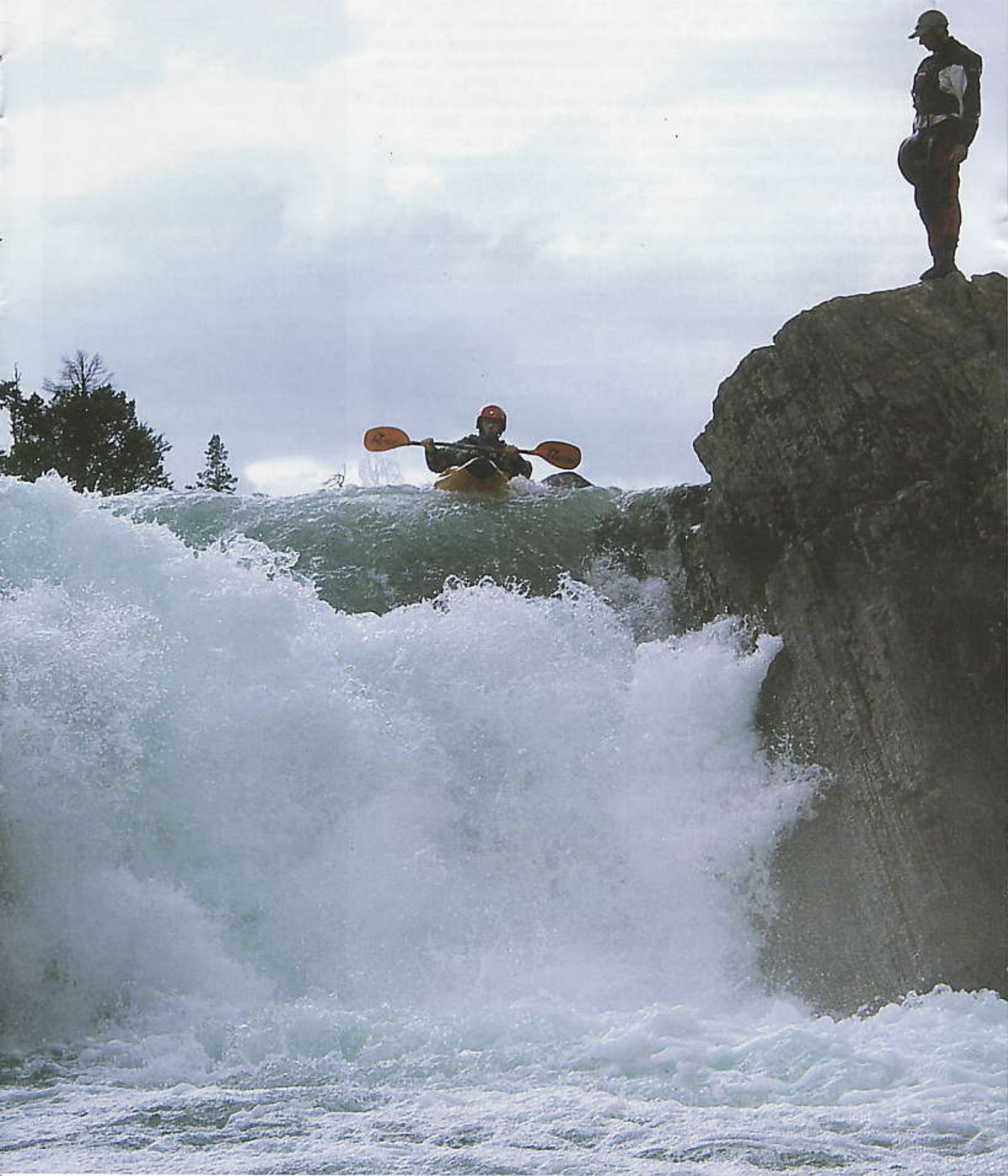


PAGAIANDO

PERIODICO DI INFORMAZIONI A CURA DELLA FEDERAZIONE ITALIANA CANOA TURISTICA

anno X - n° 1 - gennaio 2007 - Tariffa R.O.C. "Poste Italiane Spa - Spedizione in Abbonamento Postale - D.L. 353/2003 (conv. in L. 27/02/2004 n. 46) art. 1 comma 1, DCB Cremona"



L'Editorialino di Pagaiando

Prossimo obiettivo: crescere ancora

Anno nuovo, grafica nuova. Stiamo cercando di migliorare a partire dall'aspetto, una Rivista che è la rivista di tutti i canoisti e Kayakers amanti del 'turismo' nei corsi d'acqua e nei mari. Stiamo cercando di farlo a costi estremamente contenuti. Il prossimo passo che vorremmo intraprendere è quello di un'ulteriore crescita. Non dipenderà solo da noi. Noi possiamo metterci, in questo caso, solo la buona volontà e la passione che ci abbiamo messo in questo numero e nei precedenti. Pagaiando costa a numero 2200 euro circa tra realizzazione, stampa, spedizione e varie. Una spesa ingente, che viene coperta solo per un 70% circa grazie a pubblicità e abbonamenti. Il resto viene coperto interamente dallo sforzo di una Federazione, la FICT, che è anche la vostra Federazione. Dopo le iniziali difficoltà a reperire materiale, adesso siamo costretti a lasciare numerosi articoli in attesa. Non possiamo, visti i costi, stampare più di 16 pagine a numero. Vorremmo arrivare ad aumentare le pagine entro la fine dell'anno. Per farlo serve l'impegno di tutti. Impegno a reperire pubblicità. Impegno a far conoscere sempre di più Pagaiando. Riusciremo in questa impresa. Nessuno - tranne Gengis e pochi altri - avrebbe scommesso sul fatto che Pagaiando avrebbe resistito al tempo. Oggi possiamo dire con una certa fierezza che non solo resiste, ma è sempre più letto. Gli obiettivi prossimi sono alla portata se ci darete una mano. Noi garantiamo l'impegno. A tutti voi, ora, la parola.



AFFILIAZIONE TESSERAMENTO ANNO 2007

5,00 euro Socio Iscritto a club senza ricevere Pagaiando
 5,00 euro Socio Familiare.
 10,00 euro Socio ordinario iscritto a club con diritto di ricevere Pagaiando.
 15,00 euro Socio non iscritto a Club con diritto di ricevere Pagaiando.
 30,00 euro Affiliazione del Club senza scuola di Canoa
 30,00 euro Guida Fluviale.
 30,00 euro Guida Marina.
 30,00 euro Istruttore Fluviale.
 30,00 euro Istruttore Marino.
 30,00 euro Socio Sostenitore.
 55,00 euro Socio Benemerito
 105,00 euro Affiliazione del Club con Scuola di Canoa e copertura assicurativa.
 I versamenti vanno effettuati sul Conto Corrente Postale N° 32630238 intestato a:
FEDERAZIONE ITALIANA CANOA TURISTICA - Via Pascarenghi, 28 - 10060 Frossasco (TO)
 Per ulteriori informazioni contattare il tesoriere:
Giorgio Nesca
 Telefono 0121352948
 Cellulare 3332101570
 E-mail giorgio.nesca@sottocosta.it
 Attenzione! Si pregano i soci di verificare la correttezza dei dati sul bollettino e in particolare il numero di conto corrente postale.

AVVISO IMPORTANTE

Nel 2006 sarà requisito indispensabile, per poter ottenere la tessera della FICT, la comunicazione dell'indirizzo di posta elettronica. La tessera sarà infatti inviata via E-Mail. Nel caso non si fosse in possesso di un proprio indirizzo di posta elettronica, si prega di comunicare quello del club di appartenenza, di un parente o di un amico che possa fare da tramite. Questo anche per consentire una più tempestiva ed efficiente informazione circa le manifestazioni e i raduni ed eventuali comunicazioni urgenti. La segnalazione potrà essere fatta sul retro del bollettino di versamento o mediante comunicazione alla tesoreria al seguente indirizzo: giorgio.nesca@sottocosta.it

PUNTI DI DISTRIBUZIONE DI PAGAIANDO PER CHI NON LO RICEVE MA VUOLE CONOSCERLO

- # GYMSPORT - via Michele Amari 43, Roma (Massimo Di Sabatino) - 0678345302
- # GRUPPO CANOE ROMA - Base Nautica - c/o Soc. Pangea srl - Scheggino (PG)
- # TUTTOCANOA - Via Gaggia 26, Milano - 025693347
- # BERTONI SPORT - v. Testi 140, Cinisello (MI) - 022406307
- # PUNTO BLU - via Petruccioli 90, Lerici (SP)
- # OZONEKAJAK - via Noalese, 46 - Quinto di Treviso (TV) - 0422470376
- # LIBRERIA ACCURSIO - via Oberdan 29, Bologna - tel/fax 051220983
- # ZEUS CANOE - via Palomba 26, Cagliari - 070304300
- # AMATORI KAJAK FERTILIA - c/o Frau - via Orsera 17 - Fertilia Alghero (SS)
- # A IVREA c/o Massimo Aiello - 012554758
- # IDROSCALO CLUB - via Ciro. Idroscalo 29 - 20090 Segrate (MI) - 027560379
- # GRAVITA' ZERO - Roma
- # INSPORT - Corso Matteotti 2 - Torino (011538263 - 5617484)

FEDERAZIONE ITALIANA CANOA TURISTICA



SOMMARIO

PAGAIANDO: OBIETTIVO CRESCERE
di Nazzareno Condina pag. 02

DECALOGO DEL CANOISTA
a cura dell'FICK pag. 03

IRON GIRL ALLA VIANO CHALLENGE
di Roberta Tondini pag. 04

IN KAJAK PER I FLYING DOCTORS
di Francesco Gambella pag. 06

NORVEGIA: LE 1000 CASCADE
di Gigi Rizzitelli pag. 08

"PIACERE, SIAMO LE PINK PADDLE"
da cura delle Pink Paddle pag. 11

BANDO 2007 PER ISTR. FLUVIALE
di Maurizio Consalvi pag. 13

GLI APPUNTAMENTI
a cura della Redazione pag. 15

PAGAIANDO

organo di stampa della

Federazione Italiana Canoa Turistica

Direttore Responsabile: Peppo Dalconte

reg. trib. di Ivrea n° 196 del 17/02/1998

Direttore Esecutivo: Arcangelo Pirovano

Direttore Editoriale: Nazzareno Condina

Progetto grafico e Impaginazione:

Nazzareno Condina

c/o Sportfoglio tel. 0375201601 - fax 037540619

e-mail: info@sportfoglio.it

Realizzato da: Info Media srl, via Gramsci, 1

26100 Cremona

Hanno Collaborato, adesso e prima:

Marco Cinelli, Marco Mezzano, Gaudenzio Coltellì,

Fabio Vita, Sergio Ortu, Giovanni Pizzuti, Andrea

Visioli, Giorgio Nesca, Raffaele Matarazzo

Mauro Ferro, Francesco Gambella, Gianfranco

Loffredo, Luciano Lucchini, Marcello Parmigiani,

Daniele Acquilini, Eva Pietroni, Maurizio Consalvi,

Nicola De Florio, Alfredo Margola, Mauro Vergani,

Marco Pedrolletti, Vittorio Pongolini, Roberto Chilosì,

Federica Sbergami, Carlo Alberto Cavedini, Giovanni

Copelletti, Tatiana Cappucci, Francesco Bartolozzi,

Federico Fiorini, Roberta Tondini

Pubblicità: Marino Rossini - 3206741462

Stampa: Società Editrice Lombarda srl

CREMONA - Via De Berenzani, 6 tel. 0372443121

Stampato nel Gennaio 2007

In Copertina: 'Otta, Norvegia'
di Ruggero Rizzitelli



DECALOGO del CANOISTA per l'Ambiente



1. *Il canoista* riconosce l'acqua come bene comune appartenente a tutti gli abitanti della Terra. Il diritto all'acqua è perciò inalienabile, individuale e collettivo, senza discriminazione di razza, sesso, religione, reddito e classe sociale.
2. *Il canoista* riconosce il diritto di accesso e fruizione dell'acqua a tutta la collettività, e rispetta sia a terra che in acqua chiunque svolga attività sportive o ricreative in qualsiasi corpo idrico (pesca, balneazione, ecc...), impegnandosi altresì a concertare modi e metodi per una fruizione in grado di conciliare le esigenze di tutti.
3. *Il canoista* si informa sulla principale normativa vigente per la gestione, tutela e salvaguardia dei corpi idrici, impegnandosi a divulgare i principi costitutivi e i vincoli di protezione.
4. *Il canoista* si impegna, al fine di tutelare l'ambiente, a documentarsi (anche grazie al supporto di guide fluviali locali e di associazioni) sulla presenza di fattori naturalistici sensibili che potrebbero richiedere comportamenti atti a non arrecare disturbi all'ambiente.
5. *Il canoista* si impegna a non arrecare intenzionalmente danno o disturbo a nessuna specie animale e vegetale presente negli ambienti acquatici che frequenta, e provvede a segnalare agli organi competenti ogni situazione potenziale o reale di rischio ambientale che rileva durante la fruizione.
6. *Il canoista* rispetta l'ambiente anche nelle attività complementari all'esercizio diretto della pratica sportiva, ricercando forme di mobilità sostenibile da e verso i luoghi di fruizione, nonché prediligendo strutture e servizi per l'ospitalità ecocompatibili.
7. *Il canoista* non lascia rifiuti al suo passaggio, né nei corpi idrici né nelle aree rivierasche che frequenta, e accede ai corpi idrici arrecando il minor disturbo possibile agli ambienti che attraversa. Inoltre favorisce le infrastrutture di accessibilità al fiume realizzate a impatto minimo sull'ambiente, prediligendo interventi reversibili, realizzati con materiali naturali e inseriti paesaggisticamente nel contesto naturale.
8. *Il canoista* rispetta l'ambiente anche nella scelta dei materiali per la pratica sportiva, prediligendo a parità di performance prodotti provenienti da aziende certificate secondo i sistemi di gestione ambientale previsti a livello internazionale.
9. *Il canoista* si rende disponibile ad essere coinvolto costruttivamente nei processi decisionali che riguardano la natura e la risorsa idrica, al fine di offrire la propria conoscenza degli ambienti acquatici a tecnici, gestori e amministratori, e di poter concertare con i soggetti preposti le esigenze legate alla pratica degli sport della canoa.
10. *Il canoista* rispetta l'ambiente anche quando non pratica direttamente l'attività sportiva. Nella sua vita privata e professionale si impegna ad essere un modello di buone pratiche e promuove ogni azione e iniziativa atta a tutelare la risorsa idrica e l'ambiente in generale.

Iron Girl & Man, la Viano Challenge

Splendida esperienza in Algovia per una socia del kayak team turbigo: ecco come è andata

Come molte esperienze anche questa è cominciata per caso, a marzo sfogliando una rivista trovo la pubblicità del VianoChallenge, mi iscrivo per gioco e me ne dimentico fino alla metà di luglio quando mi arriva una mail di invito alla gara. Sono emozionata compilo il modulo di conferma e con qualche esitazione e perplessità lo invio, scopro poi che l'organizzazione mi ha messo in squadra con Maestro Marcello. (ndr Marcello Parmigiani Kayaker estremo e partecipante tra le altre all'ultima edizione del TEVA) Non so se essere ancora più felice o meno, so già che nelle prove di Kayak mi farà morire, inizio l'allenamento, pensando in cuor mio di non dover affrontare prove troppo dure, e non do retta a chi mi dice di correre parecchio (leggi Maestro Marcello), in fondo parlano di trekking! Controllo sul sito le foto degli altri concorrenti, cerco di capire cosa esattamente ci faranno fare ma tutto è inutile, in un baleno sono in aeroporto pronta per la partenza cuore in gola e un po' di agitazione.

PRIMO GIORNO

Sull'aereo conosciamo le due altre ragazze italiane Luana e Angelita, la mia stupenda compagna di camera italianissima mamma di tre figli che ha vissuto in mezzo mondo, sempre sorridente e allegra anche dopo gli sforzi delle lunghe giornate di sport. Appena atterrati ci accolgono le ragazze dell'organizzazione sempre presenti, sorridenti, efficienti e rigorosissime, ci consegnano le chiavi del nostro VIANO e partiamo alla volta dell' Hotel nella regione dell'Algovia, verde e montagnosa regione al confine con l'Austria. In hotel ci consegnano l'abbigliamento sportivo tutto firmato Jack wolfskin che dovremo indossare durante la gara, dopo un "intenso" pomeriggio di ozio in piscina e sauna assieme a Filippo e Massimiliano gli altri uomini rappresentati l'Italia entrambi triatleti e Ironman, ci prepariamo per la sera della presentazione. Conosciamo i 30 partecipanti, i giornalisti e gli organizzatori, applausi risate consegna dei pettorali, abbiamo un fortunatissimo numero 13, siamo abbinati al

di Roberta Tondini (Kayak Team Turbigo)

Nell'incantevole paesaggio montano della regione tedesca dell'Algovia si è svolta l'edizione 2006 del Viano Family Challenge (dal 24 al 27 agosto) e del Viano Outdoor Challenge (dal 30 agosto al 3 settembre). Una sfida unica nel suo genere per 25 famiglie amanti dell'avventura e 30 singoli appassionati di sport. Dinamismo, resistenza, spirito di squadra e di avventura. Sono queste le caratteristiche che il Viano Challenge ha richiesto ai suoi partecipanti sia singolarmente che come squadre. L'evento è totalmente sostenuto dalla Mercedes Benz.



VIANO CHALLENGE 2006

SQUADRE ITALIANE:

Roberta Tondini e Marcello Parmigiani
team Sportweek
Luana Hegglin e Massimiliano Lenci
team Max
Angela Ventura e Filippo Rossi
team Gulliver

CLASSIFICA FINALE:

1	-1320	Jack Wolfskin	Germania
2	-1285	SportLife	Spagna
3	-1275	Muy Interessante	Spagna
4	-1250	SportWeek	Italia
5	-1220	Max	Italia
6	-1210	TOnline	Germania
7	-1205	Abenteuer & Reisen	Germania
8	-1200	Sonntagsblick	Svizzera
9	-1180	Blick	Svizzera
10	-1140	L'Equipe Magazine	Francia
11	-1125	DAV Panorama	Germania
12	-1080	Men's Health	Spagna
13	-1070	Gulliver	Italia
14	-1060	Bike a Fondo	Spagna
15	-1040	VSD	Francia

giornale "SportWeek", il giornalista che ci seguirà è Giovanni pieno di risorse e sempre allegro.

SECONDO GIORNO

La mattina successiva la carovana di Viano parte per la prima prova "Nuoto e Kayak nel lago di Grosse Alpe". Il bacino lacustre è incorniciato in una sinfonia di colline verdeggianti con prati curati come campi da golf, il lago è sede di una scuola di Kayak ed i ragazzi presenti per i corsi e gli allenamenti tra una chiacchera ed una pagaiata ci guardano incuriositi. Si parte con il Nuoto attrezzato un piccolo tratto in apnea, attraversamento e superamento di alcuni ostacoli e corsetta sulla spiaggia sino al traguardo partiamo nuotiamo bene siamo vicini per tutta la prova Marcello salta l'ultimo ostacolo con semplicità usciamo dall'acqua e il cronometro si ferma a 4' e 36" siamo primi!!!!!! Incredibile sapevamo di nuotare bene ma non pensavamo così bene. Il tempo di riposarsi e parte la seconda gara Sprint di kayak circa 500mt nell'acqua piatta con una nuovissima e fiammante Eskimo Topo due, durante il riscaldamento/prova lasciamo a bocca aperta i coordinatori della prova esibendoci in una serie di Eskimo da manuale, ci dicono che non avevano mai visto prima la manovra eseguita con la topo due. La nostra prodezza ci rende coraggiosi e con grinta ci presentiamo sulla linea di partenza pagaiata aggressiva, aggancio fortunatamente destro alla boa e siamo primi, allo sprint finali lottiamo non poco con un equipaggio spagnolo, simpatici ma determinatissimi, non ci facciamo confondere due colpi decisi e ritmati ci permettono di sbarcare per primi e di percorrere un breve tratto di corsa con canoa alla mano sino al traguardo, la soddisfazione è tanta sappiamo che il Kayak è il nostro punto e la prova ben condotta ci inorgoglisce, e ci mette in vetta alla classifica. La prima lunga giornata non è finita, si riparte per la terza prova "MTB e Corsa" 11km in salita sterrata coperta di sassi e fango e 3,5Km di corsa con arrivo in salita. Nella prova ho qualche problemino ma Marcello mi aiuta nelle salite e nella frazione di corsa, mia bestia nera, recuperi-

amo posizioni e tempo arriviamo fra due ali di folla che applaude e si congratula. Dopo l'immane abbondante merenda e birra "DownHill" per recuperare i mezzi, foto e film della troupe ufficiale della "Daymiller-Crysler Tv" si sprecano così come le interviste che mi mettono un po' a disagio non sono abituata! La sera ci portano in un bellissimo rifugio e ci comunicano la classifica del primo giorno siamo quarti.

TERZO GIORNO

Un po' più stanchi del giorno precedente ci dirigiamo verso l'Austria per le prove di arrampicata, le valli che attraversiamo sono affascinanti, il cielo è terso e non una nuvola oscura il sole splendente. Prima prova "Climbing sprint" impegna solo uno dei due componenti la squadra, una torre di 20mt e 3 minuti per scalarla. Parte il primo concorrente nulla da fare, il secondo fuori tempo, parte Marcello, sale sicuro tutti da sotto gli fanno il tifo ed arriva a suonare la campana in cima alla torre! I complimenti arrivano da parte di tutti sia dagli altri concorrenti sia dagli organizzatori. Alla fine solo 4 squadre su 15 riusciranno a raggiungere la vetta della torre. Seconda prova "Freeclimbing" una bella parete di roccia scura scaldata dal sole è il teatro per la seconda prova, sono state armate una decina di vie, Marcello scala una via di media difficoltà io una di bassa difficoltà tutti e due arriviamo in cima, nella classifica parziale dell'evento siamo quinti, siamo al settimo cielo recuperiamo punti sulle squadre che ci precedono. Ma il tempo stringe e a bordo dei super attrezzati Viano corriamo alla terza prova, discesa di 5Km in kayak sul fiume "bregenzacher". I Locals ci riferiscono che la parte alta del fiume è divertente e ottima da percorrere in primavera ma la parte che andremo a percorrere è un II/III grado, l'acqua è limacciosa, le piogge sono state copiose negli ultimi giorni ed i sassi portano ancora il segno del livello dei giorni precedenti. Il fiume scorre in un'ampia gola, parecchi gli alberi abbattuti, ma data l'ampiezza del letto in questo tratto non creano problemi alla navigabilità, il fiume scorre formando curve ed anse, qualche treno di onde ma niente di preoccupante, con qualche metro cubo in più potrebbe essere una bella cavalcata. Partiamo nella prima batteria, la partenza non è delle migliori



Viano Challenge: in questa pagina la parte riservata alla canoa. Nella pagina precedente la squadra SportWeek. Nella pagina successiva, Marcello affronta la prova dell'arrampicata.



siamo secondi dietro ad un equipaggio francese, li superiamo e da lì pagaiamo, per tutto la durata della manche, riusciamo a sfruttare al meglio le linee di corrente, senza entrare in morta e senza smettere la pagaia per correggere la direzione, Marcello mi sprona a continuare a pagaiare dicendomi di tutti i colori per tutta risposta lo insulto non poco, finiremo la prova in prima posizione sotto i 20minuti con menzione del tempo da parte dell'organizzazione che prevedeva tempi maggiori, e con più di un minuto di vantaggio sul secondo equipaggio. All'arrivo esultiamo abbiamo condotto una buona prova. Qualche equipaggio va a bagno, sia durante la gara, sia successivamente nella discesa non competitiva che, insieme alla guide, facciamo per distenderci. Ci fanno trasbordare uno sbarramento artificiale, ovviamente Marcello lo avrebbe fatto a vista senza problemi, io, dopo averlo visto, lo avrei fatto ma non con la Bitopo! La sera campeggiamo dormendo nei furgoni attrezzati di tutto punto, letto perfetto e vebasto acceso. Il bello? Noi non facciamo nulla ci caricano e scaricano le canoe e le bici ci preparano il letto manca solo il bacio della buona notte! Durante la cena ci comunicano la nuova classifica siamo saliti al secondo posto! Incredibile ci sentiamo sulle nuvole che emozione, l'ultima prova mi impensierisce ma ci penserò l'indomani.

QUARTO GIORNO

In una mattina di cielo grigio ci fanno "riposare" con un giro in bici leggermente in discesa non competitivo di una decina di chilometri sino all'ingresso dal Canyon del "Fugenbach" per un Canyoning Tour di un paio di ore, fiume strettissimo e spettacolare con qualche calata un paio di tuffi e nel finale un bel toboga e carrucola, il ritorno è meno riposante essendo completamente in salita! Ormai abbiamo capito che qui si deve faticare. Nel primo pomeriggio ci spostiamo per l'ultima prova, la "Mountain Run" per me la prova più dura ed estenuante, circa 10Km in salita con un dislivello di 1000mt. Marcello fa di tutto per spronarmi, aiutarmi, e per cercare di non perdere la seconda posizione in classifica ma purtroppo non mantengo un ritmo sostenuto, riesco solo a dire due cose poco prima dell'arrivo a 2200mt con i piedi nella neve

"Scusa...e appena arriviamo chiamami il dottore". Mi riscaldano e mi aiutano a vestirmi sono demoralizzata da brava commercialista ho fatto i conti e so già che saremo quarti, mi fa arrabbiare perché la medaglia di legno è sempre brutta e mi dispiace tantissimo per Marcello che avrebbe potuto arrivare in posizione migliore e mantenere il podio, è vero l'importante è partecipare però visto che eravamo lì sul gradino di mezzo sarebbe stato bello rimanerci!!!! Abbiamo finito!!!!!! Tutti ci possiamo rilassare alla festa con Cibo Musica e Liquidi a ettolitri, tutti balliamo ci abbracciamo, ci divertiamo assieme sono stati solo quattro giorni ma intensi, ci ha unito la fatica, la voglia di sport e di vivere una bella esperienza.

QUINTO GIORNO

La mattina della partenza ci si saluta, con abbracci e promesse di rivederci presto, le ragazze dell'organizzazione sono fantastiche e le guide Mtb /Kayak ancora meglio. Da bravi italiani Marcello, Filippo, Angelita ed io prendiamo i nostri



mezzi e anziché andare direttamente in aeroporto ci fermiamo a visitare velocemente la cittadina di Ulm con il risultato di arrivare di corsa al terminal e lasciare per ultimi le macchine all'organizzazione. Un'esperienza entusiasmante, ci hanno tratto come dei Vip hanno offerto e pagato tutti dall'aereo all'albergo alle cene/feste, nulla è stato lasciato al caso, le auto erano super accessoriate e i tecnici provvedevano a pulirle e a rifornirle tutte le sera, i fotografi/giornalisti e cameraman erano discreti ma sempre presenti per riprendere i momenti di gioia e quelli di sconforto. Abbiamo curiosato e girato parecchio la regione dell'Algovia ricchissima di torrenti e fiumi che merita una visita da parte degli amanti dell'acqua mossa e degli sport all'aria aperta, insomma da ripetere appena possibile!

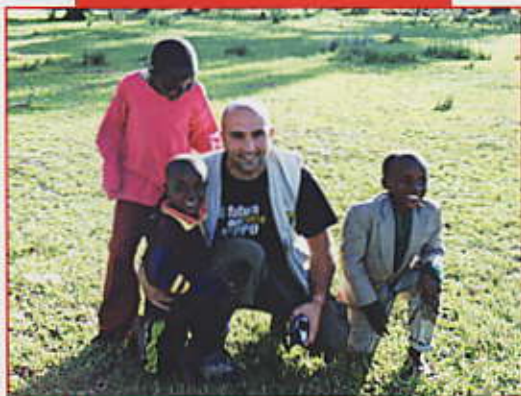
Un grazie all'organizzazione, alle guide, ai giornalisti soprattutto al nostro giornalista Giovanni e a tutti gli altri partecipanti per il tifo e il sostegno

L'Italia in Kayak per i Flying Doctors

Francesco Gambella ancora impegnato nella solidarietà per l'Amref: la Fict ne sposa la causa

Io sono stato fortunato. Sono vivo. Qualcuno trentadue anni fa mi ha salvato la vita. Ho trovato medici competenti, strutture ospedaliere con strumentazioni avanzate.

Attorno a me si sono stretti volontari con un cuore grande che hanno donato il sangue per un bambino che neanche conoscevano. Sapevano soltanto che senza quel piccolo aiuto non sarei qui a raccontare la mia storia. Fortuna, insomma. Molta più di quella di tanti bambini che ho incontrato nel mio ultimo viaggio tra Kenya e Tanzania. Che vivono sapendo che qualsiasi problema di salute, anche il più semplice come una febbre o una frattura, possa portarli alla fine della loro esistenza. Ebbene sì, si muore per poco. Ma da anni qualcuno arriva dal cielo, come un angelo, per salvarli. Non hanno le ali, ma viaggiano a bordo di aerei, dei Cessna caravan, che atterrano in mezzo ai villaggi, in strade in terra battuta, senza torri di controllo o luci che segnalano quelle piste improvvisate. Si chiamano Flying Doctors, dottori volanti. Lavorano per Amref o in convenzione. Sono ortopedici, chirurghi, urologi, ginecologi. Medici specializzati che in Tanzania, come in Kenya e altre regioni dell'Africa si contano



sulle dita di due mani. Persone che hanno deciso di non stare dietro una scrivania di un ospedale di fama, come il Kcmc di Moshi o altri nosocomi di Nairobi. Ma di dedicare parte della loro esistenza ai bambini, alle donne, agli uomini o agli anziani dei villaggi che altrimenti non saprebbero come superare le migliaia di difficoltà. E volano da una regione all'altra, per loro, approdando nelle corsie di ospedali quasi improvvisati o in strutture ottime, ma senza personale specializzato al di fuori degli assistant medical office, dottori con la laurea breve che si occupano dei casi più semplici - che poi semplici non sono - dalla cura della malaria alla traumatologia. I Flying doctors arrivano in un giorno stabilito su un calendario, operano dieci dodici pazienti al giorno, ne visitano una sessantina, forse di più e insegnano. Spiegano agli assistant medical office come rimuovere un'ernia, aggiustare un braccio rotto, riaddezzare un piede torto. Insegnare, appunto, il motto di Amref. La più grande organizzazione non governativa africana, composta dal 95 per cento di persone che vivono in quel meraviglioso continente che dal 1957, grazie al Michael Wood e ai suoi dottori volanti,

ha regalato la speranza a parte del continente. Amref costruisce pozzi, o meglio insegna a costruirli e a gestirli per irrigare i campi, produrre e vendere. Lavora nelle scuole, fa educazione contro le malattie, come l'Aids. Spiega alle comunità Masai che basta una finestra nella capanna per prevenire la morte per intossicazione, un buco in un secchio pieno d'acqua per economizzare e permettere a tutti di lavarsi la faccia e prevenire il tracoma. Strappa i bambini alla strada, alla colla che regala loro la sazietà quando non c'è da mangiare o il caldo quando a Nairobi la temperatura scende e avvolge gli slums con una coltre di freddo. A loro abbiamo regalato magliette e palloni da calcio. A tutti, il prossimo giugno, cercherò di regalare un'altra speranza. La stessa che trentadue anni fa qualcuno mi ha dato facendomi vivere. Partirò da Savona con il mio Kayak - in tanti in Africa si chiedevano cosa fosse questo strumento diabolico - attraverserò il mare con la forza delle mie braccia, sfidando le onde e la stanchezza. Il mio carburante, la mia energia saranno le facce che ho visto, le mani che ho stretto, le aspettative che ho creato in tutte queste persone. Circumnavigherò l'Italia con accanto la Lega Navale, in mente le immagini del mio viaggio, Amref nel cuore. Per questa ong raccoglierò i fondi necessari per garantire una goccia di sanità in più in quei villaggi lontani giorni di marcia dall'ospedale o qualcosa che gli assomigli.

Non cambierò il mondo, ma almeno ci voglio provare con lo spirito e il senso si sfida che da sempre ha accompagnato le mie imprese. La vita non ha prezzo, ma tutto quello che raccoglierò durante il mio Giro d'Italia in ottanta giorni, regalerà almeno un sorriso a chi oggi aspetta e spera che un dottore arrivi dal cielo per salvarlo.



Il lavoro dei Flying Doctors è di vitale importanza per l'Africa: formazione e pronto intervento. Nella pagina precedente, il kayaker Francesco Gambella con i bambini

FLYING DOCTORS: FORMAZIONE E MEDICI PER L'INTERVENTO TEMPESTIVO IN OGNI PARTE DELL'AFRICA

In Africa Orientale, le stime parlano di 8 medici ogni 100.000 abitanti, i quali operano per lo più nei centri urbani, dove però vive solo il 30% della popolazione. Il progetto Flying Doctors comprende le visite specialistiche che i dottori volanti di AMREF garantiscono regolarmente a più di 100 ospedali

rurali. Ma anche un servizio di pronto soccorso aereo, per intervenire in situazioni d'emergenza, e un laboratorio di ricerca sulle principali epidemie diffuse nel territorio. Un'opera ciclopica, che ha bisogno del sostegno di tanti che, come Francesco hanno deciso di sposarne la causa. I beneficiari diretti del

progetto sono quasi 30.000 persone, di cui i 2/3 sono bambini. Solo nel corso dell'ultimo anno i Flying Doctors hanno curato quasi 17.000 pazienti, effettuato oltre 5.000 interventi chirurgici e formato più di 5.500 operatori Africani per la maggior parte.

info: flyingdoctors@amref.it



Norvegia, il paese dalle mille cascate

Natura incontaminata, fiumi dai passaggi estremi solo per esperti: viaggio nel profondo Nord

di Gigi Rizzitelli (guida Fluviale Istruttore)

Quando la natura è fantastica è facile idealizzarla tanto da renderla un artificiale paesaggio da cartolina a meno che non sia talmente accessibile da appropriarsene. In Norvegia la natura è sempre a portata di mano. L'unicità è data dal fatto che dovunque ci si può trovare immersi nel verde e i fiumi sono semplicemente spettacolari.

Il contatto con la natura non avviene esclusivamente all'interno di riserve e parchi naturali, ma è semplicemente a portata di mano lungo qualsiasi percorso, anche al di fuori del fiume.

Chi ha avuto l'occasione di viaggiare molto sa che più ci si avvicina alle zone polari, più la natura diventa spoglia e ingenerosa, ma la calda corrente del Golfo costituisce la straordinaria ricchezza di queste terre.

Così anche le temperature sono in media di circa 10° C superiori a quelle di altri territori situati alla medesima latitudine.

E' difficile trovare un Paese in Europa con le caratteristiche della Norvegia: selvaggia, magnifica, rigogliosa e incontaminata. A livello mondiale può competere per la ricchezza e la spettacolarità dei percorsi con Paesi come il Canada e la Nuova Zelanda. I Norvegesi

hanno ricavato la maggior parte delle loro ricchezze proprio da questa natura incredibilmente generosa e, per necessità hanno dovuto imparare a vivere in accordo con essa e a proteggerla. E' una delle società ad alta tecnologia tra le più ricche del mondo, ma sono i fiordi e le montagne, gli altipiani e i fiumi a formarne l'immagine. Per questo motivo in Norvegia, è assente il turismo di massa, mentre prevale il viaggiatore individuale alla ricerca di nuove esperienze e di luoghi inesplorati. La protezione ambientale è quindi sempre stata una realtà di fatto molto prima che diventasse un termine alla moda a livello internazionale. Ormai difficile a crederci: mai visto un sacchetto o altro rifiuto sui fiumi.

*QUANDO ANDARE

La certezza di trovare sempre acqua, che rende sicura la percorribilità dei fiumi, nel periodo estivo è un lasciapassare fondamentale. Mentre da noi in luglio e agosto le Alpi, fatta eccezione per i fiumi di origine glaciale, offrono sempre meno percorsi, in Norvegia l'acqua scorre e cade da tutte le parti e non è mai acqua scura o marrone ma anzi sempre turchese, cristallina, pura e in tutte le altre tonalità possibili immaginabili del verde e dell'azzurro. Da non dimenticare poi che, sempre nel periodo

estivo, le ore di luce e quindi le ore di canoa sono molte di più: il fascino del kayak a mezzanotte è possibile e per i più in forma le tre discese al giorno diventano una passeggiata e non una corsa contro il tempo.

*COME ARRIVARE

Numerose sono le vie di accesso per chi la raggiunge con il proprio automezzo, oltre ai collegamenti stradali, vi sono moltissime linee marittime che collegano la Norvegia con la Svezia, la Danimarca e la Germania. Tutti paesi nei quali l'autostrada non è a pagamento. Ultimamente una valida alternativa è costituita, grazie ai voli low cost, in abbinamento al noleggio di un'auto usata, dai collegamenti aerei che permettono di diminuire notevolmente le ore di guida. Sicuramente il costo della vita è nettamente superiore al nostro (anche se li abbiamo quasi raggiunti con il prezzo della benzina) ma si può ugualmente risparmiare a patto di seguire alcuni semplici consigli come ad esempio portarsi delle scorte alimentari, necessarie per la vacanza oppure fare campeggio libero.

***SOSTE E CAMPEGGI** Nel rispetto delle persone, degli animali e delle piante in Norvegia è permesso campeggiare liberamente e vivere a diretto contatto con la natura. Trovare luoghi tranquilli per la



sosta diurna e notturna si è rivelato estremamente facile. In alternativa, nei campeggi o presso privati sono disponibili semplici, ma sempre dotate di angolo cucina, baite in legno (Hytte).

*STRADE E CARTOGRAFIA

Indispensabili le carte stradali Cappelen la N.1 e soprattutto la N.2. Ottima la rete stradale interna con servizio di traghetti per l'attraversamento dei fiordi. Le gallerie e i ponti più importanti sono a pagamento, e così anche l'ingresso nella città di Oslo. Chi desidera entrare nella capitale norvegese deve passare uno dei circa venti caselli intorno alla città e pagare quasi 2,50 euro. Non ci sono giorni o fasce orarie escluse. Attenzione al rispetto dei limiti di velocità, soprattutto nell'attraversamento dei paesi ci sono postazioni fisse, come ormai in tutte le altre nazioni europee, di rilevamento della velocità. A volte per raggiungere l'imbarco non si può fare a meno di percorrere strade private di montagna che sono a pagamento (Bomveg).

*ITINERARI CONSIGLIATI

Per tutti: la Sjøa il fiume più famoso, dove sono presenti compagnie di rafting, campo slalom, negozio di canoa-kayak e accessori.

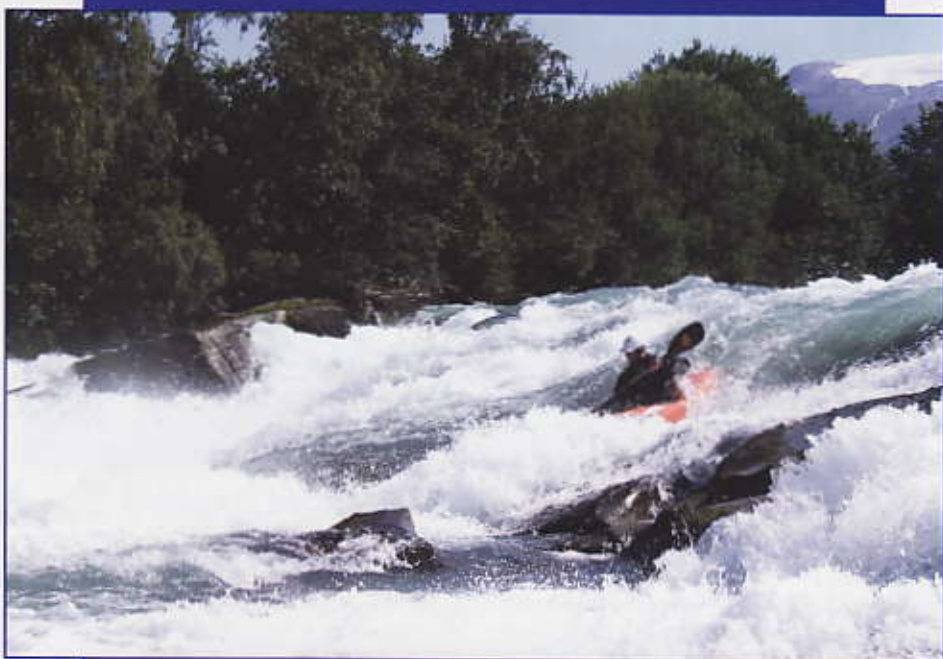
Il fiume offre circa 40 chilometri di rapide con diverse possibilità di imbarco e sbarco a seconda delle difficoltà che si intende affrontare. Si può dopo suddividere essenzialmente in due località che possono fare, eventualmente, da campo base per le discese.

PER ESPERTI:

la zona di Skjak è più indicata per chi viaggia con la famiglia e cerca percorsi non troppo impegnativi ma sempre comunque per chi ha confidenza in acque di quarto grado. Da Skjak ci si può poi spostare a Est verso il Setninga (III-IV), Folla (II-IV) e il Trysilva (III+).

*EURO WAVE

A Skjak, presso il camping Storoya, per



Dall'alto a sinistra il Raundalselva, poi lo Stordalselva. Qui sopra evoluzioni nello Storelvaa e sotto un difficile passaggio nello Sogndalselva. Nella pagina precedente: il Rauma Alta





FIUMI: SCHEDE TECNICHE



SKJAK E DINTORNI

Imbarco A valle di Liavatnet
Sbarco Al primo ponte stradale
Lunghezza 2Km

ASTRA IV

Imbarco Al ponte Fla
Sbarco Lom (prima della cascata)
Lunghezza 7Km

FINNA IV-V (X)

Imbarco Sull' affluente Skjerva
Sbarco Vagamo
Lunghezza 9Km

OTTA IV (V)

Imbarco A valle di Breiddalsvatnet
Sbarco A monte di Polfoss
Lunghezza 9Km

TUNDRA IV (V)

Imbarco Al ponte pedonale in legno
Sbarco A monte dell' impraticabile
Lunghezza 4Km

IORI III-IV

Imbarco Nedre Reindol
Sbarco Ponte E136
Lunghezza 17Km

LORA III-IV (VI)

Imbarco Nysaetre

Sbarco A monte di Haukrusti
Lunghezza 15Km

Altri fiumi in zona:

SKJOLI, TORA, STORE ULA, LAGEN.

VOSS E DINTORNI

RAUNDALSELVA IV/V (X)

Imbarco Stazione ferroviaria di Reimegrend
Sbarco A monte di Urdland
Lunghezza 9Km

STRONDELVA III/IV (V+)

Imbarco Al ponte della E16
Sbarco A monte o a valle di Moneydrop
Lunghezza 5Km

MYRKADALSELVA V/VI (X)

Imbarco Al ponte per Arnot
Sbarco Al ponte della E13
Lunghezza 3Km

BRANDSETELVA V/VI (X)

Imbarco Dove finisce la strada
Sbarco Al primo ponte
Lunghezza 5Km

Altri fiumi in zona:

JORDLSELVA, URDLANDSELVA

gli amanti del rodeo sul fiume Otta onda-buco sede dei Campionati europei del 2000. Livello normale nel mese di Agosto ottanta metri cubi assicurati dalla diga a monte (Hegebott) appena finita di costruire.

PER MOLTO ESPERTI:

come si può leggere dalle schede dei fiumi la zona di Voss è consigliata a canoisti molto esperti che cercano le discese più impegnative. Da Voss si può proseguire a Nord verso la Rauma (IV-V), Ulva (IV-V) e lo Stordalselva (V-VI).

*GUIDE

Per informazioni più dettagliate si consiglia:

J.Klatt e O.Obsommer "Norway- The whitewater guide" 2005 in lingua inglese e tedesca, unica guida aggiornata disponibile.

Flakstad, Ongstad "Elvepadling, Guide to Southern Norway" 1987 in lingua inglese.

"DKV Band 4" Skandinavien, 2001 in lingua tedesca.

*WEB www.padling.no (Norwegian Canoe Association)

www.visitnorway.com (Ufficio del Turismo Norvegese)

RINGRAZIAMENTI

Si ringrazia FLUID KAYAKE in particolare l' importatore per l' Italia:

Filnautica service di Lapertosa M.
e-mail: filnautica.service@libero.it

Per programmi di viaggio scrivere a Gigi Rizzitelli Guida Fluviale Istruttore della FICT
e-mail: rizzigo@tin.it

"Piacere, siamo le Pink Paddle!"

Conosciamo le kayakers del Gruppo Canoe Roma



COME E' NATA L'IDEA DELLE PINK PADDLES

"... Vince la pagaia di scorta il numero..." e così al Raduno Internazionale Estivo in Francia (2006) vinsi una pagaia di scorta! Un premio non personale ma di gruppo! Il Gruppo Canoe Roma (GCR) già ne aveva una... Nella mia piccola canoa da gioco una pagaia, anche se smontata, non sarebbe mai entrata (e poi la pagaia di scorta andrebbe custodita dai più esperti... non certo da me!) e allora... l'idea: formiamo un gruppo femminile all'interno del GCR! Un gruppo con tanto di pagaia!

Dopo un po' di giorni mi contatta Daniela e mi propone di organizzare insieme a lei un Raduno sul fiume Aniene, a Subiaco, con discesa e giochi in acqua... La mia immaginazione galoppa (come al solito) ed inizio a pensare al gadget da regalare... Successivamente mi incontro con Daniela, sono sufficienti 40 minuti di corsa a ritmo sostenuto per concretizzare l'idea: formiamo le Pink Paddles! Ignare di quello che stavamo scatenando, l'entusiasmo ci porta a scrivere, a notte inoltrata, una lettera su CKI in cui ci presentiamo al mondo fluviale come "l'ala rosa del Gruppo Canoe Roma". Presto le altre femminucce ci contattano, facciamo una riunione ed iniziamo a scegliere come sarà il nostro striscione, come sarà il nostro logo... come organizzeremo la nostra 1ª giornata rosa! Quali sono i nostri obiettivi? Sicuramente, incrementare l'attività fluviale al "femminile" nel senso che,

purtroppo, sono poche le donne che scendono in canoa ed un gruppetto di amiche ben organizzato può rappresentare un punto di riferimento per coloro che non appartengono a club canoistici. Altro obiettivo è quello di divulgare la nostra filosofia di discesa, acquisita e sviluppata all'interno del GCR, e cioè scendere un fiume in massima sicurezza (anche se questo non è sinonimo di rischio zero, bensì ridurre il rischio ai minimi termini) portandosi gli strumenti giusti (es. corda da lancio) e soprattutto esser in grado di utilizzarli.

Infine, e non da ultimo, l'obiettivo principale è DIVERTIRSI e CONDIVIDERE con i propri amici momenti indimenticabili. Tra i nostri sogni c'è quello di migliorare e crescere tecnicamente arrivando a scendere fiumi sempre più impegnativi ma... non ci corre dietro nessuno!

LauraPink alias LCPFDM

LA NOSTRA 1ª GIORNATA ROSA

In questo autunno asciutto la "1ª giornata rosa" di Subiaco è risultata essere l'evento della stagione. Complice una domenica di sole in cui i vari componenti del mondo fluviale hanno affollato il campo slalom con tanta voglia di giocare e di divertirsi. C'erano maestri di canoa, guide fluviali, rodeisti, giovani atleti del Canoe Club di Subiaco, tanti principianti e turisti, uniti tutti da un unico denominatore comune: l'acqua.

Abbiamo organizzato giochi a squadre per tre diverse specialità, kayak, orinoco e gommone.

Il gioco con le canoe "il triangolo delle

trombette" prevedeva la suonata di alcune trombette posizionate su alcune porte del campo slalom da parte di tre canoisti concorrenti. Il secondo concorrente non era abilitato ad utilizzare la pagaia! Scene divertentissime da osservare anche per un pubblico digiuno di canoa.

Il gioco per l'orinoco "fai canestro con l'ulaòp" consisteva in tre tiri al canestro (in pratica un ulaòp legato al ponte sull'Aniene) da parte di tre concorrenti a bordo di un orinoco. La difficoltà stavolta risiedeva nell'evitare le secchiate d'acqua dai giocatori della squadra avversaria posizionati sopra il ponte. Infine, il gioco per i gommonauti "pulisci il fiume con PinkAntò" prevedeva il recupero di bottiglie di plastica abbandonate/nascoste sulle sponde del fiume.

Tanti ragazzi alle prime esperienze con l'acqua hanno partecipato ai giochi, entusiasti, tirando fuori grinta e competitività... chissà che non li ritroveremo fra qualche anno protagonisti di entusiasmananti discese fluviali. Hanno partecipato anche guide fluviali, maestri di canoa e canoisti esperti, di quelli che competono nelle gare di alto corso... che onore! Nomi famosi tra le squadre da noi formate! E' stato divertente vederli pagaiare con le mani, vederli urlare e incitarsi sul gommone... proprio come bambini!

Dopo la rilassante discesa ci siamo ritrovati tutti al ristorante per le premiazioni dei vincitori (premi di Gravità

Zero) e per la riffa femminile (premi di Gym Sport).

In realtà, ci sono state molte sorprese nella classifica, perché il gioco è anche questo: non sempre vincono i più bravi ed esperti!

DanielaPink alias PinkPresident

EMOZIONI DI UNA PINK

"Occuparsi dell'accoglienza e delle pubbliche relazioni" e "prendere i tempi dei giochi". Questi erano i miei compiti, nella lista stilata giorni prima dalle pink president & vice president (DanielaPink & LauraPink).

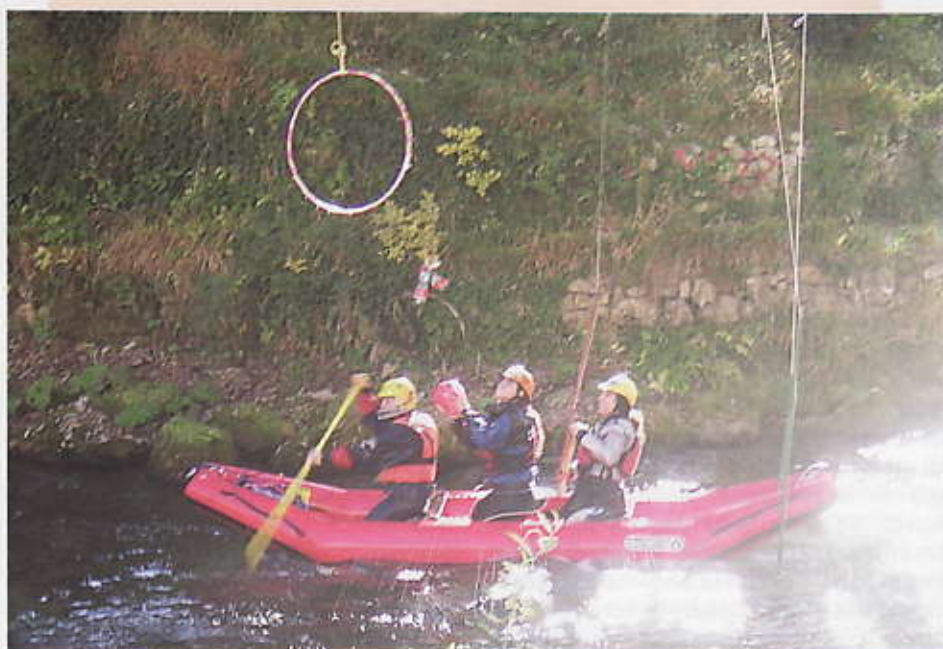
Tenendo conto che sono un po' timida, negata in matematica e che non avevo mai preso in mano un cronometro in vita mia, avrei preferito fare altro, tipo: "attaccare adesivi su portachiavi" o ancora meglio "riempire i cornetti con nutella", incarichi comunque previsti dalla "scientifica" organizzazione della giornata. Ma, che volete, le gerarchie, democraticamente votate, vanno rispettate....

Quindi, eccomi domenica a chiacchierare con ogni essere di ogni genere e specie, persino con i sassi, e a smanettare il cronometro con grande maestria, con il foglietto delle regole dei giochi sempre in tasca, perché, anche se studiate la notte prima, non riuscivano a entrarvi in testa. Meno male che nessuno si è accorto che... l'arbitro non conosceva le regole!!!! Anzi, come ogni arbitro che si rispetti, i tentativi di corruzione per avere informazioni riservate non sono mancati... mooolto divertente!

Ancora più divertente è stato poi il "dovere" vigilare le gare dall'alto del ponte. Un mondo completamente "alla rovescia" si è pian piano svelato sotto i miei occhi increduli. Ecco atleti più che noti nelle gare d'Alto Corso scapicollarsi sulle sponde per acchiappare vuote bottiglie di plastica e poi gettarsi impavidi a gambe all'aria sui gommoni, concentratissimi nel battere la concorrenza per consegnare i "nobili trofei". Ecco padri di famiglia rovesciare gelide e clandestine secchiate su chi tirava acqua in testa ad altri concorrenti, frenati dai figli, nel vano tentativo di ricordargli che non era nelle regole. O, ancora, ecco mogli abbandonare i piccoli sulle sponde, quasi emule delle madri di Mosè o di Romolo e Remo, per correre a incitare i compagni alla vittoria...

Una buffissima realtà, insomma, deformata ulteriormente dai miei occhi, lo ammetto, parecchio visionari, ma abbastanza lucidi da percepire, questa volta davvero nettamente, il sorriso sui visi di TUTTI. Anche di chi era arrivato la mattina scuro e incredulo, anche di chi, come me, non ama affatto il colore rosa! O di chi, per la precisione dell'arbitraggio, si è ritrovato in coda alla classifica dei vincitori.....

SaraPink





BANDO CORSO PER ISTRUTTORE FLUVIALE 2007

La FICT, Federazione Italiana Canoa Turistica, organizza il Corso di Formazione per Istruttore Fluviale 2007

Per gli Aspiranti Istruttore Fluviale è stato previsto un corso di Formazione Federale strutturato in 4 giornate.

Requisiti per partecipare al corso è necessario essere iscritti alla FICT ed aver compiuto 18 anni all'atto della domanda.

Entro il 18 febbraio gli interessati al Corso di Formazione Istruttori (min 5 - max 15 partecipanti) presenteranno domanda all'ADC, corredata dal curriculum vitae sull'attività canoistica svolta, eventuali brevetti posseduti (bls, rescue, salvamento), n° di tessera FICT valida per l'anno in corso, certificato medico che abilita all'attività sportiva non agonistica.

Dal 14 al 18 marzo l'ADC terrà a Scheggino (PG) il Corso di Formazione;

Il 22 e 23 settembre i partecipanti al corso di formazione saranno esaminati (in 2 gg.), nei modi e nei tempi che di seguito saranno comunicati.

La quota di partecipazione al Corso di Formazione e all'esame è fissata in €. 240,00 da versarsi entro il 28 febbraio. Sono escluse le spese di vitto e alloggio. Il versamento dovrà effettuarsi sul c/c postale n. 32630238, anche con bonifico, intestato alla Federazione Italiana Canoa Turistica - Via Pascarenghi, 28 - 10060 Frossasco (TO) specificando nella causale "Corso Istruttori 2007"

I corsi saranno tenuti dai Formatori della FICT e strutturati in lezioni teoriche ed esercitazioni pratiche.

A fine corso verrà comunicato agli allievi quali argomenti necessitano di approfondimento e se sono emerse le attitudini e le capacità all'insegnamento.

Il bando con relativo programma saranno anche disponibili sulle pagine del sito FICT www.canoa.org, dove nella sezione documenti è pubblicato il Regolamento dei Tecnici Federali nel quale, tra l'altro, sono specificati la sfera di competenza e i requisiti per il mantenimento del brevetto conseguito.

Tutte le comunicazioni all'ADC vanno effettuate al Coordinatore dell'Accademia, nella persona di Maurizio Consalvi, viale A. Ballarin, 114 - 00142 Roma - e-mail maurizioconsalvi@yahoo.it tel.3403996045

PROGRAMMA DEL CORSO DI FORMAZIONE PER ISTRUTTORI FLUVIALI

Il corso si svolge in 4 giornate ed è articolato in lezioni in aula e in acqua tendenti a verificare le attitudini degli aspiranti istruttori. I candidati dovranno presentarsi al corso avendo preventivamente studiato il Manuale dell'Istruttore FICT e la dispensa fornita sulla didattica fornita all'atto dell'iscrizione. Durante il corso verranno forniti gli elementi necessari all'insegnamento, alla conoscenza della tecnica e delle elementari manovre di sicurezza.



ATTIVITA' IN AULA

Presentazione: corso, esame, struttura della Federazione e figura dell'Istruttore Fluviale.
 Materiali: kayak, pagaia, abbigliamento tecnico e dotazioni di sicurezza.
 Posizione del canoista e impugnatura della pagaia.
 Fondamentali di propulsione: pagaiata avanti, pagaiata indietro e spostamenti laterali.
 Fondamentali di rotazione: pagaiata circolare avanti, pagaiata circolare indietro, richiami e aggancio.
 Fondamentali di equilibrio: appoggi e eskimo.
 Fondamentali in acqua mosca: uscita in corrente, entrata in morta e traghetto.
 Pericoli in fiume: incastri, colini, sifoni e sbarramenti artificiali.
 Le Fasi dell'apprendimento – La didattica – Il Feed-back – Gli obiettivi.
 Come strutturare un corso di canoa: base, avanzato, di eskimo.
 Organizzazione di una discesa con allievi

ATTIVITA' ALL'APERTO

Esercizi di riscaldamento e stretching.
 Lancio della corda: varie tipologie, con recupero e senza preavviso.
 Comunicazione in fiume.

ATTIVITA' IN ACQUA: A NUOTO

Nozioni di idrodinamica.
 Nuoto in acqua mosca: posizione di sicurezza e nuoto attivo.
 Entrata in corrente, entrata in morta e attraversamento.
 Recupero del pericolante con corda.

ATTIVITA' IN ACQUA: IN KAYAK

Approccio al kayak: trasporto, entrata ed uscita, ribaltamento e svuotamento.
 Fondamentali di propulsione: pagaiata avanti, pagaiata indietro, spostamenti laterali.
 Fondamentali di rotazione: pagaiata circolare avanti, pagaiata circolare indietro, richiami e aggancio.
 Fondamentali di equilibrio: appoggi e eskimo.
 Fondamentali in acqua mosca: uscita in corrente, entrata in morta e traghetto.
 Verifica dei fondamentali.
 Percorso prestabilito in acqua mosca.
 Recupero del materiale e del pericolante.
 Discesa con allievi

MATERIALE OCCORRENTE

Kayak ed attrezzatura completa.
 Coda di vacca.
 Corda da lancio lunghezza 20 mt.- 2 moschettoni.
 Block notes e penna.
 Manuale e Dispense forniti.

*Accademia della Canoa
 Il Coordinatore
 Maurizio Consalvi*

Appuntamenti: il Calendario

4 FEBBRAIO
DISCESA SOFT RAFTING

Divertente discesa soft rafting del Ticino, nel tratto tra Abbiategrasso e Vigevano, 5 km di natura tra boschi, anse e meandri di uno dei più bei tratti di questo fiume, ammirando fra gli altri, aironi, garzette, niticore e cormorani. Esperti Istruttori vi accompagneranno in una divertente escursione adatta a tutti. Appuntamento: ore 14.00 presso il Centro Parco Colonia Enrichetta. Iscrizioni: per iscriversi telefonare al 347-8298027 (Claudio).

17/18 MARZO
**RADUNO MARCHIGIANO
SUI FIUMI SENTINO ED ESINO**

Raduno adatto a Tutti. Possibilità di percorsi adatti anche ai principianti. Il programma ricalca quello del 2006. Aggiornamenti e maggiori info su CKI un mese prima dell'evento. tel: Fabio 339/4378191_email: fabio@micso.net

23/24 MARZO
**IV RADUNO DI PRIMAVERA FICT
FIUME VARA**

Raduno adatto a tutti. Organizzato dal Canoa Club Cagnacci Bagnati. Maggiori informazioni su CKI un mese prima dell'evento] tel: 3358286733 Marco 3346002435 Michele 3398106067

21-25 APRILE
**6° MEMORIAL GRANACCI
FIUMI DEL PIEMONTE**

Campeggio libero a Sant Albano Stura (Cuneo) organizza A.S.C. 4 P Kanu Group info 3384755710

24 APRILE 5 MAGGIO
DISCESA DEL TEVERE

Raduno adatto a tutti. Da Città di Castello a Roma info su: <http://www.discesadeltevere.org/index.php> tel: Gianluca 339.8808312_email: scrivi@discesadeltevere.org

26/27 MAGGIO
IX WILD WATER WOMEN'S DAY

Raduno per Intermedi. Sabato 26 e Domenica 27 Maggio sul Limentra. Discese guidate dai nostri istruttori per chi non conosce il fiume - Discese rafting e hydro tel. 347/9784813-051/6951235 - Cena a prezzo convenzionato c/o ristorante e Festa danzante sabato sera al Lago di Suviana. tel: canoa club bologna 051/575354_email: ccbologna@libero.it guidomalossi@libero.it

26/27 MAGGIO
**RADUNO NAZIONALE CITTÀ DI
GAETA**

Raduno adatto a tutti. palio del mare per kayak 2007. facile raduno su uno dei litorali più belli del tirreno, per so-

stenere la difesa delle spiagge libere e contro l'abusivismo sulle coste. tel: 3290049015_email: ramatar@alice.it

17/24 GIUGNO
ELBA MAREMARATHON

Raduno per Intermedi. Org. Sea Kajak Italy - Circolo di Vela di Marciana Marina info@seakayakitaly.it tel. 3482290711

06/19 AGOSTO
**30° RADUNO INTERNAZIONALE
ESTIVO**

Campeggio fisso al Camping Du Lac-Les Iscles di Eyglies Hautes Alpes Francia

Organizza A.S.C. 4 P Kanu Group info arcpir2002@virgilio.it tel.3384755710

7-8-9 SETTEMBRE
5A FESTA DELLA CANOA IN MARE

Punta Campanella - penisola Sorrentina - costiera Amalfitana (Napoli)

info e mail info@puntacampanella.it

16 SETTEMBRE
27-DISCESA DEL TICINO
DA VIGEVANO A PAVIA

Iniziativa interessante e adatta a tutti info pvcus@unipv.it

13-14 OTTOBRE
4A MARATONA TERRADEIFORTI

Bellissima manifestazione adatta a tutti. fiume Adige - Pescantina (Verona) info www.terradeiforti.com



TUTTOCANOA s.r.l.
Via Gaggia n°26 20139 Milano Italy
Tel. e Fax: 02 56 93 347 e-mail: info@tuttocanoa.it

**Consigliamento
Mare per tutti**

Mistral/Milano = Linea gialla direzione San Donato Milanese fermata Porto di Mare, all'uscita del tornello tenere la destra, appena fuori c'è via Gaggia.
Autobus = n.35 direzione Rogoredo - n.84 direzione MM3 fermata Roncompagni sgg. via Gaggia.

Autostrada:

A1 - Italia > Piacenza Il casello proseguire diritto per circa 1 Km. Unico svincolo MI Centro/PIA Corvetto
Proseguire diritto per 600 mt. circa fino all'uscita obbligatoria camion.
Proseguire diritto attraversando P.zza Mistral per via Toffetti.
La seconda a sinistra è via Gaggia.

Torino/Laghi = Al casello prendere per Tangenziale Ovest.
Al Km. 31, Ultima uscita per Milano - S. Donato - S. Giuliano - Linate.
Unico svincolo MI Centro/PIA Corvetto
Proseguire diritto per 600 mt. circa fino all'uscita obbligatoria camion.
Proseguire diritto attraversando P.zza Mistral per via Toffetti.
La seconda a sinistra è via Gaggia.

A4 - Venezia = Prendere per Tangenziale Est.
Al Km. 30 uscire svincolo via Rogoredo.
Passare il ponte della ferrovia, in P.zza Mistral
al secondo semaforo (30 m. uno dall'altro) girare a sinistra via Toffetti.
La seconda a sinistra è via Gaggia.
















TUTTOCANOA s.r.l.
dal 1983 scegliamo il meglio per Voi



A richiesta il catalogo generale con i punti vendita nelle regioni italiane



L'Elba da vivere in Kayak

Le proposte di Sea Kayak Italy all'isola d'Elba:

Escursione giornaliera con guida.

Settimana kayak e trekking.

Escursione guidata di uno o più giorni con pernottamento in tenda.

Giro dell'Elba in cinque tappe (solo per esperti).

Tour personalizzato su richiesta.

Corso per principianti.

Corso di perfezionamento.



Sea Kayak Italy®

SCUOLE E TURISMO IN KAYAK DA MARE

www.seakayakitaly.it

info@seakayakitaly.it
Tel. 348 2290711



Seakayak Italy è riconosciuta da:

