

PAGAIANDO

N° 28 LUGLIO 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. **28** LUG. 2024

VOGALONGA

Uno spettacolo irrinunciabile da vivere e godere

KAYAK GONFIABILI

Sono il mezzo del futuro per tutti?

NUOVA ZELANDA

Ai nostri antipodi terra di ovini e fiumi spettacolari

GIRO DEL MONDO IN SOLITARIA

Un italiano che sfida se stesso e spiega il perché

FREESTYLE

Quali sono le manovre tipiche da eseguire?



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



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

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
info@canoa.org

PAGAIANDO

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

DIRETTORE RESPONSABILE:

PAOLO SAMARELLI

DIRETTORE EDITORIALE:

GIUSEPPE SPINELLI

CAPO REDATTORE:

GIORGIO PERALI

ART DIRECTOR:

ALESSANDRO NESPOLI

REDAZIONE:

ALMO OLMI

IMPAGINAZIONE E PHOTOEDITING:

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

HANNO CONTRIBUITO A QUESTO NUMERO:

MICHELA BAGATELLA

PINA DI SANTO

ARCANGELO PIROVANO

ROBERTO CHILOSI

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: LEONARDO DAL MASO

PADDLER: PAOLO ZANATA

RIVER: SOCA RAPIDA "DELLA PASSERELLA"

STAMPA: EDIPRIMA SRL

VIA STEFANO MERLI, 60 - 29122 PIACENZA

STAMPATO LUGLIO 2024

EDITORIALE

Cari amici, siamo arrivati al numero estivo, quello più importante prima del consueto Raduno Internazionale estivo organizzato dalla FICT ad Eygliers, dove vi aspettiamo numerosi come sempre. Al Raduno ci saranno corsi per neofiti di SUP e Kayak nonché le discese guidate sui fiumi della Francia che quest'anno ci riserveranno tanta acqua. Come FICT abbiamo ottenuto l'iscrizione al RUNTS (Registro Unico del Terzo Settore) e siamo in procinto di ottenere anche l'iscrizione al RASD (Registro delle Associazioni Sportive Dilettantistiche). È stato un percorso lungo e complesso, dove abbiamo dovuto lottare con la burocrazia imperante in questo paese ma alla fine ce l'abbiamo fatta. Tutto il direttivo cerca di dare il massimo per tutti i Soci, con dedizione e faticoso impegno. Siamo tutti volontari e abbiamo bisogno del vostro costante sostegno, quale quello che fornite alla vita della nostra rivista, unica in Italia nel mondo degli sport di Pagaia. Continuate così. A breve metteremo mani al sito canoa.org per renderlo più efficiente e più sicuro, mentre è stata fondata una community che oltre alla mail consente uno scambio di È stato anche nominato il RECAVD (Responsabile Contro Abusi Violenze e Discriminazioni) come richiesto dalla delibera CONI e ringrazio personalmente il Socio Eros Piersanti per aver accettato l'incarico. Nel frattempo abbiamo pubblicato, grazie al contributo determinante di nostri Istruttori, che ringrazio calorosamente, il manuale di Kayak da mare, disponibile in libreria e su Internet. Questo numero di PAGAIANDO si presenta sempre ricco di utili informazioni e di piacevoli articoli su vari argomenti. Interessante l'articolo sulle gonfiabili di Leo Dal Maso nostro sostenitore da sempre, che giustamente sottolinea le caratteristiche del mezzo come entry level e come strumento di divertimento; i viaggi in Nuova Zelanda ed in Patagonia sono da gustarsi con calma, come pure i consueti consigli di cucina. Buona lettura a tutti!

GIUSEPPE SPINELLI
Presidente APS FICT

PAGAIANDO N. 28 - SOMMARIO

Un sogno diventato realtà...
pagaiano in Nuova Zelanda
di Fred Gilardone..... pag. 4

Un kayak
agile e divertente
di Stefano Buffarini..... pag. 8

Il torrente
Gordana
di Roberto Chilos..... pag. 10

I fondamentali
del kayak Freestyle
di Marco Guiotto..... pag. 12

Il barattolino magico
di Gaetana Picone..... pag. 18

Pagaiano
tra Sperlonga e Gaeta
di Claudio Troiani..... pag. 19

L'adrenalina
del Sup Foil Downwind
di Giordano
Bruno Capparella..... pag. 20

Pagaia a ritmo di tango!
di Patrik Consalvo..... pag. 22

I protocolli di check,
clean and dry
di Roberto Crosti..... pag. 24

Kayak gonfiabili
di Leonardo Dal Maso..... pag. 26

Un nuovo manuale
di tecnica e didattica
del kayak da mare..... pag. 28

Italia nascosta in Friuli
di Edoardo Serafino..... pag. 30

Hydrospeed,
nuotare in acqua viva
di Roberto Chilos..... pag. 34

Pagaie a pezzi!
di Paolo Ghelfi..... pag. 37

In canoa nella Terra dei Fuochi
di Elena Perali..... pag. 38

Il giro del mondo a vela
e senza scalo, in solitaria
di Andrea Trupia..... pag. 42

Riprendiamoci la laguna!
di Michela Bagatella..... pag. 46

In canoa con lo zio - Appunti
sulla sicurezza in kayak
recensione di Irene Olmi... pag. 49

Appuntamenti
a cura 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: pagaiano@canoa.org

Un sogno diventato realtà... PAGAIANDO IN



FOTO NIKAU CAMPION - MARUJA FALLS.

Nella mente di ogni canoista ci sono sempre dei progetti. Alcuni nascono presto e mettono anni a realizzarsi; questo è il caso.

Da ragazzo immaginavo tre destinazioni che sembravano irraggiungibili: Nepal, Colorado e Nuova Zelanda. Ho avuto sia la fortuna che le opportunità di raggiungere le prime due e di godermi fantastiche discese con gruppi di amici canoisti.

Mancava la Nuova Zelanda, tanto

sognata guardando le foto d'incredibili e rari paesaggi e per la fama di alcuni dei migliori canoisti del mondo che, passando in Valsesia, avevano coi loro racconti messo questo sogno in cima ai miei desideri.

Poi ecco che si presenta l'occasione: due amici francesi me lo propongono per la fine del 2023, il lavoro mi concede un lungo break di 3 settimane, il biglietto d'aereo comprato con sei mesi di anticipo "ci sta"; poco dopo l'amico Aldo Montagna conferma

la sua adesione al progetto mentre i due miei connazionali hanno dato forfait all'ultimo momento!

La preparazione del viaggio non è molto diversa da qualsiasi viaggio "lontano", anche perché la Nuova Zelanda non ha niente di un paese esotico. Molto organizzato, belle strade (quelle da non-canoisti), e ovunque pulitissimo. La gente ha un profondo rispetto dell'ambiente: fiumi intatti, niente plastica, niente mozziconi di sigarette in giro (an-

NUOVA ZELANDA

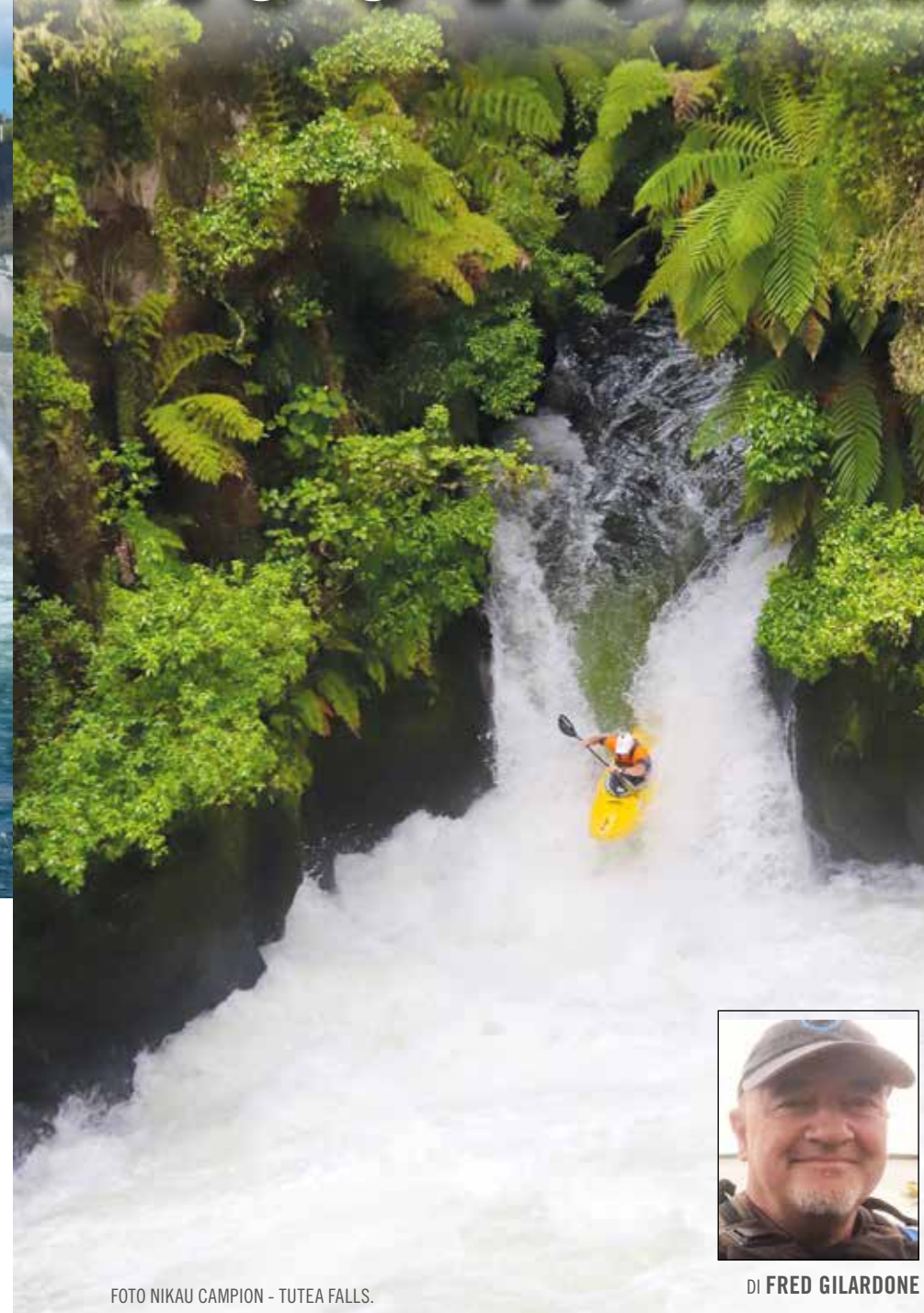


FOTO NIKAU CAMPION - TUTEA FALLS.



DI FRED GILARDONE

che perché il singolo pacchetto costa sui 25 €).

Il noleggio di un veicolo si era annunciato arduo; durante le feste i costi erano saliti, sui 2.000 € per tre settimane. Ma per fortuna avevo scovato un piccolo sito web di privati che noleggiavano il loro veicolo a buon mercato, con tanto di commenti e descrizioni. Per meno di 500 € abbiamo preso una vecchia ma robusta SW 4x4 che non ci ha dato nessun problema.

Per i fiumi potevamo scegliere all'ultimo momento tra i 366 fiumi dispersi sulle due isole; il preciso sito web locale www.riverguide.co.nz ed i soliti *River App* e *Whitewater Guide* ci hanno sempre fornito ottime indicazioni sulle portate d'acqua, imbarchi e sbarchi, mentre la bellissima guida *New Zealand Whitewater* di Graham Charles (acquisibile sul web o presso la Scuola di canoa di Murchison) è stata di grande aiuto per la descrizione completa dei torrenti da noi prescelti.

Non posso ovviamente descrivere qui la ventina di fiumi discesi in 21 giorni di presenza; una certezza: non si può mancare la Kaituna, a circa 200 km da Auckland, il "centro" per eccellenza della canoa neozelandese, dove si trova sempre acqua (rilascio diurno dal lago sovrastante), movimento e divertimento. Già il primo giorno con il bravo Aldo ci siamo buttati 3 o 4 volte sul breve e meraviglioso tratto (appena 1,5 km). Grande fortuna all'indomani del nostro arrivo: a Kaituna c'è un festoso evento di canoa, e non solo! Nel pomeriggio dopo la gara tutti si sono



A SINISTRA (DALL'ALTO):
KAWARAU RIVER
E SHOTOVER RIVER.

SOPRA: IL TRAGITTO.

buttati sul famoso salto *Tutea falls* con qualsiasi oggetto galleggianti: oltre alle canoe, bitopo e canadesi, anche tavole da sup, windsurf ed anatre gonfiabili! Alla festa di chiusura, tante nuove amicizie e soprattutto incontro con Andi Uhl, un mio coetaneo che vive e lavora sul posto, il quale mi ha prestato una bella Lettman, dandoci un sacco di consigli per proseguire il nostro viaggio.

La Nuova Zelanda è formata da due isole principali, Nord e Sud. Volevamo approfittarne al massimo e percorrere più fiumi possibili lungo le due isole. Abbiamo fatto 3.500 km, 21 imbarchi su 17 fiumi in 3 settimane, dei quali riporto un elenco in calce all'articolo, raccontando qui solo le più belle avventure.

Questo paese, poco più vasto dell'Italia (260.000 km²), conta solo 5 milioni di abitanti e 30 milioni di ovini, il che significa percorrere smisurati chilometri di strade vedendo solo paesaggi con pecore, stare molto attenti al pieno di carburante (ci è costato la discesa del Rangitata...) e preparare i riporti. Essendo solo in due, abbiamo dovuto organizzarci attentamente e contare sulla fortuna, che raramente ci è mancata. Infatti, malgrado un traffico pres-

soché inesistente, abbiamo sempre trovato cacciatori, simpatiche turliste o gruppi di canoisti per risalire le tortuose e fangose strade al recupero del nostro mezzo. Come mi capitò alla vigilia di Natale presso Murchison - grande luogo di ritrovo di canoisti - quando dopo la discesa del Matakita un simpatico farmer mi prese sulla sua Toyota piena di cani e con due cinghiali appena abbattuti e, guidando con una mano e tenendo nell'altra una bottiglia di whisky, mi promise di portarci al campeggio mezza bestia; così, grazie alle doti culinarie di Aldo, allietammo venti canoisti con un memorabile cenone di Natale a base di cinghiale.

E come sul torrente Shotover (Queenstown), incredibile tratto isolato di 25 km, gr 2°/3° con un paio di 4°, ove per fortuna trovammo una ragazza per un riporto di 1h30' in auto che Aldo si era preparato a fare di corsa.

Ma quello più impreveduto e rocambolesco fu il riporto sul fiume Ngaruroro, a Nord est dell'Isola del Sud, vicino alla stazione balneare di Napier. Eravamo verso la fine del viaggio e coi giorni contati; perciò, col rischio di non trovare alcuno sui 55 km della deserta strada di ritor-

no, noleggiammo una e-bike. Giunti al bello ed isolato sito di sbarco, Aldo legò con cura la bici ad un albero e ripartimmo per il lontano imbarco. Verso le 14, all'imbarco sulle cristalline acque del Ngaruroro, con livello medio e sole scintillante, Aldo esprime un stellare ottimismo *"dai, tre ore e mezzo e siamo arrivati"*. Arrivammo alle 20:00. Stupenda discesa, lontano da tutto, difficoltà contenute, gole meravigliose e nuvole di gabbiani nell'interminabile tratto finale. Ma dovevamo recuperare la macchina; Aldo si cambiò in 5 minuti e disse *"Vado!... ma dove sono le chiavi della bici? Dove le ho messe? Sono rimaste in macchina"*. Nell'infinito lasso di tempo marcato dall'ultimo raggio di tramonto prima d'una sera che s'annunciava lunghissima ebbi per un attimo la voglia d'urlare in faccia al mio perlomeno distratto compagno tutta la mia disperazione, ma tacqui. Tanto più che, arrivati all'albero che tratteneva la bici, Aldo aprì con aria di trionfo la lama-sega del suo coltellino svizzero ed iniziò ad attaccare il tronco... e dopo 45' inforcava finalmente la bici e partiva a grandi pedalate per la sua gita serale di 55 km. Intanto io accesi il fuoco e son-

necchiando nel silenzio appena rotto dal lieve gorgoglio del fiume, dopo un paio d'ore fui allertato dal rombo di un enorme SUV. Con un po' di timore (guardia parco? ubriachi malintenzionati?), vidi uscirne due ragazzoni, lieti di trovare qualcuno per condividere qualche birra, dai quali ricevetti salsicce e steaks dopo ore di digiuno! Non appena ripartiti questi, arrivò Aldo, stremato ed affamato (la batteria dell'e-bike si era esaurita negli ultimi chilometri), ma ovviamente felice per l'inatteso cibo che gli avevo preparato sul fuoco!

Aldo non è problematico, non si lamenta mai, mangia di tutto, tanto o poco. Va su tutti i tratti di fiumi, senza esitazione. Siamo andati proprio d'accordo! Pernottamenti in tenda lungo il fiume, in campeggi (tanti, di varie categorie, ma sempre pulitissimi), in alberghetti-saloon tipici e un paio di volte anche in bungalows. È solo un po' distratto, come quando partimmo per scendere il Crooked River, nell'isola Sud a circa 100 km da Hokitika. Fiume isolato (tipo Sermenza o Artogna), acque purissime, parco gioco di scivoli e salti fino ad 8 m, ma due ore di brutto e ripido sentiero appena tracciato nella folta foresta. Verso la fine di questa via crucis, Aldo mi s'avvicinò chiedendomi *"Fred, per caso, non avresti un paraspruzzi di scorta?"*. Aveva smarrito il suo sul cammino; malgrado le brevi ricerche coi tre ragazzi che si erano uniti a noi, Aldo dovette rinunciare ad una delle più belle discese di tutta la vacanza.

Per quanto riguarda le attività turistiche extra-fluviali dobbiamo segnalare l'imperdibile escursione intorno al vulcano Tongariro, posto al centro dell'Isola del Nord: una giornata di cammino tra cime fumanti, vecchie colate di lave e laghetti d'un eccezionale blu turchese.

Data la scarsa densità di popolazione non ci sono molti accessi stradali alle migliori discese, soprattutto nell'isola del Sud, occorre perciò usare l'elicottero per raggiungere i tratti più famosi. Ma nella settimana in cui eravamo a Hokitika e a Whataroa il tempo fu assai brutto: gli alti tratti in piena e l'impossibilità di volare ci hanno privato di

questa opportunità. Ma conoscendo Aldo e me stesso, ci torneremo!

FIUMI DISCESI

Isola Nord

- **KAITUNA** - Okere Falls. Tratto molto praticato, parco giochi dei canoisti! Cl 4
- **WAIROA**, un'ora da Kaituna. Solo su apertura diga, poche volte all'anno. Cl 4 - 4+, ingolato molto bello.
- **TONGARIRO** - Diversi tratti fattibili; sezione Poutu-Red Hut Bridge, 12 km Cl 3
- **RANGITIKEI** - Uno dei più belli in assoluto. 10 km di strette gole Cl IV; arrivo alla base "River Valley" con tutte le comodità, informazioni, riporto.
- **HUTT RIVER**, presso Wellington. Belle gole con piccoli salti, 10 km di Cl 3
- **NGARURORO**, fiume poco praticato (forse perché molto isolato), selvaggio e molto bello su 40 km di Cl 2-3, di cui 30 in gola. 55 km di riporto.
- **RANGITAIKI**, tratto molto bello, Cl 3+ con un paio di 4. Chiedere nel paese alla scuola di canoa per trovare l'imbarco (ed il riporto, pagato con una cassa di birra).

Isola Sud

- Attorno a Murchison, bel paesetto con base e scuola di canoa, ottimo campeggio con cucina e bungalows:
- **BULLER**, fiume di volume tipo Sesia, ben frequentato e sempre divertente. Diversi tratti da Cl 3 a Cl 4 di cui il bel tratto GRANITY CREEK RUN, Gowanbridge - Rait Rd Bridge; 10 km di volume, Cl 3+/4.
 - **MAKATIKATI** Earthquake Run, 5 km Cl 3+/4.
 - **MARUIA**, tratto bello tranquillo e lungo di Cl 3 su 17,5 km. A valle, famoso salto Maruia Falls... 8 m, vedi foto.
 - **LOWER TOAROA**, accesso dopo un'ora di cammino nei boschi, molto divertente, 5 km Cl 3-4.
 - **TOTARA**, dopo piogge, bel fiume in valle isolata, 10 km di Cl 3+/4 "tutto a vista". Splendido. Accesso con strada sterrata per lo più lontana dal fiume.



RANGITIKEI.



NGARURORO

- **WAIHO**, "icewater hydroslide"; dall'imbarco si vede il Franz Josef Glacier che scende fino a 1.500 m slm, e il fiume, grigio, potente e freddissimo, scarica blocchi di ghiaccio! Risalita a piedi per 20 minuti dopo il parcheggio turistico, pochi km di grosse onde divertenti.
- **CROOKED GORGES**, accesso con 2 ore di cattivo sentiero verso uno dei più bei tratti del Paese. 2,5 km, stretta gola, forte pendenza, Cl 4+/5.

Vicino a Queensland

- **KAWARAU**, fiume di volume turistico, bellissima gola larga, acque turchesi, percorso da raft. Cl 2-3. Imbarco alle 8:00 del 01/01/2024... siamo stati i primi dell'anno al mondo in canoa!
- **SHOTOVER**, bellissimo tratto isolato in gole rocciose di 25 km, percorso da raft Cl 2-3-(4).

Noleggio macchina:

www.mycaryourrental.com

Voli: tante compagnie, tra 1.500 e 2.500 €, da 25 a 39 ore di volo. La Qatar ha imbarcato la mia canoa, ben imballata, senza fare troppi problemi.

UN KAYAK AGILE *e* DIVERTENTE



TESTO DI
STEFANO BUFFARINI

Non sono un canoista professionista, ma credo che la mia opinione possa essere utile per gli appassionati di livello medio, che desiderano comprendere i pregi e i difetti di questa barca, di solito considerata più adatta a un utilizzo tecnico e non per tutti.

Personalmente preferisco canoe più agili rispetto ai modelli "Creeker" tradizionali. Ho una predilezione per le cosiddette "river runner".

Prima della Ripper ho pagaia-

to con Liquidlogic Braap 69 e una Dagger Rewind M, utilizzate principalmente su percorsi conosciuti che vanno fino al IV grado, dove secondo me questo tipo di canoe si comportano al meglio.

Passando alla valutazione della Ripper 2.0 M.

Lo scafo viene distribuito in tre misure per accontentare tutti i canoisti, per me ho scelto la M (h 178x82 kg), acquistato dagli amici di Ozone Kayak, sempre gentili e professionali, da anni un punto di riferimento per la canoa.

PRIMI PENSIERI (A "SECCO")

Materiali

Maniglie di sicurezza in alluminio anodizzato (tre dietro e due frontalmente), solide e comode da impugnare, la plastica dello scafo di ottima resistenza come tutte le pyranha; ottima la fattura in gene-

rale, di contro un peso leggermente elevato, compensato con una buona portabilità sulla spalla grazie alla "maniglia" posizionata internamente al longerone di rinforzo interno.

Design interno

Chi conosce le canoe Pyranha sa che questa casa inglese permette di regolare ogni minimo dettaglio, dalla seduta al puntapiedi fino al premicosce, in contrasto con la recente tendenza di altre case che di offrire meno opzioni di regolazione, probabilmente per semplificare l'outfitting, ridurre il peso e costi di produzione.

Personalmente preferisco la maggiore semplicità, e devo dire che le regolazioni del sedile e dei premicosce non sono intuitive e richiedono un po' di pazienza, l'aiuto di tutorial online e mani lillipuziane.

Per fortuna, non ho dovuto modificare molto la barca in quanto era

già ben impostata dalla casa madre con il sedile baricentrico e i premicosce nella posizione centrale. Ho solo dovuto adattare il puntapiedi alle mie dimensioni e aggiungere qualche espanso già fornito, le altre impostazioni le ho trovate perfette per le mie dimensioni.

Anche se ho un piede di taglia 43, ho trovato molto spazio sul puntapiedi anche calzando le scarpe. I premicosce sono comodi, ma potrebbero essere più aggressivi. È possibile acquistare "ganci" aftermarket per migliorare questo aspetto, lo consiglierei solo a canoisti più piccoli. Rispetto alla versione precedente della Ripper, grazie al nuovo disegno del pozzetto, le ginocchia sono più alte e molto più comode.

Il sedile sembra ben progettato, ma è troppo piatto per i miei gusti, anche con l'aggiunta degli espansi forniti la seduta risulta leggermente retroversa, impostazione meno "sportiva" di quello che avrei voluto.

Design esterno

Le maggiori modifiche rispetto al modello precedente sono evidenti. In particolare, il profilo è molto meno piatto, con un generoso rocker continuo che sembra prendere spunto dalla sorella maggiore, la Scorch.

Il pozzetto è meno allungato rispetto al vecchio modello, più ergonomico.

La coda è larga e piatta, Pyranha ha deciso di non prevedere l'alloggiamento del tappo di svuotamento, scelta che personalmente condivido. La distribuzione dei volumi risulta ben equilibrata, esteticamente la definirei "bella".

Anche il fondo richiama la Scorch, e i rails marcati sono presenti su quasi tutta la lunghezza (anche se meno profondi rispetto alla Ripper 01).

Ma come si comporta in acqua?

La prima considerazione, non banale per una canoa abbastanza stretta con la coda piatta, è la sorprendente stabilità.

Infatti, la Ripper se condotta in maniera attiva, è sempre stabile e prevedibile, e la coda, che sembra quasi priva di volume, aiuta la con-

duzione anche in situazioni complesse (ma non estreme). I rails accentuati si sentono, ma meno rispetto alla Ripper 01, questo consente una correzione delle linee di manovra più agevole, rendendola una canoa più facile da gestire, in particolare nei salti e nella manovra di buff dove il rocker aiuta maggiormente al superamento degli ostacoli.

Le candele risultano veramente intuitive, la canoa inizia a girare dolcemente dando una sensazione, anche qui, di controllo anche per i non esperti.

Il surf sulle onde del fiume, a mio parere, risulta meno intuitivo; i rails, infatti, si fanno un poco sentire e bisogna prenderci un minimo la mano, ma è comunque efficiente.

Per quanto sopra descritto è sicuramente meno veloce della Ripper 01, ma dimostra molta accelerazione, non è assolutamente un mezzo lento, anzi.

CONSIDERAZIONI FINALI

Non posso che esprimere un giudizio positivo sulla Ripper 02 di cui sono un soddisfatto possessore. La ritengo un ottimo mezzo versatile per divertirsi ed affinare la propria tecnica su quasi tutte le tipologie di percorsi fluviali.

La consiglierei ad un canoista di livello medio/avanzato che conosce già il comportamento di una cosiddetta "half slice", ma anche per chi vuole iniziare ad approcciarsi con questo modo di scendere il fiume, magari iniziando su percorsi più facili per preservare sempre e comunque la sicurezza.



EGOEXTREMA
RIVER EXPERIENCE

ONLY FOR THE BRAVEST

IL PUNTO PIÙ VICINO TRA POTENZA ED EQUILIBRIO

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

IL TORRENTE GORDANA



TESTO E FOTO DI
ROBERTO CHIROLI

DA SAPERE

Imbarco: al paese di Noce (MS).

Sbarco: sulla SP37 al km 6+200 in prossimità di uno slargo sulla sinistra (salendo) riconoscibile da un paracarro arancione e, sulla destra, da un muro con rete di contenimento di recente fattura. Sul fiume in fondo al lago, al muro della diga a sinistra orografica il seguire il sentiero tracciato con segnavia bianchi.

Dove mangiare:

- a Pontremoli - trattoria Oca Bianca, Osteria della Luna oppure al Caveau del Teatro.
- ad Aulla o Podenzana (*piatto tipico i panigacci*) - Gavaina d'oro.

IN APERTURA: LA PRIMA GOLA IN ESTATE.

SOTTO DA SINISTRA: IL PONTE DI NOCE, L'IMBARCO E GORDANO NEL DIFFICILE TRASBORDO DELLA PRIMA GOLA.

Il torrente Gordana nasce dal monte Tecchione a 1582 metri di altitudine nell'appennino tosco emiliano e si getta nel fiume Magra a Pontremoli, dopo un corso relativamente breve, non più di 20 km, caratterizzato da numerose e splendide gole.

Negli ultimi anni sono noti soprattutto gli stretti di Giaredo, poco a monte di Pontremoli, meta di migliaia di turisti, ma il tratto che descriverò è quello più famoso per noi canoisti, tra Noce e l'invaso della diga 7 km più a valle.

Il tratto riveste una notevole importanza anche dal punto di vista geologico: nell'ultima parte del tratto che si può percorrere in canoa, e gli stretti di Giaredo stessi, la gola è costituita dall'affioramento di rocce carbonatiche scure, molto suggestive, che io ho sempre soprannominato "Cattedrali", perché questa è l'impressione che si ha quando infine, visto che la discesa in canoa è molto

impegnativa, si arriva a questo tratto più semplice ma impagabile dal punto di vista paesaggistico.

Ma questo tratto non è percorribile solo in canoa; in regime di acqua bassa, prevalentemente d'estate, è meraviglioso e consigliato farlo a piedi. È lungo, ci vogliono almeno 4/5 ore, bisogna avere la muta perché si sta spesso in acqua, non ci sono calate di corda o passaggi impegnativi, ma bisogna tenere ben presente che quasi mai si può abbandonare la gola.

Altro discorso è quello della discesa in canoa. Per me è sempre stato il fiume più bello dell'appennino (è anche a meno di un'ora da casa mia), e bisogna imbarcarsi ben consci delle difficoltà che si andranno ad incontrare, considerando anche lo sbarco: 330 metri di dislivello in salita nel bosco per un sentiero difficile da trovare.

Ma non solo paesaggi mozzafiato e passaggi molto impegnativi, la valle



del Gordana è anche storia mito e leggenda, come quella dell'improvvisa scomparsa del villaggio di Agnudanò, o quella del lago Peloso, lago misterioso, forse incantato, i cui dettagli rimangono avvolti nel segreto.

O, ancora, l'antico Ponte dei Rumori: un antico ponte a schiena d'asino al centro di racconti che parlano di fenomeni inspiegabili.

È stato il torrente dove il 25 dicembre 1994 feci la mia prima discesa in solitaria di un certo livello

e i miei ricordi più belli sono quelli delle discese con Vladimiro Farina (1950/2014), che di questo fiume era il custode.

Suo figlio Giordano, sicuramente il più forte canoista italiano, continua la tradizione di famiglia ed ha recentemente realizzato la discesa del torrente in solitaria con un livello altissimo, dedicata al padre (le foto in questo servizio sono sue).

Io ho idealmente diviso il corso del torrente in tre tratti: la pri-

ma gola, "L'inferno", il primo km e mezzo, molto impegnativo, completamente scavato nella roccia dove, con il livello alto dell'acqua, la stessa letteralmente si arrampica sulle pareti. Poi l'impraticabile, da superare con trasbordo preferibilmente in destra, difficile e pericoloso con acqua alta.

Da qui si trova una successione praticamente ininterrotta di rapide tutte in gola, mediamente sul WW IV/IV+, alcune più impegnati-

ve, sempre facendo molta attenzione alla possibile presenza di tronchi.

Col procedere della discesa il torrente s'ingrossa progressivamente, per i molti piccoli e spettacolari affluenti che dalle pareti della gola cadono nel fiume.

Infine, le "Gole Rosse", fatte di una dura roccia a strati rosa e bianchi detta la "scaglia toscana", che sale fino alla strada 500 metri più in alto.

Con livello alto anche questo tratto necessita comunque di molta attenzione, fino alle già citate "Cattedrali", termine della discesa ed inizio del faticoso sbarco. La ricerca del sentiero non è semplice e mi riprometto di andarlo a tracciare con bandierine metalliche rosse e bianche per agevolare sia i canoisti che i camminatori. Il Gordana è un'esperienza totale, non una sem-



I FONDAMENTALI *del* KAYAK FREESTYLE

Benvenuti nella rubrica Freestyle di PAGAIANDO, curata dai ragazzi di Kayak Freestyle Italia. Oggi esploriamo i "Fondamentali" del Freestyle: un mix di tecniche di pagaia, controllo del fianco e movimenti più avanzati che costituiscono le basi della disciplina. Assimilando questi fondamentali, sarete pronti a fare le prime evoluzioni, sia in acqua piatta che nel buco! Noterete che alcuni nomi delle tecniche spiegate nell'articolo non hanno una traduzione propriamente sensata in italiano; quindi, sono stati mantenuti in lingua originale.

1. LA PAGAIATA FREESTYLE

Nel mondo del freestyle si utilizzano quasi in egual misura pagaie positive e negative, sia strette lungo il fianco che circolari e ampie, oltre a innumerevoli appoggi bassi e alti. Come sappiamo, nella canoa è essenziale svincolare la parte bassa del corpo da tronco, busto, spalle e pagaia. Nel freestyle, in particolare modo, la pala rimane spesso fissa in acqua a mo' di perno, mentre lo scafo si muove liberamente sia sull'asse orizzontale che su quello verticale grazie al lavoro della muscolatura addominale, del bacino, degli ad-

duttori e dei piedi. Per sviluppare la giusta muscolatura è indispensabile quindi praticare esercizi del tipo pala "fissa" e scafo in movimento.

2. GESTIONE DELL'EQUILIBRIO SUL FIANCO (EDGING)

Il controllo del fianco della canoa (o se preferite, delle "pance") è cruciale su una playboat, non solo per mantenere l'equilibrio in acqua piatta o nel buco, ma anche per poter verticalizzare punta e coda. Per "dare fianco" non bisogna spostare testa e busto sbilanciandosi verso l'esterno, ma piuttosto cambiare l'angolo fra la no-



1. MC NASTY STROKE.



2. EDGING.

TESTO DI
MARCO GUIOTTO



3. DOUBLE PUMP.



4. LEAN CLEAN.



5. BOW STALL.



6. ESERCIZI IN SICUREZZA.



7. MC NASTY STROKE.

stra colonna vertebrale e la posizione sul piano orizzontale della barca. Questo controllo si ottiene facendo lavorare adduttori, muscolatura del bacino e addominale mantenendo il baricentro all'interno del pozzetto (il baricentro si può pensare come l'ombelico). Le moderne playboat hanno poppa e prua corte, con maggiore volume all'altezza delle ginocchia del paddler. Quando diamo fianco/angolo ad una playboat, punta e coda escono parzialmente dall'acqua da un lato e si svincolano. Siamo quindi liberi di muovere punta e coda alternativamente dentro e fuori dall'acqua, utilizzando il nostro appoggio sul seggiolino come fulcro. Abituarsi a questa posizione è indispensabile, e per farlo è utile praticare movimenti di propulsione e rotazioni positive e negative, mantenendosi sul fianco fino al massimo limite possibile, sempre consci che la pala in questi esercizi deve tendenzialmente rimanere in posizione, sarà lo scafo a muoversi. Lavorare sull'edging è propedeutico

a innumerevoli aspetti e situazioni nel freestyle, un esempio è il "side surf", ovvero il surf laterale che si fa all'interno di un buco da rodeo quando vogliamo evitare che l'acqua verde ci "frulli".

3. DOUBLE PUMP

Il Double Pump ha un brutto nome, bisogna ammetterlo, ma è un movimento chiave nel rodeo, e rappresenta un po' quello che l'ollie è nel mondo dello skateboard e dello snowboard. Il Double Pump è un movimento complesso, composto da due fasi. La prima fase, in edging, con pala fissa in acqua lungo il fianco e un forte contributo di addominali e adduttori, solleva la punta della canoa, scaricandola poi con forza verso il fondo nella seconda fase fino alla completa verticalizzazione della coda.

4. LEAN CLEAN

Il Lean Clean costituisce uno degli esercizi di riscaldamento e con-

trollo del fianco più importanti per un freestyler. Essenziale per padroneggiare edging e verticalizzazione, il Lean Clean si fa SENZA pagaia. Si comincia spostando con forza il peso da una posizione iniziale neutra verso il quadrante anteriore destro della barca e trasferendo poi il peso verso il quadrante posteriore sinistro (e di nuovo anteriore destro e posteriore sinistro, alternativamente). Così facendo si genera una prima ondulazione e successivamente una rotazione data dall'effetto "elica" impresso all'acqua dalle estremità della barca. Questo movimento attiva profondamente le fasce addominali ed è ideale nel riscaldamento dei rodeisti e per verticalizzare il kayak in modo controllato.

5. BOW STALL

Il Bow Stall, o "stallo di punta", è la posizione di equilibrio fondamentale per poter eseguire loop e altre figure in acqua piatta. Si raggiunge questa posizione di equilibrio bloc-

cando la verticalizzazione del double pump con uno schiaffo all'acqua dato dalla pala libera (quella che non sta fissa in acqua). Per imparare, praticate innanzitutto l'equilibrio sulla punta in piscina, posizionandovi a bordo vasca e sperimentando dapprima senza pagaia, con le mani sul bordo della vasca, e poi passando rapidamente da tenervi al bordo a tenervi alla pagaia (che avrete preventivamente posizionato in acqua a pochi centimetri dalle mani e dal bordo vasca).

6. ESKIMO DA RODEO (BACK DECK ROLL)

Sebbene sia un argomento di dibattito nel mondo del whitewater, l'eskimo all'indietro o back deck roll è essenziale nel rodeo, e decisamente più utile dell'eskimo classico. È veloce, pulito, non fa entrare acqua nel naso e, con la pagaia a zero gradi, si può fare sia a destra che a sinistra. Inoltre, permette di non perdere quasi mai il senso dell'orientamento sott'acqua. Come è possibile? In un buco da rodeo regolare, quando dopo esserci capovolti ci mettiamo nella posizione neutra a "T" (linea orizzontale = pagaia, linea verticale = nostro corpo disteso) con la barca sopra, l'acqua spingerà il nostro corpo verso valle, dato che è

immerso nel flusso che spinge verso valle, e la barca resterà per qualche momento a monte "trattenuta" dal ritorno. Dopo aver completato l'eskimo all'indietro avremo nel 90% dei casi lo sguardo a monte.

7. MC NASTY STROKE (COLPO IN DEBORDÉ)

Sebbene il Mc Nasty sia un trick avanzato che vedremo in dettaglio nelle prossime edizioni, il suo colpo base in debordé è fondamentale per padroneggiare alcuni dei trick più complessi del rodeo, sia negli spot che in acqua piatta. Come si fa un Mc Nasty stroke? Immaginiamo di fare un double pump destro, pala destra fissa in acqua in verticale, fianco innescato, solleviamo con gli adduttori la punta del kayak e subito dopo, durante la fase di discesa della punta verso l'acqua, ruotiamo il torso molto rapidamente in senso orario e infiliamo la pala sinistra a pochi centimetri dalla barca, in una zona compresa fra il piede destro e il ginocchio destro. La parte esterna del piede destro spinge verso il cucchiaino della pala sinistra, la testa gira in senso orario con lo sguardo sopra alla spalla destra, innescando una rotazione orizzontale. Il movimento continua fino a completa verticalizzazione della coda e si con-

NOTE SULL'AUTORE

Informatico, classe 84, in canoa dal 2021, freestyle dal 2022, membro del team Spade e tuttofare per GH Sport Valstagna. Convinto che il freestyle in Italia abbia un potenziale inespresso, lo trovate quasi sempre nel buco di Valstagna assieme ai ragazzi di KFI a spingere un loop o a pensare al prossimo evento freestyle.

clude idealmente con una rotazione completa di 180 gradi. Sembra complesso? Lo è, ma con l'esperienza tutto è possibile!

CONCLUSIONE

Abbiamo visto i sette fondamentali del freestyle, con delle brevi descrizioni basate sulla struttura e sulle video-lezioni di Andrea Tosatti che potete trovare in forma integrale su kayakfreestyleitalia.com.

Per praticare questi fondamentali e per imparare poi le manovre più avanzate come i loop, i cartwheel, i phonics monkey e molto altro ancora, puoi esercitarti solo e finire le tue session frustrato sulla riva del fiume, maledicendo il giorno in cui hai comprato il "barchino", oppure contattare i ragazzi di KFI, che propongono attività, clinics, uscite fra amici e tanto altro!

In tutta Italia con un click.

canoashop.com

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

47°

RADUNO
FEDERALE
ESTIVO

FEDERAZIONE ITALIANA CANOA TURISTICA



di Fiume, di Lago, di Mare




EYGLIERS

HAUTE ALPES - FRANCIA

DAL 03 AL 18

AGOSTO

Camping du lac - "les Iscles"

Base de Loisirs, 05600 Eyglers, France

www.canoa.org





VOTRE MAGASIN CANOE KAYAK

SUR LA DURANCE...

YOUR CANOE AND KAYAK SHOP

IN THE DURANCE VALLEY...

REGLISSE sur la Durance

ZA du Guillermin

05600 St Crépin

Téléphone:

+ 33 (0)6 08 77 87 11

Fax: portable RegDurance

+33 (0)6 50 07 38 45





16 PAGAIANDO #28 LUGLIO 2024

PAGAIANDO #28 LUGLIO 2024 17

Il barattolino magico



TESTO E FOTO DI
GAETANA PICONE

**La vaso cottura:
cucinare e conservare
le nostre pietanze
preferite ed averle
sempre a portata
di mano.**

Ma di cosa stiamo parlando?
Ma della vaso cottura 🍲.
Un mondo tutto da scoprire!

Intanto ci si deve procurare i vasetti in vetro adatti per questo tipo di cottura. Ce ne sono di ogni dimensione, adatti per cucinare piccole porzioni o quantità più generose. Sono barattoli a chiusura ermetica con la guarnizione e ganci in acciaio, particolarmente indicati per la vasocottura, sia a bagnomaria che in microonde. Io per praticità e velocità uso il microonde con una media potenza di circa 600/700 W. Per sapere a quale potenza impostare il vs microonde per i tempi di cottura dovete eseguire il test dell'acqua: riempite per 3/4 un vasetto da 500 gr. Se l'acqua inizia a bollire in un periodo compreso tra i 3 minuti e i 4 minuti e mezzo, allora quella è la potenza giusta. Chiaramente non tutti i cibi cuociono allo stesso tempo. Ad esempio, le verdure le cuocio in 7 min. Le patate in 9 min. Il riso in 12. Il pesce in 5 min. La carne sui 10/12 min... E c'è posto anche per il dolce. Insomma, le prime volte bisogna sperimentare.

Ma perché utilizzare questo tipo di cottura, quali vantaggi e benefici ci offre?

Perché mantiene inalterati i profumi e i sapori, riducendo al minimo l'aggiunta di condimenti;

- perché davvero è molto pratica;
- perché i cibi così preparati si conservano in frigo anche più di 15 giorni;
- perché è un metodo veloce e incredibilmente indispensabile nella vita quotidiana.

Avete presente quando tornate a casa dal lavoro e dovete mettervi ai fornelli? Molte volte cucinate due uova o una frittata, un hamburger o qualcosa di molto veloce e il contorno? Se va bene usate una busta di insalata già confezionata.

Perché, diciamoci la verità, chi lavora non ha tanto tempo da dedicare alla cucina.

Ecco quindi che i benefici sono no-

tevoli: poter sempre ed ovunque consumare un cibo sano, avendo cura in estate di non lasciarlo esposto al sole ma di tenerlo in una borsa termica, anche per una giornata, mentre in inverno possiamo lasciarlo fuori dal frigo, in ambiente fresco, anche per più giorni. Per chi fa sport: in canoa, in bike, a sciare ma anche per chi fa trekking o semplicemente per avere sempre pronta una buona pietanza.

E poi volete mettere la presentazione a tavola? A ogni commensale un vasetto e il successo è assicurato.

Insomma, la mia vita è cambiata e devo ringraziare la mia amica Millie che me l'ha fatta conoscere e apprezzare... Ora tocca a voi.

Sui miei profili social e soprattutto sulle mie storie in evidenza, troverete presto qualche spunto per deliziose preparazioni in vaso cottura. Vi aspetto, e chissà se vi attaccherò la febbre del vasetto magico 🍲👍



PAGAIANDO

tra

SPERLONGA

e
GAETA

TESTO DI
CLAUDIO TROIANI



Nello splendido scenario della Costiera di Ulisse tra Sperlonga e Gaeta anche quest'anno il Roma Kayak Mundi, associazione con scuola di canoa FICT, ha organizzato "l'uscita spontanea" sul litorale Tirrenico a sud del Lazio il 29-30-31 maggio l'1 e il 2 giugno.

Come ogni anno le escursioni, valutate e decise in base alle condizioni meteo marine, erano aperte a tutti gli iscritti FICT che potevano partecipare con qualsiasi tipo di kayak/canoa: mare, fiume, sup, canadese, polinesiane.

Le escursioni partendo a sud della Piana S. Agostino dal Campeggio e Stabilimento da Benedetto, base del ritrovo, prevedevano due uscite principali.

Una dalla spiaggia di S. Agostino, Grotta della Madonnina, Spiaggia delle Bambole (El Sombrero) Grotta delle Bambole, Torre Capovento, Spiaggia delle Sirene, Grotta e Villa di Tiberio a Sperlonga (13 km tra

andata e ritorno). L'altra partendo sempre dalla spiaggia di S. Agostino, Costa Hotel Ninfeo-Summit-Aeneas, Spiaggia Arenauta, Spiaggia Selvaggia, Torre e Punta Scissura, Spiaggia dell'Arianna, Torre e Punta Viola, Scoglio la Nave, Spiaggia di Serapo, Montagna Spaccata e Grotta del Turco a Gaeta (18 km tra andata e ritorno).

Altre uscite più brevi sono state previste e indicate ai partecipanti con imbarchi più vicini alla meta da raggiungere per chi non se la sentiva di partecipare alle escursioni principali.

Quest'anno è stato anche possibile, con il mare mosso e piccole onde, surfare sulla spiaggia del campeggio, punto base delle uscite.

Finito di pagare la zona offre la possibilità a partecipanti e accompagnatori di visitare le belle cittadine adiacenti; Terracina (città vecchia, Monte di Giove in Axur), Sperlonga (ove è possibile vedere il famo-

so Museo Archeologico), Gaeta vecchia, la Grotta del Turco ove dall'alto si ammira il taglio della Montagna Spaccata e il mare da dove si accede con le canoe.

Hanno partecipato un buon numero di iscritti FICT, provenienti dalla Calabria, dal Piemonte, un bel gruppo dalla Campania, (Salerno, Roccapiemonte, Vietri, Napoli) dal Lazio e dall'Umbria.

Da segnalare i prodotti gastronomici della zona, tipiche le tielle al polpo o con scarola e olive di Gaeta; mozzarelle di bufala e i gustosi pomodori della piana di Sant'Agostino (che fanno ancora di pomodoro) e l'ottimo ristorante il Gazebo, raggiungibile dal campeggio a piedi, passeggiando sulla spiaggia, dove sabato sera abbiamo cenato a base di pesce.

Il tutto è stato suggellato da tanta convivialità e amicizia tra i partecipanti nei momenti di riposo dopo le bellissime pagaiate in canoa.

Arrivederci al prossimo anno.



L'ADRENALINA del SUP FOIL DOWNWIND: *innovazione e accessibilità*



TESTO DI **GIORDANO BRUNO CAPPARELLA**
FOTO DI **CALDANI TOMMASO**

In questo numero estivo, ci immergiamo ancora nell'appassionante mondo del Sup Foil.

IL VERRICELLO WINDUP

L'idea del verricello è nata anni fa. Il verricello è stata la soluzione per fare surf in qualsiasi condizione meteorologica, su spot insoliti e condividendo l'esperienza con gli amici.

È iniziato con esperimenti su cerchioni di auto e motori elettrici di diverse decine di chili, ma dopo moltissimi test e prototipi, siamo riusciti a creare un verricello leggero, silenzioso e compatto con un'autonomia incredibile. Apre quindi possibilità infinite con il Foil e tutte le sue discipline.

- **Lunghezza della corda:** 150 m.
- **Autonomia:** Minimo due sessioni di 2 ore (generalmente il triplo a seconda dell'uso, in ogni caso le nostre gambe sono sempre stanche prima del verricello).
- **Ricarica completa:** ~4 ore.
- **Peso:** 7,5 kg.
- **Controllo:** cablato o telecomando a seconda dell'opzione.



IL GAME CHANGER: IL VERRICELLO ELETTRICO

Un elemento rivoluzionario nel nostro arsenale è il potente verricello elettrico (WindUp Winch), una vera e propria innovazione pensata per facilitare l'accesso al foil anche ai meno esperti. Questo strumento permette al rider di raggiungere la velocità necessaria per decollare senza necessità di onde o vento forte, rendendo il foil un'attività estremamente divertente e accessibile.

Invitiamo tutti gli appassionati a visitare il nostro club per scoprire di persona come il Sup Foil possa trasformare la vostra esperienza in acqua. Che siate principianti o veterani degli sport acquatici, il nostro team di esperti è pronto a guidarvi nella scoperta di questa entusiasmante disciplina. Con il Sup Foil, l'estate promette onde di puro divertimento e innovazione. Non perdetevi questa opportunità.

Incoraggiamo tutti a sperimentare il brivido del Foil riding e a scoprire come la tecnologia del foil possa arricchire la vostra passione per gli sport acquatici. Venite a trovarci allo "Sporting Club Sabazia" e preparatevi a vivere un'estate indimenticabile!

Questa disciplina, che fonde l'emozione del surf con le tecniche del Paddling, sta catturando l'interesse di appassionati di sport acquatici di tutto il mondo grazie alle innovazioni continue in termini di tecnologia e design dei Foil.

Il Sup Foil si distingue per l'utilizzo di una tavola dotata di un hydrofoil, che permette di sollevarsi sull'acqua e di scivolare sopra le onde con minore resistenza e maggiore velocità. Questa tecnica, originariamente appannaggio di surfisti, velisti e canoisti esperti, è oggi sempre più accessibile grazie agli sviluppi tecnologici che rendono le attrezzature meno costose, più performanti e più facili da manovrare.

La mia lunga esperienza nel mondo del foil ha trovato una casa nello "Sporting Club Sabazia", dove abbiamo messo a punto un metodo quasi infallibile per perfezionare il "pumping", l'azione che permette di mantenere la planata e la velocità durante la navigazione.

Il nostro metodo si basa su una preparazione tecnica dettagliata, supportata da sessioni pratiche che preparano i nostri allievi a qualsiasi sfida, dal downwind al prone foil surfing.

Pagaiare a ritmo DI TANGO!



TESTO DI PATRIK CONSALVO

FOTO DI STEFANIA PANUCCI

*mutamento si disperde e si raccoglie,
viene e va".*

Eraclito (frammento 91a)

In questo frammento Eraclito sottolinea come l'uomo non possa mai fare la stessa esperienza per due volte, giacché ogni ente, nella sua realtà apparente, è sottoposto alla legge inesorabile del mutamento.

Il canoista che si bagna nelle acque del fiume non è mai lo stesso uomo, l'acqua del fiume non è mai la stessa... esattamente come avviene per un ballerino di Tango che si cimenta in una Tanda, pagaiare in un lago, tra le onde del mare o le rapide di un fiume, seguendo il proprio ritmo, cercando di rimanere in equilibrio, dopotutto, non è come danzare... ballare sull'acqua? Allora meglio farlo al ritmo di... Tango!

senza, la magia del Kayak. Oltre trenta i/le Tangheri/e che, sotto la guida di canoisti esperti, hanno pagaiato al ritmo di... TANGO!

Ma cosa c'entra il Kayak con il Tango, perché "mischiare" le due cose?

"Non si può discendere due volte nel medesimo fiume e non si può toccare due volte una sostanza mortale nel medesimo stato, ma a causa dell'impetuosità e della velocità del



Domenica 16 giugno 2024 sulle meravigliose sponde del Lago di Albano (Roma) si è svolto l'evento "Tango senza Frontiere" una raduno degli amanti del Tango organizzato dalla vulcanica Stefania Panucci, nella doppia veste Istruttrice Kayak - Musicalizador.

L'obiettivo, centrato in pieno, voleva essere quello di far conoscere ai ballerini di Tango Argentino, l'es-

www.nauticamannino.it



NÄK
KAYAK

-20%
su tutti i kayak

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

I protocolli di CHECK, CLEAN and DRY



PER RIDURRE LA DISPERSIONE DELLE SPECIE 'ALIENE' DANNOSE NEGLI ECOSISTEMI ACQUATICI



ROBERTO CROSTI
ISPRA, NATURALISTA

MAURO GRANO
NATURALISTA
E FOTOGRAFO

Gli ecosistemi d'acqua dolce sono sottoposti a diverse pressioni quali l'inquinamento da fonti puntuali, come scarichi industriali, acque reflue non collegate, o "troppo pieni"; e inquinamento diffuso come fertilizzanti e pesticidi usati in agricoltura. Alterazione della morfologia fluviale e alterazione del regime idrico sono ulterio-

ri ed importanti pressioni sui corsi d'acqua. In questo quadro di pressioni una ulteriore fonte di impatto sugli ecosistemi acquatici sono le specie aliene invasive.

Una specie aliena, o alloctona, è una specie che proviene da un altro ecosistema originariamente separato da una barriera biogeografica; è definita invasiva quando la sua ab-

bondanza, grazie alla sua capacità di riproduzione e di crescita nel nuovo ecosistema, produce un danno alle specie native ed agli habitat.

Si stima che il 50% dei corpi idrici in Europa sia interessato dalla problematica delle specie aliene invasive ed il loro proliferare mette a serio rischio, in particolare in presenza delle altre pressioni, la conservazione degli ecosistemi fluviali peggiorando di fatto la qualità dell'acqua.

Specie invasive, presenti in diversi corpi idrici sono, ad esempio: il pesce siluro ed il pesce gatto; il gambero della luisiana e americano; la testuggine palustre americana; tutte queste specie animali, ad esempio predano specie autoctone, competono per le risorse e danneggiano la rete trofica; possono inoltre essere vettori di nuove malattie.

Presenti anche molluschi invasivi come la vongola e la cozza asiatica, la cozza zebrata, e la lumachina americana (come evidenziato, tra l'altro, dal progetto di scienza partecipata *#teveremolluschifantastici... e dove trovarli*).

Tra le piante invasive nei corsi d'acqua esempi sono l'azolla americana, il millefoglio, il giacinto d'acqua, la lenticchia d'acqua, l'elodea peste d'acqua, ed arbustive come il falso indaco.

Nell'ambito delle attività di conservazione degli habitat d'acqua dolce, che, di fatto sono una priorità per chi pratica sport di pagaia è importante, visto il danno delle specie aliene invasive agli ecosistemi acquatici, non solo essere consapevoli del problema, ma anche contenere la loro dispersione da un corso d'acqua all'altro.

Ad esempio, la presenza di un gasteropode alloctono nel lago di Albano (RM), ha come ipotesi presumibile l'introduzione ad opera di barche da canottaggio o canoe nell'ambito di competizioni internazionali.

La dispersione delle specie aliene acquatiche, sotto forma di uova, larve, semi o altri tipi di propaguli avviene, infatti, per trasporto tra un corso idrico ed un altro attraverso vettori, come le imbarcazioni, vestiario o attrezzatura, in particolare se viene mantenuto un ambiente

PER ULTERIORI APPROFONDIMENTI

"Misure per contenere la dispersione della vongola asiatica Corbicula fluminea e di altri organismi invasivi d'acqua dolce - Biologia Ambientale 2024".

Di seguito alcuni link di federazioni sportive straniere sul tema del Check, clean, dry

- <https://www.nonnativespecies.org/what-can-i-do/check-clean-dry/paddlers/>
- <https://www.paddlescotland.org.uk/the-importance-of-check-clean-dry>
- <https://paddleuk.org.uk/wp-content/uploads/shared-files/british-canoeing-central-documents/Biosecurity-at-paddling-Events-Toolkit.pdf>
- <https://invasives.ie/biosecurity/check-clean-dry/paddle-sports/>

"umido" che permette la sopravvivenza delle specie. Va però considerato che da monte a valle di un fiume, o all'interno dello stesso lago, la dispersione delle specie avviene, comunque, in maniera naturale.

Pur non sapendo se un corso d'acqua contiene specie invasive per il principio di precauzione è importante fare sempre una valutazione di

vità di pagaia programmata potrebbe favorire la dispersione di specie aliene dovremmo attuare il protocollo noto come: *Check, clean, dry and disinfect*, ideato in Nuova Zelanda e promosso in Europa dal DEFRA del Regno Unito da circa 15 anni (l'impatto delle specie aliene, infatti, è maggiore nei sistemi insulari e da qui l'impegno di stati come Regno Unito e Nuova Zelanda nel ridurre l'impatto delle specie invasive).

Se pensiamo che ci sia la possibilità di trasportare specie aliene, quindi, controllare (1) imbarcazione, attrezzatura e vestiario per ristagni di umidità che possono far sopravvivere propaguli; nel caso (2) pulire tutto anche con acqua corrente, se disponibile, in prossimità dello sbarco ed (3) asciugare; qualora non sia possibile fare queste operazioni allo sbarco, lavare ed asciugare a casa (considerare, comunque, che già il trasporto sulla macchina asciuga la parte esposta la vento) o/e disinfettiamo con candeggina domestica (da diluire al 10%) o sapone per piatti (da diluire al 1%) lasciando agire per circa 10 minuti. Particolare attenzione, inoltre, va osservata per i mezzi gonfiabili che una volta chiusi possono mantenere alti livelli di umidità favorendo così la sopravvivenza dei propaguli.

Diverse associazioni e federazioni canoistiche internazionali, come ad esempio la British Canoe Union, hanno protocolli di check, clean and dry per ridurre la propagazione di specie invasive e contribuire alla conservazione degli ecosistemi acquatici.

La conservazione della natura, quindi, passa anche per i comportamenti consapevoli di chi pratica sport acquatici.

Going paddling?

Keep your kit clean to protect your waters, remember to:



rischio sulla possibilità di trasferimento, tra corsi d'acqua, e nel caso attuare delle semplici, anche se oggettivamente a volte non pratiche, misure per evitare l'introduzione in un altro fiume/lago.

Per una valutazione del rischio dobbiamo considerare, nel caso sull'attrezzatura ci sia la possibilità della presenza di "propaguli" di specie invasive, le seguenti condizioni:

se si prevede di andare in altro corso d'acqua entro un mese (per la persistenza di un ambiente umido); se si passa da ramo principale ad affluente (rischio introduzione), o viceversa (la dispersione in questo caso avviene comunque naturalmente).

Nel caso ci si renda conto che l'atti-

UN'OPPORTUNITÀ PER DIVERTIRSI IN SICUREZZA



TESTO E FOTO DI
LEONARDO DAL MASO (OZONE KAYAK)

KAYAK GONFIABILI

Quante volte abbiamo sentito dire: mi piacerebbe scendere i fiumi in kayak ma ho paura di restare incastrato, e poi quanto pesano per non dire la fatica di caricarli sopra all'auto e poi è complicato trovare il posto per tenerli in box.

In Italia non è ancora popolare quanto meriterebbe, ma negli ultimi tempi il kayak gonfiabile da wild water ha raggiunto un livello di tecnologia costruttiva tale che, grazie anche all'evoluzione di forme più moderne degli scafi, permette di avvicinarsi molto alle performance del kayak rigido.

I moderni kayak combinano la

tecnologia tradizionale con la **tecnologia ad alta pressione** "Drop-Stich" i tubolari laterali sono abitualmente gonfiati a 0,3 bar, mentre il fondo ad alta pressione arriva a 1,2 bar (15PSI), ciò che lo rende rigido quasi come un kayak in polietilene.

La grande **comodità nel trasporto** è il primo motivo per la scelta di un kayak gonfiabile: con i moderni gonfiatori automatici con la batteria incorporata si può portare alla giusta pressione in pochi minuti, senza bisogno di restare in vicinanza perché la pompa si arresta automaticamente quando si raggiunge la pressione desiderata.

Lo sgonfiamento è rapidissimo e quando il kayak è riposto nella sua borsa zaino si hanno le braccia libere per portare altro materiale.

Il ridotto volume d'impaccamento consente di trasportarlo anche con una utilitaria ed in certi casi addirittura con uno scooter.

La seconda ma non meno importante qualità del gonfiabile è la **sensazione di sicurezza** che infonde.

Il pozzetto è completamente aperto e le gambe sono vincolate da due cinghie imbottite che le lasciano libere di svincolarsi in caso di bisogno.

La presenza dei tubolari laterali e la seduta sul fondo col baricentro

molto basso assicurano una grandissima stabilità che consente di scendere in grande tranquillità fiumi e torrenti anche fino al 3° WW.

Bisogna però considerare che questi kayak non sono adatti a torrenti ad elevata pendenza e con pericolo d'incastro, sia per la loro larghezza generalmente superiore, sia perché la scarsa scivolosità della gomma sulle pietre può rendere più difficoltoso riuscire a svincolarsi.

Un altro importante fattore di sicurezza è dato dalla proprietà autosvuotante che rende il kayak **inaffondabile** anche se rovesciato. In caso di rovesciamento si può facilmente recuperare ed in certi casi si può anche risalire dall'acqua.

In alcune regioni dell'Europa sono molto diffusi anche i gonfiabili biposto, in quanto offrono la possibilità di far provare l'emozione della discesa in acqua bianca anche a persone non esperte; infatti si vedono sovente equipaggi formati da marito e moglie o da genitore e figlio.

I costruttori hanno in maggior parte sede in Repubblica Ceca, Germania, Francia, Stati Uniti e solo

in piccola parte in estremo Oriente, poiché la costruzione di questi natanti richiede una cura quasi artigianale. Citiamo tra quelli più noti: Gumotex, Grabner, Aquadesign, NRS ecc. Le dimensioni consigliate sono intorno ai 270-310 cm per un singolo e ai 370-410 cm per un doppio. Avendo capacità di carico sempre molto generose, gli *inflatables* sono indicati anche per persone di statura e peso elevati.

La notevole larghezza dei kayak gonfiabili richiede l'uso di pagaie più lunghe; in genere si usano pagaie smontabili in 2-3 e anche 4 pezzi, da 205 a 220 cm in base alla statura del paddler.

Abbigliamento consigliato

Neoprene o abbigliamento tecnico asciutto tipo Dry Suit o pantaloni stagni, perché essendo la seduta generalmente bagnata è più facile soffrire il freddo su gambe e glutei; per quanto riguarda il busto va bene il normale abbigliamento da kayak wild water.

Cosa portare

Nelle discese più lunghe si consiglia di portare il gonfiatore (ce ne sono

di molto compatti), per compensare piccole perdite o anche per eventuali perdite di pressione causate dall'abbassamento della temperatura.

Com'è composto il kit

Kayak, gonfiatore, sedili gonfiabili, puntapiedi rigido o gonfiabile, cinghie imbottite, chiavetta per stringere o svitare le valvole, colla + pezzette per piccole riparazioni, borsa di trasporto.

Materiali

Hypalon, Nitrilon e PVC sono i materiali più diffusi.

Pressioni operative

0,2-0,5 Bar per i kayak in Hypalon o Nitrilon e 0,5-1 bar per quelli in PVC (drop-stich).

DATI TECNICI GUMOTEX BARAKA TANDEM

Lunghezza: 410 cm

Larghezza: 105 cm

Peso: 23,5 kg

Portata: 350 kg

Materiale: Nitrilon®

Max. numero di persone: 2 adulti + 1 bambino

Camere d'aria: 3 + 1

Ingombro su sacca: 70x43x30 cm

Max. pressione di esercizio: (Mpa / Bar / PSI) 0,02 / 0,2 / 3,0

DATI TECNICI NRS VIPER XL

Lunghezza: 310 cm

Larghezza: 90 cm

Peso: 18 kg

Portata: 125 kg

Materiale: PVC

Max. numero di persone: 1 adulto

Camere d'aria: 3+2

Max. pressione di esercizio fondo: 8 PSI = 0,55 bar tubolari 3 PSI 0,2 bar

IN BREVE, ECCO I PRO E CONTRO DA CONSIDERARE NELLA SCELTA DI UN GONFIABILE

Pro

- Facilità di trasporto e rimessaggio
- Acilità di conduzione
- Stabilità
- Sicurezza

Contro

- Necessità di maggiore manutenzione
- Minore durata nel tempo
- Uso limitato ai corsi d'acqua di grado max 3° WW
- Minori performance rispetto al polietilene

Un NUOVO MANUALE di TECNICA E DIDATTICA del KAYAK DA MARE

Annunciamo con soddisfazione la recente pubblicazione del nuovo manuale "Tecnica e didattica del kayak da mare", edito dalla casa editrice Nutrimenti mare. Questo progetto è il frutto del lavoro collettivo di otto formatori e formatrici della Federazione Italiana Canoa Turistica (FICT): Claudio Babini, Pietro Bartoleschi, Enrico Brentana, Tatiana Cappucci,

Michele Costa, Mauro Ferro, Fabio Ficiara e Roberto Seccamani.

Abbiamo dedicato anni alla pratica e all'insegnamento di questa disciplina, condividendo la nostra passione durante escursioni e corsi base e avanzati, dedicati anche a coloro che desiderano diventare insegnanti. L'idea di questo manuale è nata constatando come sul mercato vi fossero numerose pubblicazioni in lin-

gua inglese ma pochissime in lingua italiana.

UN TESTO PENSATO PER CHI VUOLE INSEGNARE, MA NON SOLO

Partendo dalle nostre diverse esperienze riguardo la formazione d'insegnanti, abbiamo scritto questa guida con un particolare focus sulla didattica. Tuttavia, proprio per la completezza e per l'approfon-

dimento d'informazioni e consigli, questo testo rappresenta una risorsa preziosa per tutte le persone che praticano la disciplina, che si tratti di principianti che vogliono apprendere le basi o di chi voglia affinare le proprie tecniche.

UN PROGETTO NATO DURANTE LA PANDEMIA

Il lock-down dovuto al Covid-19 ci ha costretto a rallentare il ritmo della vita quotidiana e ci ha offerto l'opportunità di dedicarci a progetti rimasti a lungo nel cassetto. È stato proprio in questo contesto che abbiamo deciso di unire le nostre forze e competenze per creare un manuale che rispondesse alle esigenze di chi si avvicina e appassiona al kayak da mare.

Il periodo di isolamento ci ha permesso quindi di riflettere, confrontare e consolidare le nostre esperienze e conoscenze. Abbiamo sfruttato al meglio il tempo a disposizione per lavorare insieme, sebbene a distanza, coordinandoci tramite sessioni online. Questo periodo, pur essendo segnato dall'incertezza e dalle difficoltà, ci ha offerto una preziosa occasione per concentrarci sulla scrittura e sull'organizzazione del materiale.

Abbiamo potuto riflettere profondamente sulle tecniche e sulle metodologie didattiche, scambiandoci idee e feedback. Il materiale foto-

grafico è stato da noi prodotto con sessioni ad hoc. Determinante è stato l'apporto di Pietro Bartoleschi, che ha curato tutto il progetto grafico, confezionando testi e immagini in un prodotto professionale.

UN MANUALE COMPLETO E STRUTTURATO

Questo manuale si distingue come il primo del suo genere in lingua italiana, nato dall'esigenza di colmare un significativo vuoto informativo in un settore in continua espansione. La pratica del kayak da mare, infatti, sta acquisendo sempre più appassionati/e in Italia, sia a livello amatoriale che professionale. Il libro offre un'approfondita descrizione degli elementi costitutivi del kayak, delle tecniche di conduzione e delle nozioni base sulla sicurezza, supportata da un eccellente apparato illustrativo.

La forza di questo manuale risiede nell'approccio strutturato e mirato che guida chi legge attraverso le diverse fasi di apprendimento e perfezionamento delle tecniche. L'obiettivo è quello di sviluppare una pratica del kayak che sia sicura, efficace e divertente, affinando sia le abilità tecniche che quelle didattiche. Il libro è dunque uno strumento prezioso non solo per principianti, ma anche per chi ha già una buona esperienza e vuole migliorare le proprie competenze.

L'ATTENZIONE RIGUARDO LA PARITÀ DI GENERE

Tatiana Cappucci, coordinatrice del gruppo formatori che ci ha guidato durante tutta la stesura del testo, ci ha chiesto di porre particolare attenzione ad una scrittura rispettosa della parità di genere, cosa che si è dimostrata molto stimolante. Abbiamo lavorato con grande attenzione per garantire che il linguaggio e gli esempi utilizzati nel libro offrissero una rappresentazione equa e inclusiva, con l'obiettivo di incoraggiare sia uomini che donne a partecipare attivamente e a sentirsi ugualmente rappresentati/e in questa disciplina.

CAPITOLO SULLA PREPARAZIONE FISICA

Sicuramente questo manuale è il primo che dedica un intero capitolo alla preparazione fisica nel kayak. Il professore Enrico Brentana si è occupato di questo segmento, avendo le competenze necessarie alla stesura di una guida dettagliata su come sviluppare la forza, la resistenza e la flessibilità necessarie per eccellere in questa disciplina. Vengono presentati esercizi specifici e programmi di allenamento che aiutano a migliorare le performance e a prevenire infortuni, garantendo una pratica del kayak che sia non solo efficace, ma anche sicura e sostenibile nel lungo periodo.



NÄK
KAYAK

WWW.NAUTICAMANNINO.IT

ITALIA NASCOSTA IN FRIULI



REPORTAGE DI
EDOARDO SERAFINO

Quanto bene conosciamo il nostro territorio? In un'epoca in cui il numero di viaggiatori ha raggiunto livelli mai visti prima, questa ed altre domande hanno iniziato a ronzarmi in testa: davvero per sentirci in viaggio dobbiamo andare dall'altra parte del mondo? Ci godiamo veramente i luoghi che andiamo a visitare oppure lo facciamo in funzione di post sui social a caccia di like ed effimera notorietà?

Mi chiamo Edoardo, sono un'atleta e storyteller che a bordo della sua auto camperizzata con la tenda da tetto Argo, un vecchio Land Rover Discovery 2, esplora il mondo attraverso avventure sportive.

Dopo aver viaggiato per un po' in giro per l'Europa ho rivolto la mia attenzione al nostro territorio e a tutto quello che si nasconde negli angoli meno turistici e lontani dai riflettori, da questa ricerca nasce **Italia Nascosta**.

Come prima tappa mi sono diretto verso il Parco delle Dolomiti Friulane, patrimonio dell'UNESCO, in particolare nel Comune di Claut, paese di 800 abitanti posto al centro di una valle rigogliosa attraversata dal fiume Cellina e circondata dalle Alpi, si pensa infatti che il nome derivi dal latino "clauditum" ovvero "luogo/valle chiusa".

Curiosità: la prima strada che fu costruita per collegare la valle al resto del territorio risale ai primi del Novecento, la Montereale-Molassa, ad oggi in parte ancora in uso e in parte trasformata in pista ciclabile e pedonale.

Ad aspettarmi ho trovato Marco Babuin, nome ben noto ai lettori di Pagaiano, tra i primi 20 kayakisti al mondo, che con la neonata **Claut Water Sport Center** mi ha portato ad esplorare la sua Val Cellina praticando kayak, rafting, river walking e canyoning.

Vorrei concentrare l'attenzione proprio su quest'ultima disciplina ancora di nicchia ma che, una volta provata, non dimenticherete facilmente.

Nel Parco delle Dolomiti Friulane ci sono moltissime forre e canyon inesplorati e avere la possibilità di



essere tra le prime persone al mondo a mettere piede in un ambiente incontaminato è impagabile.

Partiamo da un fatto: non ho nessuna esperienza.

Il primo giorno Marco mi ha introdotto gradualmente prima all'attrezzatura (imbrago, corde, discensore) poi alle manovre che solitamente si fanno e infine agli ostacoli che avremmo incontrato.

Un punto fondamentale da tenere presente è che la quasi totalità dei siti dove si può praticare questo sport è situata in luoghi remoti e di difficile accesso, in caso di emergenza quindi la tempestività dei soccorsi non è garantita, a maggior ragione dunque bisogna anticipare e prevenire qualsiasi tipo di imprevisto già dal briefing iniziale per godersi al meglio l'esperienza.

Ho iniziato con il Ciafurle, una forra che attraversa Claut, unica città al mondo ad averne una al suo interno, il che lo rende perfetto per i principianti sia per il livello di difficoltà sia per la tempestività dei soccorsi, come dicevamo prima.

Il Canyoning può mettere in soggezione ad un primo sguardo.

A differenza dell'arrampicata in cui si sale, il percorso inizia e continua scendendo, rendendo praticamente impossibile tornare sui propri passi, una volta entrati c'è solo una via per uscire. Ci si immerge subito in un ambiente che per sua natura è ostile: strettoie, rocce scivolose e verticali sotto cascata, insomma gli ostacoli non mancano!

L'elemento acquatico si rivela un punto fondamentale che può sia rinfrescare durante l'attività (la muta viene indossata sempre anche per motivi di sicurezza) sia rappresentare un'insidia con sifoni, scivoli e correnti a volte difficili da gestire.

Volete sapere cosa faccio ogni volta che mi approccio ad una disciplina che non ho mai provato prima?

Seguo sempre le indicazioni di chi ha più esperienza di me, ascolto, non ho paura di fare domande se non ho capito qualcosa, respiro regolarmente e soprattutto sorrido.

Vi sembrerà banale ma vi assicuro che fa un'enorme differenza, anche se lo fate forzatamente una

scarica di endorfine vi alleggerirà all'istante.

Così in poco più di 3 ore ho fatto la mia prima calata di 18 metri in totale autonomia seguendo le direttive di Marco, e nonostante qualche scivolata sulla roccia bagnata dal flusso della cascata, sono arrivato alla base con un sorriso a trentadue denti stampato in faccia.

Nel pomeriggio poi è stato il momento di provare un canyon speditivo, cioè non completamente attrezzato né esplorato, lo avevano finito solo 6 persone al mondo!

In quest'altra avventura tutto quello che Marco mi ha insegnato la mattina è stato fondamentale: sebbene per i primi 45 minuti abbiamo "solamente" camminato tra massi, sifoni, scivoli e tronchi, dopo circa un'ora di avanzamento nella forra sono apparsi man rovesci, verticali e teleferiche, queste ultime molto difficili da attrezzare ma divertentissime.

Dopo quasi 3 ore siamo usciti dal canyon sbucando direttamente nel lago di Barcis, comune a pochi chilometri da Claut sempre all'interno del Parco delle Dolomiti Friulane.

A fine giornata dopo un debriefing, la **Claut Water Sport Center** mi ha gentilmente messo a disposizione la foresteria per un bel sonno ristoratore e quindi, almeno per una sera, non ho aperto la tenda da tetto e sono crollato.

Il giorno seguente è stato dedicato all'esplorazione del fiume Cellina praticando il rafting e approfittando delle ottime condizioni climati-

che abbiamo lanciato i droni per fare delle riprese spettacolari.

Un breve pranzo con annessa pausa caffè mi ha rinvigorito per affrontare il kayak del pomeriggio nel lago di Barcis, qui però devo alzare le mani. Non ho nessuna esperienza sul kayak e iniziare con accanto un'atleta del calibro di Marco è un privilegio assoluto.

Normalmente la superficie del lago è piatta e priva di increspature, invece quel giorno a causa dell'apertura della diga, si era creata una corrente che, per un principiante come me, poteva dare qualche problema, ma dopo qualche pagaiata si è tutto risolto e ci siamo diretti all'entrata del canyon che avevamo esplorato il pomeriggio precedente, riuscendo a risalirlo per una decina di metri. Avere un'altra prospettiva dello stesso luogo è veramente un'occasione speciale, se poi parliamo dei paesaggi naturali che ho incontrato diventa unica.

A mano a mano che esperivo il territorio tramite gli occhi delle persone locali, cresceva in me una consapevolezza che il pomeriggio del terzo giorno mi è apparsa in tutta la sua maestosità: il Friuli ha una natura ancora selvaggia, poco toccata dalla mano dell'uomo.

Credo che nessuno dissentirebbe con me avendo visto una cascata di 60 metri che si trasforma in un enorme scivolo ad acqua e soprattutto dopo esservi calati da un'altezza simile ed essere arrivati a terra zuppi, con qualche buco sulla muta (scusa Marco) ma con la pelle d'oca per

la scoperta di un'emozione che non avevate mai provato prima.

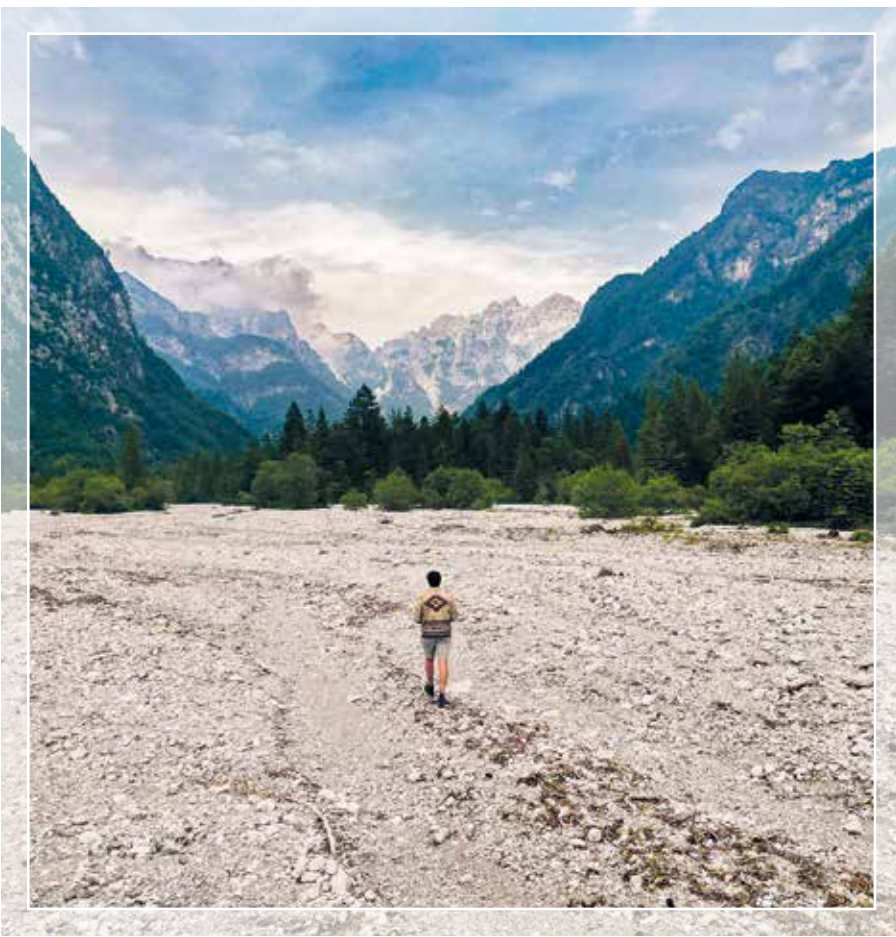
Sì, il Friuli è selvaggio.

Il punto di forza di questo territorio oltre alla natura sono le persone, Marco con la sua **Claut Water Sport Center** mi ha sempre portato in posti "local" senza alcuna paura, cosa che invece in altri sport e in altri luoghi purtroppo rappresenta un grandissimo limite, per farmi vedere la parte più autentica del suo territorio.

L'ultimo giorno, avendo a disposizione solo la mattina, abbiamo optato per un tranquillo river walking passando sotto la vecchia strada che portava fuori la Val Cellina, godendoci con calma le formazioni carsiche che danno origine alle forre. Devo essere onesto, avrei voluto più tempo a disposizione per filmare e documentare questo splendido territorio e soprattutto per andare ad esplorare altri canyon, perché sembrerà assurdo ma è pieno di siti inesplorati che aspettano solo di essere conquistati.

Un ringraziamento speciale va a Marco, Simone, Michele, Fabio e alla loro **Claut Water Sport Center**, con voi mi sono sempre sentito al sicuro, mi sono divertito e cosa ancora più importante ho anche imparato, al giorno d'oggi non è così scontato!

Chissà magari presto riuscirò a tornare ancora nel Parco delle Dolomiti Friulane ma per ora il timone è rivolto verso altre avventure che mi aspettano in una terra che, si dice, un tempo fosse abitata dai giganti.



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

Distributore ufficiale italiano:

sandiline

NEREUS SPORT

www.nereussport.eu



Nuotare in acqua viva HYDROSPEED



TESTO DI
ROBERTO CHIROLI
FOTO DI YASMINE ZURLINI

Lo faccio, oggi lo faccio.
È il giorno giusto, c'è l'acqua giusta, tanta, io sono giusto.

Devo solo convincere gli altri a venire a farmi assistenza, da solo sarebbe un'ulteriore imprudenza.

Sto parlando dell'impraticabile delle Gole del Sesia, mai percorso da nessuno in hydrospeed, solo da pochi in canoa.

Sono anni che lo guardo quando lo trasbordiamo con i gommoni, ma con l'acqua bassa è davvero troppo pericoloso, il rullo finale trattiene molto di più.

Con il fiume grosso invece fa sicuramente più impressione, ma ha una "finestra" dove conto di passare.

È mattina presto, piove, e sono qui che lo guardo.

Non posso attendere oltre, sta-

sera, finito di condurre i gommoni, vado. Sono i miei imperativi morali, probabilmente molto stupidi, ma a cui non so rinunciare.

Mentre sono qui, e per tutto il giorno, ripasso mentalmente la linea che dovrò tenere, avendo come punto interrogativo quello che succederà nel grande buco alla fine, e la nicchia di fronte contro cui temo che sarò spinto.

Probabilmente mi sparerà sott'acqua, non dovrò in nessun caso lasciare l'hydrospeed che mi garantirà galleggiamento.

È pomeriggio inoltrato, ho convinto 4 guide della base per cui lavoro a venire.

Sono i migliori, so che in nessun caso mi lasceranno lì.

Sono stato agitato tutto il giorno, adesso dopo una seduta di yoga e dopo aver percorso il tratto precedente alla rapida, sono tranquillo, concentrato e determinato, sento l'hydrospeed come una parte di me.

La mia propaganda interna ha quasi sempre il sopravvento sui pensieri razionali, ma ho imparato ad ascoltare le voci che vengono dal mio profondo, e a fidarmi.

Non mi dò troppo tempo per pensare, gli altri sono in posizione.

L'acqua è verde scuro, piove ma che importa?

Sono in acqua, inizio la rapida in centro, poi prendo la morta a destra 3 metri prima del salto.

La prendo dinamicamente, senza fermarmi: adesso devo mettere tutta la forza che ho nelle gambe e che trasmetto alle pinne, tenendo il fianco sinistro dell'hydrospeed alto.

Salto, con la velocità che ho preso riesco a rimanere sulla cresta del rullo, e immediatamente sparisco nel buco.

Sto sotto un po' (dalle riprese risulteranno 11 secondi) ma esco prima della nicchia, e la evito pinneggiando con forza verso sinistra.

Gli altri, credendomi in difficoltà, mi lanciano una corda che mi si arrotola alla caviglia e mi sfilava una pinna.

Merda.

Ma oramai il passaggio è fatto.

Riesco a liberarmi dalla corda, del resto il fiume non finisce qui, con questo livello anche le rapide successive sono impegnative, non perdo la pinna perché metto sempre i lacci di sicurezza, riesco a fare un qualche

IN APERTURA: LA CASCATA DELL'EGUA.
SOTTO: LA PARTENZA A BALMUCCIA SUL SESIA.





ATTREZZATURA.

modo la rapida detta "La nicchia" poi riesco a fermarmi e rimetterla.

Provo un'emozione enorme e so che stanotte l'adrenalina non mi farà dormire, ma non mi preoccupa.

Ho raggiunto il mio obiettivo.

Ma l'hydrospeed non è solo passaggi al limite della praticabilità, al contrario, è uno sport adatto a chi voglia fondersi con l'acqua, che la voglia vivere dall'interno, che voglia sentire sul proprio corpo, ancora più che con la canoa, la forza e meraviglia dell'acqua stessa.

Come molti sport all'aria aperta, nasce in Francia dove si chiama "Nage en eaux vives" nuoto in acque vive, e rende bene l'idea.

I movimenti sono molto simili a quelli della canoa anche se non hai la pagaia, ma le pinne e non hai sicuramente il problema di rovesciarti perché sei molto più in basso rispetto alla canoa, quindi molto più stabile. Nelle basi dove si può praticare,

CONSIGLIO

Per chi volesse approfondire consiglio il libro *Hydrospeed* di Dario Romano. I fiumi su cui è possibile provare una discesa sono tutti quelli dove si scende in rafting, tra i più belli ci sono il Sesia, il Noce, la Nera, la Dora Baltea, ma anche il Vara, l'Adige, il Brenta, la Lima.

durante il briefing prima della discesa, le tre regole auree che i partecipanti non devono mai dimenticare sono 3: seguire la guida, hydrospeed sotto di te e davanti a te.

La domanda che tutti fanno è sempre: "Si sbattono le gambe sulle rocce"?

L'indicazione che si dà, è che quando si sente l'hydrospeed urtare un sasso, si smetta qualsiasi movimento delle gambe perché assecondino l'ostacolo. In trent'anni che lo pratico, a parte qualche botta, non ho mai avuto traumi e tutt'ora corro e vado in bicicletta.

E se ci si rovescia?

L'eskimo, al contrario della canoa, proprio perché siamo più bassi rispetto all'acqua, è molto più semplice, e fa parte delle manovre che vengono spiegate durante il briefing, e provate in acqua piatta prima di iniziare la discesa.

Di solito tutti riescono a farlo.

Gli hydrospeed negli anni sono cambiati, sia a livello di forma che di materiale, adesso sono molto più leggeri e performanti, solitamente in schiuma di espanso, mentre i primi erano in polietilene, lo stesso materiale delle canoe.

Le mute, rispetto a quelle per la canoa, sono molto più spesse, anche 12 mm, soprattutto su cosce e ginoc-

chia, e garantiscono ottima protezione sia a livello termico che di urti sulle rocce.

Anche le pinne ora sono specifiche e, a parte i gusti personali (io le prediligo di almeno 40 cm) quelle per i principianti sono molto corte e galleggianti, meno stressanti dal punto di vista muscolare.

La discesa, anche su tratti semplici è esaltante, si possono fare molte manovre proprie del kayak, prendere le mure, giocare nei rulli, surfare. A livello sportivo, la Federazione Italiana Rafting organizza gare di discesa lunga, sprint e slalom, sui percorsi più belli del nostro panorama fluviale, quali il Sesia, la Nera in Umbria (con imbarco sotto la cascata delle Marmore), il Noce, la Dora Baltea. Mattatore di questi ultimi anni, è Zeno Martini, veronese, che ha soppiantato i più anziani Mauro Vezzoli e il sottoscritto.

È uno sport divertente, si può praticare sempre tenendo presente le basilari norme di sicurezza, e consiglio sempre di scendere accompagnati da istruttori federali, uno sport che meriterebbe una maggiore diffusione, anche solo per l'alchimia che si instaura tra te e l'acqua, una simbiosi, una fusione con l'elemento di cui siamo composti all'ottanta per cento.

PAGAIE A PEZZI!



Le pagaie divisibili ideali per i gonfiabili



TESTO: PAOLO GHELFI

I kayak gonfiabili sono sempre più diffusi. Semplici da utilizzare, trasportabili e, nella loro versione packraft, di peso così ridotto da essere facilmente trasportati in uno zaino da montagna. A tanta versatilità e praticità si deve adeguare anche l'attrezzatura. Ecco quindi pagaie robuste e leggere, soprattutto scomponibili per occupare il minimo spazio. Ne abbiamo provato un paio dalle caratteristiche abbastanza simili, studiate per essere portate agevolmente essendo scomponibili in 4 pezzi.

La pagaia della francese Jaws, studiata per essere utilizzata soprattutto con i packraft, è composta da un manico in carbonio e pale in Fibrylon (nylon rinforzato con fibra di vetro) per un peso complessivo di 1.090 grammi. L'attacco cen-

trale con collare serra-tubo permette l'estensione da 205 a 215 cm e la regolazione libera dell'angolazione. Una volta smontata questa robusta pagaia occupa solo 55 cm in altezza. L'ampia pala permette un buon sostegno in acqua (590 cm²) risultando ideale per discese in fiume non impegnative. Prezzo di listino 179 euro. Sempre di fattura francese la pagaia Swift di Egalis presenta caratteristiche costruttive simili (carbonio e Fibrylon). La pagaia

ha un'estensione fissa a 220 cm e fori con push pin predisposti per variare l'angolazione da 0 a +/- 65 gradi. La superficie della pala è di 589 cm² per un peso complessivo di 1.120 grammi. Smontata occupa 70 cm, quindi ha un ingombro leggermente maggiore della Jaws. Per le sue caratteristiche si presta ad essere utilizzata in condizioni moderate di fiume, lago o mare. Il prezzo di listino della più semplice, ma efficace pagaia Swift è di 110 euro.



IN CANOA

nella Terra dei Fuochi



INTERVISTA DI
ELENA PERALI
A VALENTINA SCAGLIA

**Il viaggio
sull'acqua,
avventuroso
e affascinante,
di un gruppo
di canoisti italiani
attraverso
una delle regioni
più disabitate
del pianeta.**

Ciao Valentina, quando ho visto la copertina del tuo ultimo libro **"Canoe in Patagonia"** - Editore Nutrimenti, ho pensato che fossi riuscita a mettere insieme le cose che più mi appassionano: la canoa, l'avventura in terre lontane e disabitate, il contatto con una natura ancora allo stato puro.

Come nasce un progetto così complesso?

"È nato in maniera un po' scherzosa. Sembrava quasi una cosa da ridere, perché una sera ero con due amici. Loro sono arrivati con un sacco di foto stampate, una specie di rotolone. Guardandole, ho visto un territorio desertico, immenso, con monta-

gne e vulcani. A un certo punto, uno dei miei amici ha detto: 'Perché non scendiamo un fiume in questo territorio'? Guardando meglio, ho visto una riga azzurra che era appunto un fiume. All'inizio sembrava impossibile, poi ci siamo appassionati alla cosa e abbiamo deciso di coinvolgere anche altri amici perché in tre era-

vamo troppo pochi. Abbiamo, inoltre, trovato un resoconto di un gruppo di svizzeri che avevano sceso quel fiume parecchi anni prima e, da lì, il progetto ha preso forma e siamo partiti all'inizio di novembre 2016".

Qual è stata la preparazione del viaggio in termini di attrez-

zatura, carte, contatti e viveri?

"Abbiamo rinunciato a usare carte perché avremmo dovuto avere decine di mappe. Ci siamo basati su una carta poco dettagliata della provincia del Sud della Patagonia, grande quasi quanto l'Italia, e su foto aeree dettagliate. Non sapevamo cosa avremmo trovato lungo il percorso,

quindi abbiamo portato una quantità enorme di cibo per circa tre settimane. La preparazione è stata complessa, soprattutto dal punto di vista logistico. Abbiamo anche fatto delle discese preparatorie in Italia, sul Tagliamento e sul Ticino, per testare le attrezzature e il nostro affiatamento".

Avete avuto qualcuno che seguiva o monitorava il viaggio?

"No, non avevamo nessuno che ci seguiva né sul posto né in Italia. Ogni tanto mandavamo messaggi con il telefono satellitare, ma era molto sporadico. Dopo i primi giorni, quando una canoa si è rovesciata e abbiamo rischiato di perdere tutto, il giorno dopo abbiamo mandato un messaggio in Italia che ha creato un po' di agitazione. Da quel momento abbiamo deciso di non mandare più messaggi allarmanti alle nostre famiglie".

Chi erano i membri della squadra?

"Eravamo Calogero Di Francesco, Sigfrido Rapoli ed io. Successivamente si sono uniti Clara, una mia amica con poca esperienza di canoa ma molto sportiva e Marco, un esperto canoista amico di Clara".

Ci racconti qualche aneddoto divertente del viaggio?

"Certo! Un episodio divertente è stato quando, dopo esserci accampati lungo il fiume in un posto isolato, sono arrivate quattro persone a cavallo. Ci hanno avvisato che nella zona c'erano dei banditi armati e che non era sicuro restare lì. Alla fine, ci hanno aiutato a spostarci con un fuoristrada, facendoci vivere un altro piccolo viaggio nel viaggio. La parte adrenalinica è stata nei primi giorni poi il resto del viaggio è stato abbastanza tranquillo. Un secondo momento abbastanza complesso è stato il rientro poiché avevamo dietro tanti bagagli pesanti. La discesa è stata comunque fantastica. Con gli stessi amici qualche anno dopo abbiamo deciso di ripetere l'esperienza facendoci un secondo viaggio. Questa volta il viaggio è andato molto meglio, abbiamo organizzato con più cura l'av-



vicinamento e l'allontanamento dal fiume, i bagagli e c'erano due amici in più rispetto alla prima spedizione che parlavano molto bene lo spagnolo e avevano già affrontato molti viaggi in Sud America. Rispetto al primo viaggio però le condizioni meteo che abbiamo trovato sono state peggiori. Nell'inverno 2022-2023 abbiamo, infine, fatto un altro viaggio in canoa dalle Ande al Pacifico. Questo viaggio però non viene trattato nel libro".

Le persone con cui hai viaggiato cosa ti hanno lasciato?

"Si è creato un legame fortissimo soprattutto con le persone con cui ho fatto tutti e tre i viaggi".

Cosa hai imparato di più su te stessa e sul mondo circostante durante questa avventura?

"Quanto sia importante adattarsi

all'isolamento e alle condizioni estreme. Durante il viaggio, per settimana sei isolato, mangi più o meno sempre le stesse cose, pagai per ore ogni giorno e ti abitui a vivere senza le comodità quotidiane. È una sfida che ti insegna a conoscere te stesso e a gestire le tensioni. Ho capito che adoro queste lunghe avventure sul fiume, dove ti concentri completamente sulla vita all'aria aperta, dimenticandoti del resto del mondo".

Cosa ti è mancato di più durante questi mesi di navigazione?

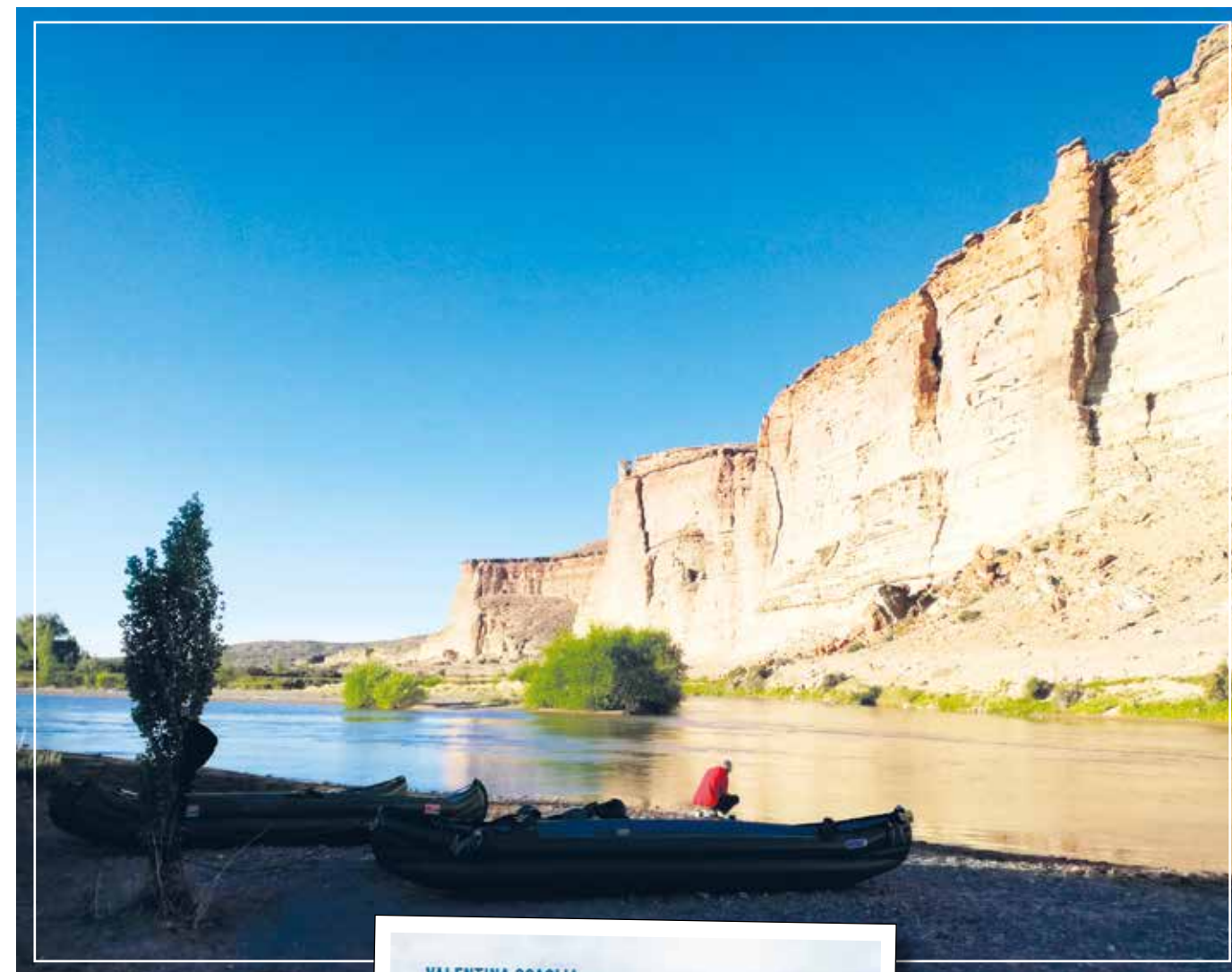
"Soprattutto durante il primo viaggio mi è mancata tanto la mia famiglia. Con mio marito è stata la prima lunga separazione. Non avevamo mai passato così tanto tempo lontani, e soprattutto senza poterci sentire regolarmente. Non potevamo neanche telefonarci una volta a settimana. Mi sono mancate anche al-

cune comodità quotidiane, come un cambio di vestiti, una doccia e cibo fresco. Ogni tanto pensavo a casa e alle persone care, ma allo stesso tempo ero completamente immersa nell'avventura. In realtà, erano le piccole cose che a volte davano un po' di nostalgia, come un piatto di insalata fresca con i pomodori".

Come hai gestito la mancanza di cibo fresco?

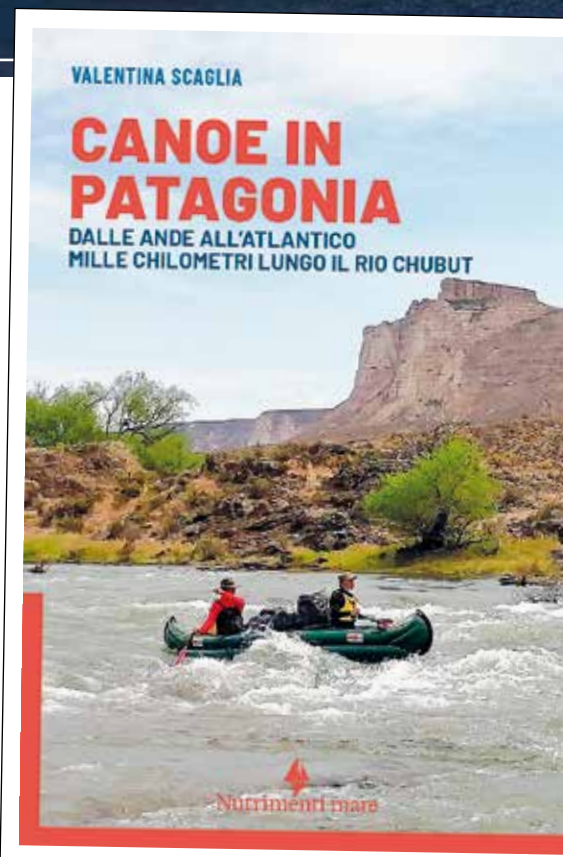
"Era difficile. Mangiavamo quasi sempre riso e qualche scatoletta. Una volta però ci è capitato che un contadino ci ha regalato insalata e uova, che per noi erano preziosissime perché non mangiavamo niente di fresco da tantissimo tempo. Dopo un po', senti proprio la necessità di cibo fresco".

Cosa consiglieresti a chiunque voglia vivere un'esperienza si-



mile di esplorazione e avventura?

"Consiglierei di fare prima un viaggio in acque domestiche, magari qualche fiume lungo i dintorni. È una sfida già di per sé, soprattutto se uno non ha mai fatto niente del genere. Un'uscita in canoa di un giorno è diversa dal fare 500 km. In Italia, ad esempio, il Po offre questa opportunità. Suggerirei di non portare troppe cose da casa, compatibilmente con le necessità di sicurezza. Noi abbiamo perso o danneggiato molte cose utili ma fragili, come macchine fotografiche e GPS. Portate solo lo stretto necessario. Non esagerate con il cibo, perché alla fine non serve portarne troppo. Una cosa che non ha funzionato bene per noi sono stati i filtri per



l'acqua, molto costosi ma inefficaci. Abbiamo poi trovato un filtro più semplice che funzionava meglio. In un lungo viaggio fluviale, le cose semplici e robuste durano più di quelle tecnologiche e delicate".

Quali sono i progetti futuri?

"Trovare altri fiumi da esplorare in Patagonia. È una zona fantastica per viaggiare e esplorare, con pochi abitanti ma molto amichevoli. Hanno un'ospitalità incredibile e sono molto accoglienti. La Patagonia offre molti posti sconosciuti e interessanti con animali stranissimi che da noi non si vedono. Anche la costa è molto interessante. Poi c'è un grande vantaggio nel viaggiare in Patagonia: ti permette di fuggire all'inverno europeo!"



INTERVISTA AD **ANDREA MURA**
DI **ANDREA TRUPIA**
FOTO: **ARCHIVIO ANDREA MURA**



IL GIRO DEL MONDO A VELA

e senza scalo, in solitaria

Il giro del mondo a vela e senza scalo, in solitaria. Solo il quinto italiano ad averlo realizzato nella storia della vela.

Come mai?

“Una risposta alla domanda di come mai, ad oggi, in pochi abbiano realizzato questa impresa rischia di essere polemica. L'Italia ha da tempo girato le spalle al mare e pur essendo una nazione circondata dal mare, nel nostro paese si fa poco o niente per incentivare una tradizione marinara e una cultura del mare.

Si è portati a pensare che il ma-

re semplicemente non interessa. Non si fa nulla per favorire lo sport in generale e tanto meno quelli acquatici. Figuriamoci la vela oceanica. Le ragioni sono profonde e antiche in una nazione dove il calcio la fa da sempre da padrone”.

Eppure, in Italia, ci sono tanti porti e tante barche.

“Sì, ma non c'è alcun incentivo per il turismo nautico. Tutto sembra immobilizzato, fermo nel tempo. Anche sul tema delle sponsorizzazioni, queste sono molto difficili da ottenere e

la legislazione non aiuta, anzi alimenta dei preconcetti. Comunque, in generale, la vela in Italia soffre. Siamo uno dei pochi paesi al mondo in cui è persino vietato navigare a vela nei porti e le scuole nautiche non sono affatto sostenute. Invece sarebbe così importante crescere i nostri ragazzi nei valori e nella pratica dello sport”.

Il tuo arrivo al porto de La Coruna, alla conclusione del tuo giro del mondo, è stato diverso.

“Sì, quando ero vicino alla costa

sono stato accolto dai ragazzini e dalle ragazzine della scuola vela che con i loro optimist mi hanno scortato nelle ultime miglia. Una bella emozione”!

La tua barca “Vento di Sardegna” è un’Imoca 50 del 2000, una barca iconica di ventitré anni. Quando l’hai acquistata gli hai cambiato nome. Non sei superstizioso, al contrario di molti marinai.

“Mi piace essere concreto e non credo in queste cose. Il nome l’ha scelto il mitico Gigi Riva ed è un omaggio alla nostra Sardegna. Non temo le cerate verdi, gli ombrelli a bordo o che si dica la parola ‘coniglio’ in barca. Stupidaggini che lascio a chi non sa navigare. L’intelligenza umana è di molto superiore”.



È stata dura navigare in solitaria intorno al mondo per 120 giorni?

“No, ci sono abituato e sentivo spesso mia moglie Daniela. Anche i miei figli mi sono stati vicino grazie a Telegram, così sono riuscito a rimanere in contatto con loro. I miei bimbi sono ancora alla scuola materna e spesso mi hanno mandato dei disegni per incoraggiarmi. Sono ancora piccoli, ma hanno capito perfettamente cosa stessi facendo e seguivano il mio percorso, meglio dopo miglio, sul tracking di internet”.

Non erano i soli a seguirti. C'erano centinaia di migliaia di persone, da tutto il mondo, in attesa dei tuoi video di aggiornamento quotidiani. Ti sei fatto amici in tutto il mondo. Sei stato molto bravo e attento a comunicare.

“Sì, ogni giorno, verso le 14, mandavo un video in cui raccontavo i miei progressi. È stato fondamentale per portare virtualmente a bordo tante persone che facevano il tifo per me. Anche in mezzo al mare ho avuto la percezione di quanto fossi seguito. Mia moglie Daniela mi aggiornava dei feedback e ci sono foto che hanno ricevuto oltre quattrocento mila interazioni. Sono grato a

tutti per l'affetto e l'attenzione che hanno saputo darmi dalle parti più disparate del globo”.

Preferisci navigare in solitaria o in team?

“In solitaria è la formula che preferisco. Anche se poi ho sempre al mio fianco mia moglie che mi assiste da casa e quando ho un problema posso contare su tanti amici pronti ad aiutarmi. Nella Global Solo Challenge, quando ho avuto un problema al dissalatore, hanno aperto per me l'officina anche se era domenica e hanno smontato e rimontato, insieme a me, il dissalatore per aiutarmi a trovare il problema. La soluzione è stata molto efficace e infatti abbiamo risolto. Si sono messi nei miei panni, anche se loro erano sulla terra ferma e io ballavo sottocoperta”.

La Global Solo Challenge, organizzata da Marco Nannini, è stata anche un importante punto di osservazione sullo stato di salute dei nostri mari.

“È proprio così e non è stato un bel vedere. In molti tratti di oceano la temperatura era intorno ai 30 gradi con la conseguente creazione di vere e proprie isole di sargassi. Alghe che possono mettere a serio rischio la navigazione e una volta che ‘imbriglano’ l'imbarcazione è difficile li-



berarsene. In Italia, per fortuna, la temperatura del mare è più bassa, ma si iniziano a verificare i fenomeni di vere e proprie 'isole di plastica'. Ce ne è una di quasi dieci chilometri di lunghezza a Nord dell'isola d'Elba. Occorre fare qualcosa di concreto, non si può stare a guardare inerti".

Passare per Capo Horn è l'ambizione di tutti i marinai. Ora anche tu fai parte degli horners, la ristretta cerchia di coloro che hanno doppiato il Capo in solitaria.

"È stato emozionante e, nonostante i pericolosi bassi fondali, sono riuscito ad avvicinarmi alla terra ferma perché il mare era calmo e c'era poco vento. Era molto freddo, siamo molto a Sud. Sembrava l'Irlanda, con le sue scogliere verdi, con la differenza che c'era la neve sui monti all'orizzonte. Una bella sensazione, anche se l'importanza di passare il Capo è soprattutto psicologica. Dal Capo in poi si mette la prua a Nord e si inizia a risalire abbandonando finalmente il Pacifico ed entrando nell'Atlantico. A quel punto le miglia navigate sono ventimila e ne mancano 'solo' settemila. Ci s'inizia a sentire vicini alla meta. Una bellissima sensazione".

In mare c'è il giusto timore delle tempeste. I quaranta ruggenti

e i cinquanta urlanti sono stati spesso protagonisti della letteratura marinara. Ma anche le bonacce possono mettere ansia e preoccupazione.

"Ho cercato di collocarmi sempre al fianco dei fronti ventosi, in modo di avere il giusto motore per le mie vele. Così facendo ho toccato velocità importanti, spesso sopra i 15 nodi. È vero che anche le bonacce possono essere pericolose. Soprattutto quando c'è assenza di vento e molto moto ondoso. La barca è sollecitata e, in questa situazione, soffre molto rischiando delle rotture importanti dell'attrezzatura".

In mare durante la regata hai avuto anche incontri speciali?

"Sì, numerosi delfini. Poi in Australia ho incontrato un beluga gigante, che però invece di essere bianco era grigio. Era lungo oltre 15 metri, un incontro forte, era enorme e non capivo bene quali fossero le sue intenzioni, surfava sulle onde vicino alla barca. Dopo un po' ognuno, per fortuna, è andato per la sua strada".

Vento di Sardegna è stata una compagna formidabile. Si è comportata benissimo, una barca eccezionale.

"Una barca fantastica. In alcuni casi il vento ha sdraiato completamente la barca in acqua; minuti

lunghissimi, in cui con le giuste manovre, sono riuscito a tornare nell'assetto corretto. Situazioni a cui sono abituato, ma ogni volta c'è il timore che si rompa qualcosa".

E ora? la vita di uno sportivo ai tuoi livelli impone di gestire grandi impegni, risultati eccezionali e poi la necessità, quasi l'urgenza, di nuovi obiettivi.

"L'obiettivo è la Vendée Globe nel 2028, un'altra regata intorno al mondo in solitaria, senza scalo e senza assistenza esterna. Le imbarcazioni sono simili, tutte Imoca 60 piedi, e spero a breve di iniziare la costruzione della mia. Vorrei vararla nel 2025 in modo da avere tre anni per fare più regate possibili e testare al massimo l'imbarcazione. Sono alla ricerca anche degli sponsor, attività per niente facile in Italia, ahimè".

In questa attività ti aiuta di essere un esperto velaio?

"Progetto e costruisco vele da quasi 30 anni con il grande privilegio di vedere poi, sul campo, come si comportano. Questo mi permette di migliorare sempre i materiali e le tecniche con cui costruire le vele".

Kayak e vela, cosa hanno in comune oltre ad avere lo scopo di galleggiare anche in situazioni che possono essere estreme?

"Penso che questi due sport abbiano in comune almeno due aspetti fondamentali: il rispetto per gli altri e l'amore per la natura. Noi siamo ospiti su questo pianeta e se non impariamo a rispettarlo presto il pianeta farà a meno di noi, senza farsi troppi problemi. È responsabilità soprattutto dei nostri politici, spesso più attenti a loro stessi che al bene comune, ma dipende anche da ognuno di noi. Spero che le nuove generazioni lo capiscano prima che sia troppo tardi".

Grazie Andrea per questa intervista. E come dicevi sempre alla fine dei tuoi collegamenti, "A si biri", arrivederci e alla prossima avventura.

"A si biri a te e ai lettori di Pagaiano".

Il runner del fiume!



MINOTAURE 4.0



JAWS®

Leader europeo nelle spedizioni in Packraft.
La nostra missione: ispirare gli appassionati dell'outdoor a esplorare il mondo con leggerezza nel rispetto dell'ambiente.

www.jaws-expe.com

Distribuito da



Scopri il packraft



Cronache dalla Vogalonga di Venezia, manifestazione non competitiva che per un giorno all'anno ferma il traffico a motore e lascia libero il campo alle imbarcazioni a remi. Una pacifica e festosa occupazione dello specchio d'acqua lagunare, una festa dell'acqua tra le più belle al mondo.



CANAL GRANDE.

TESTO DI
MICHELA
BAGATELLA

“Venezia è sublime - è affascinante e spaventosa - perché è destinata a dissolversi”. Mi riecheggia in testa la frase di Tiziano Scarpa (dal libro Venezia è un pesce, Feltrinelli, 1ª ed. 2000) mentre mi faccio largo tra una selva di gondole, pupparini, mascherete e caorline. Barche da condurre in piedi, con l'atletica eleganza propria della voga alla veneta, in cui - scrive Scarpa - “ci si getta in avanti con le mani e le braccia, quasi abbozzando la fase iniziale di un tuffo”. Lasciando il campo visivo libero per scivolare nelle acque basse ed evitare di incagliarsi nella vegetazione che si aggrappa alle barene. Sono loro, le barche tradizionali della laguna veneta, le vere protagoniste di questa straordinaria giornata. Ma non sono le uniche.

Radunate davanti a Piazza San Marco, la mattina del 19 maggio, ecco rappresentate tutte le tipologie di barche a remi: canoe canadesi, stand up paddle, curiose bici d'acqua, pattini, agguerritissimi dragon boat, filanti imbarcazioni da canottaggio con a bordo teutonici energumeni in pieno assetto da competizione; ostacoli che noi, impavidi kayaker, badiamo accuratamente a schivare per evitare di essere colpiti da un colpo di remo più o meno vagante.

L'emozione nell'aria è palpabile: sta per prendere il via la 48a edizione della Vogalonga, la manifestazione che ogni anno vede migliaia di partecipanti effettuare un ampio anello attorno alla Serenissima toccando le isole di Sant'Erasmo, Burano e Murano. Fino al pomeriggio, sospesa la navigazione a motore, la laguna e la città saranno appannaggio solo nostro.

“Venezia... Sublime... Destinata a dissolversi...”.

Non sarà oggi il giorno giusto per

RIPRENDIAMOCI la LAGUNA!



PARTENZA DAVANTI PIAZZA SAN MARCO.

LA VOGALONGA IN NUMERI

- 1975 l'anno in cui ha avuto luogo la prima edizione.
- 48 le edizioni che si sono tenute fino a oggi.
- 8.000 (o quasi) vogatori iscritti (il 33% italiani, il restante stranieri).
- 2.000 imbarcazioni iscritte più varie altre partecipanti senza pettorale.

dissolvermi con te, Venezia. Sono qui al contrario per respirare il tuo fascino immortale, per rendere omaggio alla tua sfolgorante bellezza.

Ti pagaierò attorno partendo al mattino presto dal campeggio Fusina, dove ho fatto base insieme a un folto gruppo di amici dell'ASD Dragolago di Anguillara (RM) capitanati da Walter (associazione, per la cronaca, presente anche con un dragon boat guidato dal timoniere Antonio); alla fine della giornata avrò percorso sulle tue acque salmastre quarantadue chilometri e oltre, sfidando - al rientro - l'impervio attraversamento del Canale de la Giudecca riaperto alla navigazione.

“Ci sono quasi ottomila pagaiatori e più di duemila imbarcazioni venuti da tutto il mondo» afferma Antonio Rosa Salva del Comitato organizzatore. Già, vengono da ogni dove creando un'allegre babele di lingue: ci sono inglesi, polacchi, francesi, tedeschi, svedesi...”

Come si legge sul sito della manifestazione, la Vogalonga è un evento rivolto a imbarcazioni a remi senza alcuna restrizione riguardante peso, dimensioni o numero di rematori. Un omaggio alle tecniche di navigazione del passato, un appuntamento nato per promuovere l'utilizzo di imbarcazioni sostenibili e per attirare l'attenzione sui gravissimi danni provocati dal moto ondoso - quello delle navi da crociera, e non solo - sul delicato equilibrio di una città fondata su una selva di pali di legno conficcati nel fango. Partecipare alla Vogalonga vuol dire, implicitamente, aderire al messaggio lanciato sin dalla prima edizione del 1975, stare cioè dalla parte di chi rallenta, di chi vuole scegliere di non produrre inquinamento e stress. Al colpo del cannone la lunga scia colorata inizia

la marcia fendendo l'acqua, addentrandosi via via nella laguna tra barene e isolotti dove inevitabilmente, prima o poi, ci si ferma (o ci s'incaglia?) per una sosta.

Pare quasi impossibile, eppure quanti amici ho incontrato lungo il percorso senza esserci dati appuntamento! Marco, che non se ne perde una, ma preferisce andarsene in giro per Venezia godendosi da una prospettiva privilegiata porteghi e sottoporteghi, calli e campielli dopo aver dormito in libera a Campalto. Maurizio, che insieme a un amico è venuto in treno con una canoa gonfiabile nello zaino. Michele, che ha affittato un plasticone sul posto e già pensava di viverla da solo, e invece si è aggregato al nostro gruppo. Paoletta e Roberta, che hanno approfittato dell'occasione per una piccola vacanza lagunare. Un grande inizio e un gran finale, quando la fila ininterrotta di imbarcazioni, salutata dalla folla assiepata su ponti e banchine intenta ad applaudire e scattare migliaia di istantanee, sfilatronicamente sotto il Ponte di Rialto e poi riguadagna il punto di partenza, andando ad assieparsi attorno al barcone da dove vengono letteralmente lanciate medaglie e attestati di partecipazione.

Tutti raggiunti dalla felicità per avere avuto l'occasione rara di vivere dal pelo dell'acqua la città più incredibile e affascinante del mondo. Arrivederci al prossimo anno, Venezia.

TUTTA IN VIDEO

Inquadra il QR Code
e vai al video ufficiale
della Vogalonga 2024



IL LIBRO IN CANOA CON LO ZIO

APPUNTI SULLA SICUREZZA IN KAYAK



RECENSIONE DI
IRENE OLMI

L'autore Mauro Airoidi, da oltre quarant'anni dedito al kayak turistico, definisce il suo libro come una “somma di appunti, note, esperienze ed errori” visti e commessi durante la sua carriera sportiva. Si tratta di un manuale di 135 pagine destinato a tutti gli amanti degli sport di pagaia, indipendentemente dal livello, e strutturato in 13 capitoli che trattano i macrotemi della prevenzione, della protezione e della sicurezza.

Chi è alle prime armi può trovare nella parte iniziale del libro le informazioni chiave da conoscere prima di scendere qualsiasi fiume: vengono definiti i termini, i segnali tecnici e lo schema ufficiale di ogni discesa, e sono spiegate in modo dettagliato le procedure da seguire in caso di caduta in acqua. Per i più esperti, invece, vengono trattati con grande cura l'importanza della qualità del materiale e le procedure di sicurezza e di salvataggio da

seguire a seconda della difficoltà del fiume e della gravità della situazione. Ogni capitolo è accompagnato da una serie di foto e schemi che illustrano in modo molto chiaro quanto viene spiegato nel testo, oltre a molti racconti di esperienze personalmente vissute dall'autore, che danno maggior rilevanza agli argomenti trattati.

Questo è il primo libro che leggo a tema canoistico, e vorrei fare vivissimi complimenti all'autore. Infatti, nonostante io non faccia ancora pienamente parte di questo mondo, ho trovato riassunti in poco più di un centinaio di pagine gli aspetti fondamentali per approcciarsi a questo sport nel modo migliore possibile. I racconti di Mauro, in particolare quello introduttivo, mi hanno colpita e coinvolta emotivamente, aiutandomi a tenere a mente ogni consiglio di questa raccolta.

Nel complesso il libro vuole contribuire alla sensibilizzazione sul tema della sicurezza e all'analisi e discussione sulla prevenzione e sulle differenti tecniche di salvamento, tutti temi molto cari alla nostra federazione. Per questo scopo Mauro Airoidi ha anche aperto un gruppo su Facebook intitolato Parliamo di canoe e sicurezza, uno spazio virtuale in cui poter condividere esperienze e discutere liberamente riguardo a sicurezza e prevenzione.

Ringrazio quindi Brian Pasquini per avermi fatto conoscere Mauro e il suo libro, a cui ha contribuito per alcune foto illustrative, e un grazie speciale va ovviamente all'autore, per avermi dato il suo testo e l'opportunità di recensirlo.

DETTAGLI LIBRO

ASIN: BOCNV29CHR

AUTORE: Mauro Airoidi

EDITORE: independently published
(20 novembre 2023)

LINGUA: Italiano

DIMENSIONI FILE: 49.696 KB

DA TESTO A VOCE: abilitato

SCREEN READER: supportato

MIGLIORAMENTI TIPOGRAFICI: abilitato

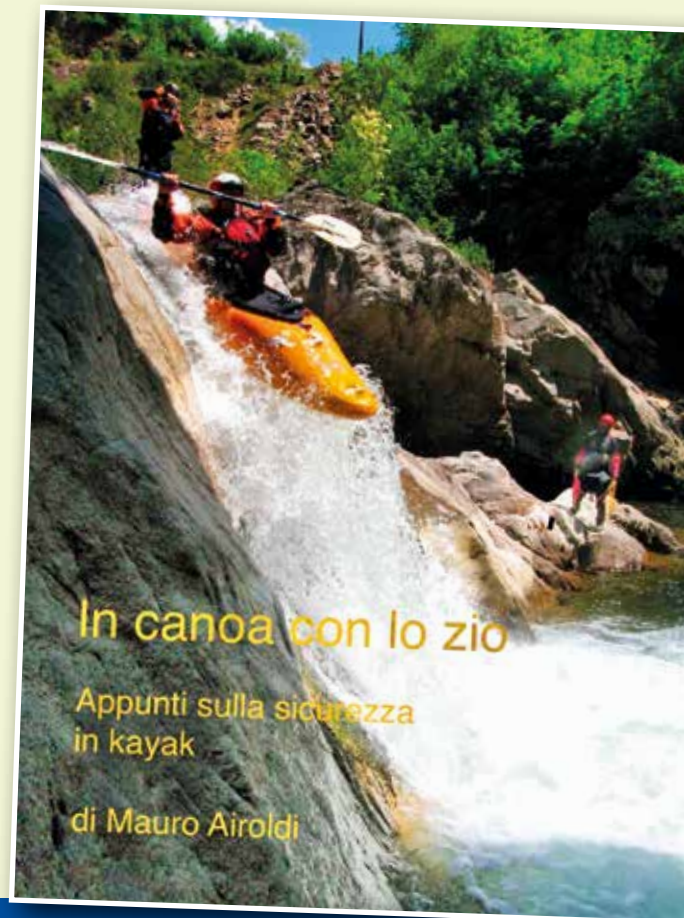
WORD WISE: non abilitato

MEMO: su Kindle Scribe

LUNGHEZZA STAMPA: 135 pagine (formato cartaceo),
215 pagine (formato Kindle)

COSTO: 24,96 euro (formato cartaceo),
7 euro (formato Kindle)

VERSIONE: cartaceo (copertina flessibile), e-book



ARRIVO AL PONTE RIALTO.



LUGLIO 2024

6-7 luglio
ATTENTI A QUEI DUE
Località: Lago di Ledro e Lago di Idro
Tipo: lago
Organizza: Asd Sottocosta
Contatti: Giorgio Racca cell. 3461714279
giorgioracca88@gmail.com

7 luglio
BRACCIAOABBRACCIA
Località: Lago di Bracciano
Tipo: lago
Organizza: Gruppo Canoe Roma
Contatti: Valentino Romano
cell. 3335995869 - 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. 3397319060

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

Dal 28 luglio al 3 agosto
RADUNO AICAN SUL CELLINA,
LIVENZA, TAGLIAMENTO,
MEDUNA E LAGO DI RAVEDIS
Località: Friuli Venezia Giulia
Tipo: fiume e lago
Organizza: Aican
Contatti: segreteria@aican.it

Seguici su

AGOSTO 2024

1-15 agosto
RADUNO INTERNAZIONALE ESTIVO
Località: Eyglers - Hautes Alpes - Francia
Tipo: fiume
Organizza: Fict
Contatti: Giuseppe Spinelli
cell. 3483583434 - 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. 3381374722
luciano.belloni1937@gmail.com

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

31 agosto
XXII CANOA RADUNO ISEO SASSABANEK
Località: Lago Iseo
Tipo: lago
Organizza: Atlsd
Contatti: www.atlsiseo.it
Brescianini Massimo cell. 3382407138
Staffoni Eugenio cell. 3392792743

SETTEMBRE 2024

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

10 settembre
DISCESA DEL PO 2024
IN MEMORIA DI UMBERTO CHIARINI
Località: San Daniele Po - Casalmaggiore
- Viadana - Boretto Po - Guastalla
Tipo: fiume
Organizza: Polisportiva Amici del Po
Contatti: arcpir2002@virgilio.it

10 settembre
PAGAIARE NELLA PROVENZA PIÙ BELLA
Località: Sud Francia
Tipo: mare
Organizza: Canoaverde
Contatti: canoaverde@canoaverde.org

13-15 settembre
XXII EDIZIONE PONTINE MAREMARATHON
Località: Isole Ponza, Palmarola e Zannone
Tipo: mare
Organizza: Seakayaklazio
Contatti: Carosi Fabio cell. 3382983314
fabio.carosi@tiscali.it

13-15 settembre
RADUNO SPONTANEO JURASSIC
KAYAK SUL MIS-CORDEVOL-PIAVE
Località: Sospirolo
Tipo: fiume
Organizza: Jurassic Kayak
Contatti: cell. 3896706506
jurassic.kayak.mis.cordevole.piave@gmail.com

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

28 settembre
PAGAIARE DA NERVI A SAN FRUTTUOSO
Località: Genova
Tipo: mare
Organizza: Canoaverde
Contatti: canoaverde@canoaverde.org

29 settembre
12ª EDIZIONE PADOVA IN VOGA
Località: Padova
Tipo: fiume
Organizza: Calypso Adventure
Contatti: calypsoadv@libero.it

OTTOBRE 2024

18-20 ottobre
LAGO DI BRACCIAO
Località: Lago di Bracciano
Tipo: lago
Organizza: Compagnia del Kayak da Mare
Contatti: Patrizia cell. 3480006043

25-27 ottobre
CONCENTRAZIONESKIMOKAYAK
SUL GARDA
Località: Lago di Garda
Tipo: lago
Organizza: Asd Sottocosta
Contatti: L. Belloni cell. 3381374722
luciano.belloni1937@gmail.com

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

27 ottobre
RADUNO OASI TEVERE FARFA
Località: Nazzano Tiberino
Tipo: fiume
Organizza: Gruppo Canoe Roma
Contatti: Giuseppe Spinelli
cell. 3483583434 - info@gspinelli.it

NOVEMBRE 2024

10 novembre
PERIPLO DELL'ISOLA SACRA
Località: Fiumicino (Rm)
Tipo: mare
Organizza: Gruppo Canoe Roma
Contatti: Antonio Paolucci
cell. 3806845411 paoluant@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. 3381374722
luciano.belloni1937@gmail.com

Seguici su

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

NOVITÀ escursioni anche in
[FRIULI VENEZIA GIULIA]

ALPIN ACTION

SCUOLA KAYAK & PACKRAFT
sul fiume più bello d'EUROPA, il SOČA

NEGOZIO

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

www.alpinaction.it
NEGOZIO & INFO ONLINE
+39 348 380 1633
info@alpinaction.it
spedizione rapida in tutta Italia

INSTAGRAM

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

@PAGAIAANDO_FICT

TIK TOK

PAGAIAANDO_FICT

Consenti agli altri di seguirti scansionando il tuo codice QR

TikTok



Adrian Mattern



Big Banana fall

exokayak.com

Helping you go bigger

