

PAGAIANDO

Periodico di informazioni, cultura e tecnica della canoa kayak
a cura della Federazione Italiana Canoa Fluviale

**LE GOLE
DEL LAO**

**SICUREZZA
FLUVIALE**

ISOLE IONICHE

**Corso esame
Guide Fluviali**

AVVISO IMPORTANTE: SIAMO IN EUROPA, MA LE POSTE...

La spedizione in abbonamento postale continua a darci grosse difficoltà.

Oltre ai ritardi irregolari e spesso forti che già abbiamo segnalato, si sono verificati vari casi veramente sconcertanti: a un abbonato viene recapitato un pacco che oltre alla sua copia ne contiene parecchie altre della stessa provincia o zona. Il caso è stato finora segnalato da Roma, Cagliari e Mantova, ed è evidentemente inaccettabile. Preghiamo chi ricevesse un pacco del genere di:

- protestare al numero verde delle poste 185
- segnalare il fatto a questa redazione, possibilmente con l'elenco completo dei destinatari del pacco, in modo da poter fare un reclamo complessivo
- riportare il pacco alla posta più vicina per il regolare inoltro

Chi non riceve regolarmente può comunque ritirare la sua copia presso i

Punti distribuzione di Pagaiano (per chi non lo riceve regolarmente, o vuole conoscerlo):

a Roma

- Mariner Canoa Club - al laghetto dell'EUR, rivolgersi a Guido Ciuffoli (06/5135402) o Gaetano Berardi
- GYMSPORT - via Michele Amari 43 (Massimo Di Sabatino 06/78345302, 7853978)
- Circolo Canottieri ATAC - Lungotevere Thaon di Revel, rivolgersi a Marcello Bacchi 06/3232453, casa 06/4390192
- Cisalfa - v. Foro Italico 501 06/80888026, 8088070

a Milano

- Tuttocanoa - v. Gaggia 26 20139 Milano 02-5693347
- Bertoni Campeggio Sport - v. le Fulvio Testi 140, 20092 Cinisello Balsamo (MI) 02-2406307
- alla segreteria FICF tel. 02-39262577

e fuori ...

- Libreria Accursio - via G. Oberdan 29/B - Bologna tel/fax 051-220983
- Chizzoli Gomma - via Mazzini 50 26013 Crema CR
- a Marina di Carrara (MS) telef. 0585/634117
- a Ivrea (TO) telef. 0125/45837
- inoltro presso le Guide Fluviali

PUBBLICAZIONE APPUNTAMENTI Gli annunci concisi: data; denominazione del raduno, del tratto di fiume, mare o lago; difficoltà WW; n° dei km da percorrere in canoa; denominazione dell'organizzazione e n° telefonico per ulteriori informazioni, sono gratuiti per tutti.

SPAZI MAGGIORI A PAGAMENTO PER I SOLI CLUB AFFILIATI, per descrivere la manifestazione e i dettagli del programma, sono a disposizione a prezzo di costo: £5.500 per cm/colonna, quale quota associativa straordinaria; per dare un'ordine di grandezza dell'importo richiesto, una intera colonna, larga cm 6 ed alta 27, comporta un addebito di £150.000, una intera pagina, di £ 450.000.

SPAZI DI NATURA COMMERCIALE A PAGAMENTO richiedono il listino prezzi.

Le collaborazioni sono a titolo gratuito. Il materiale inviato non viene restituito, salvo espliciti accordi. Gli articoli pubblicati rispecchiano le opinioni dei rispettivi autori. La pubblicazione è inviata gratuitamente ai soci della Federazione Italiana Canoa Fluviale e può essere richiesta in offerta temporanea da chi lo desidera; le copie non sono commerciabili.

Il prossimo numero di PAGAIIANDO chiuderà in redazione il 20 gennaio. Gli annunci e le collaborazioni a PAGAIIANDO, ove possibile, vanno inoltrati: all'e-mail pag.ficf@flashnet.it via Internet; a mezzo di un dischetto spedito per posta; se non è possibile diversamente, via fax prendendo accordi al 0125/45837. Sono graditi i pezzi che giungono sotto forma di file perchè si risparmia tempo e si evitano errori di trascrizione. Meglio se il formato è compatibile con Word o Excel per Windows. Fotografie e pellicole per stampa devono essere spedite per posta all'indirizzo riportato nel riquadro di identificazione qui sotto.

Abbonamenti

PAGAIIANDO si ottiene in abbonamento con l'iscrizione alla FICF, e contemporaneamente alla copertura assicurativa. La decorrenza è sempre l'anno solare e la scadenza, per tutti, il 31 dicembre. Segnaliamo tuttavia che, agli effetti del diritto di voto nella assemblea dei soci FICF, a norma di statuto sono valide le iscrizioni avvenute entro il 30 aprile, e che, anche agli effetti assicurativi, è consigliabile rinnovare l'associazione all'inizio dell'anno. Le iscrizioni durante i mesi di novembre e dicembre valgono anche per l'anno seguente.

Per l'adesione è consigliabile usare il c/c postale 13285044 intestato a Paperetti Luciano c/o FICF - Via G.B. Vico 46 04100 Latina, annotando, nella causale, in maniera leggibile, cognome, nome, indirizzo e data di nascita. La data sulla ricevuta di versamento rilasciata dall'Ufficio Postale, fa decorrere la copertura assicurativa dalla mezzanotte dello stesso giorno del versamento. E' consentita anche la rimessa a Paperetti di un assegno bancario non trasferibile a lui intestato (non alla FICF, nè a Pagaiano).

Per il '99 le quote, ferme da qualche anno, nonostante il pesante rincaro della carta e della spedizione, restano invariate: £ 25.000 per i singoli canoisti e £ 50.000 per l'affiliazione dei club, £ 50.000 per i soci sostenitori, £ 100.000 per i soci benemeriti, £ 200.000 per i club con scuola di canoa.

La quota ridotta, di £ 15.000, che consente di ottenere PAGAIIANDO da parte degli iscritti ad un club, sarà applicata soltanto qualora sia il club ad effettuare il versamento collettivo a favore dei suoi soci. Essa non può essere accordata al singolo che dichiara di essere iscritto ad un club. Per il familiare di un canoista iscritto con quota intera attraverso un club e per altri iscritti al club è prevista inoltre la quota da £ 5.000 che non dà diritto a ricevere PAGAIIANDO al proprio indirizzo ma alla sola copertura assicurativa. Peraltro il club riceverà, oltre alla copia prevista per la sua affiliazione, un altro numero di copie, pari ad una ogni cinque iscritti per i quali avrà versato £ 5.000. In altri termini il rapporto con gli iscritti FICF che si avvalgono delle facilitazioni previste per chi è già socio di un club, avvengono attraverso il suo club.

S O M M A R I O

in copertina - Cagnacci bagnati nelle gole del Lao (foto Alessandra Parsi)

Abbonamenti pag. 2

Avviso importante:
siamo in Europa, ma le poste pag. 2

Punti di distribuzione di Pagaiano pag. 2

La trocicoltura gigante alle sorgenti
del Peschiera: la Commissione Europea
mette il Governo italiano
sotto indagine pag. 3

La difesa del fiume Bio Bio,
un patrimonio mondiale
di Valerio Gardoni pag. 4

VE LO RACCONTO IO IL DANUBIO
di Andrea Ricci pag. 4

Corso Esame Guide Fluviali
di Ettore Bartolozzi pag. 4

Mala tempora
di Francesco Bartolozzi pag. 5

I giri estivi di Ferdinand Golob
di Dario Franceschin pag. 6

AXO Watersport pag. 6

Pagaiano miglioriamo le nostre
capacità neuromuscolari
di Roberto D'Angelo pag. 7

Tuttocanoa pag. 8

APPUNTAMENTI pag. 8-9

Legenda pag. 9

2ª Edizione Vivere il fiume 1999
di Walter Filattiera pag. 9-11

3ª RADUNO NAZIONALE FIUME VARA
1ª RADUNO FEDERALE
D'AUTUNNO pag. 9-11

LAO: NAVIGARE LA STORIA
di Walter Filattiera pag. 9-11

GYMSPORT pag. 11

La sicurezza fluviale
di Ettore Bartolozzi pag. 12-13

REFER pag. 13

FICF e UISP alla rassegna nautica
Velandia, a Bracciano
di Gian Piero Russo pag. 14

Comunicazioni a Pagaiano pag. 14

Fra rocce e spiagge nel mondo
insulare de la Maddalena
di Bärbel e Heinz Kühnisch pag. 15

AXO Watersport pag. 15

Isole Ioniche: navigando
nei mari di Odisseo pag. 16
di Sandro De Riu

Tutte le notizie della canoa turistica sul sito
Internet <http://www.gulliver.it/>

PAGAIIANDO

organo di stampa della Federazione Italiana Canoa Fluviale
Via S. Ulderico 35 - 10015 Ivrea (TO) - Tel: 0125/45837

Direttore Responsabile:

Ugo A. De Riu

Redazione:

U. De Riu, F. Bartolozzi, F. Ciarrrocchi, A. Parsi
Registrazione Tribunale di Ivrea n.196 del 17/2/1998;

Stampa:

Tipografia Polaris - via Vanoni 79 - 23100 Sondrio
Finito di stampare il 27/9/1999
e-mail: pag.ficf@flashnet.it

La troficoltura gigante alle Sorgenti del Peschiera:

La Commissione Europea mette il Governo italiano sotto indagine

Abbiamo già segnalato a più riprese su queste pagine il grave scempio ambientale che si è ormai compiuto nella Piana di San Vittorino, in comune di Cittaducale nelle vicinanze di Rieti, e ai danni di uno dei fiumi più intatti d'Italia. Per realizzare un enorme impianto di troficoltura, il più grande d'Europa (ben 500.000 mq!) hanno captato la quasi totalità delle acque del fiume, che tra l'altro è una delle principali fonti che alimentano l'acquedotto di Roma. Una volta funzionante, l'impianto inquinerà con le deiezioni delle trote e le sostanze chimiche impiegate (antibiotici, mangimi ecc.) l'acquedotto stesso, il fiume Velino e il lago di Piediluco.

Tutto questo è avvenuto nei mesi scorsi (ricorderete la raccolta di firme per la Petizione Popolare, pubblicata anche sul numero 1/99 di Pagaiando in febbraio) ed i lavori sono stati eseguiti a grande velocità e senza risparmiare mezzi, evidentemente nel timore che si giungesse a un arresto dei lavori. Infatti le opere in corso violano numerose normative nazionali, regionali ed europee, non è mai stata eseguita la obbligatoria Valutazione di Impatto Ambientale (VIA), la documentazione richiesta dalla Regione non è mai stata consegnata, e sono state presentate numerose denunce e ricorsi ai Ministeri dei Lavori Pubblici e dell'Ambiente, al Consiglio Regionale, alla Procura di Rieti e al Nucleo Operativo Ecologico dei Carabinieri. Queste azioni provenivano, oltre che dal Canoa Club Rieti fortemente impegnato nel contrastare questo disastro, da migliaia di firme raccolte con la Petizione Popolare, da varie associazioni ambientaliste e da circa 150 piccoli proprietari che si sono visti espropriare i loro terreni nella Piana di S. Vittorino per rendere possibili i colossali sbancamenti richiesti dalla troficoltura.

Tuttavia nessuno degli enti interessati (salvo un parere negativo del Genio Civile) ha ritenuto di intervenire, come richiesto, almeno per una sospensione dei lavori in attesa di chiarire tutti questi punti controversi. La spiegazione fornita per iscritto dal Ministero dei Lavori Pubblici (a lavori già quasi conclusi) è che la concessione della derivazione del fiume è stata richiesta nel 1966 e concessa nel 1975 con tutte le approvazioni del caso. Questo significa che a quell'epoca le normative erano meno restrittive ed in particolare non era richiesta la Valutazione di Impatto Ambientale (VIA); perciò sebbene i lavori siano stati iniziati, a forza di proroghe della concessione, solo nel 1999, proprio a causa delle persistenti opposizioni, il ministero non ritiene di chiedere l'adeguamento alle nuove normative.

La zona tuttavia è anche stata dichiarata dalla Comunità Europea quale Sito di Importanza Comunitaria per il suo valore ambien-

tale, e come tale è tutelato dalla Commissione Europea e precisamente dalla Direzione Generale XI che controlla la applicazione del diritto comunitario da parte degli Stati membri.

La Commissione ha ricevuto in marzo dal Canoa Club Rieti / Centro Nautico Reatino un ricorso riguardante la violazione di due direttive comunitarie (la 85/337/CEE sulla valutazione dell'impatto ambientale e la 92/43/CE sulla conservazione degli habitat naturali) e in data 4 agosto 1999 ha deciso di mettere in mora il Governo italiano riguardo alle violazioni denunciate.

Questo implica che il Governo italiano ha due mesi di tempo per fornire le spiegazioni richieste, dopo di che la Commissione le valuterà e potrà emettere un parere motivato, anche nel caso che queste non siano for-

nite, e richiedere al Governo eventuali azioni correttive. Nel caso che la richiesta non sia soddisfatta, la Commissione potrà avviare un procedimento presso la Corte di Giustizia.

Non c'è bisogno di sottolineare il forte valore emblematico di questa vicenda, considerate le continue minacce all'ambiente naturale, ed in particolare fluviale, che siamo costretti a denunciare anche su queste pagine.

Restiamo in attesa degli sviluppi e ringraziamo gli amici del C.C.Rieti per la determinazione e tenacia con cui hanno proseguito questa battaglia, che è ancora tutta da combattere e vincere. Siamo fieri di essere stati al loro fianco per quanto ci è stato possibile, e continueremo ad esserlo, sperando di poter essere anche più efficaci.

La difesa del fiume Bio Bio, un patrimonio mondiale

Indios Mapuche e ambientalisti di tutto il mondo alleati per la difesa di un prezioso ambiente naturale

notizie fornite da Valerio Gardoni, Guida Fluviale

In Cile, presso il confine argentino nella zona fra Valdivia e Tauguen e lungo il fiume Bio-Bio, nel centro-sud del lungo e stretto territorio del Cile, vive il popolo Mapuche, che per 5 secoli è riuscito a mantenersi unito e fedele alle proprie tradizioni, avendo resistito efficacemente alla invasione degli spagoli all'inizio del 1500 e alla integrazione nello stato cileno da metà ottocento in poi. I Mapuche, il più numeroso e organizzato gruppo indigeno del Sud America, sono circa un milione in Cile (l'8% della popolazione; altri 400.000 sono in Argentina), ma un terzo circa vive nelle aree urbane ed è stato semiassorbito. Rimane però un grosso nucleo nelle zone di origine, legato alla cultura tradizionale e alla proprietà indivisa delle risorse, che attraverso varie organizzazioni reclama il riconoscimento dei diritti esercitati per secoli e riconosciuti anche da trattati con Spagna e governo cileno, e forme di autonomia locale.

Ora sono di nuovo minacciati, e gli invasori sono ancora spagnoli: stavolta si tratta della compagnia Endesa che cerca di costruire 6 enormi dighe a scopo idroelettrico e sbarrare il fiume Bio Bio, simbolo e principale risorsa dei Mapuche. Agli interessi della compagnia sono naturalmente associati quelli del governo cileno e di molte altre imprese internazionali. Le dighe sommergeranno molti importanti luoghi cerimoniali dei Mapuche, daranno impulso alla privatizzazione delle proprietà comunitarie e, spezzando il loro territorio con moderni insediamenti, metteranno a rischio l'unità e l'identità di questo popolo.

I Mapuche hanno reagito con episodi di ribellione in molte zone del loro paese, e si sono appellati attraverso uno dei loro rappresentanti, Pedro Cayuqueo, alla Commissione ONU per i Diritti Umani. Ma la reazione del governo cileno non si è fatta attendere e proprio al ritorno da una sessione della Commissione Pedro Cayuqueo è stato arrestato, ed ora la stessa Commissione si sta occupando del caso.

La lotta dei Mapuche riguarda, oltre che la protezione della loro cultura e dei loro diritti, anche la salvaguardia di un ambiente naturale di grandi foreste e grandi fiumi preziosi per tutta l'umanità, perciò molte associazioni ambientaliste di tutto il mondo si sono mosse a sostegno della loro causa e, nel breve termine, per la liberazione del capo Mapuche Pedro Cayuqueo.

È possibile saperne di più consultando i siti Internet della Rehue Foundation (<http://www.xs4all.nl/~rehue>)

e della Red Bio Bio (<http://members.tripod.de/BioBio/bienvenido.html>) nei quali si trovano molte interessanti informazioni sulla storia e cultura Mapuche, i rapporti con la realtà cilena e i progetti idroelettrici che li minacciano.

VE LO RACCONTO IO IL DANUBIO...

di Andrea Ricci

Da 44 anni si organizza in estate la discesa del Danubio, dalla Germania al Mar Nero. Il suo nome è TID - Tour International Danubien che quest'anno è partito il 26 giugno da Ingolstadt (Germania) per arrivare a fine agosto a Silistra (Bulgaria). Si percorrono dai 30 ai 50 km al giorno (talvolta anche meno e talvolta più) portando con sé in canoa tutto l'occorrente per il campeggio, organizzato quotidianamente lungo il fiume, più o meno liberamente.

La cosa mi era stata descritta da una giovane e simpatica coppia di tedeschi conosciuti quest'anno alla Discesa del Tevere e mi sembrava tanto interessante che ho deciso di parteciparvi. Ho percorso il tratto tra Linz, in Austria, e Budapest, passando per Vienna e per Bratislava, capitale della Slovacchia: 2 settimane e circa 500 km di navigazione.

Ero l'unico italiano e la memoria storica dei partecipanti ne ricorda solo un altro. Ciò mi ha provocato una triplice reazione: orgoglio, di essere forse il secondo italiano nella lunga storia del TID; biasimo, per i canoisti italiani che evitano la fatica e le difficoltà organizzative; sospetto, perché se non ci sono italiani c'è qualcosa sotto (e vedremo qual è).

Il Danubio è un fiume enorme con caratteristiche sconosciute nei nostri fiumi (ma io non conosco il Po): per essi si devono scansare le navi, si incontrano delle chiuse regolate da semafori, i trsbordi sono segnalati e organizzati con cartelli. Il novizio (qual ero) mancava di un accessorio molto utile con le canoe cariche: il carrellino porta canoe che ogni canoista si porta dietro fissato in coperta.

Le imbarcazioni erano per la metà canoe smontabili tipo Klepper e poi canadesi, canoe da fiume, da lago, da mare e una sola canoa da torrente, il mitico Taifun Slalom, il mio! Le derisioni con cui hanno accolto la mia gloriosa canoa - con cui ho percorso fiumi e mari in abbondanza - si è presto smorzata quando in acqua mi hanno visto superarli salutandolo con un sorriso, loro con filanti mono e bisposto (la spiegazione è presto detta: la maggioranza di loro ha passato i 50!).

Ma torniamo al punto che ho lasciato in

sospeso: perché non ci sono italiani? Tante ragioni secondo me: le tappe a volte lunghe e noiose; l'acqua del fiume che non invita al bagno, nonostante il caldo che può essere forte; ma può fare anche freddo e piovere per giorni; il campeggio a volte brutale, un prato lungo il fiume; i servizi spesso fatiscenti, a volte solo un bagno da campo; la doccia, quando c'è, quasi sempre fredda; le zanzare che la sera ti accolgono a nuvole. Infine ci sono pochi giovani. No, ancora: l'italiano - è noto - non parla le lingue e al TID se non sai il tedesco o almeno l'inglese devi vivere a gesti.

Insomma, l'italiano "furbo" non va al TID. L'italiano curioso del mondo e

che si sa adattare non deve mancare il TID: è una manifestazione unica, dove fare amicizia con canoisti di tanti paesi, alcuni con storie canoistiche quasi incredibili (chi ha percorso il Danubio dalle sorgenti al Mar Nero e poi fino a Istanbul, chi ha percorso il Nilo, chi ha fatto l'intera costa jugoslava da Fiume a Dubrovnik, e tante altre). E l'ambiente generale, organizzato ma semplice, simpatico, aperto.

Io ci ritornerò e chi vuole aggregarsi mi scriva.

Ciao

Andrea

e-mail: andrearicci@libero.it

cell. 0329.6130713, 0328.2223824

Corso Esame GUIDE FLUVIALI 1999

Si aprono le iscrizioni per conseguimento del brevetto di Guida Fluviale F.I.C.F. che si terrà nei giorni 21, 22, 23, 24 Ottobre, il corso - esame, com'è consuetudine, si svolgerà presso il Centro Canoa & Rafting "Le Marmore" dal Maestro di Canoa Marco Tozzi coadiuvato dal Medico del C.N.S.A.S. Paolo Migliorisi.

Poiché, per ragioni inerenti al livello tecnico delle lezioni, il numero dei candidati è limitato, solo qualora si rendesse necessario, la Direzione dell'Accademia della Canoa si riserva di selezionare i candidati al Corso - Esame, tenendo conto dell'anzianità di iscrizione alla F.I.C.F.

Le domande di ammissione, corredate da un breve curriculum riferito alle prestazioni del candidato, non trascurando quelle di assistenza fornita nel corso dei raduni e specificare indirizzo e numero telefonico, vanno presentate entro il 10 Ottobre 1999 ed inviate a: Ettore Bartolozzi Via D.Cicinelli 3 00044 Frascati RM, o previ accordi al t. 0339/3037575 è possibile inviarlo tramite Fax, o alla casella postale Internet ebartolozzi@pelagus.it .

Si rammenta che i corsisti si dovranno presentare il giorno 21 Ottobre muniti di:

- certificato medico di tipo B (certificato di sana e robusta costituzione per attività agonistiche; è rilasciato da un medico sportivo)
- tessera di iscrizione alla F.I.C.F. degli anni 1998 e 1999
- il versamento sul c/c postale n° 13285044 intestato a Paperetti Luciano c/o FICF Via G. B. Vico, 46 04100 Latina di £ 100.000, specificando sulla causale "ESAME GUIDA FLUVIALE 99"

Oltre alla normale attrezzatura per discese in canoa di IV° (è consigliata una muta in più), i corsisti devono avere due moschettoni ovali paralleli senza ghiera, due moschettoni a pera con ghiera, una fettuccia tubolare di 3.50 MT, un cordino di 1.30 MT 4 mm, un cordino di 1.30 MT di 6 mm ed una carucola snodata. Il tutto è reperibile nei negozi sportivi d'alpinismo.

Mala tempora

di Francesco Bartolozzi

Ho avuto modo di leggere, prima che fosse pubblicato, il pezzo di Ettore sulla sicurezza in canoa, che compare su questo stesso numero. Ne sono stato stimolato a formulare alcune considerazioni sugli aspetti degenerativi della società, che contagiano anche il mondo della canoa.

Sembrerebbe proprio che la sicurezza sul fiume non preme più a nessuno; anche se le potenziali disgrazie sono in grado di annullare di colpo l'impegno di tanti appassionati, che della promozione della canoa hanno fatto una disinteressata scelta di vita.

La logica del business però impone dedizioni ai soli obiettivi che promettono ritorni immediati, come esigono le immanenti leggi di mercato; il tutto, in aggiunta, tentando sempre di ottenere il massimo risultato con il minimo mezzo impiegato. Dunque non c'è tempo per insegnare la sicurezza. L'importante è che il cliente del corso sappia eseguire un virtuosismo in più, che resti soddisfatto del livello di performance acquisito e da esibire; insomma soddisfatto del suo sfoggio di immagine.

Del resto, in linea con tale tendenza, le canoe dell'ultima generazione (salvo quelle da mare) sono concepite più per giocare con una rapida che per percorrere un fiume; in definitiva una sorta di videogioco a pagaia che si va rapidamente sostituendo al più pacato turismo della tradizione.

E' la società di oggi che, in tutti i campi, privilegia il risultato immediato, anche se effimero; e persino se truccato. Alcuni esempi sotto gli occhi di tutti: una mela di oggi in termini di apparenza merita 10 con lode ma non ha sapore ed è sconsigliabile mangiar-

ne la buccia – che apporta tutti i suoi elementi nutrizionali – poiché i residui dei vari pesticidi potrebbero anche uccidere; alcuni elettrodomestici di quarant'anni fa funzionano ancora mentre quelli acquistati di recente durano poco.

Anche la somministrazione di mangimi di origine animale ai bovini, prima ed ai polli, poi si spiega con la produttività e la competitività mirate all'immediato, senza minimamente considerare non solo i danni arrecati al consumatore, ma neanche gli stessi gravi dissesti economici procurati a tutto il mercato e, quindi, anche a se stessi dal fenomeno della mucca pazza e del pollo alla diossina. Ora, chi produce qualità apparente è già un produttore di inganni ma chi, per il risultato immediato, ignora gli effetti collaterali che potranno derivargli, anche se del tutto prevedibili, rassomiglia tanto ad un tossicodipendente.

Ma torniamo allo sport: nell'agonismo; lo sponsor investe e pretende risultati il prima possibile, non importa come; così l'uso di sostanze dopanti dilaga; inquietante è che il desiderio di successo ad ogni costo fa sottovalutare agli stessi atleti i rischi che corre la propria salute.

Il fatto è che alla generale ecatombe delle ideologie ne sopravvive una sola, secondo la quale la sommatoria degli interessi individuali è l'interesse della collettività; niente di più mostruosamente demagogico! Il profitto può anche essere il tramite che muove l'economia ma nell'ambito di regole, la cui applicazione non può essere affidata a chi trae un oggettivo vantaggio dal loro mancato rispetto ma a chi rappresenta la collettività.

Non v'è dubbio che *mala tempora currunt*; in questo clima permeato di tor-naconto, gli spazi concessi agli apparti disinteressati che la FICF riceve dai suoi militanti divengono sempre più ristretti. Ciononostante non significa che la cultura legata all'uso di un tempo libero da trascorrere a contatto con la natura ed i suoi problemi, rifugiando ad un tempo dall'agonismo e dagli adescamenti della società dell'apparenza, sia una cultura destinata a

soccombere di fronte all'assedio di una società impazzita.

Appena venti anni fa chi parlava di agricoltura biologica o denunciava il danno arrecato all'atmosfera dalle bombolette spray veniva da ogni parte bollato come utopista e talvolta persino accusato di terrorismo ambientale; oggi i guasti che i clorofluorocarburi hanno prodotto non li nega nessuno e chi si appresta a convertire in biologica una coltivazione pesticizzata riceve incentivi comunitari.

Ora, se una diversa presa di coscienza da parte dell'opinione pubblica c'è stata ed ha prodotto, almeno in termini di propositi, un'inversione di tendenza, ne va ascritto il merito allo sparuto gruppo di cocciuti antesignani – all'epoca definiti visionari – che seppero resistere alla tentazione di aggregarsi ai più, senza provare a riflettere con la testa propria.

Bisogna essere consapevoli che i valori di cui la FICF è portatrice non sono il frutto di una moda transitoria; essi sono radicati persino nell'animo superficiale di coloro che sembrerebbero avversarli; basta indurre in loro un barlume di riflessione per constatarlo.

Certo, il potere si è sempre esercitato distraendo la gente, costruendo per essa dei paradisi artificiali: giochi circensi e accesso gratuito alle terme nei tempi andati, idolatria per la propria squadra di calcio e inopinata aspettativa di vincere alla lotteria, oggi. Le dipendenze non provengono solo dalle droghe, dal fumo e dall'alcool ma anche dallo spaccio, ai disperati che non trovano un lavoro, dell'illusione di cambiare la vita con una giocata fortunata. Alla faccia della Costituzione che prescrive un prelievo fiscale correlato alla capacità contributiva!

Smaltita la sbronza però torna sempre la consapevolezza, l'approfondimento e, di conseguenza, il desiderio di riappropriarsi dei valori autentici. Ai militanti della FICF spetta il compito di preservarli, professarli, divulgarli perché, dopo l'oscurantismo, abbia a riemergere un nuovo umanesimo. Un ruolo di cui andare fieri.

**VACANZE
ALTERNATIVE?**

I giri estivi di Ferdinand Golob

di Dario Franceschin, Gorizia

Egregio Direttore,

lo so che la FICF nonchè "Canoe-in-Mare", nonchè tu, nutrite poche simpatie per il "no-limits", ma penso che certe imprese vadano fatte conoscere al grande pubblico, anche per evidenziare le potenzialità della canoa e le capacità di qualche canoista, specie se costui si affida esclusivamente alle proprie capacità, senza sponsor o pubblicità e senza particolari tecnologie.

Ti accennai tempo addietro ad un canoista, mio conterraneo d'oltreconfine, che usava un "sit on top" e che con esso aveva portato a termine delle imprese che io considero eccezionali: sono finalmente riuscito a contattarlo e a recuperare un calendario con delle sue foto, ed il tracciato da lui percorso lo scorso anno. Ti ho inviato il materiale per posta. Sono sicuro che ne farai buon uso.

Non so da che parte iniziare... diciamo che dopo averlo visto, dopo aver sentito le sue avventure, dopo aver ammirato le sue diapositive mi è venuta voglia di appendere il mio kayak al chiodo e dedicarmi a tempo pieno alle frecce...

Potrei dire che Ferdinand Golob da Nova Gorica (SLO) non è sicuramente un tipo da imitare... ma è uno che, a 50 anni suonati, ci mette tutti quanti nel sacco, noi e i nostri paddle float e gingilli vari... Senza tanti giri di parole a lui i nostri accessori "essenziali per una sicura navigazione" gli fanno un baffo! Avresti dovuto vedere la sua attrezzatura... io lo ho chiamato kayak, ma in realtà è una tavola tipo surf lunga circa 5 metri, attrezzata con cofano stagno anteriore, bussola, sagome puntapiedi, sedile con schienale e pinna poppiera. Praticamente un "sit on top" artigianale senza



alcun appiglio per le ginocchia. Nessuna traccia di salvagente, solo una robusta muta di neoprene 5 mm. Tenda, sacco a pelo, fornello, pochi viveri, tanica da 10 litri d'acqua, il tutto sistemato nel cofano, e via, verso nuove avventure! Niente cellulare o VHF, niente pompa o paraspruzzi, niente di niente.

E che ti ha fatto con questo "coso"? Lui li chiama giri estivi, non sembra neanche che li consideri "imprese", dato che il suo sport principale è il deltaplano. Quando l'ho incontrato era appena rientrato da un tour lungo la riviera friulano-veneto-romagnolo-istriana... che significa? Significa che è partito da Nova Gorica, ha disceso l'Isonzo fino alla foce, ha costeggiato la costa friulana, quella veneta, quella romagnola fino a Rimini; poi è risalito fino alla foce del Po e da lì ha attraversato alla volta di Valle/Bale, sulla costa istriana poco più a sud di Rovigno/Rovinj... 650 km in 12 giorni... con tanto di traversata nord-adriatica di 100 km, col rischio di beccarsi le folate di bora in fronte... tutto da solo, senza barche d'appoggio, con la sola forza delle braccia e l'aiuto della bussola. Quattordici ore di pagaiata non stop, in mare aperto, che sarebbe un po' come fare Livorno - Capo Corso, tanto per capirci. E mi ha confidato anche che questa traversata la aveva già fatta altre due volte, e una volta ha rischiato la vita: dall'Istria alla costa romagnola

non ha trovato nessuna difficoltà, ma al ritorno è stato sorpreso da una bora feroce che lo ha fatto sballottare un bel pò in mare aperto, tanto che è stato ritrovato diversi giorni più tardi al largo di Lussino, disidratato e fuori di senno, tanto che anzichè le onde vedeva un

lungo tunnel nero con in fondo una stanza luminosa con dentro gli amici che lo festeggiavano al suono della fisarmonica... Ma l'impresa più sensazionale l'ha compiuta nel '98 per festeggiare il suo mezzo secolo di vita: partito da casa sua ha disceso il solito Isonzo, raggiunto l'Istria, Lussino, l'Isola Lunga, Lesina, Curzola ed è arrivato a Ragusa (Dubrovnik). Qui ha fatto dietro front e se ne è tornato a casa risalendo la costa dalmata. Ovviamente alla fine ha risalito l'Isonzo per una ventina di km trainando il kayak per centinaia di metri, dato che il fiume era troppo basso di livello per pagaiare. Totale 1242 km percorsi in 30 giorni, cioè 41 km al giorno di media !!! Con punte anche di 70 km, dormendo dove capitava e mangiando qua e là nelle trattorie...quando le trovava!

Avresti dovuto vederlo mentre raccontava agli amici le sue avventure, mentre mostrava le numerose diapositive: fisico statuario, abbronzato, occhi azzurri penetranti, lunga barba bianca da lupo di mare. Pensa che il prossimo anno ha in programma di fare il giro dell'Adriatico, cioè Monfalcone, Durazzo, Brindisi, Ancona, Venezia, Monfalcone... 1800 km ovviamente tutti da solo... e chi vuoi che gli vada dietro? Ma neanche in motoscafo...

Alla fine gli ho chiesto cosa ne pensasse del kayak tradizionale, modello eskimese o simile: mi ha risposto con una esclamazione di disappunto tipicamente slava, che non è il caso di tradurre, sottolineata da una serie di gesti piuttosto eloquenti... "troppo pericoloso, quando sei solo, in mezzo al mare, con le onde di due metri e passa, se ti si riempie d'acqua sei fottuto..." "e poi, mi piace troppo tuffarmi e fare il bagno, e con il kayak tradizionale è troppo complicato..."

Non ha fatto nient'altro che confermare ciò che da tempo sospettavo...



Pagaiando miglioriamo le nostre capacità neuromuscolari

7di Roberto D'Angelo

Questo articolo fa seguito ai precedenti "Il limite tecnico delle nostre prestazioni" "Verifichiamo il nostro modo di pagaiare" "Vedere e/o ascoltare" apparsi nei numeri precedenti di Pagaiando. Roberto D'Angelo è un grande campione di canoa degli anni 60 e 70 ed attualmente allenatore della Nazionale Spagnola di Canoa.

Proseguendo la ricerca che abbiamo iniziato con questi articoli, proposti soprattutto per offrire una visione diversa nell'affrontare situazioni canoistiche oramai note, vi propongo quest'articolo con suggerimenti e riflessioni per conoscere alternative che ci aiutino a migliorare.

La prima discesa di un fiume, come solitamente avviene in qualsiasi nuova situazione che affrontiamo nella vita, ci produce emozioni che possono condizionare, anche negativamente, il nostro primo approccio con l'acqua in movimento. E' pur sempre la limitata conoscenza, di quello che avviene intorno e dentro di noi, che ci rende insicuri e che limita l'apprendimento.

Prima di discendere un fiume è necessario preparare momenti nei quali, in situazioni di sicurezza adeguata, si possono sperimentare e migliorare le nostre conoscenze che, una volta acquisite, si applichino nel fiume. Spesso accade che per mancanza di tempo, superficialità o scarsa conoscenza, si sottovalutino questi momenti e siano scavalcati a favore di proposte o esercitazioni credute più importanti. Senza rendercene conto possiamo addirittura compromettere le future esperienze, limitandole così proprio quando invece pensiamo di migliorarle.

Vediamo di capire il perché e come possiamo fare per ridurre questi inconvenienti

Quando discendiamo un fiume per la prima volta, siamo totalmente presi da tutto quello che avviene ed il nostro corpo *reagisce* agli stimoli esterni (acqua e ambiente) e a quelli interni (corpo) per procedere nella navigazione. Dobbiamo però ricordare che queste reazioni possono essere anche limitate dalle tensioni e dalle rigidità accumulate dentro di noi nel corso degli anni. A volte sono proprio le tensioni che accompagnano anche parte del nostro bagaglio tecnico, instauratesi nel tempo per determinati modi di pensare, vedere e quindi d'essere, che possono essere condizionanti nella nostra attività.

Molti movimenti oramai acquisiti sono ripetuti nel tempo come gesti familiari e facenti parti di cardini fondamentali sui quali non rimane altro da dire. Proprio una simile idea non ci permette di procedere, perchè limita l'acquisizione di quelle soluzioni che vanno nel senso dell'economicità e della praticità dei movimenti. Se non riusciremo a pensare in questi termini non potremo trovare il modo di progredire.

Come possiamo progredire migliorando le conoscenze del nostro corpo mentre pagaiamo

Per esempio proviamo ad immaginarci seduti in canoa cercando di descrivere che cosa fa la nostra respirazione *mentre pagaiamo a sinistra*. Riuscite ad immaginarlo? Se non vi riuscite, prendete la vostra canoa ed iniziate a pagaiare ascoltando cosa accade alla vostra respirazione.

- State *espirando* mentre inserite o estraete la pala?
- Lo fate mentre *inspirate*?
- Siete fra quelli che possono *inspirare* o *espirare* indifferentemente in qualsiasi momento?

Molti canoisti hanno acquisito un modo di respirare mentre pagaiano tanto che il loro sistema neuromuscolare lo riconosce come *naturale e facile*. Interessante sapere che esistono anche altre forme di respirazione e che quindi le nostre capacità corporee, possono migliorare proprio nel momento in cui offriamo al nostro organismo soluzioni diverse da quelle che egli già conosce. In poche parole vuol dire per esempio imparare anche a scrivere con l'altra mano, proprio con quella con la quale non riusciamo. Il limite è il fatto di pensare che sia impossibile o che non ci possiamo riuscire, però ricordiamo che l'esercizio ci può aiutare molto nella realizzazione. Interessante potrebbe essere imparare ad eskimotare dalla parte opposta a quella che noi adottiamo normalmente, questo ci permetterà di aver maggior controllo su quello che avviene dentro di noi, quindi essere più sicuri e fiduciosi nelle proprie possibilità proprio nel momento in cui le difficoltà sul fiume sono maggiori. Questa è sicuramente una delle differenze fra quelli che discendono il fiume senza difficoltà e tutti gli altri.

Ma a cosa serve tutto questo?

Tutto questo ci permette di "aprirci" e di effettuare modifiche al nostro modo di pensare. Il limite dipende proprio dal nostro modo di vedere le cose in forma diversa da quello che abbiamo sempre fatto. E' un cambio fondamentale che ci riporta all'infanzia, proprio quando per scoprire il nostro corpo ed il mondo che ci circondava, abbiamo giocato con lui serenamente e senza fretta sperimentando tutto sino a comprendere ogni movimento di noi

stessi. Se vogliamo migliorare anche canoisticamente vale la pena di provare pensando in modo diverso, per esempio, collegandoci agli interrogativi sulla respirazione provate a respirare dal lato opposto a quello che utilizzate normalmente mentre pagaiate esercitandovi sino a scoprire che non è poi così impossibile realizzarlo, anzi quando riuscirete con disinvoltura da entrambe le parti avrete migliorato indirettamente anche il controllo della vostra canoa, cosa questa da ricercare costantemente mentre pagaiate in acqua tranquilla, acquisendola prima di iniziare a discendere un fiume.

Possiamo continuare su questa falsariga offrendo altri spunti, per esempio immaginate di sentire che tipo di rollio effettua la vostra canoa quando state pagaiando a sinistra.

Il fianco della canoa si solleva?, è fermo? si abbassa?.

Bene; ora possiamo giocare con questi movimenti (sollevare, abbassare o tenere fermo il fianco) coordinandoli con i due movimenti di respirazione (inspirare ed espirare).

Provateci mentre pagaiate in acqua tranquilla, distanti dai problemi che potreste incontrare nel fiume, giocando con questo modo di coordinare parte dei movimenti affinché il vostro sistema neuromuscolare si abitui a riconoscerli in diverse situazioni respiratorie. Ogni movimento che già conoscete potrà essere così messo in rapporto con la respirazione migliorando ed aumentando quel controllo che spesso non abbiamo proprio nei momenti più difficili.

Se avete capito di quale gioco si tratta, presto sarete capaci di proporre nuove situazioni come ad esempio contrastare con il piede sinistro il lavoro della vostra pala sinistra e poi provare a farlo con il piede destro, oppure inspirare o espirare in ognuna delle situazioni proposte e così via.

Chissà quanti modi esistono di coordinare i movimenti del nostro corpo e la respirazione, provateci e mentre eviterete di pagaiare annoiandovi per molto tempo con la mente che passa da un pensiero all'altro, abitatevi piuttosto a giocare con il vostro corpo. Di questo passo vi renderete conto di cosa siamo capaci di fare e quali nuove sensazioni siamo in grado di acquisire. Ci accadrà sempre più sovente d'essere contento al termine degli "allenamenti", per aver ascoltato soprattutto le esigenze del nostro corpo. Riconosceremo finalmente ed elimineremo parte delle tensioni che ci portiamo da tempo migliorando soprattutto il controllo delle nostre prestazioni corporee. In queste condizioni saremo più preparati ad affrontare il fiume con l'acqua in movimento, perché il controllo neuromuscolare aiutato da questo tipo d'esercizi ci permetterà di dominare con più facilità ogni movimento imprevisto.

APPUNTAMENTI

chiedere sempre conferma prima di mettersi in viaggio!

settembre

• 24-26/9 **Parco del Cilento** (a sud di Salerno) Diff. M - Canoe-in-mare! - Maurizio 0761-600872 0335-490947

25-26/9 **Raduno della Costa Etrusca ad Antignano (LI)** - sabato Antignano - Castiglioncello 14 miglia (a/r), o fino a Vada 21 miglia (a/r) - domenica da Antignano al porto e canali navigabili di Livorno 15 miglia (a/r) - raduno gratuito, ognuno deve essere completamente autonomo - inf. Fabrizio Grillone 0586-423841 0335-5864289

26/9 **5° Raduno internazionale Canoa Kayak da Cala Gonone a Cala Luna e Cala Sisine** (Sardegna centro orientale)

part. ore 9; percorso di circa 8 miglia con numerose grotte - inf. Circolo Nautico Cala Gonone 0784-37335 fax 0784-34916

• 26/9 **Uscita sul Tagliamento** - Associazione Canoistica 360gradi Mestre (VE) Michele 041-942331 Emanuele 041-915332 Irene e Ivan 041-912676 (ore serali)

24-26/9 **"EISKANAL" (canale artificiale olimpico)** ad Augsburg (Germania) in concomitanza con l'Oktober Fest di Monaco - Canoa Club Novara Turrini Silvano 0321-431317 Fosco 0321-473088

26/9 **S. Margherita Ligure - Camogli (Riserva Marina di Portofino)** facile, in mare - Canoa Verde Serafino 010/3726417

• 26/9 **Pagaiata dei due castelli da Duino a Miramare** - Associazione Arcobaleno 041/900591

ottobre

2-3/10 **I raduno torrenti della val Fontanabuona** nell'entroterra ligure - diff. III-VI ; sabato 2 festa per il record 500 fiumi di Francesco Balducci - Scuola Naz. Only Kayak: Francesco 0335-6840369 Federico 0347-6439869

3/10 **discesa del Trebbia (PC)** adatto anche ai principianti - Canoa Club Milano 02-6070489 (venerdì ore 21.30-23) Piero 02-70107270

3/10 **Primo Raduno Canoe nei Parchi del Delta del PO** al confine fra Emilia e Veneto; 10 km circa. Partenza ore 9 da ostello di Gorino Sullam sul Po di Gnocca. inf.0425-200015 o Fabio Roccato 0426-300229 03478856193

10/10 **discesa del Roja** - Orcokayak c/o Gaetano 0335-6282728

10/10 **discesa del Borbera (AL)** adatto anche ai principianti - Canoa Club Milano 02-6070489 (venerdì ore 21.30-23) Valerio 02-3452492

10/10 **Regatalonga del Verbano** 7 o 12 km - Amici del Remo c/o Perucchini Aldo 0332-647709 o 0330-717134

• 10/10 **Mincio da Pozzolo a Rivalta** in corrente facile, tecniche di canadese Trapper Canoa Club Reggio Emilia 0522/551429 0522 558551

• 15-17/10 **5 Terre: Monterosso, Riomaggiore, Portovenere** Diff. M - Canoe-in-mare! - Sandro 0125-45837 Walter 0338-9998561

• 17/10 **Uscita associativa (Livenza?)** - Associazione Canoistica 360gradi Mestre (VE) Michele 041-942331 Emanuele 041-915332 Irene e Ivan 041-912676 (ore serali)

18-24/10 **Salone nautico Internazionale di Genova** Fiera di Genova, P.zza Kennedy - inf. 01053811 fax 0105391270 www.fiera.ge.it

• 21-22-23-24/10 **Corso-esame per conseguimento del brevetto di Guida Fluviale F.I.C.F.** presso il Centro Canoa & Rafting "Le Marmore" - inviare domande di ammissione corredate da curriculum entro 10/10/1999 a: Ettore Bartolozzi Via del Fosso di S. Matteo, 67 00044 Frascati RM - 0339/3037575; via Fax previo accordo, o e-mail ebartolozzi@pelagus.it

"Pagine Web: www.tuttocanoa.it"
"E-mail: info@tuttocanoa.it"



TUTTOCANOA S.R.L.
20139 Milano (Italy) - Via Gaggia n. 26
Tel. 02/5693347 - Fax 02/5693347

Diffusione kayak canoe,
pagaie, accessori
sicurezza abbigliamento
in tutta Italia

a richiesta il catalogo generale con i punti vendita nelle varie Regioni italiane

• 21-24/10 **Marina del Cantone- Punta Campanella-Capri-Sorrento e Ventotene - S.Stefano** Diff. M - Canoe-in-mare! - Sandro 0125-45837 Amleto 0545-71271

24/10 IX° Tetrathlon della Val di Vara

a Sesta Godano (SP). Prove: nuoto in fiume, canoa fluviale, MTB, corsa campestre - Scuola Naz. Only Kayak: Francesco 0335-6840369 Federico 0347-6439869 e Pro Loco di Sesta Godano: Giorgio 0187-986021

27/10 **Inizio primo Corso Teorico /Pratico di Canoa/Kayak** - c/o Piscina Comunale nei giorni: 27/10 03/11 10/11 17/11 24/11 01/12 - Trezzo Kayak Mario C. 035/565548

28-29/10 **Corso gratuito di sicurezza fluviale al Fiume Vara (SP)** Canoa Club Cagnacci Bagnati 0338-9998561 0347-4416365

30-31/10 **Giochi d'acqua sulla Baltea** e gara di Rodeo a Quincinetto e Chivasso - Orcokayak c/o Gaetano 0335-6282728

30-31/10 e 1/11 **III Raduno nazionale Fiume Vara** - Raduno FICF d' autunno cl. III - Canoa Club Cagnacci Bagnati 0338-9998561 e FICF

• 31/10 **fiume Brenta** da S.Gaetano a Campolongo Associazione Arcobaleno 041/900591

novembre

novembre XII° **"La canoa italiana esplora il mondo"** rassegna di video canoistici amatoriali da tutto il mondo, a Milano - Canoa Club Milano 02-6070489 (venerdì 21.30-23) Toio tel. 02-3313435

6-7/11 **Raduno invernale in val di Vara (SP)** ritrovo ore 10 a Brugnato via Roma 9 - Scuola Naz. Only Kayak: Francesco 0335-6840369 Federico 0347-6439869

7/11 **Festa di fine stagione e discesa Stura di Demonte** - Orcokayak c/o Gaetano 0335-6282728

dicembre

• 4/12 **Festa associativa di fine anno canoistico** - Associazione Canoistica 360gradi Mestre (VE) Michele 041-942331 Emanuele 041-915332 Irene e Ivan 041-912676 (ore serali)

8/12 **15° Meeting di Natale sul Lago d'Orta** - 9 km - Polisportiva Navigatori di Luzzara - prof. Maino Guido 0321-456188

• 12/12 **I colori dell'Inverno** al Lago di Massaciuccoli, Oasi LIPU di Massarosa (LU) - con battello e canoe; osservazione dell'arrivo delle specie migratorie - 0584-975567 0339-7247438

• 18/12 **Fiaccolata sull'Adda notturna** - Trezzo Kayak BattistaB. 02/90964288

26/12 **discesa del Ticino di fine millennio** a Castelletto di Cuggiono (MI) cl. I-II - Canoa Club Milano 02-6070489 (venerdì ore 21.30-23); Lucio, 039-833039

fine dicembre **Raduno di fine millennio in Sardegna** Angelo Deiana 0789-709570 0338-8436835

fine dicembre **Splash 2000 le 12 fatiche di Ercole** fine millennio su 12 cascate spettacolari - Scuola Naz. Only Kayak: Francesco 0335-6840369 Federico 0347-6439869

anno 2000

26/12-9/1/2000 **Capodanno del terzo millennio sui fiumi del Portogallo** - Orcokayak c/o Gaetano 0335-6282728

19-27/2/2000 **2° Salone Nautico dei Laghi** - Centro Fiera del Garda, Montichiari (BS) informazioni: 030-226425, fax 030-226426 e-mail info@staffservice.it

25/4/2000 **Vogata del Terzo Millennio - I Maratona d'Europa** quinta edizione, per tutte le imbarcazioni a remi - Associazione la Bavisela, Trieste 0403220224

16-31/7/2000 **Zacinto e Lefkada (Isole Ioniche - Grecia)** - Canoe-in-mare! numeri scorsi

LEGENDA - da questo numero la rubrica *Appuntamenti* ha una chiave di lettura che permette di distinguere il tipo di raduni in base alle indicazioni:

 molto facile, uscita in acque calme (lago, fiume tranquillo, laguna)

 percorso in mare

 fondo bianco percorso su acque mosse

• uscita organizzata da un club affiliato FICF: non competitiva e fruisce della assistenza delle Guide Fluviali se richiesta.

2ª Edizione

VIVERE IL FIUME 1999

a Sesta Godano (SP)

PROGRAMMA dal 27.10 al 01.11

27 ottobre

Ore 21.00 Presentazione agli Enti e alla popolazione della Val di Vara delle attività in programma nel III Raduno Nazionale Fiume Vara

28 ottobre

Ore 10.30 Inizio corso di sicurezza fluviale gratuito in collaborazione con la C.R.I. di Sesta Godano ed i VV.FF., tenuto da Walter Filattiera presso il Centro Turistico Fulli di Sesta Godano (SP)

29 ottobre

Ore 10.30 Continuazione corso di sicurezza fluviale

**3° RADUNO NAZIONALE FIUME VARA
1° RADUNO FEDERALE D'AUTUNNO**

30 ottobre

Ore 12.30 Rilascio acqua dalla centrale di Vizzà per la prima discesa del tratto sotto diga del fiume Vara, classe II+

Ore 17.00 Caldarrostate offerta dal Canoa Club Cagnacci Bagnati

Ore 20.30 Cena presso il Centro turistico Fulli che ospiterà per la notte, gratuitamente, i saccopelisti. Dopo la cena seguirà intrattenimento musicale

31 ottobre

Ore 11.30 rilascio acqua come sopra

Ore 15.00 raviolata offerta dal Canoa Club Cagnacci Bagnati ed assaggi delle specialità della Val di Vara

01 novembre

Ore 10.30 per chi protrae la permanenza in Val di Vara possibilità di ulteriore discesa del fiume

Durante queste giornate verrà svolta una gara di sicurezza con ricchi premi e cotillons, un'estrazione che avrà come primo premio una canoa.

Prezzo dell'iscrizione: L. 18.000

Il programma, che potrebbe subire variazioni (in meglio), si limita a discese con acqua garantita dalla centrale Enel, in caso di piogge, molto probabili in questo periodo, la varietà dei percorsi prevede difficoltà fino al IV° grado. Ricordiamo, comunque, che dall'1 ottobre al 30 giugno il fiume Vara è navigabile nel tratto dalla centrale di Vizzà, negli orari canoistici convenzionati nei giorni festivi e prefestivi.

Per informazioni: Walter 0338/9998561 - Alessandra 0347/4416365

LAO: NAVIGARE LA STORIA

di Walter FILATTIERA

Si è molto scritto sul Lao e al mio arrivo a Scalea, per una stagione raftistica, pensavo di saperne abbastanza, invece, forse per la mia innata curiosità e per l'affabilità di alcuni indigeni, ho piacevolmente imparato che questa zona della Calabria nasconde incredibili sorprese e luoghi affascinanti e misteriosi, miracolosamente capaci di accattivarsi un turismo attento e assetato di sfumature non comuni a molte mete tradizionali di ecoturisti o semplici balneanti.

Scalea, Maratea, Cirella, Diamante e Praia Mare, già per la risonanza dei loro nomi sono garanzia di posti incantevoli per i lidi e le coste che li caratterizzano; certo è che un canoista è un turista atipico e troppo spesso si limita a frequentare solo ciò che circonda un corso d'acqua allargando tutt'al più il suo interesse ad una caratteristica trattoria posta nelle vicinanze dello sbarco.

Il fiume Lao, perla del Parco Nazionale del Pollino, è particolarmente adatto ai canoisti che effettuano trasferte con fidanzate o famiglia, in quanto consente a chi non svolge attività pagaiata, di trascorrere il tempo in spiaggia o per le vie dell'antica Scalea.

Il Lao, sia nel tratto superiore fino a Papisidero, che nelle gole boschive, con sbarco alla confluenza con l'Argentino, attraversa paesaggi che richiamano ad antichi riti, le mulattiere che ne percorrono le sponde testimoniano l'interesse dell'uomo per questa splendida ed antica via d'acqua, capace di unire due mari evitando la circumnavigazione della Calabria.

inserire foto Sibaris, Skidros, Abystron e Laos, colonie greche in parte conosciute,

in parte ancora fonte di mistero, contribuiscono insieme alle tracce di preistoriche presenze, insediatesi nelle numerose grotte della zona, a rendere ancora più affascinante la valle del Lao.

Le vette che si innalzano a pochi chilometri dal mare sfiorano i duemila metri, il *Pino Loricato* (sopravvissuto all'ultima glaciazione) rappresenta un simbolo di queste montagne, non è raro incontrare caprioli, volpi, tassi, faine, puzzole, lupi e lontre; aquile, astori, gufi, cornacchie, spavvieri, picchi neri, falchi pellegrini e granchi di fiume.

Il tratto del Lao di notevole interesse per gli sport fluviali è quello che va da Laino Borgo alla confluenza con il torrente Argentino e può essere diviso in tre itinerari:

- da Laino Borgo alla passerella di Campicelle (grotta del Romito)
- dalla passerella di Campicelle a Papisidero
- da Papisidero alla confluenza con l'Argentino.

Da Laino a Papisidero le difficoltà non superano il III grado ad eccezione di alcune strettoie da visionare, sicuramente da trasbordare con i raft. In kayak è consigliabile la ricognizione e le dovute sicure (purtroppo ci sono stati incidenti che, anche se non gravi, hanno creato non pochi problemi ai soccorritori a causa dell'impervietà della gola). L'abbigliamento consigliato è di tipo invernale e la permanenza all'interno della gola, fino a Papisidero, non sarà inferiore alle quattro ore, per canoisti lesti ed esperti; bisogna comunque mettere in conto cinque o sei ore per non allarmare chi eventualmente attende allo sbarco.

Questo tipo di percorso è consigliato per chi cerca qualcosa di ambientalmente unico e, tutto sommato, di non grosse difficoltà.

All'interno della forra sono numerose le tane di lontra e i granchi e le bisce d'acqua sono indice del buono stato di questo fiume.

Durante la nostra discesa abbiamo incontrato anche una vipera, prontamente identificata dalla guida G.A.E. che ci accompagnava.

La sensazione che si ha durante tutta la discesa è di non essere in Calabria, ma in un fiume tropicale, tanto la vegetazione si ostina ad intaccare le rocce, ci sono piante, anche di notevoli dimensioni, cresciute in posti di grande precarietà, ma resistite negli anni date le dimensioni dei fusti; la vicinanza delle pareti è incredibile ed in certi punti i raft faticano a passare.

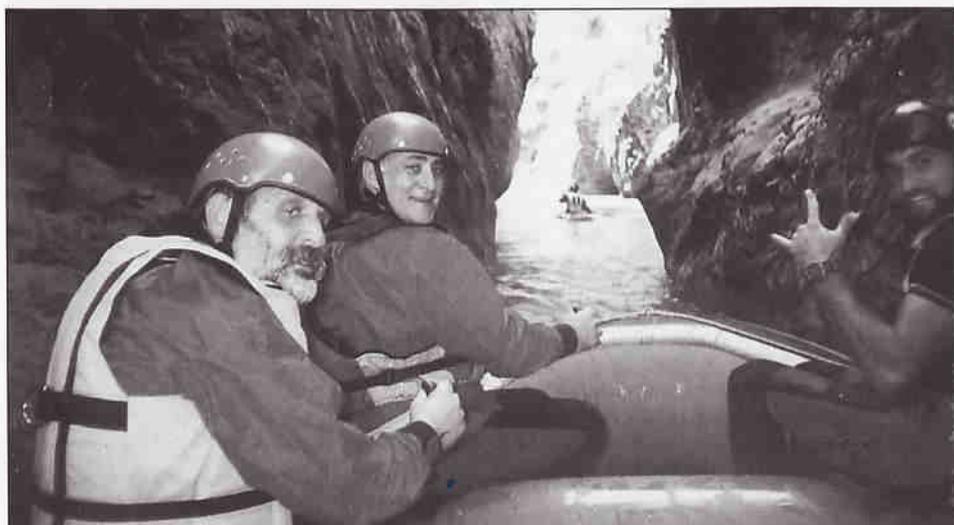
Ancora una volta l'uomo ci ha messo del suo e sotto il viadotto Italia, alto 400 metri, sono ben visibili numerosi residui ferrosi che dovevano essere gli ancoraggi di un pilone fortunatamente mai costruito e sostituito da una megacampata dell'autostrada A3.

Siamo in pieno canyon ed è facile essere catturati dall'incredibile susseguirsi di strettoie ed enormi marmettoni (quasi caverne), il momento chiave della discesa è l'arrivo ad una cascata laterale che da destra precipita su conformazioni calcaree ricoperte di muschi che creano delle vere e proprie terrazze.

L'effetto jungla crea immancabilmente un'incontenibile euforia ed è impensabile non bagnarsi sotto tale meraviglia; l'unicità del luogo porterebbe a sostare a lungo in questo umido paradiso, ma siamo ancora ad un terzo della discesa e lasciando un pezzo di cuore su quel muschio antico, torniamo alle barche per riprendere la discesa.

Un enorme e caratteristico masso sferico (da noi soprannominato meteorite) invade il letto del fiume, fortunatamente largo in quel punto; la sua caduta qualche centinaio di metri prima o dopo avrebbe irrimediabilmente ostruito la gola.

I cavi di una vecchia passerella affiorano ben visibili dall'acqua, ricordandoci ancora una volta a che tipo di specie animale apparteniamo: questa passerella, fra l'altro imponente, viste le dimensioni dei cavi, è stata fatta saltare, i residui non sono mai stati recuperati e stanno pensando di costruirne una simile per richiamo turistico.



Il fiume ora si apre per circa 5 chilometri, per tornare ingolato fino al paese di Papisidero, un ponte in pietra antico che porta ad una chiesa sotto all'abitato ricorda l'attiva presenza dei *Monaci Basiliani* in questi luoghi.

Sotto Papisidero, poco prima della confluenza con il torrente Molino, le fognature scaricano i liquami nel Lao, fortunatamente il paese non è grandissimo ed è dotato di depuratore in prossimità dell'imbarco rafting, depuratore molto criticato dagli ambientalisti, senz'altro meno deturpante degli scarichi a cielo aperto in uso attualmente.

Da qui ci aspettano 7 chilometri di fiume divertente, di notevole interesse per neofiti o gruppi scuola.

Il Lao è sempre in grado di regalarci piacevoli emozioni in queste gole boschive, fra salici rossi, acerofichi, ontani ed i lecci che degradano fino a lambire le acque. Altro capolavoro dell'uomo la centrale idroelettrica Palazzo Due di Orsomarso che, sia per opere cementizie che per il colore verde della condotta forzata schiaccia ancora un ambiente che faticosamente ha resistito millenni a se' stesso conservando comunque la sua naturalità.

Compagni di discesa: Primo GALIANO, Vladimiro CAMINITI, Carlo BORGIO-LI, Felice ANDRIANOPOLI ed il suo immancabile panino con la mortadella

IMBARCHI/SBARCHI

LAINO BORGO

Imbarco su sponda sinistra dal ponte in ferro sul Lao attraverso una stradina che scende fino al livello dell'acqua. All'entrata delle gole, al km 12,2, accumulo di massi bloccati, tratto impraticabile, trasbordo agevole a destra.



PASSERELLA DI CAMPICELLE

In prossimità della Grotta del Romito, un Imbarco/sbarco intermedio su sponda destra consente di raggiungere con uno sterrato la strada asfaltata Campicelle-Laino Borgo.

PAPASIDERO

Imbarco/sbarco attraverso un ponte che congiunge l'abitato alla sponda destra con strada sterrata che arriva sino al livello del fiume.

CONFLUENZA CON L'ARGENTINO

Poco prima della confluenza con il torrente Argentino, sulla sponda sinistra, troviamo una strada che affianca il fiume seguendolo fino alla deviazione per Orsomarso.

Ristori:

Scalea

Ristorante TARI' - Tel. 0985/91777

LA TAVERNA - Tel. 0985/20614 - 0338/3705051

Papisidero

IL RADUNO - Tel. 0981/83041

Dove dormire:

Orsomarso

Azienda Agricola SENISE - Tel. 0985/24077

Azienda Agriturismo BONICOSE - Tel. 0985/29391

Per qualsiasi informazione:

Primo GALIANO - Guida Ambientale Escursionistica

CENTRO LAO ACTION RAFT

Via Lauro 10 - 87029 SCALEA (CS)

Tel. 0985/21476 - E mail laoraft@labnet.it

100% ozone

CANOE - KAYAK & ACCESSORI

Kayak

TURISMO MARE TORRENTE SLALOM

Canoe

CANADESI E PNEUMATICHE

PYRANHA - NECKY - ESKIMO

a Roma da:



GYM SPORT

"il Negozio con la Piscina"

CENTRO TEST KAYAK - CORSI PER PRINCIPIANTI E DI ESKIMO

Via Michele Amari, 43 - Tel. 0678345302 - Cell. 03392212014 - Fax 067853978 (metro A: Ponte Lungo; Bus: 4, 9, 87, 628)

LA SICUREZZA FLUVIALE

Accenni basilari per un corretto intervento di primo soccorso

di Ettore Bartolozzi *

La prima regola fondamentale è: valutare lo scenario e i possibili rischi per il soccorritore.

Un soccorritore ferito è solo un problema in più e non è di nessun aiuto!

La seconda regola è: cercare di capire cosa è successo e, in base alle nostre capacità, cosa possiamo fare con le attrezzature a nostra disposizione in quel momento.

Ricordare anche che il primo approccio verso chi sta in difficoltà deve essere rassicurante; pertanto lo aiuteremo con le parole, lo metteremo al corrente delle manovre che eseguiranno, la nostra voce lo potrà aiutare a sentirsi più tranquillo.

Una regola fondamentale, da rispettare in ogni caso, è quella di pensare al peggio, infatti la maggior parte delle volte l'evolversi degli eventi in caso di infortuni è sempre peggiorativo. La prima domanda da porsi è: l'infortunato è cosciente o incosciente? Nel primo caso bisogna sempre tenere conto degli agenti esterni come il freddo, quindi: vento, acqua, l'avvicinarsi della sera ecc., e valutare rapidamente se far muovere l'infortunato con le dovute cautele o è preferibile lasciarlo sul posto, quindi: quanto tempo impiegano i soccorsi ad arrivare? esiste un comodo sentiero per arrivare in strada? si hanno indumenti asciutti di ricambio? è possibile accendere fuochi? si riesce a trovare un rifugio per trascorrere la notte?

Nel secondo caso, cioè con l'infortunato in uno stato d'incoscienza, far attivare subito i soccorritori, quindi:

- far raggiungere, nel più breve tempo possibile, un qualsiasi telefono pubblico e chiamare ad esempio, il 118, il 115, il 113, il C.N.S.A.S. ecc. a seconda dei casi ed attendere sul posto di chiamata, l'arrivo dei soccorritori per poterli accompagnare nel luogo dell'incidente.
- Il compagno che rimane con l'infortunato deve fare tutto ciò che è in grado di fare; innanzitutto verificare che ci siano le funzioni vitali: verificare se il pericolante respira e se esiste il battito cardiaco, in mancanza di queste funzioni è indispensabile rianimare il paziente applicando la Rianimazione Cardio Polmonare RCP; controllare

Queste poche nozioni sono un ausilio per tutti i canoisti e possono essere applicate in qualsiasi situazione. In questo breve articolo si è cercato di introdurre quegli aspetti fondamentali della sicurezza riportandola sul nostro mondo "LA CANOA FLUVIALE". Dopo diciannove anni d'esperienza canoistica e dopo cinque anni di militanza nella F.I.C.F. come Guida Fluviale, ho riscontrato un decrescente interessamento alle tecniche di sicurezza fluviale causato da una sistematica sottovalutazione dei rischi; ed, entrando a far parte dell'Accademia della Canoa F.I.C.F., sono riuscito a dedicarmi efficacemente allo scopo prefissatomi nel passato "la diffusione e sensibilizzazione del rispetto delle norme di sicurezza e del rispetto della natura"

Purtroppo il mondo canoistico non è così conosciuto come altri sport ed i fondi per la sopravvivenza di associazioni, spesso e volentieri, è basato sull'autofinanziamento, purtroppo però i mass media sono sempre in prima fila per diffondere incidenti canoistici, e non per diffondere iniziative agonistiche, amatoriali o a sfondo ecologico, questo ha fatto sì che lo sport della canoa rientri tra gli sport "pericolosi", vedi premi assicurativi in merito; pertanto lo sforzo che dobbiamo fare è quello di rivalutare la sicurezza in canoa e cercare di far ricredere l'opinione pubblica.

periodicamente la temperatura corporea del pericolante: l'azione patologica delle basse temperature può comportare lesioni locali (congelamenti) per esempio al naso o alle dita, oppure lesioni generali (assideramento o ipotermia) quando la temperatura interna del corpo scende sotto i 35°C. In quest'ultimo caso il raffreddamento del corpo può essere mortale. Nell'assiderato si può assistere ad un progressivo calo dello stato di coscienza:

- 1) piena coscienza, sono presenti tremori diffusi e incontrollati.
- 2) non c'è più il tremito, il ferito appare rallentato nei movimenti e sembra addormentarsi.
- 3) stato di totale incoscienza. Cessano tutte le funzioni vitali: assenza del respiro e del polso carotideo.

Cosa fare in questi casi?

Nelle fasi 1 e 2 cambiare i vestiti (se è possibile), isolare l'infortunato, somministrare bevande, NON DARE MAI ALCOLICI.

Nella fase 3 provvedere al più presto al trasporto in Ospedale, isolare; se si inizia la rianimazione cardio polmonare non deve essere interrotta fino all'arrivo in un reparto di Rianimazione!

SEMPRE: non massaggiare o frizionare, non dare alcolici, non far camminare il ferito (se necessario solo per brevi tratti nella fase 2, nelle altre fasi deve assolutamente rimanere immobile). Ricorda: anche le persone assiderate e prive di coscienza hanno notevoli possibilità di sopravvivenza senza subire danni cerebrali permanenti. Riscaldare troppo energeticamente il corpo può comportare il rischio di morte per gli squilibri metabolici delle cellule cere-

brali. Va anche considerato il rischio di morte di un assiderato per l'insorgere di gravi aritmie cardiache successive all'inizio di manovre rianimatorie, che andranno intraprese solo se non c'è nessuna possibilità di far arrivare l'assiderato in Ospedale.

Superate queste premesse, che sono alla base di un comportamento generico quindi applicabili in qualsiasi situazione, passiamo ad accennare ad aspetti prettamente

canoistici.

Il nostro contatto più diretto con la natura è l'elemento fluido chiamato "acqua", questa, nel nostro specifico caso, è in continuo movimento scorrendo da monte verso valle; essendo comunque una massa in movimento questa va ad urtare contro gli ostacoli incontrati lungo il fiume come: massi, piloni di ponti, alberi, ecc. Un ambiente conosciuto per il canoista esperto un po' meno per il neofita. È, per quest'ultimo, necessario spiegare subito come ci si comporta: il nuoto in sicurezza è la tecnica da utilizzare in caso di uscita dal kayak; detta in termini semplificativi bisogna disporsi nella posizione di "morto a galla", con l'accortezza di disporre la testa verso monte e le gambe verso valle, queste ultime devono essere leggermente flesse per attutire i colpi su sassi ed ostacoli. Le braccia vengono allargate per avere una maggiore stabilità, e con delle bracciate a dorso si cerca di raggiungere una zona di morta, è inutile tentare di aggrapparsi a rami o alle pareti del fiume. Bisognerà continuare a nuotare in questa posizione fino a quando non si arriva in una zona di morta, solo allora si abbasseranno le gambe per cercare il fondo. Un incidente frequente che si verifica è proprio l'incastro delle gambe sul fondo del fiume con conseguente ribaltamento di tutto il corpo in avanti ed immersione in acqua.

Un attrezzo conosciuto ma sempre meno usato è la "corda da lancio", una corda inserita in una sacca, con un galleggiante, permette di lanciarla per tutta la sua lunghezza senza che questa si arrotoli. Esistono tre tipi di lanci: il lancio diretto, il lancio a parabola ed il lancio laterale. Questi tre diversi modi di lanciare la corda vengono usati a seconda delle abitudini e del-

le situazioni in cui ci si trova. Il lancio diretto viene usato per brevi distanze, cioè quando il pericolante è vicino al soccorritore, si usa in fiumi stretti e si deve avere l'accortezza di togliere un po' di corda da dentro il sacchetto altrimenti, quando il pericolante prende il sacchetto, la corda continuerà a sfilarsi. Il lancio a parabola ed il lancio laterale vengono usati per le lunghe distanze, per raggiungere un pericolante lontano dal soccorritore.

La particolarità comune ai tre tipi di lanci è quella di non lasciare andare il capo della corda che rimane in mano con conseguente perdita del pericolante, per fare questo una tecnica molto semplice da memorizzare, è quella di far passare l'estremità della corda tra il dito mignolo e l'anulare, in questo modo si è sicuri di riuscire a mantenere la corda al momento del lancio. Un'altra particolarità, comune ai diversi tipi di lanci, è quella di sfilare un po' di corda dal sacchetto e mantenerla in mano, questa corda in più sarà utile nel momento in cui c'è la necessità di portare il pericolante in un punto più a valle.

Il momento più delicato di un recupero con corda è l'attimo in cui la corda si tende con conseguenza di un eventuale perdita di equilibrio da parte del soccorritore, quest'ultimo si deve posizionare ben saldo sulle gambe, spostandone una in avanti e possibilmente appoggiando il piede su di un sasso per essere pronto a far passare la

corda dietro le spalle; in questo modo il pericolante per effetto pendolo, viene portato vicino la sponda del fiume e solo in questo momento useremo le braccia per calare o tirare il pericolante. Qui iniziano i problemi, ogni esperto del campo ha affinato una sua tecnica e ognuna ha i suoi vantaggi e svantaggi; a mio parere quello che rimane fondamentale è abituarti ad avere sempre di fronte a noi la più ampia visuale possibile; per fare questo bisogna tenere il capo della corda, dove è mantenuto il pericolante, sul braccio o sulla spalla di valle. Così facendo saremo sempre rivolti verso il fiume e mai verso la sponda.

Il pericolante deve saper ricevere e saper mantenersi sulla corda appena lanciata; sembra un argomento superfluo, ma se non si rispettano alcune norme fondamentali si può rischiare di aggravare la situazione.

L'argomento non è solo per i neofiti, ma è rivolto anche agli esperti in quanto devono spiegare queste tecniche.

Innanzitutto, a seguito di un capovolgimento, ci si dispone con la posizione di sicurezza, si cerca di mantenere la calma e ci si guarda in giro; probabilmente c'è un soccorritore pronto a lanciare la sua corda; una volta ricevuta, la norma fondamentale è quella di mantenere la posizione di sicurezza, girandosi con la faccia verso monte si rischia di bere; si dovrebbe avere l'accortezza di far passare la corda sul-

la spalla opposta rispetto al soccorritore, così facendo il rischio di ruotare su noi stessi diminuisce.

Nel caso in cui la corrente è forte, si solleva il braccio opposto alla corda per farlo passare dietro la testa ed afferrare la corda; in questo modo si crea una bolla d'aria che ci permette di respirare con più facilità.

Esistono comunque altre tecniche di salvamento che utilizzano altro materiale come l'imbraco, il kayak stesso e manovre specifiche tipo: doppio imbraco, tirolese, paranchi ecc. Queste tecniche vanno applicate in casi specifici e comportano una buona conoscenza dell'uso di nodi e di altri materiali tipo moschettoni e carrucole.

Questi pochi accenni sulla sicurezza spero che facciano riflettere tutti coloro che praticano sport, ed in particolare chi vive lo sport a contatto con la natura; prevenire un incidente, saperli far fronte, deve essere alla base dei nostri movimenti, delle nostre valutazioni e delle nostre scelte: "è meglio prevenire che curare".

Il rispetto della natura non è solo: non sporcare, non inquinare, non accedere fuochi, non rompere alberi e rami, ecc., ma riconoscere e rispettare un qualcosa di superiore, qualcosa che, quando meno te lo aspetti, è mille volte più forte di noi.

* Guida Fluviale
Volontario C.N.S.A.S.

La nostra azienda in questi ultimi anni ha investito molte energie nella ricerca e qualità di prodotti per i maggiori sport d'acqua cercando di abbinare la tecnologia a comodità & comfort.

Alcuni dei risultati più interessanti sono

- Giacca d'acqua EXTREME,
- MUTA STAGNA

Entrambi i capi sono realizzati in tessuto traspirante, membrana Gelanots, con colli e polsi in lattice e copricolli e copri polso in neoprene, la giacca con doppio tubo, vita neoprene e la muta con cerniera stagna.



La giacca è pensata in particolare per gli appassionati della canoa fluviale, consentendo di rimanere asciutti e comodi in tutte le condizioni climatiche.

La muta è un articolo adattabile a molti sport e pratiche turistiche (vela, canoa, canioning, rafting ecc) quando si voglia stare asciutti, ed essere comodi. E' un capo molto pratico, confortevole, non ingombrante che non fa bagnare e non fa sudare!

Taglie standard e personalizzate.



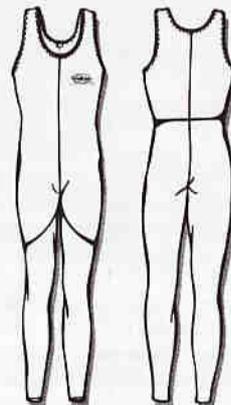
PROMOZIONI AUTUNNO-INVERNO 1999

- Giacca d'acqua resysintench, m/lunga, cucita e termosaldata, colli e polsi in neoprene, cordino a vita, a Lit 82.000



- Giacca d'acqua tessuto leggero, m/corta, solo cucita Lit 54.000

- Salopette Long John, neoprene 3mm, cucito interno ed esterno Lit 98.000



(prezzi al pubblico franco ns magazzino-vendita per corrispondenza secondo norme vigenti, vendita anche a negozi e rivenditori)

Richiedeteci il catalogo o contattateci telefonicamente, saremo lieti di soddisfarvi.
(REFER via Manara Negrone 29 - 27029 Vigevano - tel 0381 76987 -fax 0381 72089)

FICF e UISP alla rassegna nautica Velandia, a Bracciano

di Gian Piero RUSSO *

Sab 29 e dom 30 maggio, ad Anguillara (Roma) sul lago di Bracciano si è svolta la rassegna nautica "Velandia". Rivolta prevalentemente agli operatori ed alle associazioni locali del settore, la manifestazione ha riguardato, oltre agli sport velici propriamente detti, le altre attività sportive d'acqua e d'aria praticate sui laghi di Bracciano e Martignano: vela, windsurf, canoa, dragon boat, salvataggio, parapendio, ultraleggeri.

DI DELTA IN DELTA

3 ottobre, raduno di canoe nel Delta del Po

PROGRAMMA

Ritrovo: ore 9 presso l'ostello di Gorino Sullam.

Percorso: 10 km a/r; accompagnati da una guida si scende il Po di Gnocca, si entra nella Sacca di Scardovari e si prosegue fino all'isola dei gabbiani.

Sosta pranzo: al ristorante presso il faro di Goro o al sacco.

Ritorno: si risale il Po di Gnocca. Arrivo previsto verso le ore 17.

Per informazioni e prenotazioni telefonare al 0425-200015 (0347-9956193)

Come raggiungere Gorino Sullam: dalla S.S. 309 Romea (VE-RA) prendere la provinciale per Porto Tolle, prima del ponte sul Po di Gnocca girare a sinistra seguendo le indicazioni per Oca-Gorino Sullam

Favorita da una posizione ideale sul lungolago di Anguillara, per l'occasione chiuso al traffico, "Velandia" ha rappresentato una opportunità di approccio alle suddette attività "en plein air" particolarmente apprezzata dal pubblico.

La canoa era rappresentata da varie realtà associative tra cui la Sez. Lazio della F.I.C.F. e la UISP Comitato di Roma - Lega Sport d'Acquaviva che insieme hanno gestito uno spazio espositivo ed organizzato, nell'antistante specchio acqueo, una serie di "eventi canoistici" che hanno caratterizzato l'intera manifestazione.

Suggerito e promosso da Giorgio OLIVETTI del Canoa Club MARTIGNANO - un referente ormai storico della canoa turistico amatoriale nel Lazio - questo proficuo momento di collaborazione tra la FICF e la UISP ha costituito una significativa occasione di divulgazione della canoa come pratica ludico ricreativa.

Le due associazioni hanno messo in acqua le rispettive esperienze realizzando una serie continua di esibizioni e prove dimostrative di kayak, canoa canadese, canoa polo ed eskimo, riscuotendo un discreto successo di pubblico. In molti hanno infatti accolto l'invito a provare e conoscere le diverse attività canoistiche, giovani ed anziani, famiglie intere. Tra tutti predominavano i più piccoli, con la loro straordinaria facilità d'approccio insieme all'entusiasmo per l'imprevista occasione di gioco in acqua.

Nello stand una serie di pannelli fotografici, filmati video e manifesti documentavano l'attività svolta delle due associazioni catturando l'interesse del pubblico presente.

Il tutto si svolgeva in un clima di tranquilla armonia dove a prevalere era l'interesse

comune nel promuovere la canoa, nel trasmettere un modo di intendere la pratica sportiva congeniale alle esigenze di fruizione di quel fondamentale diritto allo sport per tutti come patrimonio della collettività. La singolare sinergia venutasi a creare sul campo può costituire una occasione di riflessione sulle potenzialità che potrebbero liberarsi in una collaborazione non episodica tra F.I.C.F. e U.I.S.P. nei fatti accumulate da sostanziali convergenze sui modi di "fare pratica di canoa".

Sarebbe auspicabile la costituzione di una aggregazione che, pur preservando le reciproche originalità, fosse in grado di garantire una più incisiva visibilità a livello istituzionale. Potrebbe valorizzarsi così quell'originale patrimonio di competenze e capacità acquisito "nell'andar per l'acque", un prezioso strumento di supporto e promozione di attività non solo rivolte alla pratica della canoa, ma anche e soprattutto in campo ambientale, nella tutela (e, perché no, nella gestione) del territorio e nella sensibilizzazione alle tematiche ambientali.

E non occorre inventarsi nulla più di quanto già succede nei paesi più evoluti dell'Europa (non solo occidentale), dove i praticanti degli sport canoistici sono riusciti ad imporsi come referenti attendibili presso i vari organismi istituzionali al punto da vedere considerate le esigenze proprie e degli ambienti d'acque, cosa che da noi è ancora ben lungi dal realizzarsi.

* Lega Sport d'Acquaviva

Fiumi dell'Europa Centrale e Orientale, e in particolare delle repubbliche Ceca e Slovacca

Riceviamo da Peter Ptacek, che abita nella repubblica Ceca, la segnalazione di un nuovo sito Internet da lui curato, con le descrizioni dettagliate dei fiumi di molti paesi dell'Europa Centrale e Orientale, e in particolare delle repubbliche Ceca e Slovacca. Il sito ha l'indirizzo <http://www.raft.cz> e vi si trovano le difficoltà, i tratti più belli e quelli pericolosi, ed informazioni su negozi specializzati, agenzie viaggio, noleggi, livelli d'acqua ecc. I destinatari sono naturalmente i canoisti, ma anche gli appassionati di rafting, hydrospeed ecc.

Inoltre Peter è disponibile a fornire qualunque informazione necessaria a chi vorrà andare a scoprire quelle zone, e apprezza ricevere notizie di canoa dall'estero. Parla inglese.

L'indirizzo è Pod Vyrovem 1045
Nové Město nad Metují
Czech Republic tel/fax: +420 441 73011
mailto:petr.ptacek@email.cz

Comunicazioni a Pagaiano

Appuntamento a Dicembre sui fiumi Siciliani

di Salvatore Schillaci

Chi scrive pratica questo sport (kayak Fluviale) da dieci anni, ed ogni anno, acqua permettendo, scende tutti i fiumi percorribili di Sicilia con difficoltà dal 3° al 4°+.

A tale proposito, quindi desidero segnalare la mia disponibilità, per qualsiasi canoista interessato a conoscere e scendere i fiumi Siciliani nel periodo compreso da Dicembre a Febbraio, sarò lieto di fornire informazioni e/o assistenza sui fiumi:

Simeto (altissimo, alto, intermedio) **Alcantara** (idem quote)

Pollina, Cimarosa, ed ad accompagnare (previo preavviso telefonico ed lavoro permettendo) chiunque (canoista esperto) vorrà scendere e conoscere i fiumi citati.

Per informazioni: mailto: ssschillaci@ctonline.it tel. 0368.200980

Fiumi marchigiani: nuovo sito internet

Siamo due appassionati canoisti marchigiani, Fabio Vita di Castelfidardo (AN) e Luigi Rossi di Cupramontana (AN).

Vorremmo segnalare la nascita di un nuovo sito Internet che si riferisce ai fiumi e torrenti marchigiani. Questo sito è nato dalla voglia di far conoscere e di valorizzare le opportunità canoistiche nelle Marche. È ancora in preparazione, ma nel frattempo vogliamo invitare il "popolo" della canoa a utilizzarlo e a conoscere una splendida regione, quale le Marche, in vista della prossima stagione autunno-inverno-primaverile. Un sentito ringraziamento e cordiali saluti.

L'indirizzo

www.marcheonline.net/marchexpl

P.S.: per contatti o chiarimenti Fabio tel. 071/7825062 - cell. 0339/4378191

Fra rocce e spiagge nel mondo insulare de La Maddalena

di BARBEL ed HEINZ KUHNISCH

Lukenwald, Germania

Alla fine di una ben riuscita discesa del Tevere 1999 un rappresentante dell'organizzazione canoistica italiana ci ha detto: "noi abbiamo anche altri incontri di questo genere, presto ce n'è uno in Sardegna, si va a fare un giro fra le isole del Parco Naturale della Maddalena, volete venire con noi?"

Sì, volevamo, e il lungo viaggio da Berlino alla Sardegna è ben valso la pena, siamo tornati a casa entusiasti della Sardegna e con molti bei ricordi. Così ora accettiamo volentieri l'invito della redazione di "Pagaiando" e facciamo un resoconto di questo raduno ben organizzato di canoisti marini sulla punta nord della Sardegna, dal 3 al 5 settembre 1999, dal punto di vista degli unici ospiti stranieri fra circa 150 partecipanti.

Ci si incontra la sera prima al camping "Acapulco" a Palau, e ci si rallegra ritrovandosi con gli altri amici canoisti, con vino, birra, pizza e pasta. Il mattino seguente inizia la parte organizzata con iscrizione, pagamento della quota, caricamento delle stive dei kayak, e parcheggio delle auto. La quota di partecipazione è di lire 180.000, a prima vista sembra caro, ma quel che si ottiene in cambio giustifica pienamente il prezzo. Questo per la piena assistenza prestata durante i tre giorni, la bevande sono comprese, l'uso dei campeggi è gratuito, parte del bagaglio può essere trasportato con automezzo dell'organizzazione, e la sicurezza durante il percorso è garantita da vari mezzi a motore al seguito. È anche compresa una T-shirt molto carina.

Durante il nostro percorso, al secondo giorno c'è stato per gli organizzatori un ulteriore problema, quando a causa di un forte vento il giro ha dovuto essere interrotto all'isola Santa Maria. Un battello a motore ha allora trasferito i partecipanti al campeggio presso l'abitato de La Maddalena, e

da lì la mattina seguente di nuovo ai kayak, che erano rimasti sull'isola Santa Maria.

Ma vediamo il programma: il primo giorno da Palau in direzione nord all'isola di Spargi, nella baia di Cala Corsara si riunisce l'intero gruppo dei partecipanti, e arrivano panini, frutta e acqua a rifornirli. Si fa il bagno, si prende il sole, si asciugano i panni - insomma ci si rilassa. Quando risaliamo sui kayak e giriamo attorno all'isola di Spargi il vento rinfresca e rafforza. Ci si riunisce a Cala Cannicola per una sosta fuori programma, poi, con vento teso e onde che montano, traversiamo all'isola La Maddalena fino alla nostra meta, il campeggio Abbatoggia. Le barche al seguito devono occuparsi di parecchi kayak che, a causa del vento, non riescono a seguire la traiettoria più breve. Ma non ci sono ribaltamenti.

La sera ci troviamo tutti per una buona e abbondante cena, vino italiano tipico del luogo e la prima pioggia da 10 mesi! Le immagini delle scogliere rocciose scolpite in forme gigantesche dal vento, dal sole e dalla pioggia ci accompagnano nel sonno.

Il secondo giorno partiamo in direzione dell'isola Budelli, passando vicino alla famosa Spiaggia Rosa, dove ora è vietato sbarcare. Incontriamo un mare di trasparenza e colore incredibile e poi formazioni rocciose molto singolari proseguendo verso l'isola Razzoli, luogo del ristoro di mezzogiorno. Dal faro si gode un panorama fantastico su tutte le isole e la vicina Corsica. La pioggia è ormai dimenticata, e il sole ci fa di nuovo sudare.

Ora si va all'isola Santa Maria, cerchiamo per



quanto possibile di pagaiare ridossandoci dietro le rocce, per trovare qualche riparo dal vento che di nuovo si è fatto forte. Nella baia di Cala Santa Maria facciamo un'altra sosta non programmata, tutti sperano che nel tardo pomeriggio il vento cali di forza, ma invano.

Allora lasciamo i kayak in un terreno recintato, e con un battello a motore raggiungiamo la meta di oggi, il campeggio "La Maddalena". Montiamo le tende quando ormai è buio, ma una buona cena con vino ci ricompensa delle fatiche della giornata. Però la discoteca presso le nostre tende è molto meno gradita ai pagaiatori, ci lascia dormire solo dopo le 4 del mattino.

Al terzo giorno dobbiamo svegliarci di buon'ora, alle 6, perchè alle 7 parte il battello che ci porta di nuovo all'isola Santa Maria, dove sono rimasti i kayak. Oggi dobbiamo pagaiare in più i dieci km circa che sono mancati ieri. Il vento è più comprensivo verso i pagaiatori, e senza problemi compiamo la traversata verso la punta nord dell'isola La Maddalena, costeggiando le isole minori di Corcelli e Barrettini, e mirando poi all'isola di Caprera per l'usuale ristoro con bagni, sole e ozio. Continuano ad apparirci in tutta la loro bizzarria le multiformi formazioni rocciose della costa di questo singolare mondo di ▶



watersport

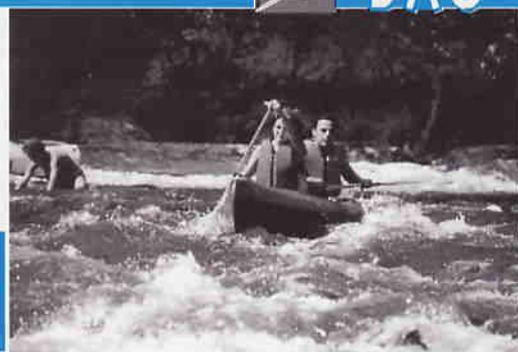


DAG

Kayak, Canoe, Pagaie ed Accessori
per acquaviva, long-distance, fiume,
mare e lago, DAG France e "made in Italy"



axo
watersport
PESCARA - ITALIA



importatore e distributore
per l'Italia Kayak e Canoe DAG France,
prove in acqua, vendita diretta in tutta Italia,
CHIAMA PER INFORMAZIONI!

isole. Dopo la sosta, percorriamo tutta la costa est dell'isola di Caprera, fino a raggiungerne la punta sud. Ora la nostra prossima meta è l'isola di Santo Stefano. È stata una tappa di enorme lunghezza oggi, circa 40 km, ma il tempo è stato clemente e così l'umore è rimasto buono.

A breve distanza da Palau tutti i kayak si riuniscono di nuovo. In questa sera di domenica, a Palau si festeggia una tradizione religiosa. Gli abitanti della cittadina, che vivono di traffico marittimo, turismo e pesca, questa sera con barche grosse e piccole vanno in processione, portando per mare la statua della Madonna fino a un

punto tradizionale. Ci uniamo a questo corteo festante sull'acqua, questo è inteso come gesto di ringraziamento degli organizzatori del raduno canoistico verso il comune di Palau, per aggiungere colore e interesse alla festa popolare.

Alla cena di chiusura, la sera al camping Aca-pulco, il sindaco ringrazia i canoisti per la partecipazione. I canoisti ringraziano gli organizzatori e la Guardia Costiera per il servizio di sicurezza, e in particolare il responsabile dell'organizzazione, Angelo, per un evento sportivo memorabile.

Per parte nostra ringraziamo tutti gli amici

canoisti italiani per l'amichevole accoglienza e per l'assistenza fornitaci. Questa uscita figura certo fra le più belle che abbiamo mai fatto! Non potremo più dimenticare la Sardegna con la sua aspra e tuttavia fantastica bellezza, le sue spiagge di sogno, il meraviglioso "blu mare", le grandiose formazioni rocciose e l'ospitalità italiana. Non c'è dubbio che ci torneremo.

Nota - Questo raduno dei canoisti di mare italiani ha un buon livello e merita di essere riportato nel calendario internazionale delle manifestazioni di kayak da mare. La prossima edizione si svolgerà dal 1 al 3 settembre 2000.

Isole Ioniche: navigando nei mari di Odisseo

di Sandro De Riu

Il giro in canoa di Cefalonia e Itaca, previsto per la seconda metà di luglio dal gruppo di amici di *canoe-in-mare!*, è riuscito a meraviglia. È la più lunga escursione in mare che abbiamo mai fatto, oltre 300 km in 12 giorni di navigazione, ha messo alla prova la resistenza dei partecipanti e delle attrezzature ed è stata favorita da tempo molto buono, salvo un paio di giorni di vento più forte; questo conferma che le isole ioniche hanno un regime di venti molto diverso da quello dell'Egeo (il temuto *melemi*), e più simile a quello del sud Adriatico e Ionio; dominano brezze e venti da nord-ovest, che divengono abbastanza forti nel pomeriggio e in genere calano la sera.

Partecipanti: 8 (Luigi, Giorgio, Graziella, Amleto, Monica, Annarosa, Sandro, Sergio) con kayak, come al solito, molto assortiti - non ce n'erano due uguali -, ma tutti a loro modo efficienti. Solo uno dei partecipanti, ancora convalescente da un brutto acciaccio, ha sentito il bisogno di qualche giorno di riposo, saltando alcune tappe. Come al solito ci sono state talvolta opinioni diverse sulla scelta dell'itinerario, ma questo non ci stupisce più e non è poi tanto grave.

Le due isole, abbastanza poco frequentate probabilmente a causa delle lunghe guerre nell'ex-Jugoslavia che non permettono più di raggiungere la Grecia via terra, sono un autentico paradiso e ci hanno colpito per la grande abbondanza di spiagge e scogliere bellissime e deserte, l'assenza quasi assoluta della nautica da diporto salvo qualche gommoni italiano, la semplicità e simpatia degli abitanti. Itaca poi, molto meno colonizzata dal turismo, senza costruzioni recenti, ha una bellezza austera e selvaggia, millenaria: rari paesi dall'aria ottocentesca che non hanno sentito il bisogno di somigliare alle cartoline della Grecia, abitanti cordiali e rigorosamente digiuni di lingue straniere, vi senza auto e chiacchiere interminabili davanti ai bar. Anche se i ritrovamenti archeologici sono (finora) deludenti, i luoghi di Odisseo sono lì, la spiaggia di Telemaco, la collina della *polis*, la fonte Aretusa, le rupi del pastore Eumeo... e la sensazione che non sono cambiati gran che da allora provoca un fascino sottile. Specie se si naviga a forza di braccia e con mezzi, dopotutto, non molto diversi da quelli di allora.

In molti tratti di costa abbiamo trovato fondali cristallini e ricchi di vita subacquea: stelle di mare di ogni tipo e colore, spugne, testuggini, branchi di pesce... in particolare i punti più ricchi sono stati nei pressi di Skala e nel canale, assai poco frequentato, fra Cefalonia ed Itaca. Inoltre Cefalonia è ricca di fenomeni, naturali e non, piuttosto bizzarri: l'acqua del mare che sparisce sotto l'isola, con una corrente capace di muovere un mulino; la grotta di Melissani, all'interno, dall'acqua freddissima ma marina; serpenti crociati che partecipano alle feste religiose, e chissà quante altre stranezze...

Gli approvvigionamenti sono stati più facili del previsto (ed enormemente più facili che alle Isole Incoronate esplorate l'anno scorso) anche sulla costa ovest che, sulla carta, pareva più sprovvista. Anche dove non ci sono paesi ma solo rare spiagge malamente raggiungibili, si riesce sempre a trovare acqua, pane, latticini e un po' di frutta presso piccoli bar o spacci, quindi un paio di giorni di autonomia sono sufficienti.

LE TAPPE:

- Sami - punta sud di Itaca - fonte Aretusa ... km 19
- capo Sarakiniko - capo Skinos - Vathi - cala Chontri ; km 30,5
- → Kioni - Frikes - Capo Melissa; km 18,6
- → Fiskardo - capo Dafnudi - Aghia Ierusalim; km 25,7
- → Assos - Mirtos - Zola - cala Ag. Ioannis; km 25,8
- → capo Kakata - baia di Athera - capo Athera - Petani km 24,5
- Capo Ortholithia - monastero Kipouria - faro Kunapetra - capo Akrotiri km 21,5
- isola Vardiani - Zi - capo Agios Giorgios - capo S. Teodoro - Argostoli - Lassi - presso aeroporto; km 28,5
- → Aghia Pelaghia, S. Tomas, spiaggia con doccia sotto monastero Sissia; km 22
- → Kato Katelios - spiaggia di Munda - Capo Munda - Skala; km 16
- → Poros → spiaggia K. Raki; km 19
- → Antisami - spiaggia Sikia; km 22
- → Itaca lato est fino a Porto Polis; km 32
- → Fiskardo - Ag. Evfimia - Sami km 36

totale km 340



I tratti ove il vento è stato un po' fastidioso (forza 4-5) sono stati il golfo di Vathi (su Itaca), un tratto di costa sud di Cefalonia dall'aeroporto a capo Aghia Pelaghia, e un tratto a nord di Poros; ma fortunatamente non è durato molto in tutti e tre i casi. La temuta costa occidentale non ci ha riservato grosse sorprese, anche se le meravigliose falesie rosse della costa nord-ovest, del tutto prive di approdi per una decina di chilometri, hanno provocato qualche inquietudine. Da notare il fatto che per un lungo tratto della costa nord ovest era ancora possibile con qualche accorgimento* ascoltare le emissioni meteo italiane in VHF, nonostante la distanza di circa 200 km dalla costa italiana.

Abbiamo anche avuto il primo incidente di un certo rilievo avvenuto negli ormai numerosi raduni di *canoe-in-mare!*, ma per fortuna senza conseguenze: la rottura di una pagaia durante un atterraggio un po' fortunoso fra grosse onde, sulla celebre spiaggia di Munda. Che è quella dove la testuggine *Caretta Caretta* va a deporre le uova, convivendo faticosamente con bagnanti e coppie. La rottura è avvenuta perchè la pagaia era, giustamente, assicurata al kayak con la scottina di sicurezza, ma questa non è stata sciolta prima di approdare e le grosse onde a riva hanno buttato la canoa sopra la pagaia. Per fortuna ne avevamo due di scorta e abbiamo potuto proseguire regolarmente. I pernottamenti sono stati tutti su spiagge inaccessibili, o quasi, da terra, riservando i contatti con le lusinghe della civiltà agli sbarchi del mezzogiorno. Essendo adeguatamente attrezzati ci siamo trovati benissimo, anche perchè abbiamo scovato varie spiagge veramente incantevoli; ma queste non ve le riveleremo...

* [nota tecnica: a quella distanza, anche su spiagge ampie ed aperte a nord ovest, la intensità di campo radio varia sensibilmente spostandosi anche di frazioni di metro, con picchi massimi che possono trovarsi a distanza di decine di metri fra loro; questo indica che, come è del resto prevedibile, quel che si capta non è una emissione a portata ottica, ma una pluralità di riflessioni ionosferiche e su rilievi, che interferiscono fra loro. Occorre quindi ricercare con cura il punto di massimo del campo e magari segnalarlo sul terreno]