

PERIODICO A CURA DELLA FEDERAZIONE ITALIANA CANOA TURISTICA

# PAGAIANDO

N. 27 APRILE 2024 - 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 XXIII



N. **27**  
APR. 2024

**VIAGGIO  
IN COLOMBIA**  
Magica e poco  
conosciuta

**IN KAYAK  
A SASSABANEK**  
Una giornata  
con i ragazzi autistici

**KARIBU  
IN KENYA**  
Un'avventura  
unica in due

**L'EQUILIBRIO**  
Esercitarlo  
sempre come dote  
indispensabile

**CANI  
DA SALVAMENTO**  
Amici sempre  
disponibili ed efficaci



Da 35 anni il principale riferimento per i paddlers da tutta Italia



P&H | Rebel | Aquarius | Seabird | Prijon | Zegul | Rainbow | Wilderness

[www.ozonekayak.com](http://www.ozonekayak.com) | Tel + 39 042 2370215

Photo: Elisa Pandiani | Paddler: Marco Zanon | Location: Punta Sabbioni



#### QUOTE TESSERAMENTO ANNO 2024

Socio FICT (singolo):	Euro 15,00
Socio FICT (di club):	Euro 10,00
Minorenni	Euro 5,00
Club Affiliato (senza scuola di canoa):	Euro 30,00
Club Affiliato (con scuola di canoa):	Euro 105,00
Socio Sostenitore:	Euro 40,00
Guida Fluviale:	Euro 30,00
Guida Marina:	Euro 30,00
Istruttore Fluviale:	Euro 30,00
Istruttore Marino:	Euro 30,00
Istruttore di Base:	Euro 30,00

**Federazione Italiana Canoa Turistica**  
Via Monte Grappa 21 - 31022 Preganziol (Tv)  
**Per effettuare i versamenti:**  
**FICT - Federazione Italiana Canoa Turistica**  
**Istituto Bancario: CRÉDIT AGRICOLE**  
**IBAN: IT10R0623003231000015128031**  
**[www.canoa.org](http://www.canoa.org)**  
**[info@canoa.org](mailto:info@canoa.org)**

#### PAGAIANDO

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

#### DIRETTORE RESPONSABILE:

PAOLO SAMARELLI

#### DIRETTORE EDITORIALE:

GIUSEPPE SPINELLI

#### CAPO REDATTORE:

GIORGIO PERALI

#### ART DIRECTOR:

ALESSANDRO NESPOLI

#### REDAZIONE:

ALMO OLMI

#### IMPAGINAZIONE E PHOTOEDITING:

GREENTIME S.p.A. - VIA DI CORTICELLA 181/3  
40128 BOLOGNA - [WWW.GREENTIME.IT](http://WWW.GREENTIME.IT)

#### HANNO CONTRIBUITO A QUESTO NUMERO:

MICHELA BAGATELLA

PINA DI SANTO

ARCANGELO PIROVANO

ELENA PERALI

#### 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: ALEX GASPERINI@HIGH SKYRECORD

TAVOLA: RRD I-WAVE 8'0"

RIDER: MARCO BOSI

**STAMPA:** EDIPRIMA SRL

VIA STEFANO MERLI, 60 - 29122 PIACENZA

STAMPATO APRILE 2024

## EDITORIALE

Cari amici,

siamo arrivati in primavera con tante bellissime notizie sui corsi di formazione organizzati dalla FICT, e con uno splendido numero ricco di contenuti. Leggete e ricordate di dare sempre il vostro contributo. La rivista vive delle vostre idee!

Abbiamo voluto dedicare questo numero interamente al kayak. Ci sono viaggi all'estero in Colombia, forse poco conosciuta ed in Kenya, dove scopriamo bellissimi e impegnativi fiumi da affrontare con cautela ed esperienza, ma non mancano i riferimenti a casa nostra, dove c'è sempre da scoprire se si sa guardare con occhi diversi luoghi conosciuti.

È il caso dell'affascinante Venezia con i suoi canali e le sue isole e di un Argentario paradiso dei kayaker marini. Non mancano articoli dedicati alle capacità dei nostri istruttori di svolgere un ruolo importante e sociale nei confronti dei ragazzi autistici, campo nel quale la FICT ha deciso di investire con determinazione e passione.

La preparazione fisica e psichica è presente con attenzione all'equilibrio (da esercitare continuamente) ed al respiro.

Spero apprezzerete il nuovo PAGAIANDO che si presenta più flessibile e quindi meglio sfogliabile del precedente. Abbiamo accolto i suggerimenti di alcuni di voi che volevano una rivista con fogli meno pesanti. Quando riceverete questo numero si sarà tenuta l'Assemblea annuale dei Soci che mi auguro sarà stata partecipata e utile scambio di idee per andare avanti con il vostro consenso.

Buona lettura a tutti e ci risentiremo prima dell'estate e del Raduno Estivo, giunto alla sua 48esima edizione.

**GIUSEPPE SPINELLI**  
Presidente APS FICT

## PAGAIANDO N. 27 - SOMMARIO

### Un viaggio in Colombia

di Roberto Chilosi..... pag. 4

### Torrente Malvaro

di Francesco Balducci..... pag. 8

### L'innovativo Kayak

da torrente di Exo Kayak

di Marco Babuin..... pag. 10

### Kayak a Sassabane

per i giovani autistici

di Roberto Seccamani..... pag. 12

### Argentario

beach to beach

di Andrea Ricci..... pag. 14

### Tecnica e didattica

del kayak da mare..... pag. 16

### Rubrica del Freestyle

di Francesco Santi..... pag. 18

### Karibu in Kenya

di Luana Villani..... pag. 20

### Cosa si può fare con una leggera imbarcazione gonfiabile

di Paolo Ghelfi..... pag. 26

### Wave, alla ricerca dell'onda perfetta

di Marco Bosi..... pag. 30

### 3 modelli di KM della NMK a confronto

di Walter Paesano..... pag. 32

### Professione cane: un valido aiuto per soccorrere il pericolante in acqua

di Irene Olmi..... pag. 34

### Esplorando le isole della laguna veneziana

di Lucien Schreiber..... pag. 38

### Ci vuole equilibrio

di Fabio Cappelli..... pag. 42

### Gestire il respiro nello stress

di Massimo di Sabatino.... pag. 45

### L'olio extra vergine di oliva... l'oro delle nostre campagne

di Matteo Baldeschi..... pag. 46

### Progetto nazionale IMCO SPORT

a cura della Redazione .... pag. 48

### "I parchi italiani"

Conoscere i parchi e le riserve  
naturali dalle Alpi alla Sicilia

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](mailto:pagaiando@canoa.org)

# UN VIAGGIO IN COLOMBIA



TESTO E FOTO DI:  
ROBERTO CHILOSI

ROBERTO CHILOSI A RIO COCORNA'.

## LA LEGGENDA DI MARIA PARDA, REGIONE DI ANTIOQUIA, MEDELLIN

Nei primi anni del 1600 una donna bella, affascinante, energica, seduttrice, schiavista, ma soprattutto avida, Maria Parda di Piel Morena, proprietaria di numerose miniere d'oro in cui lavoravano i suoi 500 schiavi, esaurita la vena aurifera, decise di rubare le campane d'oro della chiesa di San Carlos.

Una notte, in sella ad un cavallo nero, alcuni dicono seguita anche da 7 enormi cani, dopo aver fatto un patto col diavolo, compì il misfatto.

Effettuato il furto fuggì in sella al destriero inseguita da tutti, polizia, esercito, popolazione.

La inseguirono per 7 km e 175 metri finché non si gettò nel lago, "El Ocho de Cocorna", sul Rio Cocorna' appunto.

Lei risalì nuotando e sparì nella foresta, lasciando le impronte dei suoi piedi sul fango della riva, il cavallo e le campane non riemersero più.

**L**eggenda vuole che sia possibile ascoltare il suono delle campane, appoggiando l'orecchio sul fondo del lago, che però è profondo 8 metri, per cui non è impresa facile.

Questo mi racconta Christian Henao, 24 enne fortissimo canoista colombiano di Cocorna', mia impareggiabile guida qui in Colombia, mentre percorriamo il tratto di fiume omonimo.

Christian ha accompagnato anche Frederick, Marcello e Milka l'anno scorso e me lo hanno caldamente consigliato.

Oggi c'è molta acqua e più che pensare alla storia che mi sta raccontando, penso ad arrivare in fondo a testa su, ne farò tesoro dopo.

Il fiume, a carattere torrentizio, molto pendente e potente, WW 4/5, oggi molto carico d'acqua per le piogge di ieri sera, è sicuramente uno dei

IN ALTO:  
BOGOTÀ DAL CERRO MONSERRATE.

A FIANCO (DA SINISTRA):  
CHRISTIAN HENAO E ROBERTO CHILOSI  
SUL RIO CALDERAS.



**A SINISTRA:** ROBERTO CHILOSI SULLA RAPIDA CENTRALE DEL RIO COCORNA'.

**IN BASSO:** UN TAXI LOCALE.

co ad entrare in sintonia col luogo, capire a cosa stare attento e come muovermi per evitare problemi.

La gente è meravigliosa, il cibo ottimo, anche Bogotá, nonostante io non adori le città, è molto particolare, col Cerro Monserrate, su cui c'è un Santuario dedicato al Señor Caido (Cristo Caduto), raggiungibile con una funicolare o a piedi su una scalinata molto pendente, a dominare il panorama.

La capitale colombiana è 2.800 metri sul mare, il Cerro a quasi 3.200, per cui, se non acclimatati meglio propendere per la funicolare.

Da Bogotá in bus, raggiungo Cocorna' dove ho appuntamento con Christian.

L'amenio paesello è a circa 2 ore da Medellin, sulla strada che collega le due principali città colombiane.

Una delle strade più belle che abbia mai fatto: foreste, canyon, pianure contornate da montagne, la strada che in alcuni tratti scorre in un tunnel verde, il colore dominante.

La canoa me la noleggerà Christian, io ho tutto il resto.

Mi viene a prendere in moto, e sarà uno dei tanti mezzi che useremo in questi giorni per spostarci per raggiungere i fiumi.

Cocorna' è in festa, c'è un torneo di calcio in piazza che richiama centinaia di persone, e c'è musica sparata a palla in tutte le vie.

Il giorno dopo sono impaziente di entrare in acqua nel mio trentesimo stato, e sul mio 320esimo fiume.

E saranno 2: il Rio San Mattia e il Rio Calderas nel tratto denominato Commercial Rafting

Fa caldo, ma accettabile, c'è il sole e con noi c'è un altro canoista locale, scendiamo in costume e maglietta a maniche corte.

Christian ci precede ed è molto preciso nelle descrizioni delle rapide.

Il Calderas è bello, sul ww 3 con alcune rapide di ww 4.

La mattina dopo abbiamo in programma quasi 60 km difficili, il tratto chiamato "El pescado" del

Rio Calderas, e il canyon del Rio Samana'.

La sera però diluvia il fiume si alza molto, e del Samana' faremo solo il primo tratto.

Arrivare all'imbarco del fiume è uno spettacolo della natura, mi fermerei ogni due minuti a fotografare le piante e i fiori, respiro a pieni polmoni per assorbire gli umori della foresta, gli odori forti.

Mentre ci cambiamo Christian mi dice di stare attento ai serpenti perché ce ne sono tanti.

Il fiume è effettivamente molto grosso e i primi 2 km difficili con una rapida di ww 5 obbligata.

Passiamo bene e il resto è solo divertimento, con scorci paesaggistici da togliere il fiato.

Lungo il fiume, così come ieri, molto rumorosi, lavorano i cercatori d'oro, i mineros, con i loro nastri alimentati a gasolio, ai cui cavi in canoa bisogna fare molta attenzione.

Poi fiori, natura nel suo massimo splendore e farfalle: la Colombia è lo stato al mondo con il maggior numero di varietà di farfalle.

Sono così rilassato che nell'ultima rapida non seguo bene le indicazioni di Christian e vengo ciucciato dall'enorme rullo a fine rapida.

È un bel bagno, prendo una bella frullata, ma occhiali a parte, recupero tutto.

Non imparerò mai.

Per andare bene devo essere da solo o avere paura, diversamente mi distruggo.

La sera con un labbro gonfio, ma soddisfatto mi rilasso in camera mentre diluvia ancora.

Viaggiare da solo è sicuramente la dimensione che mi è più congeniale, posso fare quello che voglio, non devo sottostare ai desideri di nessuno.

La mattina successiva, dopo un abbondante colazione a base di uova andiamo verso il Rio Santo Domingo, nel tratto fino a Las Palomas, un tratto di circa 7 km con difficoltà fino a ww 4.

Lo sbarco è dove Christian ha la sua base rafting, oggi ha due giri in gommone, ed uno lo farò io come guida, con delle simpatiche signore colombiane.

Per ora non ho incontrato stranie-

ri, ma ci sono molti turisti tutti colombiani.

La Colombia, rispetto ad altri stati sudamericani è molto pulita, la gente estremamente cordiale, e con una grande energia e voglia di divertirsi.

E gli piace la musica 24 ore su 24, l'unica cosa che a me, amante del silenzio, ha un poco stressato.

Sicuramente è un posto dove vivrei, ci penserò in previsione della pensione.

La sera, come al solito diluvia, ma niente ferma il torneo di calcio.

Domani il Cocorna', di cui ho già riferito all'inizio, poi farò il turista.

Voglio andare a Guatapé, forse uno dei luoghi più turistici della Colombia, dominata dal Cerro omonimo, e adagiata su una serie di laghi artificiali, con tante piccole isole.

È un paese molto bello, coloratissimo, ma forse davvero troppo turistico per me che preferisco il silenzio e la solitudine.

Infatti mi fermo solo un giorno e poi proseguo per Medellin.

Sono un fans della serie televisiva Narcos, e ricordo comunque le quotidiane terribili notizie degli anni 80/90 quando la capitale della regione di Antioquia era considerata la città più pericolosa del mondo.

Oggi no, ed è una bella città.

Per non farmi mancare nulla vado anche a visitare il quartiere La Comuna 13, teatro di migliaia di omicidi quando a comandare in città, e in Colombia era Pablo Emilio Escobar Gaviria, "El Patron" come veniva soprannominato.

La città è in una conca, e i quartieri popolari solo letteralmente aggrappati al costone delle montagne che la circondano.

La mattina dopo vado con la teleferica urbana al parco Arve, ad un'ora circa dal centro della città.

Anche solo il tragitto in teleferica merita il viaggio, perché si può godere della vista della città dall'alto, il parco poi è meraviglioso, anche qui ricco di fiori, piante, uccelli che sento ma che purtroppo, celati dalla foresta, non riesco a vedere.

Il giorno dopo sono ancora in viaggio, 11 ore in bus per rientrare a Bogotá e dirigermi a Villa de Leiva, un bel paesino a quasi 3000 metri di altitudine, dove c'è la piazza più grande della Colombia oltre a dei laghetti dove vorrei nuotare.

Noleggio una Mountain bike e fiducioso mi dirigo ai laghetti per scoprire che non si può nuotare.

Ci sono dei cartelli enormi con scritto "PROHIBIDO NADAR".

Di essere arrestato come l'anno

## SCHEDA VIAGGIO

- Partenza 22 dicembre 2023, rientro 8 gennaio 2024.
- Volo Bologna Madrid Bogotà'. *Il volo, dato il periodo natalizio, nonostante fosse stato prenotato 7 mesi prima è costato 1.900 Euro.*
- Attrezzatura imbarcata: pagaia smontabile, salvagente, casco, paraspruzzi e una giacca d'acqua a maniche corte. Canoa noleggiata in loco.
- Spostamenti in bus, onnipresenti e molto comodi; per raggiungere gli imbarchi e sbarchi, jeep o taxi con la guida Christian.
- Per dormire mediamente si spendono 10 euro a notte, per mangiare sui 5-6 euro. In 15 giorni spesi circa 500 euro tutto compreso.

Per chi volesse andare consiglio vivamente di rivolgersi a **Christian Henao** (profilo omonimo su facebook), oppure su Instagram **@cocorna\_rafting\_antioquia** oppure tel. **+57 301 3872408**

scorso in Bolivia sul lago Titicaca non ne ho voglia, per cui mi limito a pedalare, proverò domani alla laguna Guatavita, destinazione successiva, il luogo dove ha avuto origine il mito o leggenda del El Dorado.



più belli che abbia mai percorso, ed è l'ultimo, ahimè, che farò in questo viaggio sudamericano.

Adoro il Sudamerica e la Colombia è andata oltre le mie aspettative sia sportive che di semplice turista.

Il primo impatto con Bogotá, metropoli enorme, non era stato entusiasmante, ma ci avevo messo po-

**In tutta Italia con un click.**

**canoashop.com**

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

# TORRENTE MALVARO



DI **FRANCESCO BALDUCCI**  
MAESTRO FLUVIALE E FORMATORE FICK  
RECORD 1.071 FIUMI DIVERSI DISCESI

**Q**uesto torrente di razza dell'entroterra ligure, alle spalle della riviera del levante genovese, nasce dal passo della Scogliana, dal monte Pagliaro e dal monte Caucaso.

Dopo aver raccolto, a circa metà percorso, le acque provenienti dal rio Tirello di Lorsica, si getta nel fiume Lavagna a monte di Monleone.

Il torrente si riempie di acqua dopo piogge abbondanti in autunno e



FRANCESCO BALDUCCI PRONTO PER IL SECONDO SALTO DELLA DOPPIA COMBINAZIONE.

primavera, regalando una delle discese più emozionanti della zona, già ricca di altri torrenti (Cicana, Isolona, Graveglia, Sturla)

L'imbarco classico è al ponte pedonale a valle di Favale di Malvaro, percorrendo un breve sentiero a monte del campo sportivo, in località Ortigaro.

Subito si incontra un piccolo affluente da destra che aumenta la portata, a cui segue una strettoia tra rocce con scivolo obliquo di circa 3 m di dislivello, non pericolosa ma molto spettacolare, da noi chiamata **"la clessidra"**.

Numerose sono le rapide tormentate tra massi rocciosi che impegnano a una discesa con precisione, sovente a vista, cioè senza scendere dal kayak, in una eccitante danza liquida.

In qualche occasione è però consigliabile una ispezione preventiva a piedi per il rischio di incontrare tronchi di traverso o rami aggettan-

ti, dopo una piena. In particolare mi riferisco al superbo salto al quale segue una curva a sinistra, detta **"rapida della doppia combinazione"** o **"Swei Kombination"**, visibile anche dalla strada.

Un'altra rapida complessa, poco a valle, dovrà essere attentamente valutata per un sifone centrale che obbliga a un trasbordo sulla sinistra o, se possibile, a una via secondaria a destra da imboccare con precisione.

Dopo la confluenza con il rio Tirello di Lorsica, proveniente da sinistra, subito a valle di uno sbarramento artificiale percorribile, visibile da un alto ponte, il livello idrico incrementa e offre ancora una parte molto tecnica e divertente del torrente, caratterizzata da piccoli salti, imbuto, passaggi sinuosi e serpeggianti tra le rocce, ma mai pericolosi.

Un doppio salto in una goletta offre la ciliegina sulla torta e le ultime emozioni, prima dello sbarco classi-

co, che si effettua in corrispondenza di una casa semiabbandonata, poco prima di un alto sbarramento artificiale impraticabile.

Volendo si può proseguire, dopo il trasbordo, sino alla confluenza con il Lavagna, a Monleone, incontrando ancora belle rapide e una strettoia da valutare, soprattutto dopo le piene.

## DA SAPERE

**Tratto:** campo sportivo di Ortigaro-casa semi abbandonata 44°24'57" N - 9°15'09" E.

**Lunghezza:** 5 km oppure, se si prosegue sino a Monleone, 6,5 km.

**Difficoltà:** IV grado continuo (V).

**Discesa in prima:** Francesco Balducci e Roberto Dorigo marzo 1983.

**Idrometro on line:** minimo 190, ma in realtà è un riferimento del torrente Sturla, per cui è meglio chiedere ai canoisti locali (cell. Francesco Balducci 348 933 4463).



IMBUTO DOPO LA CONFLUENZA CON IL TORRENTE TIRELLO DI LORSICA.



ANDREA CAMPI: PRIMO SALTO DELLA GOLETTA FINALE.



USCITA INGOMBRA DELLA GOLETTA FINALE.

# L'INNOVATIVO KAYAK DA TORRENTE di EXO KAYAK

**L**ION è il nuovo fiore all'occhiello di Exo Kayak, l'azienda italiana leader nella produzione di imbarcazioni in polietilene. Dopo il successo della serie ZION, Exo Kayak ha deciso di espandere la sua gamma introducendo questa nuova e innovativa imbarcazione.

## PROGETTAZIONE

LION è il risultato di due anni di impegno, suddivisi in due fasi distinte. Durante la prima fase è stato realizzato un prototipo in plastica modificando una ZION CREEK L, mentre nella seconda fase è stata completamente progettata utilizzando un processo assistito dal computer. Questo approccio ha con-

sentito ulteriori regolazioni e perfezionamenti, garantendo il raggiungimento degli obiettivi prefissati.

## DIFFERENZE RISPETTO ALLA ZION CREEK L

LION si distingue per le sue dimensioni più ampie, la maggior lunghezza e il volume superiore, rendendolo ideale per affrontare anche i torrenti più impegnativi. Nonostante il suo generoso volume di 370 litri, rimane un kayak maneggevole grazie alla sua accurata distribuzione dei volumi.

## CARATTERISTICHE ESTERNE

Le cinque maniglie robuste in plastica, con anima in metallo, garantiscono una resistenza eccellente

e facilitano il trasporto. I fori nell'estremità del pozzetto e gli scarichi sui fianchi evitano l'accumulo d'acqua, mentre il rocker pronunciato nella parte anteriore consente di affrontare facilmente grossi buchi.

L'estremità del pozzetto ha dei fori per facilitare lo svuotamento del kayak, senza dover aprire il classico tappo di svuotamento posto in coda, inoltre ha degli scarichi sui fianchi per evitare l'effetto "piscina" attorno al pozzetto. La parte anteriore è caratterizzata da un rocker molto pronunciato, soprattutto nella parte finale, un asso nella manica per affrontare grossi buchi con facilità.

Sempre nella parte frontale si può intravedere sullo scafo un legge-



*Lion*

ro "fondo triangolare" che va a sfumarsi all'altezza del pozzetto, progettata per dare direzione al kayak con il minor sforzo possibile.

La parte posteriore si assottiglia molto sulla parte terminale della coda, soluzione che offre una maggiore manovrabilità in condizione critiche. Questa caratteristica permette inoltre di poter immergere parzialmente la coda per compiere BOOF con i fianchi inclinati, di conseguenza alzare la punta diventa più facile anche su salti particolarmente tecnici.

## CARATTERISTICHE INTERNE

I cordini di regolazione dello schienale e il relativo strozzascotte, ora realizzati in alluminio, rendono il kayak facile da regolare e assicurano una maggiore durata nel tempo. Il resto degli interni rimane molto simile ai modelli precedenti della serie ZION, con piccole modifiche apportate per adattarsi al nuovo scafo.

## PERFORMANCE

LION colpisce immediatamente per la sua eccezionale stabilità sia

primaria che secondaria, ma allo stesso tempo mantiene una reattività e una prontezza senza pari per affrontare qualsiasi situazione.

Fin dalle prime pagaiate, si avverte una sensazione di velocità e agilità straordinarie, unite a una stabilità impeccabile che lo distingue dai suoi concorrenti.

Il design del "fondo triangolare" anteriore si fa subito notare: basta inclinare leggermente la LION per sentirne la reattività, che si traduce in virate immediate anche a basse velocità. Saltare sopra i buchi diventa un'operazione estremamente agevole, e la stabilità del kayak rimane costantemente elevata, garantendo sicurezza e controllo in ogni situazione. La forma della coda consente un utilizzo versatile, soprattutto in situazioni dove è necessario immergere la parte posteriore per eseguire boof o affrontare passaggi particolarmente tecnici. Grazie a questa caratteristica, la LION offre una maggiore precisione e controllo durante tali manovre avanzate.

## CONCLUSIONI

LION è il kayak perfetto per principianti ed esperti, garantendo un'esperienza unica e senza compromessi. Consigliato soprattutto a coloro che superano gli 80 kg di peso, ma adatto anche a chi ricerca un kayak versatile e performante.

**Buone pagaiate!**

TESTO DI: MARCO BABUIN  
FOTO IN TORRENTE DI: SIMONE MASUTTI



## UN'INIZIATIVA INCLUSIVA E APPASSIONANTE

Il 30 settembre 2023, sul pittoresco lago d'Iseo, si è svolto un evento davvero speciale dedicato ai giovani con autismo. L'organizzazione di "Easy Kayak", in collaborazione con l'ATLS Iseo, l'Associazione Triade S.O.S. Autismo, Playaut e "Tutti in Acqua" Onlus, ha reso possibile un'esperienza unica per un gruppo di ragazzi e bambini autistici.

# Kayak

# a SassabaneK

## PER I GIOVANI AUTISTICI



### UN POMERIGGIO DI EMOZIONI ED APPRENDIMENTO

L'evento è iniziato alle 14:30 con il raduno dei giovani partecipanti, provenienti da diverse regioni. Sin dall'inizio, è stato evidente che questa giornata sarebbe stata speciale. Gli organizzatori avevano lavorato per garantire un ambiente accogliente e inclusivo per tutti i partecipanti, e il risultato era un'atmosfera di entusiasmo palpabile.

Prima di salire a bordo dei kayak, gli istruttori hanno tenuto una breve ma completa sessione informativa sulla sicurezza e una dimostrazione pratica sull'utilizzo delle imbarcazioni e della pagaia. Questo approccio attento e sensibile ha aiutato i ragazzi a sentirsi a proprio agio. Un elemento significativo di questa straordinaria giornata è stato il contributo di Monia, la madre di alcuni dei ragazzi partecipanti, che ha preparato schede di comunicazione alternativa aumentativa per facilitare la comunicazione tra i giovani e gli istruttori.

### UN'ESPERIENZA SENSORIALE STRAORDINARIA

Una volta in acqua, i partecipanti hanno iniziato la loro avventura. Il lago di Iseo ha regalato un paesaggio idilliaco. La multisensorialità in

kayak ha coinvolto la vista, l'udito, il tatto, l'olfatto e persino l'equilibrio e la cinestesia. I ragazzi hanno potuto ammirare i paesaggi circostanti, ascoltare i suoni dell'acqua e della natura, sentire il contatto dell'acqua con la pagaia, percepire odori caratteristici e sperimentare il movimento e l'equilibrio sulla barca. Gli istruttori hanno lavorato con ammirevole dedizione e pazienza, per garantire che ogni partecipante si sentisse sicuro e protetto. Hanno adattato il percorso in base alle esigenze individuali, in modo che ognuno potesse godere appieno dell'esperienza. Il supporto emotivo e pratico fornito dagli istruttori ha fatto sì che tutti potessero partecipare in modo significativo.

### UN'ATMOSFERA DI CONDIVISIONE E SOCIALIZZAZIONE

L'evento è proseguito fino alle 17:30, con una merenda offerta dall'ATLS Iseo. Questo momento ha creato un'atmosfera di socializzazione, permettendo ai giovani di condividere le loro esperienze e di sentirsi inclusi in un ambiente accogliente e amichevole. L'iniziativa di kayak a SassabaneK per i giovani autistici è stata un successo straordinario, evidenziando l'importanza di creare occasioni di inclusione e di offrire esperienze significative a tutti.

L'impegno e la collaborazione delle organizzazioni coinvolte hanno reso possibile questo evento memorabile, dimostrando come lo sport e la natura possano essere strumenti potenti per promuovere l'inclusione e il benessere delle persone con autismo.

### CONCLUSIONI

La FICT sta dedicando notevoli risorse alla creazione di eventi come questo e sta attualmente elaborando protocolli mirati per garantire un'accoglienza ottimale alle persone con disabilità. Il kayak si configura come una delle attività ideali per coinvolgere e soddisfare le esigenze delle persone con disabilità.

In un mondo in cui l'inclusione e l'empatia sono sempre più importanti, iniziative come questa dimostrano il potenziale trasformativo delle attività all'aperto. Il kayak a SassabaneK ha offerto ai giovani con autismo un'esperienza indimenticabile, mettendo in risalto quanto sia importante creare spazi accessibili e accoglienti per tutti. Questo evento rimarrà sicuramente nel cuore di tutti i partecipanti, dimostrando che le piccole azioni possono fare una grande differenza nella vita delle persone. Con questo primo evento ufficiale speriamo di iniziare un vero e proprio percorso che unisca il kayak all'autismo.

TESTO DI: **ROBERTO SECCAMANI**

ISTRUTTORE MARINO FICT - FICK - GUIDA MARINA FICK

# ARGENTARIO beach to beach

DI ANDREA RICCI,  
LUGLIO 2023



*Il mio intento è di promuovere il Monte Argentario attraverso l'uso del kayak e del sup in modalità "slow", ciò che viene chiamato "turismo lento": si riescono a vedere più cose, con prospettive diverse; si instaurano relazioni più profonde con le persone e con il territorio.*

Filippo Landini



**"G**razianoooo! Ci sei domani che faccio il giro dell'Argentario e passo a trovarti?"

"Andre' certo! Fischia quando sei davanti al Mar Morto, ti aspetto!"

Graziano è un personaggio noto delle calette occidentali del promontorio: oriundo, da anni gestisce baretto e ombrelloni con capacità e rispetto dei luoghi e delle tasche. Lo rivedrò volentieri durante la traversata.

Il promontorio dell'Argentario, sulla costa tirrenica in provincia di Grosseto, è una delle mete più ambite tra i canoisti marini; ma tra i supisti è una meta ostica, vedremo a breve perché.

Originariamente un'isola, l'Argentario si è unito al continente per la formazione naturale dei due tomboli (cordoni di spiaggia): della Feniglia a sud (più selvaggio), della Giannella a nord (più turistico), che hanno formato la grande laguna di Orbetello. Tra i due tomboli ci sono i 30 km del-

la bellissima costa del promontorio, prevalentemente rocciosa, con stupendi fondali, e con innumerevoli calette spesso irraggiungibili da terra.

Per il canoista e per il supista visitare l'Argentario vuol dire quindi organizzare una traversata di 30km: non proprio una distanza alla portata di tutti, anche perché in caso di difficoltà, interrompere il viaggio è problematico per l'assenza di una strada costiera e per la scarsità di spiagge sabbiose in cui trovare riparo. E in estate la brezza termica si fa sentire. Ma il viaggio merita, perché è uno dei tratti di costa più belli d'Italia, ancorché affollato nel periodo estivo. Da lungo tempo frequentatore dei luoghi, ho i miei contatti in zona, per risolvere i problemi di logistica. Innanzitutto chiamo Filippo, che sta organizzando uno strategico parcheggio **paddle-friendly** nella zona di Porto Santo Stefano: **Parcheggio Il Calvello**. A prezzi concorrenziali si parcheg-



gia a 100m dalla **Spiaggia della Bionda**, protetta da un molo di roccia, ottimo punto di accesso all'acqua. Filippo ha costruito anche una

rastrelliera per il ricovero di kayak e sup, con tubo per sciacquare barche e attrezzature. Insomma, tutto quello che serve a noi pagaiaatori. Ma non solo: Filippo offre anche il servizio di recupero, anticipato o posticipato. Quindi, se vuoi fare il percorso orario partendo dalla Feniglia per arrivare alla Giannella (percorso consigliato per non avere il sole in faccia), Filippo ti porta anticipatamente alla Feniglia. Se vuoi fare il percorso antiorario, Filippo ti viene a riprendere alla Feniglia. E la tua auto rimane al sicuro nel parcheggio.

Decido tuttavia di portare anticipatamente i mezzi (un **sitontop** veloce, **Dag Midway**; e un sup oceanico da 17', **Naish**) alla partenza già dalla sera prima. Mi viene in aiuto la **local** Stefania, che mi indica una rastrelliera a poca distanza dalla Feniglia, sulla bella spiaggia di Cala Galera. Il luogo mi ispira fiducia.

Con mio figlio Luca ci prendiamo una camera con uso cucina nelle vicinanze del parcheggio: **Affittacamere Il Fortino**, luogo strategico, con una bellissima terrazza con vista sul Porto Santo Stefano e discesa privata a mare. Tutto è organizzato per fare una intensa e lunga giornata di mare nel torrido luglio, con continui bagni e nuotate. Il sup e il sitontop in questo sono mezzi imbattibili, per la facilità con cui ci si può tuffare in acqua e risalire. Ci ha favorito anche

qualche tratto di **downwind** verso fine giornata.

Passo a dare qualche indicazione sul percorso.

Dopo la partenza in senso orario da Cala Galera, si passa davanti a Porto Ercole; a seguire l'ampia baia abbastanza antropizzata dello **Sbarcatello**, tra **l'Isolotto** e **Punta Avoltore**. Nella parte occidentale della baia si apre la grotta più bella del promontorio, la **Grotta Azzurra**: con mare calmo ci si può entrare in barca.

Dopo la **Punta Avoltore** inizia la parte occidentale del promontorio, il tratto più naturale e selvaggio, interrotto dalla affollata e abitata Spiaggia delle Cannelle, dalla bella caletta del **Mar Morto**, dalla famosa **Isola Rossa** che chiude una scenografica baia, con un suggestivo istmo che consiglio per una sosta.

Lungo tutta la costa, varie svetanti torri di avvistamento ricordano la lunga storia di protezione dai pirati e dagli invasori.

Avvicinandosi alla parte nord la costa si fa più antropizzata, ma si può godere ancora di bellissimi bagni nella famosa **Cala Grande**.

Porto Santo Stefano e la "civiltà" sono purtroppo ormai vicini, così come il termine del nostro giro.

PER FOTO E ALTRI DETTAGLI, IL MIO SITO  
[WWW.ACQUAMOSSA.COM](http://WWW.ACQUAMOSSA.COM) È A DISPOSIZIONE

**NÄM K**  
KAYAK  
[WWW.NAUTICAMANNINO.IT](http://WWW.NAUTICAMANNINO.IT)

# TECNICA E DIDATTICA DEL KAYAK DA MARE

A CURA DELLA FEDERAZIONE ITALIANA CANOA TURISTICA - FICT

Il primo manuale di questo tipo in lingua italiana. Un lavoro di squadra che, attraverso un approccio strutturato e con il supporto di un eccellente apparato illustrativo, offre una descrizione dettagliata degli elementi costitutivi del kayak, delle tecniche di conduzione e delle nozioni base sulla sicurezza. Uno strumento rivolto ad ogni insegnante o aspirante tale, ma utile a qualsiasi kayaker che voglia affinare la propria tecnica, sviluppando una pratica sicura, efficace e divertente.



Claudio Babini, Pietro Bartoleschi, Enrico Brentana, Tatiana Cappucci, Michele Costa, Mauro Ferro, Fabio Ficiarà e Roberto Seccamani, con titoli e brevetti professionali, condividono da molti anni una grande passione per il kayak da mare, organizzando escursioni e offrendo corsi base o avanzati anche a chi vuole insegnare questa attività.

144 pagine – Euro 18,05 – Disponibile per l'ordine dal 3 maggio 2024

Nutrimenti  mare

[www.nutrimenti.net](http://www.nutrimenti.net)



**reglisse**  
*sur la Durance*

**VOTRE MAGASIN CANOE KAYAK  
SUR LA DURANCE...**

**YOUR CANOE AND KAYAK SHOP  
IN THE DURANCE VALLEY...**

**REGLISSE sur la Durance**  
Impasse Saint Guillaume  
05600 Eyglers  
TEL: +33(0)6 50 07 38 45  
Info@reglisse-kayak.com  
www.reglisse-kayak.com

Map showing locations: St Guillaume, Pont du Simeust, Eyglers Briançon, Durance, Guilfestre, Gap Embrun.

# Rubrica del FREESTYLE



**Benvenuti nella rubrica Freestyle di Pagaiano, un viaggio nel cuore del Playboating o Rodeo moderno, curato dai ragazzi di Kayak Freestyle Italia.**



AUTORE: **FRANCESCO SANTI**  
(ISTRUTTORE FICT, KFI - KAYAK FREESTYLE ITALIA).  
FOTO DI: **CLAUDIO COLLAREDA**  
E **MARCO GUIOTTO** (FOTO PANORAMICA)

**Q**uesto sport, nato negli anni '90, è diventato rapidamente una delle discipline più spettacolari e acrobatiche del whitewater. I nostri lettori veterani ricorderanno i primi kayak da freestyle, testimoni di un'evoluzione che ha portato oggi ad avere kayak

ultra-agili, non più lunghi di 185 cm, perfetti per figure aeree e combo da capogiro.

Nel freestyle, i materiali contano tanto quanto la tecnica. Nelle competizioni, la leggerezza e la robustezza del mix carbonio-kevlar dominano, con kayak artigianali costruiti su misura che pesano intorno ai 7-8 kg. Per la pratica amatoriale, il polietilene rimane il re: elastico, resistente e adatto eventualmente anche per le discese di downriver freestyle.

Anche la pagaia è protagonista, con preferenze che si orientano spesso verso modelli corti (185-197 cm) e pale con angolo ridotto tra 30° e 0°, ottimali per manovre tecniche in acqua piatta come il bow stall e altre aeree come i loop, argomenti che approfondiremo nei prossimi articoli.

L'attrezzatura di sicurezza è co-

stituita da un caschetto omologato leggero, spesso con frontalino, e un giubbotto di salvataggio race-style per avere il massimo in termini di agilità.

Il vestiario consiste sempre più spesso in una combo da freestyle (top deck), ovvero un unico pezzo di vestiario costituito dalla fusione di paraspruzzi e giacca d'acqua. Questa soluzione permette di mantenere la coperta asciutta più a lungo possibile e rende ottimale la mobilità di busto e bacino.

Non trascuriamo poi il tappanasso, utilizzato dalla gran parte dei rodeisti e gli immancabili tappi per le orecchie, nostri alleati contro l'acqua gelida che impediscono l'insorgere di problematiche importanti come "l'orecchio del surfista".

Le manovre del freestyle brillano nello "spot", una particolare onda

chiusa, comunemente conosciuta come "rullo" o "buco".

Qui è importante un breve approfondimento, quando si parla di rulli e buchi in ambito canoistico vengono subito in mente immagini di pericolo e di incidenti. La differenza fra un buco pericoloso e uno spot da rodeo sta nell'idrodinamica molto specifica degli spot da rodeo.

Uno spot da rodeo sicuro e ben progettato si caratterizza infatti per un bacino superiore che si restringe tramite due massi o simili, detti "spalle" e da un ostacolo sul fondo, fra le spalle. Spalle e ostacolo comprimono l'acqua verde e la fanno accelerare. L'acqua verde fluisce con aumentata potenza nel bacino sottostante, di dimensioni e profondità definite, con una determinata inclinazione. Durante il salto, l'acqua verde incorpora aria e la rilascia nel bacino sottostante, generando schiuma bianca e flusso di ritorno.

Il corretto rapporto tra flusso d'acqua verde, dimensioni delle spalle, ostacolo e dislivello, crea un'ampia zona di ritorno superficiale schiumoso. Queste condizioni particolari permettono ai rodeisti di preparare

le loro manovre in sicurezza in una zona della schiuma in cui l'imbarcazione resta "ferma" fra il ritorno e la corrente in uscita.

In caso di capovolgimento, l'acqua verde che scorre con grande forza verso valle, sotto i pochi centimetri di schiuma di ritorno di un buco da rodeo ben fatto, spingerà il corpo del canoista lontano dal buco, permettendo un agevole manovra di eskimo (in particolare l'eskimo "da rodeo" o back deck roll).

In Italia, il rodeo è stato a lungo terreno di pochi eletti, come Massimo Benetton, alias Max la Bomba, cofondatore di Kayak Freestyle Italia nel 2022. La questione centrale di questa disciplina è sempre stata: spot o praticanti, cosa viene prima? Senza spot adeguati, è difficile vedere crescere il numero di appassionati; senza un folto gruppo di praticanti, è arduo creare e mantenere nuovi spot. Il Brenta Rodeo del 2023, con patrocinio FICK, ha però dimostrato che i praticanti ci sono, numerosi e talentuosi. In Italia, il Freestyle non ha ancora trovato una sua vera casa, manca un'identità forte. Non esistono spot dedicati esclusivamente



SOPRA: ANDREA TOSSATTI DURANTE UNO DEI CLINICS DI FREESTYLE.

IN APERTURA: DANIELE DELL'ANDREA CON UN CARTWHEEL.

al rodeo, pur essendo la creazione di spot molto più economica se paragonata alla costruzione di infrastrutture per altre discipline fluviali e non. La mancanza di spot costringe di fatto gli appassionati ad adattarsi e allenarsi con ciò che è disponibile, spesso andando all'estero per settimane (spostando risorse economiche dall'Italia verso Austria, Germania, Francia...) o allenandosi localmente in situazioni purtroppo al limite.

Il gruppo Kayak Freestyle Italia si è dato l'obiettivo di colmare queste lacune, collaborando con i club canoistici per eventi e clinic, come il Brenta Rodeo o il Freestyle tutti gli appassionati ([kayakfreestyleitalia.it](http://kayakfreestyleitalia.it) per info).

Rimanete con noi su Pagaiano per scoprire tutto sulle meraviglie di questa disciplina. Nel prossimo articolo vedremo "I Sette Fondamentali" del freestyle.

**Buon proseguimento!**

Vivere un'esperienza  
unica nel cuore dell'Africa

# KARIBU *in* KENYA

**L**e colline sono ammantate di un verde intenso, quasi irrealistico. Ogni tanto spunta il busto di una persona, come se la parte inferiore del corpo fosse parte integrante delle piante, sulla schiena una gerla di giunchi intrecciati nella quale, con gesti precisi e ripetitivi, getta manciate di foglie. Sono le piantagioni di tè della valle del

North Mathioya. Il fiume scorre serpeggiando tra le colline che sembrano muschiate, l'acqua di un color mattone risalta in contrasto, il blu del cielo completa il quadro di colori nel quale siamo avvolti. Il trasferimento per arrivare all'imbarco è uno dei più belli di sempre.

Livello dell'acqua molto alto. Sono 15 km, una rapida. Un susseguir-

si di curve cieche ed ogni curva mette un po' di timore che si dissolve solo quando se ne intravede l'uscita. Ci sono pochissime morte, piccole, spesso non ci si sta nemmeno in due. Ogni tanto si deve manovrare per scansare qualche tronco incastrato nell'unico passaggio. Checco è come sempre attentissimo ad indicarmi la linea e a dare indicazioni con segnali veloci

e decisi da capire al volo. Certo in canoa ci sono io ma la sua presenza mi dà un grande senso di serenità e la totale fiducia del suo modo di muoversi nel fiume e di guidarmi mi consente di cimentarmi in discese che non so se diversamente farei.

Il North Mathioya è una galoppata senza soluzione di continuità, siamo totalmente concentrati sul fiume

e non abbiamo il tempo di assaporare ciò che ci circonda. Ma una discesa con questa intensità ci porta nel nostro mondo fatto di concentrazione e percezione donandoci il totale abbandono al momento.

## UOMINI E NATURA

Siamo in Africa orientale, ai piedi del monte Kenya a circa 2 ore da

IN APERTURA: CASCATA DEL TANA.  
SOPRA: LA PARTENZA DEL TANA.



TESTO DI:

LUANA VILLANI

FOTO DI: LUANA E FRANCESCO SALVATO

Nairobi. È la mia prima volta nel cuore dell'Africa e sin dal giorno del mio arrivo vengo colpita dal fascino di questo continente e dei suoi abitanti che con il loro modo di essere, muoversi, guardarti e sorriderti ti accolgono e, anche senza parlare, sembrano dirti *karibu* in Kenya, benvenuto in Kenya!

Siamo solo io e Checco desiderosi di una dimensione intima e felici di goderci il nostro modo di vivere il fiume ma anche consapevoli che andare in canoa in due (soprattutto se la seconda sono io!) limita di molto le possibilità.

Facciamo base sul fiume Tana presso Wilderness Savage, la prima compagnia di sport outdoor in Kenya. Un posto molto bello e curato, ma sempre in stile africano. Direi una scelta quasi obbligata considerando l'ambiente circostante.

Mike, il ns. referente del posto, quando riesce a staccarsi dall'ufficio viene in canoa con noi. È un canoista molto bravo, con tantissima esperienza sui fiumi di tutto il mondo e che in canoa si sa divertire. Ma il suo modo di leggere e scendere il fiume e di gestire il gruppo è ben lontano dagli standard a cui sono abituata. Ecco, lì ho pensato, meno male che non sono venuta da sola!

È la stagione delle piogge definite *brevi* ma i fiumi sono gonfi ed il

Tana, che è il fiume principale e che ha acqua per un periodo più lungo degli altri, è di un rosso limaccioso e scorre tra la fittissima vegetazione delle sponde. Le piogge, che effettivamente sono brevi, da un momento all'altro interrompono lo splendore del sole e rendono la vegetazione scintillante.

Per vari giorni non riusciamo a fare il tratto classico del Tana, troppa acqua. Le 3 rapide centrali sono veramente impressionanti. Facciamo qualche discesa partendo da sotto e trasbordando la famosa cascata. Non ho mai fatto una cascata e anche se a vederla, con la sua ipnotica acqua caffè-latte è bellissima, non saprei proprio cosa aspettarmi. La totale mancanza di esperienza sul verticale mi farebbe propendere per il trasbordo senza nemmeno pensarci un attimo ma il problema non si



pone perché le condizioni del fiume la rendono impraticabile per tutti. Il tratto fattibile con questo livello è molto divertente sul III grado con un paio di rapide di IV.

Pagaiare sul Tana è come pagaia-re all'interno di un giardino botanico attorniti da una vegetazione lussureggiante e di una varietà incredibile. Scivoliamo sotto grandi alberi affascinati dalla loro maestosità.

#### DAL MACHETE ALLO SMARTPHONE

Il quarto giorno ci spostiamo sul Gura un facile fiume di II, scendiamo rilassati assaporando il paesaggio e godendoci gli immancabili incontri con i *local* e i gruppi di bambini che con i loro sorrisi candidi regalano la loro ospitalità. Come spesso accade quando si scendono fiumi non impegnativi nel mondo, soprattutto in Paesi meno ricchi e stressati del nostro, è bellissimo perché si ha la possibilità di vedere la vita della gente, di godere della loro allegria e serenità. Le rive del fiume sono solitamente molto vissute. Quel giorno in particolare abbiamo visto intere famiglie che bonificavano terreni super verticali sui quali era difficile anche solo stare in piedi. Donne molto curate, con le extention più diverse e i vestitini rossi, gialli e altri colori sgargianti vedendoci passare, si illuminavano per lo stupore e iniziavano a urlare di gioia, mettevano giù il machete tiravano fuori lo smartphone e correvano verso di noi chiedendoci un selfie.

Nel pomeriggio ci spostiamo sul Mathioya nel tratto *bridge to bridge* decisamente più impegnativo e complesso. Un altro fiume rispetto al North Mathioya di qualche giorno fa. Un torrente tecnico con una notevole portata d'acqua e un bel livello. Sassi che graffiano anche solo a guardarli, sono rocce vulcaniche molto affilate e quindi pericolose. Ci sono anche tanti massi molto grandi in mezzo al fiume che mettono un po' soggezione. L'acqua è sempre di un rosso mattone e la lettura del fiume non è per niente facile. Non ci sono linee pulite e definite, bisogna sempre improvvisare, in qualche modo cavarsela. Un trasbordo sfinente. Sono molto tesa, ma non di quella

tensione sana. Sono un po' stanca e sbagliare un traghetto di riscaldamento all'inizio, non mi ha di certo aiutata. Checco si deve impegnare per trasmettermi tranquillità e farmi fare le linee più semplici compatibilmente con la difficoltà del fiume.

Allo sbarco sono contenta che sia finita. Una contentezza diversa, quasi un sollievo. Fa parte del gioco, andare in canoa è anche questo.

#### LION KING STRETCH

Il giorno dopo con Mike, due guide che lavorano con lui e Paul, un canoista francese della nuova generazione molto forte, partiamo di buon mattino e ci spostiamo sul lato orientale del Monte Kenya dove ci sono 3 fiumi più piccoli che formano il Mutonga, un fiume di grande volume. L'idea è di imbarcarci sul El Mara, considerato la parte alta, e poi fare il famoso *Lion King Stretch* del Mutonga. Un ambiente completamente diverso da quelli visti finora, più brullo ed essenziale. Arriviamo all'imbarco dopo un avvicinamento da 4 ruote motrici tra le piste sterrate dell'altopiano, talmente bello e avventuroso che solo il viaggio valeva il biglietto.

Anche qui livellone. Ci affacciamo sulla prima rapida che Mike dice essere un IV grado ma è decisamente un bel V continuo e ne restiamo impressionati. Non conosciamo il fiume, Mike ci fa una descrizione terroristica e ci dice che è tutto come la prima rapida quindi con Checco decidiamo che non è saggio che io mi butti là dentro, scende solo lui. La scelta sembra essere stata giusta perché su 5 canoisti, molto forti e di cui 3 *local*, ci sono stati 3 bagni lunghi e complicati per la conformazione del fiume. Solo Checco e Paul escono indenni. Dai racconti, il tratto non era tutto di V ma comunque molto impegnativo e le linee scelte dal leader molto *naif*. Finito l'El Mara, all'altezza di un ponte si decide di sbarcare, chi ha nuotato è sfinito e non c'è abbastanza tempo per continuare. Siamo molto dispiaciuti. Purtroppo nei giorni successivi non siamo riusciti a tornare, ci è sempre mancato almeno un terzo compagno di discesa. Il *Lion King Stretch* rimane un buon motivo per tornare in Kenya.

#### IL TANA

L'ultimo giorno che abbiamo a disposizione finalmente l'idrometro del Tana si abbassa a 205 cm, i giorni scorsi era sempre intorno ai 300 cm, Mike ha qualche ora da dedicarci così decidiamo di fare il tratto classico con i 3 rapidoni. Ci imbarchiamo qualche centinaio di metri sopra, un mini-riscaldamento prima dei passaggi, mi sento bene e molto determinata, mi incollo a Checco e lo seguo come un anatroccolo. Le prime due rapide le facciamo in sequenza una dietro l'altra e scendo senza problemi. Ancora mi sorprende di come una volta in azione io trovi dentro di me risorse che nemmeno immaginavo di avere; quando sono in rapida tutte le paure svaniscono e la tensione si trasforma in risposte motorie adeguate, senza fare ricorso alla testa mi trovo a fare la cosa giusta al momento giusto e questo per me rimane una magia.

Strategicamente non penso mai in anticipo ai fiumi che devo affrontare, perché so che la mente inevitabilmente, come una bestia che vuole uscire dalla gabbia, si affaccia e ti porta nel mondo della paura. Ho imparato a non darle spazio a credere nelle mie possibilità proprio perché sono consapevole che nel momento di agire trovo soluzioni che non sarei mai riuscita ad immaginare. Questa è una delle sensazioni più appaganti del mio andare in kayak.

Ci fermiamo prima della terza rapida. Dalla morta a sinistra si intravede la linea, un canale compresso con acqua intrecciata porta ad una gobba enorme che richiede un boof sul lato sinistro per evitare il grosso ritorno alla base del salto di 3 m. Sulla padronanza della manovra ci devo ancora lavorare e quando c'è un boof obbligatorio mi sorgono sempre molti dubbi. Ce la farò?

Guardo Checco che scivola sull'acqua come non avesse peso, lo vedo sparire oltre la gobba, alcuni istanti e vedo la sua pagaia in verticale che mi dice di partire. Un bel respiro e mi immergo nella rapida. Entro nel canale punta a destra per superare la prima treccia e subito punta a sinistra per superare la seconda, arrivo sulla gobba fisso il punto do-



SOPRA: IL TANA  
CON IDROMETRO A 320.

A DESTRA: SCOUTING  
SUL TANA GONFIATO  
DALLE PIOGGE.



ve saltare inclino la canoa sul fianco sinistro, immergo la pala, aspetto, e quando supero il bordo della gobba faccio il colpo spinta. Sento la canoa che si proietta in aria spinta dall'azione degli arti inferiori e come per incanto atterro piatta oltre al grosso ritorno; sicuramente uno dei miei boof meglio riusciti, la sensazione di padronanza e controllo che ho provato è ancora radicata dentro di me.

Le urla di gioia e i complimenti di Checco e Mike mi riempiono di orgoglio e rilassata continuo la discesa, ora il tratto lo conosco e so che posso godermelo, so già che la cascata la trasborderò. Scendo gustandomi il paesaggio, leggera e in pace con me stessa e con quello che mi circonda.

Arriviamo alla cascata di 10 m., mentre facciamo lo scouting porto già la mia canoa e comincio il trasbordo, mi fermo sulla passerella sul lato destro della cascata e faccio

le foto a loro. Mike fa la linea di sinistra mentre Checco decide di saltare sul lato destro, scende con un volo impeccabile e atterra in equilibrio sul catino di ricezione. Poco dopo lo vedo venire verso di me tutto sorridente e gli chiedo: "*La rifai?*"? E lui guardandomi con un sorriso birichino mi risponde: "*No, adesso tocca a te!*"

Questo non era previsto, almeno io non lo avevo previsto. Checco invece sapeva già che era arrivato per me il momento di cimentarmi sul verticale e anche per questo eravamo lì. Dico subito di no, ma tutti i giorni precedenti l'avevo guardata e riguardata credo inconsapevolmente desiderosa perché mi faccio convincere e con la pancia piena di farfalle porto la canoa a monte del salto e mi imbarco.

Non so ancora se sono stata io a fare la cascata o la cascata ha fatto

me ma so che è stata una grandissima emozione e questo mi basta. Il Kenya è un Paese bellissimo, la gente è solare e molto accogliente. La logistica per il kayak è abbastanza semplice. Bisogna avere un autista che conosce gli imbarchi, con un mezzo 4X4 e dalla base si raggiungono molti fiumi in giornata. E questi sono i lati positivi, l'altro lato della medaglia è che i livelli dei fiumi sono molto imprevedibili e variabili; questo è dovuto alle piogge che non hanno un andamento costante. I fiumi, inoltre, non vanno sottovalutati sono sempre isolati e anche in quelli più facili c'è sempre qualche passaggio stile cateratta o cascata, anche i trasbordi sono decisamente complicati. Non è un posto da principianti ed essere un gruppo ben affiatato è fondamentale.

Semplificando al massimo: quando il Tana è altissimo, si scendono tutti gli altri fiumi con bei livelli d'acqua e anche i tratti più semplici risultano molto avvincenti; quando il Tana è al livello giusto, e quindi si possono scendere le rapide più impegnative e la cascata, gli altri fiumi sono bassi e in alcuni casi non navigabili. Ciò ovviamente rende meno divertenti i tratti facilini e fattibili con livelli umani i tratti più impegnativi.

Noi abbiamo trovato livelloni, siamo andati in canoa tutti i giorni ma, quasi sempre, molto *easy*. Certo un bel gruppo di kayaker ben assortito in Kenya ha molto da divertirsi e ancora tantissimo da scoprire.

#### "LA LINEA D'ORIZZONTE"

Dopo molti anni sono tornato a fare una cascata. 10 m., un'altezza riguardevole per i canoisti della mia generazione. Ma non è l'altezza, è il sentire. Ho riassaporato il piacere di volare per alcuni fugaci istanti. Ma il momento più affascinante della discesa di una cascata non è la fase di volo che dura un battito d'ali, per me è l'avvicinamento. Quando senti un rumore sordo, profondo come un boato continuo, quando un pulviscolo liquido



inondato di luce preannuncia il baratro e vedi il fiume scomparire, davanti rimane solo una linea d'orizzonte, il bordo di un precipizio, al di là di quella linea c'è l'ignoto rappresentato dal vuoto ed è proprio quella linea fisica che diventa anche immaginaria che ti riempie di timore creando l'emozione più intensa regalata dalla nostra disciplina.

Arrivati sul bordo tutto finisce, il vuoto si spalanca, il fiume torna ad essere visibile e si perde la magia dello sconosciuto.

Si precipita senza alcun controllo e non si è più canoisti, non si sente più l'acqua sotto il kayak, la pagaia diventa inutile e si è colti da un senso di mancanza, ci si trasforma in esseri volanti che nulla ha a che fare con la nostra natura.

Si atterra nel catino di ricezione sprofondando nella schiuma, si riemerge e subito lo sguardo va alla cascata che è lì, sì certo, in tutta la sua bellezza ma che oramai abbiamo svelato e quindi manca di mistero, si è pervasi dalla voglia di ritrovarsi davanti alla meraviglia di una linea d'orizzonte che tutto preclude e tutto lascia immaginare.

di Francesco Salvato

Nata negli anni '70 insieme alla FICT (l'attuale FICT) e costruita negli anni '80 e '90 da Francesco Bartolozzi, la Discesa Internazionale del Tevere (DIT) è la storica manifestazione che ha introdotto in Italia il turismo sportivo culturale itinerante di gruppo in canoa. DIT accoglie tradizionalmente dall'Italia e dall'estero canoisti, supisti, ciclisti, camminatori - e loro accompagnatori - amanti dello sport all'aria aperta, in buona compagnia, e con rinomate cene 🍷.

Sempre più famiglie partecipano alla Discesa: portateci anche i vostri figli, ne beneficeranno per la vita! 😊

[www.TiberTour.com](http://www.TiberTour.com)

**Discesa Internazionale del Tevere**  
a pagaia, in bici, a piedi  
da Ostia di Castello a Roma, dal 25 aprile al 1 maggio 2024

con il patrocinio FICT

85a edizione. Da percorrere per intero o solo per alcuni giorni, attraverso l'Umbria e la Sabina fino a Roma. Un percorso sostenibile e consapevole: in canoa, in sup, in bici, a piedi.

Speciale free da Roma a/R 25-28 aprile

Info: [www.dit85.com](http://www.dit85.com)  
[info@discesadeltevere.org](mailto:info@discesadeltevere.org)

[www.nauticamannino.it](http://www.nauticamannino.it)



**-20%**  
su tutti i kayak

\*Non valida per l'usato e non cumulabile con altre offerte



**IN APERTURA:** I PARTECIPANTI DEL RAID SAVOIA MONTE BIANCO DEL 2022 A BOURG SAINT MAURICE TRASPORTANO I LORO PACKRAFT. LA COMPETIZIONE PREVEDE UN ANELLO DI 400 KM CON PERCORSI A PIEDI, IN MOUNTAIN-BIKE E PACKRAFT.

**SOPRA:** LA DISCESA DELL'ISÈRE NEL RAID 2022 IN UN TRATTO TRANQUILLO. IL FIUME COMPORTA PASSAGGI DI 3° E 4° GRADO NELLA SEZIONE A MONTE.



# Cosa si può fare con una LEGGERA IMBARCAZIONE GONFIABILE



TESTO E FOTO DI:  
PAOLO GHELFI

**L**eggeri, pratici, resistenti e molto stabili: sono i *packraft*. Non confondiamoli con le tradizionali canoe gonfiabili o con i piccoli gommoni da *rafting*: sono un'altra cosa e servono ad altro, per quanto grazie alla loro versatilità li troviamo sia sull'acqua mossa che negli specchi d'acqua calma.

La loro caratteristica peculiare è la trasportabilità. Gonfiabili rapidamente a bassa pressione (0,1 bar), ripiegabili e inseribili in uno zaino, pesano dai 3 ai 4 kg per i singoli, 7 o 8 kg per i doppi. Quindi ideali per essere utilizzati su impegnativi percorsi misti, alternando *trekking* e discesa fluviale, oppure stipati agevolmente in un camper e impiegati per attraversare un laghetto raggiunto dopo una passeggiata.

Rispetto ad altre imbarcazioni gonfiabili leggere, quali canotti, canoe e gommoncini, garantiscono una buona resistenza grazie alla tela in poliuretano termoplastico (TPU), molto più resistente ad abrasioni e tagli del PVC o del Nylon. Rispetto alle canoe gonfiabili ad alta pressio-

ne, con camere d'aria in Drop-Stitch, se la giocano per il peso e l'ingombro ridottissimi.

La forma dello scafo con un *rocker* accentuato e i cosciali, per garantire la sicurezza della seduta e il controllo dello scafo, rendono l'imbarcazione più assimilabile ai kayak da fiume che ai canotti marini. Infatti nella versione chiusa, con il pozzetto protetto dal paraspruzzi, possono agevolmente superare le rapide fino al quarto grado (ma non oltre). Tuttavia non sono un'alternativa ai kayak fluviali, ma un mezzo complementare nel momento che, grazie alla leggerezza, possono prestarsi per escursio-

ni in ambiente dove il trasporto di un mezzo rigido e pesante diventa difficile o addirittura proibitivo.

I *packraft* proprio sfruttando questa caratteristica sono ben presto diventati l'imbarcazione ideale per spedizioni in ambienti estremi. Non è quindi un caso che l'*Human Adaptation Institute*, un istituto di ricerca scientifica francese, li ha adottati nel 2022 per affrontare un lungo percorso in Amazzonia tra giungla e corsi d'acqua, o che il reparto militare d'élite GMHM (*Groupe Militaire de Haute Montagne*) li ha testati nelle esercitazioni in Patagonia l'anno scorso.

Per restare in ambito più ludico, ma sempre in ambienti naturali selvaggi, i *packraft* sono diventati il mezzo di gare di *Kairacross*, una disciplina popolare in Scandinavia che prevede tappe di più giorni attraversando boschi e laghi. Altrettanto sono sempre più utilizzati nelle gare di *endurance* dell'*Adventure Racing World Series* dove si alternano lungo il percorso *mountain-bike*, imbarcazioni ed equipaggiamento per la montagna. In Francia sono sempre più frequenti le gare multi-sport denominate *Raid* dove per le discese fluviali si utilizzano questi pratici gonfiabili. Talvolta queste com-

petizioni prevedono una salita in *mountain-bike* e la discesa lungo un torrente con la bicicletta legata sulla coperta del battello. Insomma un *biathlon* innovativo!

Non bisogna però essere degli *ironman* per apprezzare questi pratici mezzi nautici. Per la loro elevata galleggiabilità e manovrabilità sono infatti molto semplici da gestire e consentono di affrontare con facilità ambienti dove una imbarcazione rigida, certamente più performante, necessiterebbe di maggiore tecnica di conduzione. I *packraft* poi non sono tutti uguali: ormai l'evoluzione del mezzo ha portato a definire dei mo-



delli che si adattano alle differenti fruizioni prevedendo uno o due posti.

Abbiamo già introdotto i modelli chiusi con paraspruzzi che anche nella forma ricordano i kayak da torrente. Per le discese in fiume sono anche disponibili modelli aperti auto-svuotanti dotati di appositi fori per drenare l'acqua.

I modelli per spedizioni hanno in genere una tela più spessa e sono a doppia camera d'aria per aumentarne la robustezza e la sicurezza.

I pescatori apprezzano quelli aperti, ampi e dotati di una deriva smontabile per essere meglio direzionabili negli specchi d'acqua più calma. Altrettanto gli escursionisti che trovano pratici i modelli più spaziosi per caricare eventuale equipag-

giamento, ma restano sempre leggeri per essere portati nello zaino. Il mezzo si presta anche a un utilizzo turistico in ambiente marino. Per la facilità di trasporto può infatti essere facilmente impiegato per scoprire angoli remoti della costa raggiungibili da sentieri. In mare tuttavia essendo leggero e offrendo ampia superficie laterale soffre il vento. Una piccola pinna rimuovibile, presente in alcuni modelli, può attenuare lo scarroccio e aiutare a mantenere la direzione.

Insomma: la logistica di un'escursione viene estremamente facilitata potendo contare su una imbarcazione di pochi chilogrammi. I tradizionali gonfiabili e persino i SUP risultano decisamente più pesanti e

**A SINISTRA DALL'ALTO:**  
PAGAIANDO IN PATAGONIA DURANTE LE ESERCITAZIONI IN AMBIENTE DEL GMHM (*GROUPE MILITAIRE DE HAUTE MONTAGNE*), REPARTO SPECIALE DELL'ESERCITO FRANCESE;

DISCESA DEL VAR (FRANCIA) CON UN PACKRAFT CARICO DELL'EQUIPAGGIAMENTO PER UNA ESCURSIONE DI PIÙ GIORNI.

ingombranti, una volta sgonfiati e riposti nelle apposite sacche.

Personalmente ho provato il packraft con soddisfazione in torrente e in fiume, unendo un *trekking* alla navigazione. Sfruttando l'ottimo galleggiamento, il grande volume e la stabilità ho disceso tratti di 3° grado e alcuni passaggi anche superiori con relativa facilità e buona sicurezza. In mare invece non si è fatto apprezzare troppo, facendosi portare da onde e vento. L'ho invece sperimentato con grande piacere in un contesto inusuale. Raggiunta Venezia in treno in una domenica e negli orari in cui l'ordinanza comunale consentiva la navigazione nei canali, l'ho utilizzato per una escursione turistica dall'acqua. Essendo corto e maneggevole ho pagaiato con facilità tra i sestieri e, dove incontravo un canale dall'accesso vietato, risalivo e continuavo a piedi, avendolo risistemato rapidamente nello zaino. Insomma l'ho trovato un mezzo molto versatile, che offre la possibilità di progettare escursioni veramente alternative.

Complemento al mezzo è la pagaia, preferibilmente leggera in carbonio, smontabile in quattro pezzi per riporla facilmente nello zaino. Naturalmente il casco e il giubbotto di aiuto al galleggiamento sono sempre necessari nelle discese in fiume.

Come detto ormai esistono molti modelli che numerose marche offrono sul mercato. Il range di prezzi è naturalmente molto ampio, considerando anche la più economica produzione cinese proposta dalle grandi catene di articoli sportivi o sulle piattaforme di vendita online. I prodotti più curati e accessoriati, con una tela di qualità, progettati e assemblati in Europa o negli Stati Uniti si posizionano tra i 1.000 e 1.500 euro. Anche da questo si capisce come non siano certo comparabili ai canotti da spiaggia.

## Il runner del fiume!



### MINOTAURE 4.0



**JAWS**

Il packraft JAWS è un mezzo innovativo e versatile, studiato e progettato in Francia, che vi permette di esplorare i fiumi e i torrenti in tutta sicurezza. È leggero, maneggevole e facile da trasportare. Ideale per le escursioni in natura e per le competizioni.

Info: [www.jaws-packraft.com](http://www.jaws-packraft.com)

Identificatevi con



Scansioni il QR code





## alla ricerca dell'onda perfetta

TESTO DI: **MARCO BOSI**  
FOTO DI: **DURANTE DANIELE**

**I**l SUP Wave è una disciplina che si sta sempre più diffondendo in tutto il mondo.

Vediamo le differenze rispetto al più antico e praticato SURF.

La principale differenza tra il SUP Wave e il surf riguarda la modalità di propulsione. Mentre nel surf tradizionale si utilizza il proprio corpo per muoversi e prendere le onde, nel SUP Wave il surfista sta in piedi sulla tavola e utilizza una pagaia. Quest'ultima modalità offre una visione migliore delle onde in arrivo e permette al surfista di spostarsi più rapidamente sull'acqua. Inoltre, rispetto al surf, è più facile uscire in mare per raggiungere la

surf zone per la galleggiabilità della tavola l'uso della pagaia. Per gli stessi motivi si hanno più possibilità di "prendere l'onda". Poi una volta sull'onda la pagaia rappresenta un utile aiuto per impostare le curve e tenere l'equilibrio.

Vediamo ora l'attrezzatura: la tavola è in composito, varia in lunghezza da circa 7' a 9', in larghezza da 28" a 32" e in spessore da 4" a 6" (circa 15 cm) con un volume che può oscillare dai 70 litri ai 110 litri. Lunghezza della tavola e volume variano a seconda dell'abilità del rider e dal suo peso.

Più la tavola è grande più è facile e adatta a pesi maggiori perdendo però in maneggevolezza. È importante scegliere una tavola che si adatti al proprio livello di abilità, alle dimensioni del corpo e alle con-

dizioni dell'onda per il divertimento e la sicurezza durante la pratica del SUP Wave. Solitamente le tavole hanno quattro pinne piccole e si utilizza un leash per non perdere la tavola.

Le pagaie sono realizzate con materiali leggeri e resistenti, come il carbonio, per ridurre il peso e favorire una maggiore manovrabilità. Molte pagaie per il SUP Wave sono regolabili in lunghezza, per consentire al surfista di adattare la lunghezza della pagaia alle condizioni dell'onda.

La lunghezza ideale della pagaia per il SUP Wave dipende da diversi fattori, tra cui l'altezza del praticante, il tipo di onde che si intendono affrontare e le preferenze personali. Tuttavia, ci sono alcune linee guida generali da tenere in considerazione:

- la lunghezza della pagaia dovrebbe essere leggermente superiore all'altezza del surfista. In genere, si aggiungono circa 10-20 centimetri all'altezza del surfista;
- le onde più grandi richiedono una pagaia leggermente più corta per favorire una maggiore manovrabilità e controllo. Viceversa, le onde più piccole possono richiedere una pagaia più lunga per garantire una migliore accelerazione;
- il proprio stile di pagaiata può influenzare la scelta della lunghezza della pagaia. Alcuni preferiscono una pagaiata più corta e veloce, altri optano per una pagaiata più lunga e potente.

In Italia, ci sono diversi spot utilizzati per praticare il SUP Wave. Ecco alcuni dei più famosi:

- **Sardegna:** offre numerose spiagge e baie con condizioni ideali per il SUP Wave, come la spiaggia di Porto Pollo nella zona di Palau e la spiaggia di Chia nella zona di Domus de Maria.
- **Liguria:** le coste di Levante e Varazze, sono particolarmente famose per la formazione di onde di qualità, grazie a delle ottime caratteristiche geografiche.
- **Toscana:** Lillatro spiagge bianche, Livorno Tre Ponti, Versilia.
- **Lazio:** a Santa Marinella è possibile trovare onde molto belle, anche ad Anzio, Fiumicino (Coccia di Morto) e Ostia vi sono onde interessanti.

● **Sicilia:** offre diverse opportunità per praticare il SUP Wave, con spot come la baia di Mondello a Palermo e la spiaggia di San Vito Lo Capo nella provincia di Trapani.

● **Calabria:** la costa calabrese, in particolare le zone di Tropea e Capo Vaticano, sono apprezzate dai praticanti di SUP Wave per le sue acque cristalline e le onde costanti.

Questi sono solo alcuni degli spot più famosi, ma ci sono molte altre destinazioni lungo la costa italiana che offrono ottime opportunità per praticare il SUP Wave.

Per imparare le manovre base e progredire ci sono varie scuole segnalate Rosa dei Venti Vada e scuola Tre Ponti Livorno.



# 3 modelli di KM della NMK a confronto



TESTO E FOTO DI:  
WALTER PAESANO

**Q**uando si effettua la scelta di un kayak è importante capire le caratteristiche per valutare se un modello risponde o meno alle nostre esigenze.

Facciamo un confronto tra tre proposte della NMK, il Joker, l'Evolution e l'Itaca 4.0.

Si tratta di imbarcazioni con pe-

culiarità diverse e ognuna risponde in modo ottimale agli scopi per cui è pensata.

Tutti e tre i modelli sono adatti a lunghe escursioni e campeggio nautico, dispongono di ampi gavoni stagni ed hanno un buon allestimento della coperta.

Tra i tre il Joker è quello più orientato al play e al mare formato ed è un kayak che dà molta sicurezza tra le onde, con un'ottima stabilità primaria e secondaria. La forma pronunciata della prua gli permette di risentire poco degli impatti con queste, inoltre è un kayak che tende ad ingavonarsi difficilmente.

Ottimo anche il comportamento nella surf zone, dove la buona accelerazione gli permette di prende-

re facilmente le onde, il kayak scorre bene in surfata ed è facile da gestire grazie alla sua manovrabilità.

Il fondo piatto gli dà una certa stabilità primaria che permette di concentrarsi più sulla gestione della direzione che sull'equilibrio, la stabilità secondaria invece è un alleato nella manovrabilità consentendo inclinazioni importanti, utili quando servono cambi di direzione rapidi.

Questa caratteristica è importante ad esempio nella surf zone, dove

un cambio rapido di direzione evita di lasciare il fianco esposto ai frangenti delle onde.

L'Evolution 2.0 è un kayak che si comporta bene in mare formato, affidabile e con una discreta manovrabilità. Tra le onde ha buone prestazioni pur non essendo un kayak pensato per il play, ha infatti un disegno più orientato alla velocità e alla distanza.

Rispetto al Joker ha un fondo leggermente arrotondato, mentre prua



e poppa tagliate permettono di sfruttare il kayak per l'intera lunghezza, il tutto nella ricerca di una maggiore accelerazione e velocità.

L'ampio volume a prua tende ad impedirne l'ingavonamento mentre la buona accelerazione, permette di surfare le onde che arrivano da poppa quando ci troviamo in mare formato.

Nella surf zone è invece un po' meno reattivo rispetto al Joker, ciò richiede più abilità del kayaker nei cambi rapidi di direzione e anche la prua tagliata risente maggiormente degli impatti con le onde.

Ovviamente non è un kayak pensato per il play anche se in questa situazione è comunque divertente, il meglio di sé lo dà però in navigazione dove è veloce e si comporta bene anche con mare formato.

L'Itaca 4.0 è il kayak che si differenzia di più rispetto ai due mo-

delli di cui abbiamo parlato. Mentre Joker ed Evolution sono pensati per escursioni e campeggio nautico con una lunghezza rispettivamente di 530 e 515 cm, l'Itaca 4.0 è un kayak da spedizione con una lunghezza di 550 cm e un'elevata capacità di carico.

La velocità di questo è superiore a quella del Joker e dell'Evolution, il che permette di programmare uscite su distanze importanti. Il fondo è arrotondato nella ricerca di una maggiore scorrevolezza ma comporta una minore stabilità primaria, ben compensata però da una buona stabilità secondaria.

Nella surf zone è molto veloce nel prendere le onde e riesce a sfruttare al meglio onde di medie e piccole dimensioni ma quando la situazione diventa adatta per il play risulta poco reattivo nei cambi di direzione a causa delle sue dimensioni, mentre la prua alta subisce i frangenti delle onde che arrivano lateralmente quando ci troviamo vicino alla riva e dovremmo riprendere il largo. Da ciò si comprende quanto questo kayak sia quello più orientato alla navigazione veloce dove si comporta bene con un buon carico e anche con mare formato.

In conclusione per un kayaker poco esperto che cerca particolare stabilità o per un kayaker esperto che cerca il mare formato e apprezza giocare nella surf zone, il kayak adatto potrebbe essere il Joker.

Se invece si preferisce un kayak stabile e adatto al mare formato che permette anche di giocare con le onde ma orientato un po' più sulla velocità, allora si potrebbe optare per l'Evolution 2.0.

Infine se l'idea è quella di un kayak con le migliori prestazioni in termini di velocità e con ottima capacità di carico e non si è interessati al play si può optare per l'Itaca 4.0, questo modello può essere la scelta giusta per kayakers intermedi o esperti che sapranno apprezzarne le qualità ma saranno anche in grado di gestire uno scafo così performante, mentre non è la scelta ideale per chi ha poca esperienza o vuole praticare kayak a livelli piuttosto amatoriali.

# PROFESSIONE CANE:



# UN VALIDO AIUTO PER SOCCORRERE IL PERICOLANTE IN ACQUA

Intervista a Simonetta Calzavara

L'anno scorso, alla quarta edizione della *Padova Water Marathon*, ho conosciuto per la prima volta un soccorritore a quattro zampe. Non avevo mai pensato al cane come presidio di soccorso, e vedere le dimostrazioni in acqua mi ha incuriosito molto. Ho deciso così di approfondire questo metodo di salvataggio con la Dottorssa Simonetta Calzavara, fondatrice e direttore didattico di *Professione Cane - Istituto Nazionale Formazione Unità Cinofile da Soccorso*.

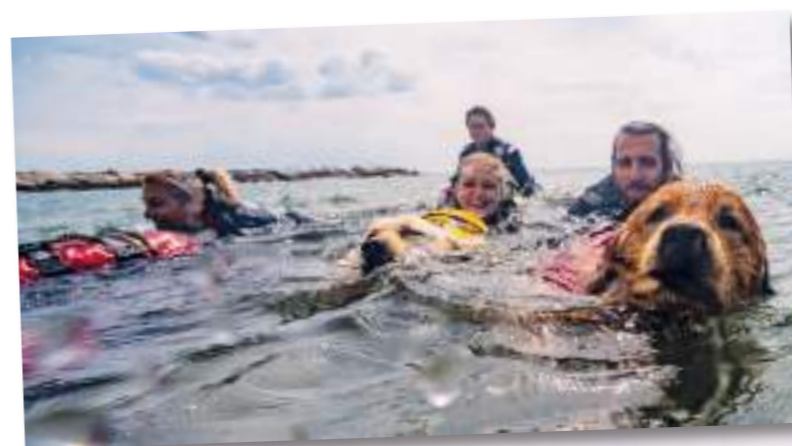
## L'ASSOCIAZIONE PROFESSIONE CANE

Buongiorno, può raccontarci come è nata la vostra associazione e di cosa si occupa? Dopo aver fatto esperienza in diverse scuole ho deciso, assieme a mio marito Arch. Marco Sartori, di fondarne una nostra. L'istituto comprende anche una parte dedicata all'addestramento di base a terra, ma la punta di diamante dell'associazione sono senza dubbio le unità cinofile da soccorso in acque



DI IRENE OLMI

FOTO DI GRUPPO  
E SIMULAZIONE DI SALVATAGGIO.





appartengono a chi li gestisce, perciò c'è già un solido rapporto tra i due quando arrivano da noi. Chiunque voglia entrare a far parte del team dev'essere già un assistente bagnante, poi io fornisco alle unità cinofile una formazione specifica per questo settore.

#### IL CANE DA SALVATAGGIO

In cosa consiste il training e a quali cani è indirizzato? L'allenamento dura minimo un anno, ma dipende molto dal tipo di cane, inteso sia come razza e temperamento che come addestramento di base. Inizialmente per queste attività si usavano solo "cani acquatici", come i Golden Retriever, i Labrador Retriever, i Terranova, ma sempre più scuole, tra cui anche la mia, hanno deciso di aprire le porte alle altre razze. Questo perché, contrariamente a quanto si pensa, nessun cane sa davvero nuotare finché non gli viene insegnato. Le uniche clausole per addestrare un'unità cinofila al soccorso in acqua sono che il conduttore abbia già un certificato co-

me assistente bagnante e che il cane pesi almeno 25 kg.

Le è mai capitato di trovare un cane dal temperamento non adatto a questo lavoro? Certo. Alcuni non si abituano all'acqua mentre altri possono essere aggressivi con le persone, ma sono caratteristiche che riguardano il singolo individuo, non la razza. In realtà cani da lotta come il Pitbull se bene addestrati sono davvero utili nel soccorso per via della loro forza. L'unica cosa a cui bisogna stare attenti è che certe razze possono incutere timore a chi in quel momento ha bisogno di aiuto. È necessario dunque dimostrare alle persone che questi cani non devono essere temuti e noi riteniamo che le manifestazioni siano un ottimo modo per farlo.

Come funziona l'iter di salvataggio? Che attrezzature servono? La procedura di salvataggio è sempre la stessa: all'inizio chi è in pericolo chiede aiuto, l'assistente bagnante lo individua e fa partire il suo cane con un comando. Non è mai l'anima-

le a partire per primo, ma quando c'è tanta gente ed è difficile capire dove andare, spesso ci si affida a lui, che sente e individua la richiesta di soccorso meglio dell'uomo. Durante il salvataggio il cane è attrezzato con un salvagente (per metterlo in sicurezza soprattutto se chi è in pericolo si dimena o si appende) e un imbrago composto da una pettorina dotata di maniglie a cui si attacca il soccorritore. L'assistente bagnante invece ha sempre un presidio (es. rescue can galleggiante, comunemente detto baywatch) e una fettuccia: una volta arrivati, solo l'assistente bagnante si avvicina alla persona da soccorrere e le consegna il presidio, poi passa la fettuccia al cane, che porta tutti a riva. In questo modo il soccorritore, non dovendo pensare a nuotare, può iniziare ad attuare le misure di primo soccorso (es. chiedere cosa è successo).

Il cane lavora meglio in gruppo o da solo? La sicurezza del cane è data dal rapporto univoco che ha con il suo conduttore, non dalla presenza

A SINISTRA: SALVATAGGIO A DUE  
E NEL RIQUADRO SALVATAGGIO CON IL SUP.

dei conspecifici. Il fatto che più cani lavorino assieme potrebbe essere persino controproducente, perché se non sono adeguatamente abituati a farlo, potrebbero distrarsi. Io come direttore didattico ho scelto di allenarli insieme perché esigo che al bisogno sappiano lavorare bene alla presenza di qualsiasi altro stimolo.

Vi è mai capitato che uno dei vostri cani si fosse sentito male durante un soccorso? Fortunatamente no, perché se dovesse succedere saremmo obbligati per legge a salvare prima la persona da soccorrere e poi il cane, considerato ancora solo un presidio. Proprio per questo è meglio prevenire il problema: appena arriviamo lasciamo che gli animali si ambientino e se ci accorgiamo che qualcuno di loro ha un comportamento anomalo, non lo facciamo lavorare. Ad ogni modo se un nostro cane si sentisse male saremmo in grado di aiutarlo perché nel nostro istituto si tengono anche corsi di primo soccorso al cane.

#### ASPETTI POSITIVI DELL'ATTIVITÀ

In cosa, secondo lei, un cane è meglio di un altro presidio? Innanzitutto il cane è un mio compagno e io posso direzionarlo: generalmente stiamo insieme ma se serve possiamo lavorare anche separatamente, cosa che con gli altri presidi non si può fare. È utile anche perché mi porta velocemente dalla persona in difficoltà: lo posso usare come mo-

tore e arrivare senza sforzo così da dedicarmi meglio al soccorso. Infine con un'unica unità cinofila si possono portare più persone, mentre un bagnino da solo può dedicarsi a una sola persona per volta.

Qual è il riscontro delle persone? Quando facciamo le manifestazioni gli spettatori sono sempre pronti a partecipare e ci fanno molte domande perché sono curiosi. Ci è capitato anche di conoscere tanti che hanno paura dei cani e l'incontro con noi li ha aiutati a cambiare punto di vista! Noi crediamo molto in questi eventi come mezzo per insegnare l'amore e il rispetto per il cane, che se educato, non dà alcun problema.

#### CANI E KAYAK

Le capita spesso di salvare dei canoisti? Generalmente durante le manifestazioni come la Padova Water Marathon, se un canoista ha un problema interveniamo come assistenti bagnanti e non come unità cinofile, ma se fosse necessario il cane potrebbe portare a riva il canoista e anche il suo kayak in totale sicurezza.

Ci sono persone che amano andare in SUP o canadese, col cane. Cosa consiglia in questo caso? Sicuramente la prima cosa da fare è far conoscere al cane prima l'acqua e poi l'imbarcazione, magari con l'aiuto di un addestratore che insegni anche a comprendere il comportamento del cane e gli eventuali segni di disagio che può mostrare. La cosa più importante in assoluto, però, è che cane e padrone indossino sempre un buon giubbotto di salvataggio!



# ESPLORANDO della LAGUNA

# LE ISOLE VENEZIANA

**S**coprire Venezia a piedi è una cosa, ma esplorarla in canoa è tutta un'altra storia. La prima volta a Venezia, attraversando il Ponte della Libertà, in auto o in treno, si desidera sempre percorrerlo più lentamente per poter ammira-

LEO (DI OZONE KAYAK) SI AVVENTURA NELLA NEBBIA VERSO TORCELLO.

re più al lungo la città galleggiante prima di entrarci. Pagaia in laguna con la canoa da mare permette di fare proprio questo. Partendo dalla terraferma, si può galleggiare verso le diverse isole di Venezia al proprio ritmo.

Ho avuto la possibilità di pagaia-re nella laguna in due occasioni. La prima era sotto un cielo azzurro e soleggiato. Siamo partiti da Campalto

e abbiamo pagaia-to fino a Murano. Il mare era calmo e limpido e avevamo una bella vista su tutta la laguna incorniciata dalle Dolomiti. Ci siamo avventurati nei canali di Murano, felici di sorprendere i turisti americani a passeggio, prima di fermarci per un pranzo tipico veneziano: sar-de in saor, pesce fritto e baicoli erano perfetti per riscaldarci prima di tornare in canoa.

Abbiamo poi proseguito pagaian-do fino alla parte nord di Venezia. Scoprire la Serenissima dall'acqua è un'esperienza completamente diversa da quella a piedi. In passato, i signori veneziani viaggiavano solo in barca; perciò, le porte e facciate più belle si specchiano sull'acqua e non possono essere apprezzate altrettanto dai ponti. Il nostro gruppo si è avventurato lungo i vari canali, salu-



TESTO E FOTO DI:  
**LUCIEN SCHREIBER**  
FREESTYLE E WHITEWATER KAYAKER  
IN FRANCIA, IRLANDA E ITALIA.



SCOPRIRE BURANO DALL'ACQUA  
È UN'ESPERIENZA UNICA,  
SOPRATTUTTO IN INVERNO.



UNA FOTO DI GRUPPO DOPO QUALCHE PANINO E DEL VIN BRULÉ.

tando i turisti, lasciando passare le gondole e le frettolose barche per le consegne, cercando di non perderci nel labirinto acquatico dei canali. Sebbene Venezia sia meravigliosa in canoa, è altamente limitata e non ci si può avventurare ovunque; perciò, stare in gruppo è essenziale. Alla fine, dopo una ventina di chilometri di pagaiata, siamo tornati a riva sotto un bellissimo tramonto.

La seconda volta che ho pagaiato a Venezia è stato subito dopo Natale 2023. Questa volta il sole si nascondeva tra una fitta nebbia - il famoso *caigo*. L'atmosfera era completamente diversa. Siamo partiti da Altino, avventurandoci attraverso chilometri di canneti prima di intravedere la prima isola abitata. La laguna era calma e tranquilla, e i turisti stavolta sembravano molto più lontani. Ci siamo fermati a Torcello dove ci siamo riscaldati con del vin brulé e qualche panino prima di proseguire per Burano.

Sotto il cielo grigio, Burano buca la nebbia con i suoi colori vivaci. Lentamente l'abbiamo attraversata, annusando il caffè fresco e sperando di trovare un bacaro galleggiante per uno spritz ben meritato. Dopo aver ammirato tutte le case e le antiche chiese, scegliendo i colori preferiti per la nostra futura casa, siamo usciti dal lato sud per vedere il Presepe galleggiante. Con l'alta marea, alcune figure sembravano annegare: si sarebbe potuto facilmente pensare che si trattasse di un'opera di Greenpeace sulla crisi climatica. Abbiamo remato tra i diversi personaggi natalizi ammirandoli da vicino. Sulla via del ritorno, abbiamo incontrato decine di fenicotteri, questi bellissimi uccelli rosa spiccavano nel grigio infinito del *caigo* - se ci sono ancora uccelli selvatici forse la fine del mondo non è così vicina.

Alla fine, pagaiare nella laguna è un'esperienza meravigliosa. Permette di prendersi il tempo necessario per apprezzare il panorama e l'atmosfera, di vedere luoghi che non molti riescono a vedere, e di avvicinarsi a quella che era la vita di qualche secolo fa. Niente barche a motore, niente traghetti, ma solo muoversi con la forza delle braccia.



DI FRANCESCO SALVATO - TEACHING SINCE 1982 - [WWW.FREEFLOWKAYAK.IT](http://WWW.FREEFLOWKAYAK.IT)



**The best way to learn!**

Diretta dal Maestro di canoa  
**FRANCESCO SALVATO**

Corsi di kayak per tutti i livelli dal principiante al canoista evoluto

- Junior kayak camp
- Stage su argomenti specifici
- Free Flow Kayak Tour

**CANALI FRANCESI: 20-21 apr/14-15 sett**

**SPRING TOUR : 25 aprile 1 maggio**

**VAL SESIA: 1-2 giugno**

**DURANCE: 2-9 agosto**

**AUSTRIA ORIENTALE: 10-18 agosto**

- Free Flow kayak Expeditions
- ZAMBESI: 01-10 novembre**
- Stage presso associazioni e canoa club
- Serate di proiezione
- Personal training program
- Centro test **SPADE /NRS/REWA**

INFO: Tel: 340-6541843 [info@freelowlkavak.it](mailto:info@freelowlkavak.it)



**IN KAYAK. LA MIA STORIA**  
L'autobiografia di F. Salvato

**IN EQUILIBRIO SULL'ACQUA**  
Manuale completo della  
Tecnica del kayak



**SPADE**  
KAYAKS

**NRS**

**REWA**



DI FABIO CAPPELLI

# CI VUOLE

**I**nvece di Equilibrio, dovremmo piuttosto parlare di più Equilibri, perché sono vari, a volte relativamente “semplici” da mantenere o ristabilire, in altre, come in alcune attività sportive, invece molto “difficili”, che richiedono mesi o anni di allenamento per apprenderli, come quelli dei tuffatori o pattinatori sul ghiaccio. C'è l'equilibrio statico, dinamico, quello durante le rotazioni e quello nelle fasi di volo, quello collegato e connesso con e ad attrezzi, come ad esempio il Kayak o il Sup, infine, quello con appoggio su superfici stabili o, viceversa, su quelle instabili e repentinamente mutabili, addirittura che esercitano forze (spinte, pressioni) sul corpo e attrezzatura, come avviene ad esempio nei fiumi e nel mare. Ogni sport poi ha i propri equilibri caratterizzanti, si va da quelli statici dell'arrampicata, relativamente più naturali da trovare e mantenere, a quelli mutevoli e complicati della ginnastica artistica. Come avrete già compreso da queste poche righe, e sono sicuro anche in base alla vostra esperienza, i nostri sport, con il Kayak fluviale in primis, sono tra i più complicati da apprendere, dove le doti di equilibrio vengono messe continuamente alla prova, soprattutto perché si svolgono, come nel caso della canoa, in posizione seduta, con parte del corpo incastrata in un guscio, con la gestione di una bipala in mano e su una superficie che oltre ad essere instabile, esercita delle trazioni e spinte, ed infine, in un contesto ambientale che a volte non permette ai nostri sensi di darci dei punti di riferimento utili per l'equilibrio. Pensate ad esempio quando stiamo a testa in giù sott'acqua, sballottati dalle correnti, disorientati, senza quasi vedere e sotto

pressione emotiva. In situazioni inconsuete come questa orientarsi e ritrovare la propria posizione di equilibrio diventa complicato, ci si affida alla nostra memoria e agli schemi motori acquisiti, cioè esperienza, pratica e gesto tecnico automatizzato. In sostanza: il compito di uno sportivo è quello di *mantenere* o di *ristabilire* l'equilibrio che si sta per-

dendo o che si è perso. Per intenderci meglio facciamo l'esempio del camminare, una abilità che noi diamo per scontata e che pensiamo di aver da sempre posseduto. Di fatto il camminare non è altro che evitare di cadere, un riequilibrio continuo tramite un lavoro muscolare fatto di tensioni e rilasciamenti, sinergismi che vengono regolati al millime-



# equilibrio

tro dal nostro cervelletto, che riceve dati dai cinque sensi più uno, il sesto, chiamato *proprioceattività*<sup>(1)</sup>, che con i suoi sensori muscolari, tendinei, articolari, di pressione etc. manda informazioni al cervelletto che elabora i dati e ritrasmette comandi aggiornati ai muscoli. Noi abbiamo imparato a camminare in tanto tempo, spinti da un istinto innato e aiutati dai nostri genitori, e a costo di molto impegno, tentativi e cadute, anche se non lo ricordiamo perché la coscienza ancora non era neuro-biologicamente formata<sup>(2)</sup>. Però tutti noi ricordiamo quando e come abbiamo imparato ad andare in bici, l'emozione di ritrovare l'equilibrio dopo aver tolto il sostegno prima di una delle due rotelle e poi senza rotelle. Lo abbiamo fatto però a un'età<sup>(3)</sup> in cui i nostri neuroni erano tanti<sup>(4)</sup> e molto plastici, anche le nostre ossa erano plastiche, cioè flessibili e quindi più resistenti alle fratture, e tutto ciò ci è stato di aiuto e ci ha facilitato nell'apprendimento. Però il meccanismo, o meglio la metodologia che abbiamo adottato quando eravamo bambini in modo quasi automatico e spontaneo, è la stessa che si applica ad ogni età, anche da atleti attempati<sup>(5)</sup>. In sintesi: un movimento o un adattamento nuovo richiede da parte nostra una profonda e attenta esecuzione, che viene analizzata ed elaborata dalla corteccia pre-motoria (un'area del nostro cervello) e poi gestita da quella motoria (altra area) in collaborazione col cervelletto e altre aree cerebrali, i muscoli eseguono e il sistema *proprioceattivo* (ma non solo) invia i *feedback* al cervello, che elabora, aggiusta ed eventualmente corregge il movimento e rinvia il comando ai muscoli. All'inizio dell'apprendimento è richiesta molta attenzione, i gesti sono poco fluidi e gli equilibri instabili poi, man mano, con pazienza, con la continua ripetizione e confidenza delle situazioni, la gestione del movimento si trasferisce agli strati subcorticali, al cervelletto, e come per magia, il movimento diventa *automatico* (senza più l'intervento della coscienza), fluido, pronto, reattivo, coordinato e agile, svolto con meno impegno muscolare e mentale. Vedere un bravo canoista<sup>(6)</sup>, come un tennista professionista può trarre in inganno un non esperto, può dargli l'impressione che quell'attività sia banalmente semplice, ovviamente non è così. Un ruolo determinante nell'apprendimento, ricordiamolo, lo svolgono anche le emozioni, come la paura e l'entusiasmo, l'autostima, la passione, la determinazione, i compagni d'avventura e l'insegnante, e in particolare l'autocontrollo e l'attenzione su cosa si sta facendo, sugli errori e sui successi, sulla confidenza e fluidità che si acquisisce nell'eseguire un'azione. In tutto questo l'equilibrio è il lievito madre.



<sup>(1)</sup> La *proprioceattività*, per chi non la conosce, è quel “senso” che ci permette di vedere il nostro corpo, arti e i nostri movimenti anche ad occhi chiusi. Mantenere l'equilibrio ad occhi chiusi è più complicato (non si hanno riferimenti), per questo molti allenatori per migliorare l'equilibrio dei propri allievi fanno eseguire agli stessi esercizi ad occhi chiusi.

<sup>(2)</sup> Un bambino muove i primi passi in media tra i 9 e i 18 mesi, però con stimolazioni ed esercizi specifici tale data si può anche anticipare, come fanno ad esempio le mamme di Rumsiki nel Camerun del nord, che insegnano alle proprie bambine già dal primo mese di vita a camminare. Le bambine così già a 7 mesi riescono ad alzarsi da sole e muovere i primi passi. Tale esempio è una prova sull'adattabilità del nostro sistema nervoso agli stimoli e su l'importanza dell'allenamento per l'apprendimento, se poi fanno bene o male le mamme africane a farlo questo è un altro discorso, ma la cosa appartiene alla loro cultura ed esigenze ambientali.

<sup>(3)</sup> Andare in bici solitamente si impara da una età che va dai 3 ai 7 anni. Ma, è bene sottolinearlo, si può, con qualche difficoltà in più, impararlo a qualsiasi età, una mia amica, ad esempio, ha imparato ad andare in bici a 50anni.

<sup>(4)</sup> Per il camminare per mantenere l'equilibrio usiamo tante cellule, pari a quelle del resto del cervello.

<sup>(5)</sup> Al contrario di ciò che pensa il vulgus comuni, anche da anziani abbiamo una neuroplasticità che ci permette di apprendere, l'importante però è esercitarla.

<sup>(6)</sup> Un bravo kayaker con anni di esperienza è capace di leggere meglio di altri la situazione e anticipare l'azione, a predisporre ad un eventuale sbilanciamento ed essere così più reattivo ad eseguire posture e azioni per mantenere e ristabilire l'equilibrio, conducendo così meglio il kayak e magari evitando di rigirarsi e dover tirare l'eskimo.



PER APPROFONDIMENTI SULL'ARGOMENTO SUGGERISCO LA VISIONE DI QUESTO VIDEO SU YOUTUBE.

Ora entriamo un po' più nello specifico del nostro sport, con alcuni suggerimenti sul come esercitare e migliorare l'equilibrio, e di conseguenza la coordinazione, la destrezza e le abilità motorie.

L'Equilibrio, ricordiamolo ancora una volta, è la capacità di *mantenere* o *ristabilire* una posizione stabile del corpo durante lo sport o dopo la realizzazione di un movimento. Partiamo dalla posizione eretta a gambe appena divaricate e braccia distese lungo i fianchi, il baricentro del corpo<sup>(7)</sup> cade al centro tra i nostri piedi, il nostro equilibrio è stabile, ora proviamo a portare, sollevandola la gamba destra in avanti alto e alzare contemporaneamente, però di lato, altezza spalla, il braccio destro teso, il nostro equilibrio diventa instabile, il corpo ha ridotto la sua base di appoggio a un solo piede e la gamba e braccio sollevati tendono a sbilanciarlo. Se poi chiudiamo gli occhi la cosa diventa molto più difficile, impossibile se tentiamo di sollevarci sulla punta del piede sinistro d'appoggio. Provare per credere. Se invece divarichiamo le gambe, cioè aumentiamo la base di appoggio, e abbassiamo il baricentro del corpo, la nostra stabilità è maggiore. Questo semplice test e per comprendere che c'è un rapporto tra gravità e posizione del corpo, tra superficie d'appoggio e gravità, e il contributo della vista, che ci dà dei riferimen-

ti utili per mantenere l'equilibrio. Potete provare anche a camminare con un libro sulla testa, per farlo poi scivolare di lato a sinistra (lato non dominante, a destra per i mancini) e afferrarlo con entrambe le mani al volo, prima che cada a terra. Poi provate ad eseguirlo ad occhi chiusi. È un esercizio utile per i canoisti, eseguitelo anche dall'altro lato.

Nel Kayak noi ci troviamo seduti, la nostra attenzione propriocettiva primaria, dalla pianta dei piedi si trasferisce ai glutei, sollevarli e abbassarli ci permette ristabilire l'equilibrio modificato dai flutti, di dare pancia in rapporto alla corrente, ma tutto ciò non basterebbe se la testa<sup>(8)</sup> e la pagaia (cioè spalle e braccia) non si coordinassero con i glutei, gambe e piedi (anche loro partecipano). Passare da una in posizione eretta su una superficie solida, esercitata quotidianamente da una vita, a quella seduta, incastrata in un guscio su una superficie estremamente instabile, per nulla abituale e con dinamiche sconosciute, senza poi citare l'eskimo, richiede molto adat-

tamento, lunghi tempi di apprendimento e tanta passione. Anche la componente muscolare è rilevante, soprattutto consiglio di tonificare i muscoli del "CORE"<sup>(9)</sup>. L'equilibrio si allena, anzi si deve continuamente esercitare, fa bene anche al cervello, lo protegge dalle neuropatologie collegate all'invecchiamento. Per allenarlo qualsiasi attività e sport va bene, se poi vogliamo fare qualcosa di specifico ci sono molti esercizi che si possono fare anche a casa, ma che purtroppo, per i limiti di spazio a disposizione, altrimenti Giorgio Perali, il nostro caro capo redattore, ancora una volta mi telefona per rimproverarmi della lunghezza dell'articolo, quindi mi limiterò nel consigliarvi la *pedana basculante*, straordinario supporto per kayaker e paddleboarder che vogliono allenare l'equilibrio, si trovano in commercio (*vedi foto a pagina 43*) ad un costo contenuto dai 18 ai 33 euro. Durante le esercitazioni si possono simulare, stando seduti sulla pedana, le varie tecniche della conduzione del kayak, ad esempio gli *appoggi* e l'*eskimo*, utile è anche riequilibrarsi da piccole spinte o da trazioni, che vi potete far dare da vostra moglie o marito (che spero non ne approfitti), giocando un po' come che se si fosse in balia dei flutti.

Infine voglio ricordarvi che un buon equilibrio dipende da una efficiente elaborazione multisensoriale ed è un indice di buona condizione fisica e psichica. L'equilibrio umano è controllato principalmente dal sistema vestibolare che risiede nell'orecchio e consente l'interazione dinamica con l'ambiente esterno, in armonia con la forza di gravità, non a caso i test di equilibrio vengono utilizzati dalle forze dell'ordine per valutare lo stato di ebrezza e dai fisiologi e psicologici per stimare la condizione neuromotoria.

<sup>(7)</sup> Il corpo umano ha un baricentro che è situato all'incirca all'ombelico, se esso rimane entro la base di appoggio (tra i due piedi) il corpo è in equilibrio, se si sposta al di fuori cade.

<sup>(8)</sup> La testa (come oggetto fisico) svolge un ruolo determinante nel gesto sportivo, soprattutto nelle acrobazie in volo. Fa da timone al corpo e lo aiuta a ristabilire l'equilibrio. Lo sappiamo molto bene noi canoisti, la posizione e la guida della testa è indispensabile per eseguire l'eskimo e tante altre manovre.

<sup>(9)</sup> I muscoli del CORE: Tutti quelli del pavimento pelvico, il trasverso dell'addome, il multifido, gli obliqui interni ed esterni, il retto dell'addome, gli erettori spinali (sacrospinale), soprattutto il lunghissimo e il diaframma.

# Gestire il respiro nella STRESS



TESTO DI:  
MASSIMO DI SABATINO  
OPERATORE SHIATSU - APOS

Il respiro come NUTRIMENTO ci conduce ad una condizione fisica e mentale ARMONIOSA per questo è sensibile a modifiche, consapevoli ed inconsapevoli, della sua frequenza e qualità.

È un COMUNICATORE tra sfera fisica e psichica, al cambiamento dell'una risponde l'altra.

Stato d'animo agitato, respiro superficiale e veloce, corpo in tensione, confusione mentale.

Stato d'animo sereno, respiro ampio e profondo corpo libero quiete mentale.

Osserviamo come lo stato emozionale e la qualità del respiro comunicano, gli eventi che viviamo si registrano in esso.

Rimanendo, inavvertitamente, bloccato con il kayak in un ritorno la reazione sarà: stupore, irrigidimento, chiusura delle spalle, affanno, confusione tutto ciò porterà a scelte emotive non proficue in balia della corrente.

Per ripristinare la condizione di controllo agiamo sulla CONSAPEVOLEZZA, l'ascolto provando ad allungare, rallentando, la sequenza del respiro aprendo le spalle, immaginando di sciogliere verso l'alto la colonna vertebrale questo riconduce alla CENTRATURA, respiro, serenità. Tale sequenza possiamo iniziare a praticarla in situazioni



HEIDE KLEUSER - SUBIACO CAMPO SLALOM.

meno complesse, una rapida non difficile per abituarci stimolare l'ascolto e la centratura.

Anche in zona di morta, rimanendo nel kayak, posso mettere in atto la sequenza: bilanciamento - stabilità.

Chiudendo gli occhi posiziono, sotto l'aiuto al galleggiamento, una mano sul petto e l'altra sopra l'addome respirando lentamente contraendo quest'ultimo ed espandendo

il petto durante L'ESPIRAZIONE. Le mani aiuteranno nell'ascolto, INSPIRANDO faremo il contrario: espandere l'addome contraendo il petto. Tale pratica scioglie il DIAFRAMMA con conseguente rilassamento della gabbia toracica, le spalle, lo stato mentale.

Queste semplici pratiche possono aiutarci a fare discese più serene e conoscere meglio noi stessi.

# L'OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA

## ...l'ora delle nostre campagne



TESTO DI:  
MATTEO BALDESCHI

**Amici canoisti, in questo numero di Pagaiano, ci avventuriamo alla scoperta di uno dei prodotti alimentari che sono alla base della famosa piramide alimentare della dieta mediterranea: l'olio extra vergine di oliva!!!**

**F**ra mito e leggenda, tutti in Italia hanno un parente o amico che produce olio di oliva. Infatti, l'olivo si coltiva dalla calda Sicilia fino alle sponde del Lago di Garda, passando per regioni costiere ed interne. Ovunque è possibile scorgere vecchi e nuovi oliveti per lo più coltivati per pura passione. Ed in questa ampia varietà di territori, si sono adattate oltre 500 varietà differenti di olivo, all'incirca il 40% del patrimonio genetico mondiale per quel che concerne questa maestosa pianta. Avete capito bene, anche nel numero di tipologie di olivi, noi canoisti italiani siamo i primi!

La sua diffusione, in quasi tutta la penisola, nasce dai suoi molteplici ed antichi utilizzi: alimentare, di conservazione dei cibi, di protezione della pelle e come fonte di energia per le lampade, da qui il famoso olio lampante. Tutto sommato l'olivo non è altro che un pannello fotovoltaico che intrappola l'energia del sole.

Ma veniamo a noi, qui dobbiamo parlare di olio di alta qualità e di canoa. L'olio di oliva si può suddivi-

dere in quattro classi merceologiche. Olio di oliva extravergine, olio di oliva vergine, olio di oliva raffinato ed infine olio lampante (non commestibile). Ci sono alcuni parametri come acidità e perossidi che permettono di classificare gli oli, ma non mi dilungo in noiosi numeri. Quello che ci interessa è quello **extravergine di alta qualità**, ovvero quell'olio che per metodologia di produzione, trasformazione e conservazione, ha una totale assenza di difetti (altrimenti non sarebbe extravergine), è **fruttato** ovvero al profumo ed al gusto vi ricorda un frutto od una verdura, è **amaro e piccante**.

Chiudete gli occhi e degustate un olio di qualità, profumi di mandorla, pomodoro, cardo, carciofo, erba fresca, erbe aromatiche, note agiache vi porteranno nelle migliori pagaiate mai fatte. Fatevi trasportare dai vostri sensi... Se invece profuma di aceto o di formaggio, al gusto è rancido o puzza di morchia, datevi una svegliata: è difettato e non può essere commercializzato come extravergine (almeno nella teoria).

Perché è importante nello sport e per il nostro organismo? Nella frazione insaponificabile (2% circa dell'olio) ovvero non grassa, troviamo 220 molecole con valore terapeutico e nutrizionale come alcoli, steroli, tocoferoli ed i mitici **polifenoli**, sostanze antiossidanti essenziali per la vita del canoista e di qualsiasi sportivo. Sono note le loro funzioni antinfiammatorie e di riduzione dello stress ossidativo, combattono dunque i radicali liberi e favoriscono il recupero muscolare.

Per quel che riguarda la restante parte (98% circa dell'olio, frazione saponificabile), troviamo gli acidi grassi, fra i quali il più abbondante e famoso è l'acido oleico. Esso contraddistingue l'olio di oliva ed arriva a rappresentare fra il 56% ed 83% di tutti i grassi. Ha, infatti, la capacità, insieme ai polifenoli, di mantenere nella norma i livelli di colesterolo nel sangue oltre che di ridurre i valori di pressione arteriosa. Basti pensare che nel 2004, la Federal Drug Administration statunitense ha autorizzato la possibilità di etichettare l'extra vergine con la seguente dichiarazione: *"Grazie ai MUFA (ndr acidi grassi monoinsaturi) contenuti nell'olio d'oliva, il consumo di circa 23 g di*

*olio al giorno è benefico per le malattie coronariche".*

In conclusione, l'olio extravergine di oliva fa molto bene, ma come sceglierne uno ricco di polifenoli? Purtroppo, ancora vince l'idea che "fatto in casa" o dal vicino sia più genuino. Ma spesso l'hobbista, il pensionato od il contadino di un tempo non ha i mezzi tecnici ed organizzativi per produrre un olio di alta qualità. Ad esempio, l'olio deve essere **filtrato** immediatamente, **confezionato in contenitori idonei** per la sua conservazione, come la bottiglia di vetro scura oppure il pratico bag in box in cui non entra ossigeno che ossida appunto prima i nostri amici polifenoli e poi gli acidi grassi. Difficilmente il piccolo produttore riesce a portare le olive sane al frantoio entro le 24 ore. Dall'altro lato troverete invece il grande imbottigliatore che spaccia olio di dubbia provenienza come extravergine ed a prezzi bassi. Ma fra questi due opposti ci sono molti produttori che con sacrificio e dedizione hanno scelto come missione quella di produrre olio di alta qualità. A voi il compito di scovarli! Armatevi di pazienza e con l'aiuto di qualche guida del settore troverete il miglior olio possibile per il vostro palato ed il vostro corpo!

*Fate come me,  
pagaiate in un mondo oleoso  
di profumi e benessere*

Emma & Matteo

### AGRITURISMO BALDESCHI

● **La Fattoria del Rio di Sopra**  
Loc. Il Rio 1  
Tuoro sul Trasimeno  
[www.agriturismobaldeschi.it](http://www.agriturismobaldeschi.it)  
[info@lafattoriadelriodisopra.it](mailto:info@lafattoriadelriodisopra.it)

● **Il Piratello**  
Via Vernazzano Basso  
06069 Tuoro sul Trasimeno  
[www.agriturismobaldeschi.it](http://www.agriturismobaldeschi.it)  
[ilpiratello@gmail.com](mailto:ilpiratello@gmail.com)

### AZIENDA AGRARIA BALDESCHI

● **Vendita Olio Extravergine di Oliva**  
Loc. Il Rio 1  
Tuoro sul Trasimeno  
[www.aziendaagrariabaldeschi.it](http://www.aziendaagrariabaldeschi.it)

**Matteo cell. +39 339 2290605**

**Emma cell. +39 329 0741147**



# PROGETTO NAZIONALE IMCO SPORT

A CURA DELLA  
REDAZIONE

## PREMESSA

Il progetto nazionale **IMCO SPORT** nasce per idea e iniziativa del Presidente dell'Associazione asd-aps Liberi Eventi dott. **Michele Cioffi**, in collaborazione con il **Centro Nazionale Sportivo Libertas** presieduto dal dott. **Andrea pantano**, il Consigliere di **Sport e Salute** dott. **Fabio caiazzo**, e l'Azienda **IMCO S.P.A** amministrata da **Giuseppe Ferrara** e del suo staff commerciale.

Il progetto, su scala nazionale, pone le basi sull'unione di intenti di quelli che sono i valori più alti dello Sport da una parte, e il lavoro costante di un'Azienda che da oltre 50 anni opera nel settore del benessere e della salute della persona dall'altra, peraltro riconosciuta come eccellenza dal Premio Medaglia d'Oro Libertas dello scorso 14 ottobre presso lo Stadio Olimpico di Roma.

Lo Sport è vita, una sola parola può definire nel modo migliore quello che rappresenta l'attività fisica per ogni individuo e soprattutto per i ragazzi.

Il processo di crescita individuale e collettivo non può non passare che dalla condivisione di valori di solidarietà, mutua assistenza verso l'altro, rispetto delle regole e degli avversari. Lo Sport in buona sostanza, è parte integrante del processo culturale di ogni persona, e va a rafforzare l'aspetto fondamentale educativo che spetta alla famiglia e al mondo scolastico. Ma questo non basta.

Sempre più frequentemente, Maestri, Istruttori e Docenti sportivi di ogni livello e grado, pongono in



rilievo i comportamenti degli stili di vita degli associati e degli atleti soprattutto in età evolutiva.

Viviamo in una società, nella quale, oggi, ancor più che nel passato, le devianze giovanili, il bullismo, i disturbi alimentari, la non corretta alimentazione in generale e le cattive abitudini nel riposare, rischiano di rendere in parte vano quello che le Associazioni Sportive con dedizione e tanti sacrifici cercano di svolgere quotidianamente.

## METODOLOGIA DEL BENESSERE IMCO S.P.A.

Per tutta questa serie di considerazioni iniziali, risulta quanto mai appropriata la sinergia tra il Mondo dello Sport ed un'Azienda che si occupa appunto di benessere e salute.

La filosofia del benessere di **IMCO SPA** parte da un presupposto che può sembrare scontato ma che in realtà viene trascurato dalla maggior parte delle persone.

È molto meglio prendersi cura di sé che curarsi. Un'alimentazione equilibrata ed un corretto riposo sono fondamentali per la nostra salute. Dobbiamo tutelare il nostro stile di vita, per questo è importante migliorare la qualità delle funzioni biologiche fondamentali per il nostro benessere: bere, mangiare, dormire e respirare. Il messaggio, ampiamente dedicato ad ogni individuo, trova per definizione del concetto di "atleta" una connotazione quanto più definita possibile.

**IMCO** è l'azienda che da oltre mez-

zo secolo crea prodotti per migliorare la qualità della vita. Da sempre pionieri nei campi della sana alimentazione, del corretto riposo e della cura della persona. Salute, benessere e tutela dello stile di vita, sono da oltre 50 anni tematiche al centro del lavoro e questo ha permesso di creare prodotti validati da prestigiose Università ed apprezzati in tutto il mondo.

## OBIETTIVI

La mission imprescindibile di un progetto così importante e così vasto, è quello di "informare" costantemente e in modo capillare circa i corretti stili di vita, per tramite delle esperte figure formate da **IMCO SPA**, informatori del benessere, ma-

nager aziendali, direttore commerciale e referente nazionale del progetto **IMCO SPORT**, oltre che da professionisti medici di volta in volta selezionati, tutte le Associazioni Sportive affiliate a Libertas.

Riunioni, Convegni e Meeting saranno il veicolo per poter informare in modo consapevole centinaia di famiglie degli atleti, dando supporto non solo morale ma quanto mai fisico oltre che assistenza qualificata. Sarà compito del Referente Nazionale del Progetto dott. Michele Cioffi, quello di essere raggiunto o intercettare le problematiche sollevate dalle Associazioni che aderiranno al Progetto o che semplicemente chiederanno consulenza. L'ascolto

delle problematiche, lo sviluppo delle soluzioni, condiviso con lo staff aziendale, sarà lo strumento migliore per la risoluzione delle problematiche sollevate.

I presidenti delle Associazioni sportive, diventeranno in questo senso, portavoce e sentinelle attive delle esigenze delle proprie Associazioni e che come specificato poco sopra, avranno poi il loro sviluppo conoscitivo e gestionale tramite le figure preposte. Nel senso piampio, **IMCO SPA**, vuole essere strumento privilegiato, forte della propria esperienza maturata in oltre mezzo secolo di attività, del raggiungimento dei risultati sportivi e socio-culturali degli atleti.

# I PARCHI ITALIANI

RECENSIONE DI  
CHICCA GOB

## CONOSCERE I PARCHI E LE RISERVE NATURALI DALLE ALPI ALLA SICILIA

Conoscere e frequentare i parchi e le riserve naturali italiane dalle Alpi alla Sicilia, significa entrare nel vivo della storia di una regione, toccare le radici più profonde e misteriose, comprendere il carattere della gente che lo abita e giustificare usi e costumi. Scrive l'autore nel libro: *"Affinché le parole non vadano oltre lo schermo televisivo, o le pagine di un giornale, occorre autodisciplinarsi a un approccio differente, più partecipe e positivo nei confronti dell'habitat nel quale ci muoviamo. Compiendo un viaggio all'interno di una serie di parchi, e di aree protette del nostro paese può essere sicuramente piacevole, ma speriamo anche curioso e avvincente, per entrare in contatto con realtà territoriali sconosciute e sommariamente note"*.

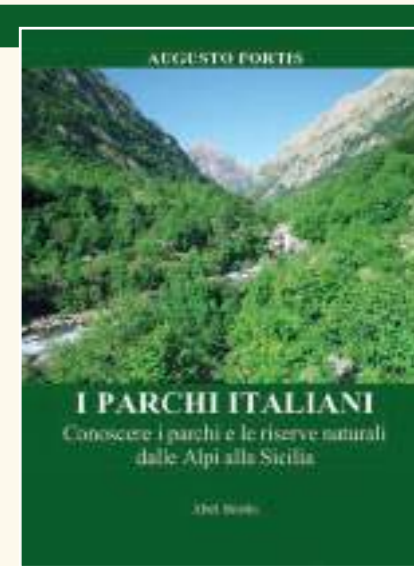
Camminare e scoprire i parchi, significa uscire dalla zona di confort abituali, visitando ambienti naturali spettacolari cercando di apprezzarne i dettagli; è anche una fonte di ispirazione e ricerca della bellezza. Alla fine, si prendono le abitudini di chi vive nel luogo che si sta percorrendo, modificando e migliorando le proprie; questo sarebbe difficile da realizzare se si andasse di fretta, semplicemen-

te perché non si avrebbe il tempo di ascoltare e di vedere che cosa ci circonda, in questo modo si ha più tempo di riflettere e metabolizzare le esperienze che si vivono ogni giorno trovando nel cammino e nella lentezza la bellezza della diversità di paesaggi, di persone e di modi di vivere, senza "consumare" i luoghi attraversati.

La scelta dell'autore Augusto Fortis, è ricaduta su 40 parchi della nostra penisola, dalla valle d'Aosta alla Sicilia, dal Parco Nazionale del Gran Paradiso, a quello dell'Etna, mostrando un panorama sufficientemente ampio e diversificato delle condizioni ambientali del nostro Paese.

## Dettagli libro in e-book

- **Editore:** Abel Books  
(29 dicembre 2023)
- **Autore:** Augusto Fortis
- **Lingua:** italiano
- **Dimensioni file:** 11.879 KB
- **Da testo a voce:** abilitato
- **Screen Reader:** supportato
- **Costo:** 6 euro
- **Formati digitali:** Epub, Pdf, Kindle (Amazon), Kobo (Mondadori)
- **Compatibilità:** Computer, Android, Ebook Reader, iPhone/iPad
- **ISBN:** 9788867522583



## APRILE 2024

**19-21 Aprile**  
**PAGAIARE NELLA STORIA**  
 Località: Anzio/Nettuno (Rm)  
 Tipo: mare  
 Organizza: Compagnia del Kayak da Mare  
 Contatti: Patrizia cell. 348 0006043

**20-28 Aprile**  
**SYMPOSIUM CK/MER**  
 Località: Paimpol-Archipel De Bréat  
 Tipo: mare  
 Organizza: Symposium Ck/Mer  
 Contatti: https://ckmer.org/symposium-ckmer-2024/

**21 aprile**  
**VICENZA IN VOGA**  
 Località: Vicenza  
 Tipo: fiume  
 Organizza: Calypso Adventure - I.N.I.  
 Vicenza - Canoa Club Vicenza - Velocittà  
 Contatti: calypsoadv@libero.it

**25 aprile-1 maggio**  
**DISCESA INTERNAZIONALE DEL TEVERE**  
 Località: da Città di Castello a Roma  
 Tipo: fiume  
 Organizza: Discesa Internazionale del Tevere  
 Contatti: http://www.tibertour.com/it/discesa-internazionale-del-tevere/

## MAGGIO 2024

**17-19 maggio**  
**ISOLE BORROMEE E VILLA TARANTO**  
 Località: Lago Maggiore  
 Tipo: lago  
 Organizza: Canoa Verde  
 Contatti: canoaverde@canoaverde.org oppure pillepichgiulio@gmail.com

**19 maggio**  
**VOGALONGA**  
 Località: Venezia  
 Tipo: laguna  
 Organizza: Comitato Vogalonga  
 Contatti: www.vogalonga.com

**25-26 maggio**  
**CONERO IN KAYAK**  
 Località: Parco del Conero  
 Tipo: mare  
 Organizza: Adriaticseakayak  
 Contatti: www.adriaticseakayak.it - Umberto Capriotti cell. 334 6520745

**25-26 maggio**  
**FIUME NERA**  
 Località: Umbria  
 Tipo: fiume  
 Organizza: Aican  
 Contatti: Eros cell. 328 2024751 Sergio cell. 328 1858517

**28 maggio-2 giugno**  
**SPERLONGA/GAETA CAMP**  
 Località: Gaeta  
 Tipo: mare  
 Organizza: RKM - Roma Kayak Mundi  
 Contatti: https://www.romakayakmundi.it/

## GIUGNO 2024

**14-23 giugno**  
**SEAKAYAK NELLA COSTA ORIENTALE DELLA SARDEGNA**  
 Località: Sardegna-Itinerante  
 Tipo: mare  
 Organizza: Gruppocanoeroma  
 Contatti: Valentino Romano cell. 333 5995869 - valeroma@tiscali.it

**15-22 giugno**  
**CAMP SOTTOCOSTA**  
 Località: Maratea  
 Tipo: mare  
 Organizza: Asd sottocosta  
 Contatti: https://www.sottocosta.it/

**15 giugno**  
**IL FIUME DI MEZZANOTTE... OVVERO "KA'NOTTATA"**  
 Località: Maratea  
 Tipo: mare  
 Organizza: RKM - Roma Kayak Mundi  
 Contatti: S. Paolucci cell. 335 751063

**21-27 luglio**  
**ASKR - ARCTIC SEA KAYAK RACE (NORVEGIA) ARCIPELAGO DELLE VESTERALEN**  
 Località: Norvegia  
 Tipo: mare  
 Organizza: Askr  
 Contatti: karl-einar@blv.no - www.askr.no

## AGOSTO 2024

**1-15 agosto**  
**RADUNO INTERNAZIONALE ESTIVO**  
 Località: Eygliers - Hautes Alpes - Francia  
 Tipo: fiume  
 Organizza: Fict  
 Contatti: Giuseppe Spinelli cell. 348 3583434 - info@gspinelli.it

**4 agosto**  
**QUEL RAMO DEL LAGO DI COMO CHE NON VOLGE A MEZZOGIORNO!**  
 Località: Tavernola  
 Tipo: lago  
 Organizza: Asd sottocosta  
 Contatti: L. Belloni cell. 338 1374722 luciano.belloni1937@gmail.com

## OTTOBRE 2024

**18-20 ottobre**  
**LAGO DI BRACCIANO**  
 Località: Lago di Bracciano  
 Tipo: lago  
 Organizza: Compagnia del Kayak da Mare  
 Contatti: Patrizia cell. 348 0006043

**25-27 ottobre**  
**CONCENTRAZIONE SKIMOKAYAK SUL GARDA**  
 Località: Lago di Garda  
 Tipo: lago  
 Organizza: Asd sottocosta  
 Contatti: L. Belloni cell. 3381374722 luciano.belloni1937@gmail.vom

**26-27 ottobre**  
**RADUNO FEDERALE FICT SUL VARA**  
 Località: Brugnato (Sp)  
 Tipo: fiume  
 Organizza: Kayak Brugnato/Rafting in Liguria  
 Contatti: walter.filattiera@libero.it



**22-23 giugno**  
**CANOADDA**  
 Località: fiume Adda  
 Tipo: fiume  
 Organizza: Aican  
 Contatti: Antonella cell. 333 3785710

**25 giugno-1 luglio**  
**CIRCUITO DEL GARDA IN KAYAK PRO AIDO**  
 Località: Lago di Garda  
 Tipo: lago  
 Organizza: Primackr kayak  
 Contatti: Soncina Paolo - Per info/iscrizione www.primackr kayak.altervista.org

## LUGLIO 2024

**6 luglio**  
**BRACCIAOABBRACCIA**  
 Località: Lago di Bracciano  
 Tipo: lago  
 Organizza: Gruppo Canoe Roma  
 Contatti: Valentino Romano cell. 333 5995869 - valeroma@tiscali.it

**13-21 luglio**  
**COSTA EST DELLA SARDEGNA**  
 Località: Porto San Paolo - Villa Simius  
 Tipo: mare  
 Organizza: Circolo Nautico Fertilia  
 Contatti: stefanograssi47@gmail.com cell. 339 7319060

**8-16 agosto**  
**KIS 24 KAYAK IROISE SEMAINE**  
 Località: Bretagna  
 Tipo: mare  
 Organizza: My Weezevent  
 Contatti: my.weezevent.com

## SETTEMBRE 2024

**8 settembre**  
**COSTA DELLE FALESIE**  
 Località: Gabicce mare - Pesaro  
 Tipo: mare  
 Organizza: Calypso Adventure  
 Contatti: calypsoadv@libero.it

**20-22 settembre**  
**PAGAIANDO INSIEME ALL'ISOLA DEL GIGLIO**  
 Località: Isola del Giglio  
 Tipo: mare  
 Organizza: Canoaverde  
 Contatti: canoaverde@canoaverde.org oppure scrivere a: capelli.fr@tiscali.it

**8 settembre**  
**PADOVA IN VOGA**  
 Località: Padova  
 Tipo: fiume  
 Organizza: Calypso Adventure  
 Contatti: calypsoadv@libero.it

**27 ottobre**  
**RADUNO OASI TEVERE FARFA**  
 Località: Nazzano Tiberino  
 Tipo: fiume  
 Organizza: Gruppo Canoe Roma  
 Contatti: Giuseppe Spinelli cell. 348 3583434 - info@gspinelli.it

## NOVEMBRE 2024

**10 novembre**  
**PERIPLO DELL'ISOLA SACRA**  
 Località: Fiumicino (Rm)  
 Tipo: mare  
 Organizza: Gruppo Canoe Roma  
 Contatti: Antonio Paolucci cell. 380 6845411 - paoloant@inwind.it

**29 novembre-1 dicembre**  
**WISKIE - WINTER SEA KAYAK ITALIAN EVENT**  
 Località: Golfo dei Poeti, Portovenere e le isole  
 Tipo: mare  
 Organizza: Asd sottocosta  
 Contatti: L. Belloni cell. 338 1374722 luciano.belloni1937@gmail.com

Seguiteci  
 @PAGAIANDO\_FICT  
 PAGAIANDO\_FICT

## ATTIVITÀ

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

NOVITÀ escursioni anche in  
**FRIULI VENEZIA GIULIA**

# SCUOLA KAYAK & PACKRAFT

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

# NEGOZIO

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

[www.alpinaction.it](http://www.alpinaction.it)  
**NEGOZIO & INFO ONLINE**  
**+39 348 380 1633**  
[info@alpinaction.it](mailto:info@alpinaction.it)

spedizione rapida  
 in tutta Italia





**Adrian Mattern**

**TREX**



**Big Banana fall**

[exokayak.com](http://exokayak.com)

**Helping you go bigger**

