

PAGAIANDO

N° 17 OTTOBRE 2020 - TARIFFA R.O.C. POSTE ITALIANE SPA - SPEDIZIONE IN ABBONAMENTO POSTALE - DL 353/2003 (CONV. IN L. 27/02/2004 N.48) ART. 1 COMMA L, DBC CREMONA - ANNO XIX



N. **17**
OTT. 2020

LE BALEARI

Il periplo della bellissima
Minorca perla
del mediterraneo

SPECIALE LIGURIA

Focus sul Vara
e sulla riviera di levante

IL CANOISTA IN BICI

Storia e consigli tecnici
per una scelta oculata

L'ESKIMO

Emozioni paure
e soddisfazione
di una giovane canoista

SUPPISTI SUP

Un progetto
italiano per un SUP
di successo



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

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

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





QUOTE TESSERAMENTO ANNO 2020

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

Federazione Italiana Canoa Turistica
Via Monte Grappa 21 - 31022 Preganziol (Tv)
Per effettuare i versamenti:
FICT - Federazione Italiana Canoa Turistica
CREDITO VALTELLINESE
IBAN: IT866052160323000000005390
BIC / SWIFT BPCVIT2S
www.canoa.org
info@canoatv.org

PAGAIANDO

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

DIRETTORE RESPONSABILE:

PAOLO SAMARELLI

DIRETTORE EDITORIALE:

GIUSEPPE SPINELLI

CAPO REDATTORE:

GIORGIO PERALI

ART DIRECTOR:

ALESSANDRO NESPOLI

REDAZIONE:

LORENZO MANETTI

IMPAGINAZIONE E PHOTOEDITING:

GREENTIME S.p.A. - VIA SAN GERVASIO 1
40121 BOLOGNA - WWW.GREENTIME.IT

HANNO CONTRIBUITO A QUESTO NUMERO:

MICHELA BAGATELLA
ARCANGELO PIROVANO
GABRIELE SBROLLI
ENNIO ZANZARELLI
SI RINGRAZIANO GLI AUTORI DEGLI ARTICOLI
E I FOTOGRAFI CHE HANNO CONCESSO
LA PUBBLICAZIONE DELLE IMMAGINI

FOTO DI COPERTINA:

© JACK D'EMILIA - LOCALITÀ: VALLE DELL'ASSÙ - RIO
ASSÙ - BRASILE - IN FOTO: CABEZA

STAMPA:

GRAFICHE LAMA
STRADA AI DOSSI DI LE MOSE, 5/7 - 29122 PIACENZA
STAMPATO OTTOBRE 2020

EDITORIALE

Cari amici,

la difficile situazione del momento ha impedito tante iniziative che erano programmate, ma dobbiamo essere positivi e augurarci che nel 2021 riusciremo ancora a pagaiare insieme.

La pubblicazione di PAGAIANDO continua con lo stesso entusiasmo di sempre e grazie al contributo di tanti "giornalisti" si conferma come l'unica rivista italiana di sport di pagaia e non solo.

La regione selezionata per il numero 17 è la Liguria, affascinante territorio che riserva panorami marini mozzafiato e fiumi di tutto rispetto.

Abbiamo voluto inserire, per la gioia degli amanti dell'outdoor, anche un articolo sulla MtB, scritto con la consueta precisione da Fabio Cappelli. Viaggi, avventure ed emozioni hanno il loro posto e spero li riteniate interessanti ed emozionanti.

A volte una lettura non superficiale aiuta a comprendere meglio lo stato d'animo di chi partecipa "la natura" nei suoi aspetti più vari.

Non mancano i test dei nuovi kayak ed un bell'articolo tecnico di Gianni Montelli sulla costruzione di un SUP di progetto italiano.

Noterete infine che la redazione si è arricchita di nuovi collaboratori e, credetemi, questo è importantissimo per mantenere alta la qualità della rivista, avendo la possibilità di confrontarsi e trovare le soluzioni migliori.

Buona lettura ed arrivederci al prossimo numero!

GIUSEPPE SPINELLI

Presidente APS FICT

PAGAIANDO N. 17 - SOMMARIO

Una vacanza in Francia per il 43° anno

di Lorenzo Manetti pag. 4

Baleari - Asia in Minorca

di Frederic Gilardone pag. 8

SPECIALE LIGURIA

La Liguria tra mare e montagne

di Giorgio Perali pag. 12

Il fiume color smeraldo

di Walter Filattiera pag. 13

Riviera di Levante, traversata in kayak

di Marzio Pistilli pag. 16

Canoista in bici: la mountain bike

di Fabio Cappelli pag. 20

Jackson Zen 3.0 taglia L

di Massimo Sticca pag. 24

Pyranha 9RII M

di Patrick Consalvo pag. 25

Accampamento all'aria aperta

di Jack D'Emilia pag. 26

Underwater la paura e la pace

di Lucy Michaels pag. 28

La progettazione di un Sup italiano (suppisti supboard)

di Gianni Montelli pag. 30

L'importanza di chiamarsi Bloody Mary

di Patrizia Torsini pag. 34

Sei per due

di Davide Chiarantini pag. 34

COME INVIARCI I VOSTRI CONTRIBUTI

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

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

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

UNA VACANZA



TESTO INTRODUZIONE DI
LORENZO MANETTI
E AUTORI VARI



Il racconto di esperienze vissute insieme, dalle voci di ragazzi alle loro prime esperienze di fiume... e non solo, a testimonianza di tutte le cose belle che offre la valle della Durance.

L'appuntamento annuale organizzato dalla FICT in Francia ad Eyglieys, nella regione delle Hautes-Alpes non è un semplice incontro tra professionisti e appassionati provenienti da tutta Italia.

Giunto alla quarantatreesima edizione oltre ad offrire la possibilità di confrontarsi e migliorarsi sotto la guida di istruttori esperti, di prendere consapevolezza e fiducia delle proprie capacità, di provare nuova attrezzatura e fare buoni affari per ampliare il proprio corredo tecnico, è sia immerso in un contesto che offre una varietà di attivi-



IN FRANCIA PER IL 43° ANNO

tà ed esperienze sportive ed umane difficili da esporre in poche righe, che permeato di uno spirito collaborativo e appassionato che permette anche il raggiungimento di obiettivi sportivi importanti. Tutto questo non sarebbe possibile senza la presenza e la disponibilità di numerosi tecnici e guide fluviali, il serio lavoro sul campo di numerosi volontari magistralmente capitani dall'inossidabile Gengis (una nota per ricordare in particolare le ottime cene al Batiment) e dal paziente lavoro preparatorio a partire dal Presidente Giuseppe Spinelli e di tutti i membri della federazione coinvolti. Da menzionare anche le emozioni provate durante le iniziative volte a commemorare gli amici che ci hanno lasciato negli anni... ricordi indelebili.

Abbiamo provato a raccontarvi tutto questo chiedendo ad alcuni dei partecipanti più giovani di condividere un'esperienza o una caratteristica di questo evento che si porteranno dentro a lungo.

CECILIA BELLACCI

Molto spesso si pensa alla canoa come uno sport individuale, ma il raduno è l'esempio di quanto essa non lo sia. Sin da prima mattina girare per il campeggio per decidere che fiume fare tra un caffè e l'altro per poi in 10 minuti doversi sbrigare perché siamo in ritardo per l'imbarco, salire su macchine di persone mai viste prima ma con una passione comune. Sul fiume non si è mai soli, già dall'imbarco per forza di cose mi ritrovo a farmi mettere dagli altri l'impossibile muta di 5mm

e di rito anche il paraspruzzi, fidarmi delle linee e delle conoscenze degli altri. Pagaiare insieme per me è stato un incoraggiamento inaspettato capace di darmi la carica per non cedere alle paure (nel mio caso da principiante la rapida del Rabioux). Ma la cosa che preferisco è fare le scommesse su chi farà il bagno e dovrà offrire le famose frites.

FEDERICO SEVERI

Il RADUNO FEDERALE ESTIVO FICT - EYGLIERS ogni anno offre la possibilità di provare nuove esperienze oltre alle discese in kayak lungo i numerosi fiumi e torrenti che scorrono nelle vallate circostanti. Dalle vie ferrate per gli appassionati della roccia alle chilometriche sgambate in bicicletta per gli amanti delle due ruote, vi è anche la pos-





sibilità di fare lunghe e spettacolari passeggiate a cavallo, spaziando dalle placide stradine in terra battuta immerse nella natura rigogliosa e varia lungo le rive della Durance, ai rocciosi sentieri di montagna incorniciati nel panorama mozzafiato della vallata sui quali è possibile provare adrenaliniche corse al galoppo.

E dopo anni di sola canoa e ozio per il campeggio anch'io ho deciso di provare questa esperienza, facendo una passeggiata di un'ora e mezza con i cavalli di un maneggio poco distante. All'inizio non è stato molto entusiasmante, e anzi a tratti è stato un po' frustrante per via del cavallo apparentemente svogliato e disubbidiente; poi è cambiato tutto di colpo quando l'istruttrice ha esclamato "au galop!" (al galoppo) e la giumenta/tartaruga che avevo tra le gambe si è trasformata in una moto da cross impazzita e alta due metri, la quale, sfrecciando a quasi 50 km/h lungo questi sentieri stretti di montagna e pieni di rami da schivare, mi ha fatto andare il cuore in gola (oltre a qualcos'altro).

E così altre due volte, ma avendo poi capito come gestirla mi sono divertito come un matto, provando un misto di euforia e adrenalina che solo un IV grado continuo o più pos-

sono farti sentire. Calma e adrenalina, natura e divertimento, panorami mozzafiato e rally in sella; un'esperienza unica che consiglio a chiunque sappia andare a cavallo o voglia anche solo imparare, ma in tal caso occhio al galoppo :).

ELENA PERALI

Dopo più di cinque mesi chiusa in casa, tra il lockdown e la preparazione per gli ultimi due esami universitari, finalmente sono riuscita a partire per la Francia.

Anche quest'anno ho trascorso quindici giorni all'aria aperta con il mio storico gruppo di amici a cui ogni anno si aggiunge qualche nuovo elemento.

Mai come quest'anno ho fatto tante discese in SUP e tutti i giorni, tra ruote e verticali nel campo slalom di Saint-Clément e passaggi sulle rapide, l'adrenalina era assicurata!

Ma l'aspetto più bello è stato essere riusciti a coinvolgere ogni giorno tutto il gruppo. Scendendo tratti un po' più semplici siamo sempre stati tutti in grado di poter partecipare, ognuno con un mezzo differente e alla propria portata.

L'appuntamento, come sempre, è all'anno prossimo. Stessi amici, stesso posto, sempre più divertimento.

IRENE OLMI

Anche se gli anni precedenti avevo già avuto esperienze con il rafting, quest'estate la discesa è stata decisamente la più emozionante e divertente di sempre, soprattutto grazie all'ottima compagnia. Quest'anno abbiamo fatto il Guil medio, un pezzo più complicato rispetto agli anni scorsi e che io certamente non sarei mai stata in grado di affrontare da sola. È stato proprio per la maggiore difficoltà del fiume che mi sono resa conto della bellezza del rafting, che ti insegna a giocare di squadra, a non lasciare indietro nessuno, a fidarti di ciò che dicono i più esperti e ad avere una buona dose di coraggio e continuare a pagaia anche nei punti più spaventosi. È incredibile infatti come in un gommone di sette persone basti l'incertezza o la distrazione di uno solo per finire incastrati su una roccia o a fa-



re una rapida al contrario (anche se devo dire che quando succede è davvero divertente). Quest'anno, quindi, oltre a molto altro, dal RADUNO FEDERALE ESTIVO FICT mi porto anche ciò che questa discesa in rafting mi ha insegnato: l'importanza di ascoltare sempre chi ne sa più di me, di guardarmi intorno, di esserci per gli altri e di collaborare per es-

sere sempre una buona amica e una compagna affidabile nelle sfide quotidiane della vita.

ENNIO ZANZARELLI

Il 43° raduno estivo FICT ha rappresentato non solo il mio primo raduno, ma anche la mia prima esperienza in fiume. Nonostante un po' di titubanza iniziale, ho accetta-

to di fare il mio primo viaggio con il packraft.

Quindi, dopo aver passato quei buoni 10 minuti a capire come fare per gonfiarlo, ci siamo messi in acqua e, insieme alle altre persone del raduno, abbiamo cominciato questo viaggio sulla Durance. Nonostante l'agitazione iniziale, il packraft è risultato molto stabile e questo mi ha permesso di prendere confidenza e di godermi il magnifico paesaggio fluviale.

NICOLA SOFFIATI

Appeso, a 200 metri da terra. La scalata è ancora lunga, i muscoli iniziano a cedere e il sole di mezzogiorno rende qualsiasi appiglio presente sulla parete ancora più difficoltoso; ma ecco, tutto d'un tratto, quella sensazione di adrenalina misto eccitazione lascia spazio ad un inusuale senso di armonia. La lucertola che ti fissa dall'insenatura sopra di te, il falco che vola maestoso tra le rocce, gli arbusti dal tronco aggrovigliato che spuntano dalla parete come fiori dal cemento e che si stagliano sul fiume che scorre placido in fondo alla gola. In quel momento non esiste la fatica, i calli non ti fanno male, l'altezza non ti spaventa.

In quel momento ti trovi lì, con te stesso.

In tutta Italia con un click.

canoashop.com

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

BALEARI

ASIA IN MINORCA



TESTO E FOTO DI
FREDERIC GILARDONE

No, non si tratta di un errore di geografia. Minorca la più orientale delle isole Baleari, a circa 450 km dalla Sardegna. La più piccola, la più selvaggia... l'ideale per una spedizione in kayak di mare.

Asia... è la mia cagna, nata in montagna sotto le vette del Monterosa, abituata a lunghe passeggiate sui sentieri... e ad accompagnarci ogni tanto sui fiumi.

Già tre anni fa insieme al fedele Battista ("Batt", del Kayak Team Turbigo) con Asia avevamo naviga-

to attorno al "dito" della Corsica e le era piaciuto quanto a noi. Pertanto quest'anno, con la decisione di percorrere le coste di Minorca, includevo l'accompagnamento di Asia, sul ponte della Rainbow Oasis gentilmente procurata dal Canoa Club Milano mentre Alex dispone di una nuovissima Portofino messa a disposizione dalla Exo.

Per la preparazione del giro di Minorca, Google Earth ed i precedenti rapporti di escursionisti sono stati di grande aiuto. Minorca è chiaramente divisa tra "parte Nord"

e "Parte Sud"; la prima più selvaggia, più battuta dai venti, meno costruita e con lunghi tratti di pareti che separano piccole spiagge e cale. La costa sud più turistica, quasi rettilinea, ma con le più belle spiagge di sabbia del Mediterraneo. Ovunque colori del mare dal verde smeraldo al blu trasparente, rocce scolpite dal sale, dal sole e dall'acqua.

Alexandre, giovane canoista francese conosciuto alcuni fa alla Outdoor Mix di Embrun (Francia) e con il quale ci siamo affiatati su vari fiumi delle Alpi francesi ed ita-

**Fred ci conduce
alla scoperta dell'isola
più selvaggia
e più interessante
delle Baleari.**

IN APERTURA:
MERAVIGLIOSA ESCORXADA.

A DESTRA DALL'ALTO:
APPENA LASCIATA CIUTADELA;
CALETTA DI PARTENZA E DI ARRIVO A CIUTADELA.

liane, mi accompagna. Ci troviamo al Raduno FICT di Eygliers, poi partenza per Tolone, preparazione dell'equipaggiamento sul molo del porto, parcheggio della macchina ed imbarco "passaggio ponte" (34 euro a tratta, non male). Arrivati a Ciutadella, ad Ovest di Minorca, il piccolo carrello porta canoa ci è di



A DESTRA: CALA SANT ESTEVE.
SOTTO: FELICITÀ.

grand aiuto per trasportare le pesanti barche fino ad una piccola cala a circa un km dal porto.

Verso le 13 di domenica 9 agosto, si parte! Chi sa perché, lasciando casa ho scelto all'ultimo momento di non prendere la mia classica Azzali di discesa in legno ma ho optato per una... wing da olimpica. Leggera, leggerissima certo... ma mai usata da quando l'ho comprata 15 anni fa. Agganci, appoggi, retro sembrano impossibili! Meno male, dopo qualche km, comincio a fidarmi ed a tenerla bene in mano. Asia è comodamente sdraiata sul ponte, il mare è calmo. Risaliamo la costa lungo Ciutadela prima di girare ad est... 17 km di alte pareti ci aspettano prima di arrivare a fine pomeriggio in vista di Cala Morel e della splendida spiaggia di Algariens.

La preparazione del campo si ripeterà ogni sera con lo stesso protocollo: preparazione del tendone cucina, accensione del fornello e cucina... doccia spartana grazie al bidone di acqua dolce. Poi con l'oscurità si montano rapidamente le tende, si ce-



na sotto le stelle nascenti... bicchierino di grappa o cognac, sigaretta (fumo esclusivamente durante le mie spedizioni in canoa) e a dormire!

Ogni sera abbiamo scelta tra numerose cale o spiaggette. Anche le più famose, e relativamente popolate malgrado la pandemia COVID, si svuotano completamente appena calato il sole, lasciandoci godere di una tranquillità assoluta.

La terza giornata, tra Es Grau e Mahon, ci riserva un po' di emozioni. Partiamo di buona mattina con qualche sguardo preoccupato verso il cielo; non fa freddo - ci mancherebbe, a Ferragosto! - ma è molto coperto, grigio, e davanti a noi lunghe scie di nuvole storte sembrano annunciare qualche notevole cambiamento. Il vento comincia a farsi forte, ci avviciniamo a Mahon e tagliamo verso destra prima dell'ultimo promontorio. Spiaggetta, sbarchiamo e scopriamo che con un breve "portage" di appena 100m, possiamo evitare

di aggirare per 5 km il promontorio della Fortalesa della Mola che non offriva nessuna possibilità di sbarco con vento e mare in fase di onda crescente. Superando una stradina sopra un ponticello, reimbarchiamo e ci troviamo nella vasta entrata del porto di Mahon... ritorno alla civiltà; al porticciolo di Cales Fonts ci riforniamo di acqua e ci mangiamo una grossa pizza (non ho scritto "buona"). Verso le 15.00, malgrado qualche goccia di pioggia e forti raffiche di vento, ci decidiamo a ripartire con l'obiettivo di trovare qualche spiaggia dopo Punta Prima. Ma il mare non sembra d'accordo con quest'opzione; man mano che lasciamo dietro di noi la larga bocca del porto di Mahon, le onde crescono, e non in modo regolare. Asia si è piazzata con il sedere sul mio paraspruzzi, cerco di stringere il suo bacino tra le mie gambe attraverso il neoprene, ogni volta che mi trovo in tenue equilibrio in cima ad un'onda... siamo oramai a circa 1 km dalla costa, il vento comincia a disturbare le poche parole che ci cambiamo con Alex.

"Fred, quanto c'è da pagaiare con questo mare?" Mi chiede apparendo tra due onde.

Non ho la risposta... c'è forse una caletta dopo un'ora circa, e la prima spiaggia non prima di 12 km; cioè almeno due ore in queste condizioni con vento contrario. Asia mi guarda ogni tanto. Non con paura, ma piuttosto con uno sguardo interrogativo: "Ehilà, tutto OK?"... non tanto. Sbircio sulla destra e vedo un porticciolo.

"Alex, a destra tutta, ci fermiamo qua; attento alle onde mentre ci avviciniamo!"

Decisione saggia. Con questo mare il porticciolo di Cala Sant Esteve rappresentava l'unico riparo, lo scopriremo l'indomani, per i 7/8 km successivi di alta costa contro la quale veniva a sbattere la furia del Mediterraneo in un giorno di ira. Pertanto, riposo con passeggiata al bel forte di Malborough e notte improvvisata sulla cava da dove si prelevavano le rocce per costruire la cittadella di Mahon.

Una volta passata Punta Prima, eccoci in zona Sud. Mi aspettavo una

costa monotona interrotta da qualche spiaggia leggendaria... invece - a parte la lunga spiaggia turistica di Son Bou e la ressa di Cala Caldana, insulti della civiltà alla bellezza di Minorca - la costa è costituita per lo più di magnifiche scogliere, di pareti dove sono nascoste grotte da esplorare e di rare insenature miracolosamente rimaste al riparo del turismo di massa. Avremo la fortuna di bivaccare sulle spiagge di Escorxada e di Turqueta, di unica bellezza, piene di bagnanti in giornata e che si vuotano in un attimo nei minuti che seguono il tramonto.

Asia è una perfetta compagna, generalmente sdraiata sul ponte della canoa, ad ogni avvicinamento di una spiaggia va a sedersi, maestosa, in punta, per scatenare urli di gioia e di sorpresa da parte dei numerosi bambini, con i quali si mette a giocare appena accostiamo.

Dopo 8 giorni, nel rispetto del programma prefissato, eccoci alla fine del periplo, tornati alla cala di partenza: finalmente potremo fare un fine pomeriggio da turisti a Minorca!

Percorso Ciutadela - Ciutadela, senso orario, 190 km - 8 giorni 7 notti dal 9 al 16 agosto. Tappa più lunga: 35 km.

Attrezzatura: due k-mare polietilene, Rainbow Oasis e Exo Portofino. Razzi di sicurezza, una corda, un fischietto, salvagente.

Traghetto: Tolone - Mahon con Corsica Ferries - Passaggio ponte con imbarco (gratis) delle canoe. Circa 35 euro a tratta.

Rifornimenti: ogni giorno possibilità di rifornirsi ad un porticciolo... e di comprare acqua potabile (quella del rubinetto non lo è!). Avevamo ciascuno una tanica di 20l.

La legislazione non permette il campeggio, né di dormire sotto una tenda. Tuttavia il bivacco con montaggio tende dopo il tramonto e smontaggio all'alba sembra consentito. Escludendo tre zone senza possibilità di approdo su più di 10 km, numerose spiagge ed insenature dove fermarsi... meglio evitare tuttavia in prossimità dei centri abitati.

NDR: VEDERE ANCHE "ISOLE BALEARI IN KAYAK"
DI TATIANA CAPPUCCI EDIZIONI MAGNES MILANO.

LA LIGURIA

tra mare e montagne

GENOVA PORTO



TESTO DI
GIORGIO PERALI
FOTO DI REPERTORIO

Noi appassionati di mare e barche quando pensiamo ad una città andiamo con la mente subito a Genova. Una delle quattro repubbliche marinare; la città che diede i natali al più famoso navigatore di tutti i tempi: Cristoforo Colombo.

Ad ottobre di ogni anno apre a Genova il salone della nautica dove cantieri italiani e stranieri mostrano le loro barche più prestigiose e lussuose. La fiera è la più grande del Mediterraneo con 200mila metri quadrati di spazi espositivi sia a terra che in acqua dove è possibile visitare le barche nel loro elemento... il mare. Quest'anno il salone giunge alla su 60° edizione e si è svolto dal 1° al 6 ottobre. A Genova si può visitare il più grande acquario d'Europa, che tra l'altro ha un padiglione con quattro vasche dedicato ai cetacei (www.acquariodigenova.it).

Con questa breve introduzione si apre il servizio dedicato in questo numero alla splendida Liguria che ci regala sempre panorami mozzafiato e fiumi meravigliosi.

La costiera ligure inizia a ponente con la Riviera dei Fiori per continuare a levante con Portofino, Santa Margherita Ligure, Porto Venere e le Cinque Terre. Questi posti incantevoli, con i loro porticcioli riparati in golfi e calette suggestive sono meta di turismo sia terrestre che nautico praticamente tutto l'anno grazie anche al clima mite. Un porto di recente costruzione molto bello è il porto di Lotti.

A giugno, ogni anno, viene disputata la regina delle regate del mediterraneo la "Rolex Giraglia" giunta alla 68° edizione, sono ammesse le classi più prestigiose di barche a vela. Il percorso parte da Sanremo, Saint Tropez, doppia "Giraglia" in Corsica per arrivare a Genova.

Ma la Liguria non è solo mare, recentemente è partito un progetto per la promozione del turismo nell'entroterra, dove troviamo bellissimi bo-

sch, laghetti e fiumi. Luoghi ideali per trekking, mountain bike o semplice passeggiate con la famiglia.

La cucina ligure non ha rivali come i suoi prodotti della terra come il vino e l'olio di oliva e il pescato sempre fresco. Trai piatti più noti si può citare le trofie al pesto. Che dire della focaccia di Recco, il suo diametro può superare i due metri, fatta con una sfoglia sottilissima e farcita di stracchino, chi non l'ha mai assaggiata deve fare una sosta a Recco dove ogni ristorante offre questa unica specialità.

Genova raccontata dai cantautori della scuola genovese nata negli anni sessanta: Fabrizio De Andrè, Gino Paoli, Luigi Tenco... La canzone più nota forse è "Genova per noi" di Paolo Conte, cantata per la prima volta da Bruno Lauzi; chi non si è lasciato andare a sognare questa città magica tra le note di "Genova per noi"?

IL FIUME COLOR SMERALDO

AUTORE
WALTER FILATTIERA
(GUIDA FLUVIALE FICT)



Il fiume Vara oggetto di raduni federali FICT da molti anni è situato all'interno di un territorio che troppo spesso ignoriamo e che Walter ci aiuta a scoprire.

Il colore delle acque del fiume Vara lo caratterizzano fortemente anche perché sono lo specchio del mare verde che lo circonda.

La valle del Vara, recentemente, è stata annoverata dalla rivista "The Guardian" tra le 20 mete "green" da visitare nel 2020 così come Copenaghen, Rotterdam, Vancouver, Finlandia, Sri Lanka e Patagonia; la valle dell'entroterra ligure è ritenuta un luogo ideale dove "fuggire" dal turismo di massa.

I canoisti questo lo avevano capito da tempo frequentando questo fiume e ponendolo tra gli itinerari classici del nostro sport.

Non è scontato percepire la vastità di questo territorio (ben 2/3 della provincia spezzina) parte della Lunigiana storica, difficilmente raggiungibile e poco conosciuto spesso anche ai Liguri stessi. Questa valle e il suo fiume offrono ai visitatori incredibili occasioni di scoperta che spaziano da spiaggette fluviali nascoste a itinerari inaspettati e luoghi ancora inesplorati.

Territorio con caratteristiche





montane di tutto rispetto ma che risente della vicinanza del mare di Levante e delle 5 Terre.

I due caselli autostradali di Carrodano e Brugnato aprono la porta su uno scrigno colmo di interessantissime risorse.

Qui si parla di vera "Agricoltura Eroica" che dà vita a produzioni Naturali e Bio dai sapori antichi; piccole quantità di grande qualità.

Aziende vitivinicole arrampicate su ostili pendii curano vigneti antichi che sanno donare vini di tutto rispetto. Chilometri di muri a secco costruiti in passato per la coltivazione della castagna. Ponti e mulini nascosti offrono scorci fotografici da concorso così come gli antichi casali, coperti dal verde, che resistono a guardia di antiche vie abbandonate di transito commerciale.

La montagna simbolo di questi luoghi è il monte Gottero (1639 m

s.l.m.) ma anche altri luoghi meritano menzione e sono ottime mete per trekking o semplici passeggiate, come ad esempio il Monte Castellaro e il Monte Dragnone nello Zignago, Monte Nero e la pineta dei Casoni a Suvero, passo delle Cento Croci a Varese Ligure, e molto altro. Sulle pendici del monte Gottero vive Guido l'eremita che lotta quotidianamente per difendere i suoi animali dai predatori (lupi). Più di 2,5 ore a piedi dal paese più vicino che percorre a passo ancora svelto, nonostante le 89 primavere di vita nei boschi, per raggiungere una volta al mese il mercato a far provviste e vendere funghi.

Percorrendo i sentieri o scendendo torrenti e fiume è facile fare incontri inaspettati come l'istrice o il lupo e più frequentemente caprioli e cinghiali. Al confine con l'Emilia e la Toscana corre, quasi costante-

mente a una quota tra i 900 e i 1000 metri, l'Alta Via dei Monti Liguri che partendo dal comune di Bolano raggiunge il confine Francese a Ventimiglia. Percorrere l'Alta Via dei Monti Liguri nel tratto che attraversa questa valle è cosa magica, si è sospesi tra panorami mozzafiato che spaziano dall'orizzonte del mare, alle alpi francesi, alle apuane, alla Versilia, alla pianura padana con lo sfondo delle alpi.

Il verde è il colore che si impone su tutto, contrastato raramente dallo sveltare di campanili che segnalano la presenza di piccoli villaggi. Osservando questi luoghi dall'alto si notano i caratteristici Borghi Rotondi come Varese Ligure e Brugnato. Il fiume Vara è stato capace di scavare la sua valle parallelamente alla costa per ben 62 km. per poi sposarsi con il fiume Magra.

I luoghi che attraversa sono po-

co antropizzati e la scelta di colture e allevamenti biologici (siamo nella Valle del Biologico) mantengono le acque in ottima salute.

In questo fiume insiste il Parco Naturale di Montemarcello Magra-Vara e sono stati istituiti 2 SIC (Siti di Interesse Comunitario) grazie alla presenza dell'Ululone Appenninico della Lampreda di mare.

La Lampreda di mare risale le acque del Magra scegliendo quelle del Vara per deporre le uova lungo le suggestive spiaggette. È frequente scorgere nelle limpide acque, mimetizzati tra i sassi, granchi e gamberi.

Grazie alla convenzione con Tirreno Power sono programmabili piacevoli e divertenti discese per ben 15 km da Vizzà in prossimità dello scarico della centrale idroelettrica fino al ponte di Beverino.

Il tratto a valle della base rafting di Brugnato poco conosciuto ma molto interessante è ideale per i corsisti, per discese relax o semplicemente se si vuole allungare di un paio d'ore la discesa classica giustificando la trasferta. Famiglie al seguito hanno la possibilità di attendere i pagaiatori visitando i graziosissimi paesi, facendo shopping o semplicemente attendendo nelle spiagge di sbarco. E' possibile programmare un weekend approfittando dell'ospitalità della

valle (decisamente più economica in confronto alla costa) alternando le attività fluviali a rilassanti passeggiate al mare delle 5 Terre, Levante e Bonassola. Per i più curiosi il sito di Valle Lagorara è un inaspettato salto nella preistoria ma anche il paese fantasma di Porciorasco merita la visita.

Il reticolo di sentieri inseriti in REL (Rete Escursionistica Ligure) e geo-referenziati consentono avvincenti escursioni a piedi, Mtb e cavallo.

L'aspetto gastronomico valorizza ancora di più le trasferte in questi luoghi; la cucina spazia dalla tradizione genovese a quella della Lunigiana. Pesto e 'u Tuccu (il ragù Ligure) testaroli e panigacci, i ravioli, funghi, legumi carne, verdure e formaggi provenienti rigorosamente da allevamenti e colture biologiche e inaspettati vini bio e naturali.

Erroneamente nel tempo si è radicata, nelle nuove generazioni del popolo di pagaia, la convinzione che i rilasci su questo fiume siano programmati solo in occasione di manifestazioni.

In realtà è proprio grazie alla convenzione sottoscritta tra l'ente gestore dell'impianto di produzione elettrica Tirreno Power, il Parco Montemarcello Magra Vara, e i Comuni nei primi anni 90 che si è

NOTIZIE UTILI

Il Vara da Varese Ligure a Beverino è navigabile senza l'apporto dei rilasci concordati per ben 30 km solo dopo forti piogge.

Grazie ai rilasci programmati con l'ente gestore della Centrale Tirreno Power è possibile scendere da Vizzà fino a Beverino tutti i weekend e festivi.

Tratto classico Vizzà - Brugnato imbarco con rilascio ore 11,00 circa 5 km difficoltà WWII°/(III°)

Tratto Basso Brugnato-Ponte di Beverino imbarco con rilascio ore 12,30 circa 5 km difficoltà WWII°

Tratti navigabili dopo piogge abbondanti:
Varese - Ponte della Macchia 8 km difficoltà WW II°/(III°)

Ponte della Macchia - Montale 4 km Difficoltà WW II°/(III°)

Montale - Ponte S. Margherita (Gole del Vara) 4 km. WW III°/(IV°)

Diga di ponte S. Margherita - Vizzà 4 km WWIII°

Affluenti Navigabili solo dopo forti piogge:
Gottero, Mangia, Veppo, Trambacco, Borsa

Riferimenti in loco
Centrosportavventura
Walter 338998561
e Kayak Brugnato
Edoardo 3271088219

dato forte impulso al Kayak invernale. Sottoscritta la convenzione, per circa una decina di anni, questo corso d'acqua ogni weekend è stato frequentatissimo. Purtroppo oggi molti nuovi pagaiatori pensano alla fruizione di queste limpide acque solo in occasione di raduni o competizioni e limitatamente al percorso classico Vizzà - Brugnato.

In realtà se le portate affluenti lo consentono l'apporto di acqua della centrale è garantito dal 1° ottobre a 30 giugno nei weekend e festivi.

Il rilascio concordato dalle 11:00 alle 13:00 è di 13/15 m³/sec consentendo entusiasmanti discese capaci di soddisfare tutti con discese piacevoli, talvolta impegnative, ma mai banali.

RIVIERA DI LEVANTE, TRAVERSATA

AUTORE
MARZIO PISTILLI
(ISTRUTTORE FICK)



Una descrizione utile per un possibile viaggio in kayak lungo la riviera di Levante e le Cinque Terre.

Le prime immagini del film *"Il conte di Montecristo"* nella versione del 1975 diretto da David Greene (possibile visione gratuita su <https://www.youtube.com/watch?v=Idwn1W8WgW4>) mostra, aggrappata a una scogliera aspra, una chiesetta con la facciata a strisce orizzontali bianche e nere; a fianco di questa delle mura di fortificazione e sullo sfondo una palizzata colorata, nelle scene ci sono poi dei velieri d'epoca, navigatori ed avventurieri.

In quei primi fotogrammi del film (girati a Portovenere) c'è tutta l'essenza della riviera di Levante della Liguria, una location perfetta, dove grandi scogliere esposte a mareggiate si alternano a piccoli borghi marinari molto pittoreschi.

La riviera di Levante (tra La Spezia e Genova) è tutta aspra, un paesaggio dove le montagne incontrano in pochissimo spazio un mare molto profondo, un territorio molto fragile ed affascinante. I due pezzi forti sono: le Cinque Terre ed il promontorio di Portofino, questi, per



problemi di sbarchi e di alloggi, devono essere percorsi come descritto in seguito, mentre la parte centrale i.e. da Levanto a Rapallo può essere divisa come si vuole grazie alla grande ricettività turistica quindi le tappe di quel tratto sono solo indicative.

La riviera è servita dal treno con frequenti fermate e questo, per chi traversa la riviera in kayak, è molto utile per il recupero delle auto ma anche per poter cambiare programma in caso di peggioramenti delle condizioni meteorologiche o altro. L'unico tratto non servito dal treno è quello tra Riomaggiore e Portovenere.

La traversata può iniziare immediatamente prima di Portovenere in località Le Grazie, questo comporta di dover fare navetta con le auto e una tappa lunga circa 30 km alle quali eventualmente aggiungere i 9 km del giro delle isole di Palmaria e Tino, obbligando a vedere i luoghi

troppo di corsa. Noi abbiamo scelto di percorrerla due volte un giorno in andata e il seguente a ritorno per avere il tempo di visitare tutte le Cinque Terre e per poter vivere lo stello della Palmaria.

GIORNO 1

LEVANTO - ISOLA PALMARIA (30 KM)

La scelta di Levanto è per evitare i problemi di parcheggio e di alloggio tipici delle Cinque Terre: nel Paese ci sono diversi campeggi e trovare parcheggio è possibile.

Da Levanto seguendo la costa in direzione sud-est iniziamo a pagaia, siamo nel Parco Nazionale delle Cinque Terre con le sue aree protette, passando ai margini di una zona di 'Classe A' delimitate da mede gialle arriviamo a Monterosso, la prima delle Cinque Terre; continuiamo tra falesie bellissime. I paesini con le loro case colorate e le barche issate nei porticcioli sono pieni di vita marina e noi siamo entusiasti di sentir-

IN KAYAK



ci parte di questo mondo con i nostri kayak. Di borgo in borgo arriviamo a Manarola dove sbarchiamo e mangiamo, abbiamo percorso 16 km.

Superati tutti i cinque paesini, la costa diventa ancora più selvaggia e rocciosa, l'isolamento è totale e le possibilità di sbarco con mare agitato sono poche. Le pareti da arenaria

diventano bianco-calcaree e, di conseguenza, ci sono grotte. Sono tante, una in particolare si percorre con un corridoio di circa 50 m nell'oscurità per poi uscire da un'altra grotta! Arriviamo nei pressi di Portovenere, dove lord Byron cercava ispi-

razione contemplando onde e grotte. Nel paese facciamo una bella pausa con visita alla bellissima chiesa di San Pietro situata proprio sulla punta del promontorio roccioso. Le rocce battute dal vento, il sole ormai basso, la chiesa aggrappata alla scogliera creano davvero un'atmosfera magica, la stessa che ha ispirato Byron e anche Montale, quest'ultimo a questa chiesa ha dedicato la poesia *"Portovenere"*.

Nella zona di Portovenere in mare incontriamo tanti esemplari di Velella velella.

Da Portovenere attraversiamo il canale di circa 700 m che separa il paese dall'isola Palmaria e sbarchiamo.

L'isola è il posto ideale del canoista: ci abitano solo 40 persone, è piccola ma piena di animali, con sco-





gliere ripide nel lato occidentale. Nell'isola c'è un ostello che si raggiunge con una camminata di circa 30 minuti per fare i 180 m di dislivello su un sentiero denominato 'strada dei condannati'; il nome non è incoraggiante, ma ne vale la pena. L'ostello è un posto molto bello ricavato dentro un antico forte con tanto di feritoie e di bandiera della Repubblica Marinara di Genova. Al momento (2020) l'ostello è in ristrutturazione ed occorre informarsi <http://www.parconaturaleportovenere.it/ostello-dellisola-palmaria/>. In alternativa a Portovenere ne è presente un altro altrettanto bello <http://www.parconaturaleportovenere.it/ostello-di-porto-venere/> in questo caso però si sbarca nel paese e se i kayak sono tanti occorre trovare una sistemazione per la notte.

GIORNO 2

**ISOLA PALMARIA - LEVANTO (30 KM)
+ GIRO DELL'ISOLA PALMARIA E TINO (9 KM)**

Giro delle isole di Palmaria e di quella di Tino e poi percorso a ritroso facendo sosta ai borghi tralasciati il giorno prima.

GIORNO 3

**LEVANTO - SESTRI LEVANTE
(CAMPING) (27 KM)**

Le Cinque Terre sono alle spalle, ci si muove verso Genova, il paesaggio è molto simile a quanto percorso e sempre entusiasmante, il cattivo tempo dei giorni precedenti rende attive numerose cascatelle in genere secche che danno al paesaggio un aspetto ancora più primordia-

le. I paesini sono meno stretti tra le rocce ma sempre belli. Superiamo Bonassola, poi Deiva Marina (qui ci sono molti campeggi utili) e Moneglia sempre nella sequenza paesino-falesia, poi superati i cantieri navali di Riva Trigoso si giunge al punto di arrivo Sestri Levante, con un bel borgo tra due mari, praticamente un istmo.

Pernottiamo al camping Sant'Anna situato sul lungomare poco fuori il paese, un piacevole piccolo campeggio un pò old-style.

GIORNO 4

SESTRI LEVANTE - ZOAGLI (12 KM)

Tappa breve, giornata di recupero di energie nella quale ricaviamo anche tempo per visitare Chiavari con i suoi porticati, qui se si vuole ci sono campeggi, ma noi decidiamo di arrivare fino a Zoagli, piccolo pittoresco



borghetto dove, dopo aver fatto snorkeling, pernottiamo in albergo.

GIORNO 5

ZOAGLI - RECCO (23 KM)

Il promontorio di Portofino deve essere affrontato con prudenza, Punta di Portofino dove termina il golfo del Tigullio ed inizia quello di Genova è zona di forti correnti incrociate anche nei giorni tranquilli. Da Punta di Portofino inizia la parte esposta di circa 7 km.

Imbarcati a Zoagli continuiamo e seguire la costa per qualche chilometro dove le nostre canoe sono superate da grandi yachts poi, con prudenza, attraversiamo i porti di Rapallo e successivamente di Santa Margherita, infine inizia il promontorio. Siamo in uno dei tratti di costa più belli ed eleganti d'Italia, la costa scogliosa è inframezzata da bellis-



sime ville stile belle époque, con le nostre semplici canoe passiamo davanti al noto e mondano locale "Covo di nord-est" ed alla vicina spiaggia di Paraggi, spiaggia considerata dai genovesi come simbolo di mare pulito e solitario (Nota: nel disco di De André "Creuza de mä" tra i ringraziamenti oltre ai vari mercanti del pesce per le loro grida caratteristiche, c'è pure il mare di Paraggi do-

ve è stato registrato il suono del mare che introduce il brano "Da a me riva" (<http://www.fabriziodeandre.it/portfolio/creuza-de-ma/>).

Poco dopo appare Portofino in un bel porto naturale con un borgo molto bello e curato. Sbarchiamo nella piazzetta dopo aver fatto lo slalom tra gli yachts, noi sudati zingari del mare in mezzo a turisti e gente snob ma i veri VIP siamo comunque noi!



Il borgo è bello ma manca l'autenticità di altri borghi marinari liguri.

Superata punta di Portofino segnata dalla presenza di un faro, la falesia si alza e anche le onde, dopo circa 5 km arriviamo alla Abbazia di San Fruttuoso accessibile solo dal mare (o con ripidi sentieri), la spiaggia è abbastanza piena (i turisti arrivano con un battello), leghiamo le canoe ad un gavitello e ci tuffiamo per arrivare a riva dove felici e grondanti facciamo la visita di questa abbazia millenaria (attualmente patrimonio del FAI www.fondoambiente.it).

Ripartiamo e dopo un paio di baie in una costa sempre sorprendente (Zona di 'Classe A') giungiamo a punta Chiappa, una bassa e lunga striscia di roccia, qui ci si può rilassare, il promontorio rientra bruscamente, il paesaggio diventa più dolce e ci sono alcune possibilità di sbarco.



Arriviamo quindi a Camogli più popolare della precedente Portofino, qui il porticciolo è pieno di barche di pescatori. Scendiamo per una visita, scopriamo che la zona intorno la castello in passato era un'isola.

Ripartiamo per arrivare allo sbarco a Recco nei pressi di una foce dove c'è una bella spiaggia libera, con doccia.

Non ci resta che cambiarci ed andare a mangiare la deliziosa focaccia di Recco, una sorta di pizza bianca molto leggera con lo stracchino sciolto sopra.

Sarebbe bello andare avanti, giungere fino a Nervi dove si allenano molti canoa club genovesi, ma i problemi di parcheggio di questi luoghi ci hanno fatto scegliere lo sbarco qui.

CANOISTA IN BICI: LA MOUNTAIN *bike*

TESTO DI
FABIO CAPPELLI



FOTO DI
TEAM SCAPPATI DI CASA CANTÙ
E FABIANA GOMBA

Fabio ci introduce nel mondo degli appassionati di mountain bike, che tanti di noi condividono, illustrando le emozioni che si provano a cavallo di questo mezzo così poliedrico nel suo utilizzo.

La bici, diciamolo subito, è il mezzo più divertente ed energeticamente più efficiente che abbia inventato l'uomo, in bici si va più veloci che a piedi e si consuma meno energia, cioè più chilometri con meno spossatezza e stress osseo-tendineo-muscolare (soprattutto per schiena e ginocchia). La bicicletta nasce in Francia nel 1791, anno in cui Mède de Sivrac, progetta e costruisce il suo "celerifero", sembra un nome di un mezzo infernale,

e tale doveva sembrare a quei tempi una bici. Nel 1817, un quarto di secolo più tardi, Karl Drais inventò la sua Laufmaschine (in tedesco, macchina da corsa) che fu chiamata dalla stampa "draisina", era una bici in legno simile a una moto senza motore. Nel 1861 Ernest Michaux montò su una draisina i primi pedali fissandoli al perno della ruota anteriore. Il termine bicicletta nacque in Francia verso la fine degli anni 1860 e rimpiazzò il termine ve-

locipede (che personalmente trovo più simpatico). Il biciclo fu molto in voga fino agli anni ottanta del XIX secolo; era facile incontrare per le strade cittadine signori elegantemente vestiti, impettiti e orgogliosi in sella a una bici. L'uso della bici per fortuna sta ritornando, sia per questioni di praticità ed economiche, di traffico ed inquinamento, sia per la sensibilità e l'intelligenza delle persone che tengono alla propria città e alla salute.

La mountain bike o bici da montagna (MTB), nasce alla fine degli anni settanta in California, dopo un lungo periodo in cui venivano usate biciclette adattate per far gare in discesa su strade forestali, dette *klunker* (catorci), in Italia le prime MTB erano chiamate *rampichini*, io ne avevo una che pesava quanto un cancello e non frenava. Si ritiene che la prima bicicletta appositamente costruita per l'uso fuoristrada sia quella di *Joe Breeze*, nel

1978. Successivamente *Gary Fisher*, *Charlie Kelly* e *Tom Ritchey* si associarono nella MountainBikes. Nei primi anni ottanta vennero vendute le prime *mountain bike* prodotte su larga scala, che a quel tempo erano poco più che biciclette da corsa irrobustite, con manubrio dritto e gomme più larghe (anche dette grasse, ora sono larghe dai 1,9 sino ai 3,5 pollici di alcune *Ebike*).

Nei vent'anni a cavallo del 2000 la MTB è diventato uno sport fra i più diffusi. Il mercato e la nascita di competizioni sportive basate sulle specialità del *mountain biking* hanno permesso uno sviluppo tecnologico continuo, per cui oggi sono possibili attività che una volta non erano nemmeno pensabili. Il costo per una MTB buona e sicura è abbastanza oneroso (vi consiglio di investire per l'acquisto almeno 1200/1500 euro), ma è un mezzo quasi eterno, capace di sopportare maltrattamenti d'ogni sorta (anche un usato come primo acquisto). Di MTB oramai ce ne sono di ogni tipo e utilizzo, anche elettriche, chiamate *Ebike*, che consiglio a chi ha problemi fisici o fisiologici, un'età avanzata, per chi soffre di pigrizia congenita o per chi vuole fare molti chilometri senza ammazzarsi di fatica. Per gli escursionisti non agonisti ci sono le "trail" biammortizzate, sono bici un po' per tutti percorsi, utilizzate principalmente per uso ricreativo e per escursioni dai 20 ai 50 km. Altre tipologie di mtb: le *cross country* per percorsi tecnici con molti *single trek* (sentieri stretti), sono quelle utilizzate per le gare di MTB alle Olimpiadi; le *Marathon* per i lunghi percorsi; le *All Terrain* e le *Enduro*, per chi piace più scendere in discesa che pedalare in salita; le *Down Hill* e le *Free Rider*, bici da specialisti della discesa a scapicollo, con salti e passaggi mozzafiato, e spesso rompi ossa.

Per andare in mtb, come per scendere un fiume in canoa, sono richieste capacità tecniche e condizioni fisiche che si acquisiscono negli anni e con l'allenamento (solitamente *la gamba da ciclista* si forma dopo alcuni anni, ma una volta formata si mantiene a lungo); per le capacità tecniche i discorsi si fanno più sem-



FABIANA - LIVIGNO



RIDER FABIO

plici per chi ha imparato ad andare in bici da bambino (come il camminare non si dimentica), meno per chi non è mai andato in bici, ma non bisogna scoraggiarsi, la si può apprendere a qualsiasi età. Ora proverò a rispondere in modo sintetico ad alcune domande che mi rivolgono spesso.

Perché andare in MTB?

La bici, ma in particolare la MTB, dona un senso di libertà unico, si ritorna un po' bambini spensierati in sella a una bici; è un potente anti-

stress, permette di stare immersi nella natura e visitare luoghi difficilmente raggiungibili, di socializzare, mantiene in forma senza stressare l'apparato locomotore, brucia calorie, tonifica, e in base alle recenti scoperte, stimola l'intelligenza e previene le patologie senili del cervello.

Chi la può fare?

Tutti, senza limiti di età e sesso, ovviamente adeguando gli sforzi e i percorsi in base alle proprie condizioni fisiche e capacità tecniche, a tal proposito è consigliato affidarsi

ad un esperto biker, magari laureato in *Scienze Motorie* o istruttore diplomato; è una attività, insieme al nuoto, indicata per chi è in sovrappeso. Ai neofiti consiglio di non esagerare nelle prime uscite, si evita così di sfiancare fisico e morale, e perdere la voglia di risalire in bici.

Quali rischi si corrono?

Ovviamente è consigliata una visita medico sportiva e adeguare le uscite alle proprie condizioni fisiologiche. Il rischio più comune sono le cadute, ma il buon senso, la prudenza e la guida di un istruttore o di un esperto le possono evitare. Il rischio maggiore è quello della dipendenza, se si comincia difficilmente poi si riesce a smettere.

Qual è l'abbigliamento adatto?

Quello ciclistico, con pantaloncini aderenti provvisti di fondello, non lesinate sull'abbigliamento, soprattutto sul casco e gli occhiali (meglio con lenti fotocromatiche).

Come cominciare? Innanzitutto con una bici adeguata alla propria struttura fisica per assumere una corretta postura in sella, imparando prima d'ogni altra cosa a frenare, come impugnare il manubrio, poi come e quando cambiare i rapporti, come si pedala e come utilizzare il peso del corpo sulla bici in base al terreno e alla pendenza. Nulla di difficile credetemi, ma che richiede all'inizio la guida di un esperto e degli esercizi propedeutici.

PER UN CANOISTA andare in MTB è come scendere un fiume in kayak. Ci sono molte cose in comune tra le due attività sportive. Si prati-

RIDER ALESSANDRO MAGLI



cano entrambe in ambiente naturale e donano un senso di libertà difficilmente riscontrabile in altri sport. Anche la conduzione della bici in discesa richiede una tecnica simile a quella del kayak.

Affrontare una ripida discesa in bici, in particolare se è tecnica, è come scendere una rapida: si deve scegliere una linea (traiettoria), la bici come la canoa è guidata anche dagli occhi (testa), va dove guardi, bisogna sfruttare spesso le sponde e spallette (massi), il peso del corpo secondo le situazioni si deve spostare in avanti o indietro (anche in bici si esegue una specie di buffer per alcuni passaggi), l'interno coscia stringe o spinge lateralmente il sellino per spostare e per far cambiare traiettoria alla bici, i piedi esercitano una pressione o trazione sui pedali secondo le necessità. E anche il coraggio, l'equilibrio, la coordinazione e le abilità motorie e di controllo emotivo sono qualità comuni tra bikers e kayakers. Inoltre, le sensazioni dopo una discesa ripida e tecnica sono simili a quelle di quando si superano passaggi in rapida di terzo/

quarto grado di difficoltà. È difficile per un canoista non amare e appassionarsi alla MTB quando se ne scoprono le sensazioni che dona. C'è anche il vantaggio, non trascurabile, che non bisogna organizzarsi per il recupero. Insomma, concludendo, in assenza di acqua non c'è nulla di meglio della mountain bike per tenersi in forma divertendosi.

Per chi è interessato su Amazon può trovare un mio libro sulla mtb *"Storia di un Biker"* uscito a puntate sulla prestigiosa rivista *"Bici da Montagna- Mtb World"*. Vorrei salutarvi con ciò che mi disse Vittorio la prima volta che venne in bici con me, dopo aver percorso uno sterrato quasi tutto in piano lungo poco più di 8 km., col poco fiato che gli era rimasto sussurrò: *"Fabio, al posto di una mounta-in bike potrei avere una scendi-in bike"*, e come Fantozzi stramazza al suolo al grido afono *"viva la coppa Cobram"*. Per la cronaca Vittorio ha continuato andare in mtb, e oggi mi surclassa in resistenza e passione, meno che in discesa però, perlomeno sino ad ora.

Buone pedalate a tutti.



RIDER DAVIDE BUFFONI



RIDER ANDREA GARBAGNATI

JACKSON ZEN 3.0 TAGLIA L

TESTO E FOTO DI
MASSIMO STICCA
GUIDA FLUVIALE, COORDINATORE
E FORMATORE ISTRUTTORI FICT



LE DIMENSIONI CONTANO, ECCOME!

Sono un canoista che pesa 105 kg e sono alto 184 centimetri: distruggo un kayak ogni 9 mesi... ma questa è un'altra storia.

Sto provando la Zen 3.0 taglia L, questo kayak si presenta con 272 cm di lunghezza e 70 cm di larghezza, pesa 21,7 kg con un volume di 103 galloni (390 litri). Prima di raccontarvi le mie impressioni, ci tengo a sottolineare che questo modello lo suggerisco a canoisti over kg 100 con spalle proporzionate al peso, se non avete queste misure orientate il vostro sguardo ad altro.

L'ho provata su fiumi di volume e torrenti pendenti, con posizione di seduta centrale l'ho trovata stabile e dinamica, con posizione di seduta retratta è molto più dinamica e scattante nei cambi di direzione. La coda ridotta rispetto alle dimensioni del kayak permette un buono stacco sui boof. Ottima manovrabilità sui fiumi di volume, dove credo possa avere pochi rivali.

Il doppio rail, bordo e fianchi danno molta stabilità al kayak e un notevole controllo in conduzione anche superando 45 gradi di inclinazione laterale. Ha interni molto belli ed un velocissimo sistema di assetto.



Al momento l'unico difetto che ho trovato è l'assenza di una maniglia nel longherone centrale per poter trasportare il kayak agevolmente in spalla. Questo è un kayak stabile, adatto al principiante e all'esperto.

La Zen 3.0 è disponibile anche in versione S e M.

RAFTING A TORINO ...IL PUNTO PIÙ VICINO TRA POTENZA ED EQUILIBRIO

EGOEXTREMA

FORNISCE TUTTA L'ATTREZZATURA PER SVOLGERE L'ATTIVITÀ, L'ABBIGLIAMENTO TERMICO IDONEO, GLI ISTRUTTORI, LE GUIDE

UNO SPORT PER TUTTI!

NON È RICHIESTA ALCUNA ESPERIENZA PRECEDENTE. PERCORSI A PARTIRE DA 7 ANNI DI ETÀ

I FIUMI...
STURA DI LANZO
DORA RIPARIA, GUISE
DURANCE, STURA DI DEMONTE
SESIA, DORA BALTEA

Info: Vladimiro
cell. 339 6547647
www.egoextrema.com
info@egoextrema.com

EGOEXTREMA
Associazione Culturale e Ricreativa
C.F. 95604770016

EGOEXTREMA
river experience



PYRANHA 9R11 M



TESTO DI
PATRIK CONSALVO
FOTO DI
SIMONE RIZZO



Per poter scrivere questa recensione del neonato kayak della Pyranha, ho utilizzato lo stesso precedente metodo (vedi PAGAIANDO n. 16, test Dragorossi DRX): un riassunto delle diverse impressioni raccolte dai canoisti nei mesi scorsi, che hanno avuto il privilegio di poterlo provare sotto le Cascate delle Marmore, grazie alla cortese disponibilità di Leonardo Dal Maso (Ozonekayak.com).

Il nuovo 9R è il super-sportivo dei kayak creeking. Rispetto alla precedente versione (295 lt) è stato aumentato il volume che ora misura 310 lt. per la versione M e ben 340 per la versione L, modifiche che lo hanno reso più prevedibile e "meno nervoso" nelle entrate-uscite in morta.

Molto bilanciato, facile da boofare, largo solo 65 cm e lungo ben 272 cm mantiene la stabilità anche nelle acque più turbolente, prende e man-

tiene una eccellente velocità molto facilmente, necessita di una discreta tecnica nei cambi direzionali, molto preciso e piuttosto divertente.

Non adatto ai principianti, si fa anche notare per il design molto accattivante dal profilo snello, maniglie e colorazioni dello scafo con tonalità molto originali e personalizzabili, sono una indiscutibile tentazione per i più sensibili all'aspetto estetico. Gli interni adattabili a tutte le esigenze, sono migliorabili, piuttosto "scarni", ideati probabilmente per non incidere sul peso finale che per la taglia M risulta essere di 20,5 kg reali. I longheroni antisfondamento svolgono egregiamente il loro compito, quello anteriore, ren-

ASPETTI TECNICI

Volume: 310 lt

Peso: 22 kg

Pozzetto: 95x50 cm

Range ottimale peso paddler: 65-100kg

Questo il link per ulteriori approfondimenti:
<https://youtu.be/JdrS4JpVz9s>

de più agevole il trasporto in spalla. Esistono vari modelli di paraspruzzi che vanno benissimo per la 9R11, kayak che per i più esigenti, è disponibile anche nella versione Race con allestimento leggero.

Ad maiora

ACCAMPAMENTO

ALL'ARIA APERTA



LA PAGAIA E LA PERTICA



LA COLAZIONE

BOX INFORMATIVO

Ogni area differente ha gli accampamenti identificati di una maniera unica. Gli accampamenti sul lago artificiale hanno i nomi delle lettere internazionali, Alfa, Bravo, Charlie etc... Gli accampamenti sul fiume Parau sono numeri, Campo 1, Campo 2, Campo 3. Gli accampamenti sul fiume Assu sono identificati da tre lettere; le prime due, indicano il tratto di fiume, tipo nel caso del MP/D significa: campo D della tratta MP.

TESTO E FOTO DI
JACK D'EMILIA

Ancora una volta Jack ci fa sognare con le sue esperienze in solitario in Brasile, nelle zone che ben conosce e che frequenta abitualmente... noi con lui viviamo la bellezza della solitudine e del riposo.

Pagaiare sino al crepuscolo è bellissimo, se sai già dove montare l'accampamento notturno. Da queste parti, il tramonto è quasi sempre sensazionale, con colori vibranti che esplodono nell'immensità dell'orizzonte sconfinato; però dura poco e poi fa subito buio



CREPUSCOLO LE PALME CARNAUBA

pesto. Dico questo perché arrivare all'ultimo momento in un posto che non conosci per montare un bivacco dovrebbe succedere solo in un caso imprevisto, o quando si esplora una regione nuova.

In tredici anni di avventure in canoa nella Valle del Rio Assu (Brasile), solo soletto o in compagnia, ho già annotato sul taccuino la localizzazione di decine di posti

buoni per accampare. Sia dalle parti dove il fiume forma un enorme lago artificiale, a monte della diga, che dove scende lentamente in direzione al mare. Questa notte si dorme al Campo MP/D (vedi box informativo), fondato nel 2016. Un posto eccellente per accogliere anche un gruppo numeroso di persone. Alcune alte acacie, in fila sulla riva, sono utilizzate dai cavalli allo stato brado per

ripararsi dal Sole nelle ore più calde; sotto la chioma di ogni albero, si forma uno spazio perfetto per montare alcune amache, o anche una tenda.

Il Campo D è davvero un posto speciale per un bivacco all'aria aperta: ha un approdo naturale senza ostacoli, con sabbia e acqua limpida, dove la canoa può rimanere all'ombra delle fronde di un albero; ha anche più di un posto appropriato per fare il fuoco e buona disponibilità di legna secca.

Scarico dalla canoa solo quello che mi serve. Accendo un piccolo fuoco per il caffè, tra tre vecchi mattoni che mi porto sempre dietro. Monto l'amaca e mi preparo per passare la notte; vestiti caldi e asciutti, più un bel paio di calzettoni grossi. Parlare di freddo ai tropici può sembrare ironico, però alle due di notte, se non sei ben coperto, il vento fresco ti sveglia e non ti fa dormire più.

Per cena, preparo un risotto integrale con ortaggi vari e, all'ultimo momento, ci rompo dentro due uova. A me piace cucinare e mangiare bene anche in queste occasioni. Faccio la digestione, mettendo tutto a posto; poi mi stendo in amaca, guardo un po' le stelle e dormo beato.

In questo clima, secondo me, dormire in amaca è la forma migliore di riposare all'aria aperta. L'amaca si monta in due minuti; è estremamente confortevole e ci fa dormire tranquilli la notte intera a quasi

un metro di distanza da tutto ciò che striscia e cammina nelle tenebre.

Per dormire bene in amaca e svegliarsi felici e riposati, bisogna imparare a stendersi con una inclinazione del corpo rispetto all'asse longitudinale dell'amaca di circa 30 gradi. Il segreto è tutto qui.

Nella stagione delle piogge, con un telo impermeabile si risolvono tutti i problemi. In regioni infestate dalle zanzare si usa una amaca speciale, ma da queste parti non ce n'è bisogno. Mentre sono già nel sonno profondo, il cane mi avvisa che c'è qualcuno. Torno per un momento dal mondo dei sogni per salutare con un gesto due cacciatori che passano nella penombra, con le loro spingarde antiche, e seguono per il loro cammino; ne approfitto per bere un sorso d'acqua e dormo di nuovo.

Mi sveglio poco dopo l'alba; Cabeza sta già rosicchiando un osso che ha trovato chissà dove. Spremo due arance e un limone; il caffè me lo berrò dopo. Andiamo a farci un giro sulle basse isolette verdi, che sono sparpagliate nel fiume, davanti al Campo D.

Cabeza, per mantenersi in forma, fa volare tutti gli uccelli che ci sono in giro, correndogli dietro. La macchina fotografica l'ho lasciata all'accampamento, perché voglio fare il bagno e nuotare un po'.

Torniamo al bivacco prima delle sette. Mentre aspetto il caffè, smon-

to tutto e sistemo ogni cosa al suo posto a bordo. Spengo il fuoco. Da una occhiata attenta in giro per confermare che non dimentico niente e che lascio tutto come stava quando sono arrivato. La seconda tazza di caffè me la bevo già seduto in canoa.

Scorgo da lontano la periferia di Ipanguassu, un tranquillo paesello di campagna. Questo terzo giorno di avventura lo passeremo senza incontrare nessuno, completamente immersi nella natura e pervasi dal forte aroma di selva.

Il fiume segue per tutto il percorso serpeggiando e poco profondo. Lascio la pagaia al suo posto e prendo una lunga pertica di alluminio con tappi di gomma alle estremità. Io mi diverto troppo così.

Dopo aver perso l'abitudine un po' istintiva di stare solo seduto o inginocchiato in canoa, ho cominciato a usare la pertica con grande soddisfazione. In piedi nella canoa, abbiamo una visione panoramica molto superiore a quella di quando stiamo seduti; questo è abbastanza utile anche per avvistare ostacoli sommersi.

In acque basse, si affonda la pertica sul fondo e, facendo forza, si avanza nella direzione voluta, anche controcorrente; quando il fiume diventa un po' più profondo, si può usare la pertica come se fosse un remo, perché la sua lunghezza compensa l'assenza di una pala.

Let's go... Poling!

UNDERWATER

LA PAURA E LA PACE



TESTO DI
LUCY MICHAELS

Stare sott'acqua è uno stato quasi inevitabile per ogni canoista di mare. Trovare la mia pace con questo stato si è dimostrato particolarmente complicato.

Non mi reputo una persona paurosa: adoro l'altezza, le alte velocità e addirittura i ragni! Eppure mi ero sempre detta: 'Stare sott'acqua? No, non è per me!'

Anche se mi è sempre piaciuto nuotare, da piccola ho sempre fatto di tutto per tenere la testa fuori dall'acqua. La paura di finire l'aria e di annegare era forte.

Quindi che sport potevo scegliere? Ovviamente il kayak, quello in cui ci si può capovolgere e rimanere bloccati sott'acqua!

Faceva tutto parte della strategia per vincere la mia paura. È stato un giorno al lago che facendo esercizi di equilibrio, per la prima volta, sono stata inondata da una paura viscerale, oltre ogni ragione, e sono scoppiata in lacrime all'idea di poter cadere in acqua (bassa con lo sfondo di sabbia tra l'altro). Mi sono scusata con l'istruttore ma soprattutto mi sono resa conto che c'era un grosso problema di stimolo-reazione a livello subconscio. Sono una matematica.

quando il problema è complesso, bisogna dividerlo in più parti e affrontarne una alla volta.

Problema #1: l'aria. Il mio tempo massimo sott'acqua era 10 secondi, dopodiché tornavo in superficie annaspando (come Sandra Bullock alla fine di 'Gravity'). Dopo delle lezioni di apnea, sono riuscita a stare senza aria per 90 secondi dopo un bel respiro e per 60 secondi dopo aver espirato. Più che sufficiente per stappare e uscire. Risolto.

Problema #2: stappare. Bisognava liberare il paraspruzzi più volte: prima sopra e poi sotto l'acqua. Un tappanaso, gli occhialini e un amico fedele hanno fatto tanto per eliminare il senso di disorientamento. Risolto.

Problema #3: l'acqua nemica. Avevo inquadrato l'acqua come un nemico, da lottare contro. Preso conoscenza della mia visione, ad ogni uscita ho cercato di cambiarla: le onde che portano la canoa non sono le spinte di un compagno dispettoso per farmi cadere ma sono le spinte degli amici per far volare meglio l'altalena. Con la maschera e lo snorkel ho imparato a prendere confidenza e provare curiosità per questo mondo nuovo. Risolto.

Problema #4: la reazione di paura viscerale. Dopo le lezioni di equilibrio in piscina piangevo lacrime di frustrazione. Non capivo perché stare sott'acqua era così difficile per me (e così facile per gli altri). Ho trovato un terapeuta di 'somatic experiencing'; si concentra sul riconoscimen-



ESKIMO ASSISTO CON L'ISTRUTTRICE TATIANA CAPPUCCI.

to delle sensazioni emotive e fisiche spiacevoli e la capacità del corpo di affrontarle per poi tornare in uno stato di calma. Durante la seduta è venuto fuori un ricordo di quando cercavo di nuotare senza braccioli per la prima volta. Ho pianto ma finalmente avevo meno paura. Dopo, in piscina in canoa, ho versato tante lacrime; ogni volta è stato come un'onda inarrestabile ma era una liberazione e non mi chiedevo più perché succedeva. La settimana dopo in piscina mi sono emozionata solo una volta e sono riuscita a fare il mio primo eskimo assistito.

Con l'acqua calda d'estate ho insistito a provare a fare l'eskimo e soprattutto a rifare quegli esercizi di equilibrio in cui la testa rischia di andare sott'acqua. Ogni volta che la testa si avvicinava all'acqua, c'era

tensione, sempre di meno però. Poi ad un certo punto, quando l'istruttore ha detto per l'ennesima volta: 'appoggiati sul mio braccio, non ti faccio andare sott'acqua', mi sono abbandonata come una bambola di pezza e non avevo più timore. Avevo trovato la fiducia: la fiducia nell'istruttore ed anche la fiducia in me, che sarei stata in grado di gestire le emozioni, le sensazioni, il paraspruzzi e il kayak, qualsiasi cosa succedeva.

Stare sott'acqua? Adesso mi dà più un senso di pace che di paura. Ogni tanto quell'onda arriva lo stesso ma viene dopo che sono riemersa, non prima, ed ha poca potenza. Arriva, c'è, passa.

Bisogna avere pazienza, compassione, fiducia. Stare sott'acqua non è più un problema.

SOPRA: ESERCIZI PER L'EQUILIBRIO.

SOTTO DA SINISTRA:
ESERCIZI PER ANDARE SOTT'ACQUA.
ED ESKIMO A PALA LUNGA.



PROGETTAZIONE DI UN

CONTROCORRENTE E TRAGHETTO.
LIVIA BRUNO E SERGIO AMATO.

TESTO DI
GIANNI MONTELLI

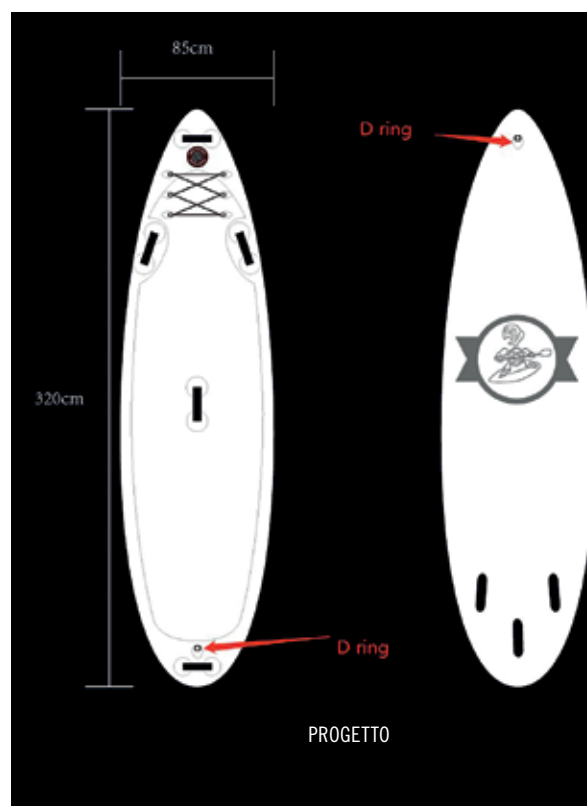


FOTO DI
CATERINA FASCIANI

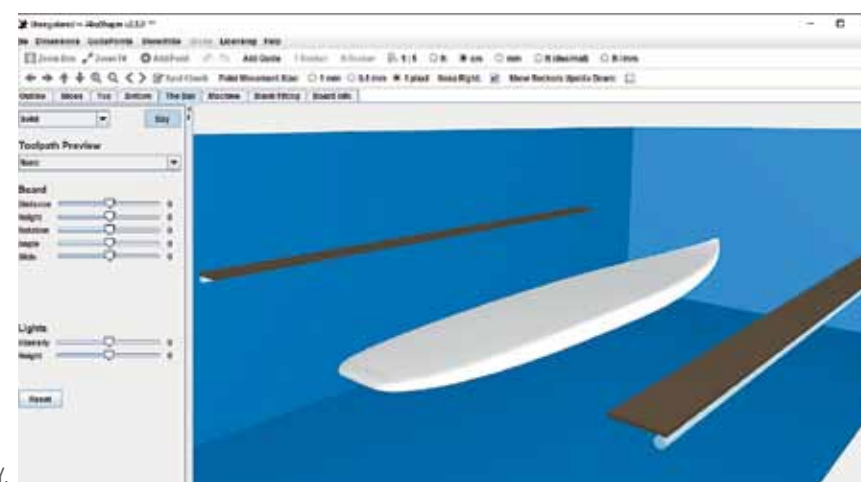
Fantastica esperienza tutta italiana di Gianni Montelli, spiegata con competenza e precisione, per la realizzazione di un SUP per le esigenze dei riders fluviali e non solo.

Al pari di altri sport acquatici, anche lo Stand Up Paddling sta passando attraverso un processo di specializzazione a livello di discipline disponibili (whiteWater, wave, race).

Dal punto di vista agonistico, il "Race" con le sue specialità (200 mt sprint, 5-6 km technical race e



SUP ITALIANO! (SUPPISTI SUPBOARD)



18-20 km Distance Race) in acqua prevalentemente piatta è la disciplina scelta dalla federazione di riferimento (la International Surfing Association-ISA) per i giochi olimpici, con tavole che superano abbondantemente i 4 m (14') mentre la larghezza oscilla intorno ai 60 cm (22"), competizione che non piace ai giovani richiedendo sforzi per tempi lunghi e traiettorie pressoché rettilinee. Si tratta in assoluto di tavole relativamente strette e quindi lateralmente un po' più instabili rispetto alle tavole allround, ma naturalmente ciò è dovuto alla ricerca delle migliori prestazioni di scivolamento. Queste tavole sono inadatte al fiume. Circa i giovani rider, questi adorano manovrare, saltare e fare una sorta di **SUPping trick**, o più semplicemente **trick**, ovvero specifiche manovre eseguite da un "rider" con il suo SUP. Queste manovre esaltano il talento e le capacità di equilibrio e propriocezione nel gestire la tavola. Riportando un parallelo con la canoa, che tra le discipline olimpiche ha la velocità, che è comunque limitata a un massimo di 1000 mt (ma è in fondo la gara più amata sono i 200 mt), e lo slalom in acqua mossa, è indubbio che quest'ultima è ancora la disciplina più amata e seguita dagli appassionati.

Quindi, il mio progetto di una tavola SUP allround orientata al whiteWater (o river) Stand Up Paddling (SUP), nasce dalla voglia di creare un "pacchetto tavola" (board, pagaia e accessori) che potesse essere usata in acqua mossa sia nel cross (1000 mt, in fondo una gara di velocità) che nello slalom. Queste competizioni sono regolamentate nel documento dell'International Canoe Federation (ICF) per il White Water SUP, Competition Rules edizione 2017, ove al punto 7 (board classes) ammette tavole con lunghezza massima di 11', ovvero 366 cm. Non vi è traccia nell'ISA rulebook & contest administration manual, edizione 2019, di gare whitewater o analoghe modalità competitive in acqua mossa.

Quindi, al centro del progetto da me sviluppato, non c'è l'esasperazione dei materiali più o meno leggeri e delle radicali linee d'acqua, tipico di



CARICAMENTO FACILE.

chi sviluppa tavole da race, ma l'atleta e i gesti tecnici che questi può fare su una tavola, anche adatta ad ogni condizione in acqua mosca. Per queste idee, una ditta cinese ha deciso di sostenerne lo sviluppo, anche per soddisfare le richieste di un mercato interno sempre più orientato a sport estremi, quindi soprattutto nel white water, in un contesto di poca conoscenza del cross e dello slalom (la Cina ha poca esperienza nel contesto degli sport acquatici canoistici e pochissimi atleti di caratura internazionale, vedasi <https://www.facebook.com/CHINA-Whitewater-SUP-2120479094671094/>).

Era settembre 2019 quando la responsabile del marketing di una azienda cinese mi ha contattato, abbiamo concordato di iniziare la fase testing della prima tavola (che è giunta in tempi record 5 gg dopo). Questa fase si è conclusa ad inizio dicembre dello stesso anno.

Il primo gruppo di dieci tavole, in diverse versioni è arrivato ad **inizio marzo 2020**, dopo 50 gg di nave e complicate procedure di sdoganamento.

CONTESTO GENERALE

Le tavole SUP Whitewater/River si sono recentemente consolidate in una forma corta e larga, diciamo tra 9.5 e 10' di lunghezza e 35 o 36" di larghezza. Lo shape un po' "squa-

drato" che è tipico di queste tavole, garantisce grande stabilità, manovrabilità, anche se di certo non la velocità. Le tavole River nel catalogo delle principali aziende produttrici non sono molto adatte allo "slalom" e neppure a risalire la corrente, ma più adatte per quella fascia di "riders" amanti della discesa.

Per questo ho optato per sviluppare una tavola che, al limite del consentito dalla ICF e relativo analogo regolamento della Federazione Italiana Canoa e Kayak (FICK), sapesse dare velocità e manovrabilità quando serve (nel cross tra le boe), ruotare agilmente tra le porte nello slalom o più semplicemente accelerare in discesa tra una rapida ed un'altra.

PROGETTAZIONE

La progettazione assistita da calcolatore (Computer-aided design o CAD) si riferisce all'utilizzo di programmi su computer per la creazione di rappresentazioni grafiche in due o tre dimensioni (2D o 3D) di oggetti fisici. Progettare una tavola da SUP significa ideare delle linee d'acqua nei tre punti principali dell'imbarcazione: il nose (prua), il middle (centro), il tail (la poppa).

Nel definire come devono essere ideate, diciamo che più superficie della tavola entra in contatto con l'acqua, più velocemente si va; me-

no parti della tavola vengono in contatto con l'acqua (tipica è la forma di banana), più lenta la tavola sarà, ma si guadagnerà in maggior manovrabilità. Difficile è trovare l'equilibrio perfetto tra forma e superficie a contatto, e, nel contesto CAD, per disegnare la SUPPISTI avevo sfruttato il software della società Aku Shaper (<http://www.akushaper.com/>), già usato da me per sviluppare una tavola rigida ibrida surf/SUP, costruita nel 2018.

Il software permette di sviluppare un progetto e vederlo rappresentato in una "bay" virtuale come fosse reale e l'assistenza di Nicholas Hodgkinson, responsabile del Sales & Marketing della società, è stata di grande ausilio nel comprendere come utilizzare al meglio il software. In sintesi, il programma esegue i processi di progettazione, ingegnerizzazione, simulazione e poi produzione in un'unica piattaforma, con un file da destinare a diversi tipi di macchinari (2 o più assi): il software genera file di tipo CAD (in particolare EAGLE) con estensione .BRD, idoneo alle macchine a controllo numerico (CNC) sviluppate per la lavorazione di derivati del polistirolo (PU/EPS) che riproducono fedelmente quanto progettato: in poco tempo e con precisione millimetrica!

Questo approccio di sviluppo software di una "tavola custom unica" è molto sviluppato negli USA: infatti ogni centro surf che si rispetti ha normalmente a disposizione una macchina CNC per "accontentare" i clienti più esigenti.

Il costo di una macchina CNC varia dai 12'000 ai 40'000 dollari, mentre il costo di un pane lavorato in PU/EPS prodotto si aggira tra i 60 e i 100 dollari. In Italia vi sono alcune macchine CNC disponibili, principalmente per la creazione di elementi scenici cinematografici in polistirolo o per la lavorazione del marmo, oltre che per le tavole surf. Lo stesso software permette anche di generare documenti/file di tipo acrobat (.PDF) in formato originale o in scala, garantendo così la stampa della tavola su carta in proporzioni 1:1 o in scala, come uno desidera. Questa stampa, portata su cartoncini-

no o intagliata su un "pane" di polistirolo in proporzioni diverse dallo stesso macchinario CNC, regala la possibilità di vedere realizzato il nostro progetto e di verificare se "tiene il mare"!

Ho quindi inviato alla ditta responsabile della costruzione del primo prototipo un file .BRD poiché anche le macchine che tagliano il PVC per la costruzione di tavole gonfiabili possono utilizzare file di tipo EAGLE. Infatti anche le macchine da taglio per gomma (quindi anche il PVC) progettano in CAD, creando oggetti monodimensionali da incollare.

LINEE D'ACQUA

Ho optato per una tavola 10.6'x 33"x5" (volume 230 lt), in linea con il regolamento ICF per il whitewater. Per testare la particolare distribuzione del volume ho utilizzato vecchie tavole scuola da windsurf, che sono molto larghe e hanno una distribuzione del volume particolare (Extra Wide Tail, ovvero molto dopo il middle della tavola e sbilanciato verso il tail), tipo la linea start della starboard (<https://windsurf.starboard.com/products-2020/start/>).

Il nose (pointed) e le linee di prua strette servono a tagliare l'acqua e accelerare in corrente; la distribuzione del volume nella parte posteriore, per dare velocità e avere comunque volume sotto i piedi, fare evoluzioni e controllare il rollio della tavola. Anche lo spessore di 5", e non i classici 6" che vanno per la maggiore, è stato studiato per essere più reattivi, tenendo il rider più basso sull'acqua, garantendo quella sensazione di stare su una tavola quasi rigida, aumentando anche la capacità di pagaiata (una pagaia corta è più efficiente e meno flessibile di una lunga).

Il rocker sul nose è generoso, avendo comunque uno shape di tipo a banana (15 cm nel nose e 10 nel tail), distribuito uniformemente.

RAIL

La tavola ha un rail in gomma in parte del tail, aumentando di molto la stabilità. Questo accorgimento fa aggappare la tavola all'acqua, evi-



FASE TESTING GIANNI MONTELLI.

tando quel bordo rotondeggiante tipico delle gonfiabili.

RAISER STEP SU TRE LATI

In acqua mosca si ha spesso il problema di avere un bordo troppo affondato, sembrerà strano ma avere un paio di cm di rialzo più interni crea un ostacolo che costringe l'acqua a defluire verso il tail, aumentando la possibilità di accelerare repentinamente. È una sensazione difficile da spiegare, ma tutti gli istruttori e atleti che hanno testato la tavola hanno avuto la stessa sensazione... quindi funziona!

VARIE

Oltre alle classiche maniglie centrali, ovvero avanti e dietro, sono state inserite due maniglie laterali anteriori per garantire una posizione di sicurezza rigida, nel caso si debba passare sotto i rami o si va verso una situazione di pericolo in rapida. Per il gruppo pinne (tre in modalità thruster, con le laterali inclinate di 1,5°), la scelta attuale è stata per un Box FCS, che permette di trovare facilmente pinne in qualsiasi negozio di articoli per surf, anche sul web, a basso costo. Relativamente alla scelta del fin box, uno dei vantaggi che avevo studiato rispetto a pinne morbide fisse, era anche quello di poter mettere le tavole sull'altra (sulla macchina o su un carrello), usarle

a terra per fare lezioni, limitare spazio in verticale, insomma per superare tutta quella serie di svantaggi delle pinne già attaccate!

Il PVC è di qualità top, doppio/triplo strato in base alla zona, incollato elettricamente, ultra rigido e super resistente (ha un costo base più che doppio rispetto alle normali tavole prodotte); il Drop Stitch è fittissimo. Pressione fino a 22 psi (ma 18 è più che sufficiente), in testing ho gonfiato la tavola fino a 26 psi... rigidità top e nessuna perdita di pressione o strutturale!

CONCLUSIONI

Devo dire che la tavola ha restituito la fatica progettuale e di test che mi ha duramente impegnato nella seconda parte del 2019, insieme ad amici, che hanno preso parte alla specifica fase di testing. Ora, gli allievi che per la prima volta montano sulla tavola confermano l'approccio progettuale e affermano che: "da questa tavola è difficile cadere" e "riesco a risalire la corrente senza fatica!".

Per me e quegli amici con i quali abbiamo prodotto la SUPPISTI, anche per avere qualcosa di particolare e non in commercio, avere una tavola che ci permette di stare in piedi, saltare, fare trick (evoluzioni) e ruotare di 360° con facilità non ha prezzo!

Al momento è in fase di sviluppo un modello da sei riders.

L'IMPORTANZA DI CHIAMARSI BLOODY MARY

La copertina, spesso, è quella parte di un libro che ci fa decidere se sceglierlo fra altri. E in questo caso abbiamo di fronte due immagini antiche.

Una di queste ci pare subito somigliante a Mary Shelley; anzi è lei.

Cosa ci incastierà mai il kayak in un thriller che dalla copertina sembra un libro storico? Ci incastra, ci incastra, eccome se ci incastra. E un po' anche l'alpinismo e la speleologia. Ve lo possiamo giurare senza, però, cadere nell'errore di svelarne il contenuto. La trama è contorta e tenebrosa e i fatti non sempre sono quello che sembrano. Suggestive le locations: dalle Apuane alla Versilia, alla Val di Lima, a Prato e a Firenze. Luoghi dal fascino irresistibile che si susseguono con alternan-

za, corroborati da una colonna sonora ossessiva: "Find me..." (cercami ...).

Ma cercare cosa? La verità, la felicità, la giustizia? O, piuttosto, chi si cela dietro il travestimento da fantasma?

Patrizia Torsini in quest'ultimo libro cambia stile prendendo spunto dal passato e dalla letteratura. Un salto indietro nel tempo che stride con il ritmo della vita odierna e di una eterna fuga dalla realtà, dal pericolo, dalle forze dell'ordine, dall'accettazione dei sentimenti, dalla propria coscienza.

Questa storia è la chiusura di una semitriologia ed è un mix, quasi un cocktail ricercato che alla classica aggiunta di due gocce di angostura sostituisce una goccia di mistery ed una di horror.



DI PATRIZIA TORSINI
EDIZIONI JOLLY ROGER
COLLANA THRILLER
BROSSURA, 408 PAGINE



SEI PER DUE

Andare a vela è considerato un lusso. Questo pregiudizio è stato alimentato nel tempo anche dalle scelte della cantieristica poiché da decenni sono stati abbandonati apprezzati modelli di "piccole" barche a favore di barche ben più grandi, con un'ovvia esplosione dei costi di acquisto, manutenzione e gestione.

Il libro "Sei per due - la vela possibile" dimostra come non servano budget da capogiro ma piuttosto spirito di adattamento, tecnica e passione. È un viaggio d'amore per la vela e il mare vissuti attraverso una piccola ma affidabile barca, attrezzata

come se fosse la più accogliente delle grandi imbarcazioni, con minimo budget, grande sicurezza e massimo divertimento. L'andare in barca a vela è la perfetta metafora per affrontare la vita, ancor più vera in questo periodo di COVID: fare tesoro di ciò che si ha, essere resilienti a qualsiasi evento, sviluppare la capacità di agire costruttivamente in ogni evenienza e necessità. Nelle pagine del libro questa atmosfera si respira in ogni sua parte, con una buona dose di ironia e senza tecnicismi eccessivi.

In questi "appunti" di vita di mare si ritrovano le avventure e le esperienze di una barca speciale, "Perla Nera", e del suo equipaggio di due giovani attempati. La vela possibile esiste.

DI DAVIDE CHIARANTINI

AUTORE EDITORE:

STUDIA RAPIDO

(WWW.STUDIARAPIDO.IT)

DISPONIBILE IN E-BOOK

(SULLE PRINCIPALI PIATTAFORME)

E CARTACEO, LO PUOI TROVARE PRESSO
LA LIBRERIA DEL MARE DI ROMA E MILANO



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




Distributore ufficiale italiano:



www.nereussport.eu

GRANDE PUNTO VENDITA

KAYAK HYDROSPEED RAFT e tanto altro...

SPEDIAMO IN TUTTA ITALIA

ALPIN ACTION

sul più bel Fiume d'Europa

📍 Canyon 4 d.o.o.
Trnovo ob Soči 26 a
5222 Kobarid
Slovenia

☎ +386(0)41/708-132
+386(0)5/38-45-504
+39/3483801633

🌐 alpinaction.it

🚣 Facciamo anche corsi di Kayak
www.sloveniarafting.si



Adrian Mattern

TREX



Big Banana fall

exokayak.com

Helping you go bigger

EXO
kayaks