, quella thailandese e quella islamica malese la cui influenza è qui ancora dominante.

Arrivando al piccolo villaggio costiero di Don Sai non prevedevo una sosta di riposo, ma la mia presenza ha suscitato la curiosità della popolazione che veniva a trovarmi sulla spiaggia. Travolto dall'entusiasmo, ho così deciso di fermarmi per assistere alle celebrazioni della fine del Ramadan con la comunità islamica. Sono stati giorni intensi dove ancora una volta mi è stata dimostrata un'ospitalità oserei dire sacra.

L'ingresso nella città di Pattani, capoluogo dell'estrema provincia meridionale della Thailandia, ha completato questa emozionante tappa.



SOPRA: PRACHUAP KHIRI KHAN - PORTO DEI PESCATORI.

A DESTRA: BANGKAEO BEACH - INTRAPPOLATO NELLA BASSA MAREA.



PATTANI – PRAB ISLAND

Da Pattani a Songkhla corrono un centinaio di chilometri ed in questo tratto il mare non è sempre stato spettacolare, per il susseguirsi di numerose foci fluviali che intorbida-no l'acqua. Ma in alcune zone, anche solo per brevi tratti, l'acqua ridiven-tava così limpida e trasparente che mi sembrava di stare in un paradiso terrestre.

La città di Songkhla, nella quale ho finalmente avvertito una forte identità Thai, mi ha colpito positivamente per il suo stile frizzante e per l'energia che riusciva a trasmettere mentre passeggiavo nei vicoli della città vecchia o sul lungomare costantemente affollato.

Nelle due settimane successive ho cercato di dare il meglio sotto il profilo sportivo. Nelle mattinate il sole mi cuoceva lentamente, per poi sparire verso l'ora di pranzo, lasciando spazio a fastidiosi temporali che alzavano il vento ed agitavano il mare. Allora smettevo di navigare ed iniziavo a cercare un posto dove poter-mi accampare.

Ho dormito in spiagge, pinete, templi buddisti, sotto pensiline pub-

bliche, presso privati o pescatori, ma per fortuna sono sempre stato accettato in modo positivo e nessuno ha mai sollevato difficoltà. Anzi, quando raccontavo del mio inconsueto viaggio, spesso mi venivano richieste foto ed offerti cibi e bevande, e per questo nel mio animo conservo indelebili ricordi della bontà della gente di questa terra.

Nel golfo di Surat Thani, alla foce del fiume Tapi, non potendo sbarcare sulla terraferma a causa delle maree, sono stato costretto ad approdare alla minuscola Prab Island, lunga appena 600 m.

Qui abita un solo isolano il quale, sapute le ragioni del mio sbarco, si è preso cura di me, raccontandomi della sua mansione di custode dell'isola, in compagnia di cani, polli e una grossa capra. Egli mi ha anche fornito materassino e coperta per la notte ed io, disteso s'una panchina sotto la tettoia in spiaggia, ho preso sonno cullato da musica thai e dal quieto sottofondo dello sciabordio.

PRAB ISLAND – HUA HIN

Per tornare sulla terraferma dopo la sosta sull'isolotto ho dovuto attraversare l'intero Golfo di Surat Thani, per circa 20 km di mare aperto. In principio ero piuttosto teso, vedendo solo una sottile linea nera sull'orizzonte, poi man mano che mi avvicinavo e vedevo sempre più definirsi la terraferma, potevo gradualmente rilassarmi e riprendere sicurezza. Superato questo impegnativo passaggio, ho proseguito la navigazione fino a Chumphon, città nella quale ho sostato per rinnovare il visto turistico.

La successiva ripartenza è avvenuta con mare mosso ed intemperie varie. La stagione calda lasciava spazio alla stagione del monzone, che soffia da sud-ovest dal mare delle Andamane. Fortunatamente, le catene montuose dell'entroterra ne mitigavano gli effetti, ma puntualmente ogni pomeriggio avvenivano violenti rovesci con vento spesso oltre i 15 nodi.



A Thung San Beach sono sbarcato in una caletta di spiaggia bianca e pulitissima, incavata tra due faraglioni rocciosi, con una splendida acqua azzurra ed un retroterra di rigogliosa verdissima foresta. La gioia di aver trovato un fantastico luogo di bivacco è durata poco; infatti mi avvisarono subito che la spiaggia era il set di una *reality show* europeo e che avrei dovuto trasferirmi presso l'accampamento del guardiano. In tutto il mio viaggio, avendo del tempo libero, mi sono spesso dedicato a raccogliere rifiuti sulle spiagge. Così ho fatto anche qui e quando il guardiano mi ha notato è subito accorso ad aiutarmi; in due giorni abbiamo raccolto diversi sacchi di rifiuti.

Sulla via di Prachuap Khiri Khan mi ha contattato Nan, un kayaker locale ed organizzatore di eventi sportivi, li quale mi ha invitato a pagaiare un tratto di mare con lui. Il piacevole incontro mi ha dato modo di conoscere la sua storia e di visitare la città. Quindi sono ripartito, ma all'arrivo della tappa di giornata, mentre trascinavo il kayak in acqua bassa, un granchio mi ha pinzato un piede quasi rompendomi un dito.

Col dito gonfio per l'infezione e

debolito dalla febbre, il giorno dopo mi sono recato zoppicante ad un ambulatorio. Medicato e ripresomi grazie agli antibiotici ed altre pastiglie, ho poi atteso il miglioramento delle mie condizioni restando accampato presso un piccolo villaggio di pescatori.

HUA HIN – BANGKOK

L'arrivo nella tranquilla città di Hua Hin mi ha garantito un paio di giorni sereni dedicati a ricaricare le energie prima di affrontare il tratto finale.

La meta si avvicinava ma in esperienze come questa accade sempre qualche imprevisto e difatti il giorno dopo la ripartenza resto intrappolato in acqua bassa a circa 800 metri dalla costa. Non potendo aspettare la marea entrante, ho dovuto trainare il kayak fino alla spiaggia, mettendoci quasi tre ore.

Ma non bastava, nel momento di andare dormire mi si è rotta la zip della tenda, così non ho potuto dormire dentro perché intanto si era già riempita di zanzare. Non mi è restato altro che trasferirmi su una panchina e addormentarmi sotto le stelle, cercando nel lato romantico una

consolazione alle mie disavventure. Per evitare altri problemi con la marea uscente ho anticipato l'uscita in mare, e nel mattino ancor buio pagaiavo già al largo cercando di orientarmi con le luci dei villaggi. Presto poi è giunta l'alba ed ho potuto godermi lo spettacolo da una posizione privilegiata.

Quando poi nella giornata ho finalmente visto apparire la terra a nord, era segno che stavo ormai per giungere al fondo del golfo del Siam. La foce del fiume Chao Phraya, che attraversa Bangkok, distava 60 km, ma per l'ultimo tratto ho preferito la via fluviale attraverso le città di Samut Songkhram e di Samut Sakhon.

Il percorso fluviale era ovviamente più lungo, ma ciò non m'importava perché in compenso l'ambiente era molto pittoresco, con le sue abitazioni tradizionali ed i suoi templi, ma purtroppo anche con tanta plastica galleggiante.

Risalendo le insidiose acque del Chao Phraya e vedendo il traffico portuale, le grandi navi ed i grattacieli, la realtà di arrivare a Bangkok mi dava scariche di adrenalina. Gli ultimi 40 km di risalita sono stati faticosi ma dolcissimi e, quando attraversando il Ponte di Rama III ho cominciato a vedere lo sventolio di festeggianti bandiere italiane, ho provato un grande senso di liberazione.

L'arrivo al tempio buddista è stato molto emozionante. Gli amici del *Piccolo Club degli Italiani* in Thailandia coi quali ero in contatto, avevano preparato l'accoglienza col contributo di decine di persone, curando il rinfresco, avvisando i media locali e italiani, ma soprattutto creando un emozionante evento d'integrazione e condivisione fra le comunità italiana e thailandese.

Tutti i miei sforzi sono stati premiati e finalmente dopo 7 mesi e circa 2.000 km di navigazione la mia missione si è compiuta. Esco da questa esperienza ricolmo di sensazioni di gioia e gratitudine nei confronti di queste magiche terre e genti, che mi hanno fraternamente accolto e regalato mille emozioni.

Gia il nome incute timore, evocando rapide di grandi dimensioni ma soprattutto di grande velocità. Nasce a Cogne, in Val d'Aosta, dalla confluenza di due torrenti di razza, entrambi percorribili durante il disgelo: lo scaltitante Urtier, a destra orografica con le famose cascate di Lillaz, e il caracollante Valnontey a sinistra. Raccogliendo le acque dei corposi ghiacciai e nevai del massiccio del Gran Paradiso, il Grand Eyvia si può scendere generalmente nel periodo tardo primaverile ed estivo sino a settembre compreso.

Esiste un idrometro on line che facilita le scelte dei canoisti, indicando i livelli minimo, medio e massi-



TESTO E FOTO DI: **FRANCESCO BALDUCCI**
MAESTRO FORMATORE FICK DI KAYAK FLUVIALE
ALTO CORSO RECORD 1.070 FIUMI DIVERSI

mo, ovviamente da valutare in base anche alle proprie capacità tecniche.

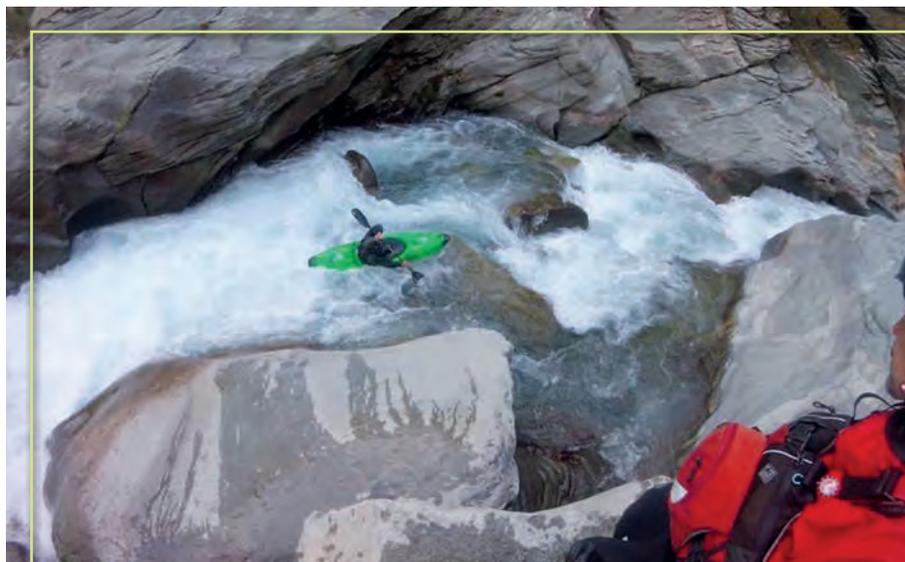
Questo fiume è stato anche più volte teatro di una delle sette prove del campionato italiano di kayak d'alto corso, sino al 2007, anno in cui purtroppo si sciolse il comitato organizzatore che all'epoca presiedevo.

Viene suddiviso in quattro tratti:

1) Tratto superiore, subito a valle di Cogne, da Cretaz ad Epinel, circa 1 km, con una corta gola caratterizzata da un paio di passaggi che possono raggiungere il V grado con buon livello d'acqua.

2) Tratto medio (o classico, o tratto di gara), da Epinel con imbarco al ponte del campo sportivo, sino alla centralina visibile dalla strada dopo le gallerie, circa 5 km con difficoltà di IV-IV+V grado.

3) Tratto basso, dalla cascata di 15 metri (eventualmente percorribile, VI grado) sino all'ultima centralina prima del ponte della SR47, di circa 3,2 km con difficoltà di IV-V-VI.



GRAND



4) Tratto inferiore, ancora inesplorato e difficilmente accessibile, a valle del ponte suddetto, sicuramente con diversi passaggi impraticabili.

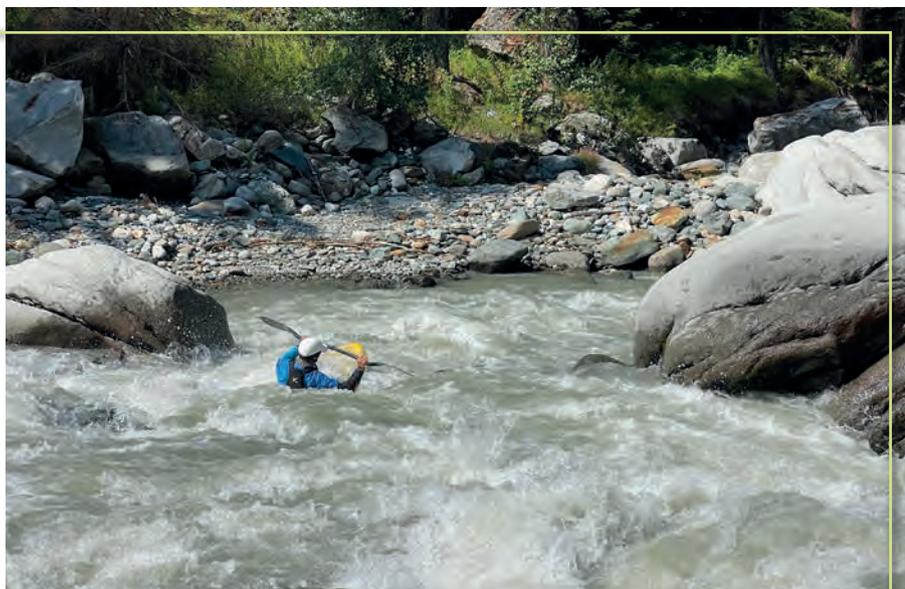
Le foto dell'articolo raffigurano il

tratto classico o di gara, decisamente più frequentato, anche per i comodi imbarchi e sbarchi. Questo tratto inizia con rapide di terzo, quarto grado in particolare quella in cor-



DOPIO PASSAGGIO DI RATAPLAZ.

EYVIA



RAPIDA DELLA S.

rispondenza di un grosso e ripido affluente di sinistra (facilmente visibile dalla strada, poco dopo la partenza), per poi accrescere la pendenza e la difficoltà poco a monte

del primo ponte stradale che si incontra. Qui vi aspetta la rapida della “esse” (vedi foto), che vi obbliga a una precisa manovra di slalom tra grossi blocchi rocciosi, prima buffan-

do su un piccolo salto ed entrando in morta a destra, poi dirigendo il kayak a sinistra in modo “sartoriale”, quindi ripiegando nuovamente a destra, pronti per la rapida successiva, anch’essa tormentata.

Sino al ponte è uno slalom continuo e se fin qui vi è parso difficile, sappiate che nell’ultimo chilometro e mezzo le difficoltà sono di quasi un grado superiori, con passaggi impegnativi, molti dei quali comunque trasbordabili. Sta a voi decidere se sbarcare al ponte o proseguire.

Segnalo in particolare la famosa rapida di “Rataplaz” (vedi foto), ormai diventata famosa con questo nome alterato, sebbene in origine fosse Reutzplatz, dal cognome del canoista svizzero che pare fu il primo a discenderla. Grande precisione, ferrea determinazione e perfetta conoscenza della linea corretta permettono di superare indenni questo bizzarro capriccio d’acqua creato dalle piene.

A valle, la danza non si placa e diventa frenetica, con un susseguirsi di rapide contorte, salti ed imbusti, gli ultimi due dei quali, in vista della centralina, da non sottovalutare assolutamente, poiché hanno fatto vittime, si fa per dire, illustri.

Consiglio di approntare misure di sicurezza a Rataplaz (vedi foto) e anche nei due passaggi finali per garantirsi uno sbarco sereno.

Questi i riferimenti idrometrici del sito online riverzone.eu per il tratto classico o di gara: da 5 a 7 livello minimo, da 7 a 11 livello medio, da 11 a 13 livello alto.

In realtà, avendolo disceso più volte con livelli diversi, ritengo si debba abbassare di almeno un punto tutti i valori, quindi 4 livello minimo e 12 livello massimo, tenendo molto presente che il livello sale di ora in ora, come è capitato sempre.

Recentemente ci siamo imbarcati con livello 5 e siamo sbarcati con livello 10, a mio avviso già alto ed impegnativo per molti canoisti.

Il Grand Eyvia vi regalerà emozioni indimenticabili, sia per la potenza delle sue acque dilavanti, sia per la grandiosità degli scenari alpini sulle rive.

In definitiva, una “grande esperienza”!

DOVE LASCIO LA PAGAIA ED AFFERRO UNA CORDA

CANOA FLUVIALE e TORRENTISMO



TESTO E FOTO DI: **MARCO BABUIN**
LOCALITÀ: **VAL CELLINA**

Canyoning e canoa fluviale, discipline diverse che condividono l'emozione di scendere i corsi d'acqua. Il torrentismo si pratica con un abbigliamento simile a quello della canoa, ma con l'ausilio di attrezzature e tecniche alpinistiche.

COME FUNZIONA

Il *canyoning* richiede una buona preparazione fisica ma soprattutto una seria preparazione tecnico-alpinistica. L'avvicinamento al punto di partenza può richiedere camminate a volte di appena una decina di minuti, altre volte di alcune ore, con tutta l'attrezzatura in spalla, talvolta su facili sentieri battuti, talaltra per boschi selvaggi con sporadici segnavia. Raggiungere l'ingresso del canyon può essere già difficile, è sempre consigliabile utilizzare mappe e dispositivi GPS.

Giunti al punto d'ingresso s'indossa l'abbigliamento e l'attrezzatura e s'inizia la discesa della forra. Questa dev'essere ovviamente "attrezzata", ovvero preparata con punti di ancoraggio (*spit*, cordini, ecc..) per poter eseguire le calate in corda in totale sicurezza.

PERCHÈ FARE TORRENTISMO

Le forre sono ambienti molto particolari e di grande interesse geologico, luoghi a volte quasi surreali. Fare torrentismo è l'unico modo per conoscerle, senza contare che calarsi per decine di metri in un ambiente così speciale dà sempre una certa dose di adrenalina.

Dal punto di vista atletico si tratta di uno sport molto vario e completo: camminata in montagna, nuoto, arrampicata/disarrampicata, manovre in corda, tuffi...un mix di attività che, ritornati a casa, vi farà dormire profondamente.



DOVE SI PRATICA IL TORRENTISMO

Nelle forre di montagna. In Italia ne abbiamo in grande quantità, in tutta la zona delle Alpi ma non solo, solitamente sono piccoli affluenti di torrenti dove si può anche pagaiare.

Ad esempio, in Val Cellina (Claut) vi sono circa quindici forre attrezzate per il *canyoning*, tutte affluenti del Cellina, torrente storico per la canoa italiana.

ATTREZZATURE DA TORRENTISMO

L'abbigliamento è normalmente così composto: muta specifica da *canyoning*, calzari in neoprene, casco, aiuto al galleggiamento; i più esperti possono utilizzare una tuta stagna.

L'attrezzatura da discesa comprende essenzialmente i seguenti accessori: zaino, imbrago, *longe* (doppio connettore simile al *kit* da ferrata), discensore, moschettoni, coltello, corde e cordini. Data la particolarità dell'ambiente e l'esposizione all'acqua, tutta la dotazione tecnica dev'essere specifica per torrentismo.

QUALI SONO I PERICOLI DEL TORRENTISMO?

“Il mio amico Fabio Del Bel Belluz dice sempre che praticare canyoning è come essere un astronauta. Nelle forre non c'è segnale telefonico, l'aiuto esterno è quasi impossibile, l'ambiente è molto particolare, i pericoli possono essere numerosi e bisogna tornare alla partenza in totale autonomia, qualunque cosa accada”.

Praticare *canyoning* comporta diversi pericoli, in primis quelli dovuti all'acqua (incastro ed annegamento), ma in generale quelli dell'ambiente di forra, dove l'acqua

e la micro-vegetazione rendono scivolosa ogni superficie. Consideriamo alcuni casi specifici della disciplina.

Piene improvvise. Quando inizia a piovere la pratica del torrentismo può diventare potenzialmente fatale, bisogna quindi conoscere il luogo ed informarsi bene circa le condizioni meteo. Una buona regola è di muoversi al mattino, evitando l'attività pomeridiana, quando le condizioni temporalesche si sviluppano con maggior frequenza.

Lesioni da tuffo. Fra i momenti più belli del torrentismo ci sono i tuffi, ma occorre valutare bene la profondità delle pozze d'acqua e soprattutto tuffarsi correttamente. Come buona regola, prima che qualcuno si butti, il primo si cala ed ispeziona la pozza con gli occhialini.

Blocco sotto flusso. I discensori da *canyoning* sono progettati proprio per evitare questo rischio, ma si possono formare nodi sulla corda, o il discensore si potrebbe inceppare a causa d'un guanto o di capelli. Una situazione che può essere fatale e che solo un gruppo di persone competenti può risolvere rapidamente.

Ancoraggi mancanti. Le piene possono danneggiare o divellere gli ancoraggi; occorre aggiornarsi sulle condizioni della forra e in ogni caso portare del materiale da “armo”, per poter reinstallare eventuali *spit* mancanti.

Abbiamo visto i principali pericoli, ma altri ancora possono presentarsi.

PERCHÉ UN CANOISTA DOVREBBE PRATICARE ANCHE IL CANYONING?

Il *canyoning* si pratica molto spesso nelle stesse zone dove si scende in canoa, inoltre un livello d'acqua scarso per la canoa è invece generalmente perfetto per il torren-



tismo. Parte della attrezzatura è simile, quindi non occorre una grande spesa aggiuntiva.

Ad esempio, la scorsa primavera in Corsica, con acqua molto scarsa per la canoa, ho approfittato per scendere delle spettacolari forre granitiche coi miei compagni di squadra, ai quali ho solo dovuto prestare l'imbrago, mentre utilizzavano l'abbigliamento da kayak.

DOVE FARE CANYONING?

Sono disponibili molti libri e guide specifiche per le varie zone. Inoltre ci si può informare su molti siti; il più noto nazionale è quello dell'AIC (Associazione Italiana Canyoning).

Consiglio poi d'interpellare sempre anche i locali, per accertarsi che la forra sia sicura.

CONCLUSIONI

Il *canyoning* è una disciplina molto particolare ed affascinante. Per praticarla bisogna frequentare corsi specifici o farsi accompagnare da persone esperte. Occorre saper prevenire i problemi ed affrontare in modo rapido ed efficace ogni criticità emergente; non esistono piani B, questo ambiente non ammette indecisioni o tentennamenti.

Negli ultimi anni la disciplina ha fatto passi da gigante, grazie al miglioramento sia delle attrezzature, ma soprattutto delle tecniche, con un notevole incremento del livello di sicurezza rispetto il passato.

Buona discesa!

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

Distributore ufficiale Italiano:

sandiline

NEREUS SPORT

www.nereussport.eu

Lo GNOCOCO FRITTO



TESTO E FOTO:
GAETANA PICONE

La crescentina (più sul bolognese) o gnococo fritto (più verso il modenese) non è altro che un semplice impasto di farina e pochi altri ingredienti che miscelati danno origine a una sorta di focaccina gonfia e morbidissima. L'interno è cavo, quindi tagliandolo troverete la giusta collocazione per inserire i magnifici salumi della ns zona. Chiaramente chi la fa da padrona è la meravigliosa mortadella, la cosiddetta mortadella Bologna. Senza dimenticare la coppa di testa, i favolosi ciccioli e per finire i gustosissimi salami del ns appennino tra cui il salame rosa. Le crescentine vanno gustate anche con l'aggiunta di formaggi molli quali stracchino e squacquerone. Mi rac-

comando dovete sempre lasciarne una o anche due per poterle gustare con formaggio, sempre molle e confetture. Ma una la dovete assaggiare immancabilmente con la Nutella. Le crescentine, magari assieme alle tigelle (stesso impasto ma cotte in un apposito attrezzo chiamato tigelliera), sono un must da queste parti e rappresentano il modo più apprezzato e conviviale per trascorrere una serata in compagnia con gli amici. Mettono allegria questi palloncini da riempire, e poi alla fine del pasto ci si interroga a vicenda per sapere chi è riuscito ad ingurgitarne di più... È sempre una sfida 😊

Mi è capitato spesso di impastarne anche tre kg per sfamare gli avventori 😊 ma alla fine è bello vedere nelle loro facce il piacere di gustare questa prelibatezza e soprattutto di poter variare tra i mille gusti citati prima, io le ho proposte anche con vari humus 😊

E ora prendete nota perché vi sto donando la ricetta a me più cara.

Le crescentine bolognesi

- 1 kg di farina 0
- 5 gr lievito secco
- 500 ml (metà latte e metà acqua)
- 1 cucchiaino di sale
- 3 cucchiaini d'olio evo
- 1 l di olio di semi per friggere

Preparazione

Scaldare appena i liquidi e aggiungere il lievito secco e l'olio.

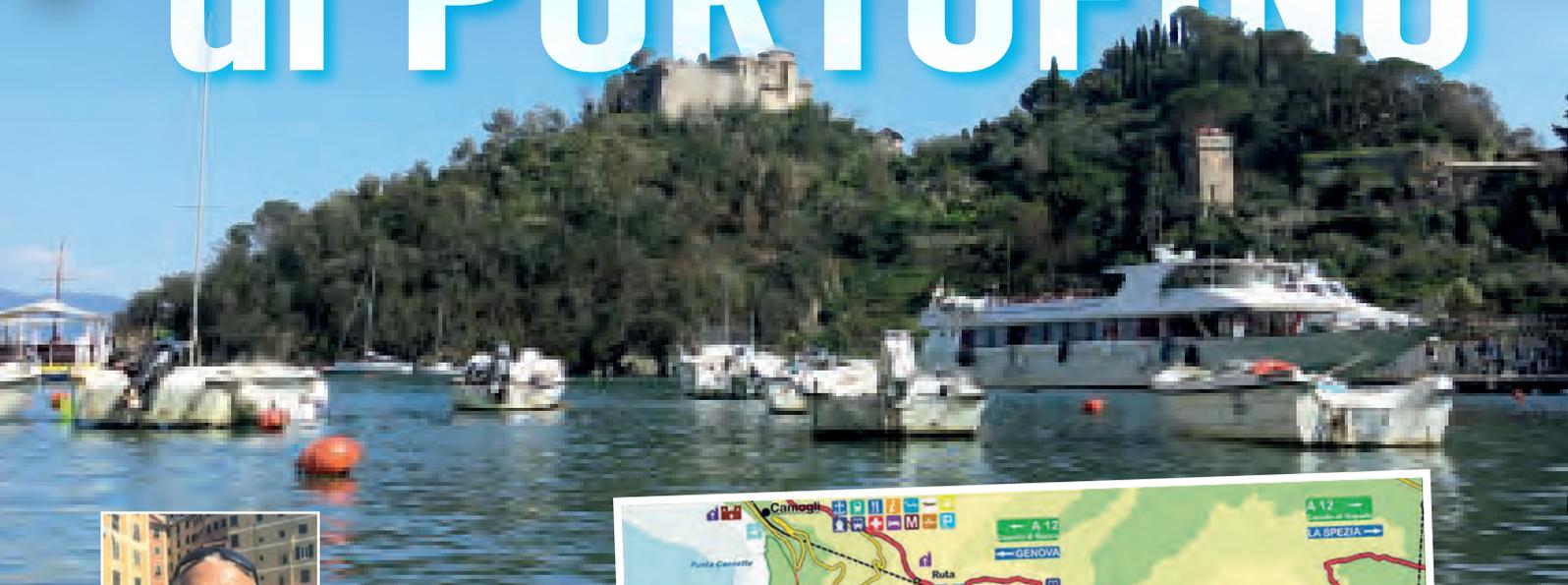
Intanto setacciare la farina e aggiungendo piano piano il liquido iniziate ad impastare per rendere l'impasto sodo ed elastico ma mai appiccicoso (questo è fondamentale). Infine, introducete il sale e finite di impastare. Mettete poi la pasta a riposare dentro un contenitore ermetico per almeno 5/6 ore. Trascorso il tempo compattate la pasta che intanto avrà raggiunto il doppio del suo volume e iniziate a formare delle palline di circa 50 gr che stenderete su una spianatoia senza l'aggiunta di farina, avendo cura di coprirle con un canovaccio evitando così che si secchi l'impasto a contatto con l'aria. Mi raccomando lo spessore dovrà essere tra i 5 e i 6 mm., perché diversamente non avrete lo stesso risultato. Si buttano poi nell'olio ben caldo per qualche minuto aspettando che la magia si compia, le vedrete gonfiare fino quasi ad esplodere 🍷

Se volete vedere il procedimento vi aspetto sui miei canali social di IG (gaetanapicone) e FB (Gaetana Picone Food Blogger).

Visto che io sono una tipa curiosa 😊 fatemi sapere se vi sono riuscite 🍷🍷

E come sempre buon gusto a tutti e buona linea 🍷🍷

CIRCUMNAVIGAZIONE del PROMONTORIO di PORTOFINO



TESTO E FOTO DI:
PAOLO GHELFI

Riproponiamo un classico per gli appassionati del kayak da mare, la circumnavigazione del promontorio di Portofino, proteso nel mar Ligure a separare l'arco costiero orientale fra i borghi di Camogli e Santa Margherita Ligure. Il corpo montuoso (altezza massima 610 m) delimita ad ovest il Golfo Paradiso, mentre ad est cinge il Golfo del Tigullio. Il lato meridionale esposto al mare è formato da alte scogliere sormontate da ripidi pendii vegetati da macchia mediterranea alternata a pini marittimi e lecci. Gran parte del promontorio appartiene al Parco Naturale Regionale, mentre il mare circostante sui tre lati è incluso in un'Area Naturale Marina Protetta (Zone A-B-C estese



ad oltre 200 m dalla costa). La spettacolarità di questo ambiente naturale, in armonia coi borghi marinari ed i luoghi d'arte pressoché intatti sparsi sul percorso, rende la navi-

gazione sotto costa una delle esperienze più appaganti ed emozionanti nel Mar Ligure, e forse nell'intero Mediterraneo. L'esposizione della falesia al mare, per lunghi tratti ri-

pidissima e priva di approdi, consiglia tuttavia particolare prudenza e attenzione al variare delle condizioni meteo-marine. Consapevoli di ciò ed infervorati per quanto ci aspetta partiamo alla scoperta del promontorio sui nostri filanti kayak marini.

A Recco, centro maggiore del Golfo del Tigullio, c'imbarchiamo agevolmente su spiaggia protetta da due moli di scogliera artificiale; su quello orientale attraccano i battelli turistici. Costeggiando verso est, dopo meno di un chilometro scorgiamo l'abitato di Camogli. Il paese conserva tutto il fascino e l'architettura dell'antico borgo marinaro, con le variopinte palazzate sette-ottocentesche affacciate sul porto, sulla spiaggia e sul medioevale Castel Dragone, aggrappato ad una roccia a strapiombo sul mare. Su questa roccia, un tempo isolata dalla costa, sorse il primo nucleo abitato con la chiesa parrocchiale, poi rimaneggiata con un'ampia facciata neoclassica ed un campanile barocco. Oltre la Basilica di S.ta Maria Assunta troviamo facile approdo sulla spiaggia (a differenza degli affollatissimi weekend estivi), per una piacevole passeggiata fra i carruggi e le piazzette selciate in ciottoli a mosaico (molto consigliata).

Ripreso il mare, iniziamo a costeggiare la scogliera a strapiombo, tenendoci a debita distanza dalla roccia sfaldata e pericolante. Sulla cresta, fra le chiome di pini lecci e carpini, spuntano le case e la chiesa del borgo di San Rocco, ideale punto panoramico su tutto il golfo. Sul versante, immersa nella fitta vegetazione mediterranea, scorgiamo poi la suggestiva chiesa romanica di San Nicolò di Capodimonte, un tempo monastero benedettino. In questa zona di mare boe e gavitelli indicano la presenza d'una piccola tonnara sommersa (sistema di pesca a reti fisse), unica in Liguria. A Punta Chiappa, le boe con la croce gialla segnalano l'ingresso in Zona B dell'Area Marina Protetta. Oltre il dito di P.ta Chiappa, termine orientale del Golfo Paradiso, iniziamo a costeggiare l'alta e frastagliata falesia che s'allunga per sette chilometri sino al faro di Portofino. S'incontrano nu-



IN APERTURA: BAI A DI PORTOFINO CON CASTELLO BROWN SULL'ALTURA.

IN QUESTA PAGINA DALL'ALTO: CENTRO DI CAMOGLI E CHIESA DELL'ASSUNTA; TORRETTA SUL PROMONTORIO PRESSO CALA DELL'ORO; SBARCO TRA GLI SCOGLI DI ROCCIA PUDDINGA VICINO A PUNTA CHIAPPA.



A SINISTRA DALL'ALTO: SCALO NEL PAESE DI PORTOFINO E ABBAZIA DI SAN FRUTTUOSO. SOPRA: SANTA MARGHERITA CON CASTELLO GENOVESE E SUL COLLE IL PALAZZO DURAZZO.

merosi gavitelli, predisposti per l'ormeggio delle barche d'appoggio alle attività subacquee autorizzate; l'intero parco marino è infatti una spettacolare zona di immersioni. Alzando lo sguardo, si vedono i resti d'una batteria costiera della II guerra mondiale. Dopo meno d'un chilometro di costa si apre un'ampia baia, segnalata come zona A di protezione integrale; siamo a Cala dell'Oro,

un'insenatura triangolare posta allo sbocco d'un ripido canalone, con divieto d'accesso a qualsiasi natante e di balneazione. Tenendoci all'esterno della boa gialla puntiamo al capo di levante della baia, sul cui sperone roccioso sorge una torretta del '500, d'avvistamento per le frequenti incursioni dei pirati saraceni nel XV e XVI secolo. La grigia roccia, formata da un conglomerato di ciottoli più o

meno grandi, in una matrice di arenaria, è nota come *puddinga* (ovvero budino, dall'inglese *pudding*).

Proseguendo, entriamo in una più ampia baia che s'insinua all'interno fino a ridursi alla stretta insenatura che accoglie il piccolo borgo di San Fruttuoso. Poche antiche case di pescatori addossate all'Abbazia dedicata al santo di Tarragona, che fu eretta nel 1.200 su antico insediamento religioso dell'VIII secolo, per iniziativa della famiglia Doria. La vista del complesso, a ridosso del mare e immerso nel verde della macchia mediterranea e degli ulivi, è veramente emozionante. La facciata dell'edificio principale, ornata da due livelli di trifore gotiche, poggia su basse arcate piantate in una ghiaiosa spiaggetta. Dietro culmina la chiesa abbaziale con l'alta torre nolare ottagonale sormontata da una cupola a scaglie d'ardesia. S'uno sperone laterale domina la quadrata e massiccia Torre Doria, altro presidio cinquecentesco contro i pirati.

Il complesso, oggi riportato al primitivo splendore, è patrimonio del FAI e completamente visitabile.

Approdare alla spiaggia di ciottoli (creata da una disastrosa alluvione ai primi del XX secolo) sareb-



INFORMAZIONI

Dove: da Recco a Santa Margherita ligure (GE)

Come: kayak da mare

Quanto: circa 18 km con varie tappe

Contatti utili per tour guidati:

- cinqueterreinkayak.com (Genova)
- outdoorportofino.com (Santa Margherita)
- blackwave.it (Recco)

be agevole, se non fosse per la ressa di bagnanti e il fitto traffico di gozzi continuativi dalla tarda primavera a tutta l'estate. Molto meglio venire a godersi lo spettacolo di questa stupenda baia nel clima più mite e nella quiete delle altre stagioni. Da ricordare anche che nel 1954, a 17 m di profondità sul lato orientale della baia, fu posato il *Cristo degli Abissi*, statua bronzea super visitata da subacquei ed apneisti.

Usciti dalla baia e passata Punta Carega, costeggiamo per oltre 3 km fino alla punta del bianco Faro di Portofino, ma ben prima di doppiar-

la scorgiamo, affacciata sulla cresta, la chiesa patronale di San Giorgio. Oltre la punta, si naviga dominati dal massiccio castello Brown, antica fortezza genovese (1425) eretta a difesa del minuscolo ed antico borgo marinaro di Portofino, già da fine '800 esclusivo centro turistico di fama internazionale. Questo lato del promontorio, dai declivi più dolci e terrazzati e costellato da piccole baie, è meta di villeggiatura d'alto livello, come dimostrano i lussuosi yacht che nella bella stagione gettano l'ancora in baia. Il borgo mantiene comunque gli originali caratteri

architettonici e una passeggiata, dopo il facile approdo sullo scivolo della marina, è certo consigliata.

Riprendiamo a navigare verso nord e dopo circa un chilometro entriamo nella baia di Paraggi, con locali ed alberghetti affacciati su una bella spiaggia sabbiosa. Poco dopo, da un poggio alberato spunta il campanile dell'Abbazia di San Girolamo della Cervara, antico cenobio del XIV secolo oggi hotel di lusso. Dopo aver coperto circa 18 km giungiamo finalmente alla baia di Santa Margherita, grande centro sviluppato intorno ad un'ampia insenatura, parzialmente chiusa da un lungo molo che ripara il frequentato porto turistico. Verso il mare, domina il profilo della seicentesca e barocca Villa Durazzo, eretta su un'altura ed abbellita da un lussureggiante giardino oggi divenuto parco comunale. Sotto la villa, di fronte al porticciolo ed affiancati dal solito torrione difensivo genovese del '500, s'allungano gli antichi caseggiati tipicamente colorati.

WWW.NAUSICAMANNINO.IT

IL KAYAK

freestyle

**ritorna
in Italia**



DI: **GLORIA DALLA ZANNA**, KAYAK FREESTYLE ITALIA
FRANCESCO SANTI, ISTRUTTORE FICT, KAYAK FREESTYLE ITALIA
LINDA TONOLLI, TECNICO DI BASE FICK, KAYAK FREESTYLE ITALIA
FOTO DI: **CLAUDIO COLLAREDA**



“L’unione fa la forza”: questo proverbio descrive perfettamente l’evento svoltosi sabato 26 e domenica 27 agosto. Due giornate in cui le acque del fiume Brenta hanno assunto i colori vivaci dei numerosi “barchini” presenti al Brenta Rodeo - Trofeo Max Benetton, evento dedicato al kayak freestyle. L’idea di creare un momento d’incontro per la comunità di rodeo italiana aveva preso forma già alla fine dello scorso anno con la nascita del progetto Kayak Freestyle Italia (KFI), gruppo informale di appassionati e atleti che vuole promuovere e far crescere il freestyle in Italia attraverso la creazione di una comunità attiva e la promozione di eventi, raduni e momenti di condivisione per appassionati e neofiti.

Il primo evento si è così concretizzato nel Brenta Rodeo. Realizzato grazie alla collaborazione tra Kayak Freestyle Italia, Canoa Club Padova-Limena e Canoa Club Kayak Valstagna, questo evento è stato dedicato a Massimo Benetton, tra i fondatori di KFI e promotori dell’evento. Pioniere di questo sport e atleta affermato che aveva più volte partecipato ai Mondiali di Freestyle, Max ci ha lasciati a maggio in un tragico incidente sul torrente Aurino. Durante il Brenta Rodeo i tanti amici che condividevano con lui la passione per il “barchino” hanno voluto rendergli omaggio roteando, flippano e surfando in suo onore.

L’evento ha preso il via sabato mattina: tutti gli iscritti (quasi 60 persone!), suddivisi in piccoli gruppi e a rotazione, trascorrevano un’o-



ra in una delle postazioni didattiche dedicate sul fiume. Ogni gruppo aveva uno o più istruttori pronti a spiegare, supportare e dare consigli sia in acqua piatta che nel famigerato “secondo buco” del campo slalom, per migliorare l’eskimo e consolidare o imparare nuovi tricks. La giornata di domenica è stata invece suddivisa in due momenti: al mattino i partecipanti hanno continuato le at-

tività didattiche, mentre nel pomeriggio si è svolta nel secondo buco del campo slalom la “Jam Session”, una competizione informale dove i partecipanti hanno messo in pratica quanto appreso nel week-end.

Per conoscere le attività e i prossimi eventi di Freestyle in Italia, seguitemi sui social e su:

www.kayakfreestyleitalia.it
Buona onda e alla prossima!

EGOEXTREMA
RIVER EXPERIENCE

ONLY FOR THE BRAVEST!

IL PUNTO PIÙ VICINO TRA POTENZA ED EQUILIBRIO

Info: Vladimiro Caminiti | Cell. +39 3396547647
E-mail: info@egoextrema.com



COME HO

Water Sport), non stavo nella pelle. Ah, scusate! Devo dirvi che era la prima volta che praticavo uno sport nautico. Ho praticato molti sport dall'età di tre anni, ma a parte il nuoto non ero mai entrata in acqua. Immaginatevi quindi i miei contrasti emotivi: dalla paura all'eccitazione, dalla curiosità alla smania di provare subito a "camminare sulle acque". Sotto il tendone m'aspettava il mio primo istruttore, seduto con lo sguardo perso all'orizzonte.

Iniziata la lezione, sparai subito a raffica le mie domande, dalla semplice curiosità: "ma si pronuncia SUP o SAP?", a come è fatto questo, a perché si fa così, come una bimba all'apice della sua fase dei perché. Quindi, impartite le ultime raccomandazioni, entrammo in acqua.



TESTO E FOTO DI:
LORENZA CRUCIANI

Ciao, mi chiamo Lorenza, ex commercialista e suppista per caso. La mia passione per il SUP sbocciò proprio in una pausa sul lavoro. Fine luglio, sotto le scadenze e l'aria condizionata sul collo, in sala caffè facevamo il *count down* per le vacanze. Da buona romana, buttai là questa domanda: "a ragazza ma come si chiama quell'attività di

santoni che camminano sull'acqua remando in piedi?" (solo tempo dopo imparai la differenza tra remo e pagaia, vogare e pagaiare) La mia curiosità fu soddisfatta da una collega, che da ragazza aveva lavorato in un negozio di surf; ora avevo finalmente un nome: SUP! Rubando altri minuti alla mia pausa mi affrettai a digitare "SUP" sul mio PC. Dopo qualche navigazione per capire meglio cosa fosse quest'attività e cosa mi servisse per praticarla, andai a cercare una scuola a Castiglione della Pescaia e... bingo! Composi il numero della scuola nel tempo che ci mette un bimbo a scartare una caramella, e dopo poche domande di routine avevo già fissato un appuntamento per la mia prima lezione.

Alle 17:00 dell'8 agosto 2021, correndo dal mio stabilimento al tendone nero della CWS (Castiglione



INIZIATO

Riuscì quasi subito a stare in piedi, non mi mancava l'equilibrio, ma sebbene il mio fisico asciutto e muscoloso promettesse una performance atletica, mi sentivo come pietrificata, quasi terrorizzata. Come se mastro Geppetto mi avesse intagliata in un sol pezzo con la tavola, sentivo le mie gambe di legno e mi pareva d'essere una statua in forma di chimera: un corpo di donna che termina in una tavola da sup. Nello splendido e piatto mare della maremma, me ne restavo impietrita, come se fossi circondata dalla lava invece che dall'acqua, come se cadere dalla tavola m'avesse portato alla morte. Guardavo la pagaia, guardavo il fondale marino senza apprezzarne i colori e sentirne la fragranza salmastra. Se paragonaste il video di quel-

la prima lezione a quello d'una mia gara sprint di oggi, non direste mai che si tratta della stessa persona!

Essendo dell'ariete - e quindi testarda se diamo credito all'astrologia - più mi sento atterrita da uno sport, più sono spinta ad amarlo. E quello fu solo l'inizio d'una lunga storia di lezioni e d'emozioni che mi hanno portato ad oggi.

Dopo la vacanza a Castiglione della Pescaia continuammo a spostarci in altre regioni e, come un tossico ricerca la sua dose in ogni quartiere della città, io ricercavo scuole di Sup in ogni nuova località di villeggiatura. Da Salerno, città natale di mio marito, mi spostai a Vietri, ove trovai la Up&Sup, con nuovi istruttori ed altri metodi. Sempre alle prese con le mie difficoltà io continuavo

a domandare, interiorizzare i consigli, rubare con gli occhi i loro movimenti, cercare di capire cosa cambiare per trovare la mia dimensione su quella tavola. Un'istruttrice mi propose un esercizio: chiudi gli occhi Lorenza, non ti preoccupare io rimango qui! Mi fidai. Restai in piedi ad occhi chiusi, ascoltando il mare, e il vento fra i capelli, e cominciando ad assaporare l'atmosfera, ma sempre ancora appoggiata coi piedi sulla tavola senza che le mie gambe entrassero in sinergia con essa. Sentivo che il mio movimento era spezzato, che la mia pagaiata era disarmonica, che restavo in equilibrio sulla tavola solo grazie ad un eccessivo sforzo delle gambe, che mancava l'eleganza nel movimento e la sintonia tra me e la tavola... e la tavola lo sentiva... e io lo sentivo... e questo mi faceva sentire un giocattolo difettoso.

Finite le vacanze e vivendo nel cemento di Roma, anche la mia droga purtroppo finì. Ma in ottobre tornai alla scuola di Castiglione, ancora aperta, per prenderne un'altra dose. Alessio fu un po' restio a riportarmi in acqua: il mare era un po' mosso e mi aveva lasciato un mese prima che ero una lastra di marmo sull'acqua piatta. Ma io sentivo il bisogno di entrare in acqua e di ritrovare il mio equilibrio in piedi su una tavola. Lui s'accorse subito che qualcosa era cambiato in me, e mi disse "sei veloce ora!" Non credo che al tempo lo fossi veramente, anzi penso che fosse lui ad andare lento, ma mi propose di cominciare a fare gare amatoriali. Wow! Non pensavo neanche esistesse un mondo del genere. Accettai senza pensarci un attimo. Amo la competizione, adoro mettermi in gioco e quello sport mi stava sempre più entrando nell'anima.





UN VIAGGIO AI CONFINI DEL MONDO



PATAGONIA, la terra dei fuochi



TESTO E FOTO DI:
MARIO GNOLI

Il mio viaggio in Patagonia è nato tra i libri; come sempre e paradossalmente il viaggio tra i libri è più bello di quello reale perché... ci metti la tua fantasia, la realtà spes-

so è deludente o cruda e fa male. Decido infine di partire con uno fra i più qualificati tour operator le cui guide sono molto preparate, in gran parte geologi e biologi, optando per il



IL PARCO NAZIONALE DEI GHIACCIALI.



- Partenza 23 gennaio da Roma
- Scalo intermedio Buenos Aires
- Arrivo a El Calafate
- Ritorno 6 febbraio 2023

tour classico: Fitz Roy, Cerro Torre e Parco del Paines.

Sono 15 gg, di cui 8 di trekking abbastanza impegnativi soprattutto perché molto lunghi; in Patagonia le distanze sono notevoli anche perché, se non ci sono rifugi, occorre ritornare entro sera.

Con un volo di oltre 12 ore atterriamo a El Calafate, l'aeroporto più

vicino a El Chalten, base dei nostri primi trekking ma ancora distante circa 300 km! El Chalten si può considerare la patria dell'alpinismo del Sud America e mondiale, da dove sono partite le più importanti spedizioni alpinistiche anche degli anni passati e soprattutto italiane. Infatti gli italiani godono di un'altissima stima da parte di tutta la comunità; i più grandi maestri, i Ragni Di Lecco e Walter Bonatti qui erano di casa.

Proprio in quei giorni abbiamo incontrato Matteo Della Bordella, arrampicatore molto forte dei Ragni Lecco, autore di una grande impresa, la concatenazione delle varie cime del Fitz Roy, e dell'apertura di una via nuova. I vari bar espongono spesso fotografie delle spedizioni alpinistiche italiane.

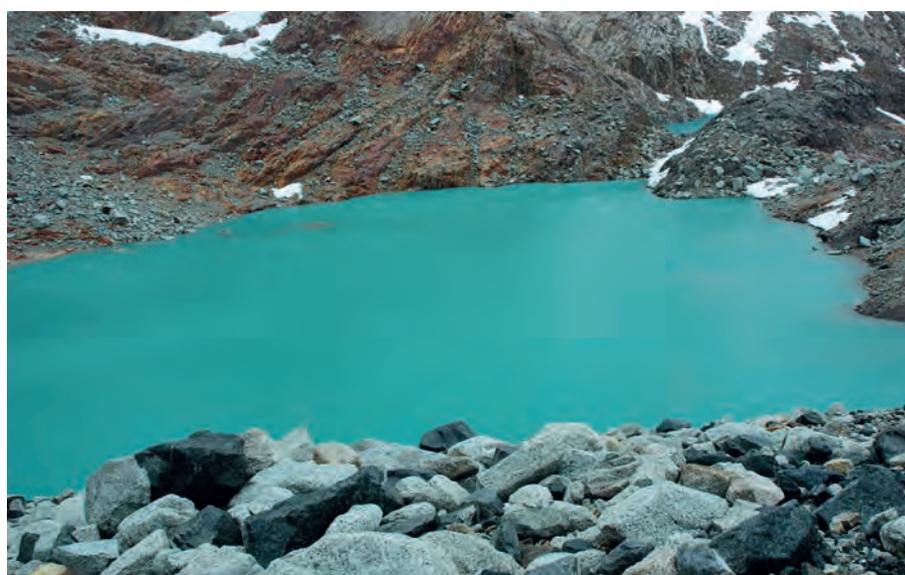
Arrivare a El Chalten è un momento grandioso, col Fitz Roy che appare a ridosso del paesino, pur se in realtà è molto lontano.

Noi abbiamo visitato il versante nord del Fitz Roy. Un breve trasferimento in minibus ci porta nella valle del Rio de Las Vueltas, fino alla confluenza con il Rio Electrico. Da qui partiamo a piedi per entrare in una vallata magica e poco frequentata, l'accesso classico al Passo Marconi e all'immensa calotta glaciale dello Hielo Continental Sur. Sostiamo in un rifugio per due giorni, poi saliamo i ripidi pendii del versante Nord del Fitz Roy per raggiungere il Campo base Piedra Negra, punto di partenza per le ascensioni alle pareti settentrionali del gruppo e per la traversata del Passo Cuadrado.

Questa escursione offre panorami maestosi su tutta la valle del Rio Electrico, e nelle giornate più limpide la vista raggiunge il Passo Marconi e la calotta dello Hielo Continental Sur, un'ottima occasione per raccontare la storia geologica e naturalistica di queste montagne.



IL CAMPO BASE E IL LAGHETTO.



DA SINISTRA:
MURAGLIA DI GHIACCIO
E GHIACCIO ALLA DERIVA.

Al termine dei due giorni torniamo e intraprendiamo una lunghissima escursione (30 km) nel cuore del gruppo Fitz Roy, avendo come meta principale la salita al Mirador della Laguna de Los Tres, famoso punto panoramico sotto la parete Est del Fitz Roy. La vista dalle rive di questo lago d'alta quota è indubbiamente uno degli spettacoli naturali più grandiosi al mondo, con imponenti torri di granito circondate dai ghiacciai che scendono fino a raggiungere il lago.

Tornati a El Chalten ci dirigiamo verso la regione del Lago Argentino



TREKKING E TREKKING A CAVALLO.



per vedere il ghiacciaio Perito Moreno pernottando in una tipica Estancia sulle rive di uno dei fiori di lacustri, circondata dalla Pampa argentina, per godere dell'atmosfera di solitudine e di silenzio e dell'essenzialità di queste antiche fattorie di allevatori di bovini, pecore e cavalli.

Il giorno dopo dedichiamo la mattinata ad uno degli spettacoli più impressionanti al mondo: ammirare a pochi metri di distanza l'imponente muraglia di ghiaccio che lambisce

il Lago Argentino e che si fa sentire periodicamente con imponenti crolli dei suoi immensi seracchi.

Ultima tappa del viaggio: le Torri Del Paine, con escursione al Mirador alla base delle imponenti pareti delle Torri e, dopo breve trasferimento, accampamento a ridosso della Valle dei Francesi, per avvicinarci il giorno dopo alle imponenti seraccate del ghiaccio del Paine Grande.

Questa è la Patagonia: immensa, sconfinata, disabitata, selvaggia, preistorica.

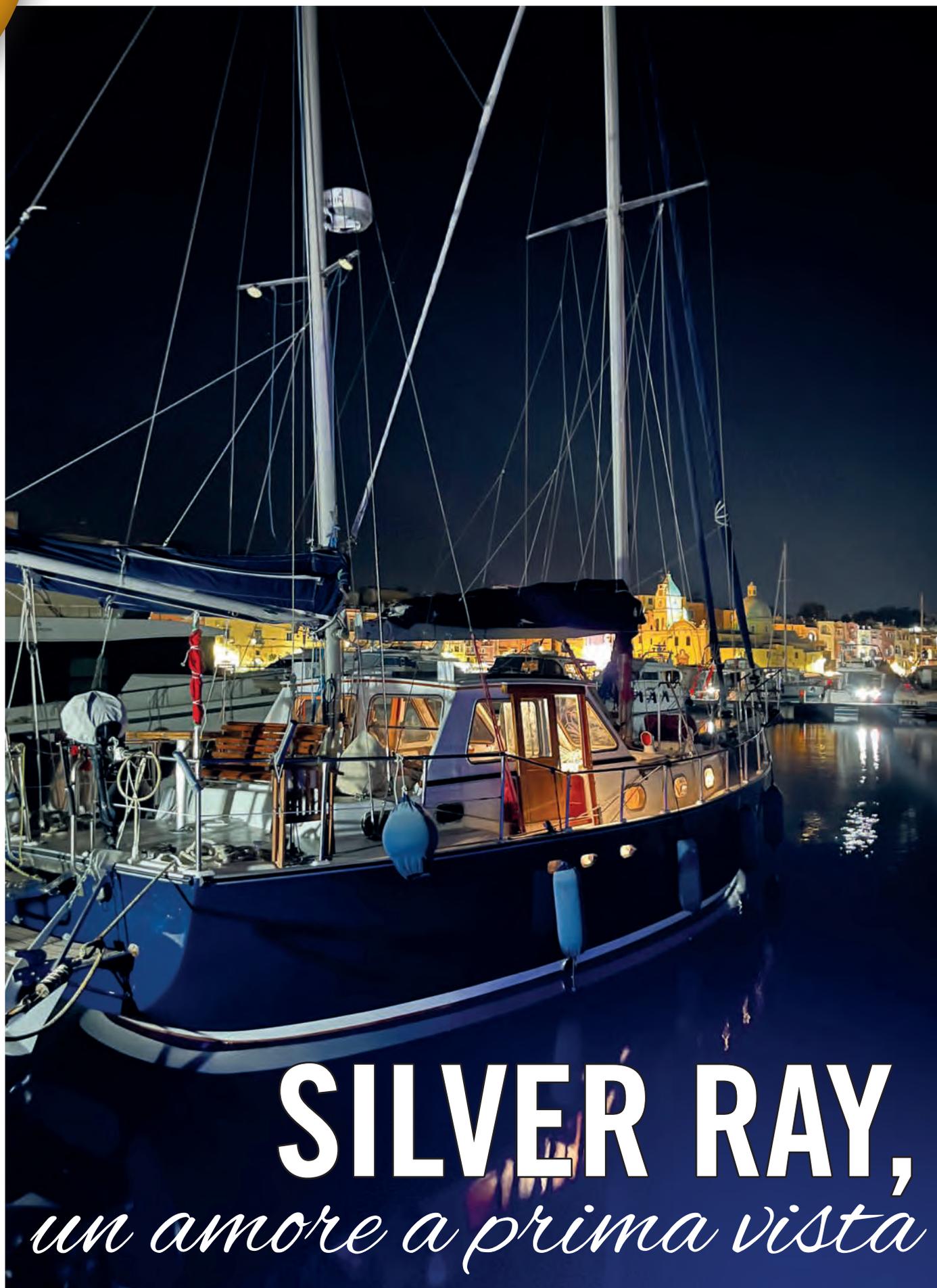
Nelle sue opere, Francisco Coloane (uno dei più grandi romanzieri latino-americani) descrive il senso di grandezza e di potenza della natura, partendo dalle montagne e arrivando alle pianure della Patagonia fino alla sconfinata solitudine dei deserti e all'oceano e, parlando di ciò che l'aveva spinto a scrivere, disse che era diventato scrittore per nostalgia, per la mancanza del mare e delle sue isole. Ecco, dunque, sempre il LIBRO come strumento indispensabile per esplorare il mondo.



In tutta Italia con un click.

canoashop.com

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



SILVER RAY,

un amore a prima vista



TESTO E FOTO DI:
ANDREA TRUPIA

Ho sempre amato ciò che può navigare e sono il fortunato armatore di Silver Ray, una giovane signora di 44 anni, un motorsailer armato a ketch. Come tutti i motorsailer è un compromesso tra la vela pura e un'imbarcazione a motore. Ha un motore generoso di 160 cavalli, ma anche tante vele, compresa la carbonera. Una vela amaranto, strallata tra l'albero di mezzana e l'albero di maestra, col disegno d'un piatto di pasta, per chiarire alle altre barche che noi si va per mare più per condividere e stare con gli amici che per competere e mostrarsi.

La scelta di una barca è sempre il frutto di un colpo di fulmine, di un innamoramento di pancia e insensato che ti fa vibrare dentro e dire: *"È lei, la barca della mia vita, a lei sono pronto a giurare amore eterno"*. E anche quando la venderai - sostengono i maligni, seconda grande gioia per un velista dopo l'acquisto - continuerai a chiedere della tua vecchia barca, a pensarla ogni tanto, a sperare che stia bene, come per un vecchio amico, un compagno di viaggio e d'avventura che si è perso di vista.

Incontrai Marco, il precedente armatore della mia Silver Ray, in un porticciolo vicino Taranto. Ci piaceremo subito, io, lui e Silver Ray.

Prima di accordarci restammo nella dinette un paio d'ore, a raccontarci di barche e viaggi, di avventure e disavventure, storie vicine e lontane, senza fretta, riscaldati da un tiepido sole primaverile, mentre fuori una brezza tesa gonfiava il mare. Era per conoscersi, per capire se ci potessimo fidare l'uno dell'altro. Capii che ci eravamo accordati quando Marco sorridendo mi disse *"Beh, un piatto di pasta con le vongole lo vogliamo cucinare?"*. Il più era fatto, dovevo solo comunicare a mia moglie e a mia figlia questa nuova follia, com-



presa la vendita della vecchia barca. Silver Ray ha trovato casa nella mia amata Procida, minuscola isola di naviganti (4 kmq e 10.000 abitanti), con un Istituto Nautico quasi bicentenario. Procida ha superato la propria atavica ritrosia al turismo grazie (o per colpa) delle riprese del film *"Il postino"* di Massimo Troisi e della più recente nomina a capitale italiana della cultura. Un'isola campana, lontanissima per tradizioni, morfologia e tipologia di turismo dalle pur vicinissime Ischia e Capri, ma nota in tutto il mondo per i colori del borgo marinaro della Corricella.

La barca è una seconda casa, un rifugio per la propria famiglia ed i propri amici. Un posto dove viaggiare, dormire, mangiare, vivere... Una cosa viva, di cui aver cura; una sfida ed un continuo mettersi in gioco. Come quando si scende nei torren-

ti e occorre avere coraggio e rispetto nella giusta combinazione, per migliorarsi senza rischiare troppo. Un posto dove, come ho imparato grazie a Maurizio e agli amici fraterni di Roma Kayak Mundi, è bello stare insieme agli altri. La condivisione, che spesso è anche confronto e sostegno, rende un marinaio, come un canoista, un uomo felice.

Se mi chiedessero cos'altro lega i due mondi del kayak e della vela, risponderei senz'altro: la pagaia. Ma una pagaia particolare, ad una sola pala, quella del SUP (stand up paddling). Un natante esplosivamente diffusosi negli ultimi decenni sulle spiagge di tutto il mondo ed ormai ospitato su molte barche a vela. Di facile stivaggio, lo si gonfia in pochi minuti, diverte grandi e bambini, e può servire come ottima alternativa all'ingombrante tender.



VAL SESIA

il paradiso dei canoisti!



TESTO DI:
ROBERTO CHILOSI
FOTO DI:
MATTEO DELLAVEDOVA

Considerata la valle più verde d'Italia, la val Sesia occupa la parte settentrionale della provincia di Vercelli, alle pendici del monte Rosa, le cui acque di di-

sgelo confluiscono nel fiume Sesia e suoi numerosi affluenti.

È la valle canoistica per eccellenza a livello italiano, ma anche a livello europeo ha assunto notevole importanza. In maggio e giugno, quando il disgelo o le piogge ingrossano i torrenti ci sono centinaia di canoisti francesi, svizzeri, ma soprattutto inglesi e tedeschi.

In particolare, gli inglesi organizzano il loro raduno annuale qui.

Il fiume e la valle si prestano ad esperienze acquatiche e non di ogni genere e forma.

Non c'è acqua per andare in canoa? In attesa delle piogge possiamo andare in Mountain Bike, a correre o camminare nei sentieri delle numerose valli laterali, o visitare i meravigliosi borghi e paesi Walser. I Walser sono una popolazione di origine germanica che abita le regioni attorno al Monte Rosa, stabilitisi in queste zone attorno al XII/XIII secolo.

Paesi come Carcoforo, in alta val Sermenza, poco sopra dello stupendo e difficile torrente Egua, nominato per anni come "villaggio ideale d'Europa" o Rima San Giuseppe,



sempre in alta val Sermenza, lato torrente Sermenzino, come l'Egua pendente e difficile, meritano senza dubbio una visita indipendentemente dalla nostra furia sportiva.

Le classiche baite in legno, sempre con balconi fioriti sono un ristoro per l'anima anche se non abbiamo voglia di cacciarci giù per dei quinti gradi. E poi si mangia bene: i formaggi e i salumi locali sono buonissimi.

Ma rimanendo nella valle principale, la val Sesia appunto, ci troviamo di fronte ad un fiume stupendo, adatto a qualsiasi categoria di canoisti, dal principiante all'estremo.

La caratteristica conformazione "rapida/laghetto", l'acqua trasparente, lo rendono adatto a chi volesse avvicinarsi al nostro meraviglioso sport, o al fiume in generale.

La prima scuola di canoa probabilmente in Italia è sorta qui grazie ad una felice intuizione, supportata dalla passione, dei fratelli Emanuele e Maurizio Bernasconi che, nel 1978, aprirono la loro prima sede in località Baragiolo, nel comune di Varallo, quello che è ora lo sbarco del tratto "classico", Balmuccia Varallo appunto, di circa 6 km con difficoltà di ww 2 e 3.

Successivamente trasferirono la base a Vocca, 4 km più a monte, dov'è tuttora gestita dalla figlia di Emanuele, Monica, nel segno della continuità e tradizione.

Ora le basi in valle, dove si possono praticare rafting, canoa, hydro speed e torrentismo, sono sette e muovono una discreta massa di persone, aumentando l'indotto turistico nei mesi primaverili estivi.

Divago un attimo, ma mi è sempre piaciuta la storia degli esordi del rafting in Italia.

Merito della lungimiranza di Emanuele che aveva intravisto in quell'attività un'ottima prospettiva commerciale. Ma i gommoni allora non si trovavano, in Italia non erano in vendita e importarli dagli Stati Uniti costava troppo; quindi, legava insieme cinque camere d'aria da camion, faceva una prua con assi di legno e la legava con corde alle camere d'aria, altre due per fare i posti a sedere, e tutti giù per il fiume. Oggi sono cose che fanno sorridere, visto che si trova di tutto e di più, ma allora bisognava aguzzare l'ingegno e arrangiarsi.

Ma in quegli anni la canoa trionfava su tutti gli altri sport fluviali, i corsisti erano tantissimi, anche se i materiali non erano neanche lontanamente paragonabili a quelli odierni.

Ricordo le canoe in resina, poi i primi "plasticoni", le mute in neoprene morbide come delle scatole di cartone, i paraspruzzi in tela cerata, le pagaie così pesanti che potevi usarle come bilancieri.

Però eravamo tanti.





Il Sesia e il Noce in Trentino erano le mete preferite dei patiti dell'acqua bianca.

Le rapide avevano già un nome, dalla difficile e mitica Balmuccia, alla Trancia, allo Slalom, all'Ubriaco, così chiamata, pare, perché un canoista tedesco aveva tentato di percorrerla con un tasso alcolemico leggermente superiore alla norma (si legga: ubriaco perso), ricavandone una lunga e probabilmente rigenerante nuotata. Queste rapide si trovano tutte nel tratto classico, adatto ai principianti e comunque divertente anche per i più esperti.

Poi, salendo, troviamo le gole,

sempre con passaggi dai nomi che sono entrati nella storia del nostro sport, nonostante il fiume negli anni sia cambiato.

Nelle gole, la stupenda e difficile rapida del Ponte Romano; e poi l'Imbutto, capace già allora di "incandellare" canoe di 390 cm, i mitici Taifun.

A metà delle gole, la cascata, percorsa in canoa solo dai fortissimi canoisti di ultima generazione, quali Anjol Serrasolses e Ewan Garcia (e dal sottoscritto in hydrospeed), poi una splendida "Esse", passaggio ora chiamato "Nicchia".

Un km a valle delle gole c'è la confluenza col meraviglioso Sermenza,

altro fiume noto a livello internazionale, il cui ultimo km, difficile e pericoloso per la presenza di un piccolo salto con un ritorno terribile alla base, è forse uno dei tratti più frequentati nel periodo del disgelo.

Il tratto considerato è tra Boccioleto e la confluenza con il Sesia, con difficoltà di ww 4/5, ma è possibile scendere anche i tratti superiori, solo per esperti per la presenza di diversi sifoni.

A Boccioleto non ci può esimere da cenare al ristorante Giacomaccio, vero trionfo di piatti tipici e calorici.

Tornando sul Sesia e salendo verso Alagna troviamo uno dei tratti forse più belli e famosi: Piode Scopello, circa 5 km di ww 3/4 con la possibilità di fare il Salto di Piode, un bello scivolo di circa 5 metri, non particolarmente impegnativo a patto di non sbagliare linea di ingresso.

A Scopello è obbligatorio bere alla fontana nella piazzetta dello sbarco sul ponte, bene augurante, ma soprattutto è obbligatorio ingozzarsi di dolci nella pasticceria "Il Capriccio", nella stessa piazzetta.

Continuiamo a salire oltre Piode, aumenta la pendenza, stiamo entrando nella zona "pro".

Un km a monte, lato destro orografico, c'è la confluenza col Torrente Sorba, che scorre nell'omonima valle, stupenda anche questa. Il Sorba è il percorso per eccellenza per chi pratica torrentismo nell'ultimo km prima della confluenza col Sesia.

In questo tratto c'è il famoso salto di Shaun Beker, oggi chiamato Devil's Slide, il fortissimo canoista inglese che per primo lo aveva percorso per la pubblicità di un orologio nel 1992.

Io mi ero innamorato di quel video, di quel salto, e mi ero promesso di farlo, prima o poi.

Il poi è stata la prima ripetizione il 27 maggio del 1998, dopo 3 anni di pellegrinaggi a guardarlo con tutti i livelli.

L'ho fatto un giorno, quasi per caso. La mattina stavo bene ed in forma, avevo trovato anche chi mi avrebbe calato con la corda per raggiungere il laghetto dell'imbarco (allora il tratto immediatamente sopra non si faceva).

Era stata una emozione fortissima ed ero convinto che, come lui, mi sarei rovesciato nella seconda parte del salto, anche se guardando il video avevo deciso di stare un poco più a sinistra.

E non mi ero rovesciato.

La mezz'ora prima del salto aveva iniziato a diluviare, qualcuno era riuscito in maniera poco più che casuale a fare il video.

Ma a parte questo km - oggi il salto è stato fatto diverse volte da molti canoisti anche italiani - il tratto canoisticamente più interessante è quello che parte da Rassa e termina

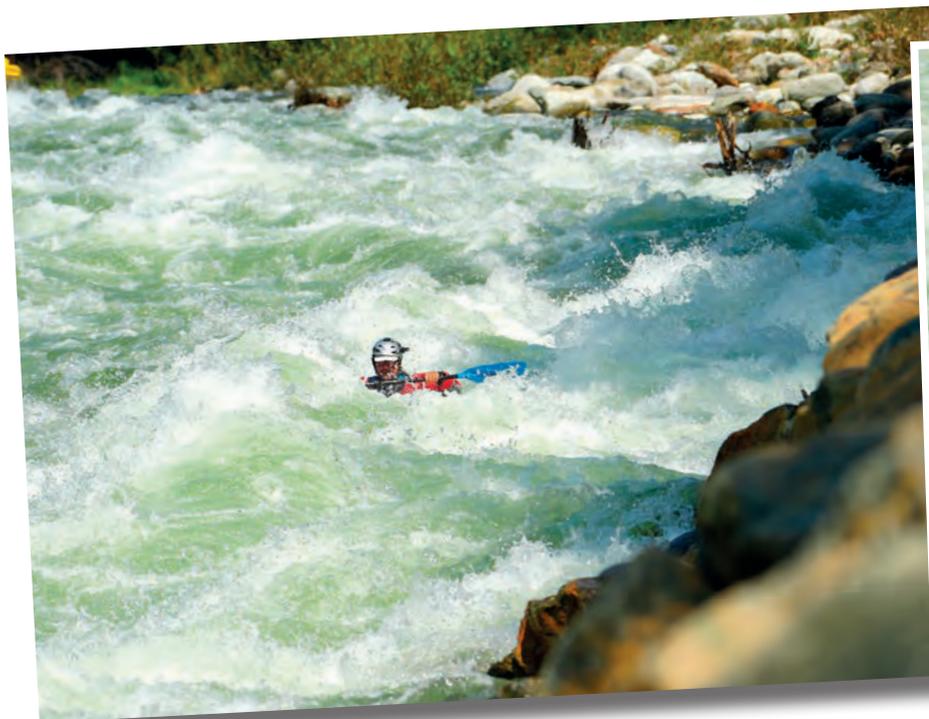
La pendenza aumenta, un bel tratto di Sesia canoisticamente interessante, non troppo difficile ma sostenuto e divertente è da Mollia, a valle della famosa e difficile rapida "delle stufe", al ponte di Rassa dove non bisogna sbagliare lo sbarco, pena finire in un passaggio ai limiti della praticabilità.

Il percorso è di ww 3/4, manovriero, divertente, con una discreta pendenza. Ma eccoci al gran finale, uno dei tratti di fiume più belli dell'intero arco alpino, l'Alpin Sprint, Otr Sesia Mollia, 4 km ww 4, con possibilità di partire da Buzzo per 1 km

memorizzare le linee, pronto per la competizione della domenica. Bei tempi!

In generale, purtroppo, il numero dei canoisti è drasticamente diminuito negli anni, noi italiani preferiamo gli sport "pronti via", come il rafting o l'hydrospeed dove è sufficiente un briefing di 20 minuti per fare la discesa, senza la necessaria e lunghissima progressione didattica della canoa.

A monte di Buzzo, si può percorrere il tratto da Alagna, dove la valle termina, fino a Buzzo appunto, assicurandosi di sbarcare prima del



al primo ponticello in pietra che s'incontra circa 3 km più a valle. Il tratto non va sottovalutato ed ha difficoltà di ww 4/5+.

Chi vuole mettere la ciliegina sulla torta può risalire a piedi il pendente torrente Gronda per circa un km, e godere della sequenza ininterrotta di salti e scivoli che lo caratterizzano.

Scaliamo una marcia e continuiamo a risalire la valle, stiamo quasi per portare a compimento il nostro viaggio, non dimenticando che il Sesia, da Balmuccia fino ad Alagna, è seguito da una bella pista ciclabile percorribile in mountain bike che attraversa tutti i piccoli borghi caratteristici.

supplementare di ww 5. Il percorso è pendente, manovriero, potente, continuo, dipende molto dal livello, certo, ma anche con poca acqua si trova una linea divertente e pulita.

Per i pro c'è poi la rapida di Mollia, per molti anni considerata un sesto grado, oggi percorsa da molti.

Il tratto prende il nome dall'omonima gara che si svolgeva nei primi anni 90, il Campionato Italiano di Alto Corso, che vedeva impegnati canoisti provenienti da tutta Italia.

La gara c'è ancora, ma sicuramente manca lo spirito che l'aveva caratterizzata nei primi anni.

Io ricordo che salivo in val Sesia il mercoledì o il giovedì e provavo il tratto anche 10 volte al giorno per

passaggio sotto il ponte (percorso da me in prima nel 1998), con difficoltà di ww 3/4.

Il Sesia, lungo tutto il suo percorso è seguito dalla strada statale e dalla pista ciclabile, ed è sempre possibile effettuare sbarchi intermedi.

Nella parte alta, da Scopello ad Alagna il paesaggio ha caratteristiche alpine, e l'odore di resina dei boschi accompagna la discesa, l'acqua è pulita, la valle non ha insediamenti industriali, in generale è un luogo molto rilassante dove si possono dimenticare le ansie e lo stress della vita quotidiana per vivere nella natura, e ritempere lo spirito e il corpo anche solo per un fine settimana.

DRAGOROSSI

Drx



La DRX Dragorossi, ultima nata della casa di Casalpusterlengo, è una barca facile, veloce, maneggevole in acqua a dispetto del peso 22 kg, che è un limite solo quando la si deve portare in spalla.

Le dimensioni sono rispettivamente 274 cm di lunghezza, 69 di larghezza per 360 litri di volume.

È una barca molto precisa, con linee accattivanti, ottima sia nel volume che nei torrenti più stretti.

Nei fiumi di grande portata è precisa, tiene bene la direzione, il fianco non tradisce mai, è facile da fare buf-

fare, ovvero far saltare su un rullo di piatto, senza che la coda venga pescata dalla caduta dell'acqua.

La sua larghezza ne garantisce la stabilità, il terzo anteriore molto alto impedisce alla punta di cadere ed è quasi impossibile farla immergere, e questo è un aspetto molto importante nei torrenti con grandi dislivelli e cascate, dove è quasi impossibile "piantarsi" di punta.

In generale, almeno per me, è una barca facile e allo stesso tempo tecnica, con la quale si entra subito in sintonia e che diventa un prolungamento del proprio corpo in acqua.

Bisogna capire come regolare il sedile, con comodi bulloni e "slitte" che non necessitano di chiavi o pinze.

Sono disponibili tre posizioni e ciascuno può facilmente trovare l'assetto ideale, in base al peso ed alla propria tecnica. Gli allestimenti interni sono ottimi, l'unica pecca che ho rilevato sono i premi cosce, molto avvolgenti ma che rendono difficile l'uscita rapida a chi ha le gambe grosse; ma questi si possono rifilare con un taglierino, come ho fatto io, che sono alto 182 cm e peso 78 kg.

La DRX è fornita con un'ampia gamma di spessori sagomati di varie misure, facilmente applicabili col velcro.

Il puntapiedi, antisfondamento, è regolabile come il sedile e la canoa risulta comoda anche per canoisti alti e pesanti. È una barca adatta sia ai neofiti che ai canoisti più esperti che ne ricaveranno grandi soddisfazioni.

Come si usa dire: *"toglie un grado al fiume"*.

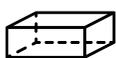
Il packraft più versatile al mondo



GAIA 4.0



3.9 kg



40 x 22 cm



**Riciclabile
al 100%**

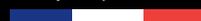


**Paraspruzzi
compatibile**



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

JAWS®
www.jaws-packraft.com





SIDECAR URAL RANGER 750 CC ANNO 1975.
PH: MARIO GNOLI

quale potrebbe essere un'auto ideale per le vacanze con la nostra barca al seguito. Per gran parte dei canoisti, trasportare una o più barche è sempre stata una problematica e sofferta necessità, per cui abbiamo visto kayak e canoe caricati su ogni tipo di veicolo: berline, carrelli, fuoristrada, suv, monovolume, station wagon, multispazio, pick up, camper e addirittura un canoista romano che portava il kayak sul sidecar della sua moto! Ogni soluzione presentava quasi sempre vantaggi e svantaggi per una varietà di motivi. Molte delle auto moderne, quasi tutte peraltro assai confortevoli e veloci, sono modelli con tetti o tettini non sempre adatti alle esigenze di carico del canoista. Passiamo quindi in rassegna questi pro e contro, per poi scegliere il mezzo che ognuno di noi valuterà ottimale per le scorribande con kayak al seguito.

SUV - Gli Sport Utility Vehicle (come Volkswagen Tiguan, Bmw X3, Dacia Duster, Kia Sportage, Jeep Renegade), alcuni con trazione 4x4, sono mezzi comodi, veloci e con ampio spazio interno per i bagagli, ma in molti casi, oltre ad essere alquanto "delicati" per ciò che riguarda le finiture ed alcune componenti elettroniche o meccaniche, presentano spesso un tetto progettato in funzione aerodinamica e quindi non piano o leggermente ricurvo, se non addirittura

TRASPORTO CANOA:

quale auto scegliere?



TESTO DI:
MARCO DE GAETANO

Intendiamoci, quest'articolo non vuole essere completo ed esauritivo, ma si propone solo di guardare al mondo delle auto dal punto di vista canoistico e magari suscitare un dibattito fra gli sportivi che devono trasportare la loro amata canoa. Infatti, non tratterò di come caricare un kayak sull'auto, bensì di

**Indagine semiseria
sul miglior tetto
auto dove caricare
la nostra canoa.**

in vetro e/o apribile. Forme e materiali che, anche per timore di graffi e rotture, non agevolano e possono anzi rendere stressanti le operazioni di carico e scarico. In molti casi, un ulteriore ostacolo è anche dato dalla considerevole altezza del tetto.

MONOVOLUME - Questa classe di veicoli (come Ford Focus C/MAX, Volkswagen Sharan, Fiat Ulysse, Chrysler Voyager, Renault Espace), si avvicina certamente di più alle nostre esigenze, oltre che per l'abbondantissimo volume di carico interno, per essere generalmente dotata di tetti più ampi e regolari e di più agevole carico. Per contro, lo svantaggio principale di questi veicoli sta nella maggiore altezza di carico rispetto alle berline e station wagon. Inoltre, le loro generose dimensioni non agevolano la ricerca di un parcheggio.

MULTISPAZIO - Molti di noi usano il multispazio (come Renault Kangoo, Dacia Dokker, Peugeot Rifter, Fiat Doblò, Volkswagen Caddy) in quanto sono comode, spaziose, non troppo

Jeep Wrangler, Mercedes Classe G, Mitsubishi Pajero) sono evidentemente adattissimi per le nostre avventure estreme, sono robusti e vanno dovunque, ma presentano alcuni innegabili svantaggi: elevati costi e consumi, altezza da terra e, nei modelli con tetto amovibile in composito, la necessità di montare un portapacchi esterno.

PICK UP - Belli, bellissimi...Ma dove si può caricare una barca? Nel cassone? Mmmh.

FURGONI E CAMPER - Associo queste due tipologie (come Volkswagen Multivan, Ford Transit, Fiat Ducato, Iveco Daily) perché presentano gli stessi pro e contro: confortevoli, spaziosi e i mezzi moderni anche veloci, ci possiamo soggiornare, ma subendo il grande svantaggio di un'altezza di carico che richiede l'utilizzo di complessi sistemi di sollevamento e la collaborazione di almeno due persone. Vero è che alcuni "fiumaroli" riescono anche a sistemare il proprio kayak dentro il veicolo, ma queste sono eccezioni.

mensioni del tetto, non ideali al trasporto di barche.

STATION WAGON - A mio avviso, questa classe di vetture (come Audi A4, Fiat Tipo SW, Volvo V90, Skoda SW) rappresenta forse l'optimum per canoisti professionisti e dilettanti, poiché offre molti pro con pochi contro. I vantaggi sono: economicità di gestione (a prescindere dai modelli d'alta gamma), ampio spazio, prestazioni adeguate, versatilità e facilità di carico sul tetto basso. Unico contro, la limitata altezza da terra può dare problemi sui percorsi sterrati.

In definitiva, quale potrebbe essere il modello d'auto da eleggere come il miglior veicolo di trasporto per una coppia di kayak/canoe? Per me, certamente non un'auto di moderna produzione, ma un modello storico: la **VOLVO 240/940 POLAR STATION WAGON** (vedi foto), un'auto di "ieri" anzi "dell'altro ieri" che si avvicina all'optimum per la nostra attività, con innegabili pregi: spaziosità, robustezza, notevoli ma non eccessive misure esterne, giuste prestazioni, semplicità meccanica,



grandi e con finiture più semplici e meno delicate, ed alcune anche disponibili in versione 4X4. Anche per questi veicoli la pecca maggiore consiste nell'altezza al tetto, che rende più difficoltose le operazioni di carico e legatura delle imbarcazioni.

FUORISTRADA - Questi mezzi (come Toyota Land cruiser, Land Rover 110,

BERLINE - In questa vasta categoria ricomprendo tutte le auto, a 2-4 porte, di piccole-medie-grandi dimensioni e di ogni forma (come Volkswagen Golf, Peugeot 308, Fiat Tipo) in quanto presentano caratteri e vantaggi simili, quali la praticità e l'economicità, ma anche comuni difetti, come lo scarso volume del bagagliaio e in molti casi ridotte di-

possibilità di dormire dentro, sufficiente altezza da terra, ma soprattutto, un robustissimo tetto basso e piatto, con pratiche guide portapacchi, perfettamente idoneo a caricare anche barche molto lunghe. E quali sono i suoi svantaggi? Pochi: il consumo, la lunghezza, la mancanza di trazione integrale e il suo più grave... la rarità! Trovane una oggi!

TEVERE A NUOTO

UN'ALTRA IMPRESA DEL NOSTRO AMICO SALVATORE



TESTO DI:
ROBERTO CROSTI

FOTO DI:
MASSIMO MESCHINO

Il 14 ottobre 2023, per la seconda volta Salvatore Cimmino si è gettato nelle acque del fiume Tevere per raggiungere a nuoto il mare; quest'anno, con arrivo alla darsena di Fiumicino.

Il contorno di pagaie che lo hanno accompagnato è stato particolarmente variegato sia nel tratto di Roma sia nel tratto di Fiumicino; in fiume con il coordinamento della Discesa Internazionale del Tevere, che così ha realizzato la tappa da Roma al mare da 45 km, vi erano anche i gommoni di Roma rafting, la canoe canadesi di AICAN, le polinesiane di Dragolago e i kayak del Gruppo Canoe Roma, questi ultimi hanno affiancato Salvatore in acqua per gran parte del percorso.

Salvatore ha affrontato il fiume con lo scopo di porre l'attenzione sui diritti mancati, nell'ambito dell'inclusività e della qualità delle acque; ma anche per combattere contro gli stereotipi che girano intorno alla disabilità ed al fiume.

Durante la manifestazione, deno-

minata **Tiber wave**, Salvatore ha percorso anche un tratto pagaiando a bordo della piroscafa del Tevere; ha affrontato le rapide dell'Isola Tiberina a bordo della canoa da 10 posti sulla quale, nel tratto tra Ponte Garibaldi e Ponte Marconi, si è discusso dell'importanza dell'inclusione nello sport. All'evento hanno partecipato a bordo di imbarcazioni fornite dall'organizzazione anche i ragazzi del Centro Diurno Mazzacurati della ASL Roma 3 con gli operatori sanitari, la UISP Roma e la Radio 32 - La Radio che ascolta.

Tiber wave è partito dal centro remiero dell'università del Foro Italico, a Ponte Duca d'Aosta, ed è terminato alla darsena di Fiumicino dove ad attendere la carovana fluviale vi erano la Croce Rossa di Fiumicino, Marevivo Lazio, MTM eventi e l'assessore Turismo-sport-cultura del Comune di Fiumicino.

All'evento hanno partecipato, tra gli altri: Marevivo, Agenda Tevere, la DMO H₂O Mare, Roma Adventure, Officine Ortopediche,

associazione Luca Coscioni, UISP Acquaviva, associazione G.E.N.TE., Assonautica Tevere, Blue Dolphin Boat Service e la 3B production per le riprese. L'assessorato allo Sport del Comune di Roma ha dato il proprio patrocinio.

Imbarcazioni di Polizia di Stato, Carabinieri e Capitaneria di Porto hanno seguito l'evento in fiume, mentre il reparto fluviale della Polizia locale di Roma Capitale ha dato il proprio supporto dalla banchina. L'evento durante una sosta a Ponte Sisto si è gemellato con la festa delle Sette arti dove musiche, danze e pitture hanno reso ancora più colorato l'evento.

Una giornata a dimostrazione che la promozione sportiva, anche inclusiva, può usufruire della magnifica "arena" all'aria aperta che è il fiume Tevere, dalla città al mare.



La valle della Rabioux

Lo spot più famoso della Durance

Punto di imbarco, sbarco, passaggio da esplorare o semplicemente per patate fritte e birra, la Rabioux è lo spot più importante del raduno federale estivo. Situata a Chateauroux - les Alpes a 20 minuti dal Camping du Lac (Eyglies).

Ogni anno l'onda cambia in base al volume d'acqua della Durance, delle piogge e delle piene invernali e ogni anno dalla riva destra si sentono i vari commenti: si passa al centro, no centro sinistra... ma tutto a destra evitando i due massi è più facile!

Ci si ritrova nella spiaggia di ghiaia a 300 mt a monte della rapida per organizzare le partenze dando la precedenza ai raft e ai gruppi organizzati di canoe gon-

fiabili e idro speed. Si naviga per un tratto di III grado con un treno di onde per poi giungere alla rapida della Rabioux (IV grado)! Poi la Durance si allarga e diventa più tranquilla.

Si passano volentieri un paio d'ore sorvegliando un caffè espresso e aspettando il passaggio di raft, canoe gonfiabili, idrospeed, sup, kayak e canoe canadesi. Evoluzioni, bagni, eskimi e recuperi movimentano questo spot veramente unico!

Una bravissima fotografa scatta da riva le bellissime foto che si possono poi acquistare presso il centro foto accanto al chiosco bar (alcune delle quali sono pubblicate in questo numero di PAGAIANDO).



LA CANADESE

al raduno francese (AICAN)



TESTO DI:
GIANNI RUSSO

IL TRATTO SOPRA IL CAMPEGGIO.

Gia in passato nella valle della Durance si era vista qualche canadese ma, a detta di molti, mai così tante come quest'anno al raduno estivo organizzato da AICAN dal 6 al 12 agosto, nell'ambito dello storico raduno FICT nella suggestiva cornice delle Alte Alpi francesi con base al Camping du Lac di Eygliers.

Al raduno ha preso parte un gruppo eterogeneo di venticinque "diversamente giovani" ma anche "diversamente esperti" pagaiatori. In totale erano schierate una quindicina di canadesi open e "pallonate" di varie marche e modelli, singole e doppie: Old Town, Esquif, Perception, gonfiabili Grabner e Gumotex Scout, oltre ad una bellissima canoa autocostruita in legno.

È il caso di dire che la navigazione in canadese "open" privilegia per sua natura l'aspetto escursionistico, che fa apprezzare anche i lunghi tratti di acque tranquille. Le canadesi corte, cosiddette "pallonate" possono affrontare percorsi con difficoltà superiori al III° al pari dei kayak.

Il programma, preparato dal responsabile tecnico Eros Piersanti, prevedeva una settimana di discese sulla Durance e su altri fiumi (Guil e Ubaye), ma queste ultime sono purtroppo saltate per scarsità d'acqua.

Le discese sulla Durance hanno consentito di valutare le potenzialità dei diversi tratti fluviali alla pratica della canoa canadese.

Le tappe sono state modulate giornalmente in base alle capacità ed esperienze del gruppo valutate da Roberto Inghima (già componente del gruppo formatori AICAN), il quale nelle prime discese ha curato in particolare l'affinamento degli equipaggi alle tecniche di conduzione e manovra in acqua mossa, con esercizi di traghettamento, entrate in morta ed in corrente, lettura linee d'acqua ecc...,

oltre ad alcune situazioni di criticità (incastrati, incravattamenti) risolte con approccio didattico.

L'intero percorso da l'Argentière-la-Bessée ad Embrun è caratterizzato da sufficiente portata, alveo ampio e ghiaioso, corrente forte e tesa, raschiere e scarsità di morte.

Questo l'elenco delle discese effettuate

- Domenica 6: Aerodrome/Camping du lac Eygliers - km 3,5 - *Discesa di ambientamento - composizione e affiatamento equipaggi.*
- Lunedì 7: Aerodrome/Camping du lac Eygliers - km 3,5 - *Affinamento tecniche di discesa - nel pomeriggio esercizi e prove sul lago del camping.*
- Martedì 8: Camping du lac Eygliers/campo slalom Saint-Clément - km 4 - *Molto interessante il passaggio del Campo Slalom con ripetuti esercizi tra le porte in corrente.*
- Mercoledì 9: campo slalom Saint-Clément/Rabioux - km 9 - *Percorso con passaggio finale dei più arditissimi sull'iconica rapida della Rabioux.*
- Giovedì 10: Argentière-la-Bessée/Camping du lac Eygliers - km 9 - *Il gruppo si consolida, 15 canoe in acqua - nel pomeriggio prove sul lago del camping.*



DALL'ALTO:

IL TRATTO SOPRA IL CAMPEGGIO, IL CAMPEGGIO DU LAC E IL TRATTO DOPO IL LAGO.

- Venerdì 11: Camping du lac Eygliers/Embrun - km 17 - *Uscita "long distance", con accompagnatori in rafting - ripetuti passaggi sulla Rabioux.*
- Sabato 12: oltre la diga di Serre Poncon, tratto da Epinasses a Tallard - km 15 - *A valle dello sbarramento il fiume presenta un livello minimo, ma sufficiente per la navigazione in canadese.*

La Durance si è rivelato un fiume ideale per l'apprendimento e affinamento delle tecniche monopala in acqua mossa. Rimangono ancora da esplorare le potenzialità degli affluenti, considerando i tratti con difficoltà superiori al III° riservati alle "pallonate". Molto apprezzate le opportunità didattiche del campo slalom di Saint-Clément e del lago presso il camping di Eygliers, dove si sono svolte prove dimostrative ed esercizi sulle tecniche fondamentali in modalità singola e doppia.

Da rimarcare infine la calorosa accoglienza degli amici della FICT, particolarmente del Patròn Gengis, del Presidente Giuseppe Spinelli e dei tanti altri incontrati sul fiume e la sera nell'allegro caos del bâtiment.

al NON SOLO FIUME RADUNO ESTIVO FICT!



TESTO DI: ELENA PERALI, IRENE OLMI

Quest'anno durante il 46esimo raduno estivo della FICT noi del gruppo social di Pagaiano ci siamo impegnate ad organizzare diverse attività sociali. L'idea nasce dal desiderio di rendere il raduno sempre più inclusivo e vario, in modo tale che, anche chi non va in kayak, possa trovare diverse occasioni per divertirsi e stare in compagnia!

PROVO SUP

Un numero consistente di giovani si è presentato alla mattinata di provo SUP al laghetto del campeggio. Gli istruttori Daniele Papini ed Elena Perali hanno tenuto una breve lezione di teoria e hanno dato la possibilità a tutti i partecipanti di fare diversi giri del lago mettendo a disposizione i loro SUP. Come sempre in questi casi, alla fine non manca mai il momento di giochi e scherzi fra gli amici!

TORNEO DI PALLAVOLO

Grazie alla disponibilità e all'aiuto di altri membri del raduno, abbiamo organizzato un piccolo torneo di pallavolo montando un campo in riva al lago. Diverse persone hanno aderito, formando un gruppo consistente e vario sia per età che per capacità. Tra i partecipanti era presente anche qualche ex pallavolista, che alla fine ci ha ringraziato per avergli fatto riaffiorare molti ricordi!

CIRCUITO DI SALVAMENTO

Con l'aiuto della guida fluviale Vladimiro Caminiti, che ha proposto e ideato il circuito di salvamento, abbiamo dedicato una serata alla sicurezza in fiume! Con questo percorso, adulti e ragazzi si sono esercitati ad usare correttamente le corde da lancio divertendosi e gareggiando tra loro. Anche a chi è alle prime



armi col kayak si è data la possibilità di provare le prime manovre di sicurezza, con l'aiuto e la supervisione dei più esperti.

SERATA GIOCHI DA TAVOLO

I giochi da tavolo sono il modo migliore per divertirsi in compagnia, per questo è stata organizzata una serata di giochi da tavolo al batiment. Chi ha potuto ha portato i suoi giochi, e così i tavoli si sono riempiti! Questa attività è stata l'ideale soprattutto per i bambini, che si

sono divertiti a giocare fra di loro e con i più grandi e hanno potuto conoscersi e fare nuove amicizie!

TORNEO DI TIRO ALLA FUNE IN KAYAK

Per un pomeriggio al laghetto un po' dinamico, abbiamo provato il tiro alla fune in kayak. È bastato legare le code di due kayak e far salire i concorrenti... e il gioco è fatto. Le diverse sfide hanno divertito gli spettatori e stancato i partecipanti, ma alla fine siamo stati tutti soddisfatti di questo torneo!

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



ORME BIANCHE, PASSI FELPATI

Andar per sentieri innevati (EAI)*

*EAI (Escursionismo in Ambiente Innevato)
ovvero WT (Winter Trekking).



AUTORE: ALMO OLMI

Il 6 gennaio 2024 si terrà in Val di Non la 50ª edizione della *Ciaspolada*, la famosa corsa con le racchette da neve, grazie alla quale la parola trentina *ciaspola* è passata dall'uso dialettale alla lingua nazionale, comparando sin dal 2012 sul Devoto-Oli. In francese si traduce *raquette à neige*, in inglese *snowshoe*.

Gli studiosi ritengono che l'uomo abbia utilizzato le racchette da ne-

ve sin dal 6.000 a.C., per la necessità di muoversi nelle regioni fredde dell'Asia e dell'America settentrionale; potremmo perciò ipotizzare che le usasse già anche Otzi, il cacciatore del Similaun presentato su *Pagaiando n. 24*. Ma dal passo goffo e strisciato che avevamo sulle primitive racchette siamo passati alla comoda e sicura andatura dei moderni attrezzi con attacchi snodati, alzatacchi e ramponi.



PH: ©PIXABAY

dal quale riporto alcuni concetti essenziali.

1. ATTREZZATURA

Premesso che i ramponi veri e propri sono necessari solo su terreni e difficoltà di tipo alpinistico, l'escursionismo invernale si pratica con la seguente attrezzatura: calzature adeguate, ghette, ramponcini (detti anche *microspikes*), ciaspole, bastoncini.

Calzature. Consiglio pedule da trekking a caviglia alta, soles rigide e ben artigliate, tomaia impermeabile (meglio in *Gore-Tex*). Ma su percorsi non troppo ripidi ed impegnativi si possono anche usare stivali da snowboard o doposci.

Ghette. Sono utili con neve fresca molto alta o per proteggersi in caso di tormenta.

Ramponcini. Sono costituiti da una fascia elastica in gomma calzata sulla pedula, alla quale si attacca una serie di catenelle che fissano due piastrine di tenuta sotto il tacco (con 4 punte) e sotto la pianta (con 8-9 punte). Consiglio di acquistare un modello di misura provata sulle proprie calzature. Sono da usare su strade e terreni con pendenza ridotta, in quanto non sopportano eccessive sollecitazioni.

Ciaspole. Evitando i modelli con profilo esterno tubolare, consiglio di acquistare attrezzi in materiale plastico composito con queste caratteristiche:

- **sistemi di ramponaggio:** punte frontali (aggancio in salita), punte plantari (stabilità del passo), lame laterali (stabilità di progressione diagonale);
- **alzatacco,** che riduce l'angolo d'appoggio del piede in salita, con

notevole sollievo degli sforzi muscolari, soprattutto dei polpacci;

- **taglia corretta:** da scegliere in base al peso totale da sostenere (persona+carico).

Bastoncini. Sull'utilità dei bastoncini e sulla tecnica d'uso si veda ciò che ho scritto nel precedente articolo (n. 25 *Saper Camminare*). Questi sono di grandissimo aiuto anche in abbinamento con le ciaspole.

2. ABBIGLIAMENTO

Su questo punto non mi dilungo. Possono benissimo servire i capi tecnici che già usiamo per altri sport sulla neve (discesa, snowboard, scialpinismo, fondo). Me se devo indicare un capo più idoneo, direi una salopette elasticizzata da sci di fondo, con un sovrapantalone per i giorni più freddi. Consiglio inoltre:

- scegliere per ogni uscita, in base alle previsioni meteo, capi caldi e traspiranti per una copertura "a cipolla" del busto;
- **avere sempre con sé questi indumenti:** guscio antivento/impermeabile (meglio in *Gore-Tex*), berretto o passamontagna, due paia di guanti.

Maschera da sci. Oltre ai normali occhiali da sole, nel caso le previsioni indichino forti venti con possibilità di tormenta, questa protezione diventa molto utile.

3. PROGRESSIONE SUI DIVERSI TERRENI

Nelle mie uscite ho spesso notato che alcuni escursionisti, dopo aver calzato le ciaspole, non avvertono l'opportunità di toglierle quando non sono più utili o sono addirittura d'impaccio. Io le calzo in questi casi: neve cedevole, neve compatta scivolosa, pendio ripido per la como-

In questo articolo tratto alcuni aspetti fondamentali per la pratica dell'escursionismo nella stagione invernale, limitatamente a condizioni di bassa o moderata pericolosità e quindi - ma questa è una mia opinione - senza necessità di frequentare corsi sulla sicurezza e di portare specifiche dotazioni antivalanga, come impone la vigente normativa brevemente citata al punto 8.

Un'esaustiva trattazione dell'argomento si trova sul *Manuale dell'accompagnatore di escursionismo in ambiente innevato* (CAI - Quaderno di Escursionismo n. 7),



FIG. 1 - CIASPOLE E RAMPONCINI, GLI ATTREZZI INDISPENSABILI PER LA PRATICA DEL WT.

dità dell'alzatacco. Su pendenze moderate e con neve compatta granulosa mi bastano le pedule con l'aiuto dei bastoncini. Calzo i ramponcini su neve ghiacciata o per superare i tratti di vetrato prodotti dai corsi d'acqua e dagli scoli di fusione.

4. SCELTA DEGLI ITINERARI INVERNALI

Condividendo le regole del CAI sui limiti operativi per l'accompagnamento dei gruppi in ambienti innevati, riporto i criteri indicati per la scelta degli itinerari, che devono essere: "...evidenti e riconoscibili, su facili vie di accesso, di fondo valle o in zone boschive non impervie o su crinali aperti e non esposti, con dislivelli e difficoltà generalmente con-

tenuti che garantiscano sicurezza di percorribilità".

Tali criteri implicano che gli itinerari estivi vanno probabilmente modificati, considerando le pendenze e l'esposizione al pericolo di valanghe. Analizziamo ad esempio, in territorio torinese, l'ascesa al M. Civrari (2.302 m) con partenza da Niquidetto (1.170 m). La traccia rossa in fig. 2 ricalca l'itinerario estivo, che segue avvallamenti sovrastati da ripidi pendii ed è perciò da evitare in periodo invernale. Infatti, il versante orientale della cresta Civrari-Torretta presenta inclinazioni fino a 39°, valore rientrante nel campo 30-50° di massima frequenza di distacco della valanghe. A questo riguardo il CAI indica in 27° (50%) il limite

sotto il quale un pendio può ritenersi pressoché sicuro. La traccia verde, sviluppata lungo i crinali, pare decisamente più sicura, con due soli brevi tratti che toccano i 30°; resta però il tratto centrale comune, le cui condizioni all'uscita dal bosco vanno valutate al momento del passaggio.

Se abbiamo accesso ai catasti regionali delle valanghe, possiamo verificare la sicurezza degli itinerari invernali. La fig. 3 riporta la carta delle valanghe tratta dal SIVA (catasto gestito da Arpa Piemonte), con sovrapposizione dei due itinerari. Si vede che la parte alta del tracciato estivo interferisce con diverse zone pericolose, mentre quello invernale appare sicuro, salvo il breve tratto che incrocia i canali di sfogo dei fenomeni valanghivi.

L'esempio illustrato evidenzia l'importanza della valutazione delle pendenze per la riduzione del rischio valanghivo, non solo quando si pianificano ma anche quando si percorrono gli itinerari, come di seguito spiegato.

Misura cartografica delle pendenze. Vanno usate carte a scala non inferiore a 1:25.000 (carte IGC, Tabacco, IGM, tecniche regionali, siti web cartografici, ecc...). L'esempio è stato redatto sul sito *AllTrails* con base *Mapbox* a curve di livello equidistanti 20 m. Con un decimetro si misura la base topografica b fra le curve di livello che delimitano la fascia più ripida del versante osservato; il pendio è sicuro se questa è almeno doppia del dislivello

$$dH (b/dH \geq 2; p \leq 50\%).$$

Misura campale delle pendenze. Possiamo farla con i bastoncini:

- appoggiamo un bastoncino di lunghezza L al pendio e lo teniamo orizzontale;
- accostiamo alla punta l'altro bastoncino e lo poggiamo verticalmente a terra;
- l'altezza dell'incrocio a non deve superare la metà della lunghezza ($a \leq L/2$);
- l'angolo del pendio α è dato da $Tg\alpha = a/L$.

5. MISURE DI PREVENZIONE

Qualora ci trovassimo nella necessità di superare un passaggio cri-



FIG. 2 - ASCESA AL M. CIVRARI DA NIQUIDETTO (TO) - SCELTA DELL'ITINERARIO INVERNALE.

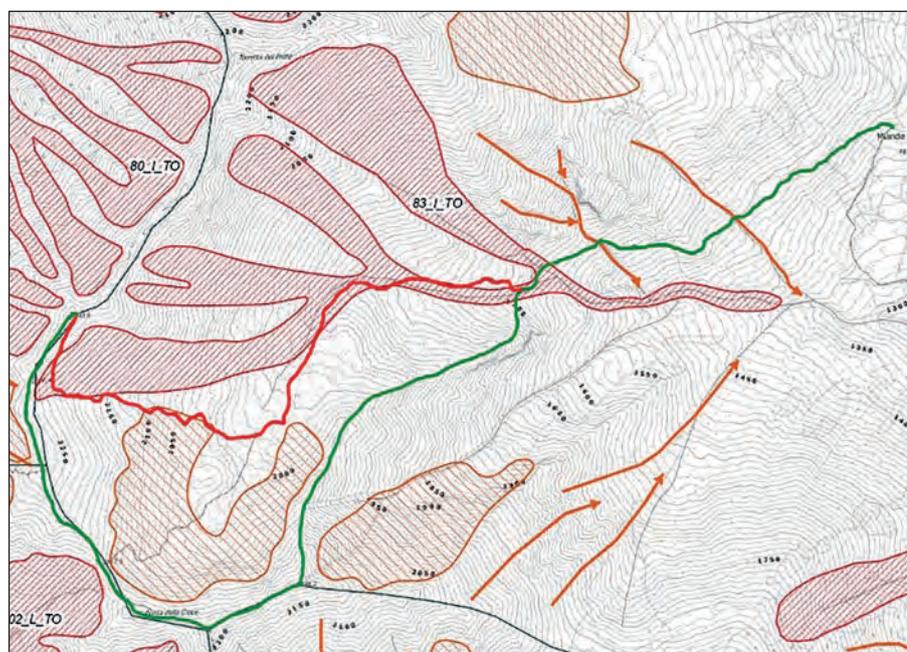


FIG. 3 - CARTA DELLE VALANGHE SUL VERSANTE EST DEL M. CIVRARI (SIVA PIEMONTE).

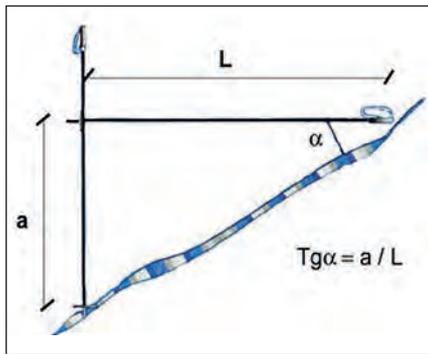


FIG. 4 - STIMA DELLA PENDENZA DI UN PENDIO CON I BASTONCINI.

tico inevitabile, ricordiamoci le seguenti misure di prevenzione:

- vestirsi bene e coprirsi la faccia;
- non infilare le mani nei laccioli dei bastoncini;
- superare il passaggio nel punto più alto e più stretto possibile ed in un tratto privo di rocce o salti sotto-stanti;
- procedere in discesa, un solo gigante alla volta.

6. CONSULTARE I BOLLETTINI NIVO-METEOROLOGICI

Intraprendere una gita invernale senza avere consultato le previsioni meteorologiche può avere conseguenze veramente drammatiche se non siamo bene equipaggiati. L'imprevista comparsa o recrudescenza di fattori avversi quali la nebbia, il freddo ed il vento può trasformare in un attimo la nostra gradevole passeggiata in un'ardua prova di resistenza.

Ci muoviamo piacevolmente in aria calma a -5° e d'un tratto siamo investiti da raffiche a 40 km/h: per l'effetto *wind chill* è come se entrassimo in una cella frigorifera a -23° e rischiamo effetti di congelamento.

Le regioni e le provincie autonome dell'arco alpino hanno il compito di emettere bollettini nivo-meteorologici, in coordinazione con l'AINEVA. Questi bollettini danno un quadro sintetico dell'innnevamento e dello stato del manto nevoso e indicano il pericolo di valanghe, in un determinato territorio, al momento della emissione e, sulla base delle previsioni meteorologiche e della possibile evoluzione del manto nevoso, quello atteso per l'immediato futuro.

SCALA DEL PERICOLO		STABILITÀ DEL MANTO NEVOSO	PROBABILITÀ DI DISTACCO VALANGHE
5		5 MOLTO FORTE	Il manto nevoso è in generale debolmente consolidato e per lo più instabile. Sono da aspettarsi numerose valanghe spontanee molto grandi e spesso anche valanghe di dimensioni estreme, anche su terreno moderatamente ripido*.
4		4 FORTE	Il manto nevoso è debolmente consolidato sulla maggior parte dei pendii ripidi**. Il distacco è probabile già con un debole sovraccarico** soprattutto sui pendii ripidi* indicati. Talvolta sono da aspettarsi numerose valanghe spontanee di grandi dimensioni e spesso anche molto grandi.
3		3 MARCATO	Il manto nevoso presenta un consolidamento da moderato a debole su molti pendii ripidi*. Il distacco è possibile già con un debole sovraccarico** soprattutto sui pendii ripidi* indicati. Talvolta sono possibili alcune valanghe spontanee di grandi dimensioni e, in singoli casi, anche molto grandi.
2		2 MODERATO	Il manto nevoso è solo moderatamente consolidato su alcuni pendii ripidi*, altrimenti è generalmente ben consolidato. Il distacco è possibile principalmente con un forte sovraccarico** su pochissimi punti sul terreno ripido estremo***. Non sono da aspettarsi valanghe spontanee molto grandi.
1		1 DEBOLE	Il manto nevoso è in generale ben consolidato e stabile. Il distacco è generalmente possibile solo con forte sovraccarico** su pochissimi punti sul terreno ripido estremo***. Sono possibili solo piccole e medie valanghe spontanee.
SCALA DEL PERICOLO		INDICAZIONI PER SCIATORI E ESCURSIONISTI	
5		5 MOLTO FORTE	Le escursioni non sono generalmente possibili.
4		4 FORTE	Le possibilità per le escursioni sono fortemente limitate ed è richiesta una grande capacità di valutazione locale.
3		3 MARCATO	Le possibilità per le escursioni sono limitate ed è richiesta una buona capacità di valutazione locale.
2		2 MODERATO	Condizioni favorevoli per le escursioni ma occorre considerare adeguatamente locali zone pericolose.
1		1 DEBOLE	Condizioni generalmente sicure per le escursioni.

Le parti di terreno dove il pericolo è particolarmente pronunciato vengono descritte più dettagliatamente nel bollettino delle valanghe (ad es. quote, esposizione, forma del terreno ecc.).
 **Sovraccarico forte: due o più sciatori o snowboarders che non rispettano le distanze di sicurezza, escursionisti a piedi, curve saltate o molto strette, caduta di sciatore, motoslitte, mezzo battipista, esplosione.
 **Sovraccarico debole: sciatore o snowboarder che effettua curve dolci, che non cade; escursionista con racchette da neve; gruppo che rispetta le distanze di sicurezza (minimo 10 m).
 ***Terreno moderatamente ripido: pendii meno ripidi di circa 30°; Pendio ripido: pendii più ripidi di circa 30°.
 ***Terreno ripido estremo: particolarmente sfavorevole ad es. dal punto di vista della pendenza (più ripido di circa 40°), forma del terreno, prossimità alle creste o proprietà del suolo.

VERSIONE EAWS 2018

FIG. 5 - SCALA EUROPEA DEL PERICOLO DI VALANGHE E CORRELATE INDICAZIONI.

7. SCALA EUROPEA DEL PERICOLO DI VALANGHE

Il pericolo di valanghe viene valutato secondo la Scala Europea in cinque categorie.

Una correlata tabella fornisce criteri comportamentali per sciatori ed escursionisti.

8. NORMATIVA NAZIONALE SULLA PRATICA DELLE DISCIPLINE INVERNALI

Secondo l'art. 26 del D.Lgs. 28/02/2021 n. 40, qualora per le condizioni nivometeorologiche, sussistano rischi di valanghe, tutti coloro che praticano attività sciistiche od escursionistiche in particolari ambienti innevati devono munirsi di appositi sistemi elettronici di segnalazione e ricerca, pala e sonda da neve. Sulla genericità di questa norma il CAI ha chiesto chiarimenti al governo, in questi termini: "tale da non consentire di cogliere l'esatta portata dell'obbligo

introdotto e gli ambiti in cui potrà trovare, o meno, applicazione". In effetti, non sono indicati né le particolarità ambientali, né il limite di sussistenza del rischio (correttamente: pericolo), in quanto la Scala Europea non prevede un grado nullo (1. Debole - 2. Moderato - 3. Marcato...).

Siamo all'assurdo: d'estate chiunque è libero di andarsi a sfracellare in solitaria su una via alpinistica di 6° grado, ma per una semplice passeggiata invernale una famiglia di quattro persone dovrebbe spendere mille euro per dotarsi dei *kit* di soccorso (Artva, sonda, pala), oltre a doverne apprendere l'uso con specifici corsi.

Chi cercasse chiarimenti nelle norme regionali, troverà solo ulteriori incertezze e confusioni. Parlo di montagna, ma mi sembra di ricadere nel mare delle diatribe su obblighi e limiti d'uso dell'aiuto al galleggiamento.

VERIFICARE LA SPINTA DEL GIUBBOTTO PFD - AIUTO AL GALLEGGIAMENTO -



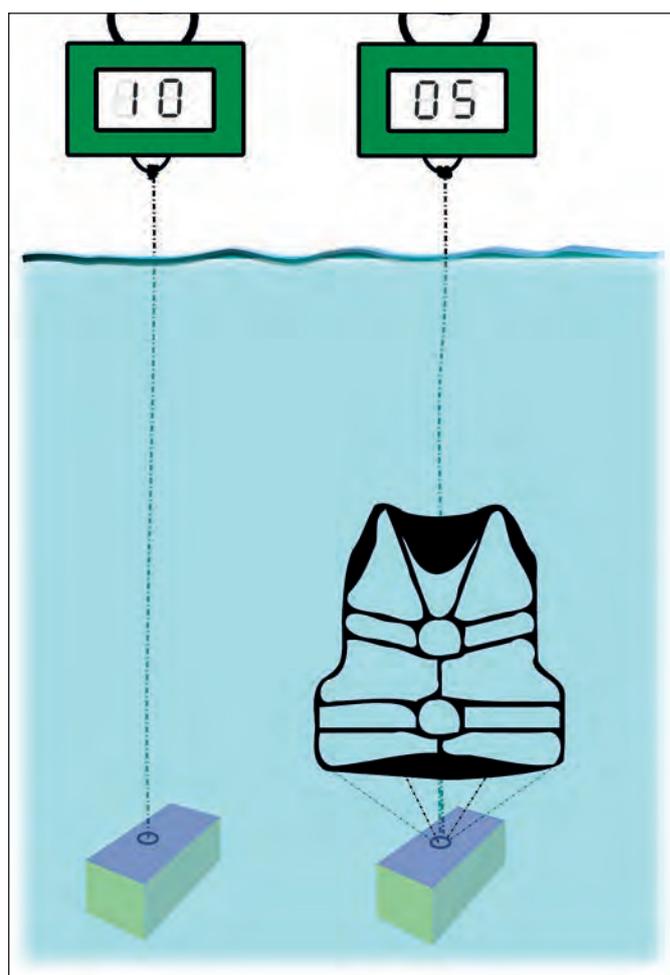
TESTO DI:
MASSIMO ROMAGNOLI (CANOAVERDE APS GENOVA)
FOTO DI: **LEONARDO DAL MASO**

Scegliere il giubbotto di salvataggio omologato (life jacket or Personal Flotation Device PFD) per il kayak richiede un esame attento delle sue caratteristiche, in funzione sia del tipo di utilizzo, sia di altri elementi importanti ma, senza entrare nel merito, come possiamo verificare se dopo qualche tempo fornisce ancora una spinta di almeno 50 N? (*vedi nota*).

Ecco un metodo, approssimato ma abbastanza corretto, per controllare il nostro giubbotto.

Approssimiamo l'accelerazione di gravità ($9,81 \text{ m/sec}^2$) a 10 m/sec^2 . Se un giubbotto omologato deve fornire una spinta di almeno 50 N, ne consegue che il peso del corpo immerso si riduce di circa 5 kg. Per verificare se la riduzione è effettivamente tale, utilizziamo una bilancia digitale pesa valigie in un punto accessibile ad uno specchio d'acqua con fondo di almeno 1,5 m (molo, scoglio...), come schematizzato nella figura a lato.

- Scegliamo un oggetto pesante circa 13 kg (ad es. di ferro, cemento, pietra).
- Appendiamo l'oggetto alla bilancia con un cordino di circa un metro, lo immergiamo e se possibile fissiamo la bilancia ad un supporto. Per la spinta di Archimede leggeremo ovviamente una misura inferiore, supponiamo circa 10 kg.



- Leghiamo il nostro giubbotto all'oggetto pesante, reimmergiamo il tutto e ripetiamo la misura, che dovrà risultare almeno 5 kg inferiore alla prima.

Nelle taglie più grandi i giubbotti forniscono una spinta anche di 70 N, ma in realtà dovrebbe essere il contrario, perché una persona esile e leggera galleggia meno di una robusta e pesante, la quale dispone di più massa e quindi più galleggiabilità. Inoltre, il volume e la percentuale di grasso corporei sono rilevanti per la sopravvivenza in acque fredde. Le persone minute si raffreddano più

NOTA: TUTTI I GIUBBOTTI OMOLOGATI DEVONO RISPONDERE ALLA NORMATIVA ISO 12402. IN PARTICOLARE, QUELLI DI CLASSE 50 N (NEWTON) - ISO 12402-5 FANNO PARTE DELLA CATEGORIA "AIUTI AL GALLEGGIAMENTO" E DEVONO ESSERE UTILIZZATI SOLTANTO PER ATTIVITÀ RICREATIVE E SPORTIVE ESEGUITE SOTTO COSTA. SI TRATTA AD ESEMPIO DI UTILIZZO SU CANOE, KAYAK, MOTO D'ACQUA, WINDSURF E KITESURF.



velocemente e un giubbotto di salvataggio ben indossato aiuta, sia pur poco, a resistere in acque fredde. Due validi motivi perché le persone magre non dimentichino d'indossare il loro "aiuto al galleggiamento".

Tanto per ridere un po'. Essendo anche un motociclista, vorrei tanto sentire il vento fra i capelli. Ma, in pri-

mis, dovrei avere i capelli (che ahimé non ho) e poi non dovrebbe esserci l'obbligo d'indossare il casco (che invece per fortuna c'è). Col casco attaccato alla sella o al portabagagli, vorrei vedere chi riesce ad indossarlo prima di cadere a terra. In acqua, con il giubbotto, non è proprio così, ma quasi...

nuota in acque libere
acquaforma

Sardegna 2023

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

Sant'Antioco, Carloforte, Olbia, Villasimius, Cagliari

SPORT, partecipazione e impegno

Da oltre 70 anni il Centro Nazionale Sportivo Libertas incarna i valori più alti legati al Mondo dello Sport, della disciplina e dei processi evolutivi sociali e culturali. Stare accanto a migliaia di Associazioni sportive e culturali su tutto il territorio nazionale, significa dare fondo ad uno sforzo enorme in termini di uomini e forze impiegate. Riuscire in modo capillare ad arrivare soprattutto alle realtà associative più piccole, significa per Libertas creare una rete sociale enorme nella quale nessuno deve rimanere indietro.

Questo il lavoro costante fortemente voluto dal Presidente Dott. Andrea Pantano e dal Direttore Generale Dott. Fabio Caiazzo per creare spazi di benessere sociale e di inclusione. Cooperare e collaborare attraverso la creazione di eventi sportivi e culturali, attraverso i percorsi formativi, la multidisciplinarietà e l'impegno dei vari Comitati Regionali, Provinciali e dei Coordinatori Nazionali sparsi per tutto il territorio.

L'intensa attività periodica sportiva ha portato Libertas alla grandissima cerimonia celebrativa dello scorso 14 Ottobre allo Stadio Olimpico di Roma, dove si è tenuta la consegna delle "Medaglie d'Oro Libertas" per i campioni che si sono distinti durante l'anno di



gare in tutte le discipline sportive. Quasi 20 mila i presenti tra ragazzi, istruttori e genitori in un tripudio di colori ma soprattutto di speranza in futuro solido per le nuove generazioni che devono attingere dallo Sport oltre che dall'educazione genitoriale e dalla Scuola per la realizzazione della propria personalità e della propria formazione culturale. Alla presenza delle più alte cariche dello Sport Italiano e dei rappresentanti di Sport e Salute, sono sfilati sul palco, atleti di tantissime discipline e provenienti da tutta Italia.

Un segnale forte, di coesione tra le Associazioni e un punto nuovo di partenza per obiettivi sempre più ampi e prestigiosi. La realizzazione di progetti a favore del Mondo scolastico, dei più anziani, dei diversamente abili, sono punti di forza costanti ai quali Libertas pone la massima attenzione.

Questo il momento di gettare le basi per il futuro, in atteso del Giubileo 2025, Libertas si pone l'obiettivo di portare la disciplina sportiva ovunque, abbattendo barriere di ogni tipo ponendosi a supporto della crescita individuale e collettiva.

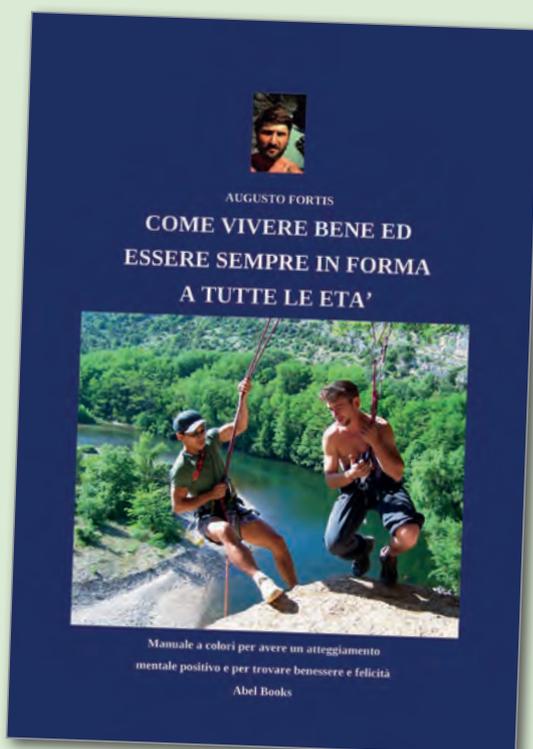
Il libro

COME VIVERE BENE ED ESSERE SEMPRE IN FORMA A TUTTE LE ETÀ

RECENSIONE DI: **CHICCA GOB**

L'autore, una vera autorità nel settore, ritorna alle stampe attraverso le pagine di questo bellissimo manuale, che rappresenta per il cuore e per la mente una pausa rinfrescante, ristoratrice e purificatrice. A qualsiasi età, un atteggiamento mentale positivo è l'elemento indispensabile al fine di conseguire e quindi mantenere il benessere fisico e psichico. È necessario però individuare le regole che possono aiutare per raggiungere queste mete, che sono nella aspirazione di ognuno di noi e che ci permettono di vivere una vita sana e longeva e avere sempre un aspetto curato. Augusto Fortis, uno dei grandi esperti mondiali, vi permetterà con questo manuale di 585 pagine, di approfondire le tematiche che più vi stanno a cuore; come condurre una vita sana, seguire una dieta equilibrata, praticare esercizi fisici anche con attività all'aperto, imparare a dominare lo stress, non abusare di alcol e di fumo. È molto importante rispettare queste regole, perché rappresentano il lasciapassare per raggiungere le mete fondamentali della vita: benessere e serenità. La sfida con i propri limiti, la riconquista del tempo, l'apprezzamento della bellezza di una natura severa, essenziale, scarna e priva di orpelli, per certi versi crudele, che però sa concedere, a chi se ne rende degno, di gioire dei propri tesori. Si finisce la lettura con i test di valutazione della forma fisica e mentale, dispiaciuti di non aver potuto accompagnare l'autore, almeno in parte, nel cammino descritto nel suo manuale. Se Augusto desiderava condividere delle emozioni e coinvolgerci nel suo sogno, credo ci sia perfettamente riuscito. Consiglio vivamente questo libro a chiunque.

Grazie Augusto per aver creato questo manuale!



Manuale completo a colori per avere un atteggiamento mentale positivo, e per trovare benessere e felicità.

DETTAGLI LIBRO

- **ASIN:** B0CDWQ34HM
- **Autore:** Augusto Fortis
- **Editore:** Abel Books - 5 agosto 2023
www.abelbooks.net
- **Lingua:** italiano
- **Dimensioni file:** 18.092 KB
- **Da testo a voce:** abilitato
- **Screen Reader:** supportato
- **Miglioramenti tipografici:** abilitato
- **Word Wise:** non abilitato
- **Memo:** su Kindle Scribe
- **Lunghezza stampa:** 585 pagine
- **Costo:** 6 euro
- **Versione:** e-book
- **Formati:** Pdf, Epub, Kindle



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

DICEMBRE 2023

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

Organizza: Uisp/Acquaviva
 Contatti: 333 3107838 (Antonello)
 347 6696345 (Fabiana)
 29 Dicembre 2023 - 1 Gennaio 2024
CAPODANNO SUL LAGO DI BOLSENA
 Località: Lago di Bolsena
 Tipo: Lago
 Organizza: Canoaverde
 Contatti: canoaverde@canoaverde.org

DICEMBRE 2023/GENNAIO 2024

27 Dicembre 2023 - 3 Gennaio 2024
RADUNO DEI BRIGANTI
 Località: Campania-Basilicata
 (Tanagro, Lao, Basento, Calore, Bussento, Sele, Noce Lucano)
 Tipo: Fiume

APRILE/MAGGIO 2024

25 Aprile - 1 Maggio
45° DISCESA INTERNAZIONALE DEL TEVERE DA CITTÀ DI CASTELLO A ROMA
 Località: da Città di Castello a Roma
 Tipo: Fiume
 Organizza: Asd Dit
 Contatti: scrivi@discesadeltevere.org

CONCORSO CICLISTA STANCO 2023

Il "Martedì del Ciclista Stanco", giunto alla sua 11ª edizione, è una delle tante iniziative del Roma Kayak Mundi. Si svolge tutti i martedì da maggio a ottobre ed è coordinata da Salvatore Paolucci. I partecipanti pedalano in tranquillità, su piste ciclabili o strade senza traffico, alla riscoperta delle bellezze di Roma e dintorni. Ogni volta il percorso è diverso ma il divertimento è sempre lo stesso.



PH: MARCO IEZZI



INSTAGRAM



Scansiona i codici QR delle pagine social di Pagaiano per trovare il tesoro di contenuti divertenti che ti faranno ridere a crepapelle!
 Che aspetti?
 Preparati a sorridere!

TIK TOK



ATTIVITÀ
INFO E PRENOTAZIONI
www.sloveniarafting.si
www.canoaraftingfvg.com
info@alpinaction.it

NOVITÀ escursioni anche in
FRIULI VENEZIA GIULIA

**ALPIN
ACTION**

SCUOLA KAYAK & PACKRAFT

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



NEGOZIO



KAYAK da mare • torrente • agonismo • soccorso • pesca
SUP, RAFTING, CANOA

vasta scelta di kayak, caschi, pagaie, giacche d'acqua
aiuti al galleggiamento, e tanto altro

www.alpinaction.it
NEGOZIO & INFO ONLINE
+39 348 380 1633
info@alpinaction.it

spedizione rapida
in tutta Italia 



Adrian Mattern

TREX



Big Banana fall

exokayak.com

Helping you go bigger

