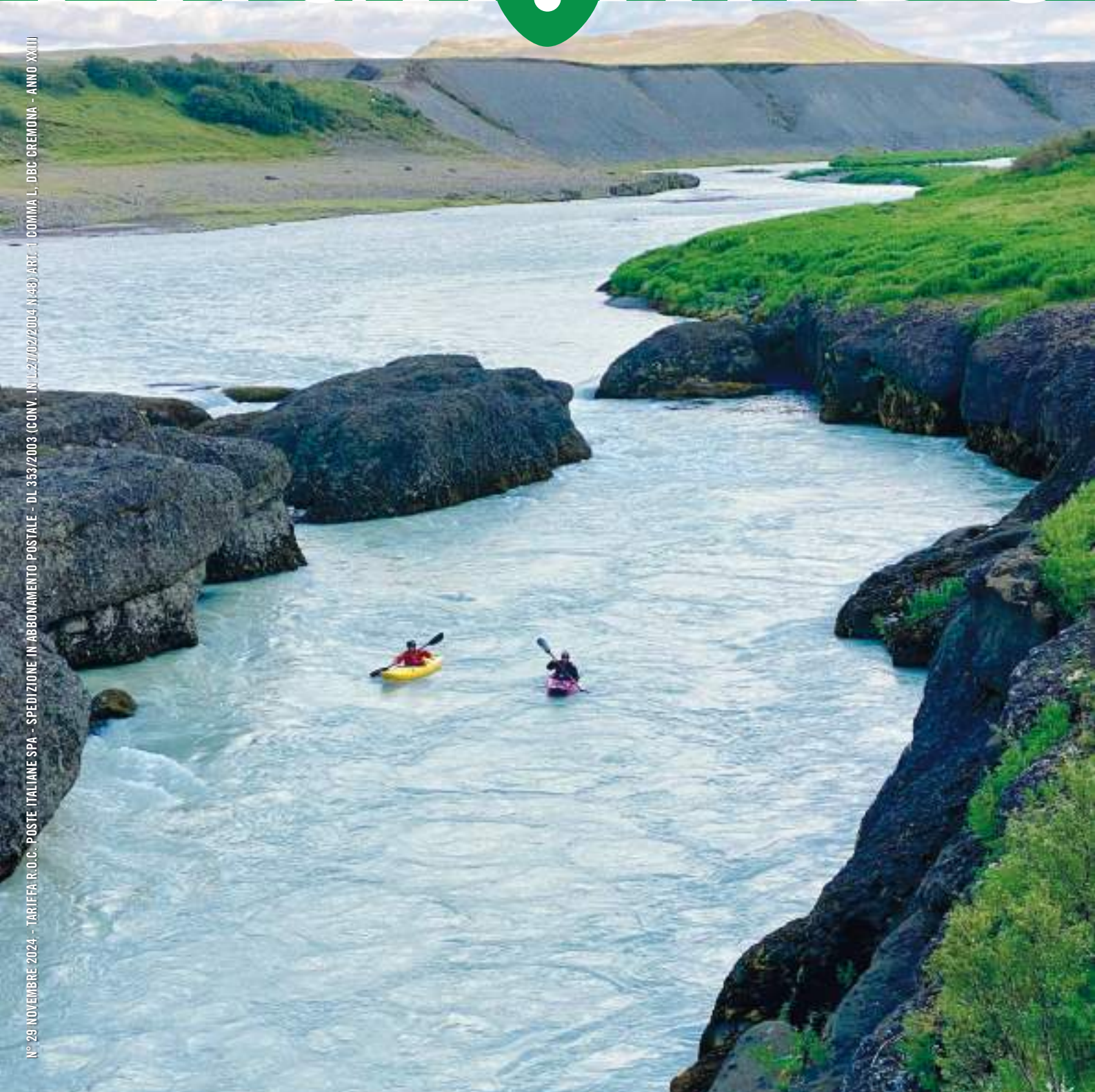


PAGAIANDO

N° 29 NOVEMBRE 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 L, DBC CREMONA - ANNO XXIII



N. **29**
NOV. 2024

UN VIAGGIO IN ISLANDA

Una terra lontana
e densa di sorprese

FOTOREPORTER SPORTIVO

Come fare degli scatti
degni di nota

LA CANOA CANADESE

Importanti lezioni
per una pagaiata efficace

IL RADUNO FICT ESTIVO

Una fedele cronaca
del Raduno

LA DIGA DI SAN SALVATORE

Una battaglia
per il Trebbia



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 Associato (senza scuola di canoa):	Euro 30,00
Club Associato (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 OLMII

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

ELENA PERALI

IRENE OLMII

SI RINGRAZIANO GLI AUTORI DEGLI ARTICOLI

E I FOTOGRAFI CHE HANNO CONCESSO

LA PUBBLICAZIONE DELLE IMMAGINI

FOTO DI COPERTINA:

PH: SARA BARCELLONA

FIUME: HVITA - ISLANDA

PADDLER: FRANCESCO BALDUCCI E ROBERTO FAVORIDO

STAMPA: EDIPRIMA SRL

VIA STEFANO MERLI, 60 - 29122 PIACENZA

STAMPATO NOVEMBRE 2024

EDITORIALE

Cari amici,
ci siamo lasciati alle spalle una bella estate ed un magnifico Raduno Estivo, che ha visto la partecipazione di oltre 300 canoisti provenienti da tutta Italia. Il successo della manifestazione è da ascrivere come sempre ai numerosi volontari, ai tecnici che hanno collaborato nelle discese guidate, alla segreteria dove Simone si è veramente sacrificato per tutti, rinunciando spesso ad andare in fiume. In questo numero di PAGAIANDO documentiamo ampiamente quanto è successo e per chi non ha potuto partecipare sarà un'occasione per vedere cosa è stato quest'anno il Raduno. Anche questo numero si presenta molto vario ed accanto ai viaggi in Islanda e Albania, vi sono articoli sulla Canoa Canadese, nuova disciplina per la FICT, che avrà un suo responsabile all'interno dell'Accademia della Canoa, come pure sulla Canoa Freestyle (ormai una rubrica), sul trekking e un importante contributo sulla diga di San Salvatore, per la quale da anni la FICT offre il proprio sostegno. Come sempre ricordo a tutti che la nostra bella rivista (unica in Italia) si sostiene grazie ai vostri contributi per cui fate sempre in modo di non farli mancare!

Spero di vedervi ancora una volta numerosi al nostro Raduno autunnale sul VARA (1-3 Novembre) dove terremo anche un'Assemblea per sostituire un Consigliere dimissionario a norma di Statuto.

CONVOCAZIONE ASSEMBLEA ORDINARIA DEI SOCI APS FICT

È convocata l'Assemblea dei Soci della APS Federazione Italiana Canoa Turistica (FICT) in prima convocazione alle ore 5:00 di Sabato 2 Novembre 2024 ed in seconda convocazione alle ore 17:30 dello stesso giorno, presso i locali disponibili a Brugnato, in occasione del raduno sul Vara presso la sede consiliare del Comune, con il seguente Ordine del Giorno:

- **Introduzione del Presidente**
- **Nomina del Consigliere Cecilia Bellacci**
- **Varie ed eventuali**

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

Roma, 12 Ottobre 2024

Cordiali saluti
Il Presidente
Giuseppe Spinelli

PAGAIANDO N. 29 - SOMMARIO

Islanda, una natura selvaggia e affascinante

di Francesco Balducci..... pag. 4

Montecristo: l'isola che non c'è

di Roberto Chilosi..... pag. 8

Intervista a Laura e Arian

di Sara Parsi..... pag. 10

Riscaldamento per il kayak Freestyle

di Linda Tonolli..... pag. 12

Ma come si fa a ottenere un buon scatto

di Roberto Chilosi..... pag. 16

Golfo di Cagliari, un paradiso per i kayakers

di Rossella Frongia..... pag. 20

Il mio corso di canoa canadese sulla Durance

di Giulia Vellata..... pag. 22

Galleggiando nel campo slalom

di Paolo Ghelfi..... pag. 25

Attività montane

di Almo Olmi..... pag. 26

Non soltanto canoa

di Elena Perali e Irene Olmi..... pag. 28

Il sup gonfiabile

di Giorgio Perali e Andrea Ricci..... pag. 32

Albania, la scoperta del Drini I Zi

di Valentina Scaglia..... pag. 34

La storia della diga di San Salvatore sul Trebbia

di Vittorio Pongolini..... pag. 38

Procida, un'isola tutta da scoprire

di Andrea Trupia..... pag. 42

Parlando di Whitewater Kayaking e Arti Marziali con Danilo Capuzi

di Carlo Angelini..... pag. 46

L'arte del pagaia ora anche in inglese

di Lorenzo Molinari..... pag. 48

260° OVEST Traversata verso la Corsica

di Gabriella Fabri..... pag. 49

Appuntamenti

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

COME INVIARCI I VOSTRI CONTRIBUTI

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

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

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

STUOLAGIL CANYON DEL FIUME JOKULSA.

Islanda

Una natura SELVAGGIA e AFFASCINANTE



IN VIAGGIO CON LA JEEP SULLE LUNGHE E DESERTE STRADE MAGMATICHE.

TESTO DI
FRANCESCO BALDUCCI

Questa terra lontana, ove sono state rinvenute monete romane del 300 d.C. invasa dai vichinghi norvegesi, quindi succube della potente Chiesa, poscia territorio danese e rivendicato in parte dagli Inglesi per via del commercio del merluzzo, ora repubblica indipendente sin dal 1944, è da una parte ambiente selvaggio e incontaminato, dominio assoluto di vulcani turbolenti e quiescenti, dall'altra, sede di una esigua popolazione, prevalentemente urbana, tra le più digitalizzate, tecno-dipendenti e globalizzate, sotto l'influenza americana e dello stile di vita occidentale.

Un'isola ai confini dell'Europa, ove la natura si mostra con le sue vesti più bizzarre ed aspre.

Erano anni che avevo in progetto di visitarla dopo aver ammirato le foto dei suoi meravigliosi scenari.

Inoltre, mi spingeva la curiosità di paragonarla alla Nuova Zelanda con la quale condivide alcuni aspetti: pochi abitanti e moltissime pecore, fiumi maestosi, fiordi, vulcani e geyser.

La Nuova Zelanda rimane sempre al primo posto dei 43 stati ove ho organizzato spedizioni fluviali e ho avuto la fortuna di esserci andato due volte.

L'Islanda rappresentava per me un mistero, perché si narrava di fiumi con cascate imponenti inframezzate da tratti anche piatti di acqua corrente.

E i video sul web mostrano in effetti quasi sempre salti e cascate.

La solita e incomprensibile reticenza di chi ci era stato in precedenza non faceva che accrescere il mio desiderio di conoscenza.

Coinvolgo Roberto Favorido, storico compagno di avventure targate OnlyKayak, e decidiamo di partire a

fine luglio insieme a Sara e Giulia, per un viaggio non solo canoistico ma doverosamente anche turistico e conoscitivo.

Riusciamo ad imbarcare senza problemi i nostri kayak a Milano con la compagnia EasyJet che prevede l'invio di canoe con un peso massimo di 32 kg.

L'arrivo a Keflavik, ove si trova l'aeroporto della capitale Reykjavik è un po' traumatico con vento a 30 metri al secondo e temperatura a 5 gradi, giungendo da un caldo asfissiante nostrano di oltre 30 gradi.

Chi ci aveva detto che saremmo stati in maglietta e maniche corte probabilmente è stato molto fortunato o ha mentito spudoratamente!

Con non poche difficoltà riusciamo a montare i kayak sulla jeep noleggiata, indispensabile per le numerose strade interne sterrate e a volte tormentate.

In Islanda la vita è molto cara, direi il triplo rispetto all'Italia: mangiare, per giunta male, e dormire, in alloggi appena sufficienti, costa come un ristorante di pregio e un hotel a 4 o 5 stelle in luoghi turistici nel nostro Paese.

Anche il noleggio non è stato economico pur avendo scelto la soluzione migliore: la Lotus Car Rental con la quale ci siamo trovati bene.

Abbiamo saggiamente portato e usato le tende sei volte su undici notti, sia per non regalare centinaia di euro per sistemazioni discutibili e indegne, sia per vivere la natura, vicino ai fiumi, in modo diretto e prossimo.



STUOLAGIL CANYON, PADDLER ROBERTO FAVORIDO - FOTO DI FRANCESCO BALDUCCI



FIUME VESTARY JOKULSA - AUTOSCATTO NELLA GOLA - FOTO DI FRANCESCO BALDUCCI

In ogni caso gli hotel di lusso erano già riempiti da mesi da “turistoni” di ogni nazionalità.

Amo le condizioni ostili, anche per allenare le mie capacità di adattamento alle variazioni ambientali e quindi non ho sofferto granché per il vento, a volte furioso, per la pioggia, quasi incessante, e il freddo, proiettati, come già scritto dai 30 gradi italiani ai 5-15 gradi locali.

Sono certo che anche Roberto abbia apprezzato questo stile di vita ruspante e anche l'adattamento di Sara e Giulia è stato encomiabile, al di là di qualche dubbio e perplessità iniziale.

Quasi tutti i campeggi sono decorosi e ben attrezzati e le cifre sono accettabili, sebbene maggiori rispetto all'Italia.

In tre occasioni abbiamo dormito negli ostelli, decisamente accoglienti e a buon prezzo, che si trovavano lungo l'itinerario da noi seguito.

Eccellente il Bakkaflot Center Rafting che ci ha fornito due comode stanze e informazioni sui fiumi Vestary e Austari Jokulsa, due tratti classici islandesi.

A DESTRA: SPETTACOLARE GEYSER LUNGO LA STRADA.

SOTTO DA SINISTRA: TORRENTE TUNGUFLJOT, TRA ONDE E BUCHI - PADDLER FRANCESCO BALDUCCI
FOTO DI ROBERTO FAVORIDO;
TORRENTE VARMÀ CON ACQUA A 20 GRADI - PADDLER ROBERTO FAVORIDO - FOTO DI FRANCESCO BALDUCCI.



Evitate invece il sedicente campeggio Stafafell, un vergognoso campo di fango con due containers come bagno e cucina.

Purtroppo siamo stati costretti dagli eventi ad andarci ma è roba per canoisti coriacei e duri, avvezzi al disagio, e non in coppia con mogli e fidanzate...

L'Islanda è un paese molto avanzato dal punto di vista tecnologico e iperdigitalizzato, anche troppo per i miei gusti: uno stridente contrasto tra la natura selvaggia e prorompente e gli abitanti che sembra non possano fare a meno del cellulare per qualsiasi cosa.

Scordatevi il contante: qui anche per mangiare nei centri commerciali e autogrill dovete usare la carta di credito e viene spinto oltremodo l'utilizzo del cellulare come espansione del proprio pensiero e volere, ovviamente sotto il controllo generale.

Anche per sapere che una cascata o un geyser sono cascata e geyser si invita a usare il cellulare con il QR code.

Avventure pseudo avventurose quindi per i turistoni.

Ma noi non siamo turistoni e ci



FRANCESCO BALDUCCI (A DESTRA) E ROBERTO FAVORIDO CON SARA BARCELLONA E GIULIA ARETUSI IN VIAGGIO VERSO L'AVVENTURA.

sforziamo di essere ancora esploratori e di vivere “alla selvaggia”, alla ricerca di fiumi, torrenti, sipari liquidi, ghiacciai, iceberg, vulcani, esternazioni magmatiche, efflati tellurici, pilastri basaltici, digitazioni pelagiche, faglie tettoniche e tutto ciò che la natura incontaminata può offrire, lungo e fuori dagli itinerari delle agenzie di viaggio.

Solo in Nuova Zelanda avevo visto, lo ripeto, panorami simili e così repentini, come se Gea volesse mostrarsi con tutti i suoi abiti migliori.

Probabilmente siamo stati gli unici a utilizzare la cartina geografica riservando a Google Map solo le emergenze.

E i fiumi?

Imponenti, possenti, ruggenti, interrotti sovente da maestose cascate e ricchi di rapide a volte violente.

Essendo solo in due in kayak e avendo deciso di comune accordo di dedicare anche giorni alla visita di superbi siti, abbiamo disceso 6 splendidi fiumi, tutti nuovi per entrambi, un bel bottino comunque, dal 2 al 4 grado compreso.

Ma per una spedizione pura e dura canoistica ci sono anche fiumi più mordaci e aggressivi, delizia per palati esigenti.

Una discreta lista può essere trovata sull'applicazione “whitewater guide” che un gentilissimo canoista islandese mi ha mostrato e sul-

la quale ci sono fiumi di tutto il mondo: una vera cornucopia per canoisti assetati.

Eh sì, ogni tanto anche io mi avvalgo della tecnologia digitale, ma con aurea moderazione.

Islanda quindi aspra, ribollente, capricciosa, imprevedibile, a volte grifagna, ma assolutamente magica, da visitare almeno una volta nella vita.

Questa la lista dei fiumi con imbarchi, sbarchi e difficoltà.

● Giovedì 1 agosto, **fiume Jokulsa di Solheimajokull del Myrdalsjokull** di 3 grado continuo con una rapida di 4+, dal ghiacciaio al ponte 4 km a valle.

● Domenica 4 agosto **fiume Jokulsa di Stuolagil canyon** 4 km di difficoltà 3 grado (due rapide 5 la prima e 4 la seconda). Salto iniziale facoltativo di 5 grado, con ritorno.

● Martedì 6 agosto discesa **fiume Vestary Jokulsa** 9,5 km 2-3+ di volume con sbarco circa 2 km dopo la confluenza con **Austari Jokulsa**, navigabile anch'esso (3-4+) ma troppo gonfio a detta dei canoisti locali. Pernottamento a BAKKAFLOT CENTER RAFTING (ottimo).

● Mercoledì 7 agosto **fiume Tungufljot** 2 km 3-4 pernottamento al campeggio Skjol (possibile imbarcarsi più a monte con analoghe difficoltà e sbarcare più a valle scendendo una superba cascata. Purtroppo ce ne siamo accorti dopo).

● Venerdì 9 agosto **fiume Hvita** nel canyon del tratto commerciale del rafting, 2-3 grado di volume.

● Sabato 10 agosto **torrente Varma' di Hverageroi**, dal salto artificiale al ponticello a valle del campeggio, km 1,5 di 2 grado con acqua sulfurea di 20 gradi. Anche in questo caso è possibile prolungare la discesa.





DI ROBERTO CHILOSI



MONTECRISTO

l'isola che non c'è

Tra sogno e realtà

*Mi apposto dietro una roccia,
devo essere paziente, la fame non aiuta.*

*Fiuto nell'aria l'odore della capra,
ignara, a pochi metri da me.*

*Non devo muovermi, non dovrei nemmeno respirare,
ho i sensi tesi, paura di fallire, e l'odore della paura
temo che possa essere percepito dalla capra.*

Devo mangiare.

*I cespugli di erika, un alianto e un blocco di granito,
mi celano alla vista dell'ungulato.*

Non c'è terra su questa isola, solo roccia.

*L'impressione che si ha dal mare trova
conferma adesso che sono qui.*

*Sono arrivato a nuoto e ho finito le scorte alimentari,
caccio per fame non per divertimento.*

*Si avvicina, sto per saltarle alla gola, sono un lupo
adesso, un balzo o, meglio, un sobbalzo e mi sveglio:
sono sul battello che mi sta riportando a Piombino.*

Ho sognato.

Ho visitato, finalmente, dopo anni di attesa, l'isola di Montecristo, la più distante dalla terraferma delle isole dell'arcipelago toscano.

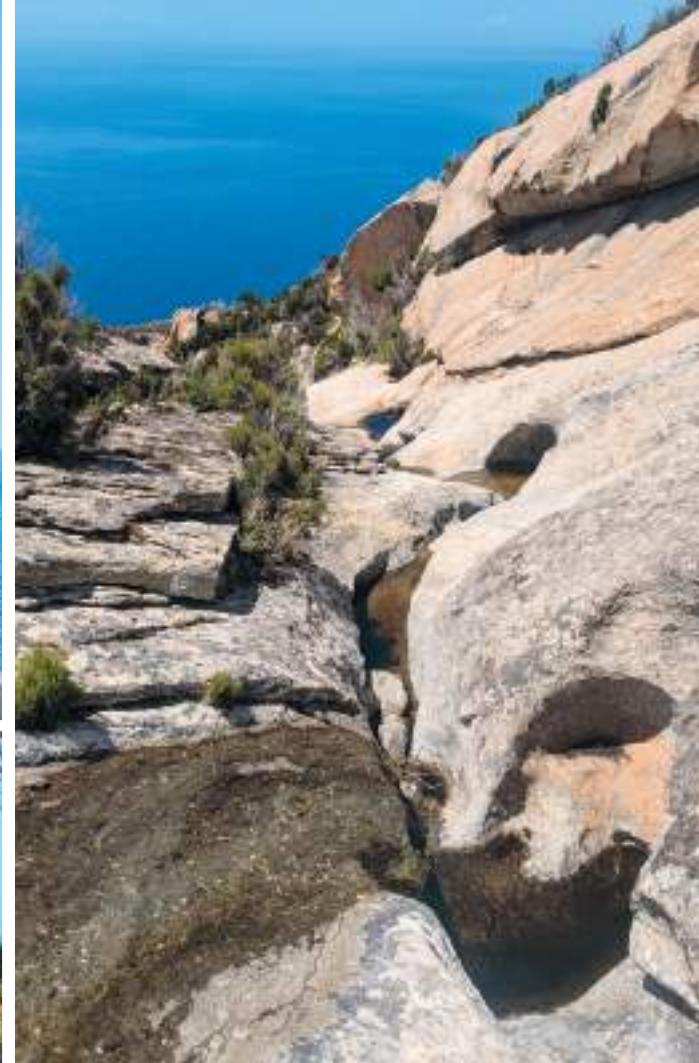
Un blocco granitico imponente, "un grosso sasso che si erge dal mare", piramidale, perfettamente identico da qualsiasi lato lo si osservi. Una riserva integrale soggetta a rigidissimi divieti, resa famosa dal romanzo di Alexandre Dumas "Il conte di Montecristo", dove il protagonista, Edmond Dantes, dopo essere stato ingiustamente incarcerato nel carcere dell'isola di If nel golfo di Marsiglia, trova in questa isola un favoloso tesoro, e ne prende possesso.

Anch'io ho trovato il mio tesoro: un ambiente intatto, puro, dove l'uomo, per una volta, è l'artefice della salvaguardia di un ambiente unico, la natura come dovrebbe sempre essere. L'isola nella sua maestosità e imponenza, la vetta più alta è di 643 mt/slm a dispetto della relativa estensione, solo 10,4 km², induce a pensieri oscuri, da qui probabilmente il senso del mio sogno.



La meraviglia del protagonista del libro "alla vista dell'isola Edmond Dantes, trasalì di gioia e si alzò per nascondere l'emozione", così io all'andata sul battello incapace di stare seduto scattando foto in maniera compulsiva, quasi incredulo di essere qui e ora, dopo decenni di sogni ad occhi aperti vedendola dalla costa maremmana.

Volevo veramente venire a nuoto, ma i divieti ci sono e, per una volta, ho voluto rispettarli.



Più che altro non avrei saputo come fare per essere recuperato, visto il divieto di attracco.

È un isola che mi ispira il lato oscuro, un'energia primordiale ed è questa la sua forza.

I liscioni granitici su cui ci si arrampica nel trekking, sempre e solo accompagnati dalle guide del parco, il profumo intenso delle essenze mediterranee, timo, rosmarino, mirto, completano un quadro sensoriale appagante.

Il blu profondo del mare richiama ad abissi oceanici degni di Jules Verne e non mi sorprenderebbe trovare alla fonda di Cala Galera, unico sbarco disponibile in tutto il perimetro dell'isola, il Nautilus.

Ma a presidiarla non c'è il capitano Nemo, ma due Carabinieri Forestali che si danno il cambio ogni 15 giorni.

Sull'isola non si può andare da soli, solo 2000 persone all'anno possono visitarla, non si può uscire dal sentiero, non si può fare il bagno ma nemmeno i bisogni fisiologici (si deve tornare sul battello).

I resti del convento richiamano ad un passato monastico, a partire dal V fino al XVI secolo.

In origine, in età romana, pare fosse un luogo di culto dedicato a Giove.

Successivamente divenne una riserva di caccia e, a partire dal 1971, Riserva Naturale Biogenetica.

Unici abitanti sono le circa 250 capre, qualche vipera, alcune specie di rapaci, e ultimamente è tornata a nidificare anche la Berta Maggiore (Calonectris Diomedea), un uccello pelagico, molto simile ad un grosso gabbiano.

Cammino in famiglia: la routine ordinaria di un'avventura straordinaria.



INTERVISTA

a Laura e Arian



DI SARA PARSÌ

Alzarsi al mattino, giocare con mamma e papà prima di fare colazione per poi sistemare la camera e lavarsi i denti. Poi tutti insieme si va al mare o al parco giochi, una passeggiata, pranzo e poi ancora tempo per giocare.

Questa potrebbe essere la routine domenicale di un qualsiasi bambino; stiamo invece parlando dell'avventura di Max e Sofia, due bambini normalissimi che dal 4 aprile di quest'anno stanno vivendo qualco-

sa di straordinario: la loro camera è una tenda ed ogni notte chiudono gli occhi sotto un cielo diverso mentre girano il Mediterraneo con la loro Mamma Laura ed il Papà Arian.

“La società ti insegna che devi sempre ottenere qualcosa: una casa, l'automobile e così via. Non ti fermi, non c'è un arrivo. Sentivamo che questo sistema non funzionava più bene per noi”. Mi racconta Laura *“Volevamo sperimentare un modo diverso di vivere, un modo diverso di*

essere”. Ammette che prima di avere i bambini non avrebbe mai pensato di voler essere una mamma a tempo pieno, ma qualcosa è cambiato. È arrivata ad un certo punto la necessità di vivere il presente, *“concentrarsi sull'essere e non più sul fare”.* Da qui nasce nella coppia la prima idea: giriamo il mondo in un van.

Il van che avevano pensato inizialmente cambia e si trasforma in delle bici, ma anche loro spariranno in fase di progettazione per lasciare posto ad un semplice carretto ed un passeggino. Il progetto evolve e i Van Heldens, decidono che partiranno da casa loro in Portogallo e seguire a piedi la costa sud dell'Europa fino a Barcellona, per poi tagliare con un traghetto fino in Sardegna, poi Sicilia e risalire l'Italia e continuare sulla costa adriatica.

Questa non è la prima avventura per Arian, in Portogallo istruttore di CrossFit e padre a tempo pieno, che mi racconta che ha sempre voluto concentrarsi più sulle esperienze che sulla carriera. Non sorprende che sia la prima *“Great Hike”* per Max e Sofia, di 4 e 2 anni, ai quali i genitori hanno cominciato a raccontare e spiegare il progetto più di un anno prima della partenza. Max accolse la notizia con eccitazione, non vedendo l'ora di partire e facendo tante domande, Sofia essendo più piccola probabilmente non è stata davvero in grado di cogliere reali differenze rispetto alla loro vita di prima, in quanto anche in viaggio vive una routine quotidiana, sicuramente molto fluida, ma in grado di trasmettere una certa stabilità.

È la prima grande avventura anche per Laura, che mi confessa di non essersi mai sentita in pericolo in questi 65 giorni di cammino, lei stessa non si permette di rimanere in situazioni in cui non si sente a suo agio o poco sicura. *“Se percepiamo*

che non possiamo gestire la situazione, ce ne andiamo e cerchiamo un altro posto dove dormire”. *“Durante una camminata così, impari subito a percepire le energie di chi ti circonda, siamo più preoccupati che i bambini tocchino qualche pianta che non conosciamo che delle altre persone”.*

Avevano programmato di camminare circa 20 km al giorno e, dopo circa un mese di cammino si sono accorti di quanto fossero più lenti del previsto. Così decidono di prendere un traghetto fino in Marocco, dove resteranno dieci giorni, per



poi ripartire in barca ed arrivare a Genova.

Ed è lungo questa costa che Arian rimane affascinato dalla vista, non mi ha saputo dire quale sia la cosa più bella che abbia visto in vita sua, ma ha descritto la costa genovese come *“qualcosa che non avevo mai visto prima, non so se esista un panorama simile, ma io finora non sono stato in grado di trovarlo”* eleggendola come la cosa più degna di nota del suo viaggio fin qui a Borghetto Vara. *“Oggi abbiamo incontrato voi ed abbiamo trovato tanta gentilezza, questo viaggio si basa molto su questo: apprezzare il vivere cose molto semplici che normalmente daresti per scontato”.*

Alla domanda su quale sia la parte migliore del viaggio, la risposta per entrambi è stata volta a sottolineare quanto stiano legando come famiglia, Laura mi ha accennato che

inizialmente volevano documentare il loro viaggio come travel influencer, ma provandoci si sono accorti che la ricerca del post perfetto o del reel di tendenza non era coerente con ciò che stavano facendo: più erano connessi sui social e più si disconnettevano tra di loro, quindi hanno deciso di postare un solo contenuto al giorno, così da aggiornare tutti coloro che vogliono seguire il loro viaggio, mantenendo però il contatto tra loro e vivere il presente. Per quanto riguarda i lati negativi hanno accennato all'assenza di momenti romantici tra loro, ma lo ritengono un piccolo sacrificio al pari del non avere accesso ad acqua corrente, il che vale il resto del viaggio.

“Sicuramente chi ama il lusso ed il confort non dovrebbe iniziare un viaggio del genere”, tutto quello che occorre alla famiglia è impacchettato sotto un telo impermeabile nel carretto che trasporta Arian. In particolare, le cose più importanti che

portano con loro sono:

- la tenda e tutto ciò che riguarda il *“guscio”* in cui passare la notte;
- gli attrezzi per cucinare, per poter risparmiare e non essere legati a ristoranti;
- Google Maps e quindi i power bank portatili per i loro smartphone.

Il tutto programmato con un budget inferiore ai diecimila euro per l'intero viaggio, il quale sarebbe dovuto terminare a fine del 2024, e quando li ho incontrati nella base Rafting di Brugnato, dove sono capitati per caso, mi hanno spiegato che i loro piani non erano rigidi ed a proposito di cosa fare al termine del viaggio era ancora *“sospeso nell'aria”*. Il loro viaggio è terminato alla fine di questa estate, ma è possibile ripercorrerlo sul loro blog o sui loro social *“The Van Helden's Hike”* e vedere quali altre avventure affronteranno in futuro.

RISCALDAMENTO



TESTO DI LINDA TONOLLI
FOTO DI CHIARA GUABELLO

Benvenute e benvenuti nella rubrica del kayak da freestyle curata dal collettivo Kayak Freestyle Italia!

In questa puntata vediamo una semplice routine per riscaldarsi prima di iniziare la nostra sessione di rodeo. Che sia in un buco, su onda o in acqua piatta, il freestyle è un'attività che richiede movimenti coordinati ed esplosivi in cui si usa tutto il corpo, con un'attenzione particolare agli addominali. Quindi il riscaldamento prima di iniziare l'attività è importante per riuscire a stare in acqua più a lungo, prevenire infortuni e... Divertirsi di più!

La routine di riscaldamento che si può fare a secco prima di entrare in kayak è comune a quella che facciamo quando entriamo in un kayak da creek o da river running per fare un fiume. Così in questo articolo vi proponiamo degli esercizi specifici per il kayak da freestyle, che sia moderno o vintage, da fare in acqua. Trovate il video tutorial dedicato agli esercizi di riscaldamento sul nostro canale YouTube di Kayak Freestyle Italia.

① OSCILLAZIONI LATERALI LENTE (X20), DESTRA-SINISTRA

Teniamo il busto ben eretto e il tubo della pagaia parallelo all'acqua, come a formare una croce. Iniziamo con piccole oscillazioni alternate ad abbassare e alzare rispettivamente i fianchi. Prestate attenzione a fare leva sui punti di contatto con il kayak: fianchi, ginocchia, piedi.



①② OSCILLAZIONI LATERALI

Aumentiamo l'ampiezza delle oscillazioni fino a trovare il punto massimo oltre al quale ci sbilanciamo. Immaginate che la pala sia un vassoio carico di birre che non dovete assolutamente rovesciare!

Questo è un esercizio di resistenza che allena e riscalda gli addominali obliqui, che nel freestyle utilizziamo moltissimo.

② OSCILLAZIONI LATERALI VELOCI DESTRA-SINISTRA CON PALA PARALLELA ALL'ACQUA (X10) + STALLO AGGRESSIVO SU UN FIANCO (10 SEC.)

Ci si può aiutare con appoggio basso (così si esercita anche quello). Questo è un esercizio propedeutico per "dare pancia" (*edging*) nei buchi.

③ OSCILLAZIONI FRONTALI AVANTI-INDIETRO (X10 PER LATO)

A busto eretto, mantenendo il baricentro sopra il kayak, pieghiamo il bacino da un lato, alzando il ginocchio opposto. Da qui iniziamo a dondolare il busto avanti e indietro, spingendo i piedi per affondare la punta e alzando le



③ OSCILLAZIONI FRONTALI - A



③ OSCILLAZIONI FRONTALI - B

PER IL KAYAK

Freestyle

ginocchia per affondare la coda. Man mano che prendete confidenza con il movimento, aumentate l'ampiezza delle oscillazioni. Cercate di privilegiare oscillazioni lente, che richiedono più precisione e capacità di ascolto corporeo. Ogni barca da rodeo ha il suo "ritmo" e il bello del freestyle è che sta a voi trovarlo, capirlo e accompagnarlo. Questo è un esercizio propedeutico al bow stall o stallo di punta.

④ LEAN CLEAN

Il *Lean clean* è uno dei fondamentali del freestyle ed è la combinazione tra le oscillazioni laterali e frontali, che si alternano in maniera armonica e coordinata. È una tecnica di rotazione del kayak sul posto attraverso l'affondo alternato di punta e coda, senza l'utilizzo della pagaia ma con un intenso utilizzo degli addominali. "*Lean clean*" significa "conduzione pulita", in riferimento al fatto che si conduce il kayak in una direzione ma senza l'uso della pagaia. Come è possibile? Come sempre accade quando andiamo in kayak, la direzione è data dallo sguardo, che determina la rotazione della testa e, a cascata, delle spalle,



④ LEAN CLEAN - C



④ LEAN CLEAN - A



④ LEAN CLEAN - D



④ LEAN CLEAN - B



④ LEAN CLEAN - E



④ LEAN CLEAN - F

del busto e dei fianchi, attivando l'intera catena cinetica fino ai piedi. Nel *Lean clean*, iniziamo con un fianco abbassato, carichiamo il busto con una torsione dal lato dello stesso fianco abbassato (come se fosse una molla), lo sguardo rivolto verso il lato opposto, scarichiamo il busto dal lato opposto (stesso lato dello sguardo). Per realizzare questo movimento di carico-scarico di punta e coda, alziamo la punta della barca facendo leva con fianchi, ginocchia e piedi, anticipiamo la direzione con sguardo e busto e cerchiamo di portandoci dietro la barca. Alzando la punta, inevitabilmente abbassiamo la coda del kayak. Da questo movimento, seguiamo il rimbalzo per iniziare l'oscillazione successiva alla stessa maniera della precedente. Quando alziamo la coda e affondiamo la punta, cerchiamo di raccogliere l'acqua nell'incavo della punta del kayak (tra i piedi); quando affondiamo la coda e alziamo la punta, rovesciamo l'acqua raccolta.

Il *Lean clean* è un movimento intenso per gli addominali e attiva anche i dorsali. Per questo consigliamo di farlo dopo gli esercizi di oscillazione precedenti.

Trovate un tutorial dedicato al *Lean clean* sul nostro canale YouTube di Kayak Freestyle Italia, tenuto da Andrea Tosatti.

⑤ AFFONDO DI PUNTA

Ci sdraiamo sulla coda del kayak con le braccia tese sopra la testa, e con un movimento esplosivo portiamo



⑤ AFFONDO DI PUNTA - A



⑤ AFFONDO DI PUNTA - B



⑤ AFFONDO DI PUNTA - C

il busto in avanti più che possiamo, cercando con la testa di toccare il paraspruzzi. Questo movimento esplosivo affonda la punta del kayak in acqua, generando uno schizzo. Se riusciamo a schizzarci la faccia abbiamo fatto un bel affondo. L'esercizio comporta l'attivazione del retto dell'addome (gli addominali frontali), e una spinta decisa del busto e dei piedi verso il basso. Questo è un esercizio propedeutico all'affondo (plug) che facciamo quando vogliamo fare un loop in un buco: impariamo a spingere bene il kayak con i piedi e gli addominali.

⑥ FLESSIONE DOLCE E PROFONDA DEL BUSTO

Portiamo la fronte sul paraspruzzi stendendo le braccia fino all'altezza dei piedi o oltre. Portiamo la testa indietro, cercando di appoggiarla alla coda del kayak e cercando di toccare l'acqua con le mani che tengono la pagaia.

⑦ TORSIONE DOLCE E PROFONDA DEL BUSTO DESTRA/SINISTRA

Con la pagaia, manteniamo il "paddle box" regolare, ovvero il rettangolo che ha per lati il tubo della pagaia, le braccia e il busto.

Questo esercizio è utile anche per navigare un fiume in timonata. È importante mantenere un buon paddle box per non esporre la spalla posteriore a possibili traumi.

Senza la pagaia, appoggiamo le mani sul fianco del kayak e facciamo una gentile pressione per ruotare il busto. Ruotiamo anche il collo e guardiamo indietro.



⑥ FLESSIONI - A



⑥ FLESSIONI - B

Il nostro riscaldamento di solito dura meno di 10 minuti e si articola così:

1. Oscillazioni laterali lente dx/sx: 2 serie, x20 ripetizioni, riposo 10 secondi.
2. Oscillazioni laterali veloci dx/sx + stallo aggressivo da un lato: 2 serie alternate dx/sx, x10 ripetizioni, 10 secondi di tenuta dello stallo, riposo 10 secondi.
3. Oscillazioni frontali avanti-indietro su lato destro/sinistro: 2 serie alternate dx/sx, x10 ripetizioni, riposo 5 secondi.
4. *Lean clean*: 4 serie alternate dx e sx, x1 giro completo (ritornare alla posizione di partenza), riposo 10 secondi.
5. Affondo di punta: x5 affondi esplosivi, riposo 10 secondi dopo ogni affondo.
6. Flessione dolce e profonda del busto: 2 serie, 5 secondi di tenuta della flessione in avanti, 5 secondi di tenuta della flessione indietro.
7. Torsione dolce e profonda del busto dx/sx: 2 serie, 5 secondi di tenuta della torsione a destra, 5 secondi di tenuta della torsione a sinistra. Ripetere 2 serie senza pagaia.

Il rodeo è una disciplina molto versatile che si può praticare ovunque, in acqua mosca o piatta, dolce o salata! È uno sport a basso rischio ma ad alta intensità, che sviluppa una grande acquaticità. Insegna a saper gestire un buco o un'onda in tranquillità, abilità che torna molto utile



⑦ TORSIONE



⑦ TORSIONE SENZA PAGAIA

anche nelle discese fluviali. Il kayak da freestyle, per le sue ridotte dimensioni, si può caricare comodamente anche nel bagagliaio dell'auto. Infine, non ha bisogno della logistica dei recuperi tipica delle discese fluviali e quindi è facile praticarlo anche in solitaria (ma in compagnia è sempre più divertente e sicuro!).

Il collettivo Kayak Freestyle Italia conta 18 rappresentanti di club sparsi per l'Italia e una community online di oltre 400 membri italiani e internazionali. Se volete partecipare anche voi, vi invitiamo a iscrivervi al gruppo Facebook e a seguirci sui social.

TROVATE TUTORIAL, NEWS, VIAGGI, EVENTI E CLINICS QUI:

WWW.KAYAKFREESTYLEITALIA.IT

INSTAGRAM.IT/KAYAKFREESTYLEITALIA

WWW.YOUTUBE.COM/@KAYAKFREESTYLEITALIA

WWW.FACEBOOK.COM/GROUPS/KAYAKFREESTYLEITALIA

BIOGRAFIA DELL'AUTRICE

Linda Tonolli, ricercatrice e designer, tecnico FICK/UISP scopre il mondo del kayak fluviale nel 2021 durante il raduno FICT in Durance. Nel 2022 crea il gruppo di ricerca Freestyle Spot Project per rispondere alla domanda "perché non esistono playspot da rodeo in Italia?", coinvolgendo rodeisti locali e internazionali. Il progetto evolve nel collettivo Kayak Freestyle Italia, che promuove la diffusione del freestyle attraverso eventi, tutorial, clinics e viaggi.

Ma come si fa a ottenere



DI ROBERTO CHILOSI

Quante volte noi canoisti, guide rafting, hydrospeed ci siamo trovati a voler fotografare le nostre discese sperando in un risultato che riportasse fedelmente, o almeno in modo sufficiente, l'emozione e la meraviglia, per tacere del privilegio, di quello che stavamo facendo?

E quante volte invece, ahimè, il risultato è stato molto lontano dalle aspettative?

Fotografare uno sport di acqua bianca è una delle cose più difficili, ed è direttamente proporzionale alla difficoltà del fiume.

Perché noi siamo in movimento perché l'acqua è in movimento e basta una frazione di secondo perché un'onda ci sommerga e ci faccia scomparire dall'obiettivo della macchina.

I migliori fotografi dell'acqua bianca infatti sono i canoisti per-

ché conoscendo l'acqua, sanno, con buona approssimazione, quando sarà il momento buono, in una cascata, in una grande rapida in un fiume di volume, magari extraeuropeo, per scattare.

Jasmine Zurlini Frugis, classe 1993 di Pavia, ma trapiantata in Val Sesia da quando aveva 14 anni è una di queste.

È una canoista, è guida rafting, hydrospeed, per anni ha fatto parte della nazionale di rafting, ed è divisa tra due mondi, la val Sesia appunto e la Patagonia cilena, sul fiume Futaleufu, uno dei paradisi dell'acqua bianca più famosi al mondo.

Estate in Italia e il resto dell'anno in Cile, dove le piacerebbe anche trasferirsi un domani, lontano dalla città, in una piccola capanna, come dice lei, con lo stretto indispensabile.

Un sogno di molti probabilmente, ma lei lo sta concretizzando.

In Italia guida gommoni, in Cile li segue, li anticipa sulle rapide più spettacolari e li fotografa, fornendo ai clienti gli scatti appena terminata la discesa. Il digitale, in questo senso, ha molto semplificato le cose.

Oggi con un PC e una chiavetta USB è tutto più semplice. Ma a Jasmine non piace solo fotografare l'acqua bianca, ma anche le persone, i paesaggi, i suoi scatti sono molto particolari, e usa pochissimi filtri o programmi per la post produzione.

Io ho sempre pensato che un ottimo fotografo è quello che riesce a fare belle foto in brutti posti e in condizioni di luce ed esposizione difficili, il saper cogliere l'attimo, ma soprattutto l'essenza di un viso o di un luogo.

In Cile è più facile lavorare mi dice, perché ci sono meno vincoli, da noi l'eccessiva burocrazia sta uccidendo anche questi mestieri stagionali.



Ma si può vivere di sole foto? Le chiedo.

“Probabilmente sì ma non è così facile. Diciamo che si può vivere di foto scattando non solo ciò che vuoi

scattare ma scendendo a compromessi. Ed è sempre più difficile dato che con i telefoni ora sono tutti fotografi o almeno credono di esserlo”.

Conoscendo bene Jasmine, aven-



ROBERTO CHILOSI NELLA DORA DI LA THUILE.
PH: CHIARA CERRI (NELLA FOTO A DESTRA).

dola vista crescere, non posso che augurarle i migliori risultati, nella speranza che nella capanna in Patagonia nella quale sono sicuro riuscirà ad andare ad abitare ci sia molto posto per gli ospiti.

Ma come si fa ad ottenere uno scatto perfetto?

Innanzitutto, bisogna armarsi di



solida pazienza, fare un buono scatto richiede tempo.

Come in tutti gli sport di situazione la canoa, ahimè, non si sottrae alla regola del “buona la prima”, e le varianti sono tante: la difficoltà di raggiungere un buon punto di scatto, le condizioni atmosferiche, la luce, il soggetto, il canoista, in movimento, l’acqua che a volte crea meravigliosi effetti, altre cela canoa e canoista.

Ma iniziamo dall’attrezzatura.

In canoa abbiamo poco spazio, quindi il materiale deve essere un giusto compromesso tra qualità e ingombro. Macchine fotografiche con un corpo troppo grande, o obiettivi troppo lunghi, non entrano nella canoa, ma sul mercato ormai esistono fotocamere di qualsiasi dimensione, così come gli zoom e gli obiettivi.

Prima ancora della dimensione, però, dobbiamo decidere se prendere una Reflex o una macchina Mirrorless, o una compatta.

La qualità in termini di risoluzione non cambia, ma le Mirrorless hanno un mirino molto più realistico.

Le compatte hanno l’enorme vantaggio della dimensione e del peso e, se di buona qualità, hanno anche ottime ottiche e focali.

Nel caso di fotografia professionale, o di alta qualità, la risoluzione non dovrebbe mai essere inferiore ai 36/48 megapixel, considerando che spesso la posizione migliore per uno scatto in canoa è distante dal canoista in azione.

Quindi anche l’obiettivo non deve avere una focale inferiore a 300 mm.

Alcuni fotografi che ho interpellato per scrivere questo articolo mi hanno consigliato un 100/400 mm con un fuoco di 5,6, molto performante.

Ma anche con fuoco di 2,8 si ottengono buoni risultati, la differenza ahimè, la fanno sempre le nostre tasche, un 100/400 ha dei prezzi variabili da 250 euro a 5.000 e oltre.

Per quanto riguarda il corpo della macchina è importante, oltre alla risoluzione, la possibilità di scattare a “raffica”, ovvero avere più scatti in un secondo.

In acqua basta uno spruzzo per rovinare un ottimo scatto, e si torna

al discorso della difficoltà di ripetere un passaggio, magari molto difficile, per ottenere il risultato sperato.

Se si fa un passaggio di WW 5 o 6, difficilmente il canoista avrà voglia di ripeterlo solo per avere una buona immagine.

Anche le schede di memoria sono importanti, meglio usare sempre quelle ad alta velocità, sul mercato c’è una grande disponibilità (sia di memoria, sia di velocità).

Le schede sono molto importanti, soprattutto se si vogliono fare i video (le macchine digitali hanno sempre la doppia opzione foto/video: una scheda ad alta velocità non crea interruzioni nelle riprese, una a bassa potrebbe fare video a “singhiozzo”).

I contenitori stagni: fino a qualche anno fa si usavano le Pelikan case, che erano indistruttibili e perfettamente stagne, ma molto rigide e in caso di macchina fotografica di dimensioni grandi, di difficile trasporto. Oggi invece vanno più di moda e sono più comode le sacche stagne, tra le quali le Watershed, le Dagger o altre marche disponibili sul mercato.

Queste hanno l’indubbio vantaggio di essere più adattabili all’interno della canoa, e avere una maggiore capacità di carico di attrezzatura.

Io consiglio sempre di portare anche un panno in microfibra per

asciugare le mani e la macchina, ed eventualmente pulire gli obiettivi.

Quindi la scelta della migliore posizione per scattare la foto.

Una ricognizione preventiva è molto utile, anche se la luce cambia parecchio in base alla copertura nuvolosa e all’ora del giorno.

La famosa rapida di “Fontine” ad esempio, sulla Dora Baltea, è stupenda se fotografata al mattino con il sole che bacia il canoista, molto difficile la sera, essendo esposta da ovest a est. La foto, come anche i video, tendono a “spianare” il fiume, è difficile rendere l’idea della pendenza del tratto che stiamo percorrendo.

La posizione migliore è di solito quella più in basso rispetto alla rapida, ma anche qui è tutto relativo.

Uno degli scatti migliori che mi siano stati fatti è sulla cascata del Rio Cochrane in Cile, da Martino Frova, con una Nikon, analogica e senza autofocus (era un poster della Rainbow kayak di fine anni ’90).

Questo per dire che comunque è la capacità, l’estro, la fantasia del fotografo che spesso fanno la differenza.

A me piacciono molto anche le foto fatte da dietro, con il canoista di spalle, le trovo quasi romantiche e malinconiche.

Come in qualsiasi sport, statisticamente, i migliori fotografi sono i

canoisti stessi se appassionati, perché sanno dove posizionarsi, sanno qual è il punto più spettacolare o dove si potrebbe emergere meglio o, al contrario, essere sommerso.

Però, ripeto, ci vuole molta pazienza. Ovvio che dipende tutto dall’uso che vogliamo fare delle foto.

Nelle foto di questo servizio, ad esempio, fatte su misura da Chiara Cerri, che non è una canoista, abbiamo ispezionato prima la rapida, mentre io le spiegavo la linea che avrei tenuto, e dov’era più opportuno che si posizionasse.

Lei ha fatto tutte le rilevazioni relative alla luce e all’esposizione, poi si è piazzata su un grosso masso a valle della rapida stessa.

Il risultato è stato ottimo, mi pare, ma per fare tutto abbiamo impiegato più di un’ora per una rapida di 300 metri.

Chiara ha utilizzato una Nikon D800 con un obiettivo 70/200 f 1,4 con filtro polarizzatore NISI.

Sulla composizione dello scatto, vale la regola aurea che il soggetto non dovrebbe mai essere al centro della foto, ma dipende anche qui dall’effetto che vogliamo ottenere.

In sintesi, fare una foto è un insieme di variabili, non ultima l’estro del fotografo, e anche una buona dose di fortuna.



In tutta Italia con un click.

canoashop.com

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

GOLFO DI CAGLIARI

TESTO DI ROSSELLA FRONGIA

UN PARADISO PER I KAYAKERS

Ai piedi del sinuoso promontorio della "Sella del Diavolo", posto al centro del golfo di Cagliari, si estende un mare cristallino dai colori cangianti.

Un mare che si veste di colori diversi a seconda dei capricci del sole, regalando ai suoi navigatori abbaglianti sfumature di azzurro turchese o di verde smeraldo.

Il modo migliore per assaporare questo paradiso è a bordo di un kayak. Niente di più sublime che navigare affiancando le maestose falesie caratterizzanti questo promontorio, che a tratti si aprono per formare dei seducenti anfratti, in cui risuona la musica del mare che bacia la roccia.

Rocce che in alcuni tratti nascondono delle bellissime e variopinte grotte, percorribili in kayak.

Passando tra gli spettacolari faraglioni è facile ammirare gruppi di cormorani che si crogiolano al sole o eleganti delfini che improvvisamente spuntano dall'acqua a pochi metri di distanza, quasi a voler accompagnare i fortunati navigatori.

Il tutto sovrastato dall'imponente promontorio denominato "Sella del Diavolo", il cui nome deriva dalla leggenda secondo cui i diavoli, invidiosi della irresistibile bellezza del Golfo di Cagliari, cercarono di impadronirsene. Per difendere questo pezzo di paradiso, Dio mandò alcuni angeli a combattere gli usurpatori.

La battaglia tra i diavoli e gli angeli, capitanati gli uni da Lucifero e gli altri dall'Arcangelo Michele, avvenne nei cieli del golfo.

Durante la battaglia, Lucifero



venne disarcionato dal suo cavallo e, cadendo, perse la sella; questa si posò sul promontorio, dandogli la forma che attualmente lo connota.

Questa leggenda racconta quanto sia incantevole questo posto che, per l'appunto, viene descritto come un angolo di paradiso. Un paradiso

di cui si può godere in qualsiasi mese dell'anno.

Infatti, questo tratto di costa gode di un microclima particolarmente mite, tanto da consentire dei gradevoli bagni anche fuori stagione.

Un tuffo giù dal kayak e poi si riparte...

www.nauticamannino.it



NÄM K
KAYAK

-20%
su tutti i kayak

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

IL MIO CORSO DI



TESTO DI
GIULIA VELLATA

La mia nuova canoa canadese Vertige della Esquif è arrivata, così come la pagaia Galasport Karas in sostituzione della vecchia TNP Latis. Un gran salto di qualità: adesso bisogna solo imparare ad usarle.

Sento dal mio maestro **Livio Bernasconi** (<https://liviobernasconi.it/>) che ha in programma un corso ad agosto in Francia sulla Durance in concomitanza del 47° raduno federale estivo FICT. È l'opportunità perfetta che aspettavo: chiedo se c'è posto anche per me e mi iscrivo alla velocità della luce.

L'11 agosto, all'arrivo al Camping du Lac Les Iscles, a Eyglies, incontro gli altri allievi: Eros Piersanti, Marina Rossi, Marco Pellegrini e la sua Caterina Criniti.

Io non vedo l'ora di iniziare e par-

tiamo subito con la teoria. Parliamo di equipaggiamento e abbigliamento, dell'anatomia di una canoa canadese (materiali, dimensioni, fondo, rocker, punte), della posizione da tenere e del concetto del paddler's box. Citiamo i 5 principi fondamentali (equilibrio, la pagaia come fulcro, il busto come motore, gli arti inferiori, lo sguardo) e i 3 fattori principali di discesa (anticipo, angolo, velocità). Non so perché ma queste ultime parole mi sembrano sempre perfette per uno slogan su una maglietta da indossare durante una discesa.

E poi ancora tipi di pagaiate, manovre e sicurezza. Sul concetto di sicurezza io esprimo ad alta voce di sentirmi non all'altezza per prestare soccorso ai compagni, sia in termini di procedura, preparazione e capacità fisiche oltre che mentali. Ma so che occorre imparare perché quando ci si trova in situazioni dove anche il tuo aiuto è prezioso bisogna esserci, con la testa e la volontà.

Il primo allenamento lo faccia-

mo il giorno successivo sul laghetto, in acqua piatta. Proviamo le pagaiate avanti / indietro e già mi arriva il primo richiamo del maestro: *"Inserisci tutta la pala in acqua! Ma non vedi che è mezza fuori!?"*. E il secondo: *"La pagaia tienila bella dritta e le braccia devono essere ben tese. Ma guarda dove hai i gomiti, praticamente attaccati al busto!"*. Uffa...

Poi la timonata e il jstroke: quest'ultimo mannaggia non mi viene ancora tanto bene, non mi ci trovo.

Si continua con lo spostamento laterale, la circolare, la leva e la pagaiata propulsiva in avanti in linea retta. E meno male siamo in 5 a fare il corso altrimenti se avessi avuto tutta l'attenzione su di me mi avrebbe beccato più volte con ancora parte della pala fuori dall'acqua e le braccia piegate.

Proviamo ad inclinare la canoa sul fianco e a tenerci su con l'appoggio basso. Da ultimo, prova di ribaltamento e salvamento a T. La tempe-

CANOA CANADESE

sulla Durance



IN ALTO DA SINISTRA: PRIMO GIORNO SUL LAGHETTO ED ESERCITAZIONE.

ratura esterna a oltre 30° ci permette un'asciugatura ultrarapida.

Il pomeriggio abbiamo la prima uscita in fiume, tratto dal campeggio al campo slalom St. Clément.

Livio scende con la Pocket Canyon, Eros e Marina con la Venture verde, Marco e Caterina con la Prospecteur Sport e io con la mia ferrarina rossa per signora. E iniziamo con le risalite contro-corrente, i traghetti, gli ingressi in corrente e in morta ed ecco il richiamo dal maestro sempre rivolto a me: *"Ma piegala sta canoa!"* seguito dal solito: *"Immergila tutta quella pagaia!"*.

Posso farcela....

E poi facciamo il gioco del 'prendi l'acqua', che tanto mi è piaciuto: consiste nel far ruotare la canoa su sé stessa lungo l'eddyline, in modo da sentire la corrente sulla pala. Un esercizio fighissimo.

Quando arriviamo al campo slalom siamo stanchi e decidiamo di tenerlo come opzione per i giorni successivi.

La sera due chiacchiere dopo cena e alle 21:45 son già in tenda a riposare per recuperare le energie.

So che è troppo presto e ci sono belle serate organizzate al Batiment ma io sono una che vive di giorno e non di notte, preferisco il sole e i colori vivaci al buio della notte.

Il 13 agosto facciamo ancora il medesimo tratto, ripetiamo gli esercizi e i commenti dal maestro son sempre gli stessi: *"Non pieghi la canoa!"* - *"Non ti riesce perché non giri il busto!"*. Ma ecco che arriva non programmata la mia prima prova di sicurezza: Eros e Marina si ribaltano. Livio pensa a loro e a me tocca il recupero della canoa. La loro Venture si riempie subito d'acqua e diventa pesantissima. La corrente tira e devo raggiungerla per prendere la corda da lancio attaccata alla punta. Non c'è il pezzo iniziale della corda che esce e l'apertura del sacchetto non ha il bottone ma bensì una chiusura a pressione e servono entrambe le mani per fare bene l'operazione.

Ce la faccio ma intanto la corrente mi porta sempre più giù rispetto agli altri. Provo con la pagaia a spostare la Venture verso la riva ma così piena d'acqua si sposta di poco. Provo con più forza. Mi volto indietro e sono proprio sola. Supero un'altra rapida veloce e cerco di avvicinarmi a riva il più possibile con la mia canoa. La corda da lancio va in tensione e la Venture piena d'acqua mi tira forte. Non riesco a fermarmi. Devo uscire dalla canoa in qualche modo ma con la seduta bulkhead faccio fatica. Decido di lanciare la pagaia a monte e rovesciarmi sul fianco. Prendo un bel colpo sullo stinco e la canoa mi si riempie d'acqua. La tengo con la mano sinistra e nella mano destra ho ben salda la corda da lancio legata alla Venture. Lascio la mia canoa e recupero la pagaia che la corrente mi ha riportato. Tiro la mia canoa sulla riva con uno strappo, pianto i piedi



LA CORRENTE SULLA PALA.



ALL'INDIETRO.



DURANCE ULTIMO GIORNO.

nella ghiaia e inizio il recupero della corda da lancio. Non so quanto tempo sia passato ma dopo un po' vedo arrivare Livio che mi chiede se sto bene. La mia risposta è sì, ma sento che il battito cardiaco non si è ancora assestato. Nel vedere la canoa verde recuperata vicino a me gli leggo in faccia della soddisfazione ma non mi dice nulla, tipico suo.

La sera batto tutti i record e alle 21:30 son già in tenda a riposare e ripensare alle emozioni della giornata. Non ho nemmeno sentito gli altri augurarsi la buonanotte.

Il 14 agosto ci imbarchiamo un po' più in alto, a Saint-Crépin, vicino all'aerodromo. Questa volta Caterina è con Livio, per migliorare nel suo ruolo di prodiera e dare poi a Marco grandi soddisfazioni. Eros e Marina sono sempre in coppia ma a onor del vero sento lei che dice: "Ah Livio, io non ce voio più an-na co' Eros, me fa ribaltà".

Facciamo un bellissimo ramo laterale che ci permette manovrare un po' più misurate. Al campo slalom St. Clément incontriamo anche Marco Prai in SUP che si allena nel primo tratto, quello con una lingua d'acqua spessa e un bel treno di onde. Le prime creste sono davvero alte. Non ci provo neanche a fa-



FOTO DI GRUPPO.

re un traghetto su quelle. Lo faccio più in basso.

Marco ci saluta e chiede a Livio: "Come posso darvi soccorso se succede qualche cosa? Come si fa con la canadese?". Lungimirante il ragazzo... la Pocket Canyon si ribalta. Livio pensa a Caterina, Marco alla canoa e io alla pagaia del maestro.

La sera facciamo una bella grigliata in compagnia sorseggiando un ottimo Côtes du Rhône e assaporando un formaggio tipico della zona, Le Bleu du Hau Guil - origine Hautes-Alpes (Queyras-Briançon-Embrun): anche questa è cultura. Sfido chiunque sostenga il contrario.

Mi ritiro in tenda verso le 22:20, tardino ma va bene così, tanto la mattina dopo ci esercitiamo con i nodi e la dimostrazione di un paranco.

Per la cronaca, il mio nodo prefe-

rito è quello Del Bandito, che si usa per ancorare la canoa e si scioglie tirando il capo libero. Ma ce ne sono tanti altri che io trovo bellissimi ed eleganti, uno tra tutti il Machard.

Il primo pomeriggio del 15 ho la sfida finale del corso: discesa di un tratto fattibile in canadese della Guisane che entra poi nella Durance. Sono circa 6km con partenza da Briançon. Livio ed io siamo in ottima

compagnia: sono con noi Marco Prai, Davide Sartoni e Andrea Ricci in SUP, Valerio Minguzzi anche lui con la Vertige e Mauro Iraldo in kayak.

Sono tesa ed emozionata, anche per la presenza dei nuovi amici. All'imbarco c'è subito una rapida veloce e un unico passaggio tra due massi. Non ci devo pensare troppo, quindi parto, vado e ce la faccio. Scendo senza fare troppi esercizi e mi concentro sulla linea da seguire e i sassi da evitare. Sento il solito: "Piegala sta canoa!". Ma per questa prima volta va bene così. La prossima farò meglio.

Ringrazio Livio Bernasconi per la pazienza, per tutti gli insegnamenti e per le belle esperienze condivise.

Ringrazio Eros, Marina, Marco e Caterina per avermi fatto stare bene in piacevole compagnia.

Divertente test di packraft sulla Durance al raduno FICT



GALLEGGIANDO NEL CAMPO SLALOM

TESTO DI:
PAOLO GHELFI

Il raduno FICT è spesso occasione per provare nuove imbarcazioni o attrezzature per avventurarsi in acqua. Quest'anno abbiamo provato i packraft, i leggeri battelli gonfiabili studiati per le discese in fiume. Dopo aver preso le misure di queste canoe e girellato sul laghetto di Eygliers il nostro obiettivo era testarli in acqua mossa. Quale miglior occasione che discendere la Durance e sperimentarli nel campo slalom di Saint Clément: un bel tratto di fiume attrezzato con divertenti salti e passaggi di III grado. A guidare la pattuglia di canoisti c'era nientemeno che il presidente FICT Giuseppe Spinelli, che ha affrontato i paletti del percorso seguendo i consigli e le traiettorie dell'esperta Elena Perali, a suo agio anche sul mezzo



gonfiabile. I packraft in prova erano i nuovi Minotaure della francese JAWS, l'ultimo modello con pozzetto aperto, chiglia auto-svuotante e tela TPU rinforzata. I packraft si sono dimostrati subito versatili e facili da condurre, permettendo di superare agevolmente i salti d'acqua grazie alla loro estrema galleggiabilità. Naturalmente la tecnica è semplificata rispetto ad un kayak rigido, ma manovrabilità e divertimento sono sempre garantiti. Nonostante lo scafo aperto le cinghie cosciali hanno infatti dimostrato di trattenere bene l'occupante, al punto che Elena si è perfino esibita in un eskimo. I

packraft possono poi avventurarsi in acque basse o in rapide risalite, avendo pochissimo pescaggio ed offrendo limitato contrasto alla corrente. Chi ha voluto giocare tra i paletti non si è trovato a disagio, nonostante il mezzo sia dedicato ad altro. Queste canoe gonfiabili hanno infatti nel peso ridottissimo (4 kg) la loro peculiarità: possono essere portate con facilità in uno zaino ed essere utilizzate come mezzi complementari in una escursione a piedi. I partecipanti alla prova hanno infatti subito apprezzato questa caratteristica caricandone varie nel bagagliaio della macchina, e senza alcuna fatica.

ATTIVITÀ MONTANE

Resoconto attività Raduno di Eyglies

Come nelle passate edizioni, anche le attività proposte nel 2024 hanno continuato la nostra esplorazione dell'ambiente montano che ci ospita, con due ascensioni su grandi cime e due emozionanti vie ferrate.

Nella prima escursione, partita dai pressi del piccolo borgo di Sainte Marguerite, dieci partecipanti sono saliti alla Tête du Puy (2.532 m), rilevante nodo orografico sopra l'Argentièrre la Bessée, per un itinerario dirrettissimo ma per fortuna ombroso, che in soli cinque chilometri rimonta un dislivello di mille metri. Nella prima parte boscosa ci sentiamo come "sparati su" da una rude mulattiera che ci porta al soave alpeggio dell'Oriol de Sainte Marguerite. Segue un tratto più agevole, attraverso una bucolica radura pascolata da un branco di splendide mucche sotto la guardia di un adeguato toro. Quindi, superato un corto ma erto



pendio, usciamo ad un colletto sulla cresta finale, restando subito incantati dalle regali evoluzioni di un'aquila che crediamo aver disturbato. L'ultimo tratto in cresta, interrotto dall'aggiramento d'un risalto roccioso, ci conduce in breve alla vetta. Di quassù la vista spazia dalla conca di Briançon, al grandioso Massiccio degli Écrins, a Mont Dauphin. Una

IN APERTURA: LE ARGILLITI ROSSE
DEL PIC DE MORGON SULLO SPETTACOLARE
SCENARIO DEL LAGO.
SOPRA: TÊTE DU PUY. SOSTA IN DISCESA
ALL'ORIOLE DE SAINTE MARGUERITE.

meta per pochi estimatori, dato che i soli altri viventi incontrati sono stati i detti animali. Al contrario, nella seconda escursione avviatasi da Le Grand Clot (Forêt de Boscodon),



TESTO DI
ALMO OLMI



IN ALTO DA SINISTRA:
ARVIEUX EN QUEYRAS.
SULLA VIA FERRATA
PRA PREMIER;
FREISSINIÈRE.
SULLA VIA FERRATA
LA FALAISE.

A SINISTRA: TÊTE
DU PUY. ULLA IRENE
E FRIDA IN CIMA,
SULLO SFONDO
DEGLI ÉCRINS.

i sette camminatori diretti al Pic de Morgon (2.324 m), nonostante la giornata alquanto "pioventosa", hanno invece avuto l'impressione d'una *Via del Corso* montana: un agevole e molto battuto percorso alla vetta del promontorio che separa le valli dell'Ubaye e della Durance e domina Savines Le Lac. Abbiamo fatto un giro piacevolmente vario, salendo per la cresta settentrionale e discendendo prima lungo la scenografica cresta meridionale, poi attraverso il Cirque de Morgon. Consiglio a tutti di venire almeno una volta quassù, per l'aereo ed impareggiabile scenario che si gode; muovendosi di poche decine di metri si domina l'intero lago di Serre Ponçon, dalle foci dei fiumi, sino al bacino sottostante la diga, di carico del canale irriguo verso le regioni della bassa Durance. Un'enorme tavola d'orientamento nomina tutte le cime del circondario.

Infine, due cenni sulle attivi-

tà arrampicatorie. Muovendosi da Arvieux en Queyras sulla strada dell'Izoard, ben quindici scalatori si sono cimentati con la *Ferrata de Pra Premier* (2.279 m).

Un tracciato non difficile che sale in stile verticale un'isolata ed elegante piramide rocciosa, per una lunghezza di 400 m. Una limpida

giornata di divertente e rilassante attività e socializzazione.

In un'altra uscita, sei scalatori hanno affrontato la *Ferrata de La Falaïse*, nell'amenata valle di Freissinières. Un percorso assai più lungo (1.000 m), prevalentemente in traversata e dal doppio volto: la prima divertente metà è praticabile anche da principianti e si conclude sul sentiero di ritorno; la seconda parte, annunciata dal cartello *Via ferrata sportive*, richiede più forza e decisione.

Infatti qui abbiamo superato alcuni bei passaggi esposti ed atletici che hanno aggiunto un sapore alpinistico ad una giornata baciata dal clima ideale: il cielo coperto ci ha salvati dalla potenziale ferocia solare di questa falesia esposta a sud.

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

ATTIVITÀ DEL RADUNO

Non soltanto CANOA



TESTO DI ELENA PERALI E IRENE OLMI
FOTO DI ALESSANDRO NESPOLI

Introduzione

Il 47° raduno federale estivo FICT è stato decisamente movimentato: sono state organizzate tante attività molto varie fra loro, sia notturne che diurne. Ci sono stati momenti di grande condivisione e convivialità, ma soprattutto molti momenti di svago e di sport, che hanno contribuito a rafforzare i legami e a unificare ancor di più questa grande famiglia. Per questo, ci auguriamo che ogni anno possano aumentare sempre di più i partecipanti, le idee e le attività.

Serata Karaoke

La sera dell'11 agosto il batiment ha ospitato la serata karaoke, un evento già organizzato in passato al bar del campeggio, che anche quest'anno ha riscontrato lo stesso successo. Infatti, come negli anni passati, c'è stato un grande coinvolgimento da parte di tutti:

i giovani hanno avuto la possibilità di conoscersi meglio cantando assieme, mentre gli adulti si sono divertiti ad ascoltare i più piccoli cimentarsi nelle canzoni della loro infanzia. Persino il nostro presidente verso la fine si è unito ai giovani e ha cantato insieme a loro! Un ringraziamento speciale va a Gengis, che ci ha permesso di organizzare questa serata al batiment e, notando l'interesse crescente, ci ha concesso di restare mezz'ora oltre il coprifuoco.

Serate dedicate alla sicurezza

Per la FICT la sicurezza rimane sempre al primo posto, al punto che quest'anno le sono state dedicate ben tre serate.

Il primo a scendere in campo è stato il maestro Francesco Salvato, che ha proiettato il suo film *"Lungo il torrente"*, girato sul fiume Pellice dal videomaker Stefano Filiddani. Il docufilm sottolinea quanto sia importante instaurare un legame con l'acqua, indipendentemente dall'uso che se ne fa: una connessione totale si può ottenere solo attraverso il rispetto per questo elemento e la consapevolezza della sua potenza.

La seconda serata è stata presentata da Mauro Airoidi, che attraverso un riassunto del suo libro *In canoa con lo zio*, ha richiamato i principali fattori da considerare per svolgere una discesa in sicurezza e per guidare un gruppo.

Durante il confronto sono emersi alcuni racconti personali, di Mauro ma anche di altre persone, che han-



no contribuito a rendere la serata più dinamica.

Infine, la guida Vladimiro Caminiti ha organizzato una serata interattiva, proponendo a tutti i partecipanti una serie di domande da cui partire per alcune riflessioni e discussioni da fare in gruppo. La partecipazione è stata notevole, e il confronto fra le diverse opinioni ha consentito a ogni partecipante di arricchire il proprio bagaglio di conoscenze sui vari aspetti della sicurezza.

Natale ad agosto

Il gruppo del CCBO ha organizzato la sua annuale festa a tema, ma stavolta hanno giocato d'anticipo, perché il tema era il Natale! La festa è cominciata con l'arrivo di una cornamusa che ha intonato *"Tu scendi dalle stelle"*: da quel momento il batiment si è colorato di rosso ed è stato addobbato con alberi e luci natalizie, e tutti hanno iniziato ad attingere dal pentolone del Vin Brulé.

I costumi sono stati decisamente vari e fantasiosi, dal Grinch alle caramelle natalizie, fino al classico ma intramontabile Babbo Natale, e il migliore è stato premiato con un panettone.

Il batiment si è trasformato in una vera e propria discoteca grazie al mitico deejay Tiziano, e un trenino interminabile di lucette e cappelli rossi ha girato per il campeggio!

Canoa polo

Per la prima volta il laghetto del campeggio ha ospitato un torneo di canoa-mano-polo, grazie alla guida Vladimiro Caminiti, che ha organizzato l'attività e messo a disposizione il materiale. Hanno partecipato ragazzi di ogni livello divisi in squadre equilibrate, che hanno reso le partite molto combattute, suscitando l'interesse di molti bagnanti. Ogni squadra ha attuato delle strategie,



e la competitività è arrivata alle stelle, tanto da provocare litigi, speronamenti e innocui imbrogli ripresi dall'arbitro! L'attività è stata molto apprezzata da tutti, in particolare da chi la provava per la prima volta e dai principianti, che hanno preso più confidenza con la canoa e l'acqua grazie al gioco.

Discesa integrale

Ogni anno, verso la fine del raduno, la FICT organizza la discesa integrale sulla Durance, con imbarco al campeggio e sbarco ad Embrun.

Si tratta di uno dei momenti più importanti del raduno perché, così come alla serata della riffa ci si saluta al batiment, il giorno dell'integrale si chiude il raduno salutandosi il fiume tutti insieme. Per questo, oltre ad essere la discesa più lunga delle due settimane, è la discesa so-

ciale per eccellenza, tanto che quel giorno la FICT non esclude nessuno e consente anche agli accompagnatori non canoisti di partecipare. Il risultato è sempre lo stesso magnifico quadro: centinaia di persone che colorano la Durance con kayak, gommoni e SUP di ogni genere per dirsi: "Arrivederci, al prossimo anno!".

Naturalmente, come in ogni altra discesa, la FICT si impegna a garantire la totale sicurezza di tutti i partecipanti, grazie all'aiuto di molti tecnici e guide che dedicano l'intera giornata a fare linea e sicura: quest'anno, ad esempio, a contribuire sono stati principalmente i tecnici Andrea Ricci, Claudione, Elena Perali e Vladimiro Caminiti, che ha anche messo a disposizione e guidato il gommone da rafting.

Inoltre, poiché si tratta di una discesa decisamente lunga, vengono fatte diverse pause per consentire a tutti un po' di riposo, ma anche per assicurarsi che non ci siano pro-

blemi, e prima di ogni tratto complicato viene fatta una breve sosta, in cui si dà qualche raccomandazione e si organizza la discesa. Di solito dopo aver superato il campo slalom di Saint Clement e la Rabioux, le soste si fanno un po' più lunghe, per cui si può scendere e rifocillarsi anche mangiando qualcosa. Questi sono spesso i momenti in cui è più facile conoscersi e scambiare due chiacchiere, mentre ci si gode lo spettacolo di altri canoisti che scendono il fiume nei modi più fantasiosi!

Nel frattempo, i più agguerriti del gruppo ripetono la rapida o rimangono in fiume a giocare un po'.

A fine giornata ci si ritrova di nuovo tutti in campeggio, stanchi ma felici, a ricordare i momenti più difficili e quelli più esilaranti della giornata, e forse proprio allora ci si rende conto di quanto una singola esperienza possa unire le persone, e ci si sente parte di una grande famiglia. E così si mantiene la promessa e l'anno suc-

cessivo si rivedono centinaia di persone scendere la Durance insieme: l'immagine che più rappresenta la nostra federazione, fatta di persone diverse unite dall'amore per il fiume.

Cena sociale e riffa

Ogni sera il richiamo del corno avvisa tutti i soci FICT che è stata buttata la pasta, e in pochi minuti il batiment si popola di centinaia di persone particolarmente affamate, ma la cucina lì non delude mai! Mentre Gengis si dedica al primo, Giuseppe si mette ai fornelli per preparare squisiti secondi a base di carne, e Mara completa il piatto aggiungendo parmigiano e contorno.

Ma oltre ai cuochi, vanno ringraziate anche tutte le persone che dedicano parte del loro tempo ad aiutare nella preparazione: quest'anno in particolare i ringraziamenti vanno a Simone Curati, che si è reso disponibile ogni giorno per la segreteria e la cassa.

Come ogni anno, una delle ultime sere si svolge la tradizionale riffa di fine raduno. Siccome questo era il 47° raduno estivo, sono stati preparati ben 47 premi, e in più sono state messe in palio addirittura due canoe, offerte dalla EXO Kayak. In più, ai tecnici che sono stati più attivi durante le discese ufficiali del raduno, è stata regalata una corda da lancio come ringraziamento.



IL SUP GONFIABILE

TESTO DI
GIORGIO PERALI E ANDREA RICCI



Facciamo il punto a 15 anni dalla sua diffusione

Il sup gonfiabile rappresenta nel campo dei natanti un fenomeno di massa forse più rilevante di quello che è stato negli anni '70 il windsurf. La nuova tecnologia costruttiva del drop stitch ha permesso per la prima volta di ottenere in un gonfiabile una rigidità paragonabile a quella dei materiali rigidi (polietilene, composito, legno, ...), anche se con spessori notevolmente maggiori.

Così il sup rigido, che non trovava modo di espandersi al di fuori del ristretto mondo dei surfisti e degli appassionati, nella versione gonfiabile si è imposto nel mercato per la sua facilità di trasporto e stivaggio, per il costo più basso, per la robustezza, per la parti-

colarità di non essere impattante in caso di urto o caduta, oltre al peso leggero in proporzione alle dimensioni.

Anno dopo anno le spiagge e i laghi italiani si sono popolate di queste tavole di varie dimensioni e colori.

L'evoluzione del sup gonfiabile ha avuto una storia diversa da quella, ad esempio, del citato windsurf. Quest'ultimo, da semplice prodotto alla portata quasi di tutti, si è evoluto rapidamente in un prodotto estremo, costoso, tecnologico, alla portata di pochi praticanti che diventavano sempre più bravi, cercando spot con vento e onde sempre più sfidanti.

Il sup gonfiabile invece, salvo piccole eccezioni, è diventato rapidamente un natante per la massa. Nell'immaginario di molti ha sostituito il materassino o il pedalò.

La vendita dei sup gonfiabili presso grandi catene di negozi di sport o su internet ha di fatto creato dei venditori senza una competenza tecnica e nautica adeguata a consigliare e indirizzare gli acquirenti. La facilità (illusoria) dell'utilizzo del sup gonfiabile ha poi convinto il pubblico che non serva frequentare un corso, sia per la tecnica, sia per affrontare l'acqua alta lontano dalla riva. Le scuole di sup sono di fatto abbastanza rare, a differenza dei punti di noleggio, diffusi su quasi tutte le spiagge.

Ciò ha generato dei praticanti che non hanno idea di come mantenere una rotta, cambiare direzione, per non parlare di come surfare qualche piccola onda. Né hanno competenze marine e di navigazione, anche solo di base.

Vediamo alcuni problemi che la mancanza di corsi qualificati e consigli da parte del venditore hanno causato:

- la ricerca esasperata del prezzo più basso ha portato alla diffusione di sup di bassa qualità costruttiva (ridotta

densità del drop stitch, incollaggi inadeguati, etc.) e linee d'acqua approssimative;

- per creare pacchetti con tutto incluso, le tavole vengono fornite con pagaie smontabili di qualità bassissima, in termini di materiali, di fattura, di forme (pagaie pesanti, manico con giunture inadeguate, pale dalle forme non idrodinamiche);

- l'utilizzatore adotta spesso una lunghezza della pala errata, troppo lunga o troppo corta;

- pagaiare in modo non corretto rende inefficace la spinta e il sup è lento e non controllato;

- molti praticanti utilizzano il sup da seduti (con effetti dannosi sulla schiena) o con posture errate;

- non c'è conoscenza di come spostare il peso sulla tavola in funzione delle manovre;

- la mancanza di conoscenze meteo-marine e di navigazione di base - competenze che con un corso completo di alcuni giorni verrebbero date - comportano problemi di sicurezza. Infatti, per la posizione eretta e per la struttura della tavola, il pagaiatore di sup è molto sensibile al vento: patisce il vento contrario o laterale;

- un eventuale vento da terra che colga un pagaiatore impreparato genera problemi di sicurezza seri, come si legge ogni tanto sui giornali che riportano la necessità di recuperi di pagaiatori alla deriva;

- infine, nozioni di base sull'utilizzo del leash, sull'uso corretto della pompa, sul gonfiaggio e sgonfiaggio, sullo stoccaggio, sulla movimentazione, sulla piccola manutenzione, sono quasi totalmente assenti nel pubblico "compra e vai";

- il fatto che i praticanti di questa disciplina siano spesso dilettanti, senza nozioni tecniche e nautiche, ha comportato che la domanda di prodotti di fascia elevata come tavole più performanti e tecniche, pagaie di livello alto in materiali pregiati come carbonio o legno pregiato o carbon wood sia stata modesta e quindi le aziende non vi abbiano investito molto;

- la pratica invernale di questo sport non ha le stesse percentuali di chi pratica windsurf, kitesurf e wing foil. Questi, infatti, non si fermano per il freddo e il maltempo, anche perché oltre alla passione e alla tecnica hanno anche adeguato equipaggiamento.

Quale ruolo può svolgere FICT?

FICT è l'associazione italiana con il più esteso gruppo di istruttori di sup marini e fluviali. Le azioni che FICT potrebbe intraprendere per diffondere la cultura del sup e del suo corretto uso possono essere varie:

- con i suoi istruttori sup marino (25 al momento), magari insieme agli istruttori kayak marino, FICT può organizzare delle giornate di promozione e di confronto degli sport di pagaia su spiagge, circoli nautici, grossi negozi sportivi (tipo Decathlon), durante eventi come raduni canoistici e saloni nautici;

- per invogliare gli utenti ad una crescita virtuosa delle conoscenze, FICT può instaurare un sistema di brevetti da consegnare agli utenti dopo corsi ed esami (il sistema ideato da Andrea Ricci è attualmente all'esame dell'Accademia).



ALBANIA

La scoperta
del Drini I Zi

DI VALENTINA
SCAGLIA
FOTO DI PIERLUIGI
BELLAVITE

11 giugno 2024, a Okshtuni Madh, Albania centrale, c'è il valico di uno sterrato lungo cinquanta chilometri. Se questo nome vi dirà poco, per noi significa molto. Alle spalle abbiamo l'Alba-

nia mediterranea, il traffico caotico dell'inizio estate, le pianure e le colline verdi rivolte verso l'Adriatico. Davanti a noi un Paese ancora misterioso, immerso tra sconosciuti monti balcanici. Vicini i confini della Macedonia e del Kosovo e il massiccio del Korab, il tetto del Paese a quasi tremila metri. Trasportiamo una piccola flotta di gonfiabili: due kayak e due canoe biposto, un packraft. Il nostro gruppo di sette è diretto alla valle del Drini I Zi, o Drin Nero, fiume poco conosciuto, dopo aver disceso nei giorni scorsi la Vjosa, che invece ha raggiunto una

certa notorietà da quando è diventata un parco nazionale e attirando chi vuole scoprire quello che viene definito "l'ultimo fiume selvaggio dell'Europa meridionale". Sulle sue acque abbiamo sentito parlare inglese, tedesco, francese, e gli abitanti della valle stanno apprezzando la scelta compiuta qualche anno fa: rinunciare a un impianto idroelettrico che avrebbe trasformato il maggiore corso d'acqua del Sud del Paese in un lago a forma di serpente.

Una giornata sulle strade d'Albania mi ha mostrato quanto il Paese sia cambiato nei 30 anni passati dalla nostra prima esplorazione, quando le vie erano piste piene di buche, i benzinai gabbie di cemento protette da inferriate, i negozi pochissimi e sforniti. Oggi non riconosco il mon-

do che ricordavo. Interminabili file di camion traballanti, strade a quattro corsie, caotici centri commerciali, svincoli micidiali, case moderne a forma di cubo, un esercito di ristoranti e bar pronti ad accogliere i turisti, autogrill con wi-fi.

Ci sta portando verso il Drini I Zi Andrea Gatti, che dal 1993 ha iniziato un'esplorazione tenace e sistematica delle acque albanesi, esplorazione peraltro non ancora finita. Ci ha presentato il fiume come un posto un po' misterioso, celato in un solco verde dove arrivano in pochi. Ed è, per molti versi, l'opposto della Vjosa, lontano dal mare e delle principali vie di comunicazione. Ci prepariamo a percorrere un tratto fluviale poco noto e che anzi potrebbe presto scomparire, sommerso da



IN APERTURA: PONTI ALBANESI SOSPESI DI LEGNO E TIRANTI SEGNA L'INIZIO DEL CANYON DI MAQUELLARE.

DALL'ALTO: SECONDO CAMPO SUL FIUME DRIN IN UN ANGOLO INCANTATO TRA PASCOLI E BOSCHI; UN CAVALLO VIENE A TROVARCI.

una diga colossale e trasformato in bacino idroelettrico (vedi riquadro). Ma per adesso è ancora un corso d'acqua libero che attraversa un'area selvaggia, quasi senza strade, tra Maquellare e Kukës. Ci aspettano due gole, una breve, l'altra lunga una trentina di chilometri. La sera siamo sistemati in tenda sulla terrazza di una struttura che in futuro potrebbe diventare un centro rafting, per ora è un edificio dall'aria dismessa circondato da erbe alte e fiori con una vista impareggiabile sulle curve del Drini che osserviamo con un certo sgomento. La massa di acqua limacciosa corre come un treno. Come faremo nei canyon che ci attendono, dove la corrente si stringe nell'abbraccio della roccia? La mattina, dopo qualche discussione, il livello scende, si decide di proseguire. A valle incontriamo dei ragazzi che scendono il fiume con pochi mezzi, senza attrezzatura, senza

salvagente, senza scarpe. Prendono a rimorchio di un raft la nostra canoa gonfiabile Gumotex Scout stracarica, aiutando me e Gigi a superare il rapidone d'ingresso nella prima gola, III grado abbondante, che è il passaggio chiave di questo tratto. Come siamo diversi! Siamo protetti da mute stagne e caschi, loro seminudi si gettano a nuoto tra le pareti rocciose, spavaldi. Questo angolo è magico. Uno dei tipici ponti albanesi di legno e tiranti scavalca arditamente la forra. A valle la corrente scompare alla vista dietro una curva tra rive verticali. Le onde rimbalzano tra le pareti generando forti controcorrenti, gorgi e risucchi. Un mondo a parte, scavato da millenni di erosione, dove abbiamo la sorpresa dopo qualche chilometro di trovare un minuscolo campeggio dove si arriva solo a piedi.

Salutiamo i nostri accompagnatori quando la stretta si apre e la corrente si ramifica in romantici isolotti. L'acqua rallenta e la vista corre alle nevi dell'inverno che ancora indugiano in alto, su cime rese azzurre dalla distanza. Luoghi dove il Drini I Zi ci trasporta lontano da tutto. Unico centro importante è Peshkopi che resta distante e invisibile. Il turismo non è ancora arrivato in questa Albania nascosta dalle montagne, in un mondo arcaico, rurale, dai ritmi lenti. Scorgiamo pochi villaggi isolati in un paesaggio carsico, campi di patate, minuscole moschee dai minareti sottili.

Passano due giorni. Abbiamo fatto un primo campo in una zona solitaria e disabitata. Superiamo un altro ponte, sospeso da grandi tiranti metallici, semidistrutto. Fa caldo, sostiamo sulla riva all'ombra. Qualcosa di rosso scivola sulla corrente color smeraldo; una voce d'allarme: una nostra canoa se ne sta andando. Ci precipitiamo a inseguirla, a bordo c'è tutto: provviste, documenti, materiale da campo. Presa al guinzaglio la fuggitiva, constatiamo che il livello sta salendo velocemente. Un rivolo si sta già formando dove poco fa eravamo in ozio ad attendere il caffè. Variazioni improvvise e consistenti di portata sono la manifestazione tangibile che a monte il



SOPRA: LA RAPIDA CHIAVE DELLE GOLE.
A DESTRA DALL'ALTO: PARTE FINALE DELLE GOLE RINSERRA
LA CORRENTE TRA PARETI VERTICALI VICINO A SKAVICA;
FOTO DI GRUPPO CON CANOISTI ALBANESE.

SKAVICË: LA DIGA CONTESTATA

Il progetto per una diga nella gola di Skavicë? Contestatissima, fin dall'inizio. Per opporsi alla realizzazione di un'opera gigantesca, già battezzata "la Hoover dei Balcani", si sono mossi ambientalisti, ricercatori, gruppi locali che non vogliono vedere stravolta la loro terra. Se realizzata, diventerebbe una delle dighe più grandi della penisola balcanica. Una barriera di cemento alta 150 metri con un bacino di oltre due miliardi di metri cubi e lungo una cinquantina di chilometri. Il prezzo della produzione di oltre 200 MW di elettricità è la sommersione di zone ancora integre e la distruzione di 41 nuclei rurali dispersi in un territorio vastissimo, con lo spostamento di oltre 20.000 abitanti. Il quadro finale, l'artificializzazione di buona parte del territorio della regione di Dibrë, cancellando chilometri di foreste ripariali e un paesaggio agricolo che non è cambiato molto nell'ultimo secolo. Un piano faraonico sostenuto dai capitali statunitensi del colosso delle grandi costruzioni Bechtel, che ha vinto la gara d'appalto nel luglio del 2021. Quello del Drini I Zi è un caso limite di guerra tra conservazione e industrializzazione. In difesa di questa "valle perduta" che è una sorta di relitto geografico, nascosta tra le pieghe del massiccio del Korab, non si stanno battendo solo canoisti militanti arrivati fin qui, o i (pochi) che stanno cercando di lanciare attività di rafting e discese guidate. Ci sono appassionati di natura, agricoltori, intellettuali che puntano sulla necessità della conservazione di un paesaggio dell'Albania unico, perché altrove scomparso. Molti residenti di Dibrë vorrebbero un futuro diverso, basato sull'ecoturismo e l'agricoltura biologica. Contestano la costruzione della diga associazioni non governative e comitati di residenti. Intanto, mentre si discute sul futuro, il costo del progetto è lievitato fino a superare il miliardo di euro. Informazioni sul progetto: <https://balkanrivers.net> e <https://riverwatch.eu>

fiume è regolato; mani invisibili aprono e chiudono, con logiche imprevedibili, lontane paratoie. Nell'arco di un'ora si può verificare una piena artificiale e l'acqua color fango corre fragorosa. Dopo alcune ore, il livello si ridimensiona, l'acqua frena e il nostro torna ad essere un incantevole rio trasparente, dove è piacevole buttarsi a nuoto.

Con Andrea ricapitoliamo la complicata geografia di queste acque, che attraversano confini e montagne dai nomi impronunciabili. Il Drini I Zi nasce in Macedonia dal lago di Ochrid. Fino all'ingresso nel lago artificiale di Kukës, rappresenta l'ultimo segmento integro e originale dell'idrografia del maggiore fiume dell'Albania e uno dei più importanti del Balcani. Il nostro è il suo ramo meridionale, mentre il ramo orientale, che nasce in Kosovo, è il Drini I Bardhë o Drin Bianco. Oggi quest'idrografia è stata in gran parte artificializzata: a partire dagli anni Sessanta, durante il regime di Enver Hoxha, imponenti sbarramenti hanno cancellato i corsi naturali e creato tre lunghi laghi: Fierze, Koman e Vau i Dejës. Sono profondi budelli liquidi che s'attorcigliano tra le Alpi Albanesi fino a Scutari, quasi al mare. Una capacità produttiva complessiva di 1,35 GW che rappresenta oltre il 70% dalla produzione elettrica in Albania: e il Paese ha sempre più fame di energia.

Pochissimi hanno avuto il privilegio di vedere le grandi gole del passato nel loro aspetto originale, forse solo i tedeschi che nel 1938 affrontarono in canoa l'epico viaggio fino alla foce in Adriatico.

Sperando che il livello cali, per affrontare l'indomani la seconda gola, dove sappiamo ci aspettano rapide consistenti, facciamo campo in un luogo bucolico. Un prato con qualche animale al pascolo, casette annidate tra la vegetazione, il mondo esterno lontano. Ci allontaniamo per una passeggiata incontrando due ragazze intente a raccogliere erbe medicinali. Non riusciamo a parlare con loro. Subito si allontanano da noi, timorose. Ci svegliamo l'indomani con una buona notizia: il livello è sceso, l'acqua è di nuovo verdolina, le rapide della gola di Skavicë saranno più maneggevoli. Arriva al campo Koli, un amico di Andrea attivo nella lotta per la conservazione di questo fiume e scenderà con noi in packraft. Anche lui, onorando la tradizione albanese, senza alcuna attrezzatura. Cappellino



LA MAPPA DRIN I ZI.

di paglia in testa, e via. Il tratto che ci attende è il più interessante della discesa: attraverseremo il sito dove dovrebbe sorgere la diga. Prima di arrivarci ci sono treni di onde che tengono alta l'attenzione. Sono dei II e III gradi, tra grandi massi, che mettono alla prova la nostra capacità di manovra sulla canoa biposto. I kayak gonfiabili se la cavano meglio di noi.

Sostiamo presso un villaggio dove la gola si apre per qualche chilometro. Gli amici di Koli ci hanno preparato una sorpresa, un piatto tradizionale in una grande teglia, accompagnato da litri di ayran, la bevanda a base di yogurt salato diffusa in tutti i Balcani. L'ospitalità albanese è leggendaria e le facciamo onore senza complimenti; l'appetito, come al solito, è merce che non manca mai nei nostri viaggi. Ci aspetta la cavalcata finale, il Drin Nero ha ancora qualcosa da regalarci, è una grande sorpresa. La gola di Skavicë è una meraviglia nascosta. Il fiume è interamente celato dall'esterno da pareti calcaree lunari. La corrente scivola leggera ad accarezzarle, scende tra noi il silenzio, difficile raccontare il fascino del luogo. Una cascata, una grotta accessibile solo dall'acqua. Osservo dal basso questo monumento minerale, riflesso sul fatto che qui c'è uno degli ultimi rifugi della rarissima lince balcanica. Siamo presi a fotografare e documentare un paesaggio che tra pochissimo potrebbe non esserci più. Assaporiamo l'isolamento, sostiamo a lungo nell'unico punto in cui è possibile, all'ingresso di un affluente meraviglioso che crea una spiaggia. Andrea cerca l'oro sulla riva con la batea che ha sempre con sé. Koli si arrampica instancabile, raccoglie grandi mazzi di salvia, spiega che qui cresce la migliore di tutta l'Albania. Ci dona le piante, le porteremo a casa. Il profumo ci accompagnerà nell'inverno milanese.

NÄM K
KAYAK
WWW.NAUTICAMANNINO.IT

PIENA ALLA DIGA DI SAN SALVATORE. A DX L'INGRESSO NELLA GALLERIA.

PIENA ALLA DIGA DI SAN SALVATORE CON L'USCITA DELLA GALLERIA.

PIENA ALLA DIGA DI SAN SALVATORE.

LA STORIA DELLA DIGA DI LA FICT, IL CIRF E



TESTO DI
VITTORIO PONGOLINI

Canoisti, c'è una faccenda che ci riguarda da vicino e che merita di essere raccontata. È quella della diga di San Salvatore sul Trebbia, nel più bel tratto canoistico e paesaggistico del fiume e, senza ombra di dubbio, nella più bella gola fluviale degli Appennini. Questa gola, lunga otto chilometri, è ricca di meandri scavati in pareti di arenaria, a picco sul fiume, su cui sorgono paesi (lo splendido Brugnello, per intendersi, n.d.r.) con panorami sul fiume a 270 gradi con sponde intercalate da spiagge di sabbia e ciottoli, e nel letto vi scorre dell'acqua cristallina che forma delle rapide di secondo e terzo grado, anche in contro roccia. C'è solo un grande problema che si trascina dal 1925: la diga di San Salvatore. Questa diga è

un'opera che non è mai stata conclusa né messa in funzione e che doveva servire sia per produrre energia elettrica che per creare un bacino per usi termali e idrici. Ma le due società che al tempo dell'Italia fascista avrebbero dovuto occuparsi della costruzione ed ultimazione della diga fallirono entrambe e la diga da allora è rimasta incompiuta, una vera opera in conglomerato, senza ferri di armatura, che impedisce all'acqua di scorrere nel suo letto fluviale naturale. Fu infatti costruita una galleria laterale lunga 250 metri di deflusso delle acque, realizzata per permettere i lavori di costruzione dell'enorme basamento del manufatto tuttora esistente, ma anche questa è rimasta a corollario dell'opera incompiuta e consente, ai canoisti più esperti, di avventurarsi in una lunga rapida che raggiunge il quarto grado, all'oscurità più totale, e di affrontare il rischio di andare a bagno con esiti che il più delle volte hanno rischiose e dolorose conseguenze dati il buio e la possibilità di incontra-

re ostacoli non visibili, come rocce o alberi incastrati.

Ora, in questa diga fu fatta esplodere una carica per aprirne una breccia già nel '77, un intervento promosso dal *Canoa Club Milano* e dall'allora Presidente *Vittorio Visconti*, che procurò la dinamite grazie alla sua impresa di costruzioni. Fu questo il primo storico intervento di abbattimento di un manufatto su un corso d'acqua in Italia. L'entusiasmo dei club locali si scontrò con un esito esiguo e non felice per la pochezza dell'esplosione a causa della resistenza del conglomerato: si riuscì a scalfire ed a sbrecciare il manufatto sperando in un lavoro successivo di erosione da parte delle acque, senza considerare che le piene efficaci, con la galleria di by-pass, sono davvero poche. Tuttavia, quindi, nel basamento si vede la breccia levigata ma questa non dà spazi né segni importanti di cedimento generali, non solo per consentire il passaggio delle canoe, ma anche, e soprattutto, per garantire la connet-

sul Trebbia SAN SALVATORE “OPEN RIVERS PROGRAMME”

tività fluviale assente da un secolo, utile sia per pesci e invertebrati che per il trasporto naturale dei sedimenti, e, soprattutto, per poter dire che il “mostro di San Salvatore” sta finalmente dando spazio ai corretti principi della Riqualficazione Fluviale con scopi adatti alla rinaturizzazione del corso d'acqua, per tornare al paesaggio intatto ed originario, quello di cento anni fa, della gola nel tratto di Trebbia che va da Marsaglia di Cortebrugnatella a Bobbio.

Quasi dieci anni fa, grazie ai *Contratti di fiume*, promossi dalla *Regione Emilia-Romagna*, anche il Trebbia fu inserito nei programmi di recupero ambientale con sette assemblee pubbliche distribuite in circa otto anni, in cui gli *stakeholder* (possiamo tradurlo con “*soggetti portatori di progetti, direttamente o indirettamente interessati*”) avevano ottenuto una serie di promesse dalla *Regione Emilia-Romagna*, che, ahimè, sono state tutte disattese e mai rispettate, un po' per la disor-

ganizzazione esecutiva regionale e un po' per il problema del Covid che ha rallentato ogni progetto. Anche i canoisti si sono fatti rappresentare, proprio dalla mia persona, che, essendo autorizzato ad esprimermi in questa vece dalla FICT e dal CCM per mettere in gioco la nostra innegabile necessità di libera navigazione fluviale, ne ho rappresentato la doppia figura giuridica. Oltre che essere canoista dal 1970 però sono anche iscritto al *CIRF*, *Centro Italiano per la Riqualficazione Fluviale* dal 2009 - non ne ho persa una di Assemblea pubblica del Contratto di Fiume del Trebbia - e tutti hanno fatto le loro proposte che si sono ovviamente concentrate sulla rimozione totale della diga di San Salvatore, ma non solo su quest'ultima perché ci sono altre barriere e traverse più a valle. Potete immaginare la mia delusione, in questi recenti anni post-Covid, nel constatare la leggerezza e la scarsità di impegno da parte delle istituzioni regionali emiliane sulle promesse, tutte vane e disattese,

verso tutti gli *stakeholders*, per portare i miglioramenti di cui s'era ampiamente discusso nei Contratti di fiume, che per noi, in primis, riguardavano l'abbattimento della diga di San Salvatore, ma anche garanzie sul *DMV*, *Deflusso Minimo Vitale*, sulla mancanza di prelievi di inerti dal fiume, sulla ricostituzione della connettività fluviale laterale e longitudinale, sulla idromorfologia del fiume, su miglioramenti ambientali e paesaggistici generali che, come canoisti, abbiamo appoggiato in accordo con *Legambiente Piacenza*, con l'*Associazione dei Pescatori Piacentini*, con *W.W.F.*, *C.A.I.*, *Associazioni locali di agricoltori* e altre Associazioni della Val Trebbia e soggetti singoli, ricchi di idee positive per il “...loro fiume Trebbia”.

Ma recentemente, circa due anni fa, si è presentata una nuova opportunità per eliminare quell'orribile barriera incompiuta di San Salvatore che impedisce che le nostre discese in canoa siano senza soluzione di continuità, ed è una soluzione

che potrebbe davvero portare alla conclusione sperata. Si tratta dell'“*Open Rivers Programme*” una possibilità che permetterebbe anche di avere i finanziamenti per l'abbattimento di quella maledetta diga e di altri inutili sbarramenti minori sul Trebbia, su altri fiumi italiani e addirittura in Europa, dove peraltro le volontà di rinaturizzare i fiumi sono sicuramente migliori.

Che cosa vuole sostanzialmente produrre questo programma internazionale (*Open Rivers Programme*: <https://www.openrivers.eu>).

Andate sul sito, se masticate l'inglese vi si spiegano molte altre iniziative sia del Trebbia che sui pochi altri fiumi italiani che sui tanti europei), finanziato dal fondo *Arcadia* e offerto al *W.W.F.* come referente per l'Italia: intende, come dice la parola, offrire sovvenzioni per sostenere progetti che portino alla rimozione di dighe e al ripristino del flusso fluviale e della biodiversità. Il programma

Open Rivers è entrato ufficialmente in funzione nell'ottobre 2021 e si sostiene grazie al finanziamento di *Arcadia*, una fondazione di beneficenza che lavora per proteggere la natura, preservare il patrimonio culturale e promuovere il libero accesso alla conoscenza della natura.

A questa opportunità si è aggiunta quella del *Prof. Ing. Carlo Camporeale del Politecnico di Torino* che ha voluto effettuare uno studio, ai cui rilevamenti ipso e batimetrici in alveo ho partecipato anch'io con l'*Ing. Andrea Goltara, Direttore del CIRF*, e altri collaboratori e per il quale il *Canoa Club Bobbio*, nelle persone del suo grande Presidente *Enzo Traferri* e del grande *Bano Leoni* (che abita proprio sulla sponda del fiume, in una posizione per tutti noi impagabile!) che ci hanno dato l'appoggio logistico col pulmino del club, e che riguardava la possibilità di sovraccarico in alveo dei se-

dimenti accumulati contro la diga in un secolo di assenza di connettività fluviale - i ciottoli, la ghiaia e la sabbia devono scorrere liberamente da monte a valle sui fiumi - nonché una buona parte dei residui di demolizione della diga di San Salvatore, senza che la cosa influenzi il normale livello e il regime idrico e morfologico del fiume. E, a calcoli fatti, il lavoro ha dimostrato che nel giro di tre anni tutti i sedimenti accumulati, inchiodati contro la barriera - sono migliaia di tonnellate - si sarebbero distribuiti e/o si sarebbero sbriciolati



L'INGRESSO DELLA GALLERIA DEL TREBBIA IN CANADESE DA WHITE WATER.

lungo tutto il corso del Trebbia senza che ne risentissero la morfologia fluviale (la forma del fiume, coi suoi meandri meravigliosi e le sue rapide, scusate se è poco, n.d.r.), la fauna ittica e la connettività fluviale e senza che aumentassero in maniera proibitiva i costi di trasporto dei materiali di risulta dell'abbattimento in altri luoghi.

Questo ed altri studi sono stati presentati lo scorso 22 febbraio 2024 a Piacenza in una serata organizzata dal *WWF* per gli aspetti naturalistici e dal *CIRF* per gli aspetti tecnici, dal titolo “*Un futuro per il Trebbia*” dove sono emerse tutte le indicazioni importanti per ripristinare la connettività ecologica fluviale, (e, fateci caso, nell'ecologia fluviale è compreso tutto quanto non altera lo stato naturale del fiume, quindi anche il ns. sport e la libertà di effettuare le nostre discese in canoa kayak, n.d.r.). Ovviamente mi ci sono fondato ed

ho assistito a tutte le esposizioni riguardanti le dighe e gli sbarramenti da rimuovere, la conservazione della comunità ittica del Trebbia nonché le proposte che sono state discusse anche con rappresentanti della Regione Emilia-Romagna (peraltro troppo pochi...). Ora siamo in attesa di eventi da parte della nuova *Assessora alle Politiche Ambientali dell'Emilia-Romagna* e che, finalmente, venga preso atto della possibilità di eliminare l'inutile diga, e che questo si realizzi con i fondi del programma *Open Rivers*, cioè con finanziamenti esterni alle casse regionali emiliane ed eventualmente anche con un crowdfunding.

Che dire infine, per mia parte, di ciò che ho fatto finora e ciò che posso ancora fare per vedere il Trebbia libero da inutili e mai utilizzate dighe lungo il più bel tratto canoistico dell'Emilia? Che è dal duemilaenove, da quando cioè mi sono iscritto al *CIRF*, che desidero fare qualcosa per i

fiumi che tanto mi hanno dato nella vita canoistica in termini di passione sportiva e ambientale. Voglio restituire tutto quanto posso e quanto sia nelle mie possibilità, da quando cioè ho deciso che era giunto il momento di dare anche io qualcosa a loro, in termini di possibile restituzione con reciprocità, verso quelli che, non dimentichiamolo, sono il “sistema arterioso della terra” e che deve poter vivere senza ischemie artificiali così tanto compromettenti per tutto ciò che ruota intorno ai corsi d'acqua. Troppo spesso l'uomo si dimentica della necessità di mantenere o ripristinare le condizioni naturali dei fiumi e bisogna che tutti noi, i canoisti in particolare, intensifichino i loro sforzi perché questo avvenga. Continuerò a perseverare nella mia opera silente finché ci saranno le più piccole possibilità di veder realizzate le mie speranze e le mie conoscenze per il Trebbia.

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





PROCIDA

*un'isola
tutta da scoprire*

PROCIDA: I VICOLI.

TESTO E FOTO DI
ANDREA TRUPIA

Situata nel cuore del Golfo di Napoli, Procida è ancora un'isola poco visitata. Questo affascinante angolo di paradiso, spesso messo in secondo piano dalle vicine Ischia e Capri, ha una caratteristica unica e genuina per chi si avventura nelle sue strade pittoresche e nelle sue baie incantevoli.

Procida vanta una storia antica, con leggende e miti che le conferiscono un'aurea magica. I suoi porti vivaci e i vicoli stretti sono testimoni della cultura marinara e della tradizione che ha radici profonde nella comunità locale. L'istituto nautico dell'isola ha quasi 200 anni. Ormeggiata in porto si può vedere la lancia a dieci remi della scuola, ancora utilizzata dagli studenti per l'attività di educazione fisica.

Una delle chiese principali, dedicata ai marinai di Procida ha raffigurati sulla facciata sia un timone che un'ancora. Di fronte c'è il famoso bar del Cavaliere dove si possono trovare le "lingue di Procida", dolce tipico di pasta sfoglia e crema al latte o al limone. Buonissime da gustare la mattina per colazione.

Camminare per le strade di Procida è un viaggio attraverso i colori. Le abitazioni dai toni pastello creano un'atmosfera allegra e affascinante, rendendo ogni angolo dell'isola un'opera d'arte. La caletta della Corricella, con il porticciolo dei pescatori, offre uno scenario mozzafiato. Il borgo marinaro è animato da una ventina di ristoranti con un'ottima offerta di pesce e non solo.

La mia prima volta a Procida è stata nel maggio del 1994. Era un fine settimana di pioggia e sono arrivato sull'isola da Pozzuoli con un traghetto di legno chiamato Motonave Savarese. La piccola na-

Un gioiello nascosto nel Golfo di Napoli,
il nostro amico Andrea ci racconta storie
affascinanti e indica posti unici da scoprire!



PROCIDA: IL PORTO.

ve trasportava pochissime autovetture e poche decine di passeggeri. Alloggiavo vicino al porticciolo della Chiaiolella, ma non fu un amore a prima vista. Il brutto tempo e il cattivo umore non mi aiutarono ad apprezzare le bellezze dell'isola.

Poi negli anni mi sono riavvicinato a Procida. Fine settimana dopo fine settimana, avendo la barca tutto l'anno in acqua nella marina dell'isola, ho imparato a conoscere i procidani, a sentirmi gratificato quando, con il tempo, passavano dal voi al tu e dal chiamarmi "dotto" all'uso del nome di battesimo. Ho iniziato a districarmi tra i cognomi delle famiglie. A parte una piccola enclave veneta, sorta intorno al carcere, in quanto le prime guardie carcerarie sono arrivate da quella Regione nel 1830 per volere di Federico II. Molti degli abitanti dell'isola si chiamano Scotto. Però per non fare confusione sono Scotto di qualcosa, un appellativo che accompagna il primo cognome e che

ora è diventato parte integrante del nome anche all'anagrafe.

A Procida, c'è poi un'usanza poco diffusa in Italia. Molte famiglie hanno un soprannome che affianca e perfino sostituisce, nella vulgata comune, il vero nome. Un soprannome che deriva magari dall'attività o dalla caratteristica fisica di qualche avo e che però poi, con il passare degli anni, è stato ereditato da tutti i discendenti. Fino a confondere il vero cognome con quello acquisito.

Ho imparato anche a comunicare con questi campani sui generis, molto diversi dai residenti della terra ferma, come capita sempre agli isolani. A volte, mi sono preso degli impropri per qualche ormeggio un po' goffo, ma ecco che subito l'altro portuale si è avvicinato per dirmi di non prendermela perché, in fondo, il suo collega è un "cane di cancelli", abbaia, abbaia, ma non morde. Oppure capire cosa volesse dire Gianni il tappeziere quando utilizzando il mio coltello nautico com-

DA SAPERE

Collegamenti

Procida è collegata con la terra ferma con Traghetto e navi veloci dai porti di Napoli Beverello e Napoli Porta di Massa e da Pozzuoli. Per la maggior parte dell'anno sono vietate sull'isola le auto dei non residenti.

Dove mangiare• **Caracalè**

Ristorante di pesce alla Corricella
Tel. 081 8969192

• **Fuego**

Ristorante e pizzeria alla Corricella
Tel. 081 8969556

Cosa fare e dove alloggiare• **Procida Camp e resort**

Glamping: lodge, tende e suites
Camp Ciraccio: tel. 081 3534392
Camp La Caravella: tel. 081 8101112

• **Blue Dream Charter**

Noleggio imbarcazioni con e senza skipper
Tel. 081 8960579

• **ASD Kayak Procida**

Escursioni con canoe da mare
Tel. 334 8127821

• **Riserva Naturale Isola di Vivara**

Visite guidate in gruppo
www.vivarariservanaturalestatale.it

mentava di quanto fosse “malamente”. Alla mia domanda se l'aggettivo fosse positivo o negativo. Mi veniva chiarito che il coltello era “malamente” perché poteva fare male; quindi, voleva dire che era un buon coltello, ben affilato.

Procida è circondata da acque cristalline e spiagge accoglienti. Da Punta Solchiaro alla Spiaggia del Postino, ogni tratto di costa offre un'esperienza diversa. I visitatori possono godere del sole sulla sabbia dorata, esplorare grotte nascoste o fare una nuotata nelle acque turchesi del Mar Tirreno. Ogni angolo di Procida è un invito a immergersi nella bellezza naturale dell'isola. Collegata con un ponte pedonale all'isola di Vivara, riserva naturale dal 2002. L'isola, con un perimetro di 3 km, era una riserva di caccia ed ora è abitata da numerosi conigli e uccelli acquatici. L'isola è riserva statale, anche se è tornata ad essere privata per una recente sentenza del Tribunale che ha annullato



BLUE DREAM CHARTER.

una donazione del 1940 all'Ospedale Albano Francese a causa della mancata destinazione della piccola isola a finalità morali e benefiche.

L'unico edificio presente a Vivara è l'abitazione, fatta realizzare dal Duca De Guevara nel 1681, divenuta poi Casino di Caccia Borbonico. Bellissima la terrazza dalla quale è possibile ammirare la vicina Ischia e tutto il litorale campano. È possibile visitare l'isola dal venerdì alla domenica con una guida naturalistica

della Riserva Naturalistica dell'Isola di Vivara.

Per visitare l'isola dal mare si consigliano due soluzioni. Rivolgersi alle persone di ASD Kayak Procida, un'associazione presente dal 2014 sull'isola, che organizza bellissime pagaie sia tradizionali che al tramonto o notturne e, per chi è interessato, anche abbinate allo yoga. Noleggiare una imbarcazione a vela, con o senza skipper, della flotta di Blue Dream Charter. Il team di

Antonio Scotto di Pertea, oltre a conoscere ogni angolo dell'Isola, ha anche organizzato negli anni dei matrimoni in barca. Se posso dare un consiglio sul tema, meglio un matrimonio civile, perché, per una delle tante superstizioni da marinai, è sconsigliato vivamente, oltre agli ombrelli a bordo e al cambio di nome della barca, anche la presenza di preti imbarcati. Fra le spiagge di Procida una delle più belle è senza dubbio la spiaggia del Pozzo Vecchio, sul versante occidentale dell'isola. Chiamata anche la Spiaggia del Postino, è qui infatti che nel 1994 fu girata una delle scene più intense del celebre film, quella in cui Mario (Massimo Troisi) e la affascinante

Beatrice (Mariagrazia Cucinotta) si incontrano per la prima volta e si innamorano. Quando Massimo Troisi si è trovato a frequentare l'isola, per le riprese del film, girato in parte a Salina e in gran parte a Procida, probabilmente sapeva già di essere gravemente malato, finì le riprese con grande fatica e morì a film appena ultimato. Di Troisi sull'isola i più hanno un ricordo o un sorriso da raccontare. In quei mesi il suo rapporto con gli isolani divenne ancora più speciale, in quanto cercò di coinvolgere tutti quelli che lo desideravano come comparse nel film.

Alla fine degli anni Cinquanta Procida aveva già avuto una cer-



FRANCESCA AL COMANDO DI SYLVER RAY.

ta notorietà grazie alla scrittrice Elsa Morante che, con il suo romanzo L'Isola di Arturo, aveva vinto il premio Strega nel 1957. La storia di Arturo Gerace, che porta il nome di una stella, la più luminosa della costellazione di Boote, è quella di un ragazzino di quattordici anni cresciuto, girovagando e fantasticando, nel piccolo mondo di Procida. Un romanzo di formazione, che segue il protagonista crescere e avvicinarsi all'universo femminile e al mondo, nonostante un'infanzia e un'adolescenza senza regole né vincoli, se non nel rispetto di una sorta di codice morale che lui stesso si era dato. Un romanzo che ti cattu-

ra e che consiglio vivamente di leggere.

Procida fu vittima di numerose scorrerie da parte dei pirati. Si racconta che nel 1534, quando la minaccia per l'isola era rappresentata da Khayr al-Din Barbarossa, da non confondere ovviamente con il più noto Federico. Il nostro Barbarossa è stato corsaro e ammiraglio turco molto attivo nell'Egeo e nel Nord Africa. nel 1533 occupò Tunisi e fu nominato dal sultano Sulaiman capitano generale della flotta ottomana. Nel 1538 fronteggiò niente meno che l'ammiraglio Andrea Doria e nel 1543 concorse alla presa di Nizza. Fu il primo vero ammiraglio della marina ottomana che però conobbe la disfatta proprio a

Procida, quando gli invasori vennero messi in fuga dalle preghiere all'arcangelo Michele che, si racconta, terrorizzò i pirati con la sua spada di fuoco. In onore del Santo e in ricordo della fuga dei pirati tra fulmini e saette, i procidani costruirono un'abbazia sulla parte dell'isola detta ancora oggi Terra Murata.

Procida è un tesoro nascosto che attende di essere scoperto. La sua bellezza senza tempo, la storia affascinante e la cucina deliziosa la rendono una destinazione imperdibile nel panorama italiano. Chiunque decida di esplorare l'isola sarà catturato dal suo fascino autentico e dalla sua atmosfera unica.



Parlando di WHITEWATER KAYAKING e ARTI MARZIALI con Danilo Capuzi

INTERVISTA DI
CARLO ANGELINI

Un giorno dalla redazione mi dicono di aver notato che non è raro che persone provenienti dalle arti marziali si dedichino al whitewater kayaking. E così mi viene chiesto, avendo praticato più o meno entrambe le discipline, cosa mai possano avere in comune le due attività. Trovando la domanda molto interessante, mi sono confrontato con Danilo Capuzi, Maestro di arti marziali pluridecorato a livello internazionale, stuntman in più di 100 film (fra cui gli ultimi Mission Impossible, The Equalizer e Fast & Furious), nonché praticante di sport estremi.

Carlo - Danilo, prima di entrare nel merito dell'intervista ci racconti brevemente quali sono gli sport estremi a cui ti dedichi?

Danilo - Certo. Ne ho praticati diversi: il paracadutismo sportivo, il base jumping, il volo in deltaplano

e in parapendio, sia motorizzati che no. Sono anche un appassionato di subacquea tecnica, speleologia e alpinismo. Ogni disciplina mi ha insegnato qualcosa di unico sulla paura, sul rischio e sul superamento dei limiti personali, competenze che mi sono state utili sia nelle arti marziali che nel mio lavoro di stuntman.

Carlo - Poi, in parallelo, ti sei dedicato allo studio, alla pratica e all'insegnamento delle arti marziali, per non parlare della tua scuola, l'Otzuka Club.

Danilo - Sì l'Otzuka Club è stata la mia casa, anche perché vi ho anche abitato per 26 anni. È più di una semplice scuola di arti marziali: è un luogo dove persone di tutte le età vengono per imparare non solo delle tecniche, ma anche per sviluppare forza interiore e resilienza. Il fatto che è la scuola con il maggior numero di corsi al mondo (ben 44) ci permette di avere un approccio davvero completo allo sviluppo personale attraverso le arti marziali. Tu lo sai bene visto che sei uno dei nostri pionieri e ci sei cresciuto dentro fino alla laurea e alla cintura nera.

Carlo - Ora, considerata la tua esperienza, cosa hanno in comune le arti marziali e il kayak fluviale?

Danilo - La domanda è molto interessante anche se questa discipli-



na non l'ho mai praticata. Di sicuro quando sei in una rapida devi avere la mente sgombra e in quiete, come deve accadere quanto fronteggi un avversario. Quando combatti devi saper leggere il tuo opponente e muoverti con la giusta scelta di tempo: è un po' come quando i canoisti dicono che bisogna saper leggere il fiume. In fondo ci si sintonizza con

l'avversario, come lo si fa con il fiume. Poi le cose vengono da sé, se si è veramente in armonia.

Carlo - Prima parlavi di paura e limiti. Su questo cosa mi dici?

Danilo - Sono due cose estremamente connesse: per affrontare un avversario bisogna prepararsi con molta attenzione. Bisogna quindi procedere per livelli. Man mano che si cresce si possono affrontare avversari più difficili. Per usare il vostro linguaggio, se sai solo tenere la direzione del kayak, non puoi certo affrontare un fiume di V grado.

Carlo - E sul rispetto e l'etica, come possono costituire un legame fra questi due mondi?

Danilo - Il rispetto per la natura, per gli insegnanti, i compagni e

gli avversari è fondamentale in tutte queste discipline. Nel base jumping o nella speleologia, per esempio, il rispetto per l'ambiente è essenziale per la sicurezza e per la sostenibilità dello sport. Questa stessa reverenza è trasferita alle arti marziali, dove il rispetto reciproco è la base su cui devono basarsi la fiducia e l'onore tra i praticanti. Non bisogna avere anche rispetto del fiume? Sapere quando il livello è quello giusto per fare una discesa?

Carlo - Dovendo dare una sintesi al legame che unisce arti marziali al kayak (e agli sport estremi in generale), cosa diresti?

Danilo - Sai, penso che la cosa che va veramente compresa sia che la vita, in fondo, è uno sport estre-

mo. Quando inizi non puoi tirarti indietro fino a che non è finita. Così accade quando ti butti con il paracadute o entri in una rapida che scorre in una gola: qualsiasi cosa succeda devi andare fino in fondo. Partendo da questo presupposto il messaggio più importante è vivere le sfide, sia fisiche che mentali, con mente aperta, integrità e coraggio. Non importa quante volte cadi al tappeto o ti rovesci in fiume, ciò che conta rialzarsi sempre (o fare l'eskimo), continuando a percorrere il fiume dei propri sogni, con i propri principi.

Carlo - Un'ultima domanda Danilo. Ma in fiume ci vieni?

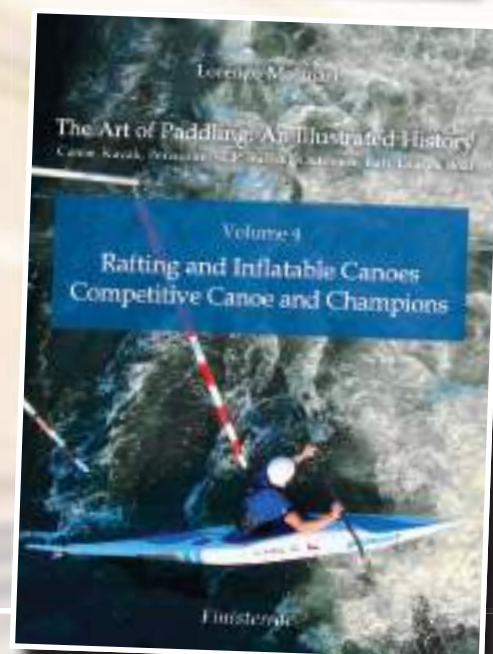
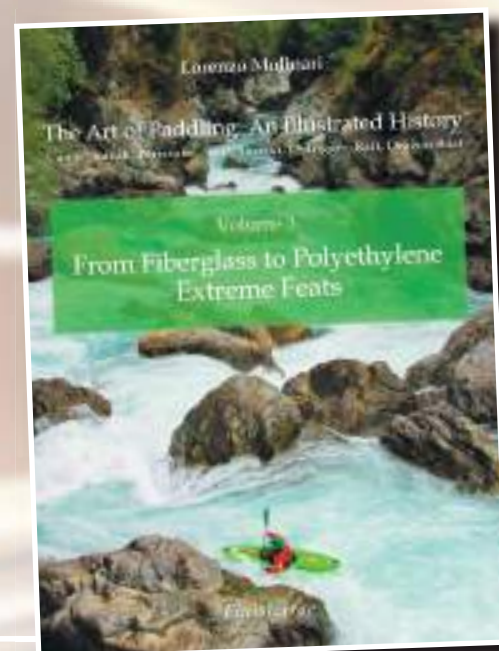
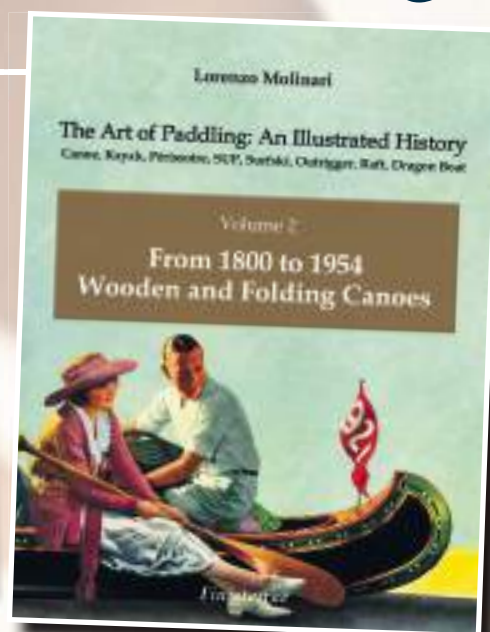
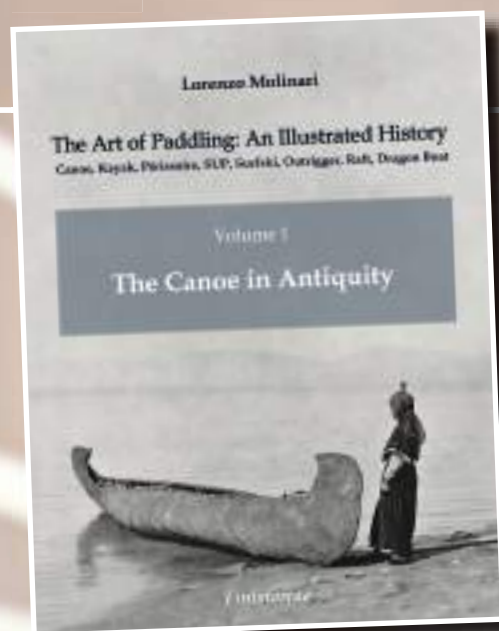
Danilo - Certo che ci vengo, se mi invitate!



L'ARTE DEL PAGAIARE

ora anche in inglese

DI LORENZO MOLINARI



L'opera in edizione inglese, come quella italiana (di cui è appena uscita la nuova edizione rivista e corretta) sono pubblicate dalla casa editrice canadese Finisterrae e sono disponibili solo su Amazon. Entrambe le edizioni sono aggiornate alle Olimpiadi di Parigi 2024. Ringrazio la rivista Pagaiano per avermi accolto nelle sue pagine, dimostrando sempre attenzione

a tutto ciò che in ambito canoistico promuove una cultura storica, ambientale e del territorio e favorisce la sicurezza, l'affinamento delle tecniche, la pratica, l'aggregazione e tanto altro.

Buone pagaie e buona lettura, per apprezzare al meglio l'imbarcazione che accompagna le nostre più affascinanti avventure.

IL LIBRO 260° OVEST

RECENSIONE DI
GABRIELLA FABRI

“A volte mi sento come se fossi un messaggio in una bottiglia: galleggio sull'acqua o sulla vita lasciandomi portare alla deriva dalla corrente, senza sapere dove verrò spiaggiato”

cit.

Tante sono le descrizioni dei momenti di vita e delle emozioni vissute dall'autore, in questo affascinante romanzo. Una storia narrata su due binari, il diario di un viaggio in kayak e i ricordi del passato, dal Roberto bambino alle tante avventure vissute. Un sogno nel sogno. Un viaggio fra l'isola d'Elba e la Corsica, da un'isola verso un'altra isola, solitudine chiama solitudine. Un viaggio in cui pensava ci fosse qualcuno con lui, con cui parlava, si raccontava, un amico immaginario o un altro sé.

Roberto Chilosi dice di sé stesso *“non sono uno scrittore, ma uno sportivo che scrive”*. E scrive bene, con una grande capacità di rendere i luoghi e le emozioni, esprimendosi in modo diretto e mostrandoci la realtà, anche la più cruda, senza abbellimenti e orpelli. Si mette in gioco raccontando anche le emozioni più intime e facendoci immedesimare nelle sue avventure con apprensione e partecipazione.

L'acqua è l'elemento della natura a cui non resiste, che lo attrae da sempre e che segna il suo percorso di vita, un universo liquido, fatto di avventure, viaggi, amori intensi e incontri straordinari. Con uno stile leggero e ironico l'autore ci porta in Nepal, in Africa, in Amazzonia e nel Gran Canyon del Colorado facendoci vivere la natura con grande rispetto, grazie alle bellissime descrizioni dei luoghi e dei paesaggi.

Roberto Chilosi è guida rafting e maestro di canoa, curioso sperimentatore, mai sazio di viaggi e scoperte, esperienze che certamente lo portano a conoscere di più sé stesso mettendosi continuamente alla prova per superare i propri limiti senza nascondere le sue fragilità umane.

Dopo il suo primo romanzo *“Come Acqua”*, molto avvincente ed emozionante, ho atteso questo con entusiasmo per farmi trasportare nelle sue nuove avventure, con le continue partenze e incidenti che spesso hanno messo a repentaglio la sua vita. Il risultato è un romanzo adrenalinico, appassionante ed emozionante un vero romanzo d'avventura. Un bel libro che tutti possono leggere e apprezzare, pur non essendo professionisti degli sport estremi e dei viaggi.



L'AUTORE DEL LIBRO ROBERTO CHILOSI



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

NOVEMBRE 2024

10 NOVEMBRE

PERIPLO DELL'ISOLA SACRA

Località: Fiumicino (Rm)
Tipo: mare
Organizza: Gruppo Canoe Roma
Contatti: Antonio Paolucci
cell. 3806845411 - paoloant@inwind.it

24 NOVEMBRE

MARCIA MONDIALE DELLA PACE

Località: Roma
Tipo: fiume
Organizza: Discesa internazionale del Tevere per adesione alla marcia internazionale
Contatti: Ass. Dit. cell. 3474922227
www.theworldmarch.org

24 NOVEMBRE

LA NERA DA SAN LIBERATO AL TEVERE OTTRICOLI

Località: Otricoli
Tipo: fiume
Organizza: Aican
Contatti: Eros Piersanti cell. 3282024751

29/30 NOVEMBRE - 1° DICEMBRE

WISKIE - WINTER SEA KAYAK ITALIAN EVENT

Località: Liguria
Tipo: mare
Organizza: Sottocosta
Contatti: www.sottocosta.it

DICEMBRE 2024 - GENNAIO 2025

26 DICEMBRE-3 GENNAIO

RADUNO DEI BRIGANTI

Località: Campania e Basilicata - Fiumi Tanagro, Lao, Basento, Calore, Bussento, Sele, Noce Lucano
Tipo: fiume
Organizza: Uisp-Acquaviva
Contatti: Antonello Pontecorvo
cell. 3333107838

GENNAIO 2025

4-12 GENNAIO

CHILE KAYAK TRIP

Località: Chile
Tipo: fiume
Organizza: Kayakeria Chile
Contatti: www.kayakeria.com

19 GENNAIO

LAGO DI BOLSENA E ISOLA BISENTINA

Località: lago di Bolsena
Tipo: lago
Organizza: Aican
Contatti: Eros Piersanti - cell. 3282024751

FEBBRAIO 2025

13-16 FEBBRAIO

KASK KAYAK FESTIVAL 2025

Località: Tahunanui Nelson (New Zeland)
Tipo: mare
Organizza: Kiwi Association of Sea Kayaker
Contatti: www.kask.co.nz

MAGGIO 2025

2-6 MAGGIO

ARGYLL KAYAK'S MIDWEST SEA KAYAK SYMPOSIUM

Località: Ardrishaig (Uk)
Tipo: mare
Organizza: Midwest Sea Kayak Symposium
Contatti: www.argyllkayaks.co.uk



BUONGIORNO, OGGI SONO IN SMART. SCUSATE LA WEBCAM OGGI MI DA PROBLEMI. VORREI CHE LO SCHEMA SUI COSTI DI GESTIONE FOSSE TERMINATO ENTRO SEPA... Grazie attendo vostre...



SMART KAYAK

Seguici su

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!

TIK TOK



ATTIVITÀ

INFO E PRENOTAZIONI

www.sloveniarrafting.si

www.canoaraftingfvg.com

info@alpinaction.it

NOVITÀ escursioni anche in
[FRIULI VENEZIA GIULIA]

ALPIN
ACTION

SCUOLA KAYAK & PACKRAFT

sul fiume più bello
d'EUROPA, il SOČA

NEGOZIO



KAYAK da mare • torrente • agonismo • soccorso • pesca

SUP, RAFTING, CANOA

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

www.alpinaction.it

NEGOZIO & INFO ONLINE

+39 348 380 1633

info@alpinaction.it

spedizione rapida
in tutta Italia





Adrian Mattern

TREX



Big Banana fall

exokayak.com

Helping you go bigger

EXO
Kayakers