



**Adrian Mattern**



**Big Banana fall**

exokayak.com

**Helping you go bigger**



PERIODICO A CURA DELLA FEDERAZIONE ITALIANA CANOA TURISTICA

# PAGAIANDO

N° 19 LUGLIO 2021 - TARIFFA R.O.C. - POSTE ITALIANE SPA - SPEDIZIONE IN ABBONAMENTO POSTALE - DL 353/2003 (CONV. IN L. 27/02/2004, N. 46), ART. 1 COMMA 1, DBC CREMONA - ANNO XX



**N. 19**

LUG. 2021

**SPECIALE SARDEGNA**

La Maddalena e Tavolara in KDM

**FOTOGRAFIA OUTDOOR**

Osservare, emozionare, migliorare i nostri scatti

**LA RAGAZZA CON LA TAVOLA**

Intervista alla campionessa Francesca Rubegni

**PROGRESSIONI VERTICALI/2**

Arrampicata sportiva: chi, come e perché

**A TUTTO SUP: DOVE ECOME**

Fuerteventura • SUP Rescue

# OZONE KAYAK

[www.ozonekayak.com](http://www.ozonekayak.com)  
info-line: 0422 370215  
[info@ozonekayak.com](mailto:info@ozonekayak.com)  
Via Noalese 46 Quinto di Treviso

paddler: Federico Covolan fiume: Piave 2019

ATTIVITÀ  
INFO E PRENOTAZIONI  
[www.sloveniarafting.si](http://www.sloveniarafting.si)  
[www.canoaraftingfvg.com](http://www.canoaraftingfvg.com)  
[info@alpinaction.it](mailto:info@alpinaction.it)

NOVITÀ escursioni anche in  
FRIULI VENEZIA GIULIA

**ALPIN  
ACTION**

## SCUOLA KAYAK & PACKRAFT

sul fiume più bello  
d'EUROPA, il SOČA

## NEGOZIO

**KAYAK** da mare • torrente • agonismo • soccorso • pesca

**SUP, RAFTING, CANOA**

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

[www.alpinaction.it](http://www.alpinaction.it)  
NEGOZIO & INFO ONLINE  
+39 348 380 1633  
[info@alpinaction.it](mailto:info@alpinaction.it)

spedizione rapida  
in tutta Italia 

#### 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 Preganzol (Tv)

Per effettuare i versamenti:

FICT - Federazione Italiana Canoa Turistica

CREDITO VALTELLINESE

IBAN: IT86G052160323000000005390

BIC / SWIFT BPCVIT2S

[www.canoa.org](http://www.canoa.org)  
[info@canoa.org](mailto: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

PINA DI SANTO

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:

© MARCO GARBETTA - LOCALITÀ: SARDEGNA,  
 PERDA LONGA SULLA COSTA ORIENTALE.

#### STAMPA: GRAFICHE LAMA

STRADA AI DOSSI DI LE MOSE, 5/7 - 29122 PIACENZA  
 STAMPATO GIUGNO 2021

## EDITORIALE

Carissimi amici,

spero proprio che il brutto periodo che tutti abbiamo vissuto sia finalmente alle spalle.

Le massicce dosi di vaccino che stanno arrivando ci consentiranno a breve un ritorno alla quasi normalità di sempre. Il nostro sport per fortuna si pratica all'aria aperta e quindi siamo agevolati rispetto a chi ha bisogno di uno spazio al chiuso.

Siamo alla 44esima edizione del Raduno Federale estivo che si terrà come di consueto in Francia al Campeggio Comunale di Eyglers dal 1° al 15 di Agosto, così come pubblicato sul nostro sito [www.canoa.org](http://www.canoa.org).

Altro fatto importante da ricordare è l'Assemblea dei Soci per l'approvazione del Bilancio 2020. Quest'anno la facciamo con molto ritardo a causa delle vicissitudini dovute al COVID.

L'Assemblea si svolgerà durante il 44° Raduno Federale Estivo in Francia, il giorno 10 Agosto, contando su una folta presenza di Soci.

Nella pagina di FICT News trovate la convocazione formale dell'Assemblea dei Soci.

Venendo a questo numero di PAGAIANDO, sempre più ricco di articoli e notizie, abbiamo voluto dedicarlo alla Sardegna, con tanti itinerari e belle foto della nostra splendida isola. Non mancano neppure le curiosità e tante recensioni di libri sulla canoa così come articoli sul SUP e l'arrampicata sportiva, senza trascurare le importanti tematiche ambientali relative alle acque che navighiamo.

Personalmente ho trovato anche molto interessante l'articolo sulla cucina di Jack, che mi ha fatto riflettere sull'alimentazione nei viaggi-escursioni di più giorni e mi ha riportato indietro nel tempo quando si provavano le varie tipologie di cibo commerciale nei viaggi lunghi in autonomia.

Mi auguro che il nostro lavoro vi piaccia e vi aspetto numerosi come sempre al Raduno Federale Estivo.

**GIUSEPPE SPINELLI**

*Presidente APS FICT*

## PAGAIANDO N. 19 - SOMMARIO

### In SUP a Fuerteventura

di Paolo Marconi..... pag. 4

### Dagger Stratos 14.5

di Piero Linda..... pag. 8

### La Polinesiana

di Roberto Spigoli..... pag. 10

### Scrivere con la luce

di Martino Frova..... pag. 12

### Breve guida per i canoisti allo sport dell'arrampicata/2

di Fabio Cappelli..... pag. 16

### Lecture per canoisti

di Ennio Zanzarelli..... pag. 18

### SPECIALE SARDEGNA

### La Sardegna per noi

di Giovanni Giacobbe..... pag. 20

### In sa terra mia

di Francesco Gambella..... pag. 22

### Parola di...

#### Janasadventuresardinia

di Dajana Piras..... pag. 24

#### L'arcipelago de La Maddalena

di Valentino Romano..... pag. 26

#### Messaggera... di bellezza

a cura di AMP..... pag. 28

Fict News..... pag. 30

#### Rodeo all'isola Tiberina

di Andrea Mele..... pag. 32

#### Ti salvo

#### con la tavola

di Davide Gaeta..... pag. 33

### Le manovre di un sup: le tecniche di base e di coordinamento

di Gianni Montelli..... pag. 34

### Il sorriso del mare

di Tatiana Cappucci..... pag. 37

### Cavalcare le onde... che passione!

di Elena Perali..... pag. 38

### Un tesoro da preservare

di Antonio Paolucci..... pag. 40

### Mangiar bene all'aria aperta

di Jack D'Emilia..... pag. 44

### Come acqua

di Pina Di Santo..... pag. 48

Appuntamenti..... 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)

# IN SUP A FUERTEVENTURA

TESTO DI: PAOLO MARCONI

IMMAGINI: WATERSPORTS  
FOTO: FUERTEVENTURA

**Dune, vulcani e natura incontaminata: la seconda isola delle Canarie è paradiso di natura e una meta di grande fascino per chi ama gli sport di pagaia.**

**S**ono Paolo Marconi e insieme alla mia compagna Susak Molinero giriamo il mondo a bordo delle nostre tavole da SUP. Siamo entrambi atleti – facciamo parte del team RRD International – e la nostra passione più grande è il SUP RACE, disciplina in cui si paga-

ia su tavole da competizione lunghe 14 piedi (circa 4,20 m). La distanza delle gare varia molto: si parte dalle sprint di 200 m per arrivare a gare di ultra endurance di circa 200 km. Oltre a gareggiare nei circuiti professionali condividiamo la nostra passione per il mare attraverso SUP Salivoli la scuola che abbiamo creato a Piombino nel 2016.

Il SUP ci ha portato a visitare tanti luoghi e a conoscere differenti realtà sportive e culturali. In questi anni abbiamo solcato mari, oceani, fiumi e laghi a bordo delle nostre tavole. Abbiamo pagaiato in luoghi incontaminati e nel centro di grandi metropoli. Una delle mete che preferiamo e dove ogni anno cerchiamo di passare parte dell'inverno è l'isola di

Fuerteventura, una delle sette isole dell'arcipelago delle Canarie. La sua capitale è Puerto del Rosario, ma il paese dove preferiamo fare base durante i nostri soggiorni è Corralejo, sulla punta settentrionale dell'isola.

Grazie alla sua origine vulcanica il paesaggio di Fuerteventura è davvero suggestivo, caratterizzato da crateri di antichi vulcani che si stagliano lungo la sagoma dell'intera isola regalando un'atmosfera lunare. Poco fuori da Corralejo, sulla costa esposta a Nord-Est, troviamo il Parco Naturale delle Dune di Corralejo, una distesa di sabbia lunga una decina di chilometri formata da dune attive e rocce vulcaniche. Nel canale che separa Fuerteventura da Lanzarote, det-

to canale de La Bocaina, troviamo il piccolo isolotto di Lobos: anch'esso di origine vulcanica, è un paradiso incontaminato raggiungibile via mare partendo da Corralejo.

Fuerteventura è il posto giusto per coloro che amano gli sport di mare. Inizialmente furono i windsurfisti a scoprirla e a farne la propria meta grazie al forte vento che soffia davvero molto spesso. Successivamente i surfisti scoprirono le tante onde che si infrangono lungo tutta la costa, specialmente nella parte settentrionale conosciuta anche come la North Shore. Negli ultimi anni l'isola è stata letteralmente invasa dal turismo sportivo e pullula di scuole di surf, kitesurf e windsurf.

Anche coloro che amano il SUP e



gli sport di pagaia in generale possono trovare in quest'isola un luogo dove vivere grandi e piccole avventure quotidiane sull'oceano, nonostante il vento che soffia molto spesso e con il quale si impara presto a convivere.

Corralejo in particolare ospita una bella comunità internazionale di atleti di SUP che vivono qui o semplicemente passano alcuni periodi dell'anno godendo dell'eterna primavera offerta dal clima subtropicale.



le. Qui con il SUP ci si può divertire tra le onde quando la forza dell'oceano lo permette. Inoltre il ridosso della baia offre l'opportunità di allenarsi praticamente in ogni condizione. Nei giorni di vento forte da Nord si può pagaiare in downwind facendo delle vere e proprie traversate spinti dal vento in poppa. Quando l'oceano regala giornate di calma piatta invece si può circumnavigare la vicina isola di Lobos. Il suo periplo è davvero suggestivo: si parte dalla baia di Corralejo e si raggiunge l'isolotto attraversando un tratto di mare di circa tre chilometri. Quindi si inizia la circumnavigazione scegliendo la direzione in base alle condizioni dell'oceano. Nella parte settentrionale dell'isolotto pagaieremo proprio sotto il picco de La Caldera, il vulcano che ne caratterizza la sagoma. Poco distante sorge il faro di segnalazione che è stato abitato fino al 1968 ed oggi funziona

automaticamente. Nella parte meridionale invece troviamo un piccolo porticciolo e un villaggio formato da case di pescatori che si affacciano su una laguna di acqua cristallina. L'intera escursione ha una lunghezza di circa 17 chilometri ed è consigliata a pagaiatori esperti, visto che l'oceano può riservare spesso condizioni insidiose con vento forte e onde formate.

A Corralejo inoltre si possono trovare diversi centri dove poter svolgere attività di ogni tipo, allenarsi in compagnia e noleggiare l'attrezzatura. Un esempio è il Club Onexe che ha a disposizione una grande varietà di tavole da SUP e organizza gruppi di allenamento e altre attività. Proprio questo club ha ospitato nel 2017 una delle gare del circuito professionale Eurotour, con partenza dalla vicina isola di Lanzarote e arrivo 15 chilometri dopo sulla spiaggia di Waikiki, una delle più popolari di Corralejo. Oltre al SUP al Club Onexe si pratica anche il surfski, che alle Canarie gode di un buon livello di popolarità anche dal punto di vista agonistico. La realtà sportiva di questa località fa sì che si trovi sempre qualcuno con cui pa-

gaiare in compagnia in ogni momento del giorno.

Oltre a pagaiare e scorrazzare per l'oceano ci sono molte altre cose da visitare e scoprire a Fuerteventura. In una giornata ci si può spostare da un versante all'altro dell'isola, scoprendo luoghi incontaminati e paesaggi lunari. Si può salire in cima a un vulcano, camminare nel deserto, esplorare grotte marine e tuffarsi in piscine naturali che si formano con la marea. Si possono vivere davvero molte avventure diverse in un solo giorno.

A Fuerteventura è la natura a fare da padrona. Il vento, l'oceano, le dune e i vulcani sono una presenza fissa nella vita quotidiana. Le giornate per chi vive il mare ruotano intorno alla forza delle onde, ai cicli della marea e all'intensità del vento. Il contatto con l'ambiente è vivo e presente durante ogni momento del giorno. E anche la notte, quando il cielo solitamente azzurro e vivo lascia spazio ad un manto scuro illuminato da stelle nitide e brillanti. Coloro che amano una vita all'aria aperta e a stretto contatto con gli elementi naturali saranno rapiti dalla purezza di quest'isola.

CANOE MADE IN ITALY

Allwave

WWW.ALLWAVE.IT

FLUCTUS

Allwave snc via Arti e mestieri 11 00061 Anguillara s. info@allwave.it Tel. 0661597410

# DAGGER STRATOS 14.5



## SCHEMA TECNICA

Versione	Lunghezza cm	Larghezza cm	Lunghezza pozzetto cm	Larghezza pozzetto cm	Portata massima kg	Peso kg
Dagger Stratos 14.5 S	442	60	91	49	125	24
Dagger Stratos 14.5 L	442	63,5	91	49,5	143	25

TESTO E FOTO DI:  
PIERO LINDA



**Un kayak da mare in polietilene corto, leggero e maneggevole: un maestro di canoa ne illustra le caratteristiche salienti.**

**È** il mio sea kayak preferito e vi spiego perché: lungo solamente 4,42 m, il Dagger

Stratos 14.5 è maneggevole, stabile, leggero e comodo da caricare e scaricare dall'automobile.

È fantastico nel surf e comunque veloce quasi quanto un classico sea kayak da 5,20 m in polietilene, senza contare le eccellenti finiture e la grande comodità degli interni.

Il modello è equipaggiato con due ampi gavoni, cime perimetrali ed elastici in coperta, maniglie retrattili, sedile Contour LT con sostegno per le gambe regolabile, premicosce imbottiti regolabili, spessori laterali, deriva a scomparsa; è pronto per una sessione di surf, per gite giornaliere ma anche per escursioni di più giorni.

Nelle foto proposte si evidenziano le linee eleganti del Dagger Stratos 14.5 e dettagli come il gavone di punta rotondo, le linee perimetrali, gli elastici di coperta; a de-

stra vicino al pozzetto c'è il cavo per regolare la deriva, dietro il pozzetto la barretta antifurto in alluminio. E poi il gavone di coda ovale, la geometria delle linee di coperta e la maniglia retrattile.

Da segnalare ancora l'ampio pozzetto per facilitare entrata e uscita e la barra per mantenere il fondo senza ondulazioni. All'interno notiamo la paratia del gavone anteriore in espanso ad alta densità, il puntapiedi facilmente regolabile anche da seduti nel kayak, il longherone trasversale che evita ondulazioni dello scafo nel tempo.

Ed ecco il fondo, semipiatto per surfare meglio e per la stabilità primaria con rails pronunciati per il carving. In coda si vede la deriva.

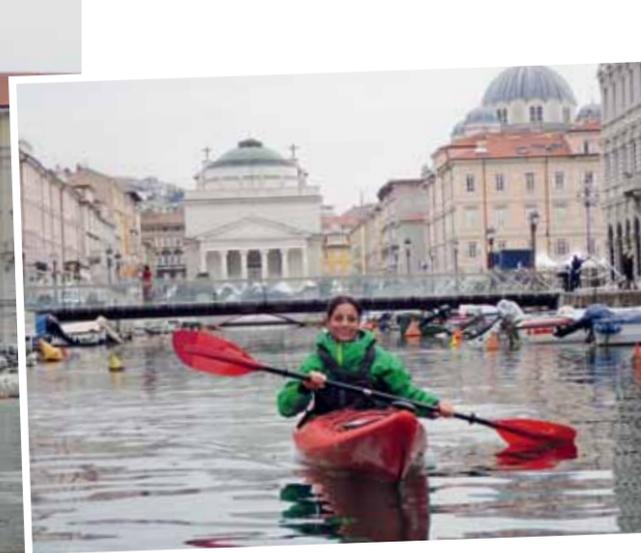
Il logo Dagger verso la punta è un tocco di classe.

Le maniglie di punta e di coda so-



SOPRA: CANAL GRANDE DI TRIESTE.

A SINISTRA: PALAZZO CARCIOTTI, TRIESTE.



TRAMONTO A BARCOLA.

no montate su cavo più elastico, in modo da rimanere fisse al loro posto quando non servono e al tempo stesso da estrarsi quando vengono tirate per l'uso.

I tappi dei gavoni, opportunamente incassati nella coperta, sono in materiale di due densità diverse (nero e grigio), accoppiate con un secondo strato interno e garantiscono una totale impermeabilità.

## LA PROVA IN ACQUA

Dopo averlo usato in mare a Trieste quasi ogni giorno negli ultimi due inverni, nonché in diverse spedizioni in Grecia, Albania, Montenegro e Croazia, posso dire di conoscere questo kayak piuttosto bene in ogni condizione di mare; non è un caso dunque se, pur con tutti i modelli sul mercato, la mia scelta continua cadere sul Dagger

Stratos 14.5. La notevole stabilità primaria e l'incredibile secondaria rendono questo kayak adatto sia al principiante, che apprezzerà la prima, che all'esperto che saprà sfruttare la seconda in condizioni di mare mosso, grandi onde oppure nel surf.

## IL TEST DI VELOCITÀ

Durante il test effettuato su acqua piatta (chi scrive si è recato al Lago del Predil, nel comune di Tarvisio, a 1000 m altitudine), si possono comodamente tenere da 6 a 7 km/h di media per tutto il giorno. La velocità di 10 km/h si raggiunge facilmente ma il kayak, dopo gli 8,5 km/h comincia a planare e richiede sforzo per mantenere velocità maggiori.

Si tratta in ogni caso di un ottimo risultato per un kayak così cor-

to, quasi paragonabile alla maggior parte dei modelli da 5 m o più. Alla prova su con il mare mosso, il nostro Stratos supera sicuramente in prestazioni velocistiche i kayak più lunghi (non preoccupatevi quindi se i vostri compagni di viaggio si presentano all'appuntamento con imbarcazioni più lunghe del vostro Stratos).

## CONCLUDENDO

Stabilità, velocità, maneggevolezza, comodità e capacità di carico rendono lo Stratos adatto sia a uscite giornaliere che a spedizioni di più giorni con ogni condizione di mare; i più esperti, grazie alla forma dello scafo e all'impostazione interna potranno utilizzarlo anche per tranquille discese fluviali.

Stupisce come anche con il vento laterale il kayak si mantiene quasi neutrale, al punto che la deriva retrattile si rivela utile solo in condizioni di vento veramente molto forte.

Grazie al fondo semipiatto e planante lo Stratos eccelle nel surfing.

Il modello è prodotto in due misure, S e L da scegliere in base al peso del canoista; è interessante notare che sono entrambe lunghe 4,42 m e non penalizzano quindi il canoista più leggero con una lunghezza inferiore, come accade nella maggior parte dei casi.

PER ULTERIORI INFORMAZIONI:  
[HTTPS://WWW.ALPINACTION.IT/IT/KAYAK/9775-DAGGER-STRATOS-145-L-2014.HTML](https://www.alpinaction.it/it/kayak/9775-dagger-stratos-145-l-2014.html)

# LA POLINESIANA



TESTO DI: ROBERTO SPIGOLI  
FOTO DI: MAURIZIO PATANÈ

**Riproponiamo un excursus dedicato a un'imbarcazione sempre... Sulla cresta dell'onda: a testimonianza dei multiformi modi di utilizzare la propulsione con la pagaia.**

Le origini della canoa polinesiana risalgono a migliaia di anni fa: proprio in Polinesia queste imbarcazioni ricoprivano un ruolo fondamentale, rappresentando l'unico mezzo per spostarsi tra le varie isole. L'intuizione di quelle popolazioni fu quella di rendere molto più stabile la piroga ricavata da un tronco applicando un galleggianti ad una certa distanza dallo scafo; questa appendice, chiamata AMA, permise loro di affrontare il mare aperto con molta sicurezza, cosa che con le canoe ad un solo scafo non sarebbe stata possibile. È proprio tale

appendice che ha generato l'attuale termine inglese usato per identificare queste canoe: *outrigger*, ovvero "appendice fuori"; in polinesiano invece viene chiamata Va'a o Wa'a. Solo in seguito a queste imbarcazioni verrà anche applicata una vela che permetterà di coprire distanze maggiori con meno fatica.

## DALLE ANTICHE ROTTE OCEANICHE...

Negli anni Novanta del secolo scorso un professore di antropologia italiano, dopo anni di teorie sulle migrazioni nell'Oceano Pacifico, studiando le caratteristiche somatiche di quelle etnie è riuscito a dimostrare che alcuni popoli si spostarono dalla Polinesia verso terre molto più lontane. La sua convinzione era che gli abitanti dell'Isola di Pasqua non fossero altro che polinesiani, ma per dimostrarlo era necessario cercare tracce dei loro passaggi lungo il percorso che avrebbero dovuto percorrere. È stato così che, proprio a bordo di una moderna "piroga", partendo dalla Terra del Fuoco in Cile si è recato su un'isola di fronte a Capo Horn, riuscendo a trovare tracce di quei popoli che incredibilmente a bordo di



piccole imbarcazioni affrontarono infiniti viaggi tra l'Oceano Pacifico e l'Atlantico. Rimane ancora da scoprire quali altri popoli siano migrati utilizzando queste imbarcazioni per colonizzare altre aree geografiche.

## ...AI NOSTRI GIORNI

Oggi le canoe polinesiane sono rimaste identiche nella concezione: uno scafo principale ed un bilanciere laterale per dare stabilità. Con l'avvento della vetroresina negli an-



ni Settanta in Polinesia si è iniziato a costruire il Va'a, uno scafo stretto e lungo circa 7 m con un AMA collegato da *iakos* di legno; questa canoa rimane ancora nella tradizione Tahitiana e viene condotta senza timone, solo con l'ausilio della pagaia.

In Europa la comunità polinesiana presente in Francia è stata la prima ad usare a livello amatoriale e sportivo le outrigger, poi man mano la disciplina si è diffusa negli altri stati. L'Italia è stata la seconda nazione europea a vedere la sua diffusione dal 1997, con le prime competizioni nel 1999.

## PER SPORT, PER DILETTO

Le polinesiane o piroghe non sono solo attività agonistica: si collocano tra le canoe più versatili per un utilizzo ludico, e la loro estrema stabilità permette di affrontare il mare anche in condizioni estreme. Inoltre è facile risalirvi e sono inaffondabili in quanto stagne e sit on top, con una seduta alta e confortevole che permette di percorrere tratte anche lunghe senza fatica. Altro punto a favore è che utilizzando materiali "esotici" come il carbonio e le resine epossidiche i pesi possono essere molto contenuti, a partire da soli 11 kg per barche singole. Anche in funzione dei materiali impiegati i costi sono importanti: si va dai 2.500 euro in su.

Negli ultimi anni il Comitato Olimpico Internazionale ha introdotto la disciplina del va'a nelle Paralimpiadi, permettendo alle persone con disabilità di confrontarsi in

## LA CURIOSITÀ

In Italia le prime tracce di imbarcazioni assimilabili a una piroga sono state trovate nella località di Anguillara Sabazia, sul lago di Bracciano. Da moltissimi anni si era a conoscenza della presenza di villaggi neolitici a circa 10 m di profondità, ma nessuno sapeva che coperte da sedimenti fossero presenti delle piroghe (infatti il livello del lago in età neolitica era di circa 15 m più basso).

A seguito dei lavori per la realizzazione di un acquedotto negli anni Ottanta vennero alla luce due piroghe di notevoli dimensioni: una di queste è attualmente visibile al Museo Pigorini di Roma e l'altra si trova ad Anguillara in attesa di restauri. Questo primo mezzo di navigazione fu usato evidentemente per la pesca e per spostarsi all'interno del lago, ma forse anche per arrivare al mare, tramite il fiume Arrone che probabilmente ai tempi era navigabile.

gara ed essere protagonisti. Questo inserimento ha sortito l'effetto di avvicinare anche persone senza velleità agonistiche, ma che hanno riconosciuto la possibilità di praticare un'attività fisica nonostante le limitazioni motorie.

Oggi sono molti i club che hanno inserito i Va'a nell'attività sportiva, anche non agonistica. Per avere informazioni per iniziare a praticare si può contattare la Federazione Italiana Canoa e Kayak, e anche se non si intende percorrere l'attività agonistica si può essere indirizzati nelle migliori strutture. Per quanto riguarda l'attività agonistica, questa è attualmente gestita dal CSPT della FICK: i calendari ed i risultati si possono consultare nel sito ufficiale. In Italia negli ultimi anni si sono svolti i campionati nazionali, tappe della coppa del mondo e i campionati europei all'isola del Giglio (2012 e 2013). Abbiamo provato in poche righe a raccontare una storia con radici antiche, origini ed evoluzione, dal Neolitico alle Olimpiadi, dalle migrazioni alle gare, dall'esigenza di vivere il mare per sopravvivere a viverlo per diletto. L'Italia è uno degli stati al mondo con il maggior numero di chilometri di costa: poterli percorrere in sicurezza con le odierne piroghe è un'opportunità da non perdere.

# SCRIVERE

# COM LA LUCE



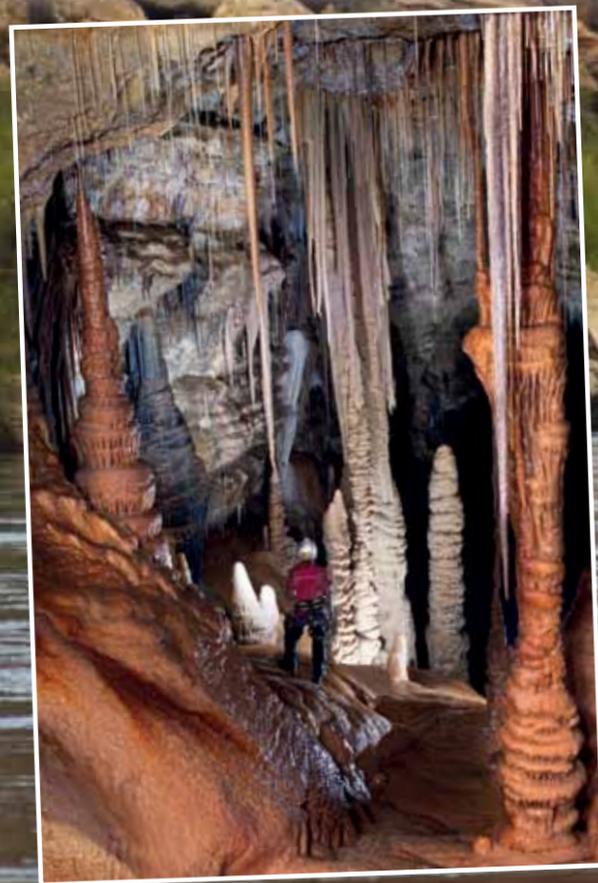
TESTO E FOTO DI:  
**MARTINO FROVA**  
FOTOGRAFO PROFESSIONISTA  
E ATLETA ESTREMO  
SPECIALIZZATO  
NEGLI SPORT D'ACQUA

**M**i suona strano scrivere di fotografia in una rivista specializzata di canoa. In effetti, la canoa ora è solo passione e divertimento e io mi occupo di video e foto praticamente a tempo pieno. Ho trasformato quello che per me era lo strumento per raccontare le

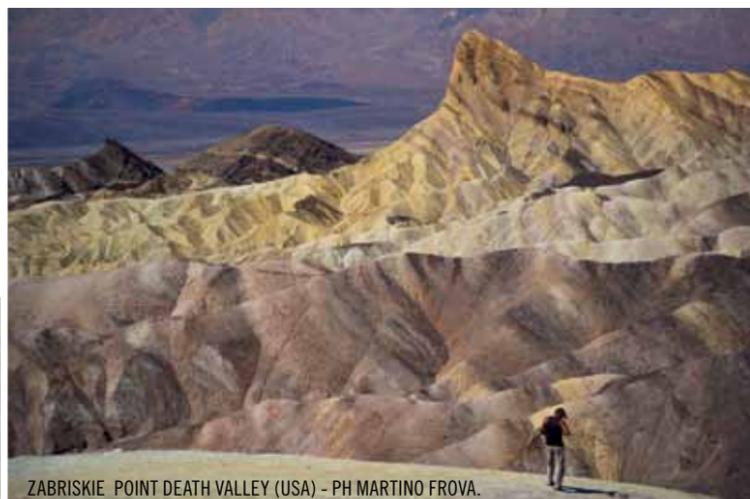
mie imprese e quelle dei compagni di viaggio in un lavoro.

Non possiedo un vero e proprio talento naturale, come forse avrei potuto dire della canoa fluviale d'alto corso. Divento fotografo esercitandomi, scattando molto e facendo dei workshop di fotografia.

**“La fotografia non è altro che uno scambio di emozioni”.  
Lasciamoci guidare da un professionista  
nella ricerca di immagini sempre migliori.**



GRAND CANYON DEL COLORADO - PH MARTINO FROVA.  
NEL RIQUADRO: CUEVA EN CHAPAS (MESSICO) - PH VITTORIO CROBU



ZABRISKIE POINT DEATH VALLEY (USA) - PH MARTINO FROVA.



PATAGONIA CHILENA (CAMMINO VERSO IL TYNDALL GLACIALE) - PH MARTINO FROVA.

Appartengo al periodo dell'analogico, dove l'incertezza del risultato per un neofita ti obbligava a fare almeno tre scatti della stessa scena per essere sicuro di avere una corretta esposizione. Tenendo conto che per un viaggio prendevo 18/20 rullini da 36 pose, alla fine portavo a casa circa 700 scatti in formato diapositive (24x36). Ma come in tutte le cose la passione stimola l'apprendi-

mento e il desiderio di sapere, portandoti ad avere grandi margini di miglioramento.

#### OSSERVARE L'AZIONE ED... EMOZIONARE

Da un punto di vista etimologico la parola fotografia è composta da *phos* (luce) e *graphis* (grafia): ovvero scrivere con la luce. Se ne comprendiamo il significato profondo capiremo che una foto assume la

sua bellezza se in *primis* siamo in grado di leggere la luce, di capirne la provenienza, la temperatura e come illumina il soggetto che vogliamo fotografare. Da qui si comprende quanto non sia particolarmente importante la bellezza di un soggetto (certo, se parlassimo di foto di moda conterebbe anche la bellezza della modella); ma se si tratta di una montagna piuttosto che di una ca-



ESPLORAZIONE IN UN MURLINO GLACIALE TYNDALL  
GLACIER (PATAGONIA CHILENA) - PH. MARTINO FROVA.

noa quello che ne esalterà la bellezza nella forma sarà sempre come la luce si interpone tra la camera e il soggetto. La luce dà il contrasto, il colore, la vividezza.

Ci sono molti aspetti da tenere in considerazione quando si compone uno scatto. Senza dubbio la prima cosa che faccio è sempre quella di osservare l'azione.

Mi fermo e osservo. Prendersi del tempo innesca un meccanismo di analisi che ti porta a fare considerazioni importanti quali:

- cosa voglio comunicare;
- dove si trova il soggetto rispetto alla luce;
- quale azione sta facendo il soggetto;
- come è la composizione dello sfondo del soggetto;
- quali elementi di disturbo sono presenti nella scena;
- come si presenta la luce sul soggetto (morbida o dura)

C'è chi predilige la fotografia naturalistica, chi i ritratti, chi le azioni sportive. In verità si predilige un genere rispetto a un altro perché in un modo o nell'altro ciò che fotografiamo ci rappresenta. Ne siamo attratti. La fotografia non è nient'altro che uno scambio di emozioni. Dare e ricevere.

Premetto che sono solo opinioni, frutto della mia storia, dell'esperienza in campo con maestri certificati di fotografia e di dedizione alla lettura di immagini autorevoli nei numerosi libri fotografici di cui dispongo.

Avere un corredo fotografico ricco di lenti non sempre è efficace e spesso molto costoso. Avere invece solo due lenti a disposizione ti permette di conoscerle quasi alla perfezione e sapere che quando osservi un soggetto hai già in mente la prospettiva della lente che userai. Io generalmente in viaggio mi porto via un grandangolare (20 mm) e un teleobiettivo (80/200).

Fatta questa premessa entriamo nel merito delle considerazioni elencate in precedenza.

FOTO ARCH.GSPOT NAICA GROTTE  
DI CRISTALLI MEXICO.



A SINISTRA: HERMIT (COLORADO  
RIVER) - PH MARTINO FROVA.

SOTTO: COLORADO RIVER  
- PH MARTINO FROVA.



Un bel soggetto o un panorama non bastano a comunicare con una foto. Quando mi chiedo cosa voglio comunicare mi riferisco a che tipo di emozione voglio trasmettere attraverso quella foto. Caldo, freddo, fatica, disagio, bellezza, armonia, pace, silenzio sono solo alcuni esempi giusti per farvi comprendere quanto il significato di quella domanda potrebbe semplicemente tradursi in una unica parola: emozionare!

Da qui comprendiamo che non esiste un dato oggettivo, perché siamo tutti unici... ma attraverso la luce io posso renderla più prossima alla comprensione di tutti.

#### E NELLA PRATICA...

Una bella giornata non è sinonimo di bella luce. Ad esempio le ore più calde durante il giorno sono le peggiori per scattare: i colori risulteranno sempre sbiaditi e slavati.

Esistono due Modalità di scatto: lo scatto in piena luce e lo scatto in ombra.

Quando osservo e cerco di capire dove si trova il soggetto rispetto alla luce devo sempre tenere a mente che se fotografo in piena luce avrò spesso condizioni indesiderate.

Cieli insignificanti tendenti al

bianco, ombre molto dure, contrasti molto accentuati e tutto ciò tenderà a produrre immagini poco interessanti con non pochi problemi tecnici da risolvere.

Un esempio, tanto per dire, è la scelta della giusta esposizione visto il forte contrasto che mi trovo ad affrontare. C'è il rischio che abbia una sovraesposizione sulle luci (bianchi bruciati) o una sottoesposizione sulle ombre (talmente nere da non vedere neanche il soggetto). I colori quindi saranno meno intensi, con ombre molto nette e scure, e riflessi molto luminosi che possono nascondere dettagli e immagini molto contrastate, difficili da gestire in post produzione. È preferibile quindi, se scatto in piena luce, fotografare nelle prime ore del mattino o a fine giornata, meglio conosciuta come la "Golden hour".

Scattare in ombra sembra una banalità, ma in tanti casi consiste nel trucco migliore per gestire una luce del sole antiestetica. Semplicemente la rimuovo. Ombra non significa buio o assenza di luce, semplicemente la luce arriva in maniera più diffusa e morbida e uniforme.

Un'ombra la puoi trovare ad esempio nel lato di una casa, sotto

#### ALCUNI FONDAMENTALI

**Lo sfondo** – Uno sfondo banale non darà forza alla tua immagine; pessimi sono poi i buchi di luce, che distruggono e distolgono l'attenzione. Impariamo a eliminare dalla scena oggetti inutili (si definiscono elementi di disturbo) sfuocandoli o mettendoli in secondo piano rispetto al soggetto.

**La regola dei terzi** – Quando fotografi un panorama dovresti seguire una regola più difficile da spiegare che da applicare. Devi immaginare, in pratica, l'inquadratura divisa in tre fette orizzontali di pari altezza. Il soggetto che ti interessa, ad esempio il cielo oppure quello che sta sotto, deve sempre occupare esattamente due terzi, lasciando l'ultimo terzo a quello che interessa meno. La foto risulterà così più equilibrata e gradevole.

**Regola dei volumi-peso visivo** – Si definisce Peso Visivo la capacità di attirare lo sguardo di un osservatore da parte di un elemento presente all'interno di una fotografia.

Come può un oggetto o un particolare attirare il nostro occhio più del resto della fotografia? Vi sono una serie di parametri che, combinati, possono essere predominanti, ad esempio l'occhio di chi osserva può essere attirato da un colore, da una forma, da un'associazione di immagini, dalla dimensione, ma anche dalla posizione dell'elemento stesso.

un albero, sotto un portico o qualsiasi altro oggetto che possa fungere da copertura. Ovviamente, questo "trucco" è praticabile solo se il soggetto che vuoi fotografare può essere spostato. Funziona quindi, ad esempio, ogni volta che vuoi scattare un ritratto. Anche in ombra, attenzione però alla luce che filtra. C'è il rischio infatti che qualche raggio di sole filtri, creando punti estremamente luminosi sul tuo soggetto, che rompono l'uniformità dell'ombra. Prima di scattare verifica sempre che non si presenti questo fenomeno. Per evitarlo è spesso sufficiente spostarsi di qualche centimetro e essere sicuri che il tuo soggetto sia completamente in ombra.

In conclusione la luce si legge nelle ombre, dura o morbida che sia. Per vedere da quale direzione proviene la luce devi osservare le ombre.

# BREVE GUIDA PER ALLO SPORT DELL'ARRAMPICATA/2

TESTO DI:  
FABIO CAPPELLI  
FOTO DI:  
ALESSANDRO NESPOLI  
E FABIO CAPPELLI



Uno sport praticabile da tutti, bambini e anziani inclusi: l'arrampicata non richiede muscoli possenti o fisici particolari e le donne – per coordinazione e propriocezione – sono particolarmente portate a questa disciplina. All'inizio gli uomini, al contrario delle donne, utilizzano invece in maniera sconveniente ed eccessiva la forza delle braccia, facendo meno affidamento alla distribuzione dei pesi, all'appoggio dei piedi e alla spinta delle gambe. Per arrampicata sportiva oggi s'intende comunemente quella che si pratica in palestra su parete artificiale, che è caratterizzata da tre specialità: Lead (difficoltà), Boulder (senza corda) e Speed (Velocità). Il Boulder è particolarmente amato dai giovani per le abilità richieste, per le sensazioni corporee e di libertà che dona. Poi c'è l'arrampicata sportiva in ambiente naturale, in falesia, su pareti di roccia di formazione marina dovutamente attrezzate con spit (ganci di ancoraggio) e cate-

Dopo una prima introduzione (si veda *Pagaiando n. 18*) proseguiamo la panoramica sull'arrampicata sportiva offrendo ulteriori dettagli tecnici.



MANAROLA, CINQUE TERRE.

ne di calata; dispositivi predisposti da arrampicatori che a proprie spese e con duro e abile lavoro hanno creato (spittato) delle vie con l'unica soddisfazione, oltre a quella di arrampicarle, di attribuire loro dei nomi (talora eccentrici, spesso simpatici ed evocativi).

Le vie hanno un grado di difficoltà indicato con sigle alfa-numeriche [si veda il riquadro]; di solito vanno dal 3° grado (le più facili) al 9C+ (le impossibili). Si possono arrampicare da primi (con corda di sicura

in basso, utilizzando man mano gli spit e i rinvii) o da secondi (con corda di sicura in alto, messa dai primi). Ovviamente arrampicare da primi richiede esperienza ed abilità, è più rischioso, difficile e impegnativo.

Prima di andare in falesia è buona e saggia cosa prepararsi adeguatamente in artificiale, in palestra, con un istruttore, imparare a “fare sicura” col Gri-Gri o altri discensori, apprendere i nodi di base e alcune determinanti manovre (come “la manovra” descritta al seguente link:

# I CANOISTI

<https://youtu.be/rwargxhAdNQ>, e la tecnica della “rinviata”.

## L'ATTREZZATURA

L'arrampicata non richiede un grosso investimento economico: all'inizio bastano delle scarpette (50 euro), un imbrago (50 euro) e un sacchetto di magnesite (10 euro), materiale che le prime volte vi viene fornito in dotazione dalla palestra dove andate ad arrampicare.

Per l'arrampicata in falesia l'impegno economico è leggermente maggiore; se si decide di essere autonomi dal punto di vista dell'attrezzatura servono dei rinvii (almeno 12, costo circa 13 euro ciascuno), un discensore assicuratore dai 30 ai 70 euro (il più utilizzato nell'arrampicata, e secondo me anche il più sicuro è il gri-gri, anche se richiede un po' di pratica per utilizzarlo come si deve), una corda da arrampicata di almeno 60 metri (130 euro), moschettoni a ghiera (8 euro l'uno), qualche cordino in kevlar e fettuccia, un casco (50 euro).

I Boulder in palestra hanno solo bisogno di scarpette e magnesite (ora si usa quella liquida); se vanno in ambiente naturale per dedicarsi al “sassismo” (arrampicata su massi) devono portarsi un materassino per attutire eventuali cadute (250 euro).

## I (MOLTI) PRO E I (POCHI) CONTRO

L'arrampicata svolta in forma ludica e amatoriale è considerata una ginnastica soft, che fortifica i muscoli mobilizzando le articolazioni senza rischio di traumi; praticata in palestra è tra le attività sportive col più basso rischio di infortuni, ed è anche una valida attività psicofisica, migliora la propriocezione, fa “sentire” meglio di altri sport il proprio corpo, rilassa, stimola l'autocontrollo, la produzione di endorfine e della dopamina

(neurotrasmettitori del buon umore) e, soprattutto, diverte. Infine, è uno sport tra i più socializzanti, soprattutto tra i pochi che si possono praticare in coppia (da fidanzati/sposati), se non si litiga per divergenze su sicura, blocchi e calate. Arrampicare vuol dire affidarsi, dare fiducia al compagno che fa sicura, si creano così legami di amicizia che vanno al di là della semplice conoscenza e chiacchierata, un po' quello che succede quando si scende un fiume tra canoisti.

Contro sono pochi. Ovviamente c'è il fattore rischio imprevisto, soprattutto in falesia e soprattutto se si arrampica da primi (cioè con la corda che si trova sotto all'arrampicatore, il quale salendo posiziona i rinvii negli appositi spit collocati lungo la via, dove fa passare la corda per procedere in sicurezza fino a giungere a catena; qui passa la corda nell'anello – con “la manovra” – o nel moschettoni che trova e si fa calare dall'assicuratore).

Tuttavia l'affidarsi a un buon istruttore, la conoscenza delle norme di sicurezza, un buon autocontrollo e la prudenza possono limitare i rischi al solo imprevisto imponderabile, che è presente più o meno in tutti gli sport praticati in ambiente naturale.

Molti canoisti arrampicano, e ciò non stupisce viste le affinità con lo spirito, l'ambiente e il carattere che contraddistinguono i due sport. Se ancora non arrampicate, provate a farlo: scoprirete un mondo che si integra piacevolmente con l'attività della pagaia, tiene in forma e chiede poco impegno, specialmente per chi, come noi, è abituato a carichi e trasporti, mute bagnate e temperature rigide. Leggerezza e caldo sono invece le caratteristiche dell'arrampicata in falesia, luoghi paragonabili a dei solarium, dove d'inverno si

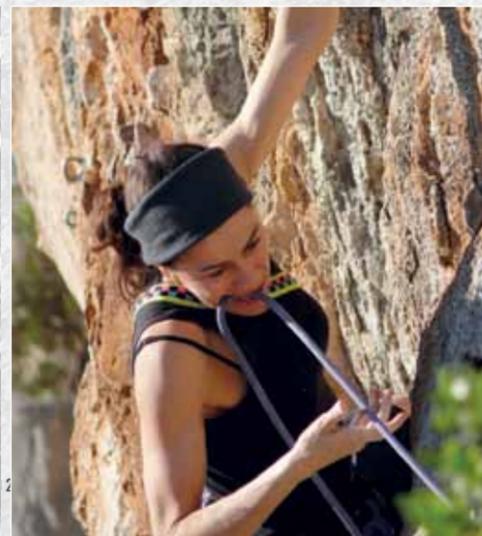
## SCALA DELLE DIFFICOLTÀ DELLE VIE IN FALESIA

Nel mondo ci sono diverse scale di gradazione. In Italia per i “Gradi dell'arrampicata” (livello di difficoltà delle vie) si usa quasi esclusivamente “la scala Francese” espressa con numeri arabi e lettere dell'alfabeto, che vanno dall' 1 al 9; a cui si inseriscono tra un numero e quello successivo dei livelli intermedi indicati con le lettere a, b e c, e il simbolo più (+) che permette di valutare con maggior precisione il grado che andiamo ad affrontare. Gradi di difficoltà espressi mediante la scala Francese sono ad esempio 5a, 5a+, 5b, 5b+, 5c, 5c+, 6a, e così via. Più è alto il numero che esprime il grado dell'arrampicata, maggiore sarà quindi la difficoltà da superare. Normalmente parliamo di arrampicata vera e propria, quando ci troviamo di fronte difficoltà almeno di 3° e 4° grado.

Sotto la Tabella di conversione tra scale dei gradi dell'arrampicata.

ARRAMPICATA SPORTIVA				
FRA	USA	UIAA	UK	AUS
1	5.1	I	MOD	4
2	5.2	II	DIFF	6
3	5.3	III	VDIFF	8
3+	5.4	III+	HVD	8
4	5.5	IV	SEV	10
4+	5.6	IV+	SE	12
5	5.7	V	VS	14
5+	5.8	V+	V+	14
6	5.9	VI	NVS	16
6+	5.10A	VI+	NVS	16
6A	5.10B	VI+	6A E1 6C	19
6A+	5.10C	VII	6A E2 6A	20
6B	5.10D	VII	6C E3 6A	21
6B+	5.11A	VII+	6A E4 6B	22
6C	5.11B	VIII	6A E4 6B	22
6C+	5.11C	VIII	6A E5 6C	23
7A	5.11D	VIII	6A E5 6C	24
7A+	5.12A	VIII+	6A E5 6C	24
7B	5.12B	IX	6B E6 6C	25
7B+	5.12C	IX	6B E6 6C	25
7C	5.12D	IX		27
7C+	5.13A	IX+		28
8A	5.13B	IX+	6C E7 7A	29
8A+	5.13C	X	6C E7 7A	30
8B	5.13D	X	6C E8 7A	31
8B+	5.14A	X+	7A E9 7B	32
8C	5.14B	X+	7A E9 7B	33
8C+	5.14C	XI	7A E10 7B	34
9A	5.14D	XI	7A E10 7B	35
9A+	5.15A	XI+	7A E11 7B	36
9B	5.15B	XII	7A E11 7B	37
9B+	5.15C	XII	7A E11 7B	38

arrampica spesso e piacevolmente in canottiera. Solo quando piove non si può arrampicare... ma noi, canoisti fluviali, in questo caso non ce ne dispiaceremo più di tanto.

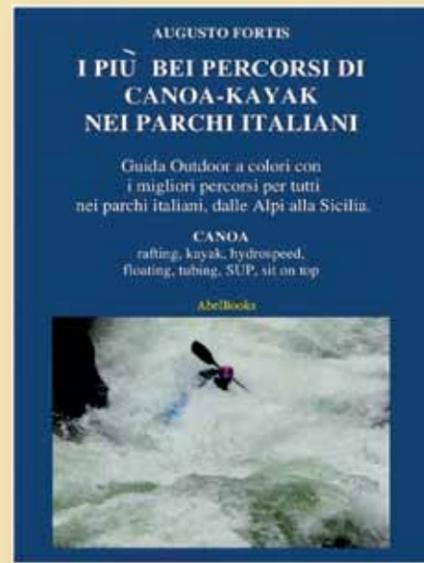


RAPTOR GAMMA 3



## I più bei percorsi di canoa-kayak nei parchi italiani

(di Augusto Fortis, editore AbelBooks; recensione a cura di Chicca Gob)

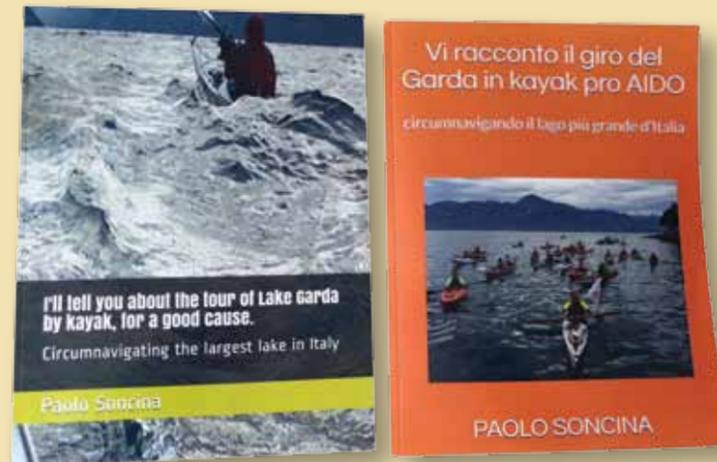


Una bella guida di canoa-kayak che raccoglie e descrive oltre un centinaio di itinerari fluviali percorribili nei parchi italiani, anche attraverso l'uso di foto a colori. Sono presenti capitoli dedicati alla sicurezza, alla riqualificazione fluviale e alle tecniche utilizzabili per la valutazione dello stato ecologico di un fiume. Ampio spazio è dato all'introduzione della discesa fluviale e alla storia della nascita dell'outdoor e della canoa-kayak. In appendice sono disponibili informazioni sui parchi italiani, sulle strutture inerenti a questo sport e sulle date dei raduni più importanti in Italia a cui partecipare.

## Vi racconto il giro del Garda in kayak pro AIDO

(di Paolo Soncina)

Era il 2009 e mi trovavo al centro di Rianimazione degli Spedali Civili di Brescia quando un medico intravide nelle nostre gite, quasi per scherzo, un'opportunità per pubblicizzare la donazione di organi. Nel libro racconto come quelle gite, iniziate con le mie prime amicizie ed



esperienze nel mondo del kayak, siano diventate qualcosa di più. Racconto di come organizzare una manifestazione. E soprattutto racconto del Lago di Garda, unico e vero protagonista, che ci ospita e ci meraviglia. Quello che vi troverete davanti è un libro che passa dal sociale al turismo fino ad arrivare allo sport: tre argomenti che si uniscono e danno vita al Circuito del Garda.

## SUP: in piedi in pochi step!

(di Davide Gaeta)



Scritta da un istruttore di StandUpPaddle, questa eccellente guida è dedicata ai neofiti che vogliono compiere i primi passi in questa disciplina: non pretende di essere un sostituto ad un corso, bensì ne diventa un valido supporto. Il volume propone una vasta gamma di esercizi propedeutici, la cui descrizione è accompagnata da immagini che ne semplificano la comprensione. Si parte dalle nozioni di sicurezza, per poi passare agli esercizi a

secco e infine a quelli in acqua. Una lettura utile anche a coloro che già praticano il SUP e desiderano affinare il proprio bagaglio tecnico.

## “Storia dello sport”

(di Fabio Cappelli, BC Editore)

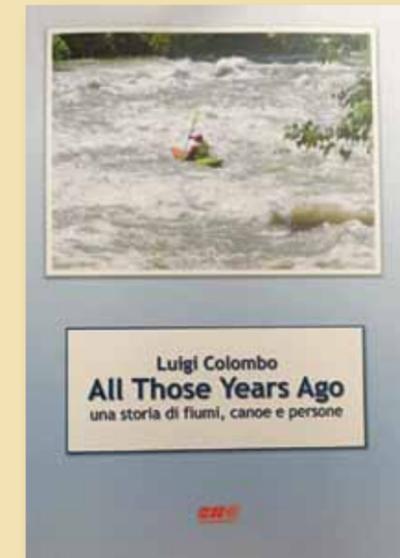


Questo ampio trattato si propone di fornire gli strumenti per la comprensione dell'importanza sociale, culturale e formativa dell'educazione fisica e dell'attività sportiva. Il libro, di facile e agevole lettura, è indirizzato in particolare agli studenti, agli insegnanti e agli appassionati dello sport. Completa il tutto una sezione dedicata alla storia delle Olimpiadi nell'antichità e nell'età contemporanea.

## All those years ago

(di Luigi Colombo; recensione a cura di Giuseppe Spinelli)

In questo bel libro di agile lettura, Luigi – meglio conosciuto come Jimmy – racconta una storia di fiumi, canoe e persone. È la sua storia, ma anche quella della canoa fluviale in Italia. Turismo e agonismo a partire dalla seconda metà degli anni Settanta, quando solo pochi avventurosi scendevano i fiumi in kayak nel nostro Paese. Storia di paesaggi, di persone, di aneddoti e di eventi belli e meno belli, ma sempre accompagnati dalla meraviglia incantata di chi ha vissuto quegli anni con spirito di avventura e sincero disinteresse. Una storia da ri-

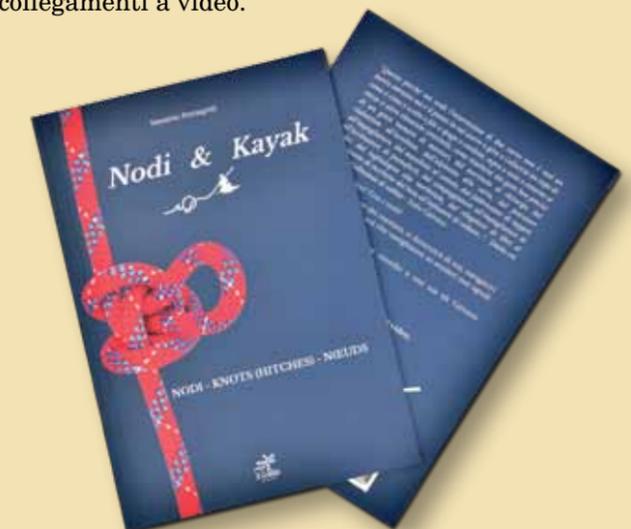


vivere oggi con lo stesso entusiasmo di ieri. Una lettura da consigliare a quanti quelle emozioni le hanno vissute ed a quanti aspettano ancora di viverle.

## Nodi & Kayak

(di Massimo Romagnoli, Il Geko Edizioni)

Lungi dal voler essere esaustiva, questa guida propone un elenco di nodi selezionato appositamente per chi pratica lo sport del kayak: nodi funzionali, efficaci e facili da sciogliere, senza trascurarne la semplicità di esecuzione. Il libro è organizzato in una maniera tale da fornire, passo dopo passo, le conoscenze propedeutiche per memorizzare la tecnica acquisita e affrontare le applicazioni successive; le fasi dell'apprendimento sono supportate attraverso l'uso di fotografie, illustrazioni e collegamenti a video.



# LA SARDEGNA PER NOI

TESTO DI: GIOVANNI GIACOBBE  
FOTO DI: GIOVANNI GIACOBBE  
E VALENTINO ROMANO



**I profumi della macchia mediterranea, i colori cangianti del Tirreno, la bellezza abbagliante delle spiagge: invito alla scoperta di una terra che ammalia e riempie i sensi come poche.**



Quando si parla di Sardegna possiamo declinare ogni attività, qualsiasi sport, qualunque sogno. Possiamo andare a fare un'escursione sui monti del Limbara o un trekking in mountain bike sui Sette Fratelli o una bella serata in un piccolo borgo di pescatori o in un luogo mondano.

Ma quando si parla dell'isola, il colore che emerge per primo e per la maggior parte di noi è sempre quello del mare.

Chi lo vede celeste, chi turchese, chi smeraldo, chi lo associa al tramonto rosso fuoco riflesso sull'acqua dei mesi di maggio, giugno e luglio: scegliete voi.

Ma se poi lo associate al profumo del cisto e del lentisco o del ginepro, e del maestrale che attraversa l'isola prima di sfogare nei tanti suoi golfi, avete riempito la maggior parte dei vostri sensi. Dopo di che non vi rimane altro che viverla.

Chi come noi ha scelto il kayak da mare quale mezzo e sport preferito, in Sardegna ha l'imbarazzo della scelta. Dalle escursioni giornaliere al campeggio nautico di diversi giorni. Chi legge la nostra rivista ha sicuramente annoverato più di una esperienza di canoa sull'isola, e troverei difficile raccontare qualcosa che la maggior parte di noi, già non conosca.

Per certo il nostro sport ha avuto in questi ultimi dieci anni una crescita esponenziale che ne ha favorito anche la produzione locale come, ad esempio, quella dell'indiscusso professionista artigiano Stefano Diana. E considerato che l'isola accoglie da maggio ad ottobre molti turisti, le sue spiagge e calette pullulano di tante canoe colorate.

Imbarchi e sbarchi in spiagge bianchissime, navigazioni vicino a falesie come quelle di Capo Monte Santo, Capo Testa o Capo



Teulada, dove secondo le condizioni meteo marine sembra di stare in aperto oceano. "Frugare le grotte" di Sa Foradada ad Alghero o di Porto Sciusciau nell'isola di Sant'Antioco, stupirsi del bianco del vicino Pan di Zuccherò e delle scogliere antistanti, dove si affacciano le miniere in mezzo alla roccia. Le grotte dell'Ogliastra e le spiagge mozzafiato delle rinomate cale Luna, Mariolu, Biriola e Goloritzè.

Non c'è un luogo che non valga la pena di nominare, di conoscere e visitare. Ogni organizzazione marina che pratica questo sport, cerca di spingersi oltre i propri confini per andare a gettare uno sguardo sul mondo blu di Sardegna.

Ho vivissimi ricordi di una splendida escursione con il Remo e Pagaia Club Cagliari che nel 2013 organizzò l'annuale tappa del giro di Sardegna: 130 km circa in quattro giorni in campeggio nautico con basi

tra Arbatax e Tavolara, con la partecipazione di circa quaranta kayak da mare provenienti anche da fuori Italia grazie ai vari gemellaggi.

Un placido mare di metà giugno ci accompagnò nei circa 30 km giornalieri, ma soprattutto favorì la navigazione in gruppo e l'armonia. Ogni giornata, ogni caletta, o colpo di pagaia sembrava dirci che sarebbe stato uno sbaglio essere da qualsiasi altra parte se non lì.

Quando mi domandano dove andare in kayak in Sardegna credo che la cosa migliore sia visitare i siti delle varie organizzazioni come quella del Gruppo Canoe Roma per esempio, dove ci sono un'infinità di racconti ed emozioni di escursioni in kayak marino in Sardegna, campeggi dove poter fare base la sera, le migliori condizioni per affrontare alcuni tratti di mare e quelle da evitare.

Credo che con l'esperienza di chi l'ha già vissuta, si riesca ad esaltare il nostro desiderio di avventurarsi in kayak in Sardegna, e di farlo divenire concretezza. Una volta giunti e pronti a pagaiare ricordiamoci di preservare il futuro del nostro mare, di lasciare agli altri se possibile, meglio di ciò che abbiamo trovato e visto.

Io non faccio mai fotografie, devo ammetterlo, anche se con l'avanzare dell'età mi rendo conto che fissare alcuni momenti e rivederli in seguito, mi fa stare bene.

Ma la vera ragione per cui non le faccio è che avendoli scolpiti nel cuore e nella testa, quei momenti attendo di ritrovarli e farli miei ogni volta di nuovo. Ed è ancora Sardegna.

# IN SA TERRA MIA

Lo abbiamo visto in Africa e in altre parti del mondo.  
Ora Francesco ci racconta la "sua" isola,  
offrendoci qualche prezioso consiglio.



TESTO DI:  
**FRANCESCO GAMBELLA**  
FOTO DI: VALENTINO  
ROMANO E FRANCESCO  
GAMBELLA



kayak sul quale salire ed una palestra. Da allora iniziai a compiere varie imprese in giro per il mondo, e sempre più spesso incontravo persone – anche neofiti – che mi palesavano il loro sogno di fare almeno una volta esperienze simili. Decisi allora di iniziare ad organizzare dei tour in kayak per la Sardegna, delle vere e proprie esperienze riproponendo in piccolo e alla portata di tutti ciò che faccio da anni in giro per il mondo.

## TAVOLARA, E NON SOLO

La Sardegna per l'escursionismo in kayak è a mio avviso uno dei posti migliori al mondo, specialmente la zona dove vivo, la Gallura. In pochi chilometri si ha a disposizione un'enormità di tragitti da esplorare e vivere insieme ad altri compagni di viaggio.

Tavolara è una delle tante mete di questi anni: un'isola di 5,9 km<sup>2</sup>, al centro di un'area marina protetta istituita nel 1997 con decreto ministeriale, con il nome AMP Tavolara e Capo Coda Cavallo (ne parliamo anche a pagina 29, ndr). Il tour parte dalla spiaggia di Porto Taverna, nel comune di Loiri Porto San Paolo. Prima di ritrovarsi in un piccolo tratto di mare aperto (consentito dalle ordinanze della capitaneria di porto locale) ci s'imbatte in un relitto all'altezza di Punta La Greca dove si possono fare delle foto straordinarie, avendo alle spalle il relitto della motonave da carico Chrissò.

Arrivati a Tavolara dopo un breve spuntino tipico sardo, che provvedo a portare per tutti i partecipanti, c'è l'imbarazzo della scelta su cosa fare: chi preferisce prendere il sole, chi opta per un piccolo percorso a piedi durante il quale viene illustrato l'ecosistema dell'isola grazie ad appositi cartelloni posizionati lungo il percorso, per poi finire a fare una visita al cimitero dell'isola con la tomba del Re di Tavolara.

La tappa successiva è la vicina Isola di Molara con le sue piscine naturali. È bene ricordare che l'isola è privata, ma contattando la proprietà è possibile ottenere il permesso per effettuarvi un'escursione a piedi, godendo di paesaggi mozzafiato.

A poca distanza da Tavolara, nel

## L'ESPERIENZA INSEGNA

Alla base dell'organizzazione di tour del genere c'è un'esperienza di tanti anni durante i quali in solitaria ho girato la Sardegna in lungo e largo, cercando di creare il giusto rapporto tra terra e mare, ricreando sensazioni che ho provato durante le mie spedizioni in giro per il mondo, mantenendo viva anche la tradizione sarda attraverso l'enogastronomia, e scegliendo percorsi ricchi di storia sia in mare che a terra. In ogni caso, raccomando sempre a tutti di prendere conoscenza delle ordinanze della Capitaneria di Porto di riferimento per la zona interessata all'escursione; e se intendete prendere parte a un'escursione guidata accertatevi sempre che la guida sia titolare di un brevetto riconosciuto da una federazione ufficiale di canoa.

comune di Golfo Aranci, ci attende un altro percorso unico nel suo genere e ricco di storia; si parte dal Parcheggio dei baracconi, dove è necessario parcheggiare lato terra e non lato mare... altrimenti la multa è garantita. La caratteristica peculiare di questa escursione sta nel fatto che quasi certamente si potrà pagaiare in compagnia di simpatici delfini, dal momento che in quella zona di mare vivono numerose coppie in totale libertà.

Il percorso prevede il suggestivo passaggio sotto le falesie calcaree di Capo Figari, sulla cui sommità l'11 agosto del 1932 Guglielmo Marconi riuscì a realizzare un ponte radio tra Capo Figari e Rocca di Papa, vicino Roma (il posto esatto, per chi lo desiderasse, può essere raggiunto anche a piedi seguendo un sentiero con un buon dislivello, di circa un'ora e venti minuti di marcia). Tornati in mare ci dirigiamo verso l'isola di Figarolo, dove sulla spiaggia facciamo la sosta per lo spuntino sardo - salsiccia, formaggio ed un bicchiere di cannonau. Per smaltire il tutto possiamo dedicarci a un trekking a piedi di circa quaranta minuti fino al faro di Figarolo, seguendo un percorso immerso nella natura più selvaggia dove, se si è fortunati, in lontananza si possono vedere anche i mufloni sardi, uno degli animali emblematici della Sardegna.

UNA GUIDA AMBIENTALE ESCURSIONISTICA INVITA A SCOPRIRE IL VOLTO PIÙ AUTENTICO E SELVAGGIO DELL'ISOLA

# PAROLA DI... JANASADVENTURESARDINIA



GROTTA PIGGIOS DE JANAS - NEL SUPRAMONTE DI URZULEI.

TESTO E FOTO DI:  
DAJANA PIRAS

“La vita in Sardegna è forse la migliore che un uomo possa augurarsi: ventiquattromila chilometri di foreste, di campagne, di coste immerse in un mare miracoloso dovrebbero coincidere con quello che io consiglieri al buon Dio di regalarci come Paradiso. I sardi a mio parere deci-

derebbero meglio se fossero indipendenti all'interno di una comunità europea e mediterranea”.

Queste parole di Fabrizio De Andrè rivelano quanto il cantautore genovese avesse davvero capito e amato lo spirito della nostra isola: e come dargli torto?

Mi chiamo Dajana Piras e sono una Guida Ambientale Escursionistica. Benché le mie radici non siano del tutto sarde, sono nata e cresciuta in questa terra magica. Per questo ho creato JanasAdventure: per raccon-

tare le mie esperienze di vita attraverso percorsi outdoor, attività che svolgo sola o in collaborazione con colleghi e istruttori competenti di altre attività sportive o ricreative.

La Sardegna non è solo belle spiagge e mare cristallino. Queste sono sicuramente due caratteristiche che la contraddistinguono, ma non le più importanti.

Ciò che ci fa amare la Sardegna è il modo in cui la viviamo.

È un'isola dalle radici profonde, che racconta la storia di un popolo forte, combattivo, un popolo che tiene alla sua terra, alle sue tradizioni, e che da sempre ha instaurato un profondo legame con Madre-natura.

Ecco perché questa terra è arrivata integra fino ai giorni nostri; durante la storia l'essere umano ha sempre cercato di convivere, di rispettarla senza sopraffarla: per questo motivo la natura è rigogliosa, ricca di energia vitale, pronta ad accogliere le persone che vogliono viverla nel migliore dei modi.

Attraverso la storia della mia vita, ho creato la mia professione di interprete ambientale. La possibilità di avere tante passioni, mi ha concesso di poter far vivere diversi tipi di esperienze e tutte connesse tra di loro. Le avventure che propongo so-



ARCO SUL PERCORSO PER CALA MARIOLU, BANUEI.

no create per scaturire emozioni in grado di riequilibrare il rapporto tra uomo, natura e benessere; dalle escursioni più semplici in mezzo agli stagni la cui acqua diventa rosa per la presenza dei fenicotteri, a quelle più impegnative in montagna dove assaporare la parte selvaggia della Sardegna, dalle passeggiate in bici tra le valli, alle gite in mtb di più chilometri lungo percorsi in quota,

Vi lascio i miei contatti: chissà, magari venendo in Sardegna vi farete incuriosire anche voi dalle avventure di JanasAdventure!

**Facebook:**

Janasadventuresardinia

**Sito web:**

janasadventuresardinia.com.

**E-mail:**

janas.adventuresardinia@gmail.com



SU SUERCONE, PRESSO DORGALI.



DAYANA - MONTE LORA, PRESSO SAN VITO.

# L'ARCIPELAGO



AUTORE E FOTO DI:  
VALENTINO ROMANO

Con i suoi 1.850 chilometri di costa (all'incirca il 25% delle coste italiane), la Sardegna è sicuramente il migliore campo di gioco per chi si dedica al kayak da mare. Lunghe spiagge dorate, riparate calette, alte falesie calcaree, coste granitiche ricche di scogli e di isolotti permettono al kayakista di godere pienamente il mare pulito dell'Isola sia con escursioni giornaliere che con più impegnativi trekking nautici di diversi giorni.

Lungo tutto il perimetro costiero sardo è facile trovare itinerari meravigliosi: a Nord-Est da Golfo Aranci alla Costa Smeralda, all'Arcipelago de La Maddalena e a Capo Testa; a Nord-Ovest dall'Isola dell'Asinara fino allo spettacolare Capo Caccia e ad Alghero; lungo la costa occidentale da Alghero a Bosa e poi più giù nella deserta Costa Verde e tra Buggerru e Masua; a Sud-Ovest con le isole di Sant'Antioco e di San Pietro, le maestose dune bianchissime di Porto Pino e Capo Teulada, Capo Spartivento, Chia; a Sud-Est la zona di Villasimius con Capo Carbonara; lungo la costa orientale con l'impareggiabile Golfo di Orosei e con le lunghe spiagge che da questo ci portano su fino a San Teodoro, al cospetto dell'isola di Tavolara.

Spesso dovremo confrontarci con il vento, che in alcuni casi potrà condizionare seriamente la possibilità di navigare, in particolare al Nord e lungo la costa occidentale, più esposte a Maestrale e Ponente.

Anche se ovviamente nel mese di agosto c'è una maggiore pressione

**Valentino, esperto conoscitore delle coste sarde, ci invita ad una escursione con due itinerari diversi, all'interno dell'arcipelago della Maddalena.**



turistica con la presenza di imbarcazioni a motore che possono infastidirci (soprattutto in Costa Smeralda, Arcipelago de La Maddalena, Gallura, Golfo di Orosei), è possibile navigare in ogni periodo dell'anno. Il bivacco è vietato ovunque quindi il trekker nautico consapevole saprà come comportarsi.

Segnaliamo due itinerari nell'Arcipelago de La Maddalena, nel Nord della Sardegna.

Per gli altri vi invitiamo a consultare [www.gruppocanoeroma.it](http://www.gruppocanoeroma.it).

## Arcipelago de La Maddalena

L'Arcipelago de La Maddalena è composto dalle isole di La Maddalena, Caprera, Santo Stefano, Spargi, Budelli, Razzoli e Santa Maria e di queste solo le prime due sono abitate; a queste si aggiungono una sessantina di isole e isolotti. Tutto il territorio dell'arcipelago è compreso nel "Parco Nazionale

Arcipelago di La Maddalena", istituito nel 1994. Le coste sono costituite prevalentemente di granito scolpito nei millenni dal vento e dal mare con effetti veramente particolari.

La migliore base di appoggio per il canoista è costituita dal camping situato in riva al mare nella penisola dell'Abbatoggia, nella parte Nord occidentale dell'isola principale. Da qui è possibile partire per escursioni giornaliere e visitare gran parte dell'Arcipelago.

**ABBATOGGIA - SANTA MARIA - BUDELLI - SPARGI - P.TA TESTICCIOLI - ABBATOGGIA (27 KM)**

Ci si imbarca dalla spiaggia del campeggio e si raggiunge Punta Abbatoggia. Da qui si traversa in direzione Nord Ovest facendo attenzione alla presenza di imbarcazioni a motore e, dopo circa 5 km, si giunge a Chiecca di Morto (più conosciuta come "Porto della Madonna"), il

# de LA MADDALENA



tratto di mare racchiuso tra le isole di Budelli, Razzoli e Santa Maria, con la sua acqua turchese e il fondale basso. A questo punto suggeriamo di effettuare il periplo di Santa Maria in senso antiorario: una volta superata Cala Santa Maria navighiamo fino al faro di Punta Filetto dove svoltiamo e percorriamo tutta la costa Est dell'isola fino all'isolotto La Presa che si trova nel punto più settentrionale. Una volta sul versante Nord di Santa Maria, incontriamo due spiagge: Cala Muro e Cala Drappo, sulla quale consigliamo di sostare. Di nuovo in canoa, proseguiamo nel periplo fino a tornare a Chiecca di Morto attraverso il Passo degli Asinelli, che separa Santa Maria da Razzoli e che deve il suo nome al fatto che l'acqua è così bassa che un tempo gli asini adibiti al trasporto lo guadavano per passare da un'isola all'altra. Abbiamo percorso finora circa 15 km. e siamo di nuovo nel "Porto della Madonna". Proseguiamo costeggiando il lato Est di Budelli e passando davanti la famosa Spiaggia Rosa (sbarco vietato) raggiungiamo Punta d'Arena da dove ci stacciamo per traversare su Spargi. La traversata fino a Punta Bonifazzinca è di poco meno di 3 km. Giunti a Spargi, lasciamo Cala Bonifazzinca e sbarchiamo a Cala Cannicchio, abbastanza tranquilla e con una spiaggia sabbiosa. Raggiungiamo Punta Rossa e affrontiamo la breve traversata (circa

2,5 km) per tornare a La Maddalena. Arrivati a Punta Testiccioli, non ci resta che proseguire per circa 3 km verso Nord costeggiando Cala Inferno e Cala Maiore per chiudere il giro sbarcando, dopo aver percorso in tutto 27 km, all'Abbatoggia.

In alternativa, prima di rientrare da Spargi, possiamo percorrere la costa Est dell'isola fino alla punta Sud visitando le imperdibili Cala Granara e Cala Corsara, allungando il percorso di circa 5 km, anche se suggeriamo di dedicare una giornata successiva alla sola Isola di Spargi.

## PERIPLO DE LA MADDALENA CON BAGNO A CAPRERA (27 KM)

Ci imbarchiamo dal campeggio e, superata Punta dell'Abbatoggia, "tagliamo" la profonda insenatura dello Stagno Torto puntando direttamente a Punta Marginetto (2,7 km), il punto più a Nord de La Maddalena. Passati sull'altro versante, lo percorriamo fino a Punta Lunga ed entriamo a Porto Lungo per una breve sosta sulla piccola spiaggia (5,5 km). Di nuovo in kayak, superiamo Cala Spalmatore, proseguiamo fino a Punta Rossa e poi direttamente verso Giardinelli (9,5 km). Da qui affrontiamo la breve traversata verso Caprera: è meno di un chilometro ma è un tratto di mare piuttosto trafficato e bisogna stare con gli occhi bene aperti, sperando che i piloti delle barche che sfrecciano facciano altrettanto. Una volta a

Caprera, sbarchiamo per una sosta a Cala Garibaldi (11 km).

Di nuovo in acqua, pagaiando in direzione Sud costeggiando Caprera fino a Cala Scaviccio: qui il fondale basso e ricco di scogli e isolotti tiene lontane le barche a motore e si pagaia tranquilli in beata solitudine, tra giardini di rocce e cormorani. Arrivati al Ponte della Moneta, che unisce Caprera a La Maddalena, torniamo a costeggiare l'isola principale. Passiamo davanti alle spettacolari strutture costruite e mai utilizzate per il G8, una delle tante mostruosità italiane; iniziamo a costeggiare il centro abitato e, superate Cala Camiciotto e Cala di Chiesa, eccoci alle prese con l'attraversamento del porto dove è necessario avere un po' di occhio per valutare il momento giusto per passare tra un traghetto e l'altro di quelli che in continuazione arrivano o partono. Finora abbiamo percorso circa 17 km dalla partenza. Superate prima Cala Gavetta e poi Punta Nera, a Punta Tegge (19 km) la costa svolta decisamente e le prue puntano a Nord. Oltrepassiamo il Nido d'Aquila, un tratto di costa roccioso e molto suggestivo, ci affacciamo a Cala Francese, superiamo la Madonnetta e arriviamo a Punta Testiccioli (22 km). Ormai manca poco: tiriamo dritti di fronte a Cala Maiore e in breve siamo di ritorno all'Abbatoggia dove sbarchiamo dopo aver percorso in tutto 27 km.

## AMP DI TAVOLARA PUNTA CODA CAVALLO



## MESSAGGERA... DI BELLEZZA

**Tutelate da una riserva marina, le coste di Tavolara e del suo arcipelago rappresentano uno scrigno di natura e biodiversità.**

TESTO A CURA DI: AMP  
FOTO DI: FRANCESCO GAMBELLA E AMP

L'Area Marina Protetta di Tavolara Punta Coda Cavallo tutela quindicimila ettari di mare e circa quaranta chilometri di sviluppo costiero, caratterizzati da un gran numero di piccole cale dalle sabbie bianchissime e considerati fra i più belli della Sardegna. Le imponenti pareti calcaree dell'Isola di Tavolara, cuore della riserva, creano un particolare contrasto visivo con la morfologia della costa e delle isole minori di Molaro, Molarotto, Cavalli e Piana, dove domina la presenza del granito. Questa differenza così marcata da sempre colpisce e affascina: con i suoi 565 metri che si ergono dal mare Tavolara era ritenuta di buon auspicio per i navigatori di età romana, che la chiamavano *Hermaea Insula* (ovvero l'isola di Hermes, il messaggero degli dei). La flora terrestre degli ambienti costieri ed insulari è di particolare importanza

scientifico e di conservazione. In particolare, l'isola di Tavolara è caratterizzata da una notevole abbondanza di piante endemiche. Dal canto loro gli ambienti sommersi sono caratterizzati da vaste estensioni di prateria a Posidonia oceanica, fanerogama marina che origina gli ecosistemi più produttivi del Mediterraneo, e varie forme di coralligeno mediterraneo, che si sviluppa a differenti profondità costruendo scenari di grande bellezza. Numerose le specie presenti protette dalle direttive internazionali; fra queste citiamo la *Pinna nobilis*, la *Patella ferruginea* e la *Paramuricea clavata*, che hanno determinato l'inserimento della riserva nella lista delle Aree Specialmente Protette di Importanza Mediterranea (ASPIM).

Grazie ai puntuali interventi di gestione e conservazione da parte dell'ente gestore la fauna ittica è qui ritornata ricca di specie altrove diventate ormai rare, come le cernie e i saraghi. Sono legate strettamente a questi ambienti costieri anche le importanti presenze dell'avifauna marina: ricordiamo il marangone dal ciuffo, il gabbiano corso e la berta minore mediterranea, specie endemica che ha nell'AMP di Tavolara la più significativa popolazione nidificante a livello mondiale grazie a specifici progetti di tutela; in questi anni so-

## LA RISERVA SOPRA E SOTTO

Sono due i percorsi attrezzati con partenza dall'info point di Tavolara sull'Isola: **il Sentiero Naturalistico del Prolago** conduce verso la spiaggia del Passetto (tempo di percorrenza circa 2 ore), **il Sentiero Naturalistico La Mandria** si snoda verso i forni della calce (tempo di percorrenza circa un'ora e mezza). Per le immersioni subacquee in uno dei siti attrezzati dal Consorzio di Gestione contattare i centri diving autorizzati (Area Marina Protetta di Tavolara Punta Coda Cavallo, Via Goffredo Mameli 1, Olbia; tel. 0789 203013, [www.amptavolara.com](http://www.amptavolara.com)).

no stati anche numerose le segnalazioni della tartaruga marina *Caretta caretta*. Questo articolato arcipelago custodisce importanti valori naturalistici, alla cui tutela e conservazione lavora dal 2004 il Consorzio di Gestione dell'Area Marina Protetta, costituito dai tre comuni costieri di Olbia, Loiri - Porto San Paolo e San Teodoro. In sintonia con le proprie finalità istituzionali, una quota consistente dell'attività dell'Area Marina Protetta interessa l'educazione, la sensibilizzazione ambientale e la promozione dello sviluppo sostenibile, anche attraverso il coinvolgimento attivo della comunità locale e dei visitatori.

DIANACANOE.IT

**STEFANO DIANA, DA OLTRE 40 ANNI  
SINONIMO DI CANOE, KAYAK  
COSTRUZIONE IN MATERIALE COMPOSITO**

**POSSONO ESSERE REALIZZATI IN  
VETRORESINA - VTR  
KEVLAR  
KEVLAR - CARBONIO  
IN UNA VASTA GAMMA DI COLORAZIONI**

**VIALE MONASTIR, KM 5  
09122 CAGLIARI CA**

**INFO@DIANACANOE.IT**

**070.530738**

# CONVOCAZIONE ASSEMBLEA ORDINARIA DEI SOCI APS FICT

Viene indetta l'Assemblea Ordinaria dei Soci della APS Federazione Italiana Canoa Turistica (FICT) in prima convocazione alle ore 5:00 di martedì 10 Agosto 2021 ed in **seconda convocazione alle ore 16:00 di martedì 10 Agosto 2021**, presso il locale denominato Batiment, sito presso il Camping Comunale di Eyglers (FR), con il seguente Ordine del Giorno:

- Introduzione del Presidente
- Presentazione del rendiconto 2020
- votazione per approvazione del rendiconto 2020
- Varie ed eventuali

Si ricorda che l'assemblea in seconda convocazione è valida a termini di Statuto quale che sia il numero di Soci presente.

Ogni Socio può avere massimo 5 deleghe per la votazione che devono essere presentate prima dell'apertura della stessa votazione in forma scritta e con firma leggibile del Delegante, accompagnata da fotocopia di un documento di identità.

Cordiali saluti

*Il Presidente*  
Giuseppe Spinelli

**44° RADUNO INTERNAZIONALE ESTIVO**  
**CAMPING - EYGLIERS**  
01/08/2021 - 15/08/2021  
N 44° 40' 37.207" E 6° 36' 30.686"

**FIUMI WW2 - WW5**  
TRATTI ADATTI A LEZIONI ED USCITE

**CENIAMO TUTTI INSIEME ALLE 20:00**  
E IL TUTTO È AUTOGESTITO DA  
VOLONTARI DELLA FEDERAZIONE

**UN LAGHETTO ACCANTO AL CAMPEGGIO**  
PER IL DIVERTIMENTO DI GRANDI E PICCINI  
E MOMENTI DI RELAX PER TUTTA LA FAMIGLIA!

**ANCHE PROGRAMMI ALTERNATIVI COME**  
PARAPENDIO, WINDSURF, GITA AL GHIACCIAIO,  
BICI, MTB, TREKKING, ARRAMPICATA  
KITE, VOLO A VELA!

**VOTRE MAGASIN CANOE KAYAK SUR LA DURANCE..**  
**YOUR CANOE AND KAYAK SHOP IN THE DURANCE VALLEY..**

REGLISSSE SUR LA DURANCE  
IMPASSE SAINT GUILLAUME  
05600 EYGLIERS  
TEL: +33 (0)6 50 07 38 45  
INFO: REGLISSE-KAYAK.COM  
WWW.REGLISSE-KAYAK.COM

La Durance

reglisse

In tutta Italia con un click.

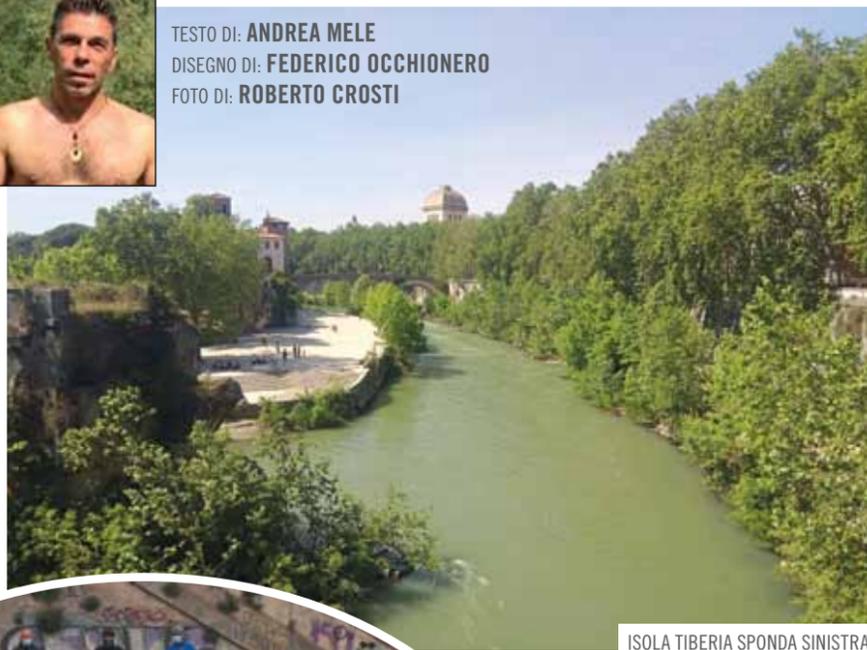
**canoashop.com**

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

# RODEO ALL'ISOLA TIBERINA



TESTO DI: ANDREA MELE  
DISEGNO DI: FEDERICO OCCHIONERO  
FOTO DI: ROBERTO CROSTI



ISOLA TIBERINA SPONDA SINISTRA.



**C**hi l'ha detto che il fiume nascosto dei romani non possa essere fonte di divertimento e pratica sportiva?

Domenica 7 marzo 2021: una bella giornata di sole e tanta acqua nel nostro fiume Tevere.

L'Idrometro di Ripetta segna 5,8 metri: un bel livello anche se non in piena come nei giorni passati. Il rullo della riva destra è di nuovo impraticabile mentre il ramo della riva sinistra forma un'onda bellissima.



## UN'ISOLA DI STORIA

Allungata con la sua forma di nave nel bel mezzo del Tevere, lunga poco più di 300 metri e larga non più di 90, l'Isola Tiberina è collegata alle sponde del fiume da due ponti: verso Trastevere da Ponte Cestio e in direzione del Ghetto da Ponte Fabricio. Tante le leggende sulla formazione di quello che nel Medioevo divenne un luogo di cura, tradizione che continua ancora oggi con l'ospedale Fatebenefratelli e l'ospedale Israelitico. Agli amanti del kayak fluviale l'Isola Tiberina evoca immancabilmente le sue rapide che si formano sia sulla sinistra che sulla destra orografica.

In condizioni normali il passaggio a destra è considerato mortale; mentre quello a sinistra da alcuni anni in seguito al crollo della briglia è praticabile da canoisti esperti o da raft, purché l'acqua raggiunga un livello sufficiente.

Così con il mio kayak da rodeo (Jackson Rock Star) rosso mi cambio e inizio a scegliere la linea d'acqua migliore per entrare nell'onda. Il livello dell'acqua permette tutta una serie di figure: blunt, loop, spin, cartwill.

Tanti i curiosi che per la prima volta vedevano fare rodeo in quel punto del Tevere. Bellissima esperienza sicuramente da ripetere!

# TI SALVO CON LA TAVOLA



TESTO E FOTO DI: DAVIDE GAETA

**Il SUP-Rescue è una tecnica di salvataggio sempre più in voga: i nostri tecnici si formano anche su questo importante aspetto.**

**I**n vari paesi del mondo ormai i lifeguard operano sulle spiagge impiegando come principale dotazione la rescueboard, una longboard rigida conducibile in posizione distesa (surfing) o in ginocchio (paddle surf) che presenta su tutto il perimetro una serie di maniglie.

La conformazione e la spinta di galleggiamento permettono, con la dovuta tecnica e preparazione, di recuperare un pericolante e tornare a riva col supporto della spinta dei frangenti.

E da un po' di tempo anche in Italia, dove resiste ancora saldamente il mito del pattino-moscone, si sono diffuse le tavole da SUP-Rescue e diversi istruttori hanno intrapreso la formazione che associa lo Stand Up Paddle al salvamento.

La parte iniziale del corso per Operatore SUP-Rescue coincide i



corsi per la conduzione di uno Stand Up Paddle. La restante parte invece si concentra sulle tecniche di vigilanza ed intervento con l'impiego di

una tavola SUP. Per quanto concerne la vigilanza, il grande vantaggio del SUP è quello di poter sorvegliare la balneazione da una posizione elevata rispetto alla superficie dell'acqua. Inoltre pagaiare in mezzo ai bagnanti con un SUP, soprattutto se gonfiabile, è certamente più sicuro che con un natante a remi tradizionale. In fase di soccorso diventa poi un mezzo molto versatile: il grande litraggio della tavola permette di gestire diversi incidenti, dalla semplice risoluzione di un crampo al recupero di un pericolante prossimo all'annegamento.

Sicuramente un grande limite diventa il mare formato, dove le rescueboard tradizionali hanno la meglio, ma con un mare come il nostro la maggior parte delle giornate permettono l'impiego efficace di questo mezzo.

# LE MANOVRE DI UN SUP E LA COORDINAZIONE MOTORIA: le tecniche di base e di COORDINAMENTO



TESTO DI:  
GIANNI MONTELLI



GINEVRA MONTELLI IN UNA TECNICA DI BASE

ANDREA RICCI IN MANOVRE DI COORDINAMENTO

**Seconda parte dell'approfondimento sulle tecniche – di base, di coordinamento e avanzate – per la conduzione di uno stand up paddle.**

## LA VISIONE D'INSIEME, LE MANOVRE DEL SUP

Nel precedente articolo (*si veda il n. 18 di Pagaiano, pagg. 34-36*) si era accennato alla **mobilità**, ovvero la capacità di eseguire, nel rispetto dei limiti fisiologicamente imposti dalle articolazioni, dai muscoli e dalle strutture tendinee, tutti i movimenti con la mas-

sima ampiezza e naturalezza possibile. Questa deve tener conto delle seguenti capacità individuali:

- la **velocità**, o forza veloce, che è la capacità di esprimere elevate tensioni muscolari nel minor tempo possibile;
- l'**equilibrio**, che è definito come la capacità del corpo di mantenere il centro di gravità nella base di sup-

porto, sia durante la fase statica che in quella dinamica;

- l'**agilità**, che è la capacità di muoversi, cambiare direzione e posizione del corpo in modo rapido ed efficace;
- la **coordinazione**, che è la capacità di accorpate, organizzare e controllare i vari movimenti del corpo nei giusti tempi;
- la **precisione**, che può essere de-

finita come la capacità di convergere l'azione motoria in una traiettoria ben definita.

Possiamo quindi codificare le manovre necessarie a condurre un SUP in base alle difficoltà nell'affrontarle, ovvero sulla base delle crescenti necessità di sfruttare quelle capacità individuali appena elencate. Tenendo bene a mente l'articolo precedente, per semplicità possiamo dividere le manovre in:

- **di base** (o semplici), dove sono coinvolte principalmente le catene cinetiche degli arti superiori;
- **di coordinamento**, che uniscono insieme più tecniche di base;
- **avanzate**, ove è necessaria la coordinazione motoria di tutto il corpo con tecniche specifiche che richiedono un particolare impiego anche de-

gli arti inferiori e in un contesto di gesti atletici e ben precisi.

## TECNICHE DI BASE (SENZA MOVIMENTO DEI PIEDI)

- **Forward Stroke**, che è la tecnica per dare abbrivio alla tavola.
- **Stop Stroke**, che è la tecnica per rallentare la tavola e imprimere un minimo cambio di direzione.
- **Reverse Stroke**, che è la tecnica per cambiare direzione sfruttando "la retromarcia".
- **Sweep Stroke**, che è la tecnica per far cambiare direzione alla tavola senza rallentare.
- **Draw Stroke**, che è la tecnica che attraverso un richiamo con la pagaia imprime un movimento laterale.
- **Nose Rudder**, che è la tecnica ove si ruota al contrario la pagaia, tenendola ferma, per far girare la tavola.
- **Dufek Turn**, che è la tecnica derivata dal kayak che sfrutta l'energia e velocità della tavola (o della corrente in fiume) per far ruotare la tavola.

## TECNICHE DI COORDINAMENTO

La coordinazione motoria, come visto negli articoli precedenti, è una capacità che permette di gestire gesti atletici nei giusti tempi. Se dobbiamo eseguire una manovra che richiede l'unione di più tecniche di base, dobbiamo aver raggiunto una buona padronanza delle stesse per avere efficienti capacità coordinative ed eseguirle in sequenza o insieme. Durante le attività in SUP, per garantire una buona qualità di movimento e coordinazione globale, oltre che ad avere una ottimale attenzione mentale agli eventi esterni alla tavola (condizioni del mare, vento, corrente, metereologiche), è fondamentale saper mantenere e ri-

pristinare l'equilibrio durante e dopo cambiamenti di posizione ampi e rapidi che tendono a squilibrare il corpo.

Per poter eseguire correttamente questo secondo gruppo di tecniche, più complesse, è necessario allenare:

- la capacità di combinazione, ovvero di coordinare opportunamente tra loro i movimenti parziali del corpo, le successioni di movimenti singoli e le singole fasi del movimento;
- la capacità di equilibrio dinamico, per gli spostamenti ampi e rapidi, che dipende dall'apparato otolitico (registra le accelerazioni lineari e angolari, quindi non si va in acqua con il mal di orecchie!);

nica più semplice per cambiare direzione non rallentando.

● **Extended Sweep Stroke**, che è una variante del cross turn ma che non richiede una eccessiva inclinazione della pagaia, risultando più semplice.

● **Reverse Cross Stroke**, che aumenta con la "retromarcia" il raggio di rotazione della tavola.

● **Reverse Sweep Stroke**, molto simile alla precedente ma meno radicale.

Questo gruppo di tecniche prevede l'unione di due o più tecniche di base e/o il cross (o Débordé), ovvero il pagaiare sul lato opposto della normale direzione di spinta intra-

pata la capacità di controllo motorio. Regola di base è che l'impugnatura della pagaia non deve mai variare, bisogna imparare a tenere sempre ben salda l'oliva e ruotare le braccia per esporre la pala in acqua nell'inclinazione necessaria a condurre la manovra corretta.

Gli esercizi, inizialmente, devono essere effettuati in forma lenta e senza elevate richieste di precisione, in sicurezza (acqua piatta). Gradualmente si deve poi aumentare precisione e rapidità esecutiva.

L'incremento di questa capacità avviene:

- con un'attenzione costante sulla propria esecuzione;



GIOVANNI MONTELLI IN TECNICHE DI COORDINAMENTO

- la capacità di ritmizzazione. In questa capacità rientra il tempismo esecutivo che è l'abilità di fare le cose nel momento adatto e nello spazio giusto, come anticipato nel primo articolo.

Una volta acquisita la percezione dei parametri di forza, tempo e spazio necessari ad unire più movimenti di base, aver chiaro il confronto tra movimento programmato (il valore ideale richiesto per quella tecnica) e quello realmente effettuato (valore reale svolto), potremmo svolgere al meglio le seguenti tecniche di coordinamento:

- **Retrieve Stroke**, che unisce la draw, ma più a prua, e la forward stroke.
- **Cross (Bow) Turn**, che è la tec-

presa con il forward stroke, ovvero ove c'è accordo tra la mano inferiore ed il piede dove si pagaia. Per esempio, nelle tecniche di base se pagaiare a destra, la mano destra impugna la pagaia in basso e spinge la tavola in avanti sul lato destro del corpo, mentre nelle manovre in cross succede esattamente il contrario: la mano destra si troverà in basso sul lato sinistro del corpo e spingerà la tavola indietro per farla ruotare.

In questo secondo gruppo di manovre possono anche essere utilizzati gli arti inferiori per accelerare la risposta della tavola, ma dipende dal tipo di tavola utilizzata e dalla radicalità della manovra.

Per quanto illustrato, nell'allenamento di queste tecniche va svilup-

- essendo capaci di anticipare mentalmente il programma motorio;

- percependo i feedback sul movimento e effettuando le dovute comparazioni (tra valore richiesto e valore reale).

Le operazioni di regolazione servono ad annullare o quantomeno a ridurre lo scarto tra i due valori, anche per fare in modo che la nostra tavola vada semplicemente dritto! È ovvio che con l'aiuto di un istruttore si accorciano i tempi necessari a sviluppare le manovre con scioltezza.

Una volta acquisite queste tecniche, ci si può poi sbizzarrire con le tecniche avanzate, utili nel SUP/Surfing, nel freestyle, nella condotta di tricks, nelle discese tecniche del River SUP.

# IL SORRISO DEL MARE

**Il symposium sponsorizzato dalla FICT è stato un successo nel 2018. E lo sarà ancora nel 2022, dopo due primavere condizionate dalla pandemia.**

*(on-line)*



TESTO DI:  
TATIANA CAPPUCCI



La prima edizione de "Il sorriso del mare" – questo il nome del symposium femminile italiano di kayak da mare – si è svolta a Genova Nervi nell'aprile 2018: un piccolo grande successo che abbiamo raccontato su queste pagine (si veda il resoconto pubblicato sul numero 10 di Pagaiaando a pochi mesi di distanza dall'evento).

La seconda edizione in programma nel 2020 è stata invece annullata poco più di un mese prima della data stabilita. Ci eravamo date appuntamento nei primi giorni di maggio in Costiera Sorrentina ma la pandemia ha imposto la sospensione di qualunque attività. A distanza di un anno, però, il desiderio di condividere le esperienze passate e progettare quelle future era talmente dirompente che abbiamo pensato di sfruttare le modalità di incontro da remoto, diventate per molte di noi alquanto familiari in questo lungo anno di fermo forzato, per "incontrarci" virtualmente coinvolgendo sia le partecipanti alla prima edizione che le iscritte alla seconda.

In attesa della possibilità di ritrovarsi dal vivo nella primavera del 2022, abbiamo quindi proposto una

serata in compagnia che si è tenuta giovedì 29 aprile 2021 alle ore 21 su una piattaforma tra le più popolari. L'intenzione era quella di parlare di quanto ci ha emozionato partecipare al primo symposium femminile del 2018, di quanto ci è mancato non riuscire a realizzare, nonostante l'organizzazione fosse compiuta, il secondo evento del 2020 e di quanto siamo impazienti di riprendere la preparazione della prossima edizione del 2022. Avevamo bisogno di continuare a sognare e farlo insieme è stato ancora più bello. L'incontro è stato infatti seguito da un numero di partecipanti superiore alle nostre aspettative e sono intervenute anche alcune delle insegnanti straniere invitate.

La serata è stata suddivisa in due momenti distinti, con la proiezione di una serie di slide esplicative: abbiamo riassunto la prima edizione del 2018, recuperando all'istante lo spirito giocoso che aveva caratterizzato l'evento; e abbiamo presentato la sede prescelta per il 2020, che speriamo possa ospitarci di nuovo nel 2022, ed il ricco programma che avevamo ideato per accogliere ed intrattenere le partecipanti.

È stato molto bello poter rivivere



IN APERTURA: FOTO DI GRUPPO.  
SOPRA: SLIDE PRESENTATA NELL'EVENTO ONLINE.

lo spirito di condivisione, di confronto e di crescita che ci ha avvicinate nel 2018: ci ha di nuovo emozionato rivedere le foto delle sessioni teorico-pratiche sia in acqua che a terra, delle lezioni di yoga con la pagaia nel chiostro o sul terrazzo dell'ostello, oppure degli incontri in circolo di inizio e fine symposium, durante i quali abbiamo raccolto numerosi suggerimenti. Le avverse condizioni meteo-marine non avevano spento la nostra voglia di sperimentare e di metterci alla prova, così come la difficile esperienza della pandemia non ha spento l'entusiasmo di riproporre ancora il "Sorriso". Siamo tutte convinte che la lunga attesa non potrà che accentuare ancor di più l'emozione di ritrovarsi tutte in kayak al prossimo incontro!

**Laura, Luisa, Mariella,  
Mirella e Tatiana  
per "Il sorriso del mare"**

INTERVISTA A FRANCESCA RUBEGNI (IN ESCLUSIVA PER PAGAIANDO)

# CAVALCARE LE ONDE... CHE PASSIONE!



TESTO DI: ELENA PERALI

FOTO DI: REDZSURFBOARDSITALY

**C**iao Francesca, qualche settimana fa ho sentito una tua intervista in radio e così ho pensato che la tua passione per il longboard potesse interessare anche i nostri lettori. Ma iniziamo a parlare di te...

**Come è nata questa passione e quali risultati hai ottenuto in questi anni?**

“Inizialmente è stata una casualità, lo faceva mio fratello e quindi ho voluto provare anche io. Surfavo solo per passare il tempo, poi dopo la prima gara sono scattate la passione e la competizione. I primi risultati li ho ottenuti in Italia, poi piano piano, con pazienza e costanza, ho cominciato a gareggiare nei circuiti internazionali dove ho raggiunto alcuni importanti risultati, tra i quali un secondo posto nel campionato europeo WSL e il titolo Europeo all'Eurosurf 2019. In quest'ultima competizione abbiamo conquistato anche il titolo di Campioni d'Europa come squadra, supportati dalla federazione italiana Surfing Fisw”.

**Il surf è tra gli sport più spettacolari che esistano, ma non tutti conoscono le varie specialità: big wave, longboard, bodyboard ed infine il SUP...**

“Sì, il surf comprende molte disci-

pline come la tavola lunga (longboard), che è quella che uso io, la tavola corta (shortboard), la bodyboard e la big wave che utilizza particolari tavole con gli strep su onde giganti. Il SUP, invece, l'ho sempre considerato diverso dal surf, in quanto comprende anche la pagaia e, soprattutto, lo si può usare anche sul mare piatto, ma di fatto rientra nella categoria surf visto che si può usare anche per prendere le onde”.

**Immagino che viaggi molto in cerca delle onde più belle e grandi nei quattro continenti. Qual è il tuo spot?**

“Sì, prima del Covid viaggiavo molto... adesso sono un po' limitata ma cerco comunque di spostarmi sul territorio nazionale per allenarmi. Io abito in Toscana e il mio spot è Castiglione della Pescaia ma la zona dove sono io offre poche onde e non molto buone infatti mi sposto molto spesso per surfare al meglio”.

**In Italia ci sono diversi spot dove fare surf (ad esempio nel Lazio, in Toscana, in Sardegna...). Che differenze ci sono rispetto agli spot oceanici? Surfare da noi è più facile?**

“No direi che da noi non è facile,



PH FEDERICO SQUADRITO

anzi! Il fatto che dobbiamo aspettare le mareggiate e il vento giusto per poter surfare ci fa uscire poche volte, purtroppo le giornate epiche o che comunque si avvicinano all'oceano sono poche. L'alta pressione ci può lasciare senza onde anche per un mese, mentre sull'oceano, grazie a swell lontane, bene o male si riesce sempre a fare surf. Poi ci sono posti che lavorano di più, con più frequenza, come la Sardegna, e allora va meglio. Ma dipende sempre dal tempo!”.

**Il surf è un insieme di spiritualità, fisicità e tecnica. Come ti alleni?**

“Io ho un preparatore che mi segue da anni, poi mi alleno in piscina e faccio anche tanti altri sport, fra cui la bicicletta. Riesco ad allenarmi cinque volte alla settimana ma l'allenamento migliore è uscire in mare tutti i giorni”.

**In radio parlavi anche della tua passione per il SUP. Come interpreti questa nuova disciplina che sta conquistando le spiagge?**

“Il sup lo conosco da diverso tempo, sai che sono stata anche Campionessa Italiana? Una vita fa ci fu una tappa ad Ansedonia di SUP wave, unica ed eravamo in tre. Eravamo ancora agli inizi. Io non lo

uso per surfare ma lo uso per spostarmi in giro per le cale, spiagge e golfi della mia zona e grazie a quello mi alleno e nel frattempo mi godo i posti fantastici che il territorio ci offre”.

**Qualche consiglio su come iniziare...**

“Venire alla mia scuola di surf! Mi sto organizzando... presto ci saranno delle novità. Comunque il consiglio è prendersi una tavola comoda e provare, provare, provare senza scoraggiarsi. Se poi fatto in compagnia o con qualcuno più bravo ancora meglio!”.

**Qual è il film sul surf che ti emoziona di più?**

“Endless Summer 2 da sempre!”.

**Dal momento che lo sport per te è una professione, in quale altro modo trascorri il tuo tempo libero?**

“Tutto ruota intorno alle onde, alle swell e quindi ogni giornata viene organizzata di conseguenza ma se è

piatto faccio mille altre cose: MTB, trekking, sup, decoupage, giardinaggio... Dipende da quanto tempo rimane, perché se ci sono le onde ogni impegno viene rimandato!”.

**Qual è il tuo rapporto con i social e con i tuoi fan che ti scrivono online?**

“I social sono molto importanti, sono collegata quasi sempre e ringrazio i miei follower! Il mio profilo è pubblico quindi tutti possono seguirmi e chiedermi l'amicizia. Rispondo praticamente sempre, a meno che non veda i messaggi... Ogni tanto li perdo”.

**Per finire... quali sono i tuoi programmi futuri?**

“Eh... bella domanda, chiediamolo al Covid! No, scherzi a parte, a breve c'è una gara in programma in Liguria per i Campionati Italiani e poi aspettiamo il campionato Europeo e Mondiale che è stato rimandato a settembre. Seguitemi su Instagram e Facebook per le news!”.

# UN TESORO DA PRESERVARE

TESTO DI: ANTONIO PAOLUCCI



DISEGNI TRATTI DAL PROGETTO HYMOCARES

**La corretta gestione degli ecosistemi fluviali svolge un ruolo cruciale nella salvaguardia dell'ambiente. Vediamo come, perché e cosa si può – ed è urgente – fare.**

**“L**audato si’, mi’ Signore, per sor’acqua, la quale è multo utile et humile et pretiosa et casta”: così scriveva San Francesco d’Assisi nel Cantico delle creature. Tutti noi siamo sensibili alla bellezza degli ambienti acquatici, che siano marini, fluviali o lacustri, e ogni nostra pagaiata è accompagnata dal desiderio di mantenerne e migliorarne la conservazio-

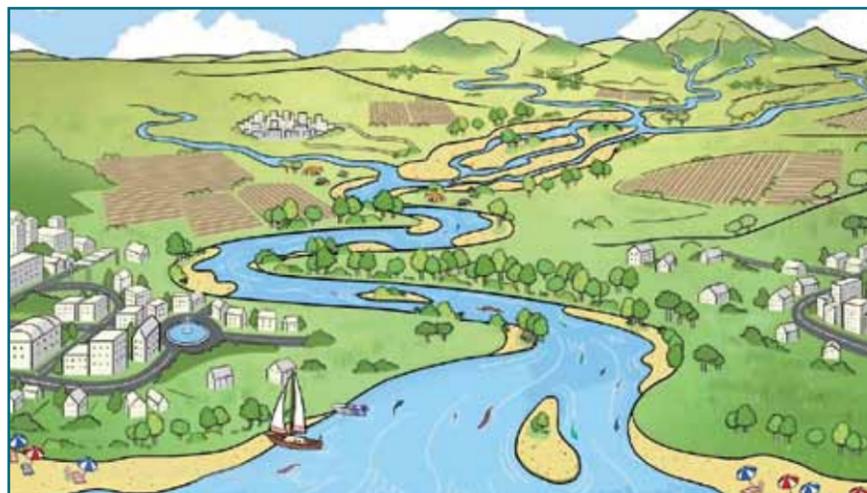


FIG. 1

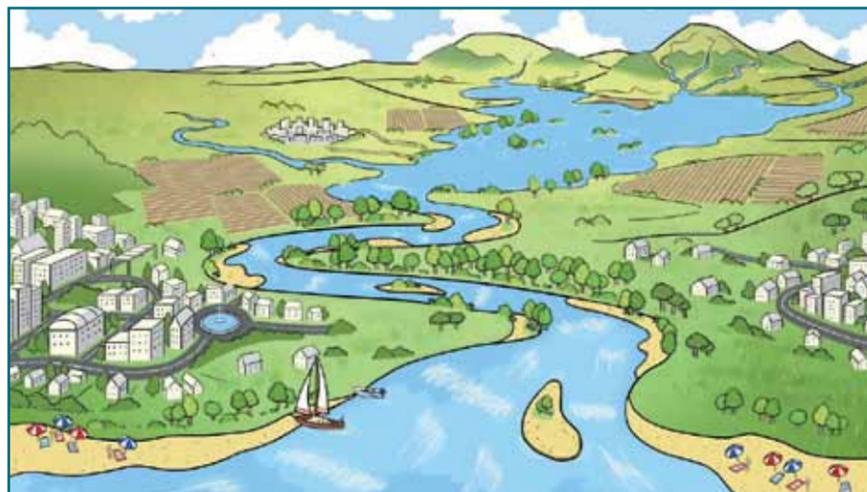


FIG. 2

ne. La molla che ci spinge a evolvere e affinare le nostre abilità canoistiche è che potremo sperimentare l’acqua in situazioni sempre diverse e in condizioni sempre più vicine allo stato di natura.

Gli ambienti acquatici si inseriscono nel quadro più ampio di un ecosistema in cui le componenti naturali, sociali ed economiche si integrano generando un capitale naturale (i cosiddetti servizi ecosistemici) da preservare, mantenendo in equilibrio l’offerta che la natura può fornire e la richiesta dell’uomo di soddisfare le proprie necessità garantendo la vita della propria e di tutte altre le specie.

## LE NOSTRE ACQUE

Lo stato attuale delle acque italiane è decisamente non buono. Il 60% dei corpi idrici non raggiunge un grado ecologico di qualità. La biodiversità è fortemente compromessa: il 48% dei pesci di acqua dolce e il 38% degli anfibi è in via di estinzione; dal 1976 c’è stata una diminuzione del 76% dei pesci migratori; il 50% delle specie ittiche sono state introdotte dall’uomo compromettendo l’habitat delle specie autoctone. Il rischio idrogeologico è elevato e in continuo aumento. Circa due milioni di persone vivono in zone soggette a alluvione.

Le acque marine sono sotto la continua minaccia di inquinanti e le coste sono soggette a una tale erosione da pregiudicarne spesso la fruibilità e compromettendo la stabilità degli insediamenti abitati e dei manufatti costruiti un tempo lontani dalla battigia. Il riscaldamento globale inoltre aumenta il livello del mare.

Tutti questi eventi sono collegati tra loro e si impone l’esigenza di interventi con una gestione integrata delle acque prendendo in considerazione l’intero bacino idrografico di un dato territorio.

## UN BUON SISTEMA IDROGRAFICO

Il fiume naturale trasporta acqua e sedimenti dai monti fino al mare fornendo molti servizi ecosistemici (fig. 1).

- Sostiene gli habitat e la biodiversità.
- Mantiene le spiagge lungo le coste.



FIG. 3

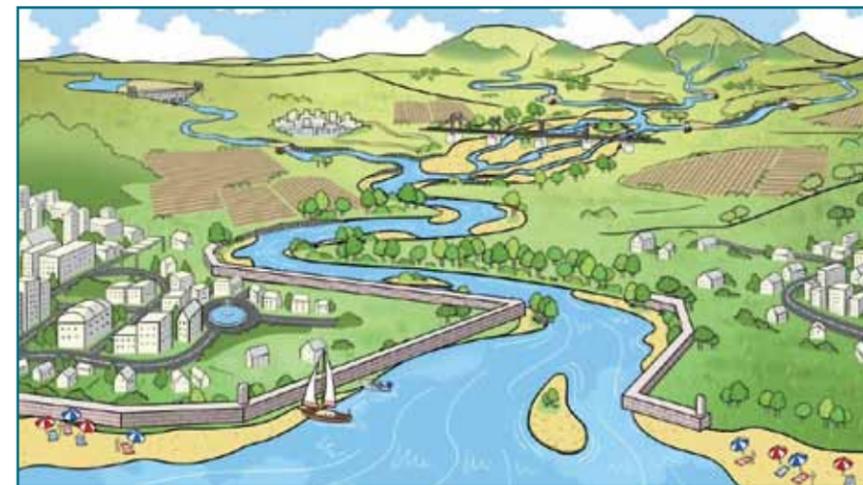


FIG. 4

- Fornisce acqua sia per captazione che rifornendo le falde.
- Mitiga la siccità e l’innalzamento della temperatura.
- Diminuisce il rischio di alluvione a valle grazie all’esonazione nelle zone di continuità (fig. 2).
- Fornisce la possibilità di attività ricreative (fig. 3).

## COSA È SUCCESSO NEL TEMPO

I processi naturali dei corsi d’acqua sono stati spesso fortemente alterati (fig. 4).

- La continuità dei sedimenti viene ridotta con la costruzione di dighe e sbarramenti creando deficit a valle.
- L’estrazione di inerti in alveo (intensive tra il 1940 e il 1980).
- Costruzione di protezioni spondali riducendo ulteriormente la disponibilità di sedimenti.

La drastica riduzione dei sedimenti causa l’abbassamento del let-

to del fiume, gli alvei si incidono e si restringono. L’acqua scorre in modo più veloce erodendo ancor di più il fondo e modificando la dinamica del corso del fiume che, da meandriforme e a rami intrecciati, si “banalizza” in una forma lineare (fig. 5) che accentua i problemi.

A causa delle sponde alte il fiume perde il contatto con le naturali zone di continuità e la capacità di smorzare i picchi alluvionali i quali si spostano a valle (fig. 6).

Non arrivando i sedimenti al mare, la costa rimane sotto la continua minaccia di erosione.

A monte, l’erosione regressiva può compromettere la stabilità delle dighe. Con l’abbassamento dell’alveo, si abbassano anche le falde e si perdono le zone umide limitrofe agli argini limitando gli habitat di specie acquatiche e aviare.

Gli approcci tradizionali per il

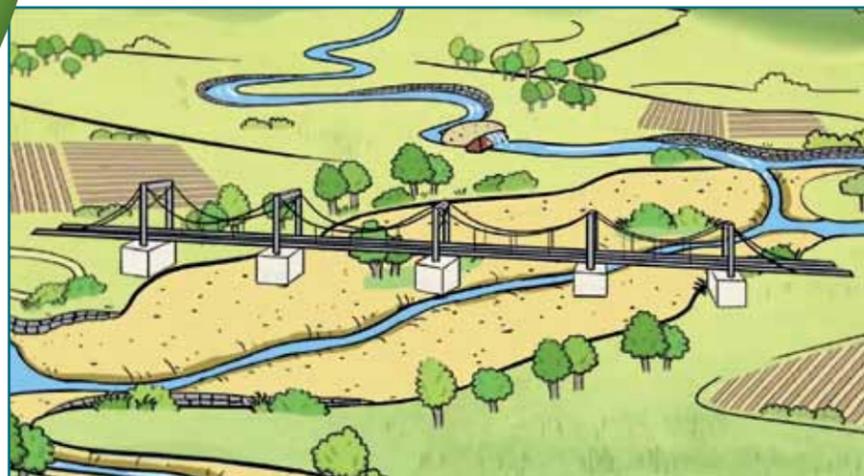


FIG. 5

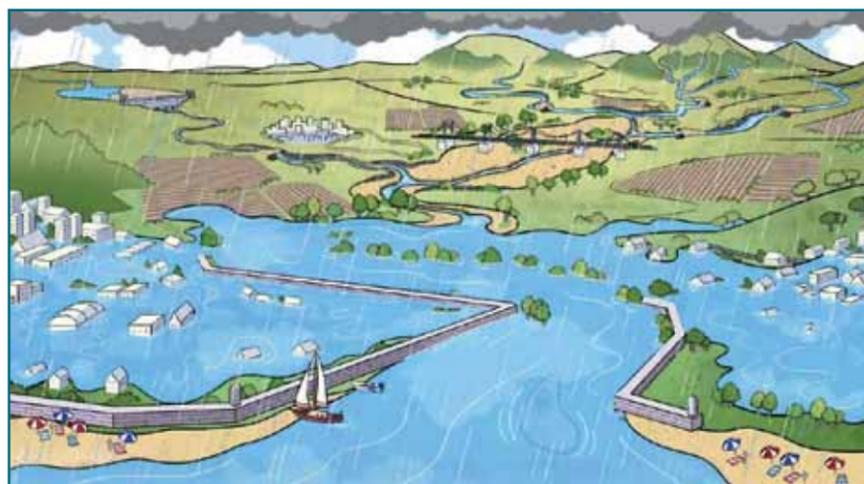


FIG. 6



FIG. 7

contenimento del fiume nel corso degli anni si sono rivelati inadatti.

Sponde artificiali, argini stretti, sbarramenti per limitare la velocità delle acque non sono soluzioni valide causando, tra l'altro, la perdita di valore paesaggistico limitando

la fruibilità dei corsi d'acqua per le attività ricreative e compromettendo gli habitat delle specie ittiche che trovano ostacoli nella risalita della corrente.

La rimozione di detriti legnosi e il taglio non selettivo della vegetazio-

ne riparia compromettono ulteriormente lo stato di salute del fiume e delle zone umide. Viene a mancare il naturale filtro all'inquinamento diffuso delle zone agricole (concimi, fitofarmaci, diserbanti con il dilavamento dei terreni finiscono direttamente nei corsi d'acqua) e la naturale mitigazione delle temperature.

L'asportazione dei detriti legnosi in alveo limitano le condizioni per una naturale rigenerazione degli habitat perdendo biodiversità.

**COSA SI PUÒ FARE**

Si presenta sempre più impellente la necessità di conservare i tratti fluviali ancora integri e riqualificare quelli compromessi.

Ovunque possibile si deve restituire spazio ai corsi d'acqua e favorire una dinamica più naturale ripristinando una maggiore continuità con le aree alluvionali naturali distanziando gli argini, preferibilmente degradanti, e abbattendo quelli artificiali. Migliorare il trasporto solido a scala di bacino. Scoraggiare la costruzione di nuovi impianti idroelettrici, specialmente quelli di piccole dimensioni (i "mini idroelettrici" previsto dal Decreto Rinnovabili). È stato calcolato che al di sotto di una produzione di 650 kW la centrale è in perdita, mentre, di contro, si è abbassato il limite dei 1.000 kW per ottenere gli incentivi previsti dalla attuale normativa (si veda la recente petizione per salvaguardare la Valsesia).

Migliorare la gestione degli invasi attuali liberandoli dai sedimenti che trattengono, migliorando di conseguenza la loro produttività (fig. 7).

Costruire by-pass per il passaggio dei sedimenti (fig. 8). Ove possibile, reintrodurre a valle il materiale asportato a monte.

Rispettare le norme che dal 2015 limitano l'asporto dei sedimenti solo all'interno di piani di bacino.

Per garantire l'approvvigionamento idrico a fini agricoli, realizzare invasi laterali invece che creare sbarramenti al corso del fiume.

Sostituire le vecchie briglie con griglie selettive che lasciano defluire acqua e trattengono grandi detriti (fig. 9).

Preferire sbarramenti parziali e obliqui al corso del fiume che confluiscono la corrente verso il centro dell'alveo, per limitare la velocità dell'acqua e creare zone di "morta" utili per l'ittiofauna.

Lasciare lo spazio che il fiume si è ripreso dopo alluvioni, arretrando e/o delocalizzando eventuali strutture e manufatti invece che preferire il ripristino che può risultare più costoso.

**IL CONTRATTO DI FIUME**

Non ci sono soluzioni valide ovunque: occorre individuare quelle più efficaci analizzando il problema a scala di bacino e ricercando un più elevato punto di equilibrio di interessi diversi.

Dagli inizi del Duemila esiste la possibilità di stipulare il Contratto di Fiume, un atto di impegno formale volontario tra istituzioni, enti, privati che a livello locale, ma su scala di bacino idrografico, individuano un Piano di Azione per la tutela e la corretta gestione delle risorse idriche e per la valorizzazione del territorio fluviale, unitamente alla salvaguardia del rischio idraulico.

Questo permette di evitare soluzioni parziali, momentanee che risolvono un problema locale, al di fuori di una ottica di sistema e che semplicemente spostano il problema a valle.

Il materiale e i dati per la stesura del presente articolo sono stati tratti dal sito del CIRF, Centro Italiano per la Riqualificazione Fluviale (<https://www.cirf.org/it/home/>).

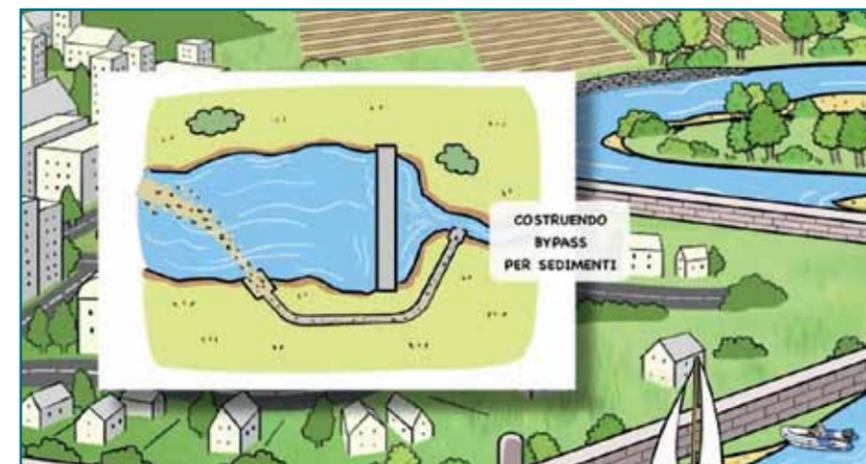


FIG. 8



FIG. 9

Le immagini sono tratte dalla video-animazione realizzata per il Progetto HyMoCARES (<https://www.youtube.com/watch?v=c-NIZ1Pvc50&t=13s>).

Petizione per la Valsesia: (<http://www.agricolturaeambiente.it/peti->

[zione-popolare-proteggiamo-i-nostri-fiumi-no-all'inutile-centrale-idroelettrica-di-rassa-in-valsesia/](http://www.agricolturaeambiente.it/petizione-popolare-proteggiamo-i-nostri-fiumi-no-all'inutile-centrale-idroelettrica-di-rassa-in-valsesia/)).

PER APPROFONDIMENTI SUL COMMERCIO DELLA SABBIA A LIVELLO MONDIALE: SAND WARS [HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=AEXFGJUXGLG](https://www.youtube.com/watch?v=AEXFGJUXGLG)

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

Distributore ufficiale italiano: sandiline

[www.nereussport.eu](http://www.nereussport.eu)

# MANGIAR BENE ALL'ARIA APERTA



**La cucina da campo è parte essenziale del campeggio nautico. E curarne i dettagli può fare la differenza.**

TESTO E FOTO DI:  
JACK D'EMILIA



**M**i sembra opportuno cominciare dicendo che non sono un medico, un nutrizionista, o il guru di qualche alimentazione alternativa. All'università ho studiato Filosofia, quindi la chiave di lettura più probabile delle mie parole potrebbe essere quella concettuale. La mia attività principale, difatti, quando mi avventuro in canoa (ma anche in bicicletta o a piedi) è quella di sentirmi in armonia con la natura: quindi, anche mangiare bene per me fa parte del processo. È quasi inutile dire che l'attualità ci offre ogni tipo di cibo già pronto, semipronto, solo da aprire e consumare; anche con sapore "come-lo-facevannonna", "nouvelle cuisine" o "100% Fat Free". Capisco chi per praticità o scarse doti culinarie scelga questi prodotti; ma confesso che io, anche quando sono stanco morto dopo una

giornata impegnativa, quando si fa sera, ho montato l'accampamento e fatto un piccolo fuoco, bevo un bel sorso di caffè caldo e sbuccio due patate e una carota, felice e contento di prepararmi una bella cenetta.

#### **INNANZITUTTO, RIFORNIRSI BENE!**

Dopo la stagione secca e torrida del sertão, con l'autunno tropicale sono arrivate le prime piogge e tutte le piante xerofile della regione sono tornate a verdeggiare, dando nuovi colori al panorama. I fiumi della provincia ancora non hanno preso molta acqua, ma la prima discesa dell'anno sul Rio Assu (Nord-Est del Brasile, si veda il numero 17 di *Pagaiando*, ndr) ci sta già proprio bene.

È un percorso non molto complesso che sono abituato a fare in sei o sette giorni, con un ritmo lento e piacevole; prima di partire, faccio

le provviste di tutto quello che mi servirà, cioè soprattutto acqua potabile e cibo.

Visto che la canoa canadese ci permette di caricare a bordo un po' tutto quello che ci pare, senza le limitazioni imposte da un'avventura in kayak o in bicicletta, compro frutta e ortaggi per qualche giorno in più, così che non mi manchi niente durante il viaggio e non abbia bisogno di andare scarpinando in qualche paese dei dintorni a fare la spesa. Parte della frutta la scelgo ancora un po' acerba, per farla conservare non refrigerata per alcuni giorni. Frutta di stagione e della regione, preferibilmente: mango, ananas, papaya, banana, ma anche qualche limone è sempre buono e pure un avocado, per farne un energetico e delizioso guacamole. Gli ortaggi li scelgo tra quelli che

si conservano bene senza problemi, tra cui: patata, verza, carota, cipolla, barbabietola, zucchina, pomodoro e aglio. È bene notare che, a parte la patata, sono tutti ortaggi che si possono mangiare anche crudi: perfetti per fare un'insalata mista a mezzogiorno e un risotto o una zuppa all'ora di cena. Da queste parti, al posto del prezzemolo, si usa il coriandolo fresco; c'è a chi piace e a chi non piace: a me piace. Da buon italiano, naturalmente non faccio a meno dell'olio di oliva e me ne porto sempre una mezza bottiglia. Come proteina animale, compro solo qualche lattina di sardine e tonno, più una dozzina di uova. Poi, in linea di massima, viaggiando su un fiume mi sembra più che giusto mangiare pesce fresco. Riconosco che sono uno di quelli a cui piace il pesce, ma non piace pescare.

SOPRA DA SINISTRA:  
COMPOSTA DI MANGO E BISCOTTI  
DI SEGALE CON ANACARDI E ZENZERO;  
COMPOSTA DI PAPAYA E BISCOTTO  
DI SEGALE CON ARACHIDI;  
PESCE FRESCO.

Comunque, qui nella Valle dell'Assu, il pesce fresco non manca mai. Tradizionalmente, a meno che non si voglia comprare quantitativi per dieci persone, è uso dei pescatori locali regalarti un pesce per gentilezza. Con il passare degli anni, ho imparato a non offenderli mai offrendogli denaro, ma magari a strappargli un sorriso con una manciata di tabacco scuro, che sulle rive dei fiumi a volte scarseggia. Io che non fumo più da anni, il tabacco alla fine lo compro solo per questo. È buon costume, quando due persone si incontrano, scambiare quattro chiacchiere e offrirsi vicen-

## IL FUOCO: DOVE E COME

Accamparsi all'aria aperta, in armonia con la natura, ci fa subito pensare a una cucina a legna più o meno improvvisata, sulla quale prepararsi da mangiare e anche un bel caffè. Questo, naturalmente, dove e quando la pratica non sia proibita (in parchi naturali, aree protette e così via) o sconsigliata per questioni di sicurezza. Una regola fondamentale: il fuoco, di qualunque tipo sia, deve essere sempre sorvegliato e sempre spento bene prima di andare a dormire o partire.

Occhi aperti: in alcuni luoghi dove ci fermiamo può esistere già un posto speciale dove fare il fuoco, usato da qualche pescatore locale o altri avventurieri, che possiamo utilizzare anche noi. Sennò, dobbiamo studiare bene la situazione e scegliere un angolino giusto, riparato dal vento dominante, dove montare la nostra cucina di campo.

Scelto il luogo adatto dove accendere il fuoco, bisogna pulire accuratamente tutto intorno, improvvisando una ramazza con qualche frasca.

Le pareti laterali di una cucina di campo possono essere strutturate con qualche pietra squadrata o anche due ciocchi di legno trovati sul posto. Nell'incertezza, io porto sempre con



me a bordo della canoa alcuni vecchi mattoni con i quali costruire una base solida per una robusta griglia sulla quale appoggiare bricco, pentola, padella o un bel pesce da cuocere alla brace. La grandezza della griglia dipende dalla quantità di persone: io, che viaggio spesso da solo, mi porto una griglia non molto grande, una pentola con coperchio, una padella e la macchinetta del caffè.

Anche il fuoco dovrà essere della grandezza appena necessaria e mai troppo grande da minacciare di bruciare la cena o dar fuoco a tutto.

Per fare un piccolo fuoco e cucinare per poche persone non ci vuole molta legna, ma vale sempre la pena averne una piccola scorta a portata di mano. Legna morta si incontra un po' dappertutto e con l'esperienza ci abituiamo a riconoscere quella che più si presta alle nostre necessità. Il legno tenero fa più luce del legno duro, mentre il fuoco riscalda più con le braci che con la fiamma. Una fiamma viva serve a far bollire o cuocere, mentre le braci sono più adatte per arrostito. Dopo una pioggia, la legna morta ancora attaccata agli alberi è più secca di quella per terra.

Sempre pensando alla sicurezza, in accampamento evito l'uso di pentole alte piene di acqua bollente e padelle con olio caldo per friggere. Meglio una pentola larga e non molto alta, ottima per fare un risotto o una bella zuppa calda per riscaldare la pancia prima di andare a dormire.

Per un gruppo di quattro-sei persone può essere abbastanza pratico ed efficiente utilizzare una pentola a pressione, che riduce molto i tempi di cottura; per esempio: salsicce e patate (due salsicce e due patate a testa), soffritte per alcuni minuti e poi inaffiate con un bicchiere di vino prima di chiudere la pentola, ci mettono una ventina di minuti a cucinare.



INSALATA MISTA CON SARDINE.



RISOTTO INTEGRALE CON CAROTA, BARBABIETOLA E ZUCCHINE.

devolmente un caffè e una fumata. Il tabacco scuro di produzione locale è fortissimo: a volte, ne butto un po' sulla brace del fuoco del bivacco per tenere lontane le zanzare.

#### IL BUONGIORNO SI VEDE (ANCHE) DAL MENÙ

Una regola importante, che mi sono imposto già da un bel po' di an-

ni: cucinare appena il necessario, mangiare bene e non lasciare resti, che come minimo chiamano le formiche, ma anche qualche animale più grande. Ho già in testa le quantità standard di riso, pasta, vegetali per comporre una refezione regolare; mantenendo le quantità giuste, mi sbizzarrisco con gli ingredienti a disposizione. Vediamo

#### DETERSIVO? NO: SABBIA!

Molti mi chiedono che tipo di sapone uso per lavare le stoviglie durante le mie avventure in canoa; vogliono sapere se uso un prodotto biodegradabile che non inquina, o se non mi preoccupo di certe cose.

La verità è che per pulire bene una pentola sporca io uso appena qualche manciata di quella sabbia grossa che si trova con certa facilità sulle rive dei fiumi che frequento.

Sfregando bene, la sabbia pulisce e ritira qualunque residuo. Se la pietanza s'è attaccata un po' sul fondo, lascio la pentola ammollo tutta la notte e la lavo senza problemi quando mi sveglio. Una soluzione semplice ed efficace.

adesso rapidamente quel che mangio in una giornata tipica di avventure in canoa. Quando mi sveglio, sempre con poca fame, bevo il caffè e mangio un frutto con una manciata di anacardi o di arachidi tostate. Gli spuntini mattutini e pomeridiani, consumati spesso a bordo senza neppure accostare la canoa alla riva, sono sempre frugali e energetici, per ricaricare le batterie senza riempirmi la pancia; frutta fresca, o una manciata di uva passa e una decina di anacardi, che sono una vera bomba di energia. Per queste merende a volte preparo in precedenza anche qualche vasetto di composta di frutta e un po' di biscotti integrali: i biscotti di farina di segale si conservano bene per settimane e hanno la proprietà di saziarci per ore e ore.

A mezzogiorno non accendo quasi mai il fuoco, a meno che non sia un giornata di pioggia torrenziale da passare sotto il telo impermeabile, o quando la pigrizia prende il sopravvento e tutta l'avventura dura un giorno in più. Una bella insalata mista con qualche sardina o due uova sode, cotte di mattina presto, risolve la questione. Invece del pane, da mangiare insieme all'insalata mi porto un sacchetto pieno di pane grattugiato grossolanamente, fatto in casa, un po' croccante, tipo crostoni. Finalmente, la sera consumo il pasto caldo della giornata: il pesce me lo mangio alla brace, avvolto in una foglia di banana, con un po' di riso bollito e due patate lesse; oppure, ci

faccio una zuppa, con alcuni ortaggi e magari anche un po' di maccheroncini.

Uno dei miei piatti preferiti in queste situazioni è un bel risotto vegetariano, nel quale all'ultimo momento posso rompere un uovo e mescolare tutto bene. Io uso un riso integrale rosso, prodotto locale



che cuoce in venti minuti. Quando compro un riso integrale tosto, di quelli che ci mettono 40 o anche 50 minuti a cuocere, sapete che faccio? Lo metto a mollo la sera prima, come si fa con i fagioli e i ceci. A volte poi, per concludere l'argomento della cena, semplicemente preparo una bella frittata con le patate, che da sola sazia la fame senza bisogno di cucinare il riso o la pasta. Naturalmente, dopo un pasto importante, per digerire bene non mi stendo subito in amaca e buonanotte; faccio ancora qualche lavoretto necessario e poi me ne sto un po' seduto sulla riva del fiume. A guardare le stelle.

# COME ACQUA



TESTO DI: PINA DI SANTO



IDROSPEED SUL SESIA.

**Nel suo libro Roberto Chilosì racconta la sua vita intrecciata all'ambiente acquatico: dalle imprese fluviali e marine in kayak alle ardite traversate a nuoto. Pina Di Santo lo ha intervistato per Pagaiando.**

**R**oberto ti presento, così i lettori si fanno un'idea della brutta persona che sei.

Nato a Chiavari nel '66 vivi e lavori tra Borgo Val di Taro e Parma. Nel 1995 hai avuto l'ardire di licenziarti da un pubblico impiego per inseguire il tuo sogno liquido: fare la guida rafting, il maestro di canoa, il viaggiatore seriale, il nuotatore notturno e il lettore compulsivo. Hai effettuato discese in kayak sui fiumi più belli e impegnativi del mondo compiendo anche prime discese in solitaria come il Marsyangdi o la parte alta del Tamur in Nepal.

Hai anche fatto traversate in solitaria, per lo più invernali, in giro per

mari. Hai scritto un libro, "COME ACQUA" (AltreVoci Edizioni).

Io l'ho letto e devo dire che in quelle pagine c'è tanto kayak, acqua, avventura, coraggio e paura allo stesso tempo. Insomma un libro da canoisti. Ma ora tocca che ti interroghi un po'.

**Com'è nata la tua passione per il kayak?**

"Nel paese dove vivo, Borgo Val di Taro in provincia di Parma, fino al 1982 si svolgeva ogni anno la Maratona del Taro che era la gara di discesa più lunga al mondo. I canoisti, provenienti da tutto il mondo, partivano da sotto il ponte in paese e noi ragazzini li rincorrevamo felici e affascinati finché era possibile. Poi più grandicello, da appassionato di fotografia naturalistica, ho avuto bisogno di un mezzo per avvicinarmi di agli uccelli nella laguna di Orbetello, in Maremma. Una sera, poi, ho visto un'intervista ad Emanuele Bernasconi e Francesco Balducci: due grandi canoisti italiani mostravano i video delle loro spedizioni. Boom! Da lì sono partito per la tangente".

**Gira voce che tu abbia ventitré canoe, come si chiamano?**

"Le mie tre preferite sono Nina, Pinta e Santa Maria (orgoglio ligure)".

**Quali sono stati i tuoi canoisti di riferimento?**

"François Cirotteau, francese; Emanuele Bernasconi, Francesco Balducci e Francesco Salvato italiani. Emanuele e il fratello Maurizio sono stati i primi italiani a intraprendere spedizioni internazionali tra cui la prima ripetizione del Dudhkhosy, il fiume che scende dalla valle dell'Everest. Francesco Balducci è tuttora l'uomo al mondo con più fiumi percorsi. Salvato, in quegli anni, ha compiuto diverse prime discese sia in Italia che nel mondo".

**Oltre a splendidi racconti di fiume, nel libro, sono riportate imprese marine. Ci racconti un episodio?**

"Io amo nuotare in mare e..."

**Eh no, io intendevo imprese di Kayak da mare non di nuoto, siamo su Pagaiando mica su Nuotando**

"Ah! Ok. Quando non c'è acqua in fiume vado sempre a pagaiare in acqua salata (ma anche a nuotare) soprattutto in inverno. Anni fa ho fatto il giro dell'Arcipelago Toscano da so-

lo con l'obiettivo di arrivare a Bastia, in Corsica. Ho pagaiato a lungo, andava tutto bene tranne per un piccolo particolare: all'improvviso, nel canale di Corsica, il tappo del gavone stagno posteriore è saltato e sono praticamente semiaffondato. Il rientro non è stato tanto entusiasmante. Ritenterò. Comunque l'intero episodio è raccontato nel libro, se parlo troppo qua il mio editore si arrabbia".

**Non solo kayak dai: pare che tu faccia mirabolanti e suicide imprese anche senza paraspruzzi.**

"Lo stesso spirito che metto nella pagaiata l'ho trasferito al nuoto. Qualche anno fa, la sera di Capodanno, ho nuotato dal Monte Argentario all'isola del Giglio al buio. Solo. Non ditelo a mia madre. Due anni fa ho fatto, sempre a Capodanno, le Cinque Terre. Al buio. Sempre solo. Non dite nemmeno questo a mia madre".

**Kayak e donne, perché sono così intrecciate nelle tue pagine? Non si capisce bene quale delle due sia la tua maggiore passione. Ah e a questo proposito, ci spieghi anche perché le imbarcazioni hanno nomi femminili?**

"Il kayak è la mia seconda passione, ehm no aspetta, dimenticavo Pagaiando. La prima, il kayak è la mia più grande passione. Sono intrecciate perché sono le cose più belle che la vita mi ha dato o che ho cercato. Tra tutte la più bella mia figlia. Sul perché le imbarcazioni abbiano nomi di donne beh, le barche hanno le prue e poi le..."

**Hai provato più paura per la tua vita quando hai rischiato in qualche fiume impetuoso o quando sei stato scoperto in flagrante da qualche marito arrabbiato?**

"I mariti. I mariti mi fanno paura. In fiume può incutere timore ma passa, un geloso che ti vuole scarnificare con un pezzo di ringhiera e lasciarti dissanguare dentro un castagno cavo, fa paura sempre".

**Il fiume più difficile che hai percorso e quello più bello.**

"Il più difficile è il Manganello in Corsica. L'ho disceso, assieme a Francesco Salvato nel 1995 con un livello d'acqua molto più alto rispetto a quello con cui era stato disceso fino a quel momento. Sette chilometri di V-VI grado e pericoloso per

la presenza di sifoni. Il più bello, il Rio Maule in Cile, pari merito con il Marsyangdi in Nepal: due grossi fiumi con acqua verde e cristallina, cinquanta chilometri di rapide senza soluzione di continuità sempre sul IV-V grado. L'Apurimac: le sorgenti del Rio delle Amazzoni, un paradiso terrestre e un fiume molto impegnativo. Poi il fiume della mia anima: il Gordana, una goletta di sette chilometri di IV-V grado a poca distanza da casa mia o la Dora Baltea, il fiume italiano con le caratteristiche più "extraeuropee" per volume d'acqua".

**Il tuo rimpianto più grande (kayak, intendo il kayak)?**

"Aver dato ascolto ad altri e non aver fatto dei passaggi che avrei voluto fare. Sul Triful in Cile volevo fare una combinazione molto impegnativa ma la vedevo nella mia testa, mi vedevo già nel laghetto a fine rapida, ma mi ero lasciato convincere da uno dei miei compagni a desistere. Col tempo ho imparato a seguire le mie sensazioni, fregandomene delle paure altrui".

**Parlaci del tuo prossimo libro.**

"Ti racconto il finale: l'assassino è il maggiordomo".

**Ora parli della tua prossima impresa.**

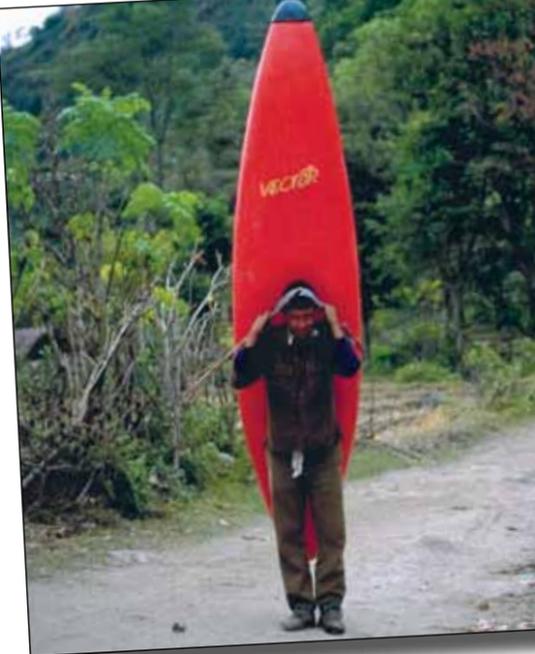
"Mi piacerebbe fare lo Stikine River, un enorme fiume che scorre in un profondo canyon in British Columbia. Invece a nuoto attraverserò il lato boliviano del lago Titicaca. Da solo. Ovviamente nascondendolo a mia madre".

**Nel libro ti dipingi un po' come una brutta persona tante volte; eppure, fonti indiscrete ti hanno visto impegnato in iniziative umanitarie e gesti di grande solidarietà. Parte dei proventi del libro andranno in beneficenza...**

"In molti ambiti sono una brutta persona: cerco quindi di compensare con piccoli gesti a favore di chi ne ha bisogno".

**Cosa farai con i rimanenti milioni di euro guadagnati dai proventi delle vendite dei libri? Quanti altri kayak acquisterai?**

"Bah... Mi comprerò le cose necessarie per vivere: gioielli, seconde terze quarte quinte case, uno yacht, un atollo nel Pacifico".



DALL'ALTO: VERSO L'IMBARCO DEL TAMUR; SUL SESIA ALLE GOLE; RAPIDA 5 DELLO ZAMBESI E IN NEPAL.

PER PUBBLICARE UN EVENTO SU PAGAIAO VI PREGHIAMO DI FORNIRE SEMPRE LE SEGUENTI INFORMAZIONI RISPETTANDO QUEST'ORDINE:

DATA | NOME EVENTO | LUOGO EVENTO | CHI ORGANIZZA (CLUB O ALTRO) | PERSONE DI RIFERIMENTO | TELEFONI / EMAIL DI CONTATTO

## EVENTI E RADUNI DI CLUB FICT E NON SOLO

**3-4 luglio**

### ATTENTI A QUEI DUE LAGHI DI LEDRO E DI IDRO

Località: laghi di Ledro e di Idro

Tipo: lago

Organizza: Racca Giorgio (Sottocosta)

Contatti: Giogioracca88@gmail.com

**4 luglio**

### ESCURSIONE ALL'ARGENTARIO

Località: Argentario-Toscana

Tipo: mare

Organizza: Asd Dragolago

Contatti: Walter Paesano

+39 329 7223055

**5-11 luglio**

### DISCESA INTERNAZIONALE DEL TEVERE

Località: da Orvieto a Nazzano

Tipo: fiume

Organizza: Discesa Internazionale

del Tevere

Contatti: <http://www.discesadeltevere.it>

+39 347 2439715

**9-11 luglio**

### DOOR COUNTY SEA KAYAK SYMPOSIUM

Località: Madison-Wisconsin (Us)

Tipo: lago

Organizza: Rutabaga Paddlesports LLC

Contatti: <https://www.rutabaga.com>

**18 luglio**

### SCOPRIAMO LE FORNACI DI COGOLETO E LA COSTA DI SAVONA

Località: Savona

Tipo: mare

Organizza: Canoaverde

Contatti: canoaverde@canoaverde.org

**20 luglio-15 settembre**

### PAGAIAO NEL SUD - VIAGGIO APERTO A TAPPE

Località: Lazio-Campania-Basilicata-

Calabria-Puglia da Latina al Gargano

Tipo: mare

Organizza: Tatiyak

Contatti: [tatiyak@tatianacappucci.it](mailto:tatiyak@tatianacappucci.it)

**1-15 agosto**

### RADUNO INTERNAZIONALE FEDERALE ESTIVO FICT

Località: Eyglies-Francia

Camping Eyglies

Tipo: fiume

Organizza: Fict

Contatti: [www.canoa.org](http://www.canoa.org) - [info@canoa.org](mailto:info@canoa.org)

+39 348 3583434

**7-8 agosto**

### ARCTIC SEA KAYAK SYMPOSIUM 2021

Località: Stykkishólmur-Islanda

Tipo: mare

Organizza: Arcticseakayaks

Contatti: <https://arcticseakayaks.is/symposium-2021/>

**8 agosto**

### QUEL RAMO DEL LAGO DI COMO CHE NON VOLGE A MEZZOGIORNO!

Località: Tavernola

Tipo: lago

Organizza: Luciano Belloni (Sottocosta)

Contatti: L. Belloni +39 338 1374722

[luciano.belloni1937@gmail.com](mailto:luciano.belloni1937@gmail.com)

**14-15 agosto**

### FERRAGOSTO SUL TEVERE FARFA

Località: Riserva Naturale Regionale

Nazzano-Tevere Farfa

Tipo: fiume

Organizza: Fattoria Didattica

Campo di Contra

Contatti: Mauro +39 328 2579603

**27-28-29 agosto**

### RADUNO ISEO SASSABANEK E GIRO DELLE ISOLE

Località: Iseo via Colombera 2/c

Tipo: lago

Organizza: Centro Sportivo SassabaneK

Contatti: M. Brescianini

+39 338 2407138 - [atls@libero.it](mailto:atls@libero.it)

**3 settembre**

### CALABRIAN TOUR 2021

Località: A.M.P. Isola Caporizzuto

Tipo: mare

Organizza: Calabrian Tour

Contatti: <https://fb.me/e/ckjj6ret?ti=wa>

-- piergiorgio frigato

[piergiorgio.frigato@gmail.com](mailto:piergiorgio.frigato@gmail.com)

**4 settembre**

### NERVI-PORTO ANTICO-NERVI IN KAYAK NEL CUORE DI GENOVA

Località: Genova

Tipo: mare

Organizza: Canoaverde

Contatti: Giulio Pillepich

[giulio.pillepich2006@libero.it](mailto:giulio.pillepich2006@libero.it)

**4-5 settembre**

### GIRO DELL'ISOLA DEL GIGLIO

Località: Isola del Giglio-Toscana

Tipo: mare

Organizza: Asd Dragolago

Contatti: Walter Paesano

+39 329 7223055

**5 settembre**

### LAGO DI MARTIGNANO

Località: Lago di Martignano- Lazio

Tipo: lago

Organizza: Aican

Contatti: Eros Piersanti +39 328 2024751

**9-12 settembre**

### PONZA MARE MARATHON

Località: Isole Pontine

(Ponza, Palmarola e Zannone)

Tipo: mare

Organizza: Seakayaklazio (Sottocosta)

Contatti: Fabio Carosi +39 338 2983314

[fabio.carosi@tiscali.it](mailto:fabio.carosi@tiscali.it)

**11-19 settembre**

### ARGENTARIO SOTTOCOSTA CAMP

Località: Argentario (Toscana)

Tipo: mare

Organizza: Sottocosta

Contatti: [info@sottocosta.it](mailto:info@sottocosta.it)

[www.sottocosta.it](http://www.sottocosta.it)

**12 settembre**

### PADOVA IN VOGA

Località: Anello Fluviale di Padova

Tipo: fiume

Organizza: Calypso Adventure

Contatti: [calypsoadv@libero.it](mailto:calypsoadv@libero.it)

**25 settembre**

### GARDALONGA 2021

Località: Lago di Garda

Tipo: lago

Organizza: Gardalonga

Contatti: [www.gardalonga.it](http://www.gardalonga.it)

**25 settembre**

### NERVI-SAN FRUTTUOSO DI CAMOGLI-NERVI

Località: Genova

Tipo: mare

Organizza: Canoaverde

Contatti: Giulio Pillepich

[giulio.pillepich2006@libero.it](mailto:giulio.pillepich2006@libero.it)

**26 settembre**

### DA CORBARA AD ALVIANO

Località: Lazio

Tipo: fiume

Organizza: Aican

Contatti: Eros Piersanti 3282024751

**1-2-3 ottobre**

### WORKSHOP PER LA COSTRUZIONE DI PAGAIE GROENLANDESI

Località: Latina

Tipo: mare

Organizza: Tatiyak-Manolo

Pastoriza Barreiro

Contatti: [tatiyak@tatianacappucci.it](mailto:tatiyak@tatianacappucci.it)

<https://tatiyak.blogspot.com/2019/12/workshop-con-manolo-pastoriza-per.html>

descrizione evento 2019

**3 ottobre**

### PROMONTORIO DEL CIRCEO

Località: Circeo-Latina

Tipo: mare

Organizza: Asd Dragolago

Contatti: Walter Paesano

+39 329 7223055

**9 ottobre**

### LO STAFFETTONE

Località: Anguillara-Lago di Bracciano

Tipo: lago

Organizza: Asd Dragolago

Contatti: Lucio Malgeri 3934082947

**9-10 ottobre**

### THE SEA KAYAKING CORNWALL 14TH ANNUAL SEA KAYAKING SYMPOSIUM & COURSES WEEK 2021

Località: Tregedna Farm Falmouth Cornwall

Tipo: mare

Organizza: Seakayakingcornwall

Contatti:

<https://www.seakayakingcornwall.com>

**17 ottobre**

### DISCESA INTERNAZIONALE DEL TEVERE (TRATTO ROMANO)

Località: Roma

Tipo: fiume

Organizza: Discesa

Internazionale del Tevere

Contatti: <http://www.discesadeltevere.it>

+39 347 2439715

**24 ottobre**

### ESCURSIONE SUL LAGO DI BOLSENA

Località: Lago di Bolsena

Tipo: lago

Organizza: Aican

Contatti: Eros Piersanti

+39 328 2024751

**30 ottobre**

### NERVI-BOCCADASSE-NERVI

Località: Genova

Tipo: mare

Organizza: Canoaverde

Contatti: [giulio.pillepich2006@libero.it](mailto:giulio.pillepich2006@libero.it)

**6-27-28 novembre**

### WISKIE

Località: Golfo dei Poeti-Portovenere

Tipo: mare

Organizza: Sottocosta

Contatti: L. Belloni +39 338 1374722

[luciano.belloni1937@gmail.com](mailto:luciano.belloni1937@gmail.com)



**PRIMA DELLA PARTECIPAZIONE AGLI EVENTI SI CONSIGLIA DI CONTATTARE GLI ORGANIZZATORI PER INFORMARSI SU EVENTUALI ANNULLAMENTI O MODIFICHE DI DATA/ORARI**