



...sull'acqua...

DECENNALE DEL GCR

Storie, incredibili, ma tutta vera, di come vide luce il Gruppo Canoe Roma.

Il 4 Novembre per i ragazzi del GCR e' una data particolare: e' l'anniversario della prima discesa in gruppo e, di fatto, della fondazione sia pure informale del Gruppo stesso. Il fattaccio, perche' fattaccio fu sotto tutti gli aspetti, inizio' quando all' alba del 4 Novembre 1976, messi in contatto dall' iniziativa di Granacci, quattro romani, tra i 20 e i 27 anni si incontrarono sotto una specie di diluvio, alla periferia di Roma sulla Sacrofanese, in casa di Mario Annibaldi.

Le esperienze canoistiche di ciascuno erano varie: Mario era stato con Granacci al precedente raduno di Chienes e poteva vantare un maggior curriculum; gli altri, Domenico Noviello, Andrea Lucarelli ed io, eravamo ad un livello un po' piu' modesto. Mentre parlavamo dei nostri trascorsi e mentre ci trovavamo tutti irrimediabilmente affetti dal virus canoino, lanciavamo inquiete ed impazienti occhiate attraverso le finestre al cielo, ma inutilmente, perche' Giove pluvio, implacabile, continuava ad imperversare.

Basta, inutile dilungarsi perche', spinti dalla prospettiva, per noi sino ad allora "solitari", molto allettante di una discesa in gruppo, e visto che il tempo trascorrevva, dopo un'ora di chiacchierio uscimmo all'aperto e

SOMMARIO

SULL'ACQUA...DEL CLUB	
Decennale del GCR.....	pag. 1
Rinnovo del direttivo.....	pag. 4
Libri.....	pag. 5
SULL'ACQUA...VIVA	
Il Bussento.....	pag. 6
SULL'ACQUA...BIANCA	
Intervista a Josef Haas.....	pag. 7
Rizzanese superiore.....	pag.10
SULL'ACQUA...SALATA	
Scuola canoa di mare.....	pag. 4
K/M in Jugoslavia.....	pag.11
VARIE...SULL'ACQUA	
Canne al vento.....	pag.15
Rapida...demenziale.....	pag.16
Il Vangelo.....	pag.16
Norme di primo soccorso.....	pag.17
Adesione FICF.....	pag.20
Calendario.....	pag.20



Il presente notiziario interno del GCR e' dattilografato e fotocopiato in proprio.

Responsabili del notiziario: G.Carbonara, L.Moretto, A.Tesini.

Hanno collaborato: E.Accarisi, G.Loffredo, S. Pala, E.Piccone, E.Rajani, C.Seganti, R.Trovato.

sotto la pioggia battente, caricammo le quattro canoe sul mio maggiolino Volkswagen. Partimmo quindi alla volta di Paganico Sabino, in provincia di Rieti, per discendere un tratto del fiume Turano ad una cinquantina di Km da Roma.

Arrivati sul posto, sempre sotto la pioggia battente, lasciammo il maggiolino ad una quindicina di metri dal fiume e scendemmo in acqua mentre Mario, il piu' esperto, ci toglieva, secondo lui, ogni timore di inadeguatezza alle circostanze, perche' il fiume "tirava proprio bene".

Pareva proprio che dal cielo invisibili aerei ci mitragliassero a volonta' perche' sui kayak e sui caschi la pioggia tamburellava alla disperata mentre le barchette filavano velocissime risucchiate dalla corrente, evitando miracolosamente massi paurosi. Poco dopo ci accorgemmo che il torrente aveva inondato gli approdi e lambiva le siepi circostanti. Diversi cespugli erano in realta' alberi semisommersi; in una curva stretta e veloce, con ritorno d'acqua, io fui sbattuto sotto e persi la pagaia. Mimmo generosamente corse a prenderla, e per allungarsi cadde in acqua anche lui.

Da questo momento in poi la discesa si trasformo' in un happening continuato e, mentre l'acqua scrosciava dal cielo, prese a somigliare sempre di piu' ad una tragedia. Non appena con immensi sforzi si riusciva a recuperare chi era caduto e la relativa canoa, qualche altro cadeva e la storia ricominciava. Gli approdi sui cespugli spinosi senza possibilita' di toccare il fondo erano funambolici e penosissimi. Alcuni passaggi, normalmente di terzo grado, erano notevolmente peggiorati, e per dei novellini le creste bianche che arrivavano alla faccia erano molto impegnative. Io, in particolare, per la corrente e la mancanza di approdi, restai in

acqua, fluitato dal fiume per una trentina di minuti. Tutti per il recupero dei compagni, delle canoe e delle pagaie, facemmo sulle sponde centinaia di metri sprofondando nella terra bagnatissima, tra pintagioni di bietole e di altri ortaggi.

Alla fine, dopo solo sette Km di discesa, giungemmo al lago presso Paganico, nel quale dovevamo percorrere circa mezzo Km per arrivare alla trattoria dove avremmo mangiato. Ancora oggi ricordiamo quei cinquecento metri di lago che, stanchissimi, percorremmo arrancando ed incoraggiandoci. Disgrazia volle che sbagliassimo l'approdo, e ci toccò fare una ripidissima e sdruciolevole salita con le adorate canoe. Entrati in trattoria, sebbene stremati, ci gettammo come lupi su quattro fumanti piatti di tagliatelle, felici che l'incubo fosse finito.

Illusi!!! Poco dopo, con un passaggio del gestore, andammo, ormai all'oscuro, a recuperare il maggiolino. Arrivati sul posto, trovammo sì il fiume, ma non il maggiolino, o meglio, il maggiolino risulò semisommerso alla distanza di una decina di metri da dove nel frattempo era arrivata l'acqua del fiume in piena.

Una trattrice non fu all'altezza di estrarlo, quindi si chiamò da Carsoli un carro attrezzi che illuminando la scena con un faro recuperò il maggiolino con un cavo di acciaio. Sul carro, insieme al grondante maggiolino, alquanto scornati e silenziosi, raggiungemmo il paese per prendere il treno per Roma, dato che la macchina doveva essere "soffiata" un tantino a fondo anche nel motore che era stato completamente allagato.

Arrivati alla stazione, incredibile: c'era un tipico sciopero dei treni a macchinista selvaggio: nessuna possibilita' di raggiungere Roma fino all'indomani mattina (e tutti dovevamo esserci per impegni vari).

Maledicendo i nostri antenati fino alla settima generazione cominciamo a vagare entro Carsoli sotto la pioggia battente, negli abiti ormai bagnatissimi, cercando un autobus, un mezzo cingolato, qualche carretto a cavallo o cammello di passaggio per raggiungere la capitale. Impossibile trovare: a quella ora l'ultima corsa del pulman era già partita ... restava solo il treno che non partiva... Disperati Mimmo ed Andrea, dopo peripezie terribili per trovare gettoni, telefonarono ad alcuni amici del cuore che, ormai nella notte fonda, sarebbero stati comunque disposti a venirci a prendere da Roma: gli amici erano a ballare.

Mai vinti ci mettemmo sotto una delicata ed interminabile pioggerella finale che entrava nelle ossa, ad andare verso il vicino casello dell'autostrada. Un'anima impietosa ci diede un passaggio, ma commise l'errore di scaricarci troppo vicino al casello, dove cioè era proibito. Dal casello uscì subito un milite della Polizia Stradale, decississimo a multare il nostro soccorritore che si accingeva a tornare indietro. Ci precipitammo da una parte a garantire che in caso avremmo pagato noi la multa, dall'altra a sedere un aspro diverbio tra soccorritore e milite, il quale ultimo, infine si lasciò convincere alla clemenza.

Dovemmo quindi allontanarci molto dal casello e cominciare a mendicare, sotto una gentile pioggerella ed al fioco lume di un lampione, passaggi verso Roma.

Giove, che ci aveva perseguitato dall'alto per tutta la giornata, infine fu preso a compassione e ci sorrise benevolo. Un furgone si fermò ed il guidatore, sentito il caso, scese e ci aprì gli sportelli posteriori per farci salire.

Dopo tanti imprevisti e smacchi, incredibilmente, alla vista di file di abbacchi scannati e sanguinanti

e di pelli scuolate ammonticchiate sul pavimento, fummo presi da un accesso di risa talmente insopprimibile che non sappiamo come riuscimmo a ringraziare il buon uomo. sedemmo sulle pelli e battendo i denti per il freddo, quasi alle luci dell'alba, raggiungemmo la periferia di Roma.

Mentre il camioncino dirigeva verso i mercati generali, prendemmo i primi tram per le nostre case.

GIANFRANCO LOFFREDO

Ndr. Questa cronaca oggi potrà far sorridere molti. Ma stiamo parlando del 1976, cioè della preistoria della canoa a Roma. Mario, Mimmo, Andrea e Gianfranco hanno avuto il merito di provare sulla propria pelle tecniche, attrezzature e comportamenti, pagando in bagni, lividi e fatica.

Mi sembra giusto festeggiare, e' una proposta di Mimmo, quel 4 novembre 1976, ripetendo quest'anno quella fatidica discesa. Tutti sono invitati a partecipare, quali che siano le condizioni atmosferiche, perché la spaghiettata finale sarà d'obbligo.

L'appuntamento è quindi per il 2 novembre (SI' PROPRIO IL 2 NOVEMBRE MA SOLO PERCHÉ E' OOMENICA!) alle ore otto e trenta a piazza Vescovio. Per informazioni e dettagli telefonare a Mimmo o a Gianfranco.

E PER DIMOSTRARE QUANTO IL NOSTRO CLUB SIA CRESCIUTO AL TERMINE DEL PRANZO SARA' OFFERTA A TUTTI I PARTECIPANTI UNA COPPA DI CHAMPAGNE PER BRINDARE AL DECENNALE (Attenzione! Il tesoriere si riserva di sostituire lo champagne con spumante nazionale di buona qualità per esigenze di bilancio.)

RINNOVO DIRETTIVO DEL GCR

Il 31 dicembre 1986 scade il mandato con il quale l'Assemblea dei soci del GCR ha incaricato Borsellino, Capaldo, Carbonara, Carbonelli, Moretti, Spada, Tesini della amministrazione ordinaria e straordinaria dell'Associazione.

A norma dell'art.14, 15,18 dello Statuto, si invitano i signori soci a partecipare all'Assemblea straordinaria che si terrà nella sede del GCR in V.le di Valle Aurelia III/b la sera del 5 dicembre 1986 alle ore 19,00 in prima convocazione, ed alle ore 20,30 in seconda convocazione per procedere alla elezione dei componenti il Consiglio Direttivo per il biennio 1987-1988.

SI RAMMENTA che:

- possono votare solo i soci in regola con le quote annuali;
- possono candidarsi, quali nuovi consiglieri, tutti i soci purché in regola con le quote annuali eche abbiano voglia di lavorare. La gestione del GCR sta diventando una cosa seria, occorrono consiglieri MMDDDLTO disponibili.

Gli aspiranti consiglieri sono pregati di inviare o comunicare la propria candidatura al segretario Marco Spada entro il 30 ottobre prossimo affinché nella comunicazione ufficiale, ai soci, delle elezioni possa essere inserita la lista dei candidati.

TUTTI I SOCI, considerata l'importanza dell'Assemblea, SONO INVITATI A PARTECIPARE.

USCITE

Talvolta capita di incontrare qualche socio che si lamenta di non essere stato contattato per questa o quella uscita che gli sarebbe piaciuto fare.

Per ogni uscita di calendario non si possono fare centinaia di telefonate per sapere se l'uscita

e' "gradita".

Per favore consultate il CALENDARIO delle uscite.

SCUOLA DI CANOA DI MARE

Il Direttivo del GCR ha deciso di dare vita ad una scuola di Kayak di mare (K/m).

La navigazione in mare implica tecniche e comportamenti totalmente diversi da quella in laghi e torrenti.

Si è quindi messo a punto un programma d'insegnamento sia teorico che pratico la 'cui validità', lungi dall'essere perfetta, dovrà essere verificata e perfezionata nella pratica tramite un corso pilota.

La scuola, della durata di cinque giorni, si terrà sull'isola di Ventotene, la prima settimana di ottobre o la seconda (salvo ulteriori accordi con i partecipanti). Sono previste lezioni teoriche e pratiche dalla navigazione con le carte, alle tecniche di salvataggio, compreso l'eskimo.

Si prevedono due corsi contemporanei avvicendati, uno la mattina ed uno il pomeriggio per gruppi di sei persone.

Invitiamo coloro che fossero interessati, a comunicare in tempo la loro adesione al responsabile del K/m Gigi Moretti o a Giorgio Carbonara, che avranno cura di illustrare i particolari e le modalità di partecipazione al corso.

CULLE

E' nato ALESSANDRO PAOLETTI.

Speriamo che il papa' non si lasci travolgere dai pannolini e continui ad andare in canoa.

Fiocco rosa a casa CALOPRISCO.

Sul barcone autocostruito del papa' la nuova arrivata avrà il posto d'onore.

LIBRI PER CANOISTI

Sembra che si stia sviluppando un certo interesse per la canoa, ed editori attenti lo hanno avvertito pubblicando alcuni libri.

Ecco in libreria per noi:

- "La tecnica del Kayak"
di Maurizio Bernasconi, SIAD Edizioni, Collana Hobby Sport £. 18.000

- "101 Itinerari di Canoa Fluviale"
Di Andrea Gatti e Marco Pedroletti, Murzia Editore, £. 25.000

- "Il Libro della Canoa"
Di Andrea Alessandrini, Gamma Libri, £. 50.000

- "Manuale Pratico di Canoa Sportiva"
Di Brizzolara e d'Angelo, Murzia Editore, £. 25.000

"Le Vacanze Alternative", Oscar Mondadori, £. 6.000

Gli autori dei libri citati non hanno bisogno di presentazione. I nuovi canoisti avranno occasione di conoscerli; nel frattempo potranno apprezzarli attraverso i libri.

"La tecnica del Kayak"

Maurizio Bernasconi (socio sostenitore del GCR) ex atleta nazionale di fluviale, conduce da anni la scuola di canoa della Valsesia. Egli ha trasfuso in questo libro tutte le sue esperienze.

Forse la fretta dell'editore di uscire in libreria prima dell'estate, ha impedito di sviscerare meglio certi argomenti. Nell'insieme il libro è un pratico manuale di consultazione per canoisti già svezziati. Per i principianti sarebbe stato meglio sviluppare alcuni argomenti, ed approfondire certa terminologia di uso corrente. Un libro da consultare.

"101 Itinerari di Canoa Fluviale"
Gatti (socio sostenitore del GCR)-Pedroletti: un binomio di serietà e precisione. Due personaggi da conoscere.

Un libro che non deve assolutamente mancare nella biblioteca di un canoista sia esso...navigato, che alle prime armi. Sono stati scelti i fiumi più rappresentativi delle nostre regioni, per difficoltà, bellezza, facilità.

Non sono stati citati i più difficili ed i più facili. Non si può avere tutto; ci sembra giusto. I più difficili ed i più facili, in quanto tali, presuppongono un certo spirito da parte di chi vuole discenderli, che se non si possiede rischia di banalizzare tanti bei fiumi.

Le difficoltà, ricordiamocelo sempre, sono indicative e vanno SEMPRE verificate personalmente.

"Il Libro della Canoa"

Andrea Alessandrini campione italiano in diverse specialità, più noto come costruttore di canoe. Il suo libro ha il pregio di una veste tipografica molto ricca; abbonda di foto; è sinteticamente... poetico. Ha il difetto dello scarsissimo sviluppo degli argomenti (peraltro già noti), un prezzo non popolare. Senza meno un libro per pochi. Forse per amatori.

"Manuale Pratico di Canoa Sportiva"

Brizzolara è medico sportivo. D'Angelo, più volte campione di slalom, allenatore e direttore tecnico della Nazionale di slalom.

Un binomio che ci ha già regalato "La canoa d'acqua viva", uscito nel '76 negli OSCAR Mondadori ed oggi ormai introvabile.

Rieccoli in libreria con un testo che senza meno ripeterà il successo precedente.

"Le Vacanze Alternative"

Un simpatico libro che ci segnala tutte le iniziative possibili ed immaginabili per impiegare bene il tempo libero, non solo le ferie. Se non altro per il costo modesto, vale la pena di acquistarlo; saprà farsi apprezzare.

A pagina 11 viene anche citata la nostra Associazione.

...sull'acqua... viva

BUSSENTO

Se in qualsiasi periodo dell'anno vi trovate con una fine settimana libero e con con la voglia di fare un po' di chilometri in automobile, pensate al Bussento.

Scorre a sud di Napoli tra Capo Palinuro e Sapri.

Il tratto percorribile e' di circa 13 chilometri con regime idrico regolato da una centrale dell' ENEL (orario di scarico dell' acqua: feriali 9-13; festivo 10-12) per cui e' percorribile in qualsiasi periodo dell' anno.

L' acqua cristallina, la piacevolezza del tratto, il paesaggio quasi incontaminato, fanno presto dimenticare le buone cinque ore di auto impiegate per giungere sul posto.

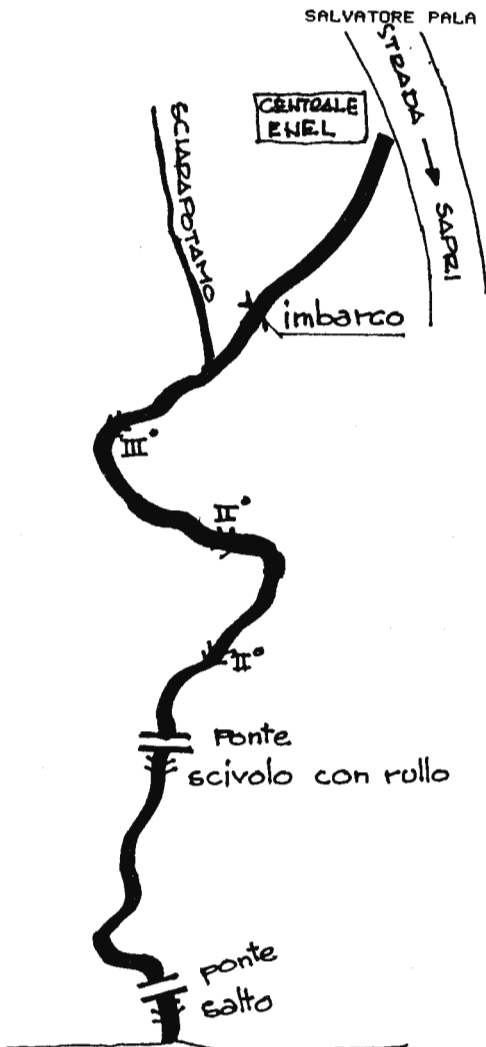
Per arrivarci si percorre l' autostrada per Napoli; uscita di Buonabitacolo e ci si dirige verso il mare. A SCARFANO..... si puo' dormire al camping 3G..... od anche in comodi ed economici bungalows (tel.....) In loco esiste un club canoistico che pratica discesa e mare; rivolgersi al sig. **COGLIARARO NICOLA** 0974/984168

L' imbarco e' proprio sotto la centrale dell' Enel alla confluenza con il Sarapozzo ?. La discesa e' veloce specie nel tratto iniziale; bella rapida in curva. Le difficoltà raramente superano il 2' e possono essere date da qualche ramo e da curve strette con corrente che ti spinge contro la sponda. Il letto e' in genere ampio con sponde ghiaiose. Il paesaggio come già detto e' incantevole, l'acqua si puo' quasi bere. Dopo circa 8 chilometri si incontra un ponte ferroviario in muratura. Si consiglia di scendere sul lato sinistro e dare uno sguardo. Si passa attraverso l' arcata centrale, lo scivolo e' un po' lungo e la corrente veloce, il tutto finisce con un salto di circa cm. 80 ed un rullo di 1 mt. che, considerata la velocita', non trattiene (3').

La discesa continua tranquilla fino al ponte sulla litoranea a circa Km.1 dal mare. Un piccolo salto di cm.60 con rapida in curva (2') ci porta al canale finale che sfocia in mare.

Dalla foce, con 3 Km. di pagaiata marina, si arriva al campeggio.

Il fiume e' stato disceso in K/2 e C/2, entrambe in vetroresina.



INTERVISTA A
JOSEF HAAS

Nel corso della nostra ultima escursione in Corsica abbiamo avuto l'opportunità di incontrare più volte e di approfondire la conoscenza di Josef Haas, autore della magnifica guida sui torrenti dell' "Isola".

Gli abbiamo rivolto alcune domande, su di lui e, più in generale, sulla canoa. Ne è emerso un "maestro", che ha fatto propri, ed ha anche contribuito a determinare, i principi essenziali della canoa d'acqua viva.

- D. Nella sua guida manca una breve biografia; perché non ci parla un po' di se e della sua esperienza canoistica?

- Haas. Io sono un insegnante di educazione fisica, oltre che di lingua francese. Assieme alla canoa pratico molti altri sport; sono anche un maestro di sci e di tennis. Per quel che riguarda la canoa dirò che la pratico da oltre 35 anni e che da venti vengo qui in Corsica. Collaboro inoltre con la Federazione (DKV) alla stesura di alcune guide (mi occupo della parte canoistica) ed ho pubblicato, oltre alla guida dei torrenti corsi, un'altra guida sulla Foresta Nera.

- D. Ma lei si considera più canoista o esploratore?

- H. Io credo di essere essenzialmente un canoista; per almeno dieci anni ho interpretato la canoa esclusivamente come sport, e credo anche oggi che questa componente sia primaria.

- D. Da qualche anno a questa parte la Corsica è divenuta meta per centinaia di canoisti europei e non. Questo fatto ne sminuisce in parte il fascino?

- H. No. Io non sono un egoista; penso anzi che qui vi sia sufficiente spazio per tutti. Credo che la pratica sportiva, e quindi anche la canoa, sia un valido modello di riferimento soprattutto per i giovani e gioisco della sua

diffusione.

- D. Ma cosa può dire riguardo i pericoli che si trovano in Corsica e gli incidenti che si verificano?

- H. Chiaramente qualsiasi fatto grave provoca in me grande dispiacere. Credo di non aver taciuto nella mia guida sui pericoli obiettivi che si devono affrontare nei torrenti corsi (si legga la parte finale del libro). Ma non credo che della Corsica si possa fare un caso. Si sono verificati incidenti mortali su tratti che abitualmente vengono considerati di media difficoltà. Il rischio non è una componente della sola attività canoistica, anche una scalata o una discesa con gli sci possono essere pericolosi, non per questo si smette di farne allorché si verificano incidenti. Penso che un invito alle persone a non recarsi in Corsica non eliminerebbe gli incidenti; ve ne sarebbero forse di più nella Francia del sud ed in genere nelle Alpi.

- D. C'è in Italia un dibattito sulla canoa estrema, sul senso di affrontare determinate difficoltà, sull'opportunità di ampliare la scala delle difficoltà. Cosa pensa al riguardo?

- H. Andiamo con ordine. Sul problema della scala di difficoltà. Io sono per l'apertura, e pur avendo introdotto la sola notazione di VIS (sesto grado superiore), per non sostituirmi agli organismi internazionali, ho tuttavia proposto, in alcune riunioni annuali tenutesi in Svizzera ed in Germania sul problema della sicurezza in canoa, l'ampliamento della scala, così come è avvenuto in roccia, dove si va fino al decimo grado. Per ciascun grado di difficoltà si potrà dare un gruppo di torrenti di riferimento con i quali confrontare i nuovi percorsi.

Per quanto riguarda l'affrontare determinati rischi penso che la questione delle motivazioni sia

estremamente personale. Un punto però va chiarito. Quando si è in procinto di affrontare determinati passaggi non bisogna dimenticare di valutare, oltre al rischio che si assume per sé, il rischio che si costringe ad assumere ai propri compagni. Va tenuto presente il rischio di chi fa sicurezza. Tengo a sottolineare che il rischio è sia personale che collettivo; un comportamento auspicabile è quindi quello di una notevole responsabilità. La via da seguire è per me un compromesso che non sia follia: prendere rischi che si possono valutare, non è essere irresponsabili. - D. Qual'è la sua definizione di limite o impraticabile?

- H. La definizione assoluta non esiste. Il limite varia a seconda della qualità dell'uomo e del materiale.

- D. In un passaggio di estrema difficoltà conta di più il fattore tecnico o la motivazione del canoista o i due insieme?

- H. Nella sua domanda è già contenuta la risposta, nel senso che contano entrambi. Sta di fatto che anche la tecnica più sopraffina non può essere l'unico supporto, e che senza una sufficiente determinazione si arriva alla paralisi e non si possono affrontare certe difficoltà.

- D. Come affronta il problema della sicurezza in canoa?

- H. Ho dedicato e dedico tuttora molto tempo a perfezionarmi in questa materia. Sto preparando una pubblicazione sulla sicurezza in acque estreme. Il mio stato d'animo in proposito è di continua tensione al miglioramento, di me stesso e dei materiali. Come guida sento di avere una grossa responsabilità ed avverto un forte senso di colpa se ritengo di aver commesso degli errori.

- D. Come si pone il gruppo nei suoi confronti e quanto è importante per lei nella discesa dei fiumi impegnativi?

- H. Il gruppo per me è fattore di sicurezza; debbo quindi sapere di potervi contare. Per quanto riguarda la loro considerazione nei miei confronti, dovrete chiederlo a loro. Molto spesso li sento dire "con Josef non si rischia", e questo lo considero il miglior complimento. Ma il mio atteggiamento nel gruppo non è quello di un dittatore; a volte vi sono delle discussioni sul fatto che qualcuno affronti o meno un certo passaggio, in genere seguono i miei consigli.

- D. Ritieni si possa parlare di evoluzione per la discesa di fiumi in solitaria?

- H. La solitaria non la consiglio. Si tratta evidentemente di una scelta personale; ma ritengo che in tali condizioni anche i rischi più piccoli divengano grandi rischi. A volte mi è capitato di farne, ma in generale non la consiglio. La mia convinzione è il gruppo ed ancora il gruppo.

- D. Passiamo ora ad un aspetto meno specificatamente tecnico, ma non meno importante. Cosa ci può dire riguardo i divieti posti alla discesa in kayak sull'alto Travo e sui rapporti spesso difficili tra canoisti e pescatori?

- H. Per quanto riguarda il divieto dell'alto Travo sono intervenuto presso la Prefettura di Bastia, presso l'assessore al Turismo ed il sindaco di Chisa, che aveva deciso di interdire la discesa del fiume. Il motivo addotto per giustificare il divieto, era l'affollamento eccessivo della zona; ma il divieto sarà rimosso. Sui rapporti tra pescatori e canoisti posso dire che sono e resteranno difficili. Da parte nostra è necessario mantenere un comportamento civile; magari fare dei cenni in anticipo al pescatore per chiedergli dove preferisce che si passi. A volte sono i pescatori che vengono qui dalla Francia del sud che hanno tensioni con i canoisti del loro

paese e che montano i corsi contro i canoisti. Ho avuto su questo argomento una discussione con il Prefetto, e penso che una regolamentazione degli orari sia una soluzione auspicabile. Le ore buone per la pesca non sono le stesse del canoista. Si puo' pensare ad esempio a consentire la discesa tra la dieci del mattino e le sei del pomeriggio.

- D. Ci ha detto che sta lavorando ad una nuova guida della Corsica. Quando uscirà e che novità rappresenta?

- H. Sulla data non ho certezza assoluta; ma dovrebbe aggirarsi intorno al febbraio '87. La guida conterrà venticinque nuovi itinerari, tra parti superiori di torrenti già descritti nella precedente edizione, e torrenti del tutto nuovi. C'è da osservare che i nuovi torrenti sono più a regime pluviale.

- D. Veniamo ad alcune domande di sintesi sulla canoa e sulla Corsica. Quali sono le qualità più importanti per un canoista?

- H. Anzitutto aver paura. Ma non la paura che paralizza i movimenti; direi piuttosto un timore reverenziale verso il fiume. Oltre alla paura, una condizione fisica eccellente; prontezza di riflessi, volontà e sempre senso di responsabilità. Bisogna saper dire di no al fiume. Dal punto di vista tecnico vale ciò che ho detto in materia di sicurezza: continuare nel proprio miglioramento e non credere mai di non aver nulla da imparare.

- D. Josef Haas, grande conoscitore della Corsica, può dare un consiglio sul periodo migliore per venire nell'isola?

- H. Il periodo migliore è quello più lungo di cui si dispone. Di solito quindi ci si concentra a Pasqua o al primo maggio. Ma alcuni fiumi sono fattibili sin dal Natale ed altri fino alla metà di giugno. Non c'è quindi un periodo preferibile in assoluto. In inverno cadono maggiori quantità di

pioggia ed inizia anche la fusione della neve. Mi piacerebbe passare il Natale in Corsica. Si possono fare ad esempio fiumi come il Chisoni, l'Abatesco, il Bravone, l'Ortolo, il Fiumicicoli, più a carattere pluviale.

- D. Se dovesse stilare una classifica tra i torrenti della Corsica o addirittura tra quelli che lei conosce in generale, quale sarebbe il più difficile che ha mai affrontato?

- H. Direi che per la qualità delle difficoltà, la lunghezza del percorso, i cambiamenti del tempo e del volume dell'acqua che mi sono trovato a sperimentare di persona e l'isolamento del luogo senza dubbio è la parte superiore della Rizzanese. Forse esistono dei brevi tratti più difficili, ma come fiume nel complesso direi la Rizzanese superiore.

- D. Mi tolga una curiosità. Lei nella guida cita una discesa della Rizzanese appunto nella quale per evitare incidenti nei trsbordi, decise di scendere alcuni degli impraticabili. Sia sincero, ma lei li ha discesi tutti?

- H. No, ne ho ancora qualcuno da scendere. Resta sempre qualcosa di nuovo da fare.

- Grazie per la sua cortesia Monsieur Haas.

- Grazie a voi.

- Arrivederci. Andiamo a farci anche noi la Rizzanese superiore.

ROBERTO TROVATO
ENRICO PICCONE

21.XI.86

MEGAPROIEZIONE
IN SEDE ORE 21

RIZZANESE SUPERIORE

E' una settimana che stiamo girando la Corsica; dal nostro arrivo a Bastia abbiamo viaggiato da nord a sud tra le piu' belle vallate dell' isola, sui fiumi lucenti, nell' acqua limpida e generosa che ti sospinge. Eppure e' difficile cimentarsi in questa nuova avventura ma....la decisione e' presa.

Ci addentriamo sulle strade polverose dell' entroterra corso verso l' imbarco della Rizzanese superiore, tra Zona e Quenza. Fissiamo il nostro campo ed aspettiamo con ansia l' indomani mattina. Sogni agitati turbano la quiete e la solitudine della notte. Al risveglio il programma e' definito: ore 8 colazione abbondante e ricca di ogni leccornia; ore 8.30 rito della vestizione: mettiamo per l' ennesima volta i nostri quattro stracci fedelissimi ed alle 9 siamo nel fiume.

Enrico, Roberto, Stefano, tre siluri arancioni solcano le bianche sponde del torrente nella foschia mattutina. Un saluto all' amico Emilio, confidiamo in Lui per il recupero a valle e per il sostegno psicologico che ci potra' dare durante la discesa.

Via.

Siamo soli nel fiume. L' affluente di destra della Rizzanese, l' Asinao, ci permette di macinare con relativa facilità i primi sei chilometri. Tutti stiamo aspettando con ansia il "Guardiano del fiume". E' un gigante di pietra alto 50-60 metri che il vento, il fiume, la natura creativa hanno donato di lineamenti morbidi ed umani. Eccolo finalmente!. Ogni descrizione, fotografia, resoconto non potranno mai rendere lo scenario magnifico che la natura ha regalato a questa vallata. Ma quanto e' difficile e faticoso conquistarlo !.

Passando dall' onirico alla terra umida e compatta, ci

addentriamo nel tratto piu' impegnativo da noi mai affrontato e che viene definito tra i piu' difficili d' Europa.

Dalla sentinella " Winnetou" inizia un percorso di otto chilometri di sesto continuo. Il fiume e' implacabile, non concede riposo, le sponde a volte sono piu' crudeli dei flutti delle rapide stesse. I trasbordi sono sei obbligatori e tremendi non meno delle difficoltà in acqua.

Seduto nel tuo guscio di polietilene vedi a distanza di 100 metri solo le cime degli alberi che coprono tutto cio' che il fiume non occupa. Rapide ininterrotte, pendenze eccezionali, salti, ritorni molto forti. E' la Rizzanese superiore!

Lo stress sale ora dopo ora. Il tempo scorre implacabile, logorante. Vorresti che tutto si placasse, si fermasse. Il rombo assordante, l' urlo del torrente scuotono e fanno diventare umili di fronte ad una natura forte ed impenetrabile.

Ora sei parte del fiume, parte di Enrico, Stefano, Roberto, una coesione perfetta che permette di realizzare un' avventura magnifica. Non e' " l'impresa " ma solo un sogno che ognuno di noi ha vissuto. Un gruppo di tre amici ha affrontato con serenità un fiume, un ambiente severo. Inutile raccontare, e ce ne sono stati tanti in undici ore, i momenti di difficoltà, di depressione, di abbattimento, di esaltazione.

Cio' che rimane e' il ricordo indelebile di una giornata particolare.

ENRICO PICCONE

... sull'acqua... salata

K/M IN JUGOSLAVIA

Parco Nazionale delle Kornati.

Raid marino di tre giorni tra le selvagge isole dell'arcipelago Kornati.

Dopo aver tanto parlato di K/m ed esserci allenati con lunghe pagaiate nel periodo invernale, nel rispetto del calendario annuale del nostro club, partiamo a luglio per la Jugoslavia.

Meta del nostro viaggio: le isole del Parco Nazionale delle Kornati.

Obiettivo: verificare la possibilita' di un raid marino in piena autonomia, le attrezzature, le difficoltà, l'alimentazione; un po' di navigazione con le carte e meteorologia. E soprattutto che la cosa sia fattibile da normali canoisti che non abbiano una preparazione atletica alle spalle, sponsor, etc., etc.,.

All'appello risponde il mio amico Andrea. Compagno inseparabile di tante ferie e gite. Votato alla canoa ormai da tanto tempo e capo carismatico della "canoa pacioccona", senza meno la piu' praticata su tutto il territorio nazionale senza che se ne parli mal abbastanza.

Stabiliamo il campo base a Pakostane, semplice paesino di mare tra Zara e Sebenico, dove lasciamo mogli e roulotte.

Si aggregano le nostre amatissime figlie: Francesca (17 anni) e Claudia (18 anni). Le canoe impiegate sono un K/m ALASKA (Francesconi), una Yukon (Francesconi), una biposto ASA Touring (Alessandrini) con timone.

Considerato che la mia Alaska e' un classico K/m dotato di gavoni, sistema sui effetti personali miei e di mia figlia nel gavone anteriore, compresi sacchi a pelo e materassini gonfiabili; mentre in quello posteriore carico acqua, viveri, fornello, tazze, bicchieri, etc, per quattro. Andrea carica abbigliamento e varie in due

sacchi impermeabili sia dentro che fuori la Yukon. Alla biposto, eliminato il sacco di punta posteriore, affidiamo due tende e due sacchi a pelo.

Martedi' 2 luglio.

Partenza alle 9,00 dal campeggio, presi un po' per matti dagli altri campeggiatori che, pur avendoci nei giorni precedenti gia' visto andare e tornare da altre isole, non credono che faremo veramente cio' che ci siamo prefissi di fare e segnato sulla carta nautica: circa 90 km, 30 al giorno, con partenza ed arrivo a Pakostane in senso antiorario tra le isole dell'Arcipelago Kornati.

Pagaiamo per quattro ore (con una sosta di mezz'ora) passando sotto l'isola di Pasman fino ad uno scoglio popolato di gabbiani che si levano in volo gracchiando al nostro arrivo.

La giornata e' limpida. Non ci sono problemi di orientamento e navighiamo a vista, anche se, per abitudine, manteniamo la direzione con la bussola che io ho gia' in dotazione sull'Alaska e che Andrea ha montato per conto suo sulla Yukon.

Facciamo un ricco bagno ristorante nelle fresche e pure acque jugoslave. Ci asciughiamo al sole mangiando un uovo sodo, un formaggio, una pesca.

Riprendiamo il mare alle 15,00, e pagaiamo fino alle 17,30 per il bagno di rito fino alle 18,30. Ripartiamo per Katina ove arriviamo alle 19,30.

Per tutta la giornata siamo incrociati da ogni tipo di imbarcazione sia a vela che a motore. L'atteggiamento nei nostri confronti, sembra essere di sorpresa. Pochi rallentano e si preoccupano di non farci onde.

La piu', a motore, passano a razzo anche vicino. Manteniamo, come di regola, una formazione chiusa con la biposto al centro e le singole ai lati; una leggermente avanti,

l'altra leggermente indietro.

Cenni di simpatia ci vengono dai velisti.

Katina, come tutte le isole dell'arcipelago, è brulla e rocciosa, ma in un'ansa d'incanto, troviamo un moletto ed una 'konoba' (trattoria).

Attracciamo (23 Km in tutto), con disinvoltura tra una decina di barche d'altura sia a motore che a vela. Italiani chiassosi e tedeschi compunti. Quest'ultimi accennano un gesto di complimento quando diciamo loro da dove veniamo e cosa abbiamo intenzione di fare. Gli altri lo faranno il giorno dopo quando ci incontreremo in mare.

Ordiniamo la cena a base di pesce e nell'attesa andiamo a montare le tende.

Pesce arrosto, insalata, vino acqua minerale per 15.000 dinari (quarantacinquemilalire).

Notiamo che per tutta la giornata non abbiamo bevuto, e che Andrea ed io, nell'euforia del momento, per festeggiare ci siamo fatti un litro in due.

Mercoledì 23 luglio.

Sveglia alle ore sette. Caffelatte, pane marmellata.

Smontiamo le tende e carichiamo le canoe; alle 9,00 siamo in acqua con destinazione Pischera: Km 26. Appena partiti facciamo una deviazione a nord per l'isola di Dugi Dtok (quattro Km andare, 4 a tornare) per vedere un classico fenomeno carsico: un laghetto di acqua dolce (Mir) il cui livello è superiore a quello del mare.

Nella pagaiata di avvicinamento ci sembra di sognare: un balenio a pelo d'acqua ci annuncia che stiamo per incrociare due canoisti. Sono marito e moglie olandesi su due splendidi k/m della Valley inglese, perfettamente attrezzati. Sono in mare già da una settimana, anche loro in visita alle Kornati. È interessante il sistema con il quale controllano la navigazione con il mare di tre quarti: un

derivino che comandano con un cordino avanti-indietro che compare in coperta sul lato destro del pozzetto e che scorre in un apposito incasso. Hanno anche un sistema per agganciarsi a catamarano e procedere accoppiati.

Dopo le foto di rito, ci separiamo. Visitiamo il lago, e torniamo sulla nostra rotta verso sud.

Le isole che passiamo sono un ammasso incredibile di roccia. Gli scarsi pascoli sono stati difesi, nei secoli, con lunghissimi incredibili muri di pietra a secco, da una parte all'altra dell'isola, segnandone la superficie come delle cicatrici.

Qua' e la' case isolate con un minuscolo approdo e due alberi.

Ci fermiamo alle 13,30 per il bagno ed il pranzo in una piccola baia. Sul fondo abbondanti tracce di un antico naufragio, costituite da cocci di anfora di cui riportiamo qualche pezzo per ricordo.

Per pranzo uovo sodo, formaggino, pomodoro, pesca.

Ripartiamo alle 15,00.

Sia la mattina che il pomeriggio il mare è una classica tavola, talvolta speculare come la superficie di un lago. Le ragazze pagaiano chiacchierando e cantando. Si inventano la pagaiata sincronizzata con variazioni sul tema.

Facciamo amicizia con due barche a vela che, in assenza di vento, procedono a zig-zag. Le incrociamo più volte; sono di Ravenna. Ci dicono che stiamo procedendo a 4 nodi (circa 7,5 Km/ora). Arriveremo quasi insieme a Pischera e si complimenteranno con noi.

Ci fotografiamo a vicenda.

Per raggiungere Pischera abbandoniamo il canale interno delle Kornati, e ci buttiamo in mare aperto. La costa delle isole non è più dolce, ma netta ed a picco sull'acqua. Il mare è di un blu che mette i brividi. Soli in canoa ci si sente quasi inermi. E

questa sensazione la proviamo acuta quando per trovare un'ansa per fare il bagno, abbandoniamo la nostra rotta ed a cento metri da noi, in senso inverso sulla rotta abbandonata, vediamo passare due delfini.

Excitazione e paura. Entusiasmo e brivido. E se avessimo mantenuto la rotta? Ci saremmo sfiorati con chissa' quali reazioni.

Arriviamo a Pischera alle 18,00. Tra due isole collegate da un fondale di meno di un metro, e' stato installato un attracco organizzatissimo galleggiante. Ristorante, bar, minimarket. Ci rifocilliamo con te' e biscotti.

Ripartiamo e con mezz'ora di pagaia ci spostiamo ad una isola vicina ove un profondo fiordo protegge un gruppo di case ed altre imbarcazioni.

Attracchiamo all'ingresso del fiordo e montiamo le tende sulla veranda di una casa disabitata. Per questo e per il tipo di terreno roccioso le tende ad igloo si rivelano le piu' adatte non essendo, strettamente necessario fissarle con i picchetti.

Ceniamo con minestrina in brodo di carne, scatoletta di carne, pomodoro, pesca, biscotti.

Anche oggi abbiamo bevuto pochissimo.

Giovedì 24 luglio.

Sveglia alle 6,30. Un forte vento di scirocco ci impedisce di dormire oltre. Già' la notte ci siamo svegliati per spostare la tenda a ridosso della casa.

Smontiamo le tende, carichiamo le canoe e facciamo colazione: caffelatte, pane, marmellata.

Ci imbarchiamo alle 9,00. Vento teso. Mare increspato. Torniamo all'interno del canale e ci portiamo sulla sinistra, a ridosso dell'isola Kornati. Pagaiamo due ore per fare solo sei Km, con il mare che rinforza sempre di piu', stimiamo forza quattro.

Alle 11,00 raggiungiamo un approdo protetto dallo scirocco ed attracchiamo mentre un pescatore ci guarda con gli occhi sbarrati e mormora: "barca troppo piccola!" Ci dice che la radio ha annunciato maestrale per la sera dopo lo scirocco, e bufera per il giorno dopo.

Siamo costernati perche' le mogli ci aspettano per questa sera e non ci sono mezzi di comunicazione. Ci potremo muovere forse sabato; senza meno domenica. Tutto sommato il contrattimo non ci dispiace: una vacanza nella vacanza.

Poiche' non c'è nulla da fare ci adeguiamo facendo il bagno di mare e di sole. Risparmiamo i viveri comprando e facendoci cuocere alla brace dal pescatore i pesci da lui pescati e che, causa lo scirocco, non sono stati ritirati.

Mangiamo scottandoci le dita. Ci guardiamo con le figlie e scoppiamo a ridere da matti.

Altro che Roma. Mentre lo scirocco imperversa sul mare.

La giornata finisce nella piu' completa inattività. Ci limitiamo a montare le tende tra alcune cassette e, dopo un pasto frugale, andiamo a dormire.

Venerdì 25 luglio.

Le condizioni metereologiche rispecchiano fedelmente le previsioni. Durante la notte lo scirocco e' girato a maestrale e nelle prime ore della mattina si succede la burrasca.

Dopo una rapida ricognizione della zona in cui ci troviamo, non resta che ripetere il cerimoniale del giorno prima: bagno di mare, bagno di sole, pranzo, riposo, bagno di mare, bagno di sole, cena. Con la cena diamo fondo alle provviste; salviamo solo la colazione del giorno dopo.

E' incredibile la sensazione di disagio che puo' dare l'inattività forzata. Seduti su di uno scoglio a rimirare per ore ed ore il mare schiumoso, si iniziano a fare

considerazioni sulla vita agitata e disordinata e, tutto sommato inutilmente complicata da orari e traffico, che conduciamo tutto l'anno in città'.

Per fortuna (??) la giornata finisce, mentre il mare accenna a placarsi; ci fissiamo l'ultimo tramonto rosso delle Kornati negli occhi, ed andiamo a dormire.

Sabato 26 luglio.

Dopo tanta inattività' ci svegliamo prestissimo (alle sei), ed è un bene perché per essere sicuri di rientrare in serata a Pakostane dobbiamo recuperare quella parte di programma che il cattivo tempo ed alcuni ritardi ci hanno fatto sfalsare.

Infatti avevamo previsto di campeggiare immediatamente prima di un salto di mare aperto di circa nove-dieci Km. Oggi invece ci troviamo a partire cinque Km prima; abbiamo quindi una tratta secca iniziale di quindici Km. Smontiamo le tende, carichiamo le canoe e facciamo colazione.

Alle 6,40 siamo in acqua.

Il mare ci è tornato amico. Il cielo è limpido. L'aria pulita. In meno di un'ora siamo a sud di Smokvica, pronti per il salto in mare aperto.

Il riposo forzato ci ha caricato; una leggera e fresca brezza ci invita a pagaiare. In due ore, comprese brevi soste per non affaticarci vanamente, siamo a Cavlin, uno scoglio in mezzo al mare che ci interrompe il salto totale fino a Murter. Il più' è fatto.

Ci riposiamo ancora, più' per una regola impostaci nel programma che per vera necessità; ci imbarchiamo di nuovo per l'ultimo tratto in mare aperto di cinque Km; poi costeggiando l'isola di Murter, saremo a casa.

Alle dodici e quindici tocchiamo Murter. Siamo soddisfatti; ma lo saremo ancora di più' dopo una abbondante colazione. Ce ne stiamo

tranquilli fino alle 14,00; poi risaliamo in canoa.

Costeggiamo la bellissima Murter (collegata tra l'altro alla terraferma da un ponte) senza affanno. La tentazione di sostare in certe calette è forte, ma proseguiamo fedeli al programma. Nel canale di Vrgada cominciamo a sentire aria di casa; ci siamo infatti già stati in gite precedenti.

Alle 20,00 attracciamo al campeggio.

Tutto ciò che accade fino alle 21,00, è top-secret. Un velo pietoso ricopre la strapazzata...meritata (??).

Alle 21,00 la pace è fatta al 'grill Marini' di Pakostane davanti a seppioline alla brace, braciolette, peperonata, cevapcici, lnjalata, patate fritte, bianco locale e silovitza.

La verifica è stata fatta con esito positivo.

Le Kornati, è garantito, ci rivedranno nell'87 con altri amici canoisti che vorranno aggregarsi. E questa volta almeno per dieci giorni.

GIORGIO CARBONARA

5.XII.86

ELEZIONI PER RIN-

NOVO DIRETTIVO

G.C.R

NON MANCARE

CANNE AL VENTO

Stevenson e le canne che vibrano nell'Oise.

Tutti i canoisti hanno osservato lo strano modo di vibrare delle canne nei fiumi. Pochi sanno però che un ventiseienne scozzese di nome Robert Stevenson, futuro notevole letterato famoso per romanzi come l'"Isola del Tesoro" e "Lo Strano caso del dr. Jekyll e Mr. Hyde", nella primavera del 1876 osservò il fenomeno e ne ricavò una pagina di una sua opera specifica: "An Inland Voyage", nella quale racconta come assieme ad un amico su due canoe (così le chiama) effettuò un lungo viaggio su acque interne in Francia.

Il breve lavoro, di un certo valore letterario viene ancora letto, e recentemente è stato pubblicato da Mondadori in una edizione di pregio, al prezzo di circa cinquecentomila lire (sic).

L'opera è gradevole per la commedia umana che vi è descritta con molta misura, ma non rende conto dei particolari tecnici delle imbarcazioni, ai quali probabilmente il letterato in fieri non era molto interessato (erano esse riferibili alle "canadesi" usate in Francia o a qualche cosa di simile al famoso Rob Roy varato da Mc Gregor nel 1863?).

L'autore invece rende conto di quale poteva essere in quei tempi ed in quei luoghi (nord della Francia) l'accoglienza a due persone per allora molto fuori dal comune, che potevano essere scambiate per piccoli mercanti girovaghi, scacciate come pezzanti ovvero tenute in notevole considerazione come interessanti parenti stranieri dei locali canottieri.

Ma mi accorgo che ho già detto abbastanza per introdurre in originale il brano cui ho accennato:

.....
.....the river never stopped

running or took breath; and the reeds along the whole valley stood shivering from top to toe.

There should be some myth (but if there is, I know it not) founded on the shivering of the reeds. There are not many things in Nature more striking to man's eye. It is such an eloquent pantomime of terror; and to see such a number of terrified creatures taking sanctuary in every nook along the shore, is enough to infect a silly human with alarm. Perhaps they are only a-cold, and no wonder, standing waist deep in the deep in the stream. Or perhaps they have never got accustomed to the speed and fury of the river's flux, or the miracle of its continuous body. Pan once played upon their forefathers; and so, by the hands of his river, he still plays upon these later generations down all the valley of the OISE; and plays the same air, both sweet and shrill, to tell us of the beauty and the terror of the world.

The canoe was like a leaf in the current. It took it up and shook it, and carried it masterfully away, like a Centaur carrying off a nymph. To keep some command on our direction required hard and diligent plying of the paddle. The river was in such a hurry for the sea! Every drop of water ran in a panic, like as many people in a frightened crowd was ever so numerous, or so single-minded? All the objects of sight went by a dance
measure;.....

..... The reeds might nod their heads in warning, and with tremulous gestures tell how the river was as cruel as it was strong and cold, and how death lurked in the eddy underneath the willows. But the reeds had to stand where they were; and those who stand still are always timid advisers.

GIANFRANCO LOFFREDO

RAPIDA... DEMENTIALE

Quando si va troppo spesso a bagno, le reazioni sono molte e diverse: c'è chi rinuncia, chi affina la tecnica, chi se lo tiene per sé, chi si fa guardingo, chi si porta dietro per molto tempo un po' d'acqua nella testa con conseguenze non molto ovvie.

E' il caso di Egidio Accarisi ed Emilio Raiani che dopo la Corsica ed il raduno sul Sesia di acqua sembrano doverne smaltire ancora parecchia. Perché'??!! Beh, giudicate voi.

Sul ritmo di "Quelli della notte", ecco a voi:

'..fiume mi distruggi così..'

Lo diceva Neruda che sul fiume si suda,

ma il sifone no!...

Rispondeva Picasso io sul primo mi scasso....

ma il sifone no!...

Fiume mi distruggi così? rullo mi fai dire di no....

ma il sifone...ma il sifone..no!

E se prendi il massone poi ti fai un bel bagnone

ma il sifone no..

E se vedi il sifone rischi il coccolone

ma il sifone no...

Fiume mi distruggi così? rullo mi fai dir sempre si

ma il sifone...ma il sifone no...

Quando entri in in buco l'appoggione e' d'uso

ma il sifone no

Se non sei troppo lesto resterai sempre a bagno

ma il sifone no...

Fiume mi distruggi così? rullo mi fai dire sempre si...

ma il sifone...ma il sifone no...

Ma poi la compagnia se ne va in trattoria

ma il sifone no..

con spaghetti al ragu' il vinello va giu'

ma il sifone no...

Fiume mi distruggi così? rullo

mi fai dire sempre si
ma il sifone ...ma il sifone no...

S'ammoscia... s'ammoscia...
s'ammoscia sul primo ma sul quinto no!

S'ammoscia... s'ammoscia...
s'ammoscia sul primo ma sul quinto no.

Fiume mi distruggi così? rullo mi fai dire sempre si

ma il sifone ...ma il sifone no!!!!

EGIDIO & EMILIO

IL VANGELO SECONDO...

vedi una cosa sola sono sicuro ... ero nell'ESTREMO.....

coonossco.....

Je suis le..GRAN MAITRE....

faastidiosoooo.....

ho visto la SIGNORA con la falce...

ma che e' BOTRI...??

lo schifoosoo...

so di non sapere

il fiume e' il mio teatro

sgradeevole

esco dalla rapida per rientrare nella vita

HO PAURA DELLA MIA PAURA

NORME DI PRIMO SOCCORSO

Non essendo del mestiere diamo una rapida sintesi di un minimo di pronto soccorso che dovremmo conoscere, e sperare di non applicare, quando andiamo in canoa sia in acqua mosca che in acqua tranquilla.

Cassetta di primo soccorso:

acqua ossigenata, garza sterile e garza grassa, cerotti, benda elastica, zucchero (glucosio, fruttosio, destrosio), bicarbonato, laccio emostatico, lametta sterilizzata (morso vipere) e... questi appunti.

Respirazione artificiale.

1) accertarsi che la respirazione sia veramente cessata;

2) eliminare ogni ostacolo alla respirazione;

3) Iperestendere la testa mettendo sotto le spalle qualcosa che la tenga sollevata, circa 10 cm. Liberare le vie aeree evitando di stimolare il vomito.

4) Inclinocchiarsi vicino alla testa. Nella respirazione bocca-bocca si deve chiudere il naso dell'infortunato; nella respirazione bocca-naso si deve chiudere la bocca.

5) la respirazione si compie in 5 tempi di un secondo:

a) inspirazione del soccorritore;

b) abboccamento;

c) insufflazione (soffiare l'aria nei polmoni dell'infortunato);

d-e) avvicinare la guancia alla faccia dell'infortunato e sentire se ha ripreso a respirare.

6) se e' cessata anche l'attivita' cardiaca al sesto tempo si poggia il palmo delle mani (sovrapposte) sullo sterno (esattamente all'altezza dei capezzoli) ed esercitare una pressione a braccia tese abbassando lo sterno di 3-4 cm.

ATTENZIONE: la mano che spinge e'

quella di sopra; sono necessarie due persone. La seconda deve controllare se e' ripresa la respirazione e/o il battito cardiaco; peche' i movimenti avvengano a ritmo costante si deve contare:

1001 inspirare

1002 abboccamento

1003 insufflazione

1004 sollevarsi

1005 comprimere lo sterno.

IMPORTANTE: al primo accenno di ripresa del respiro e/o del battito cardiaco interrompere la respirazione artificiale e/o il massaggio cardiaco.

ASFISSIA

Si riconosce dal viso cianotico (violaceo), labbra ed unghie grigio-blu; spesso e' accompagnata da stato di incoscienza.

1) liberare le vie aeree, due dita in gola (comprimere l'addome tenendo la testa in basso rispetto al bacino) fig.

2) pulire e liberare la bocca;

3) respirazione artificiale.

ANNEGAMENTO

1) controllare il funzionamento della respirazione e del battito;

2) liberare le vie respiratorie (due dita in gola);

3) pulire la bocca;

4) respirazione artificiale.

IMPORTANTE: non riscaldare l'infortunato perche' la bassa temperatura garantisce un minor bisogno di ossigeno consentendogli di rimanere per un periodo piu' lungo in apnea.

Nell'intervento in acqua il rapporto soccorritore vittima

dovrebbe essere 3:1; se la vittima si trascina sott'acqua, dategli un colpo dietro la nuca: per chi sta annegando la cosa piu' importante non e' urlare ma cercare di conservare una respirazione costante (?!)

FOLGORAZIONE

Allontanare il soggetto dal punto di contatto con un bastone isolante. **NON TOCCATELO** prima di averlo allontanato dalla fonte della corrente.

ATTENZIONE: si manifesta contrazione serrata dei muscoli masticatori per cui non si deve cercare di aprire la bocca; praticare la respirazione bocca-naso. Riprese le funzioni vitali medicare le ustioni.

USTIONI

1) scoprire la parte ustionata; **NON TOCCARE** le ferite; **NON TAGLIARE** i bordi; **NON ROMPERE** bolle o vesciche;

2) disinfettare con acqua ossigenata;

3) lavare con acqua tiepida e bicarbonato (un cucchiaino in un litro d'acqua);

4) **NON SPALMARE** olio, vasellina, unguenti in genere;

5) date da bere molta acqua non fredda.

INFARTO

1) eliminare ogni ostacolo alla respirazione (cravatte, reggiseni, cinture, etc.)

2) mettere l'infortunato in posizione semiseduta e non muoverlo; **NON TRASPORTATELO**;

3) se presenta arresto cardiaco e/o respiratorio, praticare la respirazione artificiale.

EMORRAGIE

Distinte in arteriose e venose: quelle venose sono caratterizzate dalla fuoriuscita di sangue rosso-scuro; il sangue esce in maniera **LENTA, CONTINUA, UNIFORME**. Le emorragie arteriose presentano sangue rosso-vivo che esce a **FIOTTI** in **sincronismo** col battito cardiaco; sono accompagnate sempre da quella venosa.

EMORRAGIA VENOSA: tamponamento con garza, fasciatura moderatamente serrata.

EMORRAGIA ARTERIOSA: compressione manuale a monte della lesione (tra il cuore e la ferita); e' fondamentale mantenere la compressione per alcuni minuti. I punti di compressione principali sono:

- testa: due dita, arteria temporale per la meta' superiore della testa; arteria mandibolare per la meta' inferiore;

- spalla: tre dita, articolazione scapolo-omero (incavo della clavicola);

- braccio: due pollici, articolazione ascellare;

- avambraccio: quattro dita, articolazione omerale (sotto il bicipite);

- coscia: pugno chiuso braccio teso, articolazione femorale, nella piega inguinale nel punto piu' interno;

- gamba: pugno chiuso, articolazione poplitea nel cavo del ginocchio.

Se l'emorragia e' imponente usare un laccio emostatico in modo da bloccare completamente la circolazione in quella zona. Il laccio puo' essere tenuto al massimo per 45 minuti.

SANGUE DAL NASO

1) non usare ovatta antiemorragica che, essendo secca, quando si toglie strappa il coagulo;

2) testa inclinata in avanti per evitare che il sangue imbocchi le

vie respiratorie;

3) impacchi alla radice del naso ed immettere nella narice della garza imbevuta di acqua ossigenata.

SANGUE DALL'ORECCHIO

Stendere l'infortunato dal lato dell'orecchio leso per favorire l'uscita del sangue. NON MUOVERLO, l'emorragia puo' essere causata da lesione cranica.

FERITE

1) tamponare l'emorragia;
2) lavare con acqua ossigenata (unico disinfettante che previene il tetano). NON USARE alcool, tintura di jodio, ovatta, pomate, polveri.

Ferite particolarmente grandi: cercare di chiudere la ferita con cerotto o con le mani per evitare che entri aria; non dare da bere; coprire con una coperta. Se si presenta fuoriuscita di organi interni NON RESPINGERLA all'interno. Porre l'infortunato in posizione semiseduta con le gambe semi-flesse.

CONGELAMENTO

1) togliere tutti gli indumenti bagnati;

2) coprire con una coperta (e' consigliabile portarsi in canoa, magari all'interno della muta, il "telo di sopravvivenza", costa appena 6.000 lire);

3) NON MASSAGGIARE;

4) non dare da bere alcoolici, ma bevande calde molto zuccherate;

5) non scaldare con stufe, ma con il calore del proprio corpo;

6) immergere la parte in acqua moderatamente calda.

FRATTURE

LA FRATTURA NON SI RIDUCE MAI!!!!

1) se la frattura e' esposta e c'e' emorragia, cercare di bloccarla;

2) immobilizzare l'arto nella posizione in cui si trova, usando:
- un piano duro (stecche di legno);
un mezzo imbottente (riempire gli spazi tra il mezzo duro e l'arto);
un mezzo legante (strisce di stoffa larghe e non cordini sottili);
NON LEGARE TROPPO STRETTO.

MORSO DI VIPERA

1) laccio emostatico molto stretto a monte del morso (tra il cuore e la ferita);

2) fare un taglio a croce tra i due buchi, profondo mezzo cm e spremere la ferita. NON SUCCHIARE MAI!

3) se avete siero antivipera, iniettarne sottocute mezza dose tutta intorno alla ferita (solo mezza dose perche' l'infortunato potrebbe manifestare reazioni di tipo allergico).

TRASPORTI

Fratturati al femore, alla testa, alla colonna vertebrale, infartuati, non vanno mai rimossi.

ATTENZIONE: nessuno di noi si deve mai sostituire ad un medico; molte volte si peggiorano delle situazioni gia' abbastanza critiche.

Questi non sono consigli (io non sono medico), ma solo degli appunti che spero non vi seryano mai.

Comunque portatevi appresso, per memoria.

BIBLIOGRAFIA: Pillinno, Marotta, Pierucci, Ulisse, SOS, CRI.

CARLA SEGANTI

ADESIONE FICF

Rammentiamo che il Gruppo Canoe Roma ha aderito alla FICF (Federazione Italiana Canoa Fluviale) e che il Direttivo del GCR ha deliberato che i primi 30 soci, in regola con la quota annuale, siano iscritti alla FICF a spese del GCR: cosa che e' stata fatta puntualmente per il 1986 e che si ripetera' per il 1987. I ritardatari possono pero' affidarsi ugualmente alla Federazione.

Tra i tanti servizi offerti dalla FICF ai club, come ai singoli, riteniamo che siano molto importanti:

- il ricevimento della rivista "PAGAIANDO", organo stampa ufficiale della FICF, con la quale si e' al corrente di tutto cio' che avviene nell'ambito canoistico amatoriale a livello nazionale;

- il servizio telefonico regionale con il quale si e' a conoscenza delle uscite domenicali organizzate dai club affiliati. Ad esempio, componendo il numero telefonico 06/3613538 si puo' sapere che:

- il CC Subiaco domenica discende il Melfa. Appuntamento a alle ore ...;

- la sezione mare del GCR fara' il periplo dell'isola del Giglio. Appuntamento a alle ore

- il CC l'Aquila discende il Vomano. Appuntamento a alle ore

Agli interessati, soci del GCR, rammentiamo che la quota di iscrizione e' di £. 3.000 piu' £. 8.000 per l'abbonamento a "PAGAIANDO".

Non va infine dimenticato che il nostro vicepresidente, l'AMATISSSSIMO Umberto Carbonelli, e' il presidente della FICF.

CALENDARIO 1986

TORRENTE

26 novembre	Melfa	[b]	Carbonara
14 dicembre	Orta alto	[b]	Borsellino

FIUME

9 novembre	Gari	[b]	Carbonelli
23 "	Vomano basso	[a/b]	Capaldo
14 dicembre	Tirino	[a]	Capaldo

MARE - LONG DISTANCE *

10-12 ottobre	Ventotene		Moretti
---------------	-----------	--	---------

CLASSIFICAZIONE DELLE DIFFICOLTA'

a=1/2 grado b=3/4 grado c=4+/5/5+(6)

* le uscite si effettuano nelle seguenti condizioni :

vento forza 3/4 - altezza onde mt 0.60

Le uscite sono suscettibili di variazioni a seconda del livello dell'acqua per i fiumi e delle condizioni metereologiche per il mare. Si cerchera' in tal caso di effettuare l'uscita su un percorso alternativo.