



...sull'acqua...

LA FINE DI UN MITO ?

Il fiume ha un fascino al quale difficilmente si sfugge. Chi non ha mai viaggiato se non nei modi consueti comuni ad altri milioni di persone pensa spesso, guardando un fiume, a un viaggio solamente suo per vie mai battute o conosciute solo da pochi uomini. Affidarsi alle acque di un fiume è percorrere un cammino antico come il mondo. Quelli che hanno percorso questo cammino sono tornati dalla loro avventura con la fantasia accesa da immagini e sensazioni nuove.

Con queste insostituibili parole dell'articolo di apertura, inizia nel marzo 1962 la pubblicazione di "FIUMI".

Non molti canoisti romani, credo, hanno avuto la fortuna di leggere FIUMI. Chi lo volesse oggi non può più farlo.

Con il numero di giugno, infatti, FIUMI non esce più.

FIUMI è stata per anni l'unica rivista di canoa edita in Italia.

L'unico tenue filo che teneva uniti canoisti del nord e del sud.

Dalle sue pagine abbiamo seguito l'evoluzione dei materiali; la discesa in prima di molti, se non tutti, i fiumi italiani e stranieri. Attraverso le sue pagine abbiamo conosciuto altri club, altri canoisti. Punto d'onore pubblicare qualcosa su

SOMMARIO

Sull'...acqua del club

La fine di un mito ?.....pag.	1
Prima Rassegna film.....pag.	3
Discesa Inter. Enza.....pag.	4
Spedizione GCR in Perù....pag.	4
TEVEREINVOGA.....pag.	5

Sull'...acqua viva

Sentino ed esimo.....pag.	7
---------------------------	---

Sull'...acqua bianca

La sicurezza in acqua....pag.	8
I conquistatori dell'inutile.....pag.	12
Eureka.....pag.	13

Sull'...acqua salata

La rotta in acque mosse..pag.	14
Primo raduno K/m.....pag.	15
Quiz.....pag.	16

Varie sull'...acqua

Poesia.....pag.	16
Voga BRACCIANOABRACCIA...pag.	17
Listino canoe.....pag.	18
Promozione.....pag.	19
Calendario 87.....pag.	20

Il presente notiziario interno del Gruppo Canoe Roma è composto e fotocopiato in proprio. La riproduzione dei testi è accettata purchè se ne citi la fonte.

Responsabili: Giorgio Carbonara, Luigi Moretti, Andrea Tesini, Marco Spada. Hanno collaborato, Claudio Piccone, Marzio Pistilli.

FIUMI a nome proprio per farsi conoscere.

La Storia, con la S maiuscola perche' storia e', della canoa fluviale amatoriale Italiana e' legata ha FIUMI, passa per Fiumi, ne riceve l'imprimatur.

Al di sopra di beghe federative, di evoluzioni di sigle, FIUMI "discende" e supera difficolta' di ogni grado per portare in casa di ogni abbonato quella presenza cosi' utile e cosi' cara.

Oggi la scomparsa di FIUMI non e' una scomparsa legata a presenze piu' massicce, ma, e questo e' piu' triste, alle precarie condizioni di salute del suo fondatore ed ultimo Direttore responsabile, compositore e stampatore: VITTORIO VISCONTI.

La scomparsa di FIUMI lascia quindi un vuoto che abbiamo definito in precedenza storico perche' legato agli albori della canoa. Il primo numero di FIUMI che Visconti ha allegato all'ultimo numero di giugno, porta le firme di Carlo Grigioni, primo direttore responsabile, Biagi, Colla, Garattoni, Granacci, Gualco, Ramella, Sacchi, Zamaroni, Zampirolo.

Non so quanti conoscano questi nomi; di certo bisognerebbe aggiungerne altri che non hanno avuto l'onore del primo numero di FIUMI, ma che hanno collaborato da sempre alla sua crescita, cosi' come a quella della canoa.

Ho sempre sostenuto che FIUMI e' la vera rivista dei canoisti perche' si puo' avere solo su abbonamento; perche' e' fatto da un club (Canoa Club Milano) quindi con la forza di pochi; e' scritto da amici che si scambiano notizie; perche' non deve rappresentare nulla, se non se stesso e la canoa.

Tutto questo non esiste piu'.

Non ci sembra giusto, anche se ci spinge a dirlo un po' di sentimentalismo. Conoscere FIUMI

era importante per rendersi conto di come andasse veramente la canoa.

Riteniamo la decisione di Visconti irrevocabile.

Anche se difficile, riteniamo importante che una iniziativa storico-culturale come quella di FIUMI debba essere presente nel mondo della canoa Italiana.

Stiamo valutando, per tutte le difficolta' connesse, di continuare il compito di FIUMI con il nostro notiziario "...sull'acqua...".

Un saluto affettuoso a FIUMI ed al suo Direttore Visconti, con i migliori auguri per la sua salute.



PRIMA RASSEGNA ITALIANA DEL FILM DELLA CANOA

Come annunciato in precedenza, il 23 maggio si e' svolta a Roma, nella sede del Gruppo Canoa Roma, la "1^ Rassegna Italiana del film della canoa".

L'idea di indire questa Rassegna e' nata sullo spunto di un articolo pubblicato su "la CANOA" nel quale si lamentava l'assenza di film di canoa nei vari festival cinematografici che si susseguono in Italia.

In effetti e' vero. Tranne il famoso film "Un tranquillo week-end di paura che (diciamo pure) nulla ha a che fare con il kayak, il kayak non fa ancora abbastanza scena, tanto da giustificare l'interesse di un qualsivoglia cineasta. Shampoo a parte.

Di contro sappiamo che a livello canoistico-cineamatoriale, di films superb ce ne sono tanti ed anche belli.

Abbiamo quindi avuto la presunzione di organizzare, noi del Gruppo Canoe Roma, la "1^ Rassegna Italiana del Film della Canoa", sicuri che, quale che fosse stato il risultato, l'importante era iniziare per stimolare gli amici canoisti cinedilettanti ad impegnarsi a produrre films per la 2^ Rassegna del 1988.

In effetti qualcosa non ha funzionato: la scarsa pubblicita' dell'evento? la timidezza? la lontananza? il versamento della quota di partecipazione? l'idea che non fosse una cosa seria? Diciamo che qualsiasi motivazione e' accettabile per l'87. Per l'88 vi invitiamo tutti a partecipare ad una iniziativa che riteniamo molto importante e seria per la crescita della canoa, dalle acque estreme al recupero della natura e dell'ecologia, dall'agonismo al kayak di mare.

Diciamo quindi che se dietro "clic ambiente" c'e' una

megaorganizzazione, dietro la 2^ rassegna del 1988 ci siamo solo noi del GCR e Voi amici canoisti di tutta Italia. Una rassegna, un incontro tutto nostro che, dopo l'esperienza dell'87, la verifica dell'88, forse stimolera' l'interesse di qualche sponsor nel 1989.

Per la cronaca riferiamo che hanno partecipato alla rassegna: l'obsoleto "VALSESIA 81" di Giorgio e Stefano Carbonara (Roma), "VERSO LA CANOA ESTREMA" di Giovanni e Pietro dall'Oglio (Roma), "CORSICA 86" di Claudio e d Enrico Piccone (Roma).

Posto immediatamente fuori concorso per vetusta' "Valsesia 81", ha vinto "Corsica 86" con la seguente motivazione: il commento, sia parlato che musicale, ha saputo interpretare e sottolineare efficacemente le immagini che scorrevano sullo schermo. Al secondo posto, ovvio, "Verso la canoa estrema". Anche in questo caso e' stato sottolineato il commento sonoro, inconsueto e controcorrente, che ha smitizzato la "suspence" delle immagini veramente esaltanti del film.

Fuori concorso per la brevitaa', tre minuti, un compendio di bellissime immagini di fiumi e kayak dei fratelli Murizio e Lele Bernasconi.

Una Rassegna, quindi, all'insegna delle ...grandi famiglie.

Arrivederci alla 2^ Rassegna del 1988.

g.c.

CENA SOCIALE

Proponiamo per il 16 ottobre, terzo venerdi del mese, una cena sociale di riapertura della sede. In questa occasione i soci potranno cimentarsi nei loro piatti preferiti. Per i meno dotati in cucina e per i frettolosi suggeriamo vino e dolci.

DISCESA INTERNAZIONALE DELL'ENZA

L'11 e 12 aprile 1987 si è svolta la XXIII edizione della Discesa Internazionale dell'Enza, gara di discesa fluviale.

Diciamo subito che considerata l'importanza della gara (sette nazioni presenti) e l'inesperienza in fatto di gare di due su tre dei nostri atleti, i piazzamenti raggiunti nelle due giornate dai nostri, anche se alla Fantozzi, sono, più che onorevoli, esaltanti.

Il clou si è avuto venerdì 10 alle 15,00, quando, cartonari classici, i nostri magnifici tre appena arrivati dopo otto ore di viaggio con levataccia alle 5,30, si sono imbarcati al seguito dei CAMPIONI INGLESI che conoscevano il fiume, su un Enza...incazzato con due giorni di pioggia alle spalle. Al contrario di Roberto Russo, Giovanni Dall'Oglio e Stefano Carbonara non avevano mai partecipato ad una gara, né tantomeno di discesa fluviale.

Al consiglio di gara del venerdì, si decide di accorciare il percorso per evitare il fatidico passaggio (V grado) ai meno dotati. Questa decisione ci amareggia perché il passaggio avrebbe costituito una selezione naturale per molti atleti, favorendo i nostri più avvezzi alle acque estreme, ma meno dotati nel fondo, con un probabile buon piazzamento quindi nella classifica finale.

Il resto è cronaca di una gara di discesa con tempi e piazzamenti cui non siamo ancora abituati.

Appunto per la cronaca riferiamo che su 78 arrivati i nostri si sono piazzati nella gara del sabato: Roberto Russo al 65 posto, Stefano Carbonara al 67, Giovanni Dall'Oglio al 69. Stefano, avendo riportato in gara la lussazione della caviglia destra, non parteciperà alla discesa della domenica nella quale su 106 concorrenti, Roberto si classificherà al 77 posto e Giovanni all'88.



SPEDIZIONE ITALIANA DI CANOA IN PERU'

Il 26 luglio con il volo delle 11,15 della Candian Air, sono partiti da Fiumicino con destinazione Lima sei soci del GCR.

Mario Argentieri, Stefano Carbonara, Giovanni e Pietro dall'Oglio, Enrico Piccone e Roberto Trovato durante la loro permanenza in Peru' hanno disceso: l'Urubamba, che ha rappresentato confronto tra i nostri ed un fiume di grande portata; il Rio Colca, una prova di sopravvivenza canoistica ed umana, non essendo il fiume raggiungibile via terra, nei suoi interessanti 58 km in gole dai 3.000 agli 800 mt.

Nel prossimo numero i nostri soci ci racconteranno le loro esperienze, le loro emozioni, maturate in questo magico viaggio



TEVEREINVOGA

Il 1987 sembra essere l'anno del risveglio delle coscienze di chi conta, per tentare di recuperare i danni che sono stati arrecati al Tevere per diversi e non sempre giustificati motivi.

Dibattiti, convegni, articoli sulla stampa più disparata, hanno contribuito a risvegliare l'interesse dell'uomo della strada e quindi le autorità preposte sono state costrette ad accorgersi che è il caso di iniziare ad applicare quelle leggi che tutelano il rispetto dell'ambiente naturale.

Come primi fruitori, nel tempo libero, dell'acqua in quanto canoisti, noi del GCR in una riunione tra rappresentanti di club del Lazio, tenuta nel mese di marzo, abbiamo proposto che il 1987 fosse l'anno del Tevere.

Con questo impegno, dopo la classica "Discesa Internazionale del Tevere", il GCR ha organizzato "TEVEREINVOGA". Nel doppio senso del nome della manifestazione, è racchiuso lo spirito degli intenti: pubblicizzare il Tevere pagaiando.

Si è scelto il tratto finale del Tevere prima del bacino artificiale del lago di Cotrbara, ed il lago stesso.

L'ambiente naturale ancora integro, la vicinanza di Todi e di Orvieto, l'ospitalità della Regione Umbra, la possibilità di coinvolgere anche canoisti di Orvieto, Terni, Rieti, e perchè no, della Toscana, ci hanno convinto della scelta fatta.

I tempi ristretti hanno impedito il coinvolgimento delle Autorità locali in un convegno dibattito da organizzare nella sera del sabato ad Orvieto. Tema: la difesa dell'ambiente ancora intatto del Tevere ed il recupero di ciò che è stato degradato dall'uomo.

Per la riuscita del raduno è stato basilare il contributo, non solo di partecipazione, offertoci dall'AICS nella persona del responsabile del Settore Ambiente sig. Roberto Agostini, non nuovo a problemi di recupero ambientali legati alla canoa, promotore ed organizzatore del riuscito raduno di Contursi del 1986.

Ultima considerazione, obbiettiva ed opportuna: considerato il senso della manifestazione e l'impegno della organizzazione che prevedeva oltre le solite coppe, magliette ed adesivi, la cena del sabato, il ristoro della domenica ed un pulman a disposizione per gli accompagnatori ed il recupero delle macchine lasciate alla partenza, la manifestazione meritava più partecipazione oltre quella non indifferente dei presenti considerata essere questa la prima edizione.



Cronaca di TEVEREINVOGA 30 e 31 maggio 1987.

Per dare una risposta alle richieste di canoisti che vogliono avvicinarsi all'acqua mossa per gradi, il GCR ha pensato di organizzare un raduno innanzi tutto in un ambiente paesaggisticamente valida ed in presenza di un fiume con modesta corrente.

Tale esigenza, ha trovato risposta nella capacità organizzativa della nostra associazione unita all'aiuto fornito dal Settore Ambiente dell'AICS, dando vita alla prima

edizione di "TEVEREINVOGA" tenutasi nei giorni 30 e 31 maggio 87 sulle sponde del lago di Corbara ed in un tratto di Tevere tra i più belli.

Malgrado le avverse condizioni metereologiche localizzate sulla nostra città, che hanno fatto probabilmente desistere numerosi potenziali partecipanti, una sessantina di amici tra canoisti ed accompagnatori hanno potuto godere del sole che ha gratificato le due giornate della manifestazione.

Nel primo giorno è stato effettuato il giro del lago di Corbara (km.8). La partenza dai locali campeggi (da frequentare per la posizione amena ed i servizi ottimi che offrono) e primi contatti con le acque verdi del lago mosse leggermente da un vento teso da sud.

La piccola flottiglia guadagna la sponda più frastagliata sul lato del piccolo e grazioso Comune di Corbara. La pagaiata è senza sforzo; unico problema non disturbare i numerosi pescatori sulle sponde. Breve ristoro su di una spiaggetta e poi ancora avanti ad esplorare due profonde e strette insenature che il lago forma vicino alle gole del Tevere a monte del lago. Qui siamo nel verde più intenso.

Si completa il giro del lago e si lasciano le canoe. Nella pausa di riposo prima della cena, vengo no proiettati videotape su precedenti raduni e discese.

Il secondo giorno il numero dei partecipanti si incrementa. Per non distruggere uova ed avanotti della ricca fauna ittica del lago, le acque reggimentate da una grossa diga, vengono lasciate alte. Ne guadagna, oltre la fauna, il paesaggio e la purezza delle acque, a danno però della corrente del Tevere che praticamente si annulla.

Viene così a mancare il presupposto per il battesimo dell'acqua mosca, ma i 18 km del percorso sono nelle braccia di

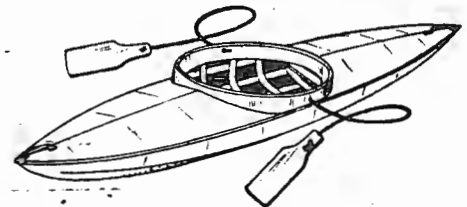
tutti, anche senza corrente e poi c'è un magnifico sole! L'organizzazione spedisce gli accompagnatori dei canoisti (quelli che appena l'amico o congiunto s'imbarca dicono: "e mo' che faccio per quattro ore?) a visitare Orvieto trasportati dal pulman che poi farà, a fine giornata il recupero dei canoisti dall'arrivo al punto d'imbarco. Gli altri, gli sportivi, sotto il ponte di Casemasce. Lentamente con intendimenti chiaramente turistici si percorrono i primi 5 km del Tevere accostando nei punti ove i ruderi di case affioranti ci ricordano che un tempo, prima dell'invaso artificiale, esistevano piccoli centri abitati.

Finalmente si arriva al clou della discesa: le Gole del Forello.

La sponda più spettacolare è quella destra; una fascia di roccia calcarea corrugata a tratti e liscia in altri che contrasta con il verde dell'acqua e della vegetazione strapiombante.

Lentamente ci avviciniamo al punto di sbarco, in un'ansa sotto il campeggio. La manifestazione si chiude con il ristoro, anch'esso offerto. Breve saluto, discorso e foto di rito, premiazioni nel modo simpatico per raduni non competitivi ed un caldo arrivederci per la edizione 1988.

andrea t.



SENTINO ED ESINO: 2 GOLE IN UNA DISCESA.

Il Sentino nasce nella zona carsica del passo della Scheggia. La parte alta di questo fiume non e' interessante per una discesa in quanto la portata e' scarsa, ci sono molti rami ed a parte una rapida che termina in un sifone, e' di primo grado.

Al contrario, circa 3,5 Km. prima della confluenza con l'Esino del quale e' affluente, il Sentino ha scavato la meravigliosa gola di Frasassi dove alle bellezze paesaggistiche si uniscono rapide divertenti.

L'imbarco e' consigliato nel primo ponte che si incontra risalendo il fiume dopo le gole e non al bivio per S.Fortunato come riporta il recente libro di itinerari canoistici di Gatti e Pedroletti. Dall'imbarco il primo km. e' di 1o grado e quindi permette di riscaldarsi con calma. Le gole di Frasassi offrono uno scenario eccitante e non comportano eccessive difficoltà tecniche; gli eventuali passaggi ritenuti difficili sono tutti trasbordabili e la strada e' sempre raggiungibile in quanto corre lungo il fiume ed a poca distanza. Le difficoltà sono di 3o grado; per essere piu' precisi si puo' fare il paragone con fiumi che gia' si conoscono dicendo che si incontrano piu' difficoltà che nella rapida finale del Corno ma meno che nelle prime rapide dell'Aventino.

Tutte le gole sono visibili dalla strada, il punto piu' difficile si incontra poco piu' a valle del secondo ponte che si attraversa ed in questo punto si puo' rischiare l'incravattamento. Dopo le gole lunghe circa 2 Km. e mezzo il fiume si calma e si immettono acque sulfuree con il caratteristico odore e quindi si raggiunge la confluenza con l'Esino con un notevole aumento di portata.

Poco piu' a valle della confluenza il fiume e' interrotto da un salto artificiale che richiede un trasbordo. Dopo il salto c'e' una

rapida lunga circa 100 mt. che termina con un salto di circa un mt. ma che puo' risultare pericoloso per il ritorno; e' comunque consigliabile il trasbordo facilmente effettuabile. Sotto il ponte della stazione di Genga si incontra un altro salto artificiale non eccessivamente pericoloso, anche questo trasbordabile. Piu' a valle si incontra la gola della Rossa che presenta rapide ondose di 2o e 3o grado, molto bella ed isolata e dalla quale non e' facile uscire, ma non crea problemi di ordine tecnico. Subito dopo si incontra un ponte ferroviario e si sbarca alla sinistra.

Per raggiungere il punto di sbarco con la macchina si prende la strada per Serra S.Quirico e la si lascia vicino ad una cava in prossimita' del ponte ferroviario. Attenzione a non continuare oltre il punto di sbarco in quanto si incontrano alcuni sbarramenti da considerare mortali al pari di quello di Filetto sul Santerno; in ogni caso tutti gli sbarramenti precedentemente descritti vanno attentamente esaminati in caso si voglia passare senza trasbordo. In localita' Serra S.Quirico vi e' il K3 che e' un comodo ed economico albergo dove si puo' pernottare; nei dintorni ricordiamo che c'e' il Candigliano, bellissimo fiume, il Burano di Smirra e le grotte di Frasassi che meritano comunque una visita.

Il fiume e' percorribile per circa 8-9 Km. nel periodo Inverno-Primavera.

Marzio Pistilli.





White Water Safety

LA SICUREZZA IN ACQUA VIVA

Forse non tutti sanno che periodicamente (due anni), da qualche anno a questa parte, rappresentanti di diverse Nazioni europee e degli Stati Uniti, si riuniscono per parlare e discutere della sicurezza in acque bianche e delle tecniche di intervento per salvare materiale e canoisti in difficoltà.

Nel numero 3 del nostro notiziario "...sull'acqua..." pubblicammo la traduzione ristretta dei risultati di una conferenza tenutasi a Londra nel gennaio 1984 al Cristal Palace in occasione dell'annuale fiera-incontro di canoa.

Grazie alla buona volontà di Gigi Moretti, abbiamo la traduzione da KANU SPORT dei risultati del "Terzo Simposio Internazionale della Sicurezza" (il primo nel 1982, il secondo nel 1984) tenutosi il 5/9/1986, con la partecipazione di: Danimarca,

Francia, Inghilterra, Polonia, Svizzera e Stati Uniti.

Ciripromettiamo nel prossimo numero di pubblicare le conclusioni del 3° Simposio Internazionale della Sicurezza.

L'SKK (Sicherheits Kreis Kanusport) in Germania ed il WWS (White Water Safety) in Inghilterra, sono gli organismi che si interessano al problema ed alla diffusione della sicurezza in acqua bianca.

Riportiamo invece la prima parte di una serie di articoli, tradotti da Marco Spada, pubblicati su "CANOEIST", rivista inglese di canoa, contenenti considerazioni e consigli pratici di sicurezza in acqua bianca.

Certamente non costituiscono tutti una novità, ed alcuni possono apparire scontati, ma è interessante conoscere le idee degli altri, mentre i meno esperti potranno farne tesoro.

WHITE WATER SAFETY - Traduzione da "CANOEIST".

Vi e' stata una fortissima crescita nell'ultimo decennio circa le tecniche ed i materiali riguardanti il salvataggio in acque bianche.

Comunque, cio' che e' mancato e' stata la corretta informazione sull'uso di queste tecniche e di questi nuovi equipaggiamenti al fine di trarne dei risultati.

Ho concentrato la mia attenzione sul salvataggio, piuttosto che sulla tecnica e l'abilita' canoistica, o sul salvataggio di un canoista prigioniero di un rullo, perche' l'abilita' in genere e' molto ben documentata nei moderni libri di canoa.

Ho comunque discusso l'equipaggiamento e l'abbigliamento perche' molti canoisti sembrano pensare che un unico tipo di equipaggiamento sia adeguato per tutti i tipi di acque sia in Gran Bretagna che all'estero.

In molti casi puo' anche essere adeguato, ma e' il caso di chiedersi se per le situazioni a cui si va incontro si dispone di un equipaggiamento adeguato. Ritengo sia opportuno scrivere una semplice serie di consigli derivati da una lunga esperienza, al fine di permettere ai canoisti di mettere in pratica le tecniche basilari del salvataggio in acque bianche.

Regole base.

- 1- Mai andare in canoa da soli.
- 2- Andare senza paraspruzzi solo dove siete sicuri di poter nuotare.
- 3- In genere, se la ricognizione di un passaggio difficoltoso richiede piu' di un quarto d'ora, trasbordare.
- 4- se c'e' anche un solo dubbio trasbordare lo stesso.

Raccomandazioni per i canoisti di acqua bianca.

Sii un buon nuotatore e specialmente un bravo subaqueo. Devi avere una buona conoscenza delle tecniche di pagaiata e delle tecniche di salvataggio. Pratica queste tecniche regolarmente ed allenati spesso. Sii capace di sopportare ogni tipo di avversita'.

Equipaggiamento.

Solo il meglio e' abbastanza buono, specialmente per i principianti. Assicurati di scegliere l'acqua idonea per il tuo equipaggiamento. Ricordati di provare tutto prima in acque calme.

Salvagente.

Per ovviare al ridotto sostentamento dell'acqua bianca, un buon giubbotto salvagente deve avere una galleggiabilita' di almeno 6 kg. Deve essere ben fissato intorno al corpo senza tuttavia ostacolare i movimenti. Deve anche fungere da paraurti per il corpo in caso di collisioni con ostacoli contundenti; inoltre non deve avere cinghie o lacci penzolanti ma una robusta chiusura lampo inox. I colori raccomandati sono i piu' visibili, cioe': giallo, arancione e rosso.

Protezione della testa.

Usate esclusivamente caschi creati apposta per uso canoistico. Tutti i buoni caschi devono avere una imbottitura al loro interno e non soltanto una culla in plastica. Il materiale plastico con cui sono costruiti deve essere molto robusto ed i fissaggi devono essere fatti con grosse rivettature. Il casco deve proteggere la fronte; subito sopra le sopracciglia, e le tempie; non deve scorrere all'indietro sulla nuca e non deve ostruire le orecchie. I buchi per il drenaggio non sono indispensabili e se ci

sono non devono essere molto grandi per evitare l'entrata di piccoli sassi che possano danneggiare la testa. Naturalmente deve calzare perfettamente e dare una sensazione di comfort.

Abbigliamento.

Se sei un tipo che non si rovescia mai e vai sempre in canoa in acque con temperatura superiore a 20° allora una semplice giacca d'acqua e' piu' che sufficiente.

Se comunque pensi di poterti bagnare, per esempio in una operazione di salvataggio, ricorda che in acqua la temperatura del corpo si riduce circa 30 volte piu' velocemente che all'asciutto, che sotto i 20° la perdita di conoscenza avviene molto rapidamente e l'ipotermia avviene in circa 3-4 minuti. Per prevenire tutto cio' e' indispensabile l'uso di una muta.

La muta.

Normalmente si usano mute bifoderate in neoprene a cellula chiusa, con spessore da 3 mm. e di tipo longjohn (salopette). I tipi da subaqueo non sono idonei in quanto ostacolano i movimenti e a lungo andare ostacolano la circolazione. La muta e' utile anche perche' ripara dagli urti e dalle abrasioni quando si e' costretti a nuotare in un fiume roccioso. Nelle acque molto fredde e' consigliabile mettere un pullover di lana sotto la muta e comunque indossare sempre la giacca d'acqua al di sopra per evitare gli effetti negativi del vento freddo.

Scarpe.

Nonostante i piedi si usino poco in canoa e' molto importante proteggerli con delle scarpe che siano comunque ben calzate, calde e dotate di suola robusta al fine di trovarsi a proprio agio in caso di difficili trasbordi su terreni rocciosi, sassosi o in presenza di scorie in vetro o metalliche.

Paraspruzzi.

Deve essere robusto e calzare bene senza essere eccessivamente tirato. Non deve staccarsi quando viene investito da grosse masse d'acqua o quando viene sollecitato durante una manovra di eskimo. Deve avere la maniglia di strappo ben visibile e facilmente accessibile. Nei pozzetti particolarmente larghi o lunghi il paraspruzzi deve essere rinforzato con una asticella rigida per evitare lo sfondamento quando viene investito dall'acqua.

pagaie.

Le pagaie troppo lunghe sono stancanti in acqua bianca. Quelle troppo corte hanno scarso effetto nelle manovre. Soltanto l'esperienza diretta e personale vi suggerirà la giusta lunghezza adeguata alla vostra forza ed alla vostra altezza. Generalmente una pagaia di 2 metri è corta ed oltre 212 cm. è lunga; le più usate sono lunghe circa 208 cm. Le pagaie in legno sono più elastiche di quelle in alluminio, conducono meno il calore e quindi non sono fredde d'inverno, ma sono più fragili e si possono rompere. Normalmente sono preferite le pagaie in alluminio per la loro praticità, robustezza ed assenza di manutenzione.

Canoa.

La scelta della canoa non deve dipendere né da un abbaglio pubblicitario né dalla inconcia volontà di emulare l'amico bravo. L'unico sistema per scegliere la canoa è provarla e sentirsi a proprio agio anche dopo alcune ore di pagaiata. Per la propria sicurezza vanno presi in considerazione gli argomenti che seguiranno.

Volume.

In generale, una canoa di grosso volume è più facile da manovrare di una canoa piccola. La canoa di grosso volume tende a rimanere a



galla senza affondare anche in presenza di grossi rulli ed onde ed è molto più resistente in caso di incravattamento contro rocce o contro alberi sommersi. Il volume della canoa va proporzionato al vostro peso, più siete pesanti e più la canoa deve essere voluminosa.

Pozzetto.

Sono preferibili i pozzetti lunghi; la lunghezza deve essere proporzionata alla vostra altezza; se siete alti ed avete gambe lunghe non dovete fare a meno di un pozzetto lungo almeno 70-80 cm. Le coscie devono poter premere uniformemente e senza sforzo sulla parte inferiore del pozzetto per dirigere la canoa, sono preferibili i pozzetti provvisti di premicoscie anatomici piuttosto che le tradizionali stecche in legno. Il fondo schiena deve appoggiare su una robusta cinghia assicurata al sedile per impedire che in caso di forte urto, la spina dorsale urti violentemente contro il bordo posteriore del pozzetto. Il sedile deve essere anatomico e deve essere soprattutto rigido e solidale con la canoa.

Puntapiedi.

Il puntapiedi serve per trasferire la forza del canoista alla canoa ed inoltre ad impedire al canoista di scivolare dentro la canoa in caso di urto violento. Il puntapiedi deve essere assicurato

al corpo della canoa con robuste cinghie anti-strappo; preferibilmente deve essere ricoperto con materiale morbido come polistirene a cellula chiusa al fine di assorbire meglio gli urti violenti.

Punte.

I due estremi della canoa, per ragioni di sicurezza devono essere arrotondati, almeno per il diametro di una palla da tennis. Questo perché la canoa non si incagli sul fondo tra i sassi a valle dei salti o soprattutto perché non possa costituire un pericolo in caso di collisione con un altro canoista. Le punte affilate di una canoa tipo slalom competizione potrebbero, anche in una leggera collisione, penetrare profondamente nel corpo di un canoista, con conseguenze gravissime.

Galleggianti.

Alcune canoe hanno dei rinforzi in materiale espanso che forniscono anche una spinta di galleggiamento. Assicurarsi che siano posti in modo tale da non costituire un ostacolo per la rapida uscita dalla canoa in caso di pericolo. Cio' vale in particolare per quelli che alcuni fabbricanti mettono tra le gambe del canoista. I sacchi di punta a camera d'aria, anche se non

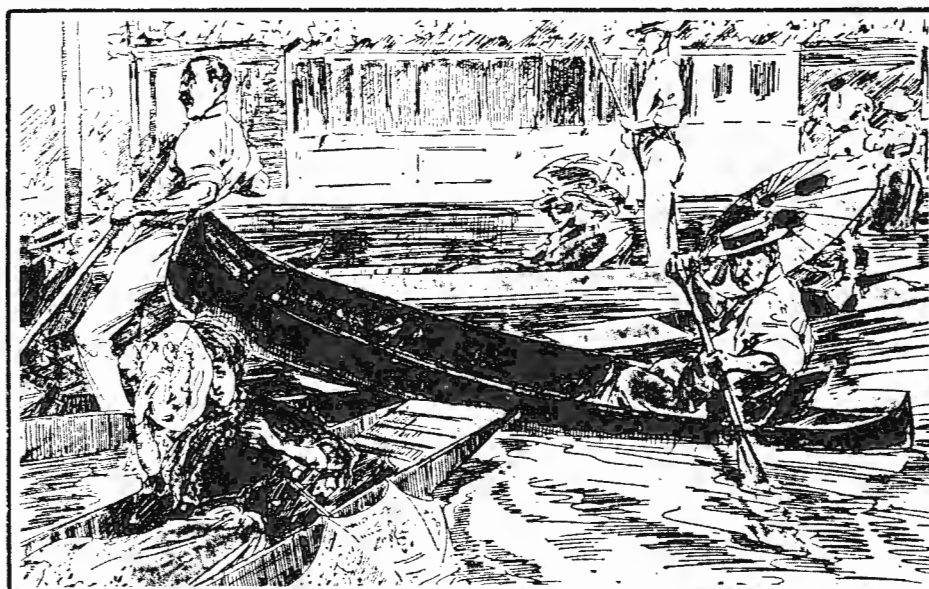
costituiscono quanto di meglio possa essere necessario, sono il meglio che il mercato offre. Devono essere abbastanza robusti per resistere ad una eventuale eccessiva pressione idrica e servono per evitare che entri una quantità eccessiva di acqua nella canoa dopo un rovesciamento. Ricordate che comunque attrezziate la vostra canoa, nessuna imbarcazione è veramente sicura; solamente il canoista è in grado di essere al sicuro purché adegui la propria abilità e la canoa che usa in base alla difficoltà dell'acqua.

Nella canoa.

Ci deve essere sempre una buona pagaia smontabile di scorta, della stessa qualità di quella che viene usata normalmente. È consigliabile inoltre avere un contenitore stagno in polietilene con i seguenti oggetti:

- cassetta di pronto soccorso;
- fiammiferi del tipo controvento;
- un coltello multiuso;
- un vecchio pullover di lana;
- cibo di emergenza;
- spiccioli per spese di emergenza e gettoni telefonici;
- una borraccia piena d'acqua potabile;
- un blocco note con matite.

NIGEL TIMMINS - Traduzione di Marco Spada.



I CONQUISTATORI DELL'INUTILE.

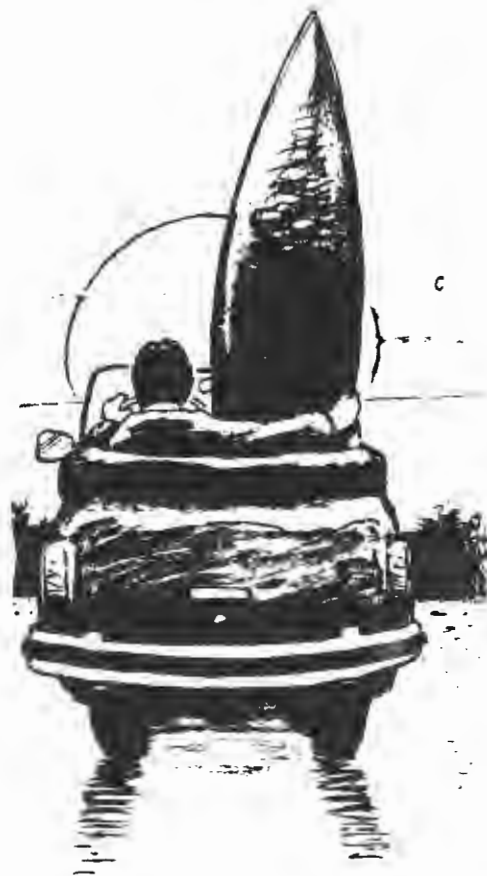
Affrontando una difficoltà estrema raggiungo uno stato di coscienza differente: il senso del tempo e dello spazio si amplificano e si dilatano; riesco a fissare, nella loro unicità, singoli gesti inseriti in un complesso schema corporeo che si svolge alla velocità del pensiero. Di ogni particolare afferro ad un tempo il significato tecnico, il pericolo, la bellezza, il colore, il rumore, la natura, la visione d'insieme. Ma soprattutto mi rendo conto di avvicinare il confine tra la vita e la morte. In questa dimensione mi appare logico, facile e naturale mettere in palio la mia esistenza, affidarla semplicemente ad un colpo in più o in meno di pagaia.

E' questa comunione con la morte che mi fa vivere in maniera estrema. In questi istanti mi accade di vedere lunghe sequenze della mia vita, a volte dimenticate; assistere, da spettatore, agli eventi più importanti vissuti; abbracciare le persone care, testimoniargli il mio affetto. Ed ancora: gioia e disperazione, amore, timore, felicità, tutto contemporaneamente sentito all'ennesima potenza.

Sì: vivere nell'estremo. Considerare e capire in pochi attimi un'esperienza che normalmente non si riesce ad afferrare in una vita intera. Su tutto poi, sfiorare la conoscenza della morte, capirne la logica, senza angoscia, naturalmente. E tornare alla vita, usciti dalla rapida, arricchiti immensamente, sapendo di poter comunicare con un semplice sguardo tutto agli amici, i quali, ognuno a proprio modo, hanno vissuto una simile esaltazione.

La conquista di questa consapevolezza e' quindi per me il senso della canoa estrema.

CLAUDIO PICCONE.

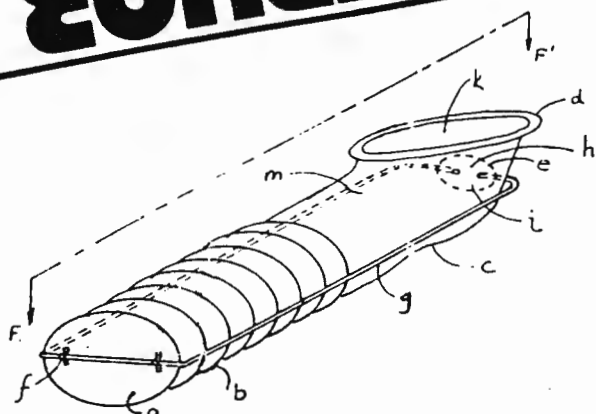


L'autore e' specialista in urologia e medicina dello sport; da circa 15 anni pratica la vela, l'alpinismo, gli sport subacquei e la canoa. Nonostante le apparenze cerca sempre di non sembrare un invasato della canoa. Chissà' se la moglie e' d'accordo con lui circa lo "sfiorare la conoscenza della morte".



EUREKA!

Sembra che Fred Goodman abbia trovato il sistema di semplificare la vita dei canoisti. Aspettiamo di vedere qualcosa di simile anche in Italia, quale prova che la fantasia possa esprimere materialmente nuove idee per la canoa e la sicurezza.



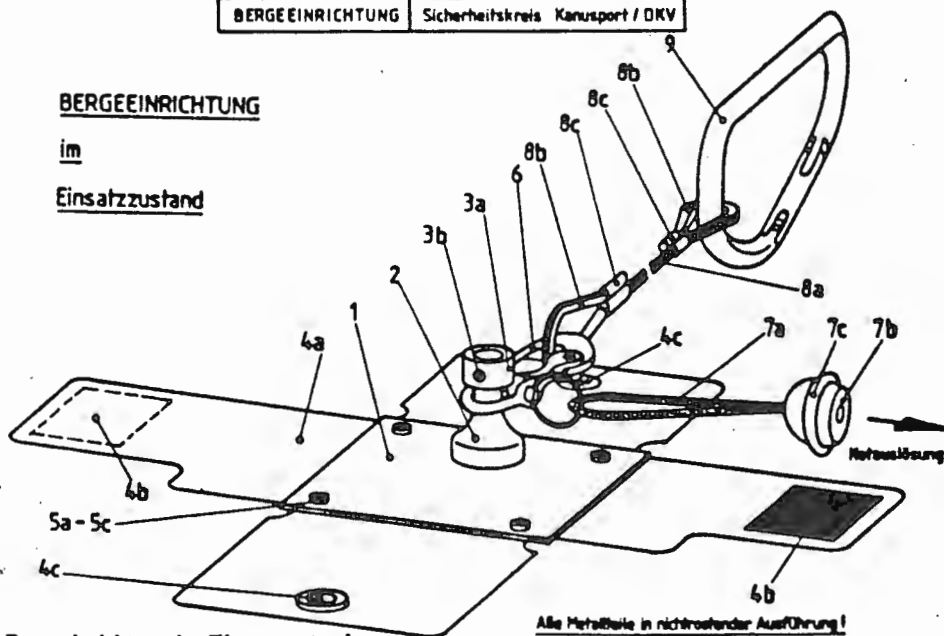
Frank Goodman of Valley Canoe Products has taken out a patent on a removable cockpit liner in polyethylene. Features include a platform footrest and a concertina bottom section to allow the footrest to be adjusted. Development is just starting but Frank already has overseas interest.

BERGEEINRICHTUNG Sicherheitskreis Kanusport / DKV

BERGEEINRICHTUNG

im

Einsatzzustand



Bergeeinrichtung im Einsatzzustand

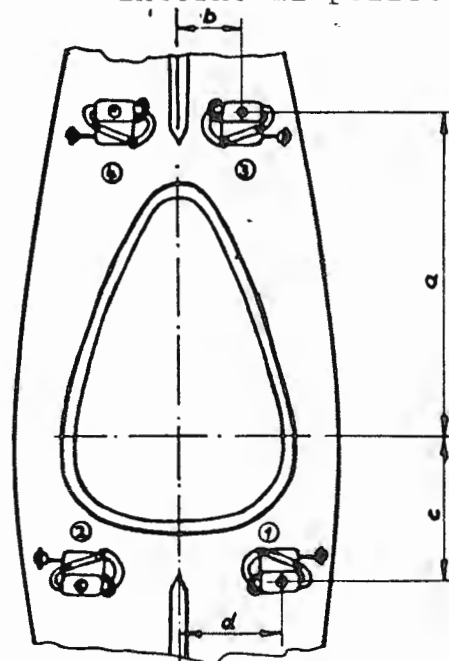
Al moschettone si deve agganciare il canoista in acqua in una delle quattro situazioni possibili. Una volta agganciato il soccorritore provvederà a raggiungere la reiva. Nel caso di difficoltà estrema o di pericolo anche per il canoista soccorritore, questi può provvedere allo sgancio rapido tirando il cordino con il pomello senza preoccuparsi di trafficare con il moschettone.

E' evidente la bontà di quest'ultimo particolare specie con le mani congelate o munite di guanti.

Crediamo sia possibile procurarsi questo utile accessorio tramite la rivista tedesca. Chi è interessato, ce lo comunichi e provvederemo a farne venire un certo numero.

SICUREZZA in acqua bianca.

Ecco un esempio di quanto auspicato prima; dalla Germania, rivista KANU SPORT un aggeggio per il recupero ed il salvataggio di un compagno in acque bianche. Anzi bianchissime. Dal disegno e dalle foto risulta evidente la funzione dell'oggetto che viene montato in numero di quattro, per maggiore sicurezza, intorno al pozzetto.



Bergeeinrichtung des SKK auf dem Vorderschiff montiert

K/MARE - MANOVRARE E MANTENERE LA ROTTA IN ACQUE MOSSE

Solo la semplicità ha successo, per un kajak la migliore e più semplice forma è quella che lo mantenga stabile e sicuro sulla sua rotta, anche se delle alte onde incrociate sollevano la prua o la poppa dall'acqua. Il profilo esposto al vento deve essere basso, in modo da contenere la spinta di deriva. La distribuzione dei pesi e quindi del volume di immersione deve garantire un comportamento equilibrato anche in balia di onde alte.

Timone o non timone? Per fortuna non esiste il kajak ideale per tutti, per questo non bisogna condannare a priori un kajak provvisto di timone, perché questo dipende da come e dove venga utilizzato.

Molti aspiranti canoisti marini rimangono lontano dall'acqua appena la trovano un po' mosso, qualcuno che pagaia fiducioso in Dio (solo così si possono definire certi aspetti del mondo sportivo) deve ancora affrontare la vera prova del fuoco, d'altra parte molti sportivi di canoa che ritengono perfino la traversata dell'isola di ..(Ponza) irresponsabile, certamente non sanno immaginare che anche vicino alla costa di ..(Ostia) e perciò "al sicuro" possono essere coinvolti in terribili tempeste e temporali. Avete mai riflettuto sulle conseguenze di un timone quando un vento contrario solleva la canoa facendola procedere all'indietro attraverso l'acqua mosso? La decisione di scegliere un kajak con o senza attrezzatura di timone dipende dall'importanza degli argomenti. Tutti i vantaggi propagandati delle varie attrezzature di timone in condizioni difficili diventano negativi. Si può elencare qualcuno di questi svantaggi, particolarmente in acque agitate:

1)- la comodità e la pretesa sicurezza offerta dal timone ha motivato dei principianti a non

imparare delle tecniche avanzate per manovrare in mezzo alle onde con le conseguenze immaginabili.

2)- Ogni attrezzatura meccanica si consuma e perciò riporta dei danni, guasti al timone si verificano sempre e regolarmente nel momento meno opportuno

3)- Anche il timone più robusto può essere danneggiato e messo fuori uso quando tocca il fondo.

4)- Il timone può essere bloccato dal fango, dalle alghe ecc. in quel caso serve unicamente aiuto dall'esterno.

5)- L'attrezzatura del timone può essere un punto debole se per esempio, come succede anche con marchi famosi, non è collegata con una pedaliera robusta.

6)- L'attrezzatura per il timone occupa spazio utile sopra e sotto coperta.

7)- L'attrezzatura del timone a pedale non è conciliabile con delle moderne pompe a piede tipo "Lenz".

8)- L'attrezzatura del timone aggiunge inutilmente del peso attraverso il lungo braccio del timone a poppa.

9)- Ogni attrezzatura di timone frena.

E finalmente: non è un peccato estetico se ad un K/Mare bello e stilizzato viene aggiunto un timone come una specie di bastone per zoppi? Conclusione: il kajak da mare è realizzato con un tipo di costruzione che si è sviluppato e valorizzato per millenni con una selezione spietata e che da parecchio tempo è stato riadattato da costruttori in Inghilterra Francia, America, Canada ed Australia (e S.Girolamo di Guastalla.)

La ricerca sui kajak da eskimesi è ancora all'inizio ma è già chiaro che con mezzi limitati sono stati costruiti dei mezzi perfettamente adeguati. Noi con la nostra altissima ed impareggiabile tecnologia utilizzata per il kajak e per il tempo libero possiamo imparare molto di più dai kajak eskimesi e non soltanto attribuire la facile etichetta "Eski.." ad ogni imbarcazione un po' lunga,

senza riguardo alla sicurezza ed alla qualita' del movimento. Questo significa, per l'attrezzatura del timone o che sia un completamento piacevole per uno scafo formidabile o una

protesi senza la quale non si ha piu' la padronanza del mezzo nautico.

Traduzione della traduzione di Marco Spada.

Available at last in Britain, the amazing kayak Podd™
the ultimate, high capacity on the water storage system

Rotationally moulded in strong polyethylene, fits any plastic boat. (Sea kayak option soon). Amazing 150 litre capacity enough for even a senior instructors assessment, well almost. Leaves boat free for air bags!

Two large water tight hatches

Optional power towing winch

Integrated back rest

Quick release handle

—Special options—

D.P.M. - Crack members

Abstract (not guaranteed water proof)

SOS (chrome & fins G.R.P. boat owners)

Many other uses

- * Bivi shelter
- * Changing area
- * Micro Life hanger on expeditions
- * Somewhere to put all those bits you didn't know where to put but were worth keeping
- * An unusual garden sculpture!

"Room for thousands of Mars Bars"
— Old Coach. —

PRIMO RADUNO NAZIONALE DEL KAYAK DI MARE

Da una stima approssimata, dettata da una certa esperienza nel ramo e da informazioni assunte presso costruttori ed importatori, si e' stimato che in Italia tra ALASKA, HUSKJ, NORDKAPP e simili, circolino dai cento ai centocinquanta kayak di mare (K/m).

Forte di questo e spinto da cio' che si fa in Inghilterra, Francia e Germania nel settore mare, il Gruppo Canoe Roma ha indetto il "Primo Raduno Nazionale del Kayak di mare" dall'1 al 3 maggio 1987 all'Argentario.

Il ponte di maggio e la posizione centrale nella penisola dell'Argentario, il vicino Parco dell'Uccellina, ci avevano convinto che un raduno specializzato di kayak di mare avrebbe solleticato l'interesse dei fortunati possessori di K/m (da 1.1.200.00 in su).

Al contrario le adesioni si sono avute solo da parte dei K/m romani, senza altre adesioni da parte delle altre regioni.

Malgrado, come dice un amico, "il mare non tradisce mai, c'e' sempre acqua", il K/m sembra non voler fare ancora i primi passi in Italia, al contrario di altre nazioni europee dove il mare forse ce lo hanno di meno e, di certo non cosi' mite. Al di la' di singoli exploit, che poco arricchiscono, a nostro avviso, gli altri canoisti, gli appassionati del K/m in Italia sono per ora pochi ed affatto collegati.

L'invito a partecipare a questo primo raduno nazionale e' stato inviato anche in Francia, Inghilterra, Germania e il' pubblicizzato sulle riviste. Dalla Germania abbiamo ricevuto una interessante dimostrazione del livello raggiunto in questo

settore: una rivista specifica "SALZWASSER-UNION" fatta a Gottinga per gli appassionati del K/m.

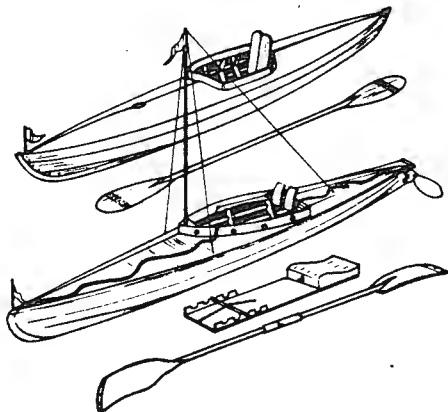
Il Gruppo Canoe Roma che già stampa per i suoi soci il notiziario "...sull'acqua...", si impegna a fare qualcosa anche per il K/m, naturalmente con la partecipazione attiva di tutti coloro che lo vorranno. Inviatemi le vostre proposte ed esperienze e ne trarremo sicuramente spunto per un notiziario specifico di K/m nazionale.

Per la cronaca riferiamo che il primo maggio sono stati percorsi, andata e ritorno, 24 km dal camping Agriturismo alla punta di S. Stefano, con forte mare di tre quarti posteriore. Il due maggio 32 km, da Porto Ercole a S. Stefano, con mare perfetto e giornata stupenda. Il tre maggio 18 km, da Porto Talamone a meta' Uccellina, con rientro anticipato a causa delle peggiorate condizioni del mare, che hanno peraltro vivacizzato, senza pericolo, la pagaiata dei partecipanti.

Sono state provate formazioni, andature, rovesciamento, prove di risalita, salvataggio, insegnato eskimo.

Hanno partecipato Alaska, Huski, due biposto, tre ...spurie.

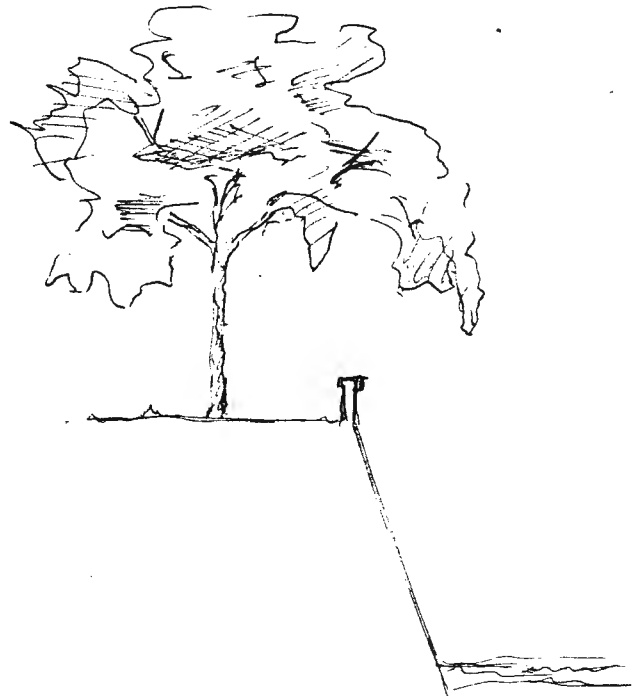
L'appuntamento, ovvio, e' per il secondo raduno nel 1988.



Q U I Z
In questo disegno è rappresentata una canoa molto importante.

Quale è; come si chiamava; perchè è importante; quali erano le dimensioni.

Il primo che telefonerà la risposta al Presidente, potrà sedere alla sua destra durante la cena sociale del 16 ottobre.



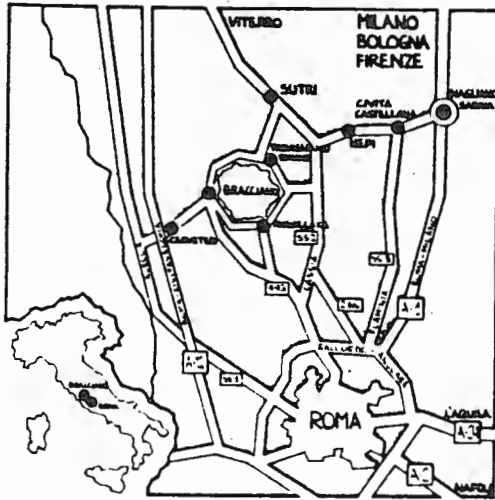
POESIA

Povero fiume mio
che t'hanno fatto!
Tu così biondo, bello
spensierato.
Correvi tra li vimini
infiorato
adesso tra ste' mura
pari un matto!
Io, platano, te guardo
inginocchiato
allungo li rami come
p'abbracciate
e ner vedè quante
te n'hanno fatte
hai visto che
me so ammalato anch'io?

sconosciuto

Poesia scritta con pennarello, sul platano che sta davanti all'ingresso del DLF.

Come si arriva



APERTURA ISCRIZIONI:
ore 8,00

PARTENZA MARATONA:
ore 9,00

PARTENZA
"PAGAIAMO INSIEME"
ore 10,30



Comuni di
Anguillara
Bracciano
Trevignano

fick

ficc

Azienda Autonoma Soggiorno

il GRUPPO CANOE ROMA organizza



CANOA POLO

VI^a vogalonga del lago di Bracciano

(MARATONA • PAGAIAMO INSIEME • CANOA POLO)

MARATONA km. 32

26-27 SETTEMBRE 1987

VI Vogalonga " B R A C C I A N O A B R A C C I A "

Anche quest'anno l'appuntamento con la Vogalonga è a settembre, il 26 e 27.

La manifestazione vera e propria seguirà il clichè degli altri anni:
- BRACCIANOABRACCIA, maratona intorno al lago di km.32, per canoisti con doti di fondo suddivisi in tre categorie (discesa, biposto turismo, kajak di mare);
- PAGAIAMOINSIEME, una pagaiata stimolantetra amici di 12 km (sei andata sei al ritorno) per principianti, stagionati, ecologi, ambientalisti, contemplativi, forchettoni, e via dicendo della gategoria PACIOCCONI.

Premi, coppe, adesivi, magliette, ristoro per tutti.

La quota di partecipazione, al solito simbolica, contribuirà a facilitare il compito degli organizzatori impegnati a migliorare ogni anno la manifestazione.

Pensiamo di fare cosa gradita ai soci ed agli amici canoisti romani, pubblicando un compendio di modelli e marche di canoa reperibili a Roma. Per equità ci asteniamo dal citare i punti vendita sino a quando tale mercato non sarà più chiaro.

Raccomandiamo di scegliere oculatamente almeno la prima canoa senza farsi indurre in tentazioni, ad evitare di tenersi sul groppone una barca inadatta, salvo rifilarla a qualcun altro.

CANOE CHE SONO REPERIBILI SUL MERCATO DI ROMA

marca	modello	lungh	larg	pozzet	puntap	mat	peso	prezzo	note
T O R R E N T E									
ASA	olimpia	3.80	0.60		sicur.	d	17	850.000	
FRANDESC.	exstrem	3.80	0.60	83x45	"	d	18	640.000	
"	olimpia	4.00	0.60	"	"	d	23	640.000	
ARTFIBER	expert	4.00	0.60	"	"	d	19	595.000	
PRIJON	taifun	3.90	0.60	"	"	p	23	715.000	
MOLDRESIN	tomygun	3.70	0.60	"	"	p	20	650.000	
E S T R E M A									
ASA		3.00	0.60	"	"	d			
FRANDESC.	pig 29	3.00	0.60	"	"	d		630.000	
ARTFIBER	cany333	3.33	0.60	"	"	d	16	492.000	
PRIJON	canyon	3.00	0.60	"	"	p	18?		
MOLDRESIN	bishop	3.00	0.62	"	"	p	15	700.000	
S L A L O M									
PRIJON	slalom			83x45	"	p		835.000	
PERCEPT.	dancer	3.50	0.60	67x39	"	p		660.000	
"	spirit	3.80	0.60		"	p		670.000	
ACE	europa	3.90	0.60	75x42	"	p		550.000	
ASA					semp.	d			
ARTFIBER	slide87				semp.	d		677.000	
M A R E - T U R I S M O									
ASA	nordik	4,70	0,65		semp.	vtr		820.000	
FRANDESC.	ustica	4.00	0.60	83x45	semp.	d	18?	730.000	gavone
ARTFIBER	yukon	4.40	0.64	"	semp.	d	17	625.000	
R A I D S									
FRANDESC.	alaska	5.00	0.56	93x45	semp.	d	23	1.185.000	gavoni
MOLDRESIN	huskj	5.45	0.54	50x40	semp.	vtr		600.000	
VALLEY	nordkap	5.45	0.54	50x40	semp.	vtr		1.800.000	gavoni

Prezzi e caratteristiche sono desunti dai listini circolanti; possono cambiare al momento dell'ordine. I prezzi si intendono franco fabbrica esclusa IVA relativamente allo scafo ed alle dotazioni di serie.

d= diolene vtr= vetroresina p= polietilene

IL GRUPPO CANOE ROMA, al fine di favorire l'approccio alla canoa dei neofiti e la pratica della stessa a coloro che lo desiderino, propone una serie di servizi a scelta, secondo le capacità dei richiedenti consistente in:

CORSI SCUOLA DI CANOA TURISTICA

- due lezioni teorico-pratico al lago;
- canoa, pagaia, grembiolino, salvagente;
- istruttore.

CORSI SCUOLA DI CANOA IN ACQUA VIVA

- due lezioni, teoriche, con proiezione di film, nella sede del GCR;
- due lezioni pratiche in acqua ferma;
- due lezioni pratiche in acqua mossa;
- una lezione pratica in torrente.

USCITE SCUOLA TURISTICHE GUIDATE

- | | |
|-----------------------|-----------------------|
| 1) Lago di Bracciano; | 4) Fiume Aniene |
| 2) Lago del Salto; | 5) Fiume Corno |
| 3) Lago del Turano; | 6) Fiume Vomano basso |

Istruttore ed accompagnatore

Gli interessati sprovvisti di attrezzatura potranno prenderla in affitto dal GCR per la intera durata del serie scelta.

Per informazioni:

- | | | |
|---------------------|--------------|-----------|
| - Giorgio Carbonara | tel. 6373312 | ore 21,00 |
| - Bruno Vecchia | tel. 9126510 | ore 21,00 |
| - Maurizio Perini | tel. 5315385 | ore 21,00 |

MOLTI PRATICANO LA CANOA

POCHI NE POSSEGGONO LA TECNICA

POCHISSIMI NE HANNO LA CULTURA

IL GRUPPO CANOE ROMA da 10 anni opera nel Lazio, in Italia, all'Estero. Informati.

Vieni a trovarci nella nostra sede in V.le di Valle Aurelia n. 111, il primo e terzo venerdì di ogni mese alle 21,00.



GRUPPO CANOE ROMA

A P P U N T A M E N T I

16 ottobre CENA SOCIALE in sede ore 20,30

C A L E N D A R I O A T T I V I T A ' 1987

26 - 27	settem.	BRACCIANOABBRACCIA	Dirett. GCR
19 - 20	ottob.	Uccellina	Moretti
22	novem.	Volturno	Carbonelli
6 - 8	dicem.	Nera/Corno	C.C. Terni

*
* TUTTI PRATICANO LA CANOA *
* MOLTI SANNO ANDARCI *
*
* POCHI NE POSSEGGONO LA TECNICA *
* POCHISSIMI NE HANNO LA CULTURA *
*
*
* G R U P P O C A N O E R O M A *
*
* da 10 anni opera nel LAZIO, in ITALIA, all'ESTERO *
*
* - scuola di canoa turistica *
* - scuola di kayak di mare *
* - scuola di canoa d'acqua viva *
* - uscite guidate *
* - ampio rimessaggio per i soci *
* - libri e riviste, italiane e straniere *
*
* Un notiziario interno per i soci. *
* Incontri periodici in Sede per scambiare esperienze su tec- *
* niche, materiali, percorsi. *
* INFORMATI *
*
* Giorgio 6373312 Andrea 6232582 Bruno 8126510 Gigi 343918 *
*
