

# PAGAIANDO

N° 18 FEBBRAIO 2021 - TARIFFA R.O.C. POSTE ITALIANE SPA - SPEDIZIONE IN ABBONAMENTO POSTALE - DL 356/2008 (CONV. IN L.27/02/2004 N.48) ART. 1 COMMA 1, DBC CREMONA - ANNO XX



**N. 18**  
FEB. 2021

## **SARYU RIVER**

In India per sognare ed apprezzare la vita semplice

## **SPECIALE TOSCANA**

Una splendida regione che ci offre tanto tutta da scoprire

## **LE MANOVRE DI UN SUP**

Impariamo e proviamo a giocare con questo mezzo

## **PACKRAFTING**

Scopriamo insieme le potenzialità di questo raft-kayak

## **RADUNO SPONTANEO A MARMORE**

Iniziativa spontanea ai tempi del Covid



# OZONE KAYAK

**www.ozonekayak.com**  
**info-line: 0422 370215**  
**info@ozonekayak.com**  
**Via Noalese 46 Quinto di Treviso**

**paddler: Federico Covolan fiume: Piave 2019**



## QUOTE TESSERAMENTO ANNO 2021

Socio FICT (singolo):	Euro 15,00
Socio FICT (di club):	Euro 10,00
Minorenni	Euro 5,00
Club affiliato (senza scuola di canoa):	Euro 30,00
Club Affiliato (con scuola di canoa):	Euro 105,00
Socio Sostenitore:	Euro 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@canoa.org**

## PAGAIANDO

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

## DIRETTORE RESPONSABILE:

PAOLO SAMARELLI

## DIRETTORE EDITORIALE:

GIUSEPPE SPINELLI

## CAPO REDATTORE:

GIORGIO PERALI

## ART DIRECTOR:

ALESSANDRO NESPOLI

## REDAZIONE:

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:

© TOMMY SIMONSEN - LOCALITÀ: POLO NORD  
IN FOTO: SCHIBEVAAG KARI - TAVOLA: RRD AIRSUP

## STAMPA:

GRAFICHE LAMA  
STRADA AI DOSSI DI LE MOSE, 5/7 - 29122 PIACENZA  
STAMPATO FEBBRAIO 2021

## EDITORIALE

Cari amici,  
mi sarebbe piaciuto scrivere che siamo tornati alla normalità ma come tutti sapete siamo ancora soggetti a notevoli restrizioni. Siamo fortunati in quanto la nostra bella attività è consentita praticamente in tutte le regioni italiane, nel rispetto delle norme anti-Covid che invito tutti a rispettare con attenzione. Ciononostante noi continuiamo ad operare, e come FICT pubblicheremo a breve il Calendario dei Corsi di formazione per il 2021 a partire dalla primavera prossima. Abbiamo rinnovato, migliorandole, le polizze assicurative inserendo anche i rimborsi delle spese mediche per gli infortuni.

Come sapete la FICT non gode di particolari agevolazioni e non ha contributi governativi, per cui vi invito a rinnovare la vostra adesione, ricordando che comunque a termini di Statuto Soci e Tecnici sono nel libro Soci fino al 30/4/2021. Chi non rinnoverà a fine Aprile non avrà comunque diritto alla ricezione di PAGAIANDO.

Ci auguriamo di poter organizzare il Raduno Internazionale Estivo come tutti gli anni e a questo proposito onde evitare lavori supplementari e inutili alla Segreteria vi chiedo di volervi iscrivere alla FICT tramite bonifico prima del raduno e non contestualmente. Veniamo alle belle notizie di questo numero, molto più ricco di tutti i precedenti. Ben 52 pagine! Una bella rivista con articoli sempre interessanti. Non contenti abbiamo voluto donare ai nostri Soci una serie di adesivi di varie dimensioni per poter etichettare quello che si vuole e farsi riconoscere. Tutta la redazione si augura che i nostri sforzi siano ricompensati dalla vostra soddisfazione per la rivista, che cresce e si sviluppa grazie al contributo corale dei Soci e degli sponsor che credono nella pubblicazione.

Questo numero è dedicato alla Toscana, terra di mare e di fiumi bellissimi. Troverete articoli di viaggi e di tecnica, nonché prove di kayak e recensione di libri; insomma un panorama vasto e interessante nello spirito che ci contraddistingue.

In amicizia

**GIUSEPPE SPINELLI**

*Presidente APS FICT*

## PAGAIANDO N. 18 - SOMMARIO

**Saryu, the little big river**  
*di Martino Frova.....* pag. 4

**Raduno spontaneo di canoa  
al tempo del Coronavirus**  
*di Maurizio Beccafichi.....* pag. 8

**La prima volta che arrampicai**  
*di Fabio Cappelli.....* pag. 12

### SPECIALE TOSCANA

**La Toscana,  
tra arte e natura**  
*di Elena Perali.....* pag. 16

**Una start up Toscana**  
*a cura della redazione.....* pag. 17

**Isola d'Elba in Kmare**  
*di Andrea Ricci.....* pag. 18

**Il fiume Ombrone  
e il raduno Vivifiume Ombrone**  
*Ufficio stampa Terramare..* pag. 20

**Intervista  
ad Alessandra Sensini**  
*di Giorgio Perali.....* pag. 22

**Sentinelle del Mare in Kayak**  
*di Toni Pusateri.....* pag. 24

**Test Kmare Joker**  
*di Walter Paesano.....* pag. 26

**Questione di testa**  
*di Francesco Salvato.....* pag. 28

**La sicurezza in fiume**  
*di Gabriele Misso.....* pag. 32

**Le manovre di un Sup  
e la coordinazione motoria**  
*di Gianni Montelli.....* pag. 34

**L'Allier e il massiccio centrale**  
*di Maurizio Consalvi.....* pag. 38

**Associazione  
discesa internazionale  
del Tevere: programma 4R**  
*di Roberto Crosti.....* pag. 40

**Un nuovo mezzo  
per avvicinarsi al mondo  
della Pagaia, il packraft**  
*di Sirio Cividino.....* pag. 42

**DogSup  
Nodi indispensabili**  
*di Andrea Varetto.....* pag. 44

**Giulia Bellacci  
ha provato per noi la Orinoco  
della Gumotex.....** pag. 45

**Da dove entra l'acqua  
nella Drysuit?**  
*di Marco Babuin.....* pag. 46

**Il libro "Itaca"**  
*di Francesco Zenoni.....* pag. 50

**Il libro "Il Gladiatore"  
cronache di un canoista  
imperfetto**  
*di Salvatore Paolucci.....* pag. 50

## COME INVIARCI I VOSTRI CONTRIBUTI

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

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

**PER INVIO CONTRIBUTI E RICHIESTE INFORMAZIONI SU INSERZIONI PUBBLICITARIE:** [pagaiando@canoa.org](mailto:pagaiando@canoa.org)



# SARYU

TESTO E FOTO DI  
MARTINO FROVA

**Viaggiare e poi viaggiare ancora in quel paese fantastico che è l'India per scoprire nuove frontiere e ritrovare se stessi.**

Organizzare un viaggio in India è abbastanza complesso. Grazie a Stefano Costa (Steve), dopo una infinità di mail riusciamo a definire bene il programma. Ci appoggiamo all'agenzia India Expedition. Ci verranno a prendere all'aeroporto con un mezzo privato per via dei bagagli ingombranti e

per velocizzare le tempistiche di spostamento. Si vola in India con destinazione Nuova Delhi dove ci aspetta Anvesh Singh Thapa, manager e fondatore della compagnia di navigazione. Siamo un bel gruppo, Pippa Kunish, Beppe Caramella, Stefano Spigno, Marcello Pistoni, io e Steve. È sempre così quando si viaggia in India, se arrivi all'imbarco del fiume hai superato la parte più caotica, difficile e pericolosa del viaggio per via del traffico intenso (solo 4 ore per uscire da Delhi!) e della loro particolare attitudine all'azzardo nella guida. Ci vorranno tre giorni per raggiungere l'imbarco del Saryu a Sheraghat con soste per dormire e mangiare. L'ultima tappa ci conduce in 5 ore a Binsar, un tratto di strada di incredibile esperienza umana

tra villaggi kumaoni. Da lì possiamo ammirare una splendida vista delle vette himalayane Trisul e del Nanda Devi. Siamo un bel gruppo, tutti dotati di esperienza e voglia di essere spettatori e protagonisti, lì non per competere ma per condividere l'esperienza del momento. Certo, c'è sempre un po' di preoccupazione quando ci si appresta a fare un River trip di 6 gg lontano da tutto e da tutti ma questo è il bello, l'eccitazione dell'avventura, dell'esplorazione di un fiume nuovo. Ognuno di noi sa come auto-disciplinarsi e se sai come comportarti, sai che la cosa migliore per sdrammatizzare e alleviare la tensione è chiacchierare e scherzare ma soprattutto non farsi mancare quelle sane e fresche birre seduti ad un tavolo di un locale tipico

# THE LITTLE BIG RIVER

A DESTRA DALL'ALTO:  
BEPPE CARAMELLA  
CHUKA RAPID KHALISHARDA  
E UPPER SARYU STEFANO COSTA.  
(FOTO DI STEFANO SPIGNO)

indiano. Insomma bisogna sentirsi un po' "leggeri", dove la leggerezza è sinonimo di aggregazione e condivisione delle proprie tensioni. Il Saryu nasce nel Uttarakhand. Le sue sorgenti sono il Kharnali e il Sharda, scorre poi nell'Uttarpradesh lungo il confine tra India e Nepal, confluenndo poi nel Khalisharda per i nepalesi o Mahakali per gli indiani fino ad immettersi nel sacro Gange.

La valle è stupenda, selvaggia, unica. Percorreremo il tratto che da SHERAGHAT ci porterà Boom, 6 giorni di assoluto isolamento in mez-





zo alla natura. Il Saryu, definito come “A Little Big River” è un antico fiume, di color verde smeraldo, reso immortale a seguito della sua menzione nel Ramayana e nel Rig Veda, due libri sacri per la religione induista. Lo scenario che ci offre è maestoso, in gran parte incontaminato,



SOPRA DA SINISTRA:  
IL CAMPO 3 E IL CAMPO 4.  
A DESTRA:  
MAHAKHALI CONFINE  
INDIA NEPAL.

rapide incalzanti, foreste lussureggianti, vita selvaggia. Fu esplorato per la prima volta da Anvesh nell'autunno del 2008. Ci aspettano 6 giorni per percorrere circa 150 km di fiume di grado 3-4/4+. Con l'appoggio del cataraft per noi è più facile gestire il peso della canoa, praticamente a parte qualche snack e la borraccia d'acqua tutto il resto è stivato nel gommone. Tutto ciò ci facilita, perché il fatto che la tua canoa non pesi 30 kg rende tutto più manovrabile e le rapide sono più facili da pennellare. Qualche chilogrammo in più io però me lo porto perché ho con me l'inseparabile macchina fotografica con due obiettivi abbastanza pesanti. Rinuncio quindi alla telecamera, bagaglio che mi ha sempre accompagnato nelle mie spedizioni dal 1996, per portare la mia Nikon e scattare unicamente foto. Ci penserà Beppe Caramella a girare il video della spedizione, si

è proposto lui. Il livello del fiume è buono, né troppo né poco, il giusto. I primi 4 giorni il Saryu risulta un fiume tecnico con passaggi di 3-4/4+ per poi una volta che entra nel Mahakhali, diventare un fiume di volume esplosivo. Da quel punto



di godersi il posto, e prepararsi la cuccia per dormire. Steve è il nostro leader, ci piace scherzare su questo termine, lui è l'organizzatore e pianificatore della complessa organizzazione del viaggio, ci sembra giusto che sia lui ad avere l'ultima parola. Dentro al fiume però siamo tutti uguali, prevale l'esperienza per-

sonale. Siamo un bel gruppo e stiamo bene. Chi forse ha più bisogno di aiuto è Pippa, fidanzata di Steve. Lei in alcuni tratti è preoccupata e ha bisogno di essere accompagnata e guidata nelle rapide. Alla fine del viaggio potrò dire senza dubbio che è stata la più tosta perché per lei è stato veramente impegnativo. Continuando a scendere, raggiungiamo la confluenza delle acque del fiume Kali con quelle del fiume Saryu a Pancheshwar. Il fiume Kali porta un enorme volume d'acqua, aumenta la velocità, rendendolo così un grande fiume himalayano. Questo tratto scorre attraverso una valle remota e selvaggia e la bellezza incontaminata e ver-

di sabbia fine fronte fiume, regna la pace e una sensazione di benessere estremo. Di solito i campi tenda sono scelti in base alle distanze percorse e all'orario. Il buio cala verso le 17:30 quindi è sempre preferibile fermarsi nel pomeriggio per avere il tempo



deggianti intorno è mozzafiato, con rapide facili di grado III+. Finiamo questa giornata a Sonali Gaon dove ci accampiamo per la notte. Il fiume è un susseguirsi di rapide e momenti di pace dove lasci che la tua canoa scorra dolcemente trasportata dalla corrente. Non c'è una regola di navigazione, ci si muove nel fiume alla ricerca delle proprie sensazioni. Ci pensa la corrente a condurti ad un compagno piuttosto che all'altro. Una forma di dialogo non dettata da una esigenza particolare bensì da un abbandono reciproco al normale movimento della corrente che scende a valle offrendo scenari inaspettati. Siamo passeggeri del tempo che scorre intorno a noi, l'acqua ci conduce attraverso un movimento spontaneo, naturale. Ti lasci portare e sei aperto ad ogni forma di incontro, popoli abitanti del fiume, villaggi, templi sacri che sorgono ad ogni confluenza, luoghi in cui avvengono rituali induisti come la cremazione e la purificazione del corpo. Ci si riunisce al richiamo di un boato che preannuncia l'arrivo di una rapida. Più il rumore è forte più la rapida sarà intensa. Abbiamo stabilito che le rapide più impegnative le avremo guardate facendo Scouting dalle rive per decidere la linea migliore in modo che tutti possano sentirsi sicuri. Sappiamo quale rapida ci aspetta, si tratta infatti di un fiume già esplorato e inoltre ogni sera abbiamo sempre un momento di condivisione attorno al fuoco dove tra i tanti

temi oggetto di confronto, ci si sofferma su quali saranno le difficoltà del tratto del giorno successivo. Più la rapida è tumultuosa e larga più devi essere concentrato a focalizzare la tua linea, non devi farti condizionare dagli ostacoli e dai pericoli oggettivi che compongono la rapida, devi sempre tenere bene a mente che il tuo spazio di lavoro si concentra in pochi metri quadri in continuo movimento. Durante lo scouting delle rapide più impegnative, all'inizio si è sempre un po' tesi, bisogna riuscire a ragionare con la propria testa per trovare la linea d'acqua migliore, senza farsi condizionare dal pensiero del tuo compagno. È un momento che può creare incertezza ma alla fine ti aiuta sempre a trovare la linea migliore, emozionante e sicura. Il 6° giorno navighiamo da Sonali Gaon a Pari Gaon che ci porterà alla più grande rapida che il fiume Kali ha da offrire: la Chuka, una grande rapida di grado IV+ che merita di essere ispezionata. Il kalisharda non è un fiume estremo e proprio per questo non ci sono linee obbligate, ci troveremo sempre a fine rapida entusiasti e carichi di energia. Terminiamo il river trip appagati e arricchiti di questa nuova esperienza e nella via di ritorno ci fermiamo a Risikesh per completare questo viaggio con la discesa del Sacro Gange, 32 km di acque bianche, di grande volume, rapide adrenaliniche come “Daniel's Dip”, “The Wall”, “Three Blind Mice”, “Crossfire”, “Bodysurfing”,

## DA SAPERE

**Partecipanti:** Stefano Costa, Philippa Kunish, Beppe Caramella, Stefano Spigno, Marcello Pistoni, Martino Frova

**Logistica:** Expedition India. Anvesh Singh  
Tapa adventure@expeditionindia.com

**Fotografo:** Martino Frova fotografo e videomaker La sua fotografia nasce da una personale esigenza di raccontarsi. Atleta estremo specializzato negli sport d'acqua, con il suo kayak ha pagaiato nei cinque continenti. Quello che per noi è straordinario per lui rappresenta la normalità, ha condiviso gran parte delle sue esperienze di vita con l'ambiente naturale scegliendo il fiume come suo terreno di gioco e confronto. Gli spazi aperti sono l'oggetto del suo benessere fisico e mentale, il suo stile di vita, la sua fotografia.

La passione per la fotografia ha radici profonde e strettamente legate al suo modo di vivere e al suo incontro con la natura, portatrice di riflessione e di intensa forza: la sua fotografia non è reportage di viaggio ma è ricerca e testimonianza di ciò che è molto meglio dell'uomo: la natura, modello di vita e di espressione. Oggi si occupa di fotografia outdoor a 360 gradi mettendo la sua esperienza atletica al servizio della fotografia, che gli permette di scattare in luoghi al limite dell'accessibile ricercando quei dettagli, quell'essenza, quel divenire proprio della natura nei suoi elementi: acqua, fuoco, aria, terra, vento e luce.



“Return to Sender”, “Roller Coaster”, “Campo da golf” e molto altro ancora. Scendere il sacro Gange è sempre stato tra i miei sogni canoistici, mi ha permesso così di aggiungere un tassello importante al mio rapporto con il fiume. Sento rinnovata in me la voglia di continuare a viaggiare con il mio Kayak, uno strumento di viaggio prezioso e unico.



# RADUNO SPONTANEO DI CANOA AL TEMPO DEL CORONAVIRUS

Un raduno spontaneo autogestito in sicurezza ed allegria pur nel difficile periodo che stiamo vivendo.



TESTO DI  
**MAURIZIO BECCAFICHI**  
FOTO DI  
**SAVO KOVACEVIC**

**L**a Cascata delle Marmore, con i suoi 165 metri di altezza è tra le più alte e maestose d'Europa. Le acque del fiume Velino gettandosi in quelle del Nera rimbalzano e danzano in mezzo alle rocce creando uno spettacolo unico nel fragore più assordante.

Fragore che è musica per le orecchie dei canoisti che tutti i fine settimana si deliziano nel percorso di circa 2,5 km con difficoltà di III°/IV° grado che va dal comodo imbarco proprio sotto l'ultimo salto della ca-

scata, all'altrettanto comodo sbarco nei pressi della centrale di Galletto nelle cui vicinanze ha anche sede il Centro Rafting Le Marmore dei fratelli Dall'Oglio, a cui tutti noi dobbiamo molto perché sono stati proprio loro a rendere pulito e navigabile, circa trenta anni orsono, questo tratto di fiume ingombro dagli anni 50 del secolo scorso da ogni forma di rifiuto umano. Nell'anno 2020, a seguito di una rovinosa piena che nell'autunno 2019 aveva portato dall'alta Valnerina una quantità enorme di tronchi ed immondizia, tale da rendere impraticabile tutto il percorso, provvidenziale è stata l'opera dei granitici Stefano Pierini, detto Olly, e Paolo Formichetti, det-

to Fop, i quali, muniti di potenti motoseghe e tanta volontà come dei tostissimi Lumberjack nord americani, hanno ripulito minuziosamente tutto rendendo nuovamente intatta la cassa acustica del percorso per nuovi concerti di "acqua viva".

Musica per le orecchie dei canoisti (afflitte, ahì noi, anche da una pressoché generale esostosia cronica) sono i racconti delle discese e dei passaggi del percorso; racconti ormai mitici per almeno quattro generazioni di pagaiatori: "la banana", "le tavole", "l'arco naturale", "il primo candelaio", "la strettoia", "il secondo candelaio", "il cervino", "i tre salti", "le golette", "il saltone", "il salto corso" ed "il campo slalom".

Nessuno, ma proprio nessuno, ha il coraggio di dire che non ha fatto almeno un bagno in uno di questi passaggi, ma tutti e dico tutti quelli che ci hanno danzato dentro possono confermare che non si tratta mai della stessa musica ma ogni volta è una musica sublime che mette però a dura prova le competenze tecniche e la concentrazione anche del canoista più esperto. Sempre in tema di note acustiche musica per le mie orecchie è stato lo stimolo del mio ormai fratello adottivo Patrick Consalvo che in un dopo-fiume di fine agosto presso il mitico Bar Cervara mi ha detto: "Che ne dici Pres (il diminutivo del mio immeritato titolo di Presidente) se organizzassimo un raduno spon-

taneo per fine ottobre?". Così, tra un bicchiere di "Cecapecore" (nobile Montefalco rosso facilitatore di sinapsi offerto dall'altrettanto nobile oste Marco) e due fette di prosciutto in mezzo a "lu" buon pane di Terni, l'entusiasmo e la concretezza creativa di noi dell'Hic Sunt Kayak hanno sgretolato le tipiche resistenze mentali comuni nel "Covid Time" quali: Chi verrà mai? Come faremo a distanziare i canoisti in particolare nei momenti conviviali? Come faremo ad avere garantita l'acqua ad ottobre?

Ai primi di settembre già eravamo in "sesta piena" con Patrick piazzato come un granchio nelle mutande di tutti, dei potenziali sponsor e



SOPRA DA SINISTRA:  
RIDER FEDERICO TAURINO  
E FEDERICO RONTONI.

dei responsabili della logistica, dei funzionari dell'Erg e del Comune di Terni responsabili delle procedure per il rilascio dell'acqua, ecc., sempre con l'occhio attento a quelli che sarebbero stati i protocolli da adottare per garantire il distanziamento ed il rispetto delle norme igienico sanitarie ma anche con la frustrante consapevolezza che la difficilissima partita che l'Italia ed il mondo intero stava combattendo con il Covid avrebbe potuto anche all'ultimo momento vederci subire uno scacco matto ed annullare tutto. Per tutto





LO STAND OZONE.

questo ma anche per il rispetto di un "paese in ginocchio" abbiamo scelto la linea organizzativa "low": niente mega eventi, pranzi, cene, musica (solo quella del fiume) ma ritrovata amicizia e serenità.

L'attuazione del piano di comunicazione ai canoisti italiani di fatto si è sostanziato semplicemente con un passa parola e attraverso gli ormai classici canali social ben consapevoli che, in particolare in questo periodo, il "profilo basso" di cui sopra sarebbe stato il miglior metodo organizzativo.

Ed eccoci al mattino di sabato 17 ottobre, il bel piazzale erboso del "sor Vittorio" antistante la Cascata comincia ad animarsi di auto con le canoe sul tetto, sempre di più, sempre di più, altri venuti dal nord hanno montato le tende la sera prima, facce vecchie e nuove, occhi sorridenti dietro le mascherine, da quanto tempo non ci si vede ragazzi? Che bello vedervi di nuovo e... siete in tanti.

L'acqua, la nostra acqua ci sarà in abbondanza, grazie anche all'intervento di Giuseppe Spinelli e Maurizio Consalvi rispettivamente Presidente e Vice Presidente FICT, siamo riusciti ad ottenere da Erg

ed il Comune di Terni una apertura straordinaria in questo periodo dell'anno.

"Hic Sunt kayak" ripetiamo più volte io, Patrik e Francesca (la di lui bella ed operosa compagna) caricandoci a vicenda, "Hic Sunt Leones" e come leoni ci aggiriamo nel piazzale a spronare tutti. Forza, forza, scaricate, iscrivetevi alla riffa, rifocillatevi con cibo, succhi e vino, andate a vedere l'ultima novità in fatto di canoe, pagaie, dry suits, ecc., negli stand degli espositori.



IMBARCO SOTTO LA CASCATA.

Lo spirito è lo stesso, il Covid non ha cambiato l'essenza del canoista che prima con leggerezza saluta i vecchi e nuovi amici poi con i piedi nudi sull'erba bagnata cerca di ritrovare il contatto con la "sua" natura. Infilare i calzari prima di trovare il contatto con l'altro elemento, l'acqua, che contribuirà a dare ritmo al suo cuore.

Il ritmo veloce del "prima" con la sensazione di "farfalle nello stomaco" che ogni innamorato conosce, il ritmo calmo e la incontenibile gioia del "dopo".

Ma ecco che suona la fatidica sirena che annuncia l'imminente apertura dell'acqua. Amici, amici "Festina lente" (per rimanere nel latino), agite senza indugi ma con cautela, il fiume vi aspetta. Tra poco si ripeterà magicamente il rito dell'amore eterno ed il pastore Velino si getterà nel fragore più assordante ancora una volta tra le braccia della ninfa Nera e noi saremo pronti.

Foto di rito all'imbarco, gruppi ben organizzati tra gli esperti che scendono in autonomia ed i meno esperti guidati da noi, distanziamento sì ma "sicure" dove necessitano e... cominciano le danze.

Due giornate all'insegna del sole con temperature quasi estive, discese multiple, qualche bagno, tanto divertimento in compagnia.

La riffa del sabato sera, insieme al vino ed alle castagne, è stata semplicemente fantastica, tantissimi premi per tutti e due canoe nella estrazione finale grazie alla generosità degli amici sempre presenti Dragorossi, Ozone, Canoashop. Tutto è andato bene, tutto in armonia ma... è già domenica pomeriggio, cominciano i saluti e le promesse di rivederci presto in qualche fiume e, quasi sicuramente, l'anno prossimo a Marmore.

"C'è un tempo perfetto, l'attimo in cui scocca l'unica freccia che attraversa la volta celeste e trafigge le stelle" recita una canzone di Ivano Fossati, mi piace associare questa immagine a quei pochi momenti in cui si ha la sensazione del "tempo perfetto". Così è stato per noi il 17 e 18 ottobre 2020 alla Cascata delle Marmore.





di FRANCESCO SALVATO - TEACHING SINCE 1982 - WWW.FREEFLOWKAYAK.IT



## The best way to learn!

VALLI OLIMPICHE/TORINO

PER IL 2021 FREE FLOW PROPONE:

CORSI DI KAYAK PER TUTTI I LIVELLI  
PERSONAL TRAINING PROGRAM!!!  
JUNIOR KAYAK CAMP

FREE FLOW KAYAK TOUR

- 24 aprile-2 maggio : **CORSICA**
- 29 maggio-2 giugno: **CANALI FRANCESI**
- 1-15 agosto: **FRANCIA**

FREE FLOW EXPEDITION

- 30 ottobre -7 novembre: **INDIA**
- 19 - 28 novembre: **ZAMBESI**
- marzo 2022: **MAROCCO**

FREE FLOW WORKSHOP

Sicurezza/Il Boof/Il Rullo

- ✓ Stage presso Associazioni e Canoa Club
- ✓ Centro test **SPADE / NRS / SELECT**

Tel: 340 6541843    info@freeflowkayak.it



IN KAYAK. LA MIA STORIA

L'autobiografia di F. Salvato









GRUPPO





# “LA PRIMA VOLTA

## ARRAMPICARE

(guida per i canoisti allo sport dell'arrampicata, prima parte)

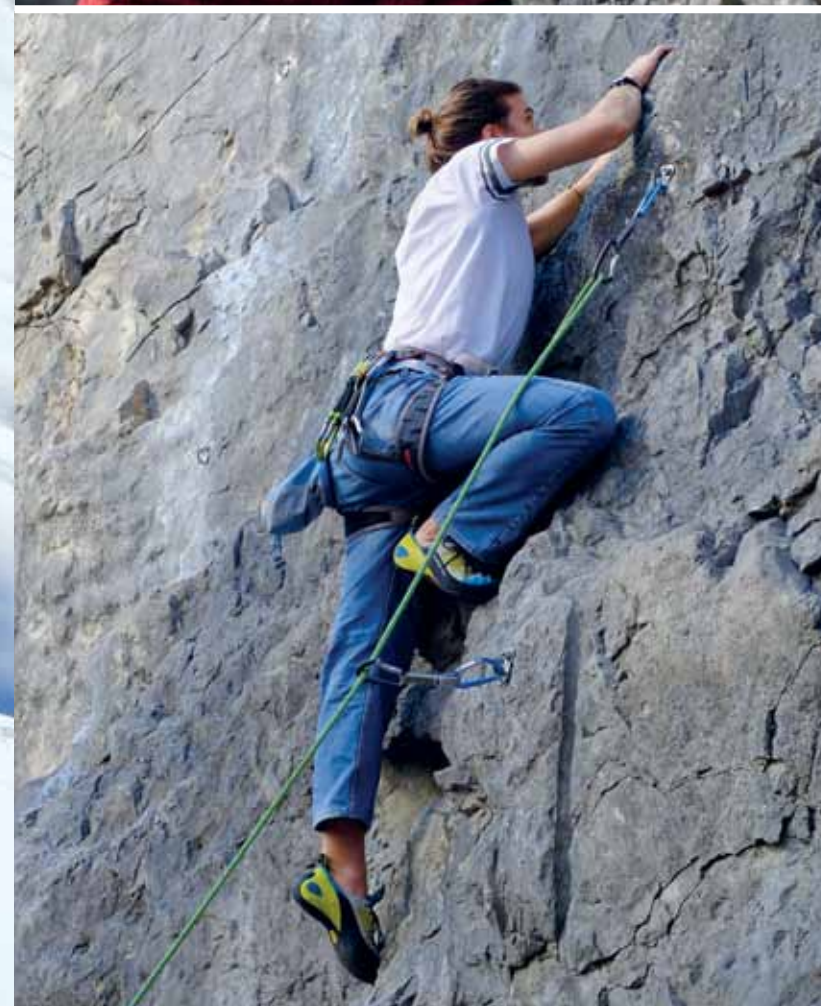
TESTO DI  
FABIO CAPPELLI



FOTO DI  
FABIO CAPPELLI  
ED ALESSANDRO NESPOLI

A DESTRA DALL'ALTO:  
PROVA DI SCALATA... IN COPPIA  
E ARRAMPICATA SU ROCCIA.

# CHE ARRAMPICAI”



**L**e emozioni, come si sa, sono un fondamentale collante per la memoria, ricordiamo il primo bacio, il giorno della laurea, del matrimonio, la prima discesa in fiume. Tra queste esperienze emotive, ho vivido il ricordo della mia prima esperienza di arrampicata, imbragato e assicurato ad una corda che per dimensioni e consistenza sembrava alquanto improbabile che potesse sostenere il mio peso. Ricordo nitidamente la forte emozione, che sarebbe più appropriato definire “fifa”, di trovarmi sospeso a una decina di metri, forse erano meno, tre o quattro, ma il terrore, come si sa amplifica e rende tutto esagerato, con la mia preziosa vita (almeno per me) in mano ad un assicuratore, una ragazza, che sembrava tutt'altro che sensibile al terrore che provavo, mentre mi assicurava chiacchierava del più e del meno, forse solo dal meno, con un ragazzo, sorridete e altrettanto incurante di ciò che facevo (almeno così mi sembrava), di dove stavo, di come ero tenacemente aggrappato alle prese della parete verticale, un specie del muro del pianto, mentre tutti gli altri frequentatori della palestra sembravano divertirsi da matti, e forse lo erano davvero un po' pazzi. Come mi era stato insegnato, meglio dire imposto, con tono di voce e sguardo assassino dalla mia assicuratrice, che per scendere, pardon si dice calare, dovevo enunciare ad alta e perentoria voce “**BLOCCA**”, ma la paura mi aveva reso afono, riuscivo a bisbigliare solo cose strambe: ferma, sorreggimi, aiuto, voglio scendere, oddio mio... chi me l'ha fatto fare. E lei l'aguzzina, la sorridente chiacchierona che pareva noncurante di me, era invece molto attenta e aveva sentito tutto di ciò che avevo farfugliato. “*Se non dici la parola giusta, non ti calo*”. Ovviamente la cosa aggravò il mio stato emotivo, trasformando la paura in terrore e da lì a pochi secondi in puro panico, ma ecco che apparve un angelo dal cielo, o meglio sulla parete in alto alla mia sinistra, era una ragazza che terminata la sua via di arrampicata (si chiamano così, vie) stava scendendo seraficamente appesa alla sua corda. Si dice “**Blocca**” e poi “**CALA**”, la sua voce e il suo sorriso mi confermarono che era effettivamente un angelo venuto a soccorrermi. Gridai, si fa per dire, “**Blocca**” e il mostro dalle sembianze femminili di rimando disse “**Bloccato**”, feci un profondo respiro e dissi “**CALA**”, incosciente di ciò che comportava essere calato. La tecnica di discesa l'aguzzina me l'aveva fatta provare varie volte a terra, e poi a pochi metri di altezza, ma non era la tecnica il mio problema, era, che non riuscivo a staccare le mani dalle prese, che, per la forza che ci mettevo pensavo di frantumarle. Tornò su l'angelo, arrampicando con grazia ed eleganza, mi sussurrò, con la sua melodica e rassicurante voce: “*tranquillo Fabio, ci so-*





RICERCA DELLA VIA MIGLIORE.

no io, stacca un dito per volta, non guardare in basso, siediti tranquillamente sull'imbrago e distendi le gambe e spingi i piedi sulla parete". Si può dire di NO ad un angelo? Ad una ragazza con un sorriso capace di dar vita alle statue? "Noooooo, non ci penso proprio" - le dissi invece - ma poi, guardando il suo volto, i suoi occhi e soprattutto non guardando in basso, lasciai le prese e l'arpia mi calò molto lentamente. Il viaggio per raggiungere l'agognato suolo fu lunghissimo, almeno così parve a me, credo di aver provato le stesse emozioni degli astronauti al ritorno dalla Luna. Questa fu la prima volta che arrampicai (e pensavo anche l'ultima).

Beh il buon senso, quello che ti sussurra all'orecchio, lascia perdere, saluta, ringrazia e scappa via a gambe levate da questi pazzi esaltati in braghetta e canottiere attillate, con ai piedi delle scarpette da "ballerina" e al bacino dei pannoloni che chiamano imbraghi, questa volta non l'ascoltai e tornai alla palestra di arrampicata di Cristina, in poco tempo vinsi i miei timori, presi confidenza col vuoto, a riporre fiducia, e vita, a chi ti fa sicura. E fu una scelta, posso dire ora, azzecata.

Se da ciò che leggete vi sembra che abbia fatto qualcosa di epico



(per me in effetti fu così), col senno del poi, cioè dell'esperienza e dell'apprendimento della tecnica, posso affermare che non avevo fatto nulla di particolarmente rischioso, però, come per tutte le cose sofferte, che richiedono forza di volontà e superamento di difficoltà che sembrano insormontabili mi appassionai, presi persino il diploma Fasi (Federazione italiana di arrampicata sportiva) di istruttore scolastico per poter insegnare l'arrampicata ai miei studenti. L'arrampicata, come la canoa, dona forti emozioni, forgia carattere e

volontà, l'autocontrollo, mette in forma fisica e rilassa mentalmente, trasmette calma e riflessione, richiede, come quando si scende un fiume, un continuo superamento di paure e la ricerca di soluzioni, è uno sport che trovo indicato ai giovani, ma non solo per loro, è uno sport senza età, un novantenne, potete rintracciarlo su youtube, ha chiuso una via di quinto grado (i gradi indicano le difficoltà della salita, ne parleremo nel prossimo numero di Pagaiano).

A Sperlonga, bellissima falesia di pareti rocciose di origine mari-

na, attrezzate da volenterosi all'arrampicata con spit (punti di ancoraggio), catene e moschettoni per la calata, incontrai Erri de Luca, lo scrittore appassionato della montagna, che a tavola, da Guido, ristoro che ha delle mozzarelle di bufala squisite, pronunciò una frase che racchiude tutta la filosofia dell'arrampicata, ma anche del kayak.

*"Per me scalare ha il valore aggiunto di servire a niente. Nella grande officina quotidiana degli sforzi dedicati a un vantaggio, a un tornaconto, scalare è finalmente affrancato dal dovere di essere utile. Disobbedisce alla legge di mercato che prevede contropartite all'investimento, al rischio".*

Risiede proprio qui il valore aggiunto di questi sport, fare qualcosa per il piacere di farlo, per il suo



ALLENAMENTO SU PARETE ARTIFICIALE.

valore impossibile da monetizzare se non si ha l'amore della libertà, della natura, del sentire vivo il proprio corpo, con muscoli, emozioni, paure legati da un filo magico di sensazioni uniche che ripagano ogni sforzo, sacrificio, che riaccen-

dono passioni e l'amore per la vita, per il fare.

Per chi vuole avvicinarsi a questo sport, alternativo e complementare al kayak, sul prossimo Pagaiano parleremo dell'attrezzatura, dei costi, dei pro e dei contro, di come si impara, delle varie specialità. Intanto vi saluto sperando che neve e pioggia riempino di acqua i fiumi, nell'attesa si può andare ad arrampicare, è uno sport che all'aperto si pratica soprattutto in inverno, le falesie sono come dei solarium naturali, luoghi caldi e selvaggiamente accoglienti.

Ma prima... andate in una palestra di arrampicata per apprendere le nozioni base di tecnica e sicurezza, magari vi presento la mia prima assicuratrice, molto brava, ora spesso mia compagna di arrampicata in falesia, e mia assicuratrice preferita.

**LA TUA ISCRIZIONE ALLA FEDERAZIONE ITALIANA CANOA TURISTICA (FICT) E' SCADUTA!**

**4 NUMERI DI PAGAIA**  
UNICA RIVISTA ITALIANA DI PAGAIA

**ASSICURAZIONE CONTRO INFORTUNI**

**CORSI DI CANOA E SUP PER ISTRUTTORI E GUIDE**

**PARTECIPA AI RADUNI FEDERALI**

**RCT PER I TECNICI**

**CAMPAGNA ABBONAMENTI 2021**

**Quote:**  
- 15 EURO, Socio Singolo  
- 10 EURO, Socio di Club

**IBAN:**  
IT86G052160323000000005390

**Intestato a:**  
A.P.S. Federazione Italiana Canoa Turistica (FICT)

**COME ISCRIVERSI:**  
- presso la tua Associazione  
- via Email a [tesseramento@canoa.org](mailto:tesseramento@canoa.org) indicando  
NOME  
COGNOME  
DATA E LUOGO DI NASCITA  
INDIRIZZO DI RESIDENZA

**RINNOVALA!**

[www.canoa.org](http://www.canoa.org)



# LA TOSCANA, TRA ARTE E NATURA



TESTO DI  
**ELENA PERALI**  
FOTO DI  
**MATTEO MORELLI**

**Come in un viaggio immaginario, le campagne e le colline che circondano Firenze, Siena, Pisa, Pistoia e Arezzo trasportano il visitatore in un'atmosfera rinascimentale.**

**M**assimo Troisi, nel film *"Non ci resta che piangere"*, coglie perfettamente l'emozione che si percepisce visitando queste città. La Toscana più che una meta turistica è un'esperienza sensoriale completa: borghi incantevoli, mare, cibi unici e ottimi vini.

A Firenze, sulle tranquille acque dell'Arno, un gruppo di appassionati canoisti ed amanti della sto-

ria della città ha riportato in acqua i vecchi battelli renieri adibiti in passato al trasporto della sabbia (rena). Si tratta di battelli dal fondo piatto, lunghi circa 10 metri e larghi 3 metri. Sono condotti da un vogatore per mezzo di una pertica di 4 metri. Oggi sono stati adibiti al trasporto dei turisti: dopo l'imbarco a Ponte delle Grazie, si passa sotto Ponte Vecchio per una foto e poi si prosegue per il Ponte della Carraia; qui si vira per far ritorno all'imbarco dove li attende un aperitivo a base di prodotti locali. Ma non finisce qui... le colline senesi, gli Appennini e il mare sono meta di turismo internazionale. Contattando uno dei tanti circoli è possibile effettuare anche trekking a cavallo. La Feniglia, Orbetello e Punta Ala, poi, sono di una bellezza unica.

Per gli amanti degli sport d'acqua c'è l'imbarazzo della scelta. La baia di Talamone, rinomata per il vento termico da NW e la sua acqua calma e calda, è un paradiso per gli amanti del windsurf e del kite. E le onde della Versilia consentono di praticare surf alla ricerca dell'onda perfet-

ta. L'Argentario è famoso per le sue regate veliche, come il Gavitello d'argento, 151 miglia da Livorno a Punta Ala.

Per i canoisti fluviali, invece, c'è da scegliere tra il limpido e tranquillo Fiora e il Lamone, che nel periodo delle piogge è uno dei torrenti più interessanti del Centro Italia. E ancora abbiamo il Lima, un classico delle discese fluviali, dove è possibile praticare il rafting rivolgendosi ad una delle compagnie locali con divertimento assicurato WW III; sempre qui troviamo il Canyon Park con le sue spettacolari proposte di avventure mozzafiato! L'Ombrone, invece, è un tranquillo fiume che sfocia nella riserva della Feniglia; qui ogni anno si organizza un raduno canoistico a cura dell'Associazione Terramare.

Per i kayaker marini questa regione rappresenta una delle mete più belle e divertenti: circondata da spiagge bianche con dune mediterranee, coste rocciose e porti di incantevole bellezza. Vi sono infine anche le isole del Parco Nazionale dell'Arcipelago Toscano.

## UNA RIFLESSIONE SU UNA BELLA REALTÀ CHE AMPLIA L'OFFERTA ESISTENTE DI SUP GONFIABILI

**L**OVESUP è un brand di tavole da SUP e accessori al suo secondo anno di attività. L'idea nasce nel 2018 dall'incontro di JLID e Poligrafik Group. JLID è da più di 10 anni un punto di riferimento nella distribuzione di marchi di SUP/Surf per professionisti come Jimmy Lewis e Infinity, i due fondatori Andrea Di Sante e Leonardo Lazzeri sono appassionati ed ex atleti di Windsurf, Kite, SUP, Surf e Foil fin dagli anni 80. Poligrafik Group è una società di consulenza internazionale specializzata in Branding e Start Up; Matteo Morelli co-fondatore del gruppo è anche lui un appassionato ed ex atleta di vari sport acquatici e da 8 an-

ni ambassador e tester di vari marchi internazionali di i-SUP (gonfiabili). Con la collaborazione del designer Tommaso Bogani hanno realizzato nel 2020 il progetto LOVESUP.

Matteo Morelli con Daniele Papini continuano la loro attività di Istruttori FICT e fondano con Tommaso Bogani Wild Water SUP, un'Associazione Sportiva Dilettantistica nata nel 2020. Lo scopo dell'associazione è la promozione di vari sport outdoor.

La vita all'aria aperta, il contatto con la natura e la sua tutela sono i principi fondamentali condivisi dai suoi associati. In quest'ottica propone attività di campeggio nautico flu-

viale e marino in autonomia (date da confermare in base ai prossimi decreti sulla pandemia):

- Febbraio 20/21 Wild Water Camping Ombrone.
- Marzo 13/14 Wild Water Camping Arno in Casentino.
- Aprile 3/4/5 Wild Water Camping Giglio/Elba.

Mentre a maggio organizzerà la terza edizione del Paddle Battle, una due giorni di eventi di promozione del SUP marino che si concluderà con una gara goliardica amatoriale aperta a tutti presso il Moreno Beach a Marina di Grosseto.

A CURA DELLA REDAZIONE  
FOTO DI **REPERTORIO**

# UNA START UP TOSCANA



**LOVESUP** 2021 BOARDS RANGE PREVIEW



PUNTA CALAMITA.



# ISOLA D'ELBA

TESTO E FOTO DI  
ANDREA RICCI

**Probabilmente l'isola più frequentata dai pagaiatori italiani e non solo. Abbastanza grande da consentirne il periplo in un numero limitato di giorni offrendo panorami sempre diversi.**

Il mio primo giro dell'isola d'Elba in canoa fu nell'agosto 1987, con una canoa polo di Palazzi sulla quale avevo legato un bidone delle olive per portare parte del materiale da campeggio, che nella piccola canoa non c'entrava tutto. Alcuni dei

luoghi in cui bivacciai mi sono rimasti nella memoria tra i più belli della mia vita di campeggiatore nautico; e li incasello tra i tanti dell'Elba che ormai conosco per dormire - grandi spiagge, calette nascoste, persino isolotti - dopo aver girato l'isola altre decine di volte, con kayak fluviali, con sit-on-top, con kayak da mare.

L'Elba è una delle mie mete nautiche preferite: abbastanza grande da necessitare qualche giorno di navigazione, ma non troppo da richiedere più di una settimana di viaggio; bella, nella costa, nelle montagne, nelle località rivierasche e interne; relativamente facile, per le baie, golfi, spiagge e porti in cui rifugiarsi e luoghi abitati dove fare rifornimento; facilmente raggiungibile, con appena un'ora di traghetto da Piombino e traversate frequenti. Fuori stagione, senza la massa di turisti, l'isola ha poi per me un grande fascino. Chi voglia avventurarsi nel giro in canoa senza una guida abbia la dovuta esperienza di mare

e di campeggio: ci sono lunghi tratti di costa esposti; molte spiagge non sono al riparo dalla caduta di sassi; alla tentazione di attraversare i tre grandi golfi (il golfo a ovest di Capo d'Enfola, il golfo della Lacona, il golfo Stella) possono cedere solo canoisti esperti e ben equipaggiati; l'eventuale attraversamento della rada di Portoferraio nel punto più stretto è pericoloso per il continuo traffico di navi; in molte calette non è insolita la visita di topi, anche se l'isola non è così sporca come altre più piccole isole italiane.

Per il giro completo occorre prevedere almeno 4 giorni per coprire i circa 120 km del periplo. Dato il numero di località rivierasche con supermercati, ben distribuite lungo la costa, non c'è bisogno di portare con sé cibo e acqua per più di 2-3 giorni. L'acqua, per quanto considerata non potabile dagli abitanti, si trova in ogni comune. Superfluo ricordare che il campeggio libero è vietato e io faccio solo bivacco notturno.

Qualche nota personale sul percorso, difficoltà e paesaggi. Consiglio di arrivare sull'isola con l'auto sul traghetto e di cercare un buon parcheggio vicino al luogo di ingresso in acqua. Le possibilità per la scelta del porto di arrivo e per la partenza sono molteplici. Considero qui per semplicità il giro orario dalla spiaggia nord di Portoferraio e tralascio dettagli che ciascuno avrà il piacere e la curiosità di scoprire da solo.

La rada di Portoferraio può essere saltata se si ha poco tempo, anche se può essere un facile e sicuro inizio per rodare attrezzatura e allenamento. La costa fino a Capo Vita, estremità nord-est dell'isola, offre begli scorci e alcuni approdi, ma è martellata da vento e onde in caso di tramontana, grecale, ponente.

Il lato est dell'isola è interessante e offre due località di rifornimento:



CARTELLI LUNGO IL SENTIERO PER MONTE CAPANNA.

il golfo della Lacona possono essere attraversati in caso di mancanza di tempo, ma solo da canoisti esperti e

qui fino a Marciana Marina (con l'eccezione di Sant'Andrea) e oltre fino a Capo d'Enfola c'è la parte secondo me paesaggisticamente meno affascinante dell'isola.

Completando il giro, sono stupende alcune spiagge tra Capo d'Enfola e Portoferraio.

Ovviamente le mie sono scelte e considerazioni soggettive e discutibili. E anche la scelta di fare il giro completo itinerante è soggettiva, perché si può invece fare base in un luogo e da lì muoversi in auto per andare a fare escursioni quotidiane, giorno per giorno sul lato dell'isola meno esposto al vento. L'isola d'Elba offre una miriade di possibilità, sia in mare che a terra. Di sicuro non ci si annoia. Infine, non si può parlare di questa isola senza nominare uno dei più noti canoisti italiani di mare, l'amico Gaudenzio Coltelli, che ha la

# IN KMARE



CALA DELL'INFERNO.

Rio Marina e Porto Azzurro. Su questi 20 km attenzione a venti di grecale, levante e scirocco, che possono rendere la navigazione ben difficile e anche pericolosa.

Il promontorio di Capoliveri è bello su entrambi i lati e soprattutto sulla punta sud. Il golfo Stella e



SPIAGGIA NEL GOLFO DI PORTOFERRAIO.

sicuri. Altrimenti questi golfi offrono, in fondo, possibilità di approdo e di riparo per la notte.

Marina di Campo offre una buona sosta in fondo al suo golfo, con supermercati e acqua potabile (fontanella in fondo al porto). Molto bella la costa fino a Punta Fetovaia. Di

sua storica base a Marciana Marina, con tante canoe e attrezzature, anche a noleggio. Lo trovate su [www.seakayakitaly.it](http://www.seakayakitaly.it)

ANDREA RICCI  
ANDRICCI63@GMAIL.COM  
+39 339 8808 312



# IL FIUME OMBRONE



TESTO E FOTO DI  
UFFICIO STAMPA TERRAMARE

**Un fiume ed un'associazione che da anni sono in buona simbiosi nell'interesse di tutti.**

**I**l fiume Ombrone grossetano o senese, da non confondere con l'Ombrone pistoiese, è il fiume dalle mille leggende, dalle mandrie di bestiame allevate allo stato brado ai cavalli selvaggi, è il fiume delle greggi transumanti, dei boscaioli, dei carbonai. Nasce nei pressi di San Gusmè, nel Comune di Castelnuovo Berardenga (SI), attraversa la provincia di Siena e Grosseto e sfocia nei pressi di Marina di Alberese nel Comune di Grosseto all'interno del Parco Regionale della Maremma.

Con una lunghezza pari a 161 km, è il secondo fiume della Toscana dopo l'Arno per estensione. Durante il suo percorso incontra alcuni affluenti importanti come l'Arbia, l'Orcia, il Merse, quest'ultimo raccoglie anche le acque del torrente Farma, il Trasubbie ed altri minori come il Lanzo. Il fiume Ombrone, con il suo

bacino idrografico di 3.494 km<sup>2</sup>, è il più grande fiume della Toscana meridionale ed ha la maggior portata di sedimenti in sospensione dei fiumi toscani. Queste proprietà sono state sfruttate nelle opere di "bonifica per colmata" nelle pianure paludose della Maremma grossetana. È un fiume dal regime estremamente torrentizio, che alterna periodi di magra estremi in estate a turbino-se piene in autunno o primavera, anche se dopo i recenti cambiamenti climatici la stagionalità non sempre viene rispettata.

L'Ombrone scorre lento nella sua valle, le caratteristiche morfologiche variano leggermente fino alla confluenza con il Merse, nel Comune di Civitella Paganico (GR). Fino a qui il fiume è più stretto e con leggera pendenza rispetto a valle poi da Sasso d'Ombrone, nel Comune di Cinigiano (GR), comincia a diminuire la pendenza e il letto del fiume si allarga. Siamo ormai nella pianura, la corrente rallenta ed il fiume alterna tratti dritti ad anse enormi con qualche raschiera, dovute alle caratteristiche del terreno dove il fiume ha scavato la sua strada.

L'Ombrone è navigabile da San Rapolano (SI) fino a 3 km dalla foce, quest'ultimo tratto è interdetto perché ci troviamo all'interno di una Riserva Integrale nel Parco



Regionale della Maremma. In questa zona protetta nidifica il falco pescatore, specie autoctona recentemente reintrodotta.

La navigazione dell'Ombrone non presenta particolari difficoltà, se non in momenti di piena, può essere navigato con più tipi di imbarcazione dalla canoa canadese, kayak, gommoni e sup. Le uniche insidie che possiamo incontrare durante una discesa sono gli alberi che possono essere caduti e trascinati durante le piene, ma la conformazione del fiume e la velocità dell'acqua permettono sempre una sosta per ispezionare. Da tenere presente che durante la discesa dei vari tratti, con lunghezza variabile di percorrenza, non si incontrano paesi o "punti di fuga", per questo se si inizia una discesa ne

dobbiamo essere consapevoli ed adeguatamente equipaggiati con aiuto al galleggiamento e casco.

Vivifiume Ombrone, salvo problemi legati alla pandemia, si terrà il prossimo 9, 10 e 11 aprile a Paganico. Giunto alla sesta edizione, come ogni anno Vivifiume (evento nazionale Uisp e organizzato da Terramare assieme ai comuni rivieraschi e altre associazioni), sarà l'occasione per vivere il fiume a 360 gradi attraverso la disciplina del rafting, kayak, canadese, sup, trekking e MTB. Il venerdì mattina sarà dedicato alle scuole e a tutti i volontari delle varie associazioni che si uniranno nella pulizia del fiume. Il pomeriggio invece si terrà una mini discesa nel tratto di fiume compreso tra Sasso d'Ombrone e Paganico



della squadra giovanile Terramare in megasup e dei tecnici in sup e kayak oltre che a tutti gli appassionati che intendono partecipare. Sabato sarà la prima vera discesa in un tratto di circa 10 km con arrivo a Paganico dove si terrà la merenda-cena. Domenica ultima discesa di 12 km da Paganico fino al ponte di Campagnatico e pranzo finale. La quota di partecipazione sarà come sempre di 10 euro per tutte e tre le giornate compresa assicurazione (esclusi i pasti). Se uno decide di partecipare un giorno solo pagherà comunque 10 euro.

Altro appuntamento ufficiale sarà il prossimo corso di formazione per tecnici base surf/sup UISP che si svolgerà a Grosseto tra mare e fiume nel mese di marzo.

Di recente è stata redatta e a breve sarà in pubblicazione la prima guida sulla navigabilità e sentieri di valle del fiume Ombrone; la prima guida sulla navigabilità e sentieri di valle Ombrone redatta dalla nostra associazione Terramare/Uisp. La prima guida ufficiale patrocinata dai comuni rivieraschi che mette insieme la comunità del fiume e che descrive i vari tratti di fiume e affluenti compresi i più bei trekking della valle. Vivifiume sarà perciò l'occasione di presentare questo bel progetto portato a termine dopo anni di lavoro.

ASSOCIAZIONE TERRAMARE  
WWW.TERRAMAREITALIA.IT  
ASS.TERRAMARE@GMAIL.COM  
3402600957 - 3381784255





Il vento che ha fatto sognare l'Italia!

# INTERVISTA AD ALESSANDRA SENSINI

DI GIORGIO PERALI



**B**uongiorno Alessandra, ricordo la prima volta che ti ho incontrata due anni fa alla Lega Navale Italiana, sezione Lido di Ostia mentre autografavi i giubbotti salvagente dei nostri giovani allievi. La tua passione per lo sport, il mare e la vela era veramente contagiosa!

**Ma iniziamo dalla Toscana, questa magnifica regione dove sei nata, in quel di Grosseto; come è iniziata la tua passione per il windsurf che ti ha portato a conquistare quattro medaglie olimpiche e tanti altri podi a livello mondiale?**

*“La passione per il mare e per lo sport è iniziata molto prima di conoscere il windsurf, mio padre alle mie sorelle e a me ha fatto pratica-*

*re molti sport a livello agonistico e poi quando è arrivato il windsurf mi è sembrato naturale iniziare. Avevo tredici anni quando sono salita su una tavola ma già andavo per mare con mio padre sin da piccola accompagnandolo in barca nelle sue immersioni subacquee. Così con una tavola a semi volume ho iniziato a Marina di Grosseto dove passavo l'estate nella casa di famiglia”.*

**Quando hai capito che il windsurf sarebbe diventato la tua vita?**

*“Sin da piccola sognavo di fare l'atleta e quando a quindici anni la Federazione Italiana Vela (FIV) mi convocò per un campionato mondiale in Francia capii allora che il windsurf sarebbe stata la mia vita”.*

**La Toscana è famosa per le spiagge dove planare con la tavola, quale è la tua preferita dove è possibile incontrarti?**

*“Sicuramente Marina di Grosseto ma anche Castiglione della Pescaia e l'Argentario in base al vento”.*

**Essere per così tanti anni ai**

**massimi livelli mondiali in questa disciplina richiede un mix di doti e capacità notevoli, quali sono per te le più importanti?**

*“Alla base ci deve essere una forte passione, ti deve piacere lo sport e fare l'atleta e trovare la forza e la voglia di metterti in gioco. E poi chiaramente costanza e determinazione”.*

**Oggi si parla molto di alimentazione in particolare per un atleta, cosa ci puoi dire su questo punto?**

*“L'alimentazione è certamente importante per un atleta per arrivare alla gara con le giuste forze. È una cosa che impari nel tempo, mi piace mangiare molto semplice ad esempio uno spaghetti al pomodoro. Poi dopo una regata... un bicchiere di vino rosso e i tortelli maremmani ci stanno bene!”.*

**La tensione prima di una regata immagino sia pazzesca! Il windsurf rispetto ad altre discipline sportive ha anche la componente meteomarina che rappresenta un ulteriore elemento**



**di incertezza, come si può gestire lo stress prima della gara?**

*“La tensione è la fase più importante della gara. È importante che ci sia... è un campanello di allarme! È normale essere tesi, devi saper riconoscere lo stress e saperlo gestire. La sera prima di una gara è difficile dormire ma le energie che hai sono tante e il giorno dopo non sarà certo una notte insonne a creare dei problemi se sei veramente allenata”.*

**Hai altre passioni sportive oltre i WS?**

*“Tutto ciò che è mare mi appassiona, stare all'aria aperta, poi la bicicletta sia mountain bike che bici da corsa; ho una bellissima Pinarello”.*

**Una curiosità: cosa ha in più il WS rispetto ad una barca a vela?**

*“Il contatto con l'acqua... che è più vicina”.*

**Oggi, dopo aver concluso la tua carriera sportiva sei la Vice Presidente del CONI, avresti mai pensato di raggiungere un così alto traguardo anche nella direzione e politica dello Sport?**

*“Ma no... non ci pensavo, è arrivato naturalmente perché negli ultimi dieci anni della mia carriera sportiva mi sono interessata anche degli aspetti organizzativi nella FIV poi gli incarichi nello staff tecnico della vela”.*

**Un pensiero per le prossime Olimpiadi di Tokio del 2021.**

*“Saranno sicuramente delle Olimpiadi diverse da tutte le altre. Aiuteranno a capire come sarà il mondo da oggi in avanti, abbiamo vissuto un anno molto particolare dove ci hanno detto come vivere e le Olimpiadi saranno il primo grandissimo evento dopo la pandemia”.*

**Allo sport hai dato e ricevuto tanto, cosa puoi dire a tal proposito ai nostri giovani lettori in questo difficile momento che stiamo attraversando?**

*“Bisogna navigare a vista e contemporaneamente fare un programma ma essere capace di portarlo avanti e di adeguarlo al momento senza rinunciare ad avere un sogno. È importante non smettere mai di sognare!”.*



# SENTINELLE DEL MARE IN KAYAK



**L'**ANMI di Torino Gruppo MOVIM "Umberto Grosso", con la sua squadra di "Osservatori del Po in Kayak" dopo un decennio di attività ambientale e di sicurezza alla persona in collaborazione con la Polizia Locale e il Parco Collina Po ha pensato di proporre a livello Nazionale tale attività etica e sociale alla Guardia Costiera.

A oggi 24 gennaio 2021 ben 240 pagaiatori si sono offerti volontari e 41 Associazioni e Circoli. La FICK

è il nostro referente istituzionale, grazie al Protocollo d'Intesa con il Comando delle Capitanerie di Porto Guardia Costiera, firmato lo scorso 17 settembre. Un progetto che, se divenisse operativo, porta l'Italia e la sua Guardia Costiera all'avanguardia nel valorizzare e promuovere il kayak da mare offrendo un servizio di segnalazioni in mare e in terra certificato. A suggello di questa sinergia tra ANMI Torino e FICK, è stato ottenuto il Patrocinio del-

la Lega Navale, di Marevivo, della FICT (Federazione Italiana Canoa Turistica, di SOTTOCOSTA e spero presto l'Associazione Nazionale Marinai d'Italia. Il progetto mira anche al riconoscimento della dignità nautica del Kayak da Mare, come previsto per le Moto d'acqua e Kite Surf. Per questo passaggio è stato ritenuto necessario dichiarare che i kayakers-sentinelle del mare indosseranno sempre l'aiuto al galleggiamento indipendentemente dalla di-

stanza dalla costa, diversamente da come attualmente previsto nell'attuale tabella delle "Misure di sicurezza minime da tenere a bordo". Per l'attuale normativa entro i 300m dalla costa è sufficiente tenere "a bordo" l'aiuto al galleggiamento. Con questa modifica l'Italia si adegua alla normativa dell'EPP (Euro Paddle Pass), composta da dieci paesi aderenti, che stabilisce per l'ottenimen-

una sigla personale conosciuto dalla Guardia Costiera, da mostrare alle diverse Autorità.

Qual è la dinamica della Sentinella del Mare? Semplice: quando intende uscire in mare nel ruolo di Sentinella, lo comunica compilando un apposito modulo alla Capitaneria possibilmente il giorno prima in orario di apertura dell'Ufficio, per far sapere ai guardiacoste che in quel-

ANTONINO (TONI) PUSATERI

Sono nato a Palermo nel 1959 da famiglia con trascorsi da marinai, ho preso la Patente Nautica nel 1994, ma ahimè non sono un velista, ma un Istruttore di specialità subacquea PADI in pensione (Alumni), avevo un Resort fino al 2000 a Stromboli, vicissitudini mediche mi hanno allontanato dal grande blu anche se ho ripreso lo scorso anno.



## sentinelle



## del mare

to dei vari livelli di Paddle Pass (in Italia Pagaie Azzurre) la necessità di indossare l'aiuto al galleggiamento (buoyancy aid). Sono escluse le discipline competitive come kayak e canoa olimpici in quanto il contesto di gara offre le necessarie protezioni (es. barca appoggio, giudici ecc.). La Sentinella del Mare in Kayak si prefigge di: tutelare l'ambiente marino; segnalare le violazioni delle regole della navigazione vicino la costa e nelle Aree Marine Protette; offrire assistenza ai bagnanti, come da anni si fa in molte manifestazioni nautiche. Essere Sentinelle vuol dire avere una mentalità di servizio verso la vita e l'ambiente, non solo in mare ma anche a terra.

Veniamo alla operatività. Il candidato, dopo aver partecipato alla formazione a distanza in tre incontri, e dopo un test valutativo, riceve un tesserino identificativo con

lo specchio d'acqua per un lasso di tempo c'è una Sentinella. Si consiglia di presentarsi la prima volta in Capitaneria, nella propria zona, per presentarsi e farsi conoscere.

Se durante l'escursione viene rilevata un'anomalia si chiama via telefono la Capitaneria locale, o il 1530 o i Vigili del Fuoco 115 o l'Autorità competente presente in zona (113, 112, 118), ci si identifica e si descrive quanto osservato. Un concetto importante da sottolineare è che la Sentinella non si sostituisce all'Autorità e quindi anche se si denuncia un'infrazione di un natante non bisogna interloquire con il proprietario o conducente dello stesso. Le Sentinelle ampliano semplicemente il raggio di osservazione della Guardia Costiera segnalando quanto ritenuto danno ambientale o infrazione di legge. Successivamente una volta a terra attraverso un re-

port telematico installato sul telefono o PC di casa si invia la segnalazione al Referente regionale che la rinvia al Referente nazionale così da creare un archivio degli interventi come Sentinelle del mare in Kayak. Questa documentazione viene conservata a beneficio di tutti e serve a dimostrare anche alle Autorità il servizio reso.

L'adesione al progetto è libera e democratica. Chiunque voglia può esserne parte seguendo l'iter di formazione previsto.

DI TONI PUSATERI

**Per info:**  
347 3534714 Toni Pusateri  
email: [pusateritoni59@gmail.com](mailto:pusateritoni59@gmail.com)  
<https://www.facebook.com/Sentinelle-Del-Mare-In-Kayak-111532117394309>

VI ASPETTIAMO E... PAGAIE IN ALTO!



# TEST Kmare Joker

TESTO E FOTO DI  
WALTER PAESANO



**Il Joker è il nuovo kayak realizzato dalla Nautica Mannino Kayak e presentato in occasione della fiera di Padova 2020.**



Dopo il successo in fiera che aveva visto partire la produzione per soddisfare i primi ordini, c'è stato il lockdown a causa del Covid-19 che ha interrotto le spedizioni dei kayak da parte dell'azienda. Il varo dei primi Joker a mare pertanto è stato possibile solo a maggio. Le dimensioni sono 530 cm di lunghezza per 54 di larghezza ed il peso va da 18 kg per il carbon kevlar realizzato con il metodo vacuum a 21 kg per il carbon kevlar realizzato a mano e 24 kg per il kayak realizzato in diolene.

Le dimensioni permettono ampie possibilità di stivaggio, abbiamo infatti 4 gavoni stagni con capacità di

chiarate dal costruttore di 65 lt per quello a prua e 80 lt per quello a poppa, che è separato da un gavone più piccolo sempre a poppa raggiungibile comodamente anche in navigazione, infine davanti al pozzetto è presente un day hatch abbastanza grande per un telefono e qualche al-

tro accessorio. I tappi con cui vengono chiusi sono di ottima qualità essendo quelli della Kajak Sport.

Sulla coperta troviamo tutte le dotazioni che un kayak di fascia alta dovrebbe avere, come perimetrali, importanti per la sicurezza, corde elastiche per poter fissare oggetti

sulla coperta, maniglie per il trasporto con elastici di bloccaggio, per evitare che facciano rumore sbattendo sul kayak durante la navigazione.

All'interno del pozzetto troviamo un seggiolino imbottito, con schienalino sempre della Kajak Sport e i puntapiedi sono della SmartTrack, questi hanno il vantaggio di permettere una regolazione semplice e veloce anche stando seduti nel kayak.

Per quanto riguarda le dimensioni del pozzetto vengono realizzate due versioni, la versione L di 80x40 cm internamente e 87x46 cm esternamente e la versione XL di 85x43 cm internamente e 92x49 cm esternamente. Per quanto riguarda il comportamento in acqua la manovrabilità è sicuramente una caratteristica di cui ci si accorge subito e rende questo kayak particolarmente adatto a chi ama esplorare grotte e muoversi tra gli scogli. Si riescono infatti a gestire i cambi di direzione e tutte

le manovre con estrema facilità anche in presenza di onde, faticando veramente poco.

Questa reattività nelle manovre rende il Joker ottimo per giocare in mare mosso, in quanto si riesce a cambiare direzione velocemente dirigendo il kayak verso le onde migliori, per lo stesso motivo si riesce a gestire bene il kayak in surfata in quanto è abbastanza facile riprenderlo e correggere la traiettoria.

L'elevata manovrabilità può però renderlo poco gestibile nel surf quando le onde sono irregolari, perché lo scafo tende a mettersi di traverso velocemente, in questo caso può essere di aiuto lo skeg che rende l'imbarcazione più direzionale.

Personalmente non sono un amante di skeg e timoni e anche su questo kayak lo uso raramente ma consiglio di metterlo perché in qualche caso con un'imbarcazione così manovrabile può essere utile.

Il Joker non è particolarmente veloce per quello che ci si aspetterebbe da un'imbarcazione di 530 cm, ma non è un kayak pensato per questo, infatti è pensato più per il gioco in mare formato e l'esplorazione sotto costa, si adatta quindi meglio a quei kayakers che vivono le loro uscite in questo modo.

Di contro si può dire che quando il mare mostra il suo lato peggiore questo kayak mostra le sue caratteristiche migliori, con un'ottima stabilità e la capacità di correggere velocemente la traiettoria, la forma pronunciata della poppa e della prua fanno il resto conferendo un ottimo comportamento allo scafo nell'affrontare le onde.

In conclusione un kayaker che generalmente percorre tra i 20 e i 30 km, che ama addentrarsi tra scogli e grotte ed imbarcarsi anche se c'è mare formato, troverà grande soddisfazione nel condurre il Joker.

RAFTING A TORINO....

**EGOEXTREMA**  
river experience

**EGOEXTREMA....**  
IL PUNTO PIÙ VICINO TRA POTENZA ED EQUILIBRIO

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

Cristina e Claudio.

**BUONO per una discesa rafting durante il raduno Federale estivo in Francia - 2021**

per il compleanno di .....  
da parte di.....



TESTO E FOTO DI  
FRANCESCO SALVATO

Qual è l'atteggiamento giusto per imparare ad andare in canoa?

**N**on sono uno psicologo ma un Maestro di canoa diplomato in educazione fisica. Le mie considerazioni nascono sicuramente dagli studi che ho fatto e che continuo a fare perché sono profondamente affascinato dai meccanismi dell'apprendimento ma anche, e soprattutto, da una elaborazione nata sul campo, con un'esperienza quasi quarantennale d'insegnamento.

Una premessa è doverosa, ognuno di noi vive la sua esistenza in modo proprio, con un approccio alle cose, alle relazioni e alle attività, diverso dagli altri e questo perché ognuno di noi è UNICO. Le generalizzazioni risultano quindi limitanti e mai completamente applicabili ai singoli; d'altro canto però sono utili perché permettono di semplificare la varie-

tà delle esperienze e rappresentano un punto di partenza per la trattazione di una determinata tematica.

Bisogna quindi avere la consapevolezza che non ci sono formule magiche applicabili indistintamente a tutti, tutto va adattato al singolo individuo che, in base alla sua personalità e al suo vissuto, ne ricaverà dei messaggi per se stesso. La psicologia del kayak è un argomento vastissimo sia come temi che come possibilità di sviluppo degli stessi, di conseguenza queste righe non sono e non possono essere esaustive ma vogliono essere uno spunto di riflessione su alcuni temi che riguardano l'apprendimento della nostra attività e uno stimolo per ognuno a riflettere sul proprio approccio e magari aiutarlo a fare qualcosa per migliorarlo!

#### LA PAURA DI SBAGLIARE

Il concetto è molto semplice: non si può imparare senza sbagliare, o meglio, come recita un sacrosanto proverbio popolare *"sbagliando s'impara"*.

Purtroppo nella nostra cultura, sul piano educativo, veniamo generalmente limitati nelle nostre esperienze. Quante volte sentiamo dire ad un genitore rivolto al bambino *"non fare quella cosa perché cadi, sudì, ti sporchi..."* ma è solo se diamo la possibilità al bambino di provare, sperimentare e fare le sue esperienze che potrà sviluppare la sua personalità, capire quali siano i suoi limiti e adattarsi di conseguenza. Prima di tutto è importante che provi! Il genitore non dovrebbe limitare la possibilità di scoprire e sperimentare

che è innata nel bambino. La conseguenza è che cresciamo con questa costante paura di sbagliare che, nello sviluppo della personalità, è molto limitante. Questo atteggiamento ce lo ritroviamo poi anche nella vita da adulti.

Ho notato inoltre che, ancor più degli uomini, le donne, soprattutto italiane, non si concedono il diritto di sbagliare, vengono educate ad essere sempre perfettine e quindi vivono l'errore con un maggior senso d'inadeguatezza. Questo nella gran parte dei casi le limita ad affrontare la sfida per paura di sbagliare.

Nell'apprendimento del kayak d'acqua mosca invece è fondamentale provare e riprovare ed essere liberi di sbagliare. Certo, è necessario valutarne le conseguenze, se c'è

una situazione di pericolo questa va tenuta in considerazione e, quindi, l'errore va evitato; ma, se non siamo in situazioni di pericolo, dobbiamo metterci in gioco.

Ecco che quindi diventa fondamentale l'atteggiamento mentale.

*"L'errore"* deve diventare esperienza che fa crescere, che ci permette di capire, sulla nostra pelle, quello che funziona e quello che non funziona; non deve essere vissuto con un senso di disagio, come se fosse una sconfitta che va ad intaccare il nostro orgoglio. Dobbiamo essere capaci di dargli una connotazione positiva, senza cadere nella trappola della negatività che porta solo a minare la nostra autostima e a trasmetterci un senso di inadeguatezza.

*"L'errore"* va accettato e, direi,

# QUESTIONE DI TESTA





quasi accolto, senza risentimenti e senza rifiuto; va considerato come un passo necessario nel cammino del nostro apprendimento. Bisogna essere consapevoli che è la strada per la crescita; ripeto: solo se sbagliamo possiamo imparare.

Ricordatevi che, per quanto possiate diventare bravi, in canoa si faranno sempre degli "errori". Io pagai da 40 anni a livello professionale ma, nonostante tutta la mia esperienza, ne commetto ancora, e non pensiate che succeda solo nelle rapide di elevata difficoltà.

### L'ANALISI

Importante ed utilissimo per la crescita individuale, dopo aver accettato l'errore, è la capacità di analizzarlo. Un'analisi che non deve essere un giudizio o una critica, ma semplicemente la comprensione di quello che è successo; una sorta di "trasformazione dell'errore" in insegnamento. Ciò ci permetterà di comprenderne le cause e ci darà indicazioni su come modificare in futuro il nostro comportamento. È attraverso quest'analisi che "l'errore" assume la valenza di un'esperienza che fa crescere.

Analizzare "l'errore" ci consentirà di non arrabbiarci, di non giudicarci come incapaci, di non criticarci, di non darne la colpa a qualcos'altro e infine, analizzare ciò che è successo ci permetterà di non continuare a ripetere lo stesso "errore" in futuro, e perché no... di farne altri!

### DIVERTIRSI

Durante i miei corsi pongo sempre questa domanda "qual è il canoista più bravo?" Le risposte più frequenti sono "quello che ha la tecnica migliore", "lo slalomista", "chi non fa bagni", "chi fa le rapide più impegnative" ecc...; la risposta che do io invece è "il canoista più bravo è quello che si diverte", indipendentemente dal livello tecnico, dalle difficoltà che affronta e dalla specialità.

Negli ultimi anni molti psicologi e tecnici sportivi hanno posto l'attenzione sull'importanza del divertimento durante una prestazione sportiva, anche ad altissimo livello. Su tutte riporto una frase della psi-

cologa e coach Barbara Haupt che dice "tantissimi sportivi ammettono che quando si divertono sono in grado di produrre prestazioni di successo, efficaci e soddisfacenti per loro stessi". Ed anche la risposta del longevo campionissimo di tennis Roger Federer alla domanda del perché continui a giocare ad un'età nella quale moltissimi tennisti hanno già smesso, rispose "continuo a giocare perché continuo a divertirmi".



Questo elemento è fondamentale anche nella nostra attività. L'atteggiamento che dobbiamo avere mentre pagaiamo è quello ludico, sereno, svincolato dalla paura della prestazione. Quello che succede durante un allenamento o una discesa va vissuto in modo piacevole; anche le eventuali difficoltà. Un bagno, una rapida fatta male devono essere considerate parte del gioco e quindi accolte. Certo questo non vuol dire buttarsi nelle rapide a caso, il presupposto primario per potersi divertire è non farsi del male, quindi, non si ripete mai abbastanza: la sicurezza prima di tutto!

Per concludere, credo che un canoista che si diverte sia un canoista che mette nel proprio bagaglio una esperienza che gli permette di acquisire fiducia e che gli dà la motivazione a proseguire nel suo processo di crescita.

### GIOCARE

E qual è la cosa migliore per divertirsi? Naturalmente il gioco, inteso come attività libera dove l'indi-



**"Non c'è apprendimento  
senza divertimento  
e non c'è divertimento  
senza apprendimento".**

**M. McLuhan**

noisti di diverse nazionalità ho notato l'atteggiamento più sereno, giocoso, libero da condizionamenti di prestazione rispetto a quello del nostro paese. Questo non solo in posti come gli Stati Uniti dove il concetto di "have fun" è il centro di ogni attività ma anche in paesi come la Germania notoriamente considerati più seri e impostati. Adesso, il mio bagaglio di esperienze come canoista e maestro di canoa mi permette di capirne maggiormente il valore e in generale voglio lanciare questo motto a tutti i canoisti italiani "più sorrisi sui nostri visi".

### LA CULTURA DEGLI ALIBI

È una teoria resa famosa da Julio Velasco, considerato il più grande allenatore di pallavolo di tutti i tempi. Si basa sul principio che quando non riesco a fare qualcosa, di sicuro non è colpa mia e quindi cerco, e trovo, delle cause, che non dipendono da me, a cui dare la colpa del mio insuccesso. Gli alibi.

Questo atteggiamento lo ritroviamo in tutti i campi della vita e quindi anche in canoa.

Spesso sento canoisti che quando non riescono a fare qualcosa danno "la colpa" alla canoa, alla pagaia, ai compagni di discesa o al fiume stesso nonché al mal di testa che avevano avuto la settimana prima, alla zia e alla nonna... Questo atteggiamento è deleterio, non costrutti-

vo, e non aiuta a crescere. In primis non bisogna giustificarsi, e poi, siamo noi che dobbiamo metterci in discussione, adattarci alle situazioni contingenti e non il contrario. È importante trovare delle soluzioni alle difficoltà che la nostra attività ci presenta, e non delle scuse.

Un discorso a parte va fatto sulla relazione che dobbiamo avere con le attrezzature che usiamo.

Troppo spesso sento canoisti che si lamentano delle cose che usano; gli attrezzi che usiamo dobbiamo semplicemente "amarli" ed essere convinti che funzionino!

Niente è più deleterio dell'usare una canoa o una pagaia di cui non siamo convinti e che pensiamo "non vada bene", se così fosse dobbiamo cambiarla!

### LA MOTIVAZIONE

Come diceva Winston Churchill "esistono 3 grandi cose al mondo: i mari, le montagne ed una persona motivata". La motivazione è la spinta più grande che ci porta a fare qualsiasi attività.

Ci sono due tipi di motivazione: quella intrinseca, che viene da dentro (automotivazione), e quella estrinseca, legata a fattori esterni. Nella prima si compie un'attività perché motivati dalla soddisfazione di ciò che si fa e per come lo si fa; una spinta interiore che sostiene l'impegno in un'attività. Nella seconda invece, il comportamento è mosso dal bisogno di raggiungere un'approvazione esterna piuttosto che verso la soddisfazione di un bisogno individuale.

La motivazione quindi arriva dall'esterno, come vincere dei premi, avere ricompense finanziarie, attirare l'attenzione dell'ambiente che ci circonda, ecc...

Queste due motivazioni non sono quasi mai isolate ma sono presenti entrambe; il segreto è trovare il giusto equilibrio tra le due, anche se nel caso della canoa d'acqua mosca, va sicuramente coltivata ed alimentata la motivazione intrinseca. Avere una predominanza della motivazione estrinseca, come dice lo psicoterapeuta sportivo Matteo Simone "non è psicologicamente sano".

### IL RISPETTO PER IL FIUME

Negli sport outdoor il rapporto con l'ambiente in cui si svolge l'attività è di primaria importanza. Deve essere un rapporto di amore e di rispetto. Dobbiamo amare quello che facciamo e DOVE lo facciamo. Questo rapporto ha svariati modi di esprimersi, a volte anche molto interiori, profondi, sicuramente del tutto soggettivi e spesso non visibili. Quindi ognuno deve trovare il proprio modo di relazionarsi con il fiume. Ma sicuramente non è accettabile l'atteggiamento di superbia e di mancanza di rispetto. Troppe volte sento canoisti che si rivolgono al fiume parlando in modo volgare, addirittura insultando il fiume o un passaggio o un buco o qualsiasi altra cosa.

Siamo noi ad andare nel fiume non è il fiume che viene da noi; se non ci piace semplicemente non andiamoci!

Accogliere ciò che il fiume ci presenta, ci pone in una condizione di relazione e non di scontro e questo, inoltre, non può che aiutare l'apprendimento.

Un esempio su tutti: il 15 gennaio 2021, 10 Sherpa Nepalesi hanno compiuto la grandissima impresa di essere i primi a salire in inverno il K2, la seconda montagna più alta della terra. Pur essendo di 3 squadre diverse si sono fermati a 10 metri dalla vetta e sono saliti tutti insieme tenendosi per mano. Nella loro dichiarazione pubblica sui social per annunciare il raggiungimento della vetta, come prima cosa hanno ringraziato la montagna per aver permesso loro di salirla, dimostrando così tutto il rispetto, la dedizione e l'umiltà che hanno nei confronti dei compagni e dell'ambiente in cui svolge la loro attività. Per me entrare in fiume è come entrare in un tempio; è con l'atteggiamento di un devoto che mi appresto a pagaiare.

Spero che questa mia condivisione sproni ogni canoista a riflettere sul proprio modo di vivere l'attività e che lo aiuti a trovare la consapevolezza per avere un atteggiamento più leggero, divertente, accogliente e sano; questo gli permetterà di divertirsi e di apprendere di più.

**Have fun!**



# LA SICUREZZA IN FIUME



TESTO DI **GABRIELE MISSO**  
(ORGANIZZATORE DELL'ESERCITAZIONE  
E GUIDA FLUVIALE)

FOTO DI **DANIELE MISSO**



L'autore ci stimola su un tema sempre attuale: la sicurezza in fiume. Non si sa mai abbastanza sull'argomento e la regola base deve sempre essere esercitarsi e poi esercitarsi. Bisogna conoscere bene le attrezzature, i metodi e soprattutto se stessi.

**I**l Fiume e il suo fascino attirano come un canto di una sirena noi canoisti, spingendoci ad andare sempre oltre. Da Guida Fluviale, mi sono sempre domandato perché la didattica e la formazione in ambito di sicurezza fluviale siano spesso un tema secondario per un canoista. Perché, nonostante al giorno d'oggi esistano testi, tutorial e attrezzatura di ogni tipo, ci sia a volte un approccio così superficiale al tema? La sicurezza o il semplice sapersi muovere sulle rive di un fiume sono fondamentali per poter praticare questo sport.

Facendo seguito a questa prima riflessione ho pensato: "quasi tutti" i canoisti conoscono la materia, perché allora "ogni maledetta domenica" le cose non funzionano? Perché il briefing iniziale non viene fatto e perché nel de-briefing tutti hanno sempre la propria teoria su cosa andava e non andava fatto? Ho capito che il cortocircuito si crea qui. In primo luogo, tutti, non "quasi" tutti, devono sapere come operare in fiume. In seconda battuta, il problema si innesca sul "tutti". Tutti pensano di sapere e tutti pensano di poter parlare in fiume, ma il fiume non è democratico. In fiume si agisce su schemi ben definiti durante il briefing, prima della discesa.

È nata così l'idea di definire delle esercitazioni per l'addestramento e la simulazione di eventi reali. Le stesse sono state molto utili per capire le vere attitudini dei

compagni di discesa, creando un collettivo che possa operare anche in situazioni stressogene. È evidente che tutti i pericoli reali o potenziali dati dall'ambiente fluviale non possono essere sempre prevenuti. Tuttavia, la pratica delle attività, la sensibilizzazione all'utilizzo di materiali di qualità e il saper opportunamente avvalersi di essi, mantenendoli sempre efficienti, aumenta la riuscita delle operazioni di soccorso. Durante l'esercitazione, sono stati affrontati temi come l'auto salvamento, le modalità di comunicazione, il recupero del pericolante e del materiale in dotazione, completando così la tematica del soccorso. A seguire, mi sono domandato: una volta salvati, cosa andrebbe fatto se ci trovassimo isolati dal gruppo? È nata così una seconda idea, quella di inserire il modulo di sopravvivenza. Abbiamo simulato tale evenienza con un tecnico specializzato, componendo infine un kit con il materiale necessario volto ad aiutare durante le prime 72 ore in ambiente ostile.

Un ringraziamento a tutti gli intervenuti, che attivamente hanno partecipato alle esercitazioni, ed un particolare grazie a Paolo Bartoloni (Istruttore di Kayak) e Francesco Porzi (esperto in sopravvivenza).

I prossimi eventi verteranno sui protocolli di primo soccorso BLS-D. Per info, contattatemi su Facebook o tramite la pagina Instagram whitewaters.xyz



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

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

**REGLISSE sur la Durance**

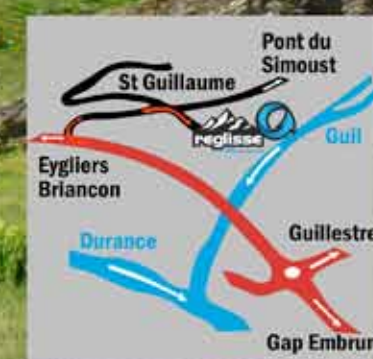
Impasse Saint Guillaume

05600 Eyglieys

TEL: +33(0)6 50 07 38 45

info@reglisse-kayak.com

www.reglisse-kayak.com





# LE MANOVRE DI UN SUP



TESTO E FOTO DI  
GIANNI MONTELLI

**Nella pratica del SUP vengono sollecitate catene muscolari che è bene conoscere e allenare per evitare scompensi. Di seguito alcune importanti indicazioni.**

CANYON PARK - TOSCANA RIDER MATTEO MORELLI.

# E LA COORDINAZIONE MOTORIA

## CONTESTO GENERALE

Sono considerate manovre di navigazione i cambi di direzione impressi ad un natante. Una manovra è composta da serie di movimenti per dirigere, direzionare o posizionare e variare la spinta del "propulsore" che, oltre a permettere l'avanzamento dell'imbarcazione, ne consente effetti evolutivi direzionali e di arresto. Il SUP è un natante che utilizza un propulsore (il rider!), che per muove-

tempestività è subordinata alla coordinazione motoria: alle normali azioni di ogni individuo coordinate dai cinque sensi tradizionali, si aggiunge un ulteriore senso, detto cinestetico, utile ad "interagire nello spazio e nel tempo": durante il movimento è necessario che si percepisca cosa si sta facendo, valutando correttamente queste due componenti primarie, oltre agli elementi esterni al corpo, che costituiscono un ostacolo al mo-

che che la regolano, in quanto fa parte della sfera inconsapevole ed inconscia di ogni persona: ognuno ha un modo soggettivo di percepire, il suo livello di consapevolezza e controllo, ognuno ha la sua particolare ed unica sensibilità.

## IL MECCANISMO DELLA PROPRIOCEZIONE

La propriocezione principalmente è un sistema di difesa: la capacità del cervello di conoscere, pur senza



WWW.INDOBOARDITALIA.COM.



GUIDO VIRGUTI INDOBOARD COLOSSEO.



GUIDO VIRGUTI INDOBOARD CAMBIO DIREZIONE.

re e manovrare sfrutta tutte le catene cinetiche del corpo umano, dagli arti inferiori, al tronco, agli arti superiori, trasferendo la sua energia alla pagaia senza vincolo. Nel gesto è decisiva la tempestività d'azione come accade, ad esempio, quando si deve usare la pagaia non solo per effettuare manovre ma anche per migliorare il proprio equilibrio, o quando in velocità si immerge repentinamente la pala in acqua facendo in modo che questa diventi una pinna mobile. La

vimento libero: la pagaia, la muta, il leash, la tavola!

Un rider del SUP necessita di una buona cinestesia o propriocezione, definita dal punto di vista sportivo come la capacità di un atleta di comprendere cosa accadrà successivamente per prevenirne le difficoltà.

La propriocezione è un meccanismo molto complesso ed articolato che trova la sua collocazione nel sistema centrale. La scienza non ha, ad oggi, risposte a tutte le dinami-

che il soggetto se lo chieda, l'esatta posizione di ogni parte del corpo, consente un rapido spostamento inconscio in caso di pericolo. I riflessi istintivi che si hanno, fin da piccolissimi, nel mettere le mani avanti o a protezione di viso e testa ne sono un valido esempio. Quando si sta per ricevere un colpo, ci si abbassa di scatto, esponendo meno superficie corporea e abbassando il baricentro per acquisire più stabilità.

Sul meccanismo della proprioce-



zione non si hanno indicazioni certe. Gli studi scientifici hanno individuato, a grandi linee, il meccanismo di trasmissione di informazioni inconscie ed inconsapevoli, asserendo che i principali organi coinvolti sono le fibre muscolari, la cute e le articolazioni. Queste parti del corpo interagiscono col sistema centrale, senza che ci sia volontà cosciente del soggetto, inviando informazioni al cervello e comunicando la loro posizione nello spazio. In poche parole: un arto comunica ai propriocettori presenti nel sistema nervoso che si trova in posizione piegata; il soggetto sa, percepisce, che il suo arto è piegato, senza vederlo e senza aver deciso volontariamente di piegarlo. Conoscere gli aspetti fisiologici, atletici biomeccanici della pratica del SUP, assecondare e sfruttare le varie azioni, è quanto serve per perfezionare gli aspetti correlati alla performance, per migliorare e potenziare tutti quei gesti che l'attività sportiva in questione richiede per migliorare il rendimento ed effettuare manovre corrette. Per questi gesti tecnici, possiamo ipotizzare dei parallelismi con altri sport: gli amanti del fitness indicano quale crunch il contrarre gli addominali per rinforzare la parte centrale del busto e squat il piegamento di gambe e glutei, permettendo l'azione di muscoli definiti sinergici e stabilizzatori. Le stesse azioni sono necessarie anche nel SUP quando si adotta una corretta stance (postura/posizione), che permette una ottima mobilità: questa è la capacità di eseguire, nel rispetto dei limiti fisiologicamente imposti dalle articolazioni, dai muscoli e dalle strutture tendinee, tutti i movimenti con la massima ampiezza e naturalezza possibile.

#### GLI STRUMENTI PER MIGLIORARE LA PROPRIOCEZIONE

Il talento sportivo è rappresentato dalla capacità estrema di gestire il proprio corpo. Un soggetto non in possesso di questo talento, che ha quindi poca propriocezione, può sicuramente allenare questo senso e fare dei progressi, unendoli ad una

tecnica efficace. Le "tavole propriocettive", o le balance board specifiche per il SURF/SUP, sono molto utili per allenare questa sensibilità. Ma ci sono tanti altri strumenti, come ad esempio le tavole da surfskate!! Un istruttore dovrebbe conoscerli e farli propri per iniziare un programma di allenamento personalizzato con gli allievi.

Una prima lezione di SUP potrebbe essere orientata a capire le capacità propriocettive dei propri allievi



VALSTAGNA CAMPO SLALOM.

a terra, sulla pedana, su una tavola da surfskate, o tutti quegli strumenti utili a questo scopo.

Equilibrio, coordinazione e propriocettività, ovvero il corretto stimolo del sistema nervoso ad una più veloce ed efficace elaborazione e programmazione del movimento, migliorano la tecnica e la capacità di effettuare manovre.

Se si comprendono i limiti imposti dalle catene cinetiche muscolari coinvolte e il risultato viene contestualizzato nel programma d'allenamento, la tecnica migliorerà sensibilmente.

#### LE CATENE CINETICHE DEL SUP

I termini di "catena muscolare" e "catena cinetica" sono comuni tra fisioterapisti e fisioterapisti ma sempre più si usano anche nel linguaggio del-

lo sport perché aiutano a descrivere i complessi fenomeni biomeccanici che sono alla base dell'esecuzione del gesto atletico. La fisica enuncia che una catena cinetica è un sistema composto da segmenti rigidi (ipotizziamo le ossa) uniti tramite giunzioni mobili definite snodi (le articolazioni umane). I muscoli potrebbero essere il "motore" della catena cinetica. Per catena cinetica chiusa, s'intende il sistema in cui l'estremità distale della catena motoria è fissa, ossia non libera di muoversi durante l'esecuzione del gesto. Esempio è gli stessi piedi degli arti inferiori in un individuo che solleva un peso da terra. Per catena cinetica aperta, s'intende il sistema in cui l'estremità distale (quindi più lontana) è libera, priva di alcun vincolo. Esempio è il piede dell'arto inferiore durante la deambulazione nella fase oscillante. Per catena cinetica frenata, s'intende il sistema in cui la resistenza esterna distale di una catena cinetica è inferiore al 15%, esempio è il lancio del disco nell'atletica, ove si crea una condizione che limita il corpo nella sua libertà di movimento, frenando il disco il libero movimento del braccio e la rotazione del busto. La maggior parte degli sport sfrutta catene cinetiche aperte, ma alcuni sport sono caratterizzati da movimenti che avvengono prevalentemente a catena chiusa o frenata.

Tra questi ultimi, oltre al SUP, possiamo citare anche la canoa. Siccome l'organismo non dispone sempre della necessaria possibilità di modificare la postura per adattarsi al mezzo, come avviene facilmente nel movimento a catena aperta, l'allenamento e la preparazione sono necessari per evitare un aumento del rischio di incorrere in patologie da sovraccarico dell'apparato locomotore quando si eseguono movimenti in catena frenata o chiusa (tipici del SUP sono i fastidi alla spalla o ai muscoli paravertebrali).

In sintesi, è necessario stilare un programma che permetta di non arrivare impreparati alle sessioni sportive in acqua e di imparare a manovrare con sicurezza e competenza.

# ITI WIT

By

## DECATHLON

**TUTTO QUELLO CHE TI SERVE  
PER GLI SPORT DI PAGAIA**  
SCOPRI LA GAMMA COMPLETA SU  
[WWW.DECATHLON.IT](http://WWW.DECATHLON.IT)





# L'ALLIER E IL MASSICCIO CENTRALE



TESTO DI  
MAURIZIO CONSALVI  
FOTO DI  
CLAUDIO MAGRINI

**Una vacanza nella vacanza alla scoperta di nuove perle d'acqua francesi.**

**L**asciate alle spalle le due intense settimane trascorse al Raduno Internazionale Estivo (1-15 agosto 2020), ci siamo diretti alla scoperta della parte alta del fiume Allier, situato tra il parco nazionale delle Cévennes e il parco regionale dei monti dell'Ardèche rientrando nella più vasta area del

Massiccio Centrale francese. Già lo scorso anno Graziella e Lorenzo di Alpi kayak erano stati in zona riferendo di aree poco frequentate dal turismo di massa. Quest'anno la zona ha confermato le aspettative. Un territorio molto curato e destinato essenzialmente all'allevamento di bovini e ovini. Ampi spazi dedicati all'agricoltura intervallati da boschi di querce ed abeti. E quindi carne e formaggi di ottima qualità, anche i porcini non sono da meno come ci hanno rivelato Nadia e Franco di Modena. Da Eygliers, per via del-

le strade e un po' anche per il traffico, abbiamo impiegato circa sei ore per percorrere i quasi 400 km necessari per raggiungere Monistrol-d'Allier, nel dipartimento dell'Alta Loira, piccolo comune di circa 200 abitanti situato al centro dei tratti dell'alto Allier; quelli che tra gli oltre 120 km di fiume pagaiabile avevamo scelto. La dimensione del comune rende bene l'idea di quello che cercavamo, specialmente in un anno come questo. Un'atmosfera rilassante e serena caratterizza questo territorio e anche il fiume, che pur of-

frendo rapide di III e IV classe nei quattro tratti da noi percorsi, conserva queste piacevoli sensazioni.

Gole profonde, ora boschive ora rocciose, ci accompagnano lungo le discese. Il fiume scorre lontano dalle strade e dai borghi agricoli sparsi nella zona. Quasi tutte le abitazioni sono costruite in pietra come pure le stalle e i rifugi per il bestiame. La sola ferrovia ci segue attraversando o costeggiando il fiume su ponti anch'essi in pietra o scomparendo inghiottita nelle gallerie.

L'acqua sufficiente per le discese è garantita da rilasci dal lago di Naussac che durano tutta la giornata. Consultando RiverApp e monitorando la portata del fiume ci siamo accorti che nel mese di agosto l'acqua è sempre stata sufficiente per pagaiare sull'Allier. La conferma ci è stata data dalle compagnie di rafting che lavorano nella zona, ma niente a che vedere con le presenze di cui siamo abituati nella valle della Durance. Qualche canoista francese, pochi tedeschi e noi unici italiani. La zona, oltre che per il kayak, si presta molto a chi ama trekking itineranti e uscite in bici da corsa o in mountain bike e cicloturismo per via delle strade, tutte molto ben curate, percorse da pochissime auto e da qualche trattore. Molti i campeggi dove trascorrere la notte.

Il tratto di fiume paesaggisticamente di maggior interesse è quello tra Alleyras e Monistrol d'Allier - Il vecchio Allier. Quasi 13 km di fiume con difficoltà di II-III WW al-

ternando rapide - sempre percorribili anche con livello minimo - a tratti di acqua piatta. Caratteristica che il fiume mantiene in tutti i suoi tratti. Dopo 4 km dall'imbarco ci sono dei lavori in corso allo sbarramento di Poutes, per consentire la migrazione del salmone a valle della diga. Per questo motivo al momento è proibita la navigazione. Di domenica però non si lavora e con le dovute precauzioni abbiamo superato lo sbarramento con un trasbordo molto comodo. La situazione è in evoluzione e quindi prima di imbarcarsi chiedere informazioni alla compagnia rafting Tonic Adventure che si trova allo sbarco a Monistrol. Il tratto merita soprattutto per la sua gola che alterna conglomerati a rocce compatte ferrose. Il tratto canoisticamente più interessante è quello da Jonchères a Chapeauroux, 11 km di III-IV con un passaggio di V. Da vedere l'ingresso e l'uscita della rapida, preceduta da due passaggi di IV. Con il livello estivo 10/13 mc si arriva comodamente alla rapida, che può essere visionata e trasbordata da sponda sx. Con livello medio e alto fare attenzione in caso di bagno nei passaggi precedenti.

Abbiamo percorso altri due tratti. Saint Etienne du Vigan-Ponte di Jonchères (7 km con diff. III-IV) e Monistrol-Prades (12 km con diff. III con un passaggio di IV). Tratti piacevoli, con paesaggio tipico del Massiccio Centrale, l'ultimo con qualche tratto piatto un po' lungo ma comunque gradevole.

Temperatura dell'acqua non fredda, come pure quella esterna calda di giorno e fresca di notte. Buona anche la qualità dell'acqua dato che il fiume è frequentato dai salmoni, tanto da far modificare lo sbarramento di cui abbiamo parlato. La navigazione è proibita dal 31 ottobre al 15 marzo e negli altri mesi l'orario riservato ai canoisti è dalle ore 10:00 alle 18:30. Comodo e ben curato il campeggio Le Vivier a Monistrol oppure l'altro - dove però non abbiamo trovato posto - un po' più isolato è Les Fauvettes a Saint Prejet d'Allier, in prossimità di un piccolo lago. Nella valle e lungo il percorso del fiume ci sono comunque altre possibilità di campeggiare. Meritano una visita Le Puy-en-Velay con la sua cattedrale e il chiostro arroccato in cima ad un pinnacolo di roccia vulcanica che domina il paese e la statua della Madonna. Così come l'area vulcanica più estesa d'Europa nella zona Auvergne, con il Puy de Dome, il Puy de Come ed altri raggiungibili con facili trekking o su di un trenino a cremagliera. Vulcani dai quali godere di suggestivi panorami.

Al rientro abbiamo spezzato il viaggio dormendo nella valle dell'Ubaye, sulle sponde del lago di Serre Ponçon per rientrare il giorno successivo a Roma, Torino e Milano.

Una meta da scoprire e da consigliare a chi non è alla ricerca delle sole emozioni forti che il fiume regala ma semplicemente di un bel posto che ha conservato, nella modernità, la propria autenticità.





# ASSOCIAZIONE DISCESA INTERNAZIONALE DEL TEVERE: PROGRAMMA



DISEGNO DI FEDERICO OCCHIONERO



***“Il fiume è una parte importante del territorio; vi finiscono i residui delle lavorazioni industriali, i pesticidi dell'agricoltura come i rifiuti urbani. Ora, poiché il canoista si bagna dell'acqua che percorre anche quando non abbia a rovesciarsi, è portato a rivendicare che rispettosi dell'ambiente lo siano anche gli altri utenti dei corsi d'acqua”.***

TESTO E FOTO DI  
ROBERTO CROSTI

(estratto dallo scritto Pagaia controcorrente  
di Francesco Bartolozzi 2003 su suo discorso fine anni '90)



PICCOLI VOLONTARI AL LAVORO.

**G**ran parte dei rifiuti solidi presenti negli oceani provengono dall'entroterra e arrivano al mare attraverso i fiumi; si degradano nel tempo e finiscono all'interno della catena alimentare marina. Per questo motivo l'Associazione Discesa Internazionale del Tevere,

insieme al CRURZ (Coordinamento Regionale Umbria Rifiuti Zero) e con il patrocinio dei principali enti e federazioni che promuovono la canoa turistica (Federazione Italiana Canoa Turistica e UISP acquaviva) hanno ideato il programma di educazione ambientale *“Riduco, riparo,*

*riuso, raccolgo lungo il fiume Tevere”* (le 4R lungo il fiume). Il progetto ha lo scopo di promuovere una serie di iniziative atte a trasmettere il messaggio dell'importanza della riduzione dei rifiuti, scegliendo come comunità di riferimento quelle che risiedono lungo il fiume Tevere.

# 4R

VOLONTARI AL LAVORO.



La **riduzione** dei rifiuti in generale è la prima pratica sia per migliorare la gestione dei rifiuti sia per ridurre la componente dei rifiuti dispersi che finiscono abbandonati nell'ambiente. Per questo motivo all'interno progetto 4R lungo il fiume una delle azioni è la promozione di *“repair café”* che sono laboratori artigianali creati per incoraggiare e far ripartire la filiera della **riparazione** degli oggetti prolungandone così la loro durata. Ne sono stati realizzati a Perugia, Deruta, Ponte Valleceppi ed altri centri in Umbria lungo il fiume Tevere.

Anche la pratica del **riuso** è una attività importante sia per ridurre rifiuti sia per diminuire la quantità di materia e di risorse. Nell'ambito del progetto si è realizzata una piattaforma sulla quale cercare o proporre la cessione/vendita di attrezzatura canoistica e sportiva non più utilizzata... ad esempio mute, salvagenti, biciclette, scarpe dei figli che crescono o di chi opta per nuovi modelli. Purtroppo, però, i rifiuti dispersi nell'ambiente sono tanti, per questo motivo durante le iniziative di turismo fluviale (pagaia, bici e camminata) legate al progetto vengono proposte attività di **raccolta** rifiuti lungo il percorso. Questa attività in diverse uscite lungo il Tevere ha per-

messo la raccolta di migliaia di oggetti, principalmente in plastica, che sono stati poi direttamente conferiti nei contenitori per la raccolta dei rifiuti solidi urbani o presi in carico direttamente dalla società di raccolta (come con l'accordo realizzato con AMA a Roma). L'attività di raccolta dei rifiuti dispersi, anche se di fatto è la dimostrazione del fallimento della gestione dei rifiuti nell'ambito territoriale, permette però di aumentare la consapevolezza sulla problematica dei rifiuti dispersi nell'ambiente e di fatto compensa la produzione dei rifiuti prodotti fisiologicamente permettendo così di realizzare iniziative *“a rifiuti zero”*. Può, inoltre, essere anche resa divertente con le gare di raccolta tra i diversi equipaggi.

L'importanza della consapevolezza sulla tematica dei rifiuti che dai fiumi finiscono al mare è anche affrontata a livello scolastico grazie a degli incontri con scuole di Fiumicino (città alla foce del fiume) previsti sempre nell'ambito del progetto. Tutte queste attività sono state realizzate grazie al grosso contributo dei volontari tibernauti e del Ministero dell'Ambiente che ha finanziato il progetto e patrocinato alcune giornate di raccolta rifiuti. Al progetto hanno anche aderito i Carabinieri Forestali e la Capitaneria di Porto.



In tutta Italia con un click.

**canoashop.com**

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



# UN NUOVO MEZZO PER AVVICINARSI AL MONDO DELLA PAGAIA, IL PACKRAFT



TESTO E FOTO DI  
SIRIO CIVIDINO

**La scorsa estate sulla Durance abbiamo avuto modo di provarlo e sinceramente è stato molto divertente. Meno tecnico del kayak non consente manovre complesse e non si inclina facilmente, tuttavia da grande sicurezza su fiumi di volume fino al III grado.** [NdR]

“*Packraft*” è il termine inglese per indicare un piccolo gommone portatile, leggero e sorprendentemente robusto progettato per navigare in ogni tipologia di ambiente acquatico, dai fiumi

ai mari passando per laghi, torrenti, fiordi e qualsiasi altro specchio d'acqua. Il packraft è sufficientemente compatto per essere trasportato per lunghe distanze in uno zaino da viaggio, nelle borse della bicicletta, e i più moderni anche in un marsupio, oggi sul mercato esistono prodotti che pesano da 690-770 gr a 2-5 kg; dal punto di vista del costo questo varia molto in dipendenza dal materiale utilizzato; generalmente la base di partenza è di circa 400 euro per arrivare a modelli molto performanti che arrivano sino a 1.600 euro. Da qualche anno si inizia a vedere in Italia qualche produttore e qualche importatore. L'imbarcazione ha preso piede in Italia grazie ad Antonio Piro che negli anni ha iniziato a diffonderlo in diverse regioni. Questo mezzo, oggi, oltre alle regioni tipicamente alpine, dove il packraft viene associato alle attività in raf-

ting, ha preso piede in numerose zone (Toscana, Friuli Venezia Giulia e Lombardia) e diversi centri hanno adottato tale mezzo per sviluppare attività fluviali e di avvicinamento al mondo della pagaia. Il packraft dal punto di vista tecnico riprende tutte le manovre tipiche del Kayak, con una stabilità di gran lunga superiore. Il mezzo normalmente è aperto, monoposto (anche se si iniziano a trovare modelli biposto), generalmente caratterizzato da un'unica camera d'aria e da sedili gonfiabili. I modelli più tecnici permettono di effettuare anche fiumi di III e IV grado e possono essere allestiti con poggia piedi, cinghie premi cosce e paraspruzzi. Un elemento di ulteriore vantaggio del mezzo è l'ottima capacità di carico, infatti è possibile caricare anche biciclette sulla parte anteriore dell'imbarcazione (*figura 1*). A oggi i test effettuati sia in



FIGURA 1 - ALLESTIMENTO PER IL TRASPORTO DI BICICLETTA (FOTO ANTONIO PIRO).



FIGURA 2 - TEST DI CONFRONTO TRA KAYAK E PACKRAFT, FIUME TAGLIAMENTO (FONTE SCUOLA KAYAK FRIULI).

Regione Toscana ([www.firenzerafing.it](http://www.firenzerafing.it), [www.luccarrafting.it](http://www.luccarrafting.it)) che in Friuli ([www.scuolakayakfriuli.it](http://www.scuolakayakfriuli.it)) e Lombardia ([www.outdoorticinoriver.it](http://www.outdoorticinoriver.it), <https://tracciatrekking.com>) pongono il limite come peso dell'utilizzatore a 110 kg mentre la capacità di carico, che varia in base alla geometria del packraft arriva ad un complessivo che può andare da 180 fino a 220 kg (*figura 2*). L'attività ed il tipo di fiume o di specchio d'acqua in cui può essere utilizzato sono molteplici, (logicamente dipende dal materiale di costruzione) tuttavia si possono percorrere anche fiumi di 2 grado con persone non esperte; in caso di caduta a differenza del Kayak il pack diventa un punto di “soccorso” e sicurezza per la persona in acqua; il recupero del mezzo è molto semplice, per fiumi di I e II grado. Su percorsi più impegnativi si consiglia che la guida sia in Kayak. Viene inoltre utilizzato anche per escursioni in mare sotto costa; essendo un mezzo molto leggero comunque soffre vento e correnti, quindi le attività devono essere programmate come sempre con attenzione al meteo. I punti di forza dell'utilizzo di questa imbarcazione sono molteplici oltre la capacità di carico e la stabilità il fatto che viene percepito con meno diffidenza da neofiti o persone che si vogliono avvicinare al mondo dell'acqua e degli sport fluviali, inoltre i modelli da viaggio più compatti non necessitano di pompe per il gonfiaggio ma si può gonfiare lo stesso con

la sacca che funge da pompa, alcuni modelli hanno anche delle valvole per completare il gonfiaggio a bocca. Le esperienze condotte da diversi

centri sono riusciti ad associare a questa attività altri contenuti ad altissima connotazione turistica (*figura 3*) e ricreativa, oltre ad escursioni in aree naturali, si sono sperimentate sia attività ludiche packraft polo (*figura 4*) che escursioni a carattere culturale svolte nei fiumi di diverse città e aperitivi organizzati e consumati sul mezzo stesso al calar della sera. Oggi accanto al SUP può essere considerato come un mezzo che può accompagnare il neofita a escursioni sicure in ambienti di diversa tipologia (dal mare al fiume a laghi o ad attività ludiche). In aggiunta a queste considerazioni si può immaginare un futuro in cui il packraft permetta di vivere esperienze turistiche miste molto eccitanti, in cui ai classici itinerari a piedi possano essere affiancati trekking acquatici organizzati su più giornate.



FIGURA 3 - USO TURISTICO E RICREATIVO DEL PACKRAFT (FONTE WWW.PACKRAFTITALIA.IT).

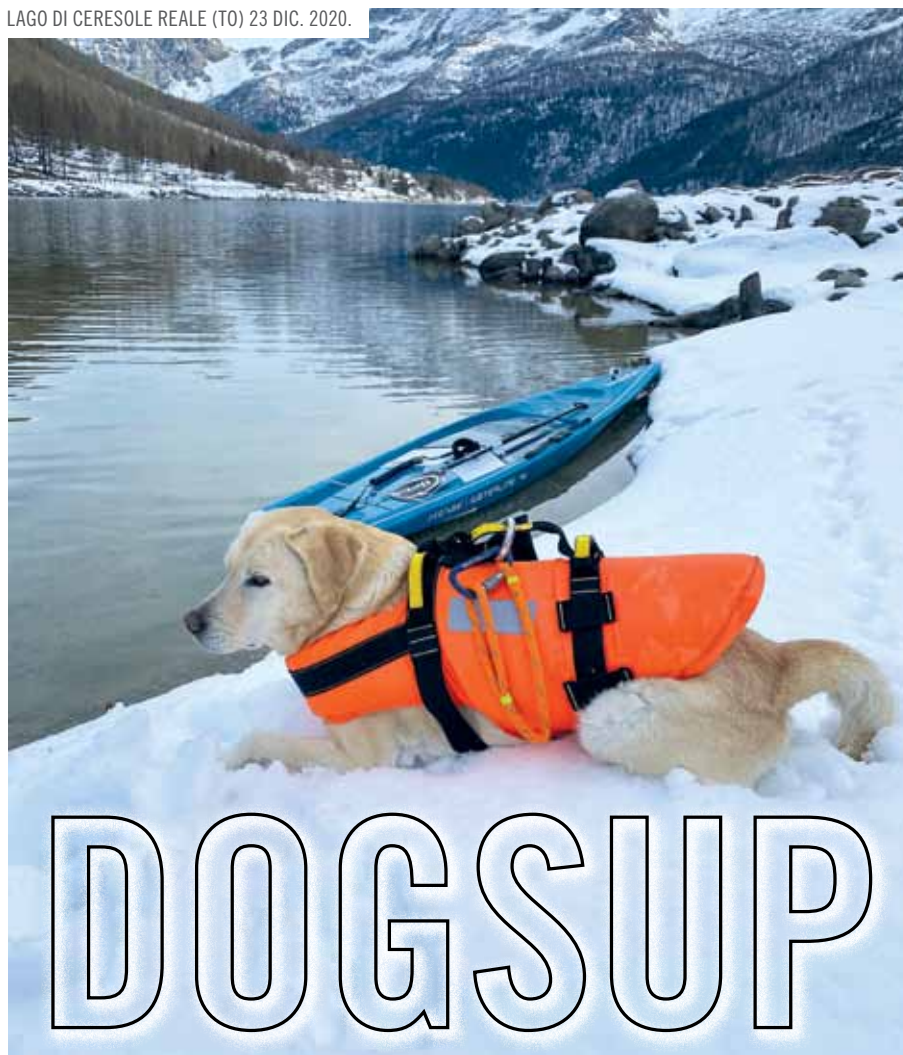


FIGURA 4 - PRIMA PARTITA DI PACKRAFT POLO EFFETTUATA IN ITALIA (UDINE 2020).



# NODI INDISPENSABILI

LAGO DI CERESOLE REALE (TO) 23 DIC. 2020.



# DOGSUP

I nodi sono croce e delizia di chi per necessità debba maneggiare una cima o una corda. In ambito nautico, alpinistico, lavorativo, gli stessi nodi hanno nomi differenti pur svolgendo analoga funzione e così ci troviamo il barcaiole in montagna e il parlato al mare, il bulino in alpinismo e la gassa d'amante in barca. Userò la terminologia più comune in ambito nautico, perché il SUP si muove sull'acqua e dal mondo acquatico eredita i nodi più funzionali a questo sport. Andando sul SUP insieme a Watson e Curry, i nostri Labrador, l'utilizzo di nodi è molto frequente, quelli che ritengo indispensabili sono:

- Il nodo parlato (o nodo barcaiole).
- La gassa d'amante (o nodo bulino).

**Un ripasso sui nodi non fa mai male e Andrea li adatta al dogsup mostrandone le più importanti caratteristiche.**



TESTO E FOTO DI ANDREA VARETTO



SCOTTA DOPPIO.

- Il nodo di scotta (o nodo bandiera o del tessitore).
- La gassa d'amante ripassata (o bulino ripassato).

Ogni nodo ha utilizzo prevalente (la gassa è un nodo di ancoraggio, il nodo di scotta un nodo di giunzione) e proprie caratteristiche: rapidità di esecuzione e regolazione, facilità di scioglimento a seguito di una forte trazione, resistenza allo scioglimento accidentale sottoposto a ripetuti cicli di carico e scarico, riduzione del carico di rottura della cima con cui sono costruiti ecc. Sul SUP mi porto sempre un cordino galleggiante di emergenza in polipropilene lungo circa 3 m da 6 mm di diametro. Occupa pochissimo spazio nella sacca stagna e con un nodo adeguato

si adatta a molteplici utilizzi. In alternativa le cime nautiche in doppia treccia di poliestere non patiscono il contatto con l'acqua, si asciugano rapidamente ma non galleggiano.

## IL NODO PARLATO

È un nodo di ancoraggio di rapidissima esecuzione, regolabile nella lunghezza. Ideale per un ormeggio rapido agli anelli dei pontili. Utilizzato con attenzione si presta a costruire un guinzaglio di emergenza a scorrimento (attenzione perché va provato più volte prima di essere utilizzato per trovare la giusta tensione del nodo e per abituarsi ad alentarne rapidamente. Non è adatto a cani che hanno l'abitudine di tirare al guinzaglio).



PARLATO GUINZAGLIO EMERGENZA.



GASSA RIPASSATA.



SCOTTA CORDINO GALLEGGIANTE POLIPROPILENE SU MANIGLIA POLIESTERE.

## LA GASSA D'AMANTE

È il nodo di ancoraggio per eccellenza in ambito marinaresco. Rimane facile da sciogliere anche dopo essere stato sottoposto a forte trazione. Eccellente per un ormeggio sicuro del SUP a pontili, banchine, alberi lungo le rive del lago ecc.

Va benissimo per legare il cordino al giubbotto galleggiante del cane o alla sua pettorina qualora si sia perso o dimenticato il guinzaglio.

## IL NODO DI SCOTTA

È un nodo di giunzione tra cime di diverso diametro che lavora anche con corde di diametro uguale. Lo uso sovente per creare una lunghina,

ovvero una prolunga della corta maniglia che ho attaccata all'imbragatura del cane, per farlo sgambare sulla riva del lago tra una pagaiata e l'altra. Il nodo di scotta doppio è meno propenso all'autoscioglimento rispetto al nodo di scotta semplice.

## LA GASSA D'AMANTE RIPASSATA

È un nodo d'ancoraggio derivato direttamente dalla gassa semplice in cui il capo corrente percorre a ritroso il nodo stesso fino all'uscita dall'anello iniziale. È un nodo tenace e sicuro, che non si allenta anche se sottoposto a ripetuti cicli di carico e scarico e rimane sempre facile da sciogliere. La costruzione è più lun-

ga rispetto alla gassa e per questo il suo utilizzo è limitato a quelle situazioni in cui il nodo non deve mai sciogliersi accidentalmente. Uso sempre la gassa ripassata per legare la cima di prua del SUP all'anello sotto il nose. Ho notato che le vibrazioni indotte dalla navigazione possono allentare la gassa semplice. Inoltre uso la gassa ripassata se per emergenza devo movimentare i cani in altezza con l'imbragatura da soccorso acquatico.

HO RACCOLTO UNA SERIE DI VIDEO PER LA REALIZZAZIONE DEI NODI CON VARIE MODALITÀ DI ESECUZIONE SUL CANALE YOUTUBE DOGSUP ITALIA E POTETE TROVARLI ANCHE SUL SITO INTERNET WWW.DOGSUP.IT

## GIULIA BELLACCI ha provato per noi la Orinoco della GUMOTEX



Orinoco è il nome di un grande fiume del sud America ma è anche una canoa gonfiabile da 2 posti molto stabile e veloce. L'abbiamo usata sui fiumi francesi facili e di media difficoltà; è molto facile da manovrare, siamo più alti rispetto al kayak e di conseguenza si ha una visibilità migliore. Con lei abbiamo superato con facilità la Rabioux, la famosa onda della Durance mentre molti kayak si rovesciavano. Rovesciarsi non è un problema si risale anche senza eskimo... Per questo mi piace questo tipo di canoa!

L'imbarcazione permette l'imbarco di due persone, misura 4,05 m di lunghezza e 1,05 m di larghezza per un peso di circa 25 kg. Realizzata in NITRILON bifacciale, questo mezzo risulta particolarmente adatto alle escursioni turistiche, alle spedizioni e alle discese in acque mosse, in quanto la struttura dello scafo garantisce stabilità e una discreta sicurezza. Si manovra con la mono-pagaia canadese. La mobilità del pagaiatore non è limitata dalla presenza di cinghie premi-cosce che al contrario permettono un miglior controllo e manovrabilità dell'imbarcazione. Le tre camere d'aria regolate da valvole push-up agevolano le operazioni di gonfiaggio e sgonfiaggio. In conclusione questa canoa sembra adatta anche come "imbarcazio-



ne di famiglia", potendo ospitare al suo interno una terza persona o due bambini fino a un massimo di 350 kg di carico, ma il divertimento è assicurato nei passaggi più tecnici e complicati.

Nel 2021 la Orinoco sarà disponibile solo in giallo e la potrai trovare da CANOASHOP.



# DA DOVE ENTRA L'ACQUA NELLA DRYSUIT?



TESTO DI  
MARCO BABUIN

FOTO DI  
NEREUS SPORT

**Tanti, ma proprio tanti buoni consigli per tenere in efficienza la nostra tuta stagna ed evitare di bagnarsi... per quanto possibile.**

Esistono molti tipi di tute stagne, ogni modello è perfezionato per un uso specifico. Le prestazioni sono differenti sia per tipologia di modello sia per la diversa qualità dei prodotti. Un problema però le accomuna tutte, le tute stagne fanno acqua! O meglio non è raro trovarsi umidi o addirittura bagnati.

**Ma come, non dovrebbero essere stagne?!**

Le tute stagne per essere veramente stagne al 100% dovrebbero essere "incollate" alla nostra pelle, quindi con nessuna si potrà mai raggiungere un isolamento totale. Questo non significa che è impossibile non bagnarsi ma ci saranno sicuramente delle situazioni dove l'acqua anche in minima parte potrà entrare. Per fare un esempio banale, pensiamo di andare con il collo sotto al getto di una cascata, la pressione dell'acqua sarà sicuramente superiore alla tenuta elastica di un collo di lattice o

altri materiali simili. Può capitare che già al primo utilizzo la drysuit "faccia acqua" ma questo non può dipendere dalla Drysuit, almeno se è di un marchio Premium. I brand di alta gamma testano ogni pezzo singolarmente prima della commercializzazione, il test consiste nel gonfiare la tuta tappando con dei recipienti i polsi e il collo. Se rimane gonfia come un palloncino per alcune ore allora è approvata.



TEST DRYSUIT ESEGUITO DALLA SANDILINE (TAGLIA XXXL ☺).

Fatte queste premesse scopriamo quali sono i trucchi e le precauzioni da adottare per uscire asciutti dalle nostre bellissime Drysuit.

## POLSINI E COLLO

Le Drysuit nuove solitamente a parità di taglia hanno polsini e collo "sotto dimensionati", questo per far sì che anche le persone alte e magre riescano ad avere una tenuta adeguata. La maggior parte delle persone dovranno deformare o tagliare il lattice per adattarlo alle proprie esigenze. Per una procedura di regolazione corretta si può visionare il video nel canale youtube Nereus Sport.

- Un polsino/collo tagliato troppo non garantirà una tenuta ottimale.

👉 **Necessaria sostituzione polsini/collo con un paio nuovo** 👈

- Alcune persone hanno i polsi molto piccoli (raro).

👉 **Necessaria sostituzione polsini con taglia inferiore** 👈

- Alcuni quando chiudono la mano creano una "canale" che favorisce l'ingresso nell'acqua, formato dai tendini che scorrono sulla zona del polso.

👉 **Necessaria sostituzione polsini con taglia inferiore** 👈



CANALE CHE CONSENTE ALL'ACQUA DI FARSI SPAZIO ED ENTRARE NELLA DRYSUIT.

Posizionamento errato dell'abbigliamento termico sotto i polsini, prima di indossare la Drysuit bisogna tirare su di qualche centimetro le maniche della maglia termica. Altrimenti per capillarità farà entrare un sacco di acqua dentro alla Drysuit.

👉 **Sistemare la maglia termica per risolvere il problema!** 👈

Per tutti questi problemi derivati dai polsini, il sintomo comune è quello di trovarsi entrambi gli avambracci bagnanti a termine dell'attività in acqua. In alcuni casi l'acqua può arrivare a bagnare tutte le braccia e oltre, tutto dipende da quanta acqua entra.

## CERNIERE STAGNE

Le cerniere stagne garantiscono prestazioni eccellenti, per fare un esempio le Drysuit Sandiline utilizzano le TIZIP MasterSeal che resistono a pressioni sotto acqua fino a 50 metri di profondità.

Caratteristiche che vanno ben oltre a quelle richieste per utilizzi in kayak, vela, soccorso fluviale, canyoning ecc. Nonostante le prestazioni eccellenti delle cerniere, spesso sono la causa dell'entrata dell'acqua nelle nostre Drysuit.

- Un classico è fare pipì sfruttando la cerniera frontale e dimenticarla aperta (**azione pericolosissima in caso di nuoto**).

- A causa di una scarsa manutenzione quando si pensa di aver chiuso la cerniera in realtà il fine corsa non corrisponde con la chiusura completa.

👉 **Lubrificare la parte terminale della cerniera** 👈

- Quando ci si fa aiutare nel chiudere la cerniera posteriore verificare la corretta chiusura. La **manutenzione delle cerniere** è spesso un tema trascurato ma molto importante, consiglio vivamente di vedere il video dedicato sul canale Youtube di Nereus Sport.

## TESSUTO E TERMOSALDATURE

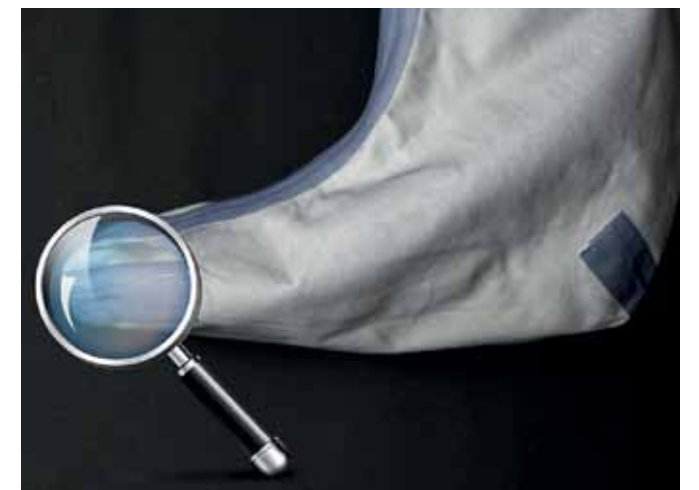
I tessuti delle Drysuit sono di diverso tipo e nonostante le migliori abbiano anche dei rinforzi in **Cordura** si possono bucare o danneggiare.

- Buchi dovuti a rovi, bastano per fare entrare l'acqua ma di difficile localizzazione.

👉 **Riparazione consigliata in casa madre** 👈

- Buchi nei calzari della Drysuit dovuti allo sfregamento di sabbia/sassolini tra la scarpa e il calzare, a volte fanno acqua anche senza essere apparentemente bucati.

👉 **Necessario sostituzione/riparazione calzari dalla casa madre** 👈



CALZARE TUTA STAGNA: ZONA DI POSSIBILE USURA.



● Buchi nei calzari dovuti allo sfregamento delle unghie dei piedi con il tessuto. Tagliarsi le unghie regolarmente e utilizzare sempre dei calzini tecnici, **non mettere mai i piedi a contatto diretto con il calzare della tutta stagna!** Questa problematica è più comune tra le guide rafting dove la sollecitazione dei piedi è più elevata.

### CONSIGLIO

Utilizzare tra la drysuit e le scarpe un paio di **calzari in neoprene 0,5 mm** protettivi. In questo modo si può stare davvero tranquilli, proteggendo al meglio la nostra preziosa tutta stagna.

### TEST

In caso di dubbio si può riempire d'acqua i calzari e vedere se riescono a mantenerla dentro oppure se fuoriesce. In questo modo sarà più semplice verificare eventuali perdite. Ricordarsi che i calzari potranno essere umidi/bagnati anche se sono in condizioni perfette, questo perché l'acqua per gravità tenderà sempre ad andare basso. Stesso discorso se ci troviamo la zona del sedere bagnato in kayak, l'acqua potrebbe arrivare dalle ginocchia e dalla parte superiore del corpo.

● **Termosaldature** divelte o non più aderenti, può capitare a causa di un cattivo utilizzo o una scorretta manutenzione, o più semplicemente da usura. Le termosaldature temono il sole diretto e le temperature alte in genere (**non lavare mai in lavatrice a più di 30°**).

👉 **Riparazione consigliata in casa madre** 👉



TERMOSSALDATURA SOLLEVATA: DA QUESTO PUNTO L'ACQUA POTRÀ ENTRARE.



TERMOSSALDATURE IN OTTIME CONDIZIONI.

● **Delaminazione del tessuto:** i laminati sono composti da strati uniti tra loro, può capitare che con un utilizzo intenso il tessuto andando in tensione con il tempo si delamini facendo entrare l'acqua. Solitamente questo avviene utilizzando una taglia troppo piccola, oppure per difetti o sfaldamento del tessuto. La delaminazione può essere causata anche da reazioni chimiche con detersivi o dalla cattiva manutenzione in generale.

Consiglio di vedere **il video dedicato sul nostro canale Youtube Nereus Sport** per un lavaggio corretto.

👉 **Per questi problemi la riparazione non è sempre possibile, consultare la casa madre** 👉



DELAMINAZIONE TESSUTO IN GORE-TEX.

### SUDORAZIONE E ABBIGLIAMENTO TERMICO

Le tute stagne hanno caratteristiche tecniche molto diverse tra loro, in base alla destinazione di utilizzo hanno tessuti più o meno **traspiranti e impermeabili**. Queste caratteristiche sono molto importanti e interagiscono con il nostro corpo e gli indumenti termici che utilizziamo.

**Sudorazione:** Il nostro corpo per mantenere stabile la temperatura corporea utilizza il meccanismo della sudorazione, se la sudorazione è elevata oppure persiste per molto tempo qualsiasi tessuto arriverà nella situazione di **“debito di traspirazione”**. Ovvero non sarà in grado di fare uscire tutto il nostro vapore acqueo in eccesso, accumulandolo sotto forma di liquido dentro alla tutta stagna.

● **Idrorepellenza:** ogni tessuto impermeabile solitamente ha almeno un trattamento *idrorepellente*, per capirci è quel simpatico effetto gocciolina che si verifica quando un prodotto è nuovo. Il trattamento ha una durata molto limitata e va rinnovato con *prodotti appositi*. Se non si rinnova si perderà fino al 70% di traspirabilità, l'acqua si appoggerà sul tessuto creando una barriera con l'esterno. Di conseguenza il sudore si accumulerà dentro alla Drysuit.

👉 **Attenzione: il trattamento idrorepellente ripristina la traspirabilità e non l'impermeabilità** 👉

● **Abbigliamento termico:** l'importanza della tipologia e della qualità dell'abbigliamento termico utilizzato è importante tanto quanto la tutta stagna, esso deve interagire in maniera ottimale con la membrana della Drysuit. Utilizzare sempre *maglie e pantaloni di qualità* e di diversa capacità termica in base alla stagione, non indossare mai due maglie altrimenti oltre a risultare scomodo andrà a spezzare tutto il meccanismo di termoregolazione. Molte persone utilizzano maglie termiche di bassa qualità, quelle sono perfette per trattenere il sudore, garantendo una sensazione di bagnato e freddo in caso di sosta. Trovarsi veramente molto bagnati sarà altamente facilitato da questi indumenti. Per capire quanto è gra-



TESSUTO IMPERMEABILE CON TRATTAMENTO IDROREPELLENTE ANCORA ATTIVO.

ve, e come se una persona comprasse una *Ferrari* (drysuit) e poi mettesse le ruote di un trattorino taglia erba (indumenti termici scadenti), le prestazioni non saranno quelle di una Ferrari ma quelle di un taglia erba o quasi. Anzi no, quello almeno taglia l'erba 😊. Certamente è un esempio estremo ma è assolutamente vero simile.

● **Il Neoprene** non va mai indossato sotto gli indumenti stagni, oltre a spezzare il meccanismo della termoregolazione sarà controproducente sotto qualsiasi punto di vista.

### CONCLUSIONI

Come sempre una manutenzione corretta e la base di tutto, inoltre i meccanismi di termoregolazione, traspirabilità, impermeabilità, idrorepellenza sono complessi, bisogna comprenderli e sfruttarli a nostro favore!

BUONE PAGAIATE! AL CALDO E ALL'ASCIUTTO 😊





# IL LIBRO ITACA

Omero ed Odisseo. Basterebbero questi due nomi perché ne venga subito alla mente un terzo: Itaca. L'isola indissolubilmente legata all'eterno racconto di un poeta e cantastorie. L'isola che ho circumnavigato trovandomi spesso a fare paralleli storico-letterari alla ricerca della conferma più importante: è veramente questa la patria di Ulisse?

Come succede ogni volta che mi reco su un'isola greca, il tempo diventa denso e si attraversa con una lentezza che si fa normalità. Ogni minuto è assorbito da quella meraviglia che è la navigazione in kayak, uno spostamento a misura d'uomo, ad una velocità cadenzata sul movimento naturale delle braccia, regolate a loro volta dal battito del nostro cuore, vero motore pulsante umano.

Non si può certo pensare di sbarcare ad Itaca senza pensare a quel donnaio di Ulisse ed alla malinconica ed omonima poesia di Kavafis.

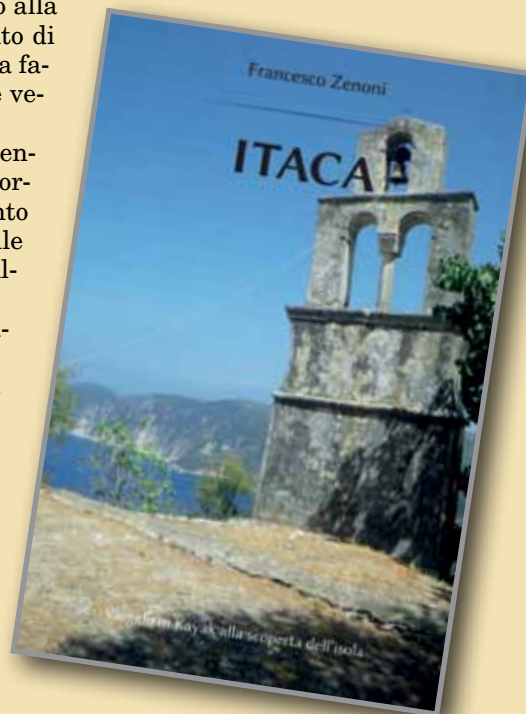
"Quando ti metterai in viaggio per Itaca / devi augurarti che la strada sia lunga, / fertile in avventure e in esperienze". Così inizia Kavafis parafrasando il viaggio di ognuno di noi attraverso la propria vita. Quasi a farci capire che l'importante non sia la meta, quanto il viaggio stesso, e che questa avventura in cui ci caliamo giornalmente possa essere piena di esperienze che facciano maturare la consapevolezza che ognuno di noi ha di se stesso.

**Casa editrice Youcanprint - Prezzo 12,00 Euro - Pagine 161**

**Libro solo cartaceo ordinabile in libreria  
e sulle maggiori piattaforme di vendita online.**

**Inflayak@gmail.com**

RECENSIONE DI  
FRANCESCO ZENONI



# IL LIBRO IL GLADIATORE

*cronache di un canoista imperfetto*

Andare in canoa per fiumi più o meno impetuosi, non in competizione con gli altri ma eventualmente solo con sé stessi, è più che un utile esercizio fisico. È un vero e proprio stile di vita che include la dimensione del viaggio, la scoperta del territorio, la nascita di nuove amicizie con i compagni di discesa, l'avvicinarsi alla natura (spesso quella più insolita e spettacolare), l'adattarsi alle sistemazioni più varie e talvolta disagiate.

La conseguenza è la sperimentazione di sensazioni sempre nuove e autentiche.

Salvatore Paolucci ha iniziato a praticare la canoa fluviale nel 2006, alla soglia dei 50 anni. Da allora ha disceso oltre 130 fiumi in Italia e all'estero e, ovviamente, anche lui ha sperimentato le meravigliose sensazioni che questa disciplina sa dare.

In questo libro l'autore ci racconta alcune discese dei suoi primi anni di pratica, quelle nelle quali le emozioni provate sono state più forti, e rappresenta un po' il suo personale percorso di crescita.

Si rivolge ai suoi amici, canoisti e non, ma anche a chi non lo conosce e vuole semplicemente condividere, attraverso i suoi racconti, lo stupore, la meraviglia, la soddisfazione, la gioia, l'ansia, la paura e tutte le altre emozioni che l'acqua bianca procura.

Un libro nel quale ogni canoista rivivrà le proprie esperienze e che aiuterà chi ancora non pagaia ad avvicinarsi al "meraviglioso mondo della canoa fluviale".

**Salvatore ha scritto questo libro per gli amici, chi volesse leggerlo  
può contattarlo: salvatore.paolucci57@gmail.com**



L'AUTORE DEL LIBRO  
SALVATORE PAOLUCCI

**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**

**Facciamo anche corsi di Kayak**  
**www.sloveniarafting.si**

**alpinaction.it**





**Adrian Mattern**

**TREX**



**Big Banana fall**

exokayak.com

**Helping you go bigger**

