



...sull'acqua...

RINNOVO CONSIGLIO DIRETTIVO

Il giorno 5 Dicembre 1986 presso la sede di viale di Valle Aurelia si e' svolta l'assemblea dei soci per il rinnovo del Consiglio Direttivo della nostra associazione.

Oltre ai consiglieri uscenti, candidati di diritto, si sono presentati come candidati i soci Pietro Dall'Oglio, Salvatore Pala e Bruno Vecchia. Le votazioni si sono svolte sotto il controllo dei soci Gianfranco Loffredo e Mario Marini ed hanno portato all'elezione per il mandato relativo al biennio 1987/88 dei soci: Giorgio Carbonara; Umberto Carbonelli; Pietro Dall'Oglio; Luigi Moretti; Marco Spada; Andrea Tesini; Bruno Vecchia.

Immediatamente dopo le operazioni di voto, il consiglio neo eletto si e' riunito per deliberare sulle cariche sociali e sugli incarichi; Giorgio Carbonara e' stato eletto Presidente, Umberto Carbonelli vicepresidente, Bruno Vecchia segretario ed Andrea Tesini tesoriere.

Sono stati successivamente assegnati gli incarichi come segue: Carbonara responsabile dei rapporti con gli Enti Locali, le Federazioni, gli sponsor; Vecchia responsabile dei rapporti con i soci; Tesini responsabile del settore turismo su acque tranquille; Dall'Oglio responsabile dell'attivita' su acque bianche e canoa estrema;

SOMMARIO

Sull'...acqua del club

Rinnovo del direttivo.....	pag. 1
Iniziative.....	pag. 2
Storia delle Federazioni..	pag. 4
BRACCIANOABBRACCIA.....	pag. 7

Sull'...acqua viva

Raduno in Jugoslavia.....	pag. 8
---------------------------	--------

Sull'...acqua...bianca

L'Aterno.....	pag.12
---------------	--------

Sull'...acqua...salata

K/m in Jugoslavia.....	pag.14
Patologia del K/m.....	pag.17

Sull'...acqua...varie.....

Calendario.....	pag.20
-----------------	--------



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

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

Hanno collaborato:

G. Loffredo,

Piccone

E. Rajani,

Moretti responsabile del settore canoa di mare; Spada responsabile dell'attività su acque di medio impegno (e naturalmente delle uscite sul Corno). Il notiziario sarà curato da Carbonara, Moretti, Spada, Tesini.

In un momento di lucida concretezza i consiglieri neo eletti si sono guardati negli occhi e considerando che Carbonelli e Vecchia sono Ingegneri, che Spada e Moretti sono Architetti, che Carbonara e Tesini sono Geometri, che Dall'Oglio è consulente finanziario, hanno deciso di lasciar perdere le canoe, costituire un'impresa edilizia e dedicarsi a cose più bielicamente proficue.

Per quanto riguarda l'attività del 1987 si è iniziato a programmare e discutere l'organizzazione di varie cose che verranno dettagliatamente descritte a parte nel notiziario. Tra queste ricordiamo il calendario 1987; la rassegna internazionale del film di canoa che si terrà il 24 Maggio, il primo raduno nazionale del kayak di mare che si terrà dal 10 al 3 marzo, il kayak rush, ovvero "scendi come vuoi in velocità" che si svolgerà a Maggio sull'Aniene in collaborazione con il C.C.Subiaco; il raduno canoistico di fine Maggio sul lago di Corbara; la settimana di acqua bianca in Valsesia a Luglio; il raduno di 10 giorni in Jugoslavia per KM e campeggio nautico; la partecipazione al raduno sul Santerno per cui sono già state prenotate n.5 camere a due letti più il salone-camerata con 15 posti letto.

Amici, quest'anno ci sarà tanto da fare, partecipate sempre alla vita dell'associazione ed in particolare agli incontri in sede che si tengono tutti i primi e terzi venerdì del mese, dove tra l'altro si programmano le uscite della Domenica successiva dentro e

fuori calendario. La vita e lo sviluppo del Club è dovuta alla vostra partecipazione, alle vostre idee, anche se pazze, alle vostre iniziative, alle VOSTRE QUOTE DI ISCRIZIONE ANNUALE, alla vostra voglia di divertirvi in canoa.

SPADA.

1° RADUNO NAZIONALE KAYAK DI MARE

Il Gruppo Canoe Roma invita tutti gli amici canoisti, anche stranieri, in possesso di canoa da mare, a partecipare al 1° Raduno Nazionale di Kayak di Mare (K/M), che si svolgerà dall'1 al 3 Maggio 1987.

Con il raduno si intende far incontrare i praticanti di questa specialità, nuova in Italia, per scambiare esperienze, verificare attrezzature, provare diversi Kayak, tecniche di navigazione e di salvataggio.

Sono pertanto ammesse esclusivamente canoe specifiche disegnate ad attrezzate per la navigazione marina (tipo Alaska, Husky, NordKapp e simili) gavonate e predisposte per il trasporto individuale della attrezzatura personale e da campeggio, pronte per un eventuale pernottamento autonomo.

Sono ammesse anche biposto, purché attrezzate come sopra, della lunghezza minima di mt. 5.

Il raduno si svolgerà, con qualsiasi tempo, nella zona dell'Argentario e dell'Uccellina, in Toscana.

I partecipanti troveranno sistemazione, previa personale prenotazione, nel Camping "AGRITURISTICA" della GIANNELLA, aperto tutto l'anno, dotato di bungalows con sei p/letto, piano cottura, frigo, servizi igienici.

Per gli accompagnatori sarà organizzata, previo accordo, la

visita del parco dell' Uccellina.

I partecipanti dovranno comunicare la propria adesione a Carbonara Giorgio, via T. Valfre', 12 - 00165-ROMA; tel 06/ 6373312 ,ore 21.

La manifestazione, salvo cambiamento di programma, non sarà assistita da imbarcazioni di appoggio. Pertanto si esigerà, dai partecipanti il possesso di attrezzature di sicurezza adeguate e una buona padronanza delle tecniche di recupero. Quota di adesione L.30.000; cucina in comune o al ristorante, a spese dei partecipanti.

IL DIRETTIVO DEL G.C.R.

Camping Agrituristica tel
0564/820201



1a RASSEGNA ITALIANA DEL FILM DI CANOA

Il Gruppo Canoe Roma organizza la "Prima Rassegna del Film di Canoa" nei giorni 23 e 24 Maggio 1987.

Possono partecipare tutti coloro che sono in possesso di films Superotto che sviluppino il tema della canoa nelle sezioni:

- 1 acque bianche;
- 2 turismo ambiente;
- 3 agonismo;

I films dovranno essere completi di titolo e colonna sonora.

I partecipanti potranno inviare o presentare personalmente le proprie opere.

Il soggiorno a Roma sarà a carico degli aderenti, salvo disponibilità diverse del G.C.R. in funzione del reperimento di sponsor interessati.

Poiché il G.C.R. non si assume alcuna responsabilità per eventuali smarrimenti, si consiglia, in caso di spedizione, di inviare una copia del film.

Sono ammesse anche videocassette.

La rassegna si chiuderà con la premiazione delle opere prime classificate, per categoria, su giudizio di una commissione esterna appositamente nominata.

I partecipanti alla rassegna dovranno comunicare la propria adesione, compilando l'apposita scheda, entro e non oltre il 30 Aprile 1987, a GRUPPO CANOE ROMA c/o Giorgio Carbonara, via T. Valfre', 12 00165-ROMA; tel. 06/6373312, (ore 21)

Al termine della rassegna i film saranno restituiti ai proprietari.

Quota di partecipazione L.30.000.

E' possibile pernottare, con sacco a pelo, nella sede del G.C.R.

IL DIRETTIVO DEL GCR

CIC, FIC, FICK, FICF, NFICF,
OVVERO "IL VIRUS COLPISCE ANCORA".

Essere canoisti significa essere e sentirsi liberi.

Chi va in canoa comincia normalmente ad andare per conto suo, poi anche quando conosce gli amici e fa parte di una associazione, generalmente il canoista continua a sentirsi libero, senza altri impegni od obblighi se non quelli della solidarietà e dell'aiuto verso gli amici.

Forse questo e' dovuto al fatto che in canoa specialmente nel fiume si e' sempre soli, anche nelle discese con tanti canoisti; si e' soli in quanto tutte le decisioni devono essere prese rapidamente e per conto proprio, perche' prima di essere aiutati dagli amici in caso di difficolta', si deve essere autosufficienti nell'autosoccorso.

Questa premessa per rendere l'idea di come per i canoisti sia difficile recepire l'idea di essere rappresentati da qualcuno da qualche parte, o di essere organizzati in qualsiasi modo.

Noi facciamo parte di un Club, il Gruppo Canoe Roma, a cui paghiamo una certa cifra annuale per avere una sede sociale, per fruire di determinati servizi come il rimessaggio canoe, per avere una attivita' organizzata e pianificata.

Tutto cio' non e' male di certo, anzi rispetto a quando eravamo tutti "cani sciolti" la vita da canoisti e' molto piu' facile ed abbiamo molte piu' occasioni per fare quelle cose che altrimenti avremmo potuto fare con molta difficolta'.

Possiamo cioe' dormire tranquilli perche' papa' Giorgio pensa a tutto lui, ci organizza le vacanze, le partite di canoa polo, le proiezioni di film, tutto.

Naturalmente chi continua a sentirsi libero e' libero di vivere la propria liberta' anche come socio del g.c.r. cosi' ci sono i gladiators che se ne vanno per fatti loro, i sorci verdi che se ne vanno sul Treia, Marco Spada e Carlo Soracco che se ne vanno sul Corno, i senators ed i paciocconi che inventano il K-Mer perche' sono saggi ed hanno capito che e' meglio non farsi vedere sul quarto grado e poi tutti insieme appassionatamente si fa' la Vogalonga di Bracciano, con la Tajfun che arranca vicino all'Alaska Francesconi e le Olympia expert che soffrono a fianco delle famigerate Palazzi che una volta tanto hanno il loro momento di gloria.

Il Gruppo Canoe Roma, a sua volta, in quanto associazione, ha bisogno di avere la propria attivita' insieme a quella degli altri club nazionali, coordinata ed organizzata. Ha bisogno cioe' di un superGiorgione che pensa a far dormire sonni tranquilli a tutti i club d'Italia, o almeno a quelli che li vogliono dormire.

Per questo esistono le Federazioni. Qualche anno fa' esisteva veramente un superGiorgio in carne ed ossa, si chiamava e si chiama ancora Guglielmo Granacci; ma fra poco ne parleremo.

Le federazioni sono associazioni di club come il nostro, ed in Italia ne esistono attualmente quattro: la Federazione Italiana Canoa Kayak; la Federazione Italiana Canoa Fluviale, la Nuova Federazione Italiana Canoa Fluviale e la Lega Italiana Canoa Kayak.

Il discorso che facevo prima, circa il sentirsi liberi dei canoisti ha un senso in quanto spesso e volentieri la vita delle federazioni e' resa molto difficile proprio dagli stessi canoisti che vi aderiscono. Regolarmente, poco dopo che un

canoista aderisce ad una federazione, almeno in molti casi, comincia a sentirsi prevaricato, non rappresentato, usurpato, condizionato, ecc.

Sembra strano ma e' cosi'; si arriva pure a litigare violentemente parlando di canoa, si perdono le amicizie, si tramano scissioni ed altre assurdita'.

Perche' succede questo? Forse proprio perche' il canoista e' e deve rimanere o almeno deve sentirsi un essere libero e non sopporta che ci sia chi decida per lui.

Ma vediamo adesso cosa sono queste federazioni di cui parlavamo prima e perche' e' tanto difficile conviverci.

La FICK, cioe' la Federazione Italiana Canoa Kayak e' la federazione ufficiale, cioe' quella aderente al CONI nazionale. E' una federazione giovane in quanto fino ad un paio di anni fa' si chiamava CIC (Commissione Italiana Canoa) e non era una federazione indipendente in quanto era un settore di attivita' della Federazione Italiana Canottaggio (FIC).

Siccome i canoisti hanno deciso che i canottieri erano brutti e cattivi allora si sono scissi ed hanno fondato la propria federazione autonoma in seno al CONI. Gia' quando si era nella CIC la vita non era rose e fiori, il famoso Guglielmo Granacci che ho nominato prima, allora era responsabile del settore turismo nell'ambito della CIC insieme a Vittorio Visconti, altro SuperGiorgio della canoa milanese.

I turisti in confronto agli atleti gia' allora contavano ben poco; quindi a forza di ingoiare rospi il Granacci ed il Visconti decisero che i canoisti agonisti della CIC erano brutti e cattivi, quindi effettuarono la prima scissione fondando il Canoa Club

Milano e la rivista "Fiumi", il primo vero giornale dei canoisti che divento' ed in parte lo e' ancora, un punto di riferimento importante e valido per i canoisti-turisti italiani.

Dopo un periodo di convivenza nella redazione di Fiumi e nel Canoa Club Milano, intervenne ancora il virus scissionista e Granacci si diparti' fondando la FICF, Federazione Italiana Canoa Fluviale.

Con questa nuova etichetta i turisti finalmente si sentirono a casa loro ed iniziarono ad organizzarsi sotto le ali del SuperGiorgio Granacci; venne pubblicato il bollettino Canoa Fluviale, si stamparono le carte nautiche dei primi fiumi e le cose, insomma pareva andassero bene.

Nel frattempo nella CIC si stava sul chi vive, i canottieri della FIC lesinavano pochi fondi ai poveri canoisti che si arrangiavano come potevano per sopravvivere. Un bel giorno decisero finalmente la scissione storica: via dalla FIC ! viva la FICK ! e nacque la predetta FICK.

Finalmente il CONI annoverava una federazione autonoma per i canoisti.

Torniamo alla FICF di Granacci. I consiglieri della federazione con a capo i famosi Gengis Kan da Casalmaggiore e Pylade da Siena decisero che Granacci era paternalista ed accentratore e che quindi era brutto e cattivo, dunque restava da fare indovinate cosa: la scissione.

Naque una nuova federazione che si chiamo' ancora Federazione Italiana Canoa Fluviale, mentre la vecchia Federazione Italiana Canoa Fluviale per non confondersi con la nuova si chiamo' Nuova Federazione Italiana Canoa Fluviale. Se non avete capito niente rileggete bene perche' e' proprio cosi'.

Finalmente i canoisti usciti dalle braccia del padre Granacci fecero grandi progetti per le attività future e cominciarono di nuovo ad organizzarsi mentre intorno alla vecchia federazione che adesso si chiama nuova gravitano i fedelissimi che sono contenti così e che si sentono liberi di stare così.

Il famoso virus continua ad infiltrarsi ancora anche nell'ambito della neonata FICK dove già ci si è accorti che i canoisti olimpici sono brutti e cattivi mentre i canoisti fluviali no'. Del resto anche tra i canoisti fluviali, secondo alcuni, ci sono gli agonisti discesiisti e slalomisti che sono brutti e cattivi mentre i turisti no'. Poi i turisti bravi decidono di chiamarsi amatori perché sono vengono confusi con i tranquilli pagaiatori della domenica, mentre gli amatori normali dicono che gli amatori estremi sono brutti e cattivi perché danno il cattivo esempio.

Insomma cari amici, qui c'è solo da decidere che i canoisti sono tutti pazzi e che è meglio darsi all'ippoturismo per stare un po' tranquilli.

Giorgio mi aveva chiesto di scrivere due righe per raccontare ai nuovi iscritti la storia ed il funzionamento delle federazioni nazionali ma non sono proprio riuscito a fare una cosa seria perché la situazione è veramente tragicomica.

È tragicomica perché probabilmente noi canoisti non siamo fatti né come singoli, né come appartenenti ad un club, per convivere in una federazione sportiva. Le federazioni sono nate e vivono tuttora per organizzare l'attività delle associazioni che praticano l'agonismo, che devono fare punteggi, che devono inserirsi in graduatorie per essere primi ed avere quindi i finanziamenti.

Noi come Gruppo Canoe Roma

siamo iscritti sia alla Fick (CONI) che alla Federazione Italiana canoa Fluviale (associazione privata e volontaristica) e continueremo ad esserlo anche se sentiamo che ci manca qualcosa.

Quel qualcosa è dovuto al fatto che noi sappiamo di essere persone a cui piace andare in canoa soltanto per divertirci, per esplorare e scoprire nuovi orizzonti fluviali, sia con il patema d'animo del quinto e sesto grado che con il tranquillo week-end pacioccone. Non ci corre dietro nessuno, né dobbiamo fare punteggi di sorta, ci vogliamo solo divertire e vogliamo i fiumi puliti, integri, senza sbarramenti mortali, senza fogne a cielo aperto, senza dighe inutili, senza argini di cemento costruiti per sprecare il denaro pubblico, senza veleni, senza prendere sassate dai pescatori. Vogliamo essere canoisti e vorremmo che ci sia qualcuno che abbia abbastanza autorità per permetterci di fare queste cose in pace e che sia capace veramente di farsi sentire quando in Italia c'è la necessità di far sapere che esistono anche i canoisti.

I nostri amici che vanno in montagna, anche loro senza fare le corse e solo per divertirsi, non hanno una federazione, ma sono organizzatissimi a livello nazionale, hanno il Club Alpino Italiano. Forse serve anche a noi un qualcosa del genere? È forse questo quello che ci manca?

MARCO SPADA.



5 EDIZIONE BRACCIANOABBRACCIA

Domenica 21 settembre, puntuali all'appuntamento annuale con la Vogalonga del lago di Bracciano, centocinquanta canoisti hanno onorato l'impegno organizzativo che il Gruppo Canoe Roma dedica a questa manifestazione.

Quest'anno sensibilizzati dalle edizioni precedenti, i Comuni di Trevignano, Anguillara, Bracciano, la locale Azienda autonoma di soggiorno, il Comune di Roma, commercianti locali e di Roma, amici hanno dato tutti il loro contributo alla riuscita della manifestazione.

In particolare l'UISP e l'AICS hanno sollevato con la loro collaborazione il GCR negli impegni puramente economici laddove, dice il mio amico Gigi, il Gruppo "...ha dei disturbi sulle linee di credito".

Nell'atmosfera un po' confusionaria, semplice e spontanea che caratterizza gli appuntamenti dei praticanti la canoa turistica, alle 9,30 sono partiti i maratoneti (26) di BRACCIANOABBRACCIA (km.30), mentre alle 10,30 partivano quelli di PAGAIAMO INSIEME (km.10).

Un forte vento di tramontana ha seguito i canoisti per tutta la durata della manifestazione mettendo in seria difficoltà i fondisti impegnati in BRACCIANOABBRACCIA. Ma, tranne qualche forzato abbandono, tutti hanno stretto i denti portando a termine la vogalonga: i primi in due ore e cinquanta minuti, gli ultimi in quattro ore e venticinque minuti.

Tempo medio assoluto: tre ore e quarantotto minuti.

Nelle varie categorie si sono classificati primi:

- fluviale: Carlo Pandozy, CC Terni;
- olimpica: Stefano Tortorella, CC Mariner;
- monoposto turismo: Antonio Pesci, autonomo;
- biposto turismo: Massimo Tossini e Maurizio Nicoletti GCR;
- k/mare : Marco Vitali, libero,

dirigente della Federazione Italiana Nuoto.

"PAGAIAMO INSIEME" ha riunito intorno a se ben centoventiquattro canoisti di ogni età e sesso, con ogni tipo di canoa possibile ed immaginabile. Una rapida scorsa ai nomi dei partecipanti ci ha confermato che intorno agli aficionados ruotano centinaia di canoisti laziali che hanno scoperto la canoa e desiderano praticarla.

L'impegno del GCR e degli altri club della regione Lazio sarà quello di organizzare delle uscite facili ma suggestive che aggregino questi silenziosi amici della canoa che amano la natura legata all'acqua.

Coppe, targhe, adesivi, magliette, regali vari ed un modesto rinfresco e' tutto ciò che il GCR ha potuto offrire ai fedeli di questa manifestazione, che con la loro numerosa adesione hanno premiato l'impegno degli organizzatori.

Particolarmente apprezzati gli abbonamenti a "CANOA" ed a "PAGAIAMO", offerti rispettivamente dalla casa Editrice MURZIA e dalla FICF.

Hanno partecipato compatti ed al completo:

- MARINER CANOA CLUB, che ha vinto la coppa per il club più numeroso;
- CANDANIUM CLUB SUBIACO;
- CANOA CLUB TERNI;
- CANOA CLUB VITERBO;
- CANOA CLUB CRAL S.I.P.;
- CANOA CLUB CANDOLFO;
- ASS.ROMANA CANOA CANOTTAGGIO;
- CIRCOLO CANOTT. INPS;
- ITALSIEL;
- SCOR;
- UNION CANOA CLUB CAPODIMONTE;
- VILLA ADA;
- CANOA CLUB ANGUILLARA.

Molto apprezzata la partecipazione a "Pagaiamo Insieme", in veste di turisti, dei fratelli Luschi campioni Italiani di K1 e K2.

A tutti un arrivederci alla "sesta" edizione di BRACCIANOABBRACCIA del 1987.

XXII Regata Internazionale dell'Una

La discesa dell'Una in quattro giorni attraverso la Bosnia e l'Erzegovina

Il calendario annuale delle manifestazioni che si svolgono in tutto il territorio Jugoslavo, trascritto nel volume dedicato alla Repubblica Socialista Federativa Jugoslava della collana " Guide Blu " della Sansoni, riporta anche le discese dell'Una da Martin Brod a Bosanski Novi attraverso la Bosnia e l'Erzegovina.

La manifestazione, quest'anno alla XXII edizione, coinvolge nella sua organizzazione vari organismi statali che curano lo sport ed il turismo nell'ambito del tempo libero. Le cittadine attraversate dalla regata collaborano con l'organizzazione principale alla buona riuscita della manifestazione, organizzando serate musicali, balli, spettacoli vari, mettendo a disposizione quanto necessario.

Il programma fatto pervenire da amici canoisti jugoslavi, conosciuti durante l'edizione '86 della " Discesa Internazionale del Tevere ", ci ha spinto ad orientare le nostre vacanze estive verso la Jugoslavia, al fine di partecipare, tra l'altro, a questa 'regata'.

La quota di iscrizione (85 \$) comprendeva: il pernottamento in tenda, tipo militare, prima colazione pranzo, cena, piccole riparazioni, rapporti di autovettura, trasbordi ed eventuali recuperi. Ristori volanti organizzati dai locali alla fine della discesa giornaliera hanno costituito una piacevole sorpresa per la genuinità e particolarità dei prodotti offerti.

Su tutto ha regnato sovrano un alone di slilovitz, grappa locale fatta da tutti in casa e tirata fuori nei momenti più opportuni, praticamente sempre.

L'appuntamento è alle 16,00 di giovedì 10 luglio a Bihac, cittadina di 30.000 abitanti posta sulla sponda dell'Una.

Cittadina ricordata storicamente fin dal 1260, e' fino al 1500 libera e regale. Successivamente cade in mano ai turchi che ne faranno una possente roccaforte a difesa dei traffici commerciali con l'Adriatico. Dell'antico fulgore rimangono i resti della torre detta del Capitano.

Il 26 e 27 novembre 1942 a Bihac nasce l'AVNOJ, il consiglio di liberazione nazionale, che coordinerà la lotta partigiana dei territori occupati e che costituirà l'embrione dal quale nascerà la futura Federazione Socialista Jugoslava.

Oggi Bihac si presenta come una moderna cittadina turistica sulle sponde dell'Una, ricca di verde.

Qui abbandoniamo la nostra auto affidandoci all'organizzazione della regata, che ci porterà la sera stessa in pulmann a Martin Brod, dove troveremo montate le tende sulle sponde del fiume, ospiti di un cantiere per la costruzione di un viadotto per Zagabria.

Prima di recarci a cena ispezioniamo le gole a monte dell'imbarco ufficiale del giorno dopo. Per quanto è praticabile un viottolino, che si addentra in due gallerie, possiamo contemplare acqua verde, limpida, cristallina e... proveremo poi, terribilmente fredda. Non ci sono grosse difficoltà, e, per quello che abbiamo visto finora dell'Una, l'uscita delle gole con due-trecento metri di terzo grado sembra essere il tratto più eccitante del fiume.

La cena si svolgerà all'aperto presso la 'casa del turista', a base di trote e pure'. Facciamo anche conoscenza con un piatto tipico locale: USTIPCI e KAJMAK. Gli ustipci sono una sorta di bigne fritti che si intingono nel

Kajmak, un formaggio morbido tipo mascarpone il cui gusto è tra lo stracchino e lo yogurt, un po' acidulo che pizzica un po'. Il kajmak viene prodotto solo in quella zona; dura non più di tre giorni e difficilmente raggiunge le grandi città. Una vera leccornia quindi.

La serata finirà tra slilovitz, birra, canti regionali e balli tradizionali eseguiti da un gruppo di giovani ballerini: le ragazze stupende.

Venerdì 11 luglio. Fedeli all'impegno di adeguarci ai programmi dell'organizzazione, ci asteniamo dal discendere il tratto dalle gole alla partenza ufficiale. Raccolti intorno al capo-discesa, centotrenta canoisti alzano la pagaia in aria in omaggio alla regata. Al colpo di fischiello, si parte.

Per i primi chilometri il fiume si presenta veloce con qualche rapidina; poi si stabilizza in una pagaia turistica, interrotta periodicamente dal capo discesa che riunisce così testa e coda della regata cui partecipano canoisti di Lubiana, Krka, Mostar, Zagabria. Molti gli Italiani di Bergamo, Bondeno, La Spezia, Milano, l'Aquila e Roma.

Cinque canoisti svizzeri in Jugoslavia per conto loro, hanno aderito alla regata ed in C1 e C2 da discesa tirano da matti.

Il tempo è bello, il paesaggio incantevole. Pranzo a Kulen-Vakuf, in un ristorante sul fiume, da un ponte del quale bambini gettano fiori sui canoisti.

Si riparte per Strbaki Buk. A monte delle omonime cascate (sedici metri) lasciamo le canoe sul fiume ed attendiamo l'arrivo del treno che ci porterà per la cena a Donji Lapac. Inganniamo l'attesa mangiando ancora ustipci e kajmak appena fatto, fette di 'pita', una pasta sfoglia farcita di formaggio ed uova. Per chi ha

sete...slilovitz. Dimentichiamo così che abbiamo pagaiato per 25 Km.

Allontanandoci con il treno possiamo vedere le cascate, veramente imponenti. Pare che qualcuno le abbia saltate. Osserviamo bene. Ma sì... sì fa, si fa!!!

Sul treno verranno caricate le canoe di coloro che non se la sentono di fare i primi sette Km del giorno dopo, ritenuti impegnativi.

La serata finisce con tiro alla fune, lancio del peso, arrampicata su di un abete scortecciato, balli folkloristici di un altro corpo di ballo, birra e slilovitz.

Ne faranno le spese canoisti bergamaschi investiti nella loro tenda da ubriachi.

Sabato 12 luglio. Con un pulman ci avviciniamo alla zona di imbarco fino ai margini di un bosco, attraversato il quale raggiungiamo il fiume. Recuperate le canoe traghettiamo sulla sponda opposta lungo la quale trasbordiamo le cascate in una decina di minuti. Gli organizzatori non ci fanno imbarcare sotto le cascate e ci perdiamo così un salto di cinque metri ed un passaggio di quarto.

Abbiamo sentito dire che ci aspetta un tratto di sette Km con passaggi continui di terzo e quarto tipo Santerno e forse più'.

La notizia ci rincuora e, dopo la pagaiata di 25 Km del giorno prima, affrontiamo la prima difficoltà subito dopo l'imbarco, costituita da un salto di tre metri ad angolo retto con il fiume e successivo passaggio di terzo.

Stimiamo i successivi tre Km di terzo-terzo+. Poi rapidine ed acqua un po' veloce per altri quattro Km. Dopo...piatto totale per i restanti 20 Km. Il cielo è coperto. Il paesaggio molto verde. L'acqua pulita e trasparente.

A Ripac, 10 Km prima dell'arrivo, sosta per il ristoro.

Piccola sorpresa: prima dello

sbarco salto di quattro metri su tutta la larghezza del fiume. Un ragazzino infernale indica il passaggio...sbagliato: schianto su roccia sottostante e bagno involontario. Chi aveva un canoista locale davanti se l'e' cavata bene.

Cena e pernottamento a Bihac.

La serata in onore dei canoisti prevede anche il lancio di due paracadutisti che da mille metri centrano una croce di stoffa di cinque metri di lunghezza posta in un praticello di settanta metri quadrati posto tra auto in sosta e lampioni vari. Un comico locale, tipo boscaiolo alto un metro e novanta, parafrasando la " Famiglia Kerrington" strappa applausi dai presenti. Oltre questo non capiamo altro. Canti, balli, folklore, birra e slilovitza.

Domenica 13 luglio. Ci svegliamo con la pioggia che ci accompagnera' per tutta la giornata. Abbiamo davanti a noi 38 km. Le informazioni sul percorso sono contrastanti. Ci imbarchiamo in attesa di constatare con i nostri occhi.

Per sette km il fiume ci regala corrente e rapidine fino allo sbarramento di Prliane, che trasbordiamo chi con auto dell'organizzazione, chi a piedi (meno di un km) sempre sotto la pioggia. Si riprende fino a Ostrozac dove ci aspetta the' caldo ed un buon pranzo.

Il fatto che si mangi in un ristorante di lusso costringe tutti a cambiarsi, meno cinque canoisti l'Aquila, La Spezia, Roma e 'bimbo' ruspante canoista ultracinquantenne slavo, partecipante anche lui alla Discesa Internazionale del Tevere, con bottiglia di slilovitza sotto il grembiolino.

Considerate le condizioni metereologiche, nessuno si imbarchera' ed i cinque coraggiosi scenderanno da soli l'Una, gratificati di corrente continua e rapidine.

A meta' percorso un monumento,

rappresentante una mano raggrinzita protesa verso il cielo, ricorda l'eccidio commesso dai nazisti che uccisero circa duecentocinquanta abitanti del posto tra giovani e vecchi, gettandone i corpi in quel punto, profondo quarantotto metri, dove sgorga una sorgente sotterranea.

Cena e riposo a Bosanska Krupa.

Approfittiamo della serata per lasciare ai club partecipanti, agli organizzatori ed agli amici canoisti locali un modesto ricordo: l'adesivo ed il calendario del Gruppo Canoe Roma.

Sara' una gara per ringraziarci e per lasciarci i loro indirizzi.

Lunedì 14 luglio. Ancora pioggia. Perplesso per i 36 km che rimangono, che sappiamo di sicuro essere tutti piatti, decidiamo di abbandonare la regata per raggiungere le nostre famiglie che abbiamo lasciato al mare a Pakostane (circa 300 km) di fronte all'arcipelago delle Kornati che abbiamo in mente di visitare in tre giorni di campeggio marino con le canoe.

Sappiamo che almeno per uno di noi la decisione sara' molto saggia. Infatti e' semplicemente in ..viaggio di nozze.

CONSIDERAZIONI

La "Regata Internazionale dell'Una" e' un grosso momento aggregante per i canoisti Jugoslavi e per i loro ospiti stranieri.

Viene curata, per quello che abbiamo potuto capire, da una apposita organizzazione statale che si interessa del tempo libero in tutti i suoi aspetti.

Della organizzazione della regata vengono chiamati a far parte i club canoistici locali che curano la parte in acqua ed a terra per i trasbordi. Un settore si occupa del montaggio e dello smontaggio delle tende e del trasporto dei canoisti negli spostamenti che si rendono

necessari; mentre la direzione vera e propria della regata (con presidente, vice presidente, segretario, cassiere, interpreti, medico) si interessa dei rapporti di ordine generale con le autorità delle località attraversate, ristoranti, complessi folkloristici, orchestra, etc.

In definitiva un raduno turistico interessante per chi vuole conoscere dall'interno aspetti di una nazione a noi così vicina, non solo geograficamente.

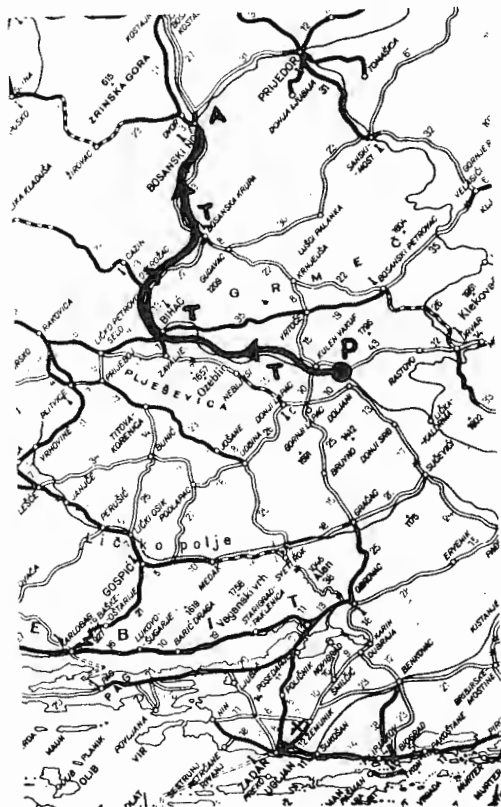
L'Una è un fiume maestoso, limpido e puro; così come l'ambiente in cui scorre. È parte integrante della vita dei paesi che attraversa e, come tutti i fiumi della Jugoslavia, è amato e rispettato.

È una discesa da consigliare a chi si è avvicinato da poco alla canoa ed ha voglia di pagaiare.

I tratti impegnativi possono essere facilmente trasbordati, e se le tappe sono troppo lunghe, la strada corre quasi sempre lungo il fiume.

Compagni di discesa Andrea Tesini del GCR, Marco Dignani del CC l'Aquila.

GIORGIO CARBONARA



USO CORRETTO DELLA LORDA DI LANCIO

L'ANNO
DELL'ATERNO

21 Dicembre 1985

Sto guidando in autostrada con la solita banda di scatenati che mi perfora i timpani. Di colpo l'atmosfera si placa: la montagna che si erge dalla piana di Sulmona sopra Raiano appare come profondamente ferita. La gola di S. Vananzio.

Ne siamo subito colpiti.

Per prima cosa ci rechiamo al ponte di uscita delle gole, dove sappiamo esistere un 'passaggio' di cui i locali ci hanno parlato: pare che un ragazzo del paese, per scommessa, abbia tentato la discesa della rapida in gommone e che sia rimasto dentro una specie di calderone a girare per ore, finché i pompieri non l'hanno tirato su'.

La "pentolaccia", così' da noi ribattezzata, e' un impraticabile davvero... 'assgradevole'... Nessuna possibilita' di fare sicura.

Se e' questo quello che ci aspetta...

Avverto che la tensione nel nostro gruppo e' notevolmente salita. Personalmente cerco subito un buon posto lungo la sponda per... 'scaricarla'... almeno in parte sotto forma di concime.

Di nuovo in macchina: la strada sale ora altissima. Il fiume scompare in basso. Giudico in almeno 150 metri la profondita' della gola ed in 4/5 metri la larghezza; il tutto per un tratto di 500 metri, da cui ritengo non si possa uscire altro che con tecniche alpinistiche. Per i due Km e mezzo precedenti il fiume, pur restando ingolato, consente la rinuncia pena, pero' l'abbandono del kajak.

Data la situazione non ce la sentiamo di imbarcarci e decidiamo per una ricognizione a piedi. Dalla galleria della ferrovia, vicino la strada, scendiamo fin dove e' possibile sullo strapiombo roccioso; ma il fiume ancora non si vede. Infine troviamo una piccola cengia, ad una altezza di circa 75

metri sull'acqua, che risale il fiume, nella gola, per circa 400 metri. Che ambiente meraviglioso!

Ci rendiamo conto che proprio nel tratto finale, da cui non si puo' assolutamente uscire, c'e' un passaggio chiave con un sifone particolarmente '..innsidiosoo..' per la difficolta di fermarsi a monte di questo.

Tra me e me penso che li' dentro ogni passaggio vada valutato almeno un grado in piu' per lo stato di ansia e di estrema tensione psicologica che richiede una gola del genere... e subito ho bisogno di una nuova 'sosta tecnica' per attacco di cacarella.

Fortunatamente si e' fatto tardi e, mentre gli altri, seppur perplessi, parlano di ritornare domani, farfuglio improrogabili impegni familiari ed annuncio il mio forfait.

22 dicembre 1985

Ore 21. Mi arriva una telefonata laconica: "Conosco le gole dell'Aterno" si va, Pietro, Enrico, Stefano, Roberto, Maurizio.

Seguono i particolari: fiume di 4, 5 e 6 con doppio passaggio impraticabile (e' il passaggio chiave che richiederà un trasbordo di 2 ore per fare dieci metri. E' il fiume piu' bello del centro-sud; questo l'unanime commento. Come mi rode...

26 dicembre 1985

Ripetizione di Pietro, Roberto e Giovanni. Roberto, che ha dimenticato il casco, scenderà con... una pentola in testa... Di guardia in ospedale, devo ancora attendere la MIA occasione.

10 aprile 1986

Sono di nuovo sull'Aterno. Pietro e' scatenato e minaccia di applicare le mie teorie sulla solitaria. Enrico e' titubante. Io questa volta me la faccio proprio addosso: c'e' almeno un metro in piu' d'acqua all'imbarco rispetto alle precedenti ripetizioni; figuriamoci dentro la gola. Rinunciamo.

27 APRILE 1986

E' il compleanno di mia moglie, e, rischiando il divorzio, sto sotto casa di Pietro alle sette. "Non ti preoccupare saremmo puntualissimi questa sera". Mario, l' "osceno", e Roberto, "il commercialista", si presentano solo alle 9,00. Giro la macchina insultandoli, rinunciando ancora una volta all'Aterno. Questa volta ho pero' poco da invidiarli, ed ho di che compiacermi. Infatti, per amore di cronaca, diro' che i tre fidano in Pietro che... ' conoscono il fiume... ', si imbarcano con livello di piena.

In realta' con un metro in piu' d'acqua, l'Aterno e' irriconsoscibile e mostra tutta la sua severita': prima del passaggio chiave, dopo che Mario ha sentito la falce della... "commare secca" sibilare sulla sua testa, sono costretti ad abbandonare le canoe ed ad uscire dal fiume dopo un 'trekking' di 2 ore. Tale e' stato lo spavento che si abbandonano a gozzoviglie in un ristorante spendendo 40.000 cucuzze a testa; e non e' poco considerato che sono dei tirchi tremendi che in genere lesinano anche su di un paninaccio.

1 Maggio

I tre desperados tornano a recuperare i Kajak. Il livello dell'acqua, se mai fosse possibile, e' ancora peggiorato.

Mario: perde la canoa nel fiume; tenta un'impossibile uscita in free-climbing dalle gole, cade nel fiume che percorre rovinosamente a nuoto.

Roberto: torna a casa incanutito, con gli occhi fuori delle orbite.

Pietro: afferma di aver dovuto..badare' ai ragazzi. Le male lingue, che ben conoscono il tipo, riferiscono che abbia ingollato mezzo fiume incastrato sotto un albero.

Il commercialista, piangendo sulla mia spalla a mezzanotte, mi dice che con le residue forze hanno inutilmente pagaiato fino a Popoli alla ricerca disperata della taifun di Mario che, impazzito per la

perdita..economica, gli impediva di uscire dal fiume tirando sassi.

10 MAGGIO 1986

Sono teso come una corda di violino, ma ormai e' fatta: sto scendendo con Pietro, Mario ed Enrico. Il fiume e' in piena per l'ennesima volta. Subito due rapidoni di quarto e quinto grado mi impegnano (da una esco in eskimo), poi arriva la gola vera e propria: indescrivibile su di un passaggio relativamente facile (classico) mi rovescio, ma la gola e' cosi' stretta che non riesco a posizionarmi con la pagaia per l'eskimo. Bagno clamoroso, con risalita al volo in canoa aiutato da Enrico e Pietro che fanno zattera.

Arriviamo all'impraticabile: attrezziamo la parete rocciosa con due chiodi da roccia ed una corda fissa che consente un estremo salvataggio in caso di guai (dieci metri dopo c'e' il sifone ..fsssstidiooso..).

Poi il grande momento: Enrico e Pietro, punta contro coda, nel mirino della mia cinepresa sono dei siluri che mi arrivano addosso in una esplosione di gioia. Ma il fiume non e' ancora domo! Mario sbaglia un traghetto e finisce sotto il famigerato tronco che sbarra il fiume e che Pietro.. ben conosce. Non capisco perche' rimedio un ..vaff.., quando concitatamente urlo: "aspettate a tirarli fuori che devo cambiare il rollino.."

Infine l'ultima rapida: il fiume turbinava tra le pareti a picco, quindi piega di colpo senza possibilita' di sapere cosa ci aspetti dietro (considerato il livello di piena), senza poter fare sicura ne' fare affidamento su..San Trasbordino.

Enrico e Pietro spariscono, poi tocca a Mario ed a me: scendo urlando in un quinto molto tecnico con una bella cascatella finale. Mario mi segue a paperella aggrappato alla coda della mia canoa. Poi, nell'ordine, arrivano pagaia e Kajak.

Ma ormai la gola e' finita, ed io torno a sorridere.

GRAZIE ATERNO.

14 ... sull'acqua... salata

Scheda tecnica materiale

ALASKA.

Classica canoa K/m da un anno immessa sul mercato; progettata e costruita dalla ditta Francesconi (S. Girolamo di Guastalla RE).

Lunghezza mt. 5,00, larghezza mt. 0,58, altezza max. mt. 0,34; peso Kg. 25 in diolene. Curata la progettazione del pozzetto che, con i suoi 92 cm di lunghezza, permette una pagaiata tipo olimpico, con le gambe leggermente piegate, oltre che di sgranchirsi facilmente le gambe.

E' dotata di gavoni stagni (anteriore e posteriore), bussola, pompa di sentina, cordino perimetrale per tutta la coperta per fissare bagaglio supplementare. Puo' portare l'equipaggiamento completo di una persona per una settimana e piu'.

Completamente stivata si e' comportata molto bene almeno fino a mare forza quattro da noi incontrato in questo raid.

Il mantenimento della direzione, cosi' come i cambiamenti di direzione, non pongono problemi considerato che e' imbarcazione per lunghe distanze. L'assenza del timone, che su simili canoe condivido, si compensa con l'inclinazione della canoa e della conseguente pagaiata come in uso in tutto le imbarcazioni di una certa lunghezza.

Con una accorta distribuzione del carico nei gavoni ed in coperta, si ha tutto a portata di mano.

YUKON.

E' il noto modello di Prijon per turismo medio.

Lunghezza mt. 4,25; larghezza mt. 0,64; altezza mt. 0,25.

Costruita in Italia da Francesconi e dall'Art Fiber. La nostra era della Francesconi, in diolene; peso Kg. 20,00 circa. L'assenza dei gavoni limita e complica il carico, a meno che non si rinunci al sacco di punta

posteriore. Fissare il bagaglio in coperta significa tenere alto il baricentro ed offrire maggiore resistenza al vento.

Considerata la forma dello scafo, in particolari condizioni di mare, puo' costituire un problema mantenere la rotta.

La bussola ed i cordini in coperta per il fissaggio del carico sono stati aggiunti in quanto non in dotazione.

Il pozzetto ampio e comodo (lunghezza cm. 80), permette di pagaiare con le gambe unite e piegate.

BIPOSTO ASA TOURING

Famosa e ben nota canoa turistica dell'ASA in commercio da anni.

Lunghezza mt. 5,00; larghezza mt. 0,68; altezza mt. 0,25. Vetroresina Kg. 20,00. Timone in dotazione

Abbiamo personalizzato il modello in nostro possesso con ganci e cordino perimetrale per tutta la coperta per il fissaggio del carico. A nostro giudizio e' una buona imbarcazione per turismo medio. Per raid su lunghe distanze, considerata anche la forma ed il peso, e' piuttosto lenta e poco penetrante in caso di mare agitato.

Considerato che era affidata a due ragazze, abbiamo preferito non sovraccaricare. Eliminato il sacco di punta posteriore, abbiamo caricato solo due tendine ad igloo (Kg. 1,300) cadauna e due sacchi a pelo. La scelta si e' rivelata giusta.

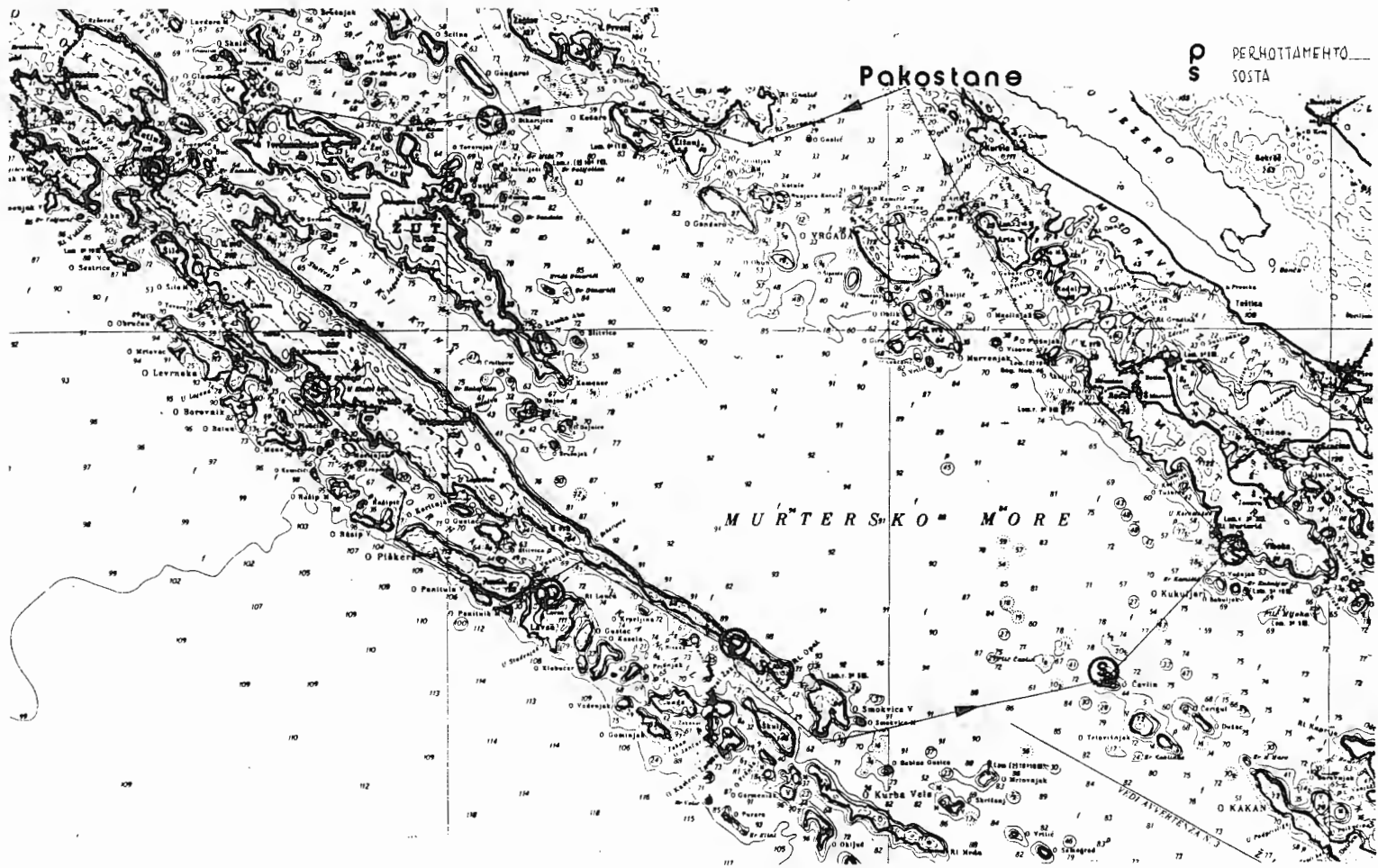
PAGAIE

Alaska, pagaia in legno Azzali KSA mt. 2,20 x 0,20.

Yukon, pagaia in legno Azzali KSA mt. 2,20 x 0,20.

Touring, pagaia in legno Azzali RSA 2,20 x 0,20 + Schlegel Allround mt. 2,10 x 0,20.

Le pagaie per lunghe distanze meriterebbero un articolo a parte. Ritengo che dovrebbero essere almeno da mt. 2,40, comunque smontabili e con dei ringrossi sull'impugnatura all'altezza delle



Pakostane

PS PERHOTTAMENTO
SOSTA

MURTERSKO MORE

VEDI ALVETENZA J

mani.

Rammento che su lunghe distanze si rischia una sinovite al polso destro, cui e' affidata anche la rotazione della pagaia. Sarebbe quindi utile una impugnatura piu' grossa ad evitare una stretta continua delle dita sull'impugnatura troppo sottile. Mentre la possibilita' di avere una pagaia smontabile offre l'opportunita', in assenza di vento, di usare per brevi tratti la pagaia a pale sullo stesso piano, permettendo cosi' al polso destro di riposarsi avendo eliminato la rotazione.

Sarebbe auspicabile che Azzali dedicasse la sua attenzione alla progettazione ed alla costruzione di una pagaia per K/m oggi assente sul mercato italiano.

TENDE

Modello due posti ad igloo della Nova.

Si sono rivelate preziose per la rapidita' di montaggio e per la possibilita' di usarle su roccia e cemento senza dover piantare i picchetti.

MATERASSINI PER DORMIRE

Abbiamo preferito quello della Ferrino. Delle dimensioni (chiuso) di un libro; peso 700 gr.

Ogni canale (cinque) si gonfia autonomamente, cosi' come il cuscino. In caso di foratura si puo' sempre contare su gli altri quattro. Si raccomanda di usarli solo per dormire, senza gonfiarli troppo.

ATTREZZATURA VARIA

Sacco a pelo, tuta, magliette, cappello, costumi.

Fornelletto a gas, pentolino, tazze, bicchieri, posate, fiammiferi e... accendino.

Uova sode, pomodori, frutta, pane, latte a lunga conservazione e condensato, marmellata, biscotti, caffe' solubile.

Quattro litri d'acqua (pochi), pasticche di Ergovis, tavolette di

Enervit.

Pinne, maschere, traina.

E, soprattutto, il classico coltello milleusi.

G.C.

IL TRAINO E L'ELASTICO

Sappiamo che ai kayak doppi, ma anche ai singoli, puo' capitare per quanto raramente, di dover effettuare dei traini. Specie con mare o lago formato, l'operazione, anche se si attacca al punto giusto (dietro il secondo pozzetto del doppio, e non alla maniglia di coda) non e' facile.

Infatti il kayak trainato subisce frequenti notevoli sbandamenti con corrispondenti strattoni sulla cima che lo collega al trainante, i pagaiatori del quale avvertono il variare della resistenza e gli sbandamenti sia pure minori della propria imbarcazione.

Reinventando quanto poi ho regolarmente trovato sul libro di Derek Hutchinson "Le kayak de mer" e quanto sicuramente tanti altri hanno gia' fatto, ho introdotto un elemento elastico tra i due kayak, usando ne piu' ne meno che quattro metri di mille fili del genere di quelli elastici fermavalige sui portapacchi delle auto. Il traino ha continuato ed essere una pratica faticosa e discontinua, ma il miglioramento e' stato sensibile. Devo pero' precisare che la mia doppia era equipaggiata con una deriva, che a differenza di un timone, mancando di parti emerse non rischiava di impigliarsi con l'elastico.

GIANFRANCO LOFFREDO

Patologia del Kayakkista

Nei diversi libri che ho letto riguardo al kayak ed a chi se ne occupa, non mi e' in genere capitato di trovare informazioni sulla specifica patologia del kayakkista, a parte la lussazione della spalla. Non intendo qui infatti riferirmi alla pur importantissima respirazione artificiale e ad altre nozioni di pronto soccorso (trattate in altra parte del notiziario ndr.) che non mi sembrano pero' cosi' esclusive del nostro sport.

Un'eccezione a quanto sopra l'ho pero' trovata in un libro che mi ha sempre molto convinto per la grande serietà ed indubbia competenza di chi lo ha scritto: "Sea Kayak", a Manual for Long Distance Touring, di John Dowd, 1981, Douglas and McIntyre, Vancouver-University of Washington Press- Seattle.

Sebbene io non sia medico, e chiedendo scusa ai kayakkisti che lo sono, mi permetto di tradurre qualche breve paragrafo tratto dal capitolo dieci (First Aid) e riferito prevalentemente, come chi mi legge avra' capito, al K/m praticato su lunghe distanze.

TENOSINOVITE

Si tratta di una dolorosa infiammazione dei tendini del polso e del braccio. E' molto comune nel polso e nel braccio che ruotano la pagaia a pale ortogonali.

Prevenzione: usare pagaie a pale parallele. Abituarsi gradualmente alle lunghe distanze.

Trattamento: qualche miglioramento si puo' ottenere con fasciatura stretta; ma l'unica cura sicura e' il riposo di qualche giorno.

BRACCIO DEL CANOISTA

Puo' trattarsi semplicemente di una piu' avanzata forma di tenosinovite. E' un intorpidimento che procede cominciando dalle dita e a volte si fa strada nella mano, nel polso, nel braccio fino alla

spalla. Nei casi cronici il canoista puo' non reggere la pagaia.

Si tratta probabilmente del risultato di un danno a lungo termine per l'uso di pagaie a pale ortogonali, dal momento che solo il braccio che ruota la pagaia ne e' soggetto. Il danno sembra duri molto a lungo.

La prevenzione ed il trattamento sono gli stessi della tenosinovite.

VESCICHE

In genere pongono maggiori problemi al principio di un viaggio. E' meglio mettersi diversi cerotti prima di partire, piuttosto che curarsi i buchi a mezzogiorno. Pagaia con tempo atmosferico caldo ed umido causa piu' vesciche che con tempo freddo. Quando si tratta di vesciche piene di liquido, evitare, se possibile, di romperne la pelle. Non tentare di svuotarle con un ago.

GOMITO DEL KAYAKKISTA

Si tratta del gomito del tennista, chiamato con un altro nome: un doloroso gonfiore che capita ad un gomito affaticato dal troppo pagaiare. E' simile alla sinovite del ginocchio (acqua al ginocchio) e richiede una settimana di riposo con il braccio fermo.

Il gomito ed i tessuti adiacenti divengono molto sensibili, e la guarigione di eventuali ferite o infezioni nella regione e' inibita a causa dell'insufficiente accesso del sangue attraverso il tessuto gonfio di liquido. Si tratta di una affezione dolorosa, che richiede di essera trattata come un male serio.

In una prossima puntata non mi pare fuori di luogo riprendere dallo stesso libro qualcosa sull'ipotermia, per il fatto che l'argomento, di conosciuta importanza, e' trattato riferendosi a recenti specifiche ricerche, le cui conclusioni sembrano antitetiche ai rimedi che verrebbero piu' spontanei, come frizioni, bevande calde o bevande alcoliche.

GIANFRANCO LOFFREDO

AGONISMO. "COPPA DI NATALE"

FLUVIALE

Il 14 dicembre si è svolta la gara di discesa fluviale del Gari organizzata dal Comitato Regionale Lazio della FICK nell'ambito della manifestazione annuale denominata "Coppa di Natale".

Il GCR ha partecipato rappresentato dal socio MAURIZIO PERINI, atleta ed istruttore Federale FICK.

Il nostro è arrivato 4°.

OLIMPICA

Sempre nell'ambito della "Coppa di Natale", il 20 dicembre si sono svolte sul laghetto dell'EUR le gare di olimpica nelle diverse categorie. Nel K1 senior il nostro MAURIZIO PERINI si è classificato 4°.

POLO

La "Coppa di Natale", quest'anno prevedeva anche il primo torneo regione lazio' tra le squadre che praticano questa attività.

Si sono incontrate quindi sul laghetto di Villa ADA, la squadra ospite del villa ADA, il Roma Canoa Polo, il GCR.

L'incontro tra il Villa ADA ed il GCR si è dimostrato abbastanza equilibrato, con vittoria finale del primo.

Gli incontri successivi tra queste due squadre ed il Roma Canoa Polo, ha messo in luce la preparazione e l'anzianità di servizio di quest'ultima. La costituzione di un campionato regionale per l'87, promette un regolare ciclo di incontri tra le squadre praticanti la polo con un proficuo scambio di esperienze per tutti.

Di questa giornata, è doveroso ricordare:

- il rientro a Roma, dopo due anni di assenza, dell'amico Gianni Russo, già componente della squadra di polo del Lerici, nostro socio da sempre, grande animatore a livello nazionale della canoa polo;
- la costola rotta di Stefano de Paolis in uno scontro con l'amico del Villa ADA;
- la padronanza della pagaia, il controllo della palla, il giuoco corretto, il passaggio preciso, la disponibilità, il perpetuo sorriso di MAURIZIO PERINI;
- che il PRESIDENTE ed il PERINI, sono andati a prendere ed a riportare le canoe dal laghetto dell'EUR al Villa ADA e viceversa.

***** VARIE E DIVERSE*****

LAGO DI BRACCIANO

Ci è gradito informarvi che con legge Regionale dal 1° gennaio 1987 è vietata la navigazione a motore sul lago di Bracciano.

Cogliamo l'occasione per suggerire lunghe pagaiate sull'acqua ferma, al fine di incrementare le doti di fondo, la respirazione, la resistenza per quando ci si fa trascinare giù dai torrenti.

Pagaiare sul lago con la tramontana e le onde alte un metro, non è da meno che scendere un fiume.

Un gruppetto fa spesso Trevignano- Bracciano e ritorno, ed anche il periplo dell'intero lago.

Per chi è interessato può rivolgersi a Massimo Tossini.

In canoa a CARNEVALE

Il 28 febbraio/1° marzo, il GCR collaborerà con il MARINER CANOA CLUB ad una manifestazione che si svolgerà sul laghetto dell'EUR che comprenderà:

- una maratona di pagaia continua per 24 ore consecutive;
- incontri di canoa polo;
- pagaia in mashera;
- una corsa podistica intorno al laghetto;
- premi cotillon, pranzo.

Vediamoci venerdì 20 febbraio in sede per parlarne o manteniamo i contatti con MAURIZIO PERINI.

LE "MAGLIETTE DEL GCR"

Non tutti forse sanno che il direttivo del GCR, tra le tante, ha deciso di far fare le 'magliette' con il simbolo del gruppo sul cuore e la intera scritta sulle spalle.

Le magliette sono state vendute in occasione della Vogalonga di BRACCIA-NOABRACCIA. Chi volesse acquistarle può farlo in sede al prezzo di £.7000. Acquistarle perchè significa incrementare le casse del GCR, che possono contare solo sui soci; così come la partecipazione alla Vogalonga che, oltre ad essere un momento aggrgante unico tra tutti i soci una volta all'anno, è una opportunità per il socio di aiutare se stesso con la quota di iscrizione alla manifestazione.

QUOTE 1987

Vi invitiamo ad essere solleciti a versare al tesoriere la quota 1987. Il tesoriere è TESINI (casa 6232582,uff.353261). La quota si può pagare anche con bonifico bancario sul conto del GCR n°11043 presso l'agenzia n°22 della Banca Nazionale del Lavoro.

USCITE DOMENICALI

Ricordiamoci del 3613538, risponditore automatico serale, dal quale potete sapere le uscite della domenica o comunicare le vostre rivolgendovi a FRANCESCO BARTOLOZZI (6130310).

COMPRO-VENDO

Pistilli Marzio vende una canoa polo in diolene con il punta piedi di sicurezza, colori sociali giallo e nero.(736837).

DATA	MARE	RESPONSABILE	ACQUE INTERNE	RESPONSABILE	ACQUE STAGNANTI	RESPONSABILE
8/II					Fiora/Paglia 0	Carbonelli
22/II					Aniene 0	Perini
7+8/III					Enza ++	R.Russo
13+15/III					Santerno ++	G.Carbonara
29/III					Tirino/Orta 0/0	P.Dall'Oglio
5/IV					Vomano 0/0	Vecchia
18+20/IV					Contursi ++	Vecchia/Tesini
1+3/V	Argentario ▼0KM	G.Carbonara				
9+10/V					Aniene ++	C.C.Subiaco
17/V	Sperlonga 0	A.Tesini				
30+31/V			TEVERE INVOGA ▼0	A.Tesini		
7/VI	Giglio 0	G.Carbonara				
14/VI					Corno 0	Spada
27+28/VI			Delta del Po ++	Loffredo		
28/VI			Bolsena ++	Moretti		
19+20/IX						
26+27/IX			BRACCIANO ▼a	Direttivo GCR		
19+20/X	Uccellina 0	Moretti				
22/XI					Volturno 0	
6+8/XII					Nera/Corno ++	C.C.Terni
25/4-3/5 maggio 13/9	Vogal.VENEZIA		Discesa TEVERE	Bartolozzi		
			Discesa TICINO	TCI		

LEGENDA SIMBOLI

- ▲ = raduno organizzato da altri club
- ▼ = raduno organizzato dal GCR
- 0 = percorso mediamente impegnativo
- 0 = percorso impegnativo
- KM = riservato a kayak da mare attrezzati

Le uscite sono suscettibili di variazioni a seconda del livello dell'acqua per i fiumi e delle condizioni meteorologiche per il mare/lago. Si cercherà di effettuare comunque l'uscita su un percorso alternativo. Isoci sono invitati a suggerire proposte per uscite non di calendario.

Quanto trascritto sul presente Notiziario del Gruppo Canoe Roma può essere liberamente utilizzato, purché se ne citi la fonte di provenienza e se ne trascriva il testo integrale, o parte di esso, senza modifiche.