



...sull'acqua...

CERTIFICATO MEDICO

In occasione della Vogalonga BRACCIA-NOABRACCIA, ci siamo scontrati, ancora una volta, con una certa realta'; quella di essere scoperti, come associazione sportiva, da responsabilita' civili e penali nel maleagurato caso che qualcuno dei partecipanti alla manifestazione si facesse male o ...peggio ancora.

In effetti se guardiamo ad altre manifestazioni sportive di massa non agonistiche come maratone, marcelonghe, corri per il verde etc, qualcosa puo' sempre capitare, quando per malori improvvisi, malattie latenti, eccesso di sopravvalutazione delle proprie possibilita', qualcuno puo' non tornare piu' a casa.

Dare la colpa agli organizzatori e' facile; ma non si considera mai che, senza queste manifestazioni, chi non pratica agonismo non potrebbe avere la soddisfazione di misurarsi con altri amatori e praticare una attivita' sportiva congeniale ai propri interessi ed al proprio fisico.

Poiche' di fatto queste manifestazioni si fanno, e sempre piu' successo stanno avendo fra gli amatori di diverse discipline, vediamo come e' stato affrontato il problema.

La legge disciplina questa materia con regole ben precise e prevede che aderenti ad associazioni sportive che praticano attivita' sportive non agonistiche, devono presentare all'atto della iscrizione al club, ogni anno, certificato di sana e robusta costituzione fisica rilasciato dal medico di famiglia. Non vengono quindi richieste analisi o prove particolari; come avviene invece nel caso di atleti che praticano attivita' agonistica.

In questo modo l'associazione sportiva (i suoi dirigenti ed il presidente in particolare) viene cosi' sollevata da responsabilita' civili o penali in caso di danni o morte, salvo che non venga provata una sua particolare responsabilita'.

SOMMARIO

Sull'...acqua del club

Certificato medico pag. 1

Spedizione G.C.R. in Peru' pag. 3

Braccianoabbraccia pag. 5

Le proposte del G.C.R. pag. 2

Sull'...acqua viva

Il regalo di Natale pag. 7

Sull'...acqua bianca

La sicurezza in torrente pag. 8

Sull'...acqua salata

Studi sulla pagala di mare pag. 11

2o raduno Nazionale K/M pag. 12

Sull'...acqua di gara

Benvenuto alla POLO pag. 13

Varie ...sull'acqua

Da Canoe Kayak Magazine pag. 13

Gli Hotmates pag. 14



Nel caso di manifestazioni sportive amatoriali quello stesso certificato, rilasciato dal medico di famiglia, viene richiesto al momento della iscrizione stessa, sollevando quindi l'organizzazione da ogni responsabilità. Sempre naturalmente per quello che riguarda responsabilità relative allo stato fisico dei partecipanti.

E' ovvio che tutto questo non sarebbe necessario se uno fosse capace di misurare le proprie forze ed i propri limiti.

Ma poiché questo può essere stravolto da cause esterne imprevedibili, e' bene procurarsi questo certificato medico.

Potrebbe sembrare che questo consiglio sia dettato dal desiderio di premunirsi da eventuali tragici coinvolgimenti; bene se anche ciò fosse vero, significa che ancora una volta facciamo prevenzione sulla spinta emotiva di uno scarico di responsabilità. In effetti la presentazione di un certificato medico all'inizio di ogni anno alla propria società sportiva, significa essersi assicurati preventivamente di poter esercitare lo sport preferito tranquillamente, senza avere sorprese che non riguarderebbero solamente il non poter fare una certa attività sportiva, ma il proprio stato di salute in generale.

Sembra superfluo rammentare che il nostro sport ci porta spesso ad avere contatti improvvisi con l'acqua fredda, e ciò può, a seconda delle circostanze, provocare uno shock termico anche dalle estreme conseguenze; per non parlare dello sforzo prolungato nel caso di pagaiate veloci o su long distance, in presenza di caldo o di freddo, a prescindere da eventuali bagni.

Sarebbe il caso di parlare anche di alimentazione; ma questo un altro articolo che potrebbe scrivere qualcun altro, specie se competente.

Ci sembra di essere stati abbastanza convincenti. Perciò armiamoci di pazienza e lasciamoci rilasciare dal medico di famiglia un certificato di sana e robusta costituzione fisica. Dopo, naturalmente, esserci fatti visitare. **Per i soci pigri o che non hanno medico perché schiattano di salute, il GCR farà trovare in sede il 15 gennaio, terzo venerdì del mese, un dottore medico sportivo che dopo breve visita, comprensiva anche di elettrocardiogramma (anche se non richiesto), rilascerà un certificato medico di sana e robusta costituzione fisica, a prezzo ovviamente stracciato. Sar anche una buona occasione per provvedere al versamento della quota sociale 1988.**

-g.c.

LE PROPOSTE DEL GCR

Abbiamo notato che spesso alle uscite di calendario partecipano pochissime persone. E questo può essere naturale considerato che tanti soci del GCR hanno fatto amicizia tra loro e si organizzano in piena autonomia; oppure può capitare che la giornata scelta per il fiume e' più adatta ad una uscita in mare, oppure..... Posto che tutto ciò rientra nel modo di essere canoisti e soci, abbiamo inviato a tutti l'elenco dei soci con riportate le preferenze ed il telefono che sono gli elementi essenziali di scelta, per facilitare queste uscite spontanee. Sempre in questa logica, abbiamo impostato il calendario annuale, elencando i raduni più importanti e significativi, cui aderire, nostri e di altri club. Fermo restando che i principianti ed i nuovi soci sono pregati di chiedere ai componenti del Direttivo di essere assistiti nelle loro prime discese, proponiamo delle iniziative particolari che andranno in porto solo se i soci gradiranno comunicare per tempo la propria adesione.

WEEK-END in Sardegna, in K/m.

Partenza da Civitavecchia venerdì sera solo con canoa, tenda, viveri, ed attrezzatura personale. Arrivo sabato mattina (Olbia, Golfo Aranci, Arbatax, Cagliari) ed imbarco diretto in canoa; si pagaia a destra o

a sinistra per 30-40 km.. Bivacco serale a campeggio libero. Domenica mattina rientro alla partenza, si ricaricano le canoa in nave e....a ninna. Lunedì mattina direttamente in Ufficio.

WEEK-END in Sardegna, per fiumi.

Non tutti sanno che faremmo felice Salvatore Pala se, almeno una volta andassimo a discendere i fiumi della Sua Sardegna, che sono tanti, belli ed anche difficili. Stesso meccanismo precedente con la possibilità, per chi e' disponibile, di rimanere anche qualche altro giorno.

YUGOSLAVIA. PARCO NATURALE DELLE ISOLE KORNATI.

Riproponiamo il giro delle isole Kornati in una settimana dieci giorni in estate, magari come punto di riferimento delle ferie con le famiglie. Molto bello, una buona occasione per fare del campeggio nautico in canoa senza pericoli.

Potremmo formulare qualche altra ipotesi, ma lasciamo ai soci questa possibilità: fate Voi le proposte.

sull'... acqua bianca...

SPEDIZIONE IN PERU'

RIO COLCA ED URUBAMBA

Come anticipato nel n.12 del nostro notiziario, sono rientrati dal Per i nostri soci organizzatori della PRIMA SPEDIZIONE ITALIANA DI CANOA IN PERU'.

Sono stati discesi il Rio Colca e l'Urubamba. Riportiamo il resoconto e le impressioni di viaggio dei nostri amici che hanno vissuto questa magnifica avventura.

Mario Argenterli, Stefano Carbonara, Giovanni e Pietro dall'Oglio, Enrico Piccone, Roberto Trovato; un bel gruppetto di assatanali.

Iniziamo da Stefano, cui possiamo attingere piu' facilmente notizie perche' mi vive in casa.

Personalmente l'idea di scendere il Rio Colca, che scorre nella depressione piu' profonda della terra e che e' stato esplorato da pochissime persone, interessava particolarmente in quanto studente in geologia. Quindi l'esperienza sarebbe stata duplice.

Aggiunge Enrico che la scelta cade sul Colca non tanto per la difficolta' canoistica, quanto per le difficolta' pratiche di sopravvivenza e di gruppo che avrebbero messo alla prova con questa esperienza il gruppo, affiatato si', ma non fino a questi limiti.

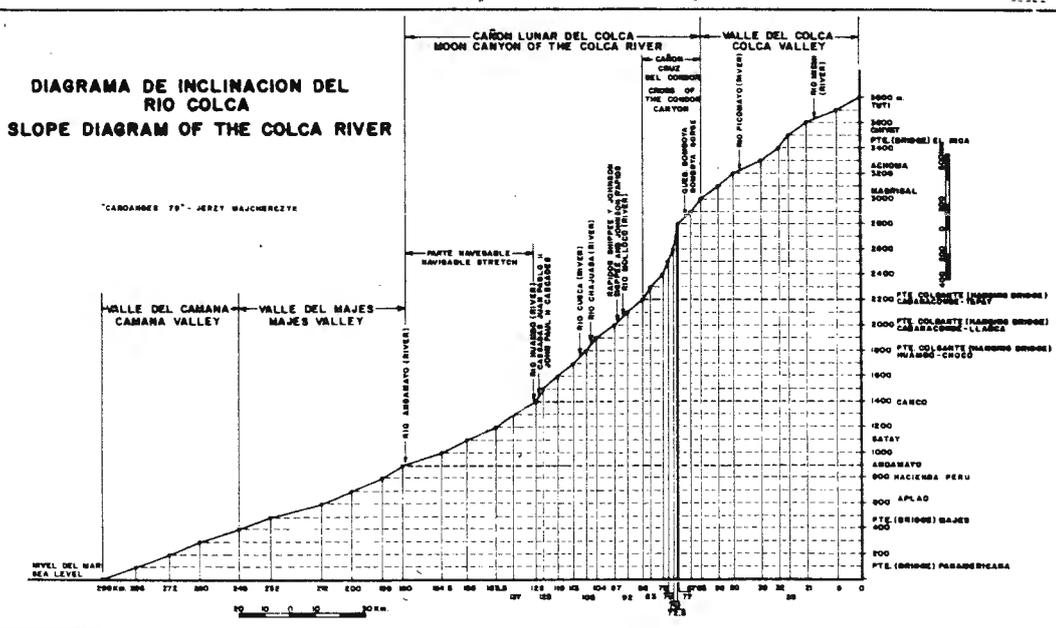
Non va dimenticato, sottolinea Giovanni, l'aspetto scientifico sotto il profilo medico della impresa, avendo egli il compito di osservare il comportamento fisico sotto stress dei componenti la spedizione, secondo un programma messo a punto dall'Istituto di Medicina dello Sport.

Tornando alla canoa, Roberto ci dice che tutto sommato le discese del Colca (due) fatte dai polacchi hanno lasciato

molte lacune da colmare, e che una spedizione attrezzata come la loro avrebbe potuto completare queste lacune a vantaggio di altre spedizioni, e perche' no' anche di studiosi impossibilitati a scendere nel canyon.

D Avete disceso un tratto dell'Urubamba, primi al mondo, ritenuto fino ad oggi impossibile. Un tratto di dieci km

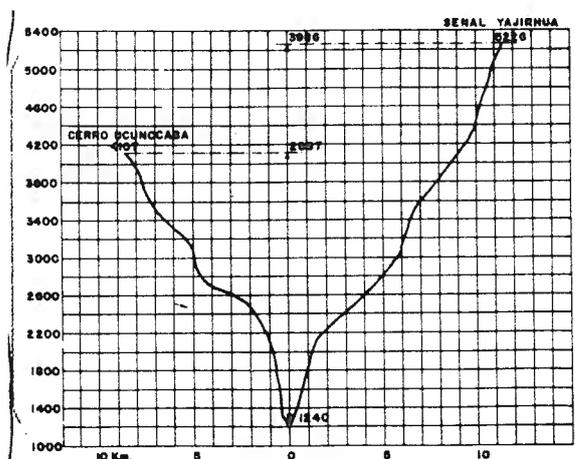
di sesto grado continuo, impraticabili, trasbordi assurdi. Eppure non ne parlate mai. I vostri discorsi hanno come argomento sempre il Rio Colca. Perche'?



D Stefano come nasce l'idea della spedizione e perche' il Rio Colca e l'Urubamba.

R L'esperienza accumulata dal nostro gruppo, scherzosamente chiamato dei gladiatori, ed il confronto avvenuto in alcune circostanze con canoisti a buon livello di altre nazioni ci ha posto l'interrogativo se anche noi non fossimo all'altezza di fare qualcosa di pi del normale. E' chiaro che la cosa intimamente non ha stimolato solo noi, ma avrebbe spinto qualsiasi altra persona con un minimo di spirito di avventura con il sapore del rischio.

Era normale che si pensasse a qualcosa di diverso, a qualcosa di extra europeo. Di tutto quello che si puo' sapere, canoisticamente parlando, il Rio Colca e l'Urubamba, il Peru' e l'America latina, ci sono sembrati un buon cocktail.



VI Vogalonga BRACCIANOABBRACCIA

26-27 settembre 1987

Riporiamo la cronaca della sesta edizione della vogalonga BRACCIANOABBRACCIA.

MARATONA. Dopo le esperienze per la messa a punto delle edizioni precedenti, quest'anno la maratona ha avuto il battesimo ufficiale. Anche se si è voluto mantenere a tutti i costi un taglio prettamente turistico, i partecipanti alle quattro categorie ammesse (discesa, K/m, K1 turismo, K2 turismo) hanno tenuto una pagaiata decisamente agonistica solleticata, se non altro, dal desiderio di fregare almeno l'amico.

La delusione provata da possessori di KS, non iscrivibili, ci ha convinto ad inserire nel prossimo anno questa categoria, insieme a biposto di taglio decisamente non turistico.

La partecipazione di Gennaro Cirillo, noto atleta a livello internazionale, con un KS ASA in veste di semplice turista, ci ha gratificato per l'interesse dimostrato a questo tipo di manifestazioni. Gradite anche le parole che Gennaro ha voluto rivolgere a tutti i partecipanti al momento della premiazione; parole che rivelano una certa sensibilità verso questo mondo canoistico (turismo) poco gratificato, perché al di fuori della pratica agonistica.

Tornando alla cronaca della manifestazione è opportuno sottolineare che malgrado le avverse condizioni atmosferiche ed un disagio postale che ha ingoiato nei nulla cinquecento inviti e cento "sull'acqua..." (notiziario del Gruppo Canoe Roma), hanno partecipato alla maratona: 18 canoisti, 7 alla discesa, 4 al K/m, 8 al K1 turismo, 12 al K2 turismo, 99 a "pagaiamo insieme".

Alle 9,20, con venti minuti di ritardo sull'orario previsto, con partenza alla Indianapolis, canoe sul bagnasciuga e canoisti dieci metri dietro, la maratona prende il via.

La selezione naturale di chi ha sopravvalutato le proprie capacità, si ha subito. Addirittura nei primi cinquecento metri, con le prime onde. Solo i più allenati spariscono indomiti tra le onde. Non se ne abbiano gli amici che hanno abbandonato, ma la facilità con la quale oggi si vendono ed acquistano certi tipi di canoe, con la convinzione poi che sia possibile usarle comunque da tutti anche su lunghe distanze, senza alcuna esperienza, sta diventando una cosa pericolosa che ha, tra l'altro, già fatto qualche vittima.

Sei i punti di controllo a terra che, collegati via radio dagli amici radioamatori romani accorpatisi nella Protezione Civile e coordinati dall'amico Ivan, comunicano con la base fornendo la posizione dei partecipanti, registrando i tempi, assicurandosi che nessuno salti i controlli pena la non classificazione finale.

Durante il percorso avviene di tutto dal tragico al comico. Ma su tutto aleggia autocontrollo, reciproca assistenza, correttezza. Infatti e per lo spirito della maratona e per la proibizione di navigazione a motore sul lago, i maratonei dovevano essere autosufficienti; senza assistenza alcuna, anche in caso di abbandono in qualsiasi punto del lago.

Classifica dei primi arrivati in assoluto:

- | | | | |
|----------------------|----------------|---------------|----|
| 1) Ricci / Caldarini | cat. biposto | in 2h 41' 07" | 2) |
| Pandozy Carlo | cat. discesa | in 2h 42' 45" | 3) |
| Tortorella Stefano | cat. K/m | in 3h 07' 45" | 4) |
| Gazzani Renzo | cat. K1 turis. | in 3h 09' 30" | |

Categoria discesa

- | | | |
|---------------------|---------------------|-----------------|
| 1) Pandozy Carlo | Gruppo Canoe Terni, | in 2h 42' 45" |
| 2) Giannini Paolo | , autonomo | , in 2h 43' 45" |
| 3) Iacovilli Franco | , G C Anguillara | , in 2h 53' 40" |

Categoria K/m

- | | | |
|------------------------|---------------------|---------------|
| 1) Tortorella Stefano, | Mariner Canoa Club, | 3h 07' 45" |
| 2) Ventulli Sergio, | C C Castelgandolfo, | in 3h 09' 10" |
| 3) Montagner Gianni, | G. C. R., | in 3h 19' 44" |

Categoria K1 Turismo

- | | | |
|----------------------|----------------------|---------------|
| 1) Gazzani Renzo, | Centro Velico Marta, | in 3h 08' 30" |
| 2) Giambelli Luca | , autonomo | in 3h 33' 05" |
| 3) Salzano Giovanni, | autonomo | in 3h 33' 35" |

Categoria K2 Turismo

- | | | |
|---------------------|---------------------|---------------|
| 1) Ricci/Caldarini, | C C Castelgandolfo, | in 2h 41' 07" |
| 2) Vecchia/vecchia, | G. Canoe Roma, | in 3h 10' 00" |
| 3) Marini/Spinelli, | G. Canoe Roma, | in 3h 23' 20" |

Fuori maratona, per discrezione sportiva la passeggiata di Gennaro Cirillo in 2h 35' 00".

Da sottolineare la prestazione della Sig.ra Pozzuoli Sandra del Gruppo Canoe Roma, unica rappresentanza femminile iscritta, partecipante alla maratona nella sezione K/m. Sandra ben conosciuta nell'ambiente K/m romano per la durezza e la determinazione con la quale affronta le long distance del calendario annuale del GCF, dando non poco filo da torcere ai maschietti del settore, compreso il marito, Umberto Carbonelli.

Da sottolineare anche il duello Tortorella-Montagner nel K/m, protrattosi con alterne vicende fino a quando Montagner ha ceduto per malore, e la rimonta del duo Ricci/Caldarini essendosi ferito nella partenza alla Indianapolis ad un piede uno del due. Così

come la rimonta del duo Marini/Spinelli che, per guasto al timone, sono partiti con venti minuti di ritardo.

Da citare, eccezionalmente, la coppia Carloni/Marsili reduci dal rapid-race in solitario di 290 km sul Tevere, classificatisi al quarto posto per soli 33" dai terzi. Da citare non per il Carloni, noto armadio romano, ma per l'irrequieto Marsili, collaboratore di Canoa, noto piu' per l'uso della penna, che non della pagaia. Così' si dice malignamente nell'ambiente.

manifestazione un torneo di canoa polo ad invito, denominato "Citta' di Trevignano" in onore del Comune omonimo che da anni appoggia la manifestazione BRACCIANOABBRACCIA.

La concomitanza con la fase conclusiva del campionato nazionale di polo ha impedito a molte squadre di partecipare. La presenza del Napoli e del Cesena, ha pero' conferito al torneo quell'aspetto di interregionalita' che si voleva.

Il torneo si svolge piu' in un clima dimostrativo che agonistico; anche se non mancano spunti e giuoco di classe. Ancora una volta il Napoli ha dimostra



PAGAIAMO INSIEME Questo settore della Voga-longa vuole raccogliere in se' i canoisti meno arrabbiati. Piu' disponibili ad una serena pagaiata, attenti a cogliere quegli aspetti naturali dell'ambiente acquatico che e' ancora possibile incontrare. Le condizioni del lago e del tempo hanno pero' costretto i partecipanti a rivedere questo aspetto contemplativo ed a sfoderare tutta la loro bravura per portare a termine il percorso previsto di dodici km. Ragazzini e maturi professionisti bagnati come pulcini dalla partenza all'arrivo. Ma tutti accorti nel prestarsi reciproco aiuto ed assistenza.

Persino Francesco Bartolozzi, cui e' stata assegnata una coppa quale partecipante piu' anziano (sic), e' disceso dalla canoa sorridendo.

TORNEO DI CANOA DI POLO In collaborazione con la UISP, Lega Canoa e Kayak, ed il suo patrocinio, nonche' con il suo sostegno economico, il Gruppo Canoe Roma ha organizzato ed inserito nella

to di essere una squadra

forte, meritevole di essere ai vertici della classifica Nazionale.

Alle 13,30 la manifestazione in acqua, come previsto dal programma, si chiude. L'appuntamento per le quindici nella sala riunioni della "Banca Artigliana di Trevignano" per le premiazioni.

Nell'intervallo panini con porchetta, fritto di Coregone, birra e bibite.

Prenil, coppe, medaglie hanno chiuso, come al solito, in bellezza la nostra manifestazione.

g.c.

GRUPPO CANOE ROMA

IL REGALO DI NATALE

Molti hanno idea che il Vice presidente non pensi ai soci come, forse, il Presidente. Invece l'Umberto ci pensa e come! Come manifestare questo paterno interesse? Eccolo quindi, nelle vesti di Babbo Natale, come un buon vicepapa' che si rispetti, andare in giro per il centro Italia a trovare una nuova chicca per i suoi figliuoli, da regalare a Natale che, come si sa, la giornata migliore per andare in fiume invece di riempirsi la pancia di torrone e panettone, giocando caldi caldi con amici e parenti.

Ecco il regalo. Il torrente si trova in Molise, giusto al confino della Campania e del basso Lazio.

Preso l'Autosole per Napoli, si esce a S.Vittore per andare ad Isernia.

Prima di Isernia e' necessario lasciare una macchina allo sbarco, un ponte in ferro sul fiume stesso, presso il quale gli accompagnatori possono visitare un'acropoli.

Si ripassa quindi per Isernia per raggiungere l'imbarco, sempre ad un ponte ma in muratura, passando per il valico di cui non ricordo il nome.. Nell'attesa, circa quattro ore, eventuali accompagnatori possono visitare, proseguendo per altri venti km, una Abbazia.

Insistiamo sugli accompagnatori in quanto la zona e' eccezionalmente bella, quasi disabitata, e merita di essere visitata. Ovviamente il fiume non e' da meno. Anzi ancora naturalisticamente intatto, in quanto inaccessibile. Una volta partiti non rimane che arrivare; nessuna strada entra in contatto con il fiume.

Il Vandra e' stato disceso in prima domenica 15 novembre da Umberto (ovvio), Giorgio, Augusto e Luca (lo scudiero di Umberto, gentilmente messo a disposizione per carico, scarico, svuotamenti, etc.).

Il livello dell'acqua era quello giusto per una prima, ed ha permesso di studiare con calma le possibilita' del fiume con livelli di acqua superiori.

Premesso che l'acqua ancora pulita (solo 4 o 5 sacchetti di plastica, due bottiglie di plastica, ed una

scatoletta), il percorso si presenta inizialmente di secondo grado.

Con l'avvicinarsi delle gole il paesaggio cambia, e cosi' le difficolta'. Si sono incontrati terzi gradi manovrieri tra pietre e massi, con passaggi stretti che obbligano alla manovra.

Verso la meta' del fiume, sempre in gola, una frana ha completamente ostruito il percorso, creando un sifone totale, apparentemente innocuo con il livello d'acqua da noi trovato.

La frana si supera tranquillamente tutto a sinistra infilandosi tra i massi della stessa; ricomparendo a valle, ci ci rimbarca in canoa direttamente dall'acqua essendo il fondo, con il nostro livello, a soli quaranta cm..

Continuando si incontra un passaggio ad esse, con salto intermedio ed imbuto finale. Il tutto manovriero ma non pericoloso. Si prosegue slalomando tra massi e sassi, con molto divertimento, fino all'arrivo.

Il percorso stimato e' tra i sei ed i sette km. Riteniamo che con piu' acqua dia molto da fare, specialmente nei passaggi secchi, ove la manovra deve essere

molto veloce dato il poco spazio a disposizione.

Abbiamo notato, la' dove il fiume si allarga, straccini sui rami a circa un metro sopra le nostre teste; il che fa del Vandra un buon piatto, anche per i palati piu' fini. Non esclusa la possibilita' di qualche quinto.

Per fare questa prima, noi abbiamo impiegato circa quattro ore, perche' l'acqua era poca ed abbiamo grattato perche' ci si incravattava facilmente; avevamo interesse a studiare il fiume; l'ambiente era incantevole; non avevamo fretta. Ma con piu' acqua, si puo' impiegare molto meno.

Come si chiama questa strenna natalizia? Chiedetelo ad Umberto! Con una fetta di panettone, ma piu' facilmente con una bottiglia di quello buono rosso, vi ci portera' volentieri lui stesso.



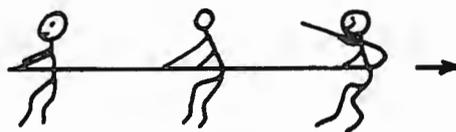
White Water Safety

SALVATAGGIO DI UNA CANOA INCRAVATTATA - Traduzione da 'CANOEIST'.

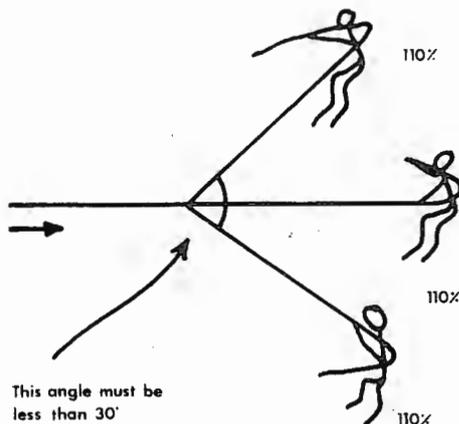
Il salvataggio di ogni tipo di equipaggiamento va' considerato con la massima cura. La velocita' normalmente non e' importante per cui valutate con lairna i possibili rischi ed il miglior modo di portare a termine l'operazione. Non e' ammissibile che chi opera un salvataggio abbia dei dubbi circa il miglior uso degli equipaggiamenti.

Spesso il miglior modo di recuperare una canoa incravattata e' sollevarla in verticale fuori dall'acqua, oppure trascinarla con una corda dall'alto, o, in caso di fiume di piccole dimensioni, raggiungerla a nuoto, legarla ad una estremita' e tirarla dalla riva. Benché questo sia il piu' semplice sistema per recuperare una canoa in difficolta'; di fatto, nella maggior parte dei casi, e' anche raramente praticabile, sia perche' non ci sono possibilita' di legare corde in alto sul fiume, sia perche' la corrente non permette il guado. Se si rende necessario tirare dalla riva una canoa incravattata, cercate il piu' possibile di sfruttare la forza della corrente a vostro favore per tirarla via dall'ostacolo.

Questo si ottiene tirando la canoa contro corrente, perche' soltanto in questo modo la vostra forza puo' avere il sopravvento contro la forza della corrente, ma non, in ogni caso, contro la forza della corrente sommata alla frizione della canoa contro l'ostacolo. La canoa va' legata ad una estremita' e va tirata contro-corrente con forza finche' non si libera da sola e sciv-

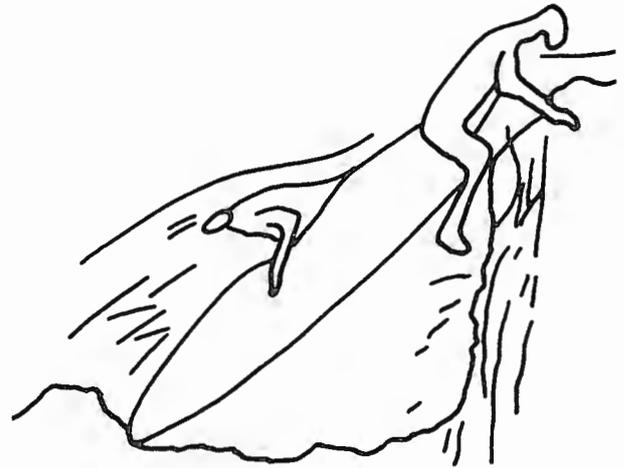


60% 60% 110%
Forces that can be brought on by rescuers



ola via; a questo punto va' accompagnata con la corda fino alla prima morta raggiungibile.

Poiche' spesso la forza della corrente e' molto forte, per evitare, mentre tirate, di essere trascinati anche voi nel fiume, provvedete ad ancorare la corda intorno ad un solido tronco d'albero o ad una roccia mentre tirate.



Non ha importanza la forza o il peso della persona che tira, quello che conta e' tirare con intelligenza: se tirate solo con le mani sfruttate solo il 60% della vostra capacita' di tiro; se girate la corda intorno alla spalla e tirate opponendo il peso del corpo raggiungerete il massimo del risultato. Tre persone che tirano contemporaneamente con la corda girata sulla spalla ottengono il massimo risultato se l'angolo con cui tirano rispetto alla canoa non supera i 30 gradi

Salvataggio di una canoa incravattata verticalmente sotto un salto.

Questo e' il piu' serio e pericoloso incidente che possa capitare. Purtroppo capita sempre piu' spesso e cio' e' dovuto al piu' elevato standard di abilita' raggiunto dai canoisti e quindi alla maggior frequenza di questi in fiumi rocciosi e di elevato grado di difficolta'. Normalmente capita che alla base di un salto la punta della canoa si incastri sui sassi del fondo e la corda rimanga appoggiata alla parete della cascata, bloccata dalla forza dell'acqua che vi monta sopra. In questa posizione e' praticamente impossibile per il canoista uscire fuori dalla canoa, in quanto la fortissima pressione esercitata dall'acqua sulle sue spalle, impedisce di sollevarsi e sfilarsi dal pozzetto. Una eventuale via di salvezza in attesa del soccorso, come e' del resto successo a Ron Trepton nell'incidente sul Great Langdale, e' di allungarsi con la testa all'indie-

tro finche' non si trova la sacca d'aria che c'e' sempre tra la cascata e la parete, dove si puo' respirare sempre che si resista alla forte pressione dell'acqua sul corpo; Ron resistette in questa posizione per 45 minuti nonostante fosse completamente avvolto dall'acqua bianca della cascata; in questo caso e' importantissimo avere un puntapiedi robustissimo, in quanto quest'ultimo deve sostenere l'intero peso del canoista sommato alla pressione della corrente. Lo sfondamento del puntapiedi in una occasione come questa sarebbe senz'altro fatale.

Al fine di prevenire questo tipo di incidente e' necessario usare alcuni accorgimenti.

1)- Ispezionate accuratamente il fondo delle cascate o dei salti usando dei bastoni o le pagaie, se sentite il fondo discontinuo o la presenza di massi irregolare trasbordate senza esitazione.

2)- Usate canoe di grosso volume e con punte arrotondate; canoe di tipo slalom e con estremita' appuntite possono essere estremamente pericolose.

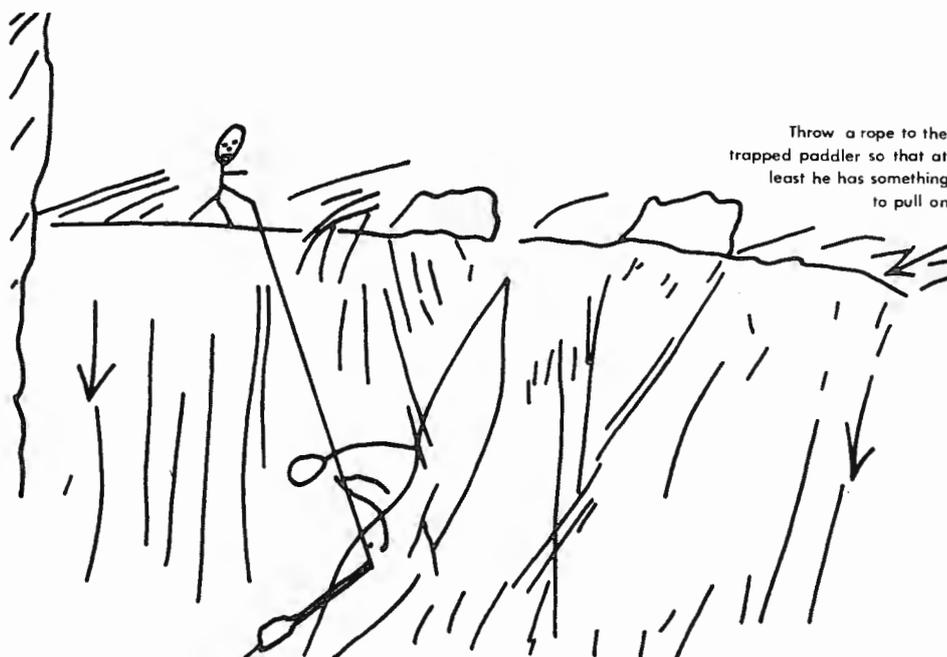
3)- Usate canoe con pozzetto lungo e largo al fine di poter uscire senza dover tirare indietro il corpo per sfilare le ginocchia

4)- Superate i salti con forte velocita' e mai len-

a trasbordare e continuare a divertirsi sulle rapide successive piuttosto che perdere le ore ad organizzare sicurezze, ispezioni per pochi secondi di inutile emozione. Valutate sempre i pro e i contro di quello che fate e se proprio lo volete fare non trascurate nulla in materia di sicurezza e prevenzione; siete gli unici responsabili di voi stessi.

Il salvataggio di un canoista intrappolato in questo modo e' estremamente difficoltoso poiche' si deve tirare il canoista verso l'alto contro la forza di gravita' e contro la forza della corrente. Nessuno dei metodi che descriveremo e' universalmente applicabile in quanto ognuno presenta vantaggi e svantaggi; sta' alla vostra capacita' di valutare la situazione scegliere quale applicare.

1)- Spesso cio' che blocca il canoista e gli impedisce di uscire e' la forza dell'acqua sulle sue spalle. Un canoista addetto al salvataggio, opportunamente imbracato dovrebbe mettersi a cavalcioni sulla coda della canoa al fine di assorbire egli stesso buona parte della forza dell'acqua che cade e quindi liberare dal peso dell'acqua stessa il canoista intrappolato. Naturalmente questo sistema e' possibile solo nei fiumi dove la portata non e' eccessiva, in quanto altrimenti sarebbe impossibile anche per il salvatore riuscire a trattenersi a cavalcioni della canoa e si rischierebbe di peggiorare la situazione.



2)- Legate una corda dall'alto intorno al busto del canoista oppure se non vi riesce infilatela nei fori delle braccia del giubbotto salvagente oppure se il salvagente e' dotato di moschettone di sicurezza, cercate di raggiungerlo. Se il canoista e' in grado di muoversi gittategli una corda di lancio dall'alto in modo che egli stesso possa afferrarla ed imbracarsi alla meglio per essere tirato fuori dall'alto, con questo sistema si

e' salvato John Wilde dall'incidente sul Dudh Kosi.

3)- Se non vi e' possibile raggiungere il canoista, legate l'estremita' superiore della canoa e cercate di tirarla verso l'alto in verticale, in questo modo, avvicinandosi alla parete del salto, ci sara' meno pressione di acqua sul corpo del canoista che avra' piu' possibilita' di muoversi. L'unico inconveniente di questo sistema e' che se il canoista ha trovato alle sue spalle

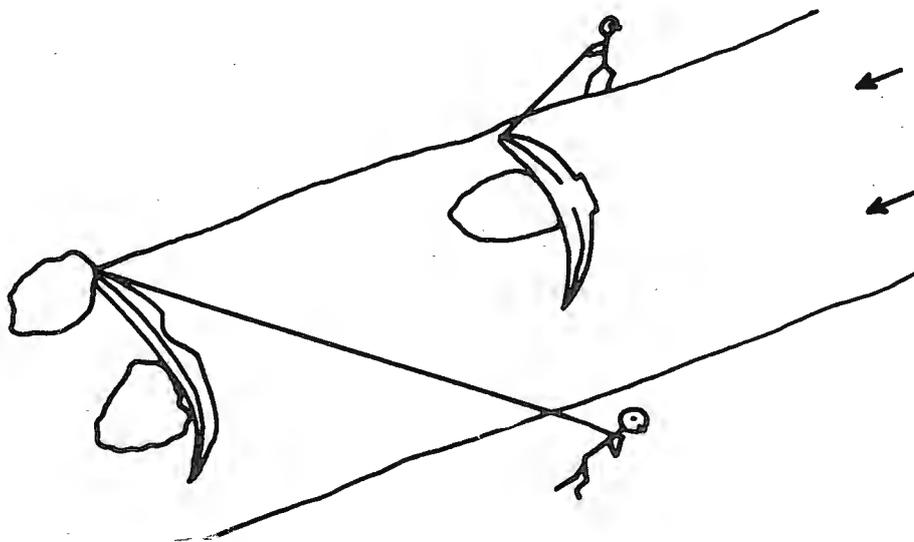
tamente; andare lentamente significa scendere in verticale e quindi con piu' possibilita' di incastrarsi mentre saltare in velocita' consente alla canoa di toccare il fondo con un angolo minore e quindi con maggiore possibilita' di svincolarsi dagli ostacoli.

5)- Saltare una cascata e' molto eccitante, pero' chiedetevi: Ma ne vale la pena? Spesso si fa' prima

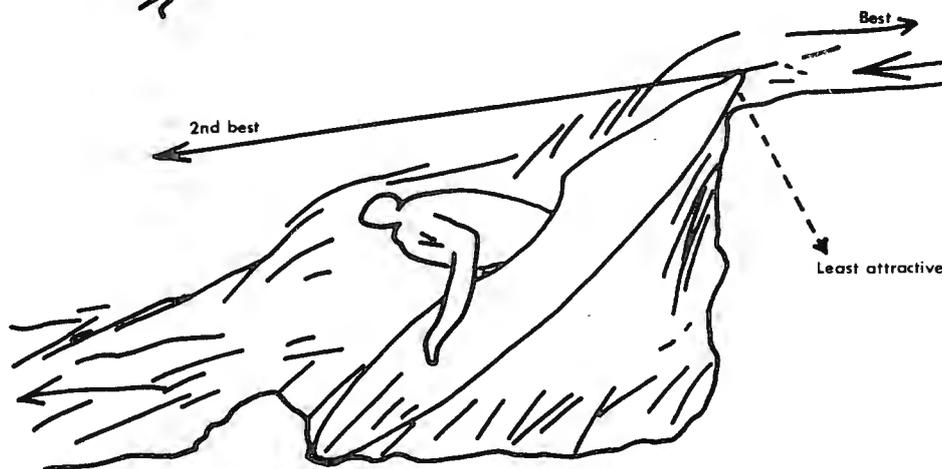
una sacca d'aria dove poter respirare, questa gli viene tolta per cui bisogna valutare attentamente il soccorso da applicare. Per tirare una canoa dall'alto di un salto e' necessaria la forza congiunta di piu' persone ed inoltre la canoa va' tirata dalla stessa direzione dalla quale questa e' entrata nel salto. Grande importanza ha la qualita' delle corde usate; dei nodi, del moschettoni ed in genere delle attrezzature usate.

In conclusione considerate che nonostante le apparenze non bisogna mai sottovalutare la forza della corrente. Nonostante raramente il fiume scorra veloce, in Europa il massimo e' circa 10 Km/h., la sua forza e' enorme. Rispettatela ed imparate a conoscerla per sfruttarla a vostro favore. Assicuratevi di avere sempre con voi il miglior equipaggiamento e mettete in pratica spesso le tecniche di salvataggio e sicurezza che avete imparato al fine di

tenervi in esercizio per quando serve. Praticate questi esercizi con i vostri compagni canoisti ogni volta che e' possibile in modo da essere gia' affiatati e pronti all'occorrenza. Sviluppate la vostra fantasia al fine di immaginare e praticare nuovi sistemi di salvataggio, le diverse situazioni che capitano sui fiumi necessitano di molti metodi di



Una corda che si strappa in questa situazione potrebbe portare a conseguenze ancora piu' gravi. In queste situazioni si riscontra l'utilita' delle corde di sicurezza legate tra maniglie e pozzetto, la robustezza di queste e delle maniglie alle quali sono assicurate e' di vitale importanza.



Un sistema ulteriore e' quello di legare la canoa alla coda, in alto e tirarla con forza dal basso, a valle del salto. Con questo sistema si puo' spezzare la punta della canoa incravattata sul fondo, ma e' il male minore rispetto alla salvezza del canoista.

L'estremo rimedio puo' essere quello di tirare la coda della canoa di lato al fine di farla cadere di traverso sotto il salto; cio' mette in ulteriori difficolta' il canoista ma in ogni caso minori rispetto a quelle in cui si trova mentre e' bloccato.

In ognuna di queste situazioni la salvezza del canoista e' dovuta in buona parte alla robustezza del puntapiedi su cui non ci stancheremo mai di insistere.

sicurezza che bisogna conoscere, insegnare agli altri e rendere patrimonio comune del proprio gruppo di canoisti.

L'acqua bianca e' molto bella ed eccitante, non ha senso affrontarla con incoscienza o peggio con ignoranza.

NIGEL TIMMINS - Traduzione di Marco Spada

STUDI SULLA PAGAIA PER K/m

Guardando le foto dei kayak esquimesi, rimango sempre colpito dalla purezza delle loro linee, giunte a noi nella loro essenzialità, dopo millenni di collaudo quotidiano per la sopravvivenza.

Ma altrettanta attenzione deve essere posta sulla forma della pagaia, di concezione decisamente diversa rispetto agli schemi attuali ed europei.

Da ciò che è possibile vedere, si ricostruisce l'immagine di una pagaia ricavata da una lunga e stretta asse di legno; le pale, al contrario di quanto siamo abituati a vedere, sono lunghe, strette e molto rastremate; il manico, di conseguenza, notevolmente ridotto (a malapena entrano le due mani affiancate), il che farebbe pensare ad una diversa tecnica di pagaiata.

Ad essere sinceri si rimane profondamente scettici sulle doti tecniche di questo strumento e, da profani, ci si può crogiolare nel pensiero che se gli esquimesi avessero avuto tra le mani una delle nostre sofisticatissime pagaie, ne sarebbero stati certamente soddisfatti.

Recentemente è comparso sulla rivista inglese specializzata CANOEIST (maggio '87), un articolo che analizzava questo tipo di pagaia e sulle esperienze ricavate da Lars Herfeldt (Germania dell'ovest) su un prototipo realizzato da lui stesso, al quale sembra egli abbia apportato ancora una modifica sostanziale che consiste nel non avere sullo stesso piano le pale, avendo esse tra loro un angolo di circa 8-10 gradi, come risulta dal disegno.

L'articolo portava la firma di John Brand che, per chi non lo sapesse, è stato un grosso canoista inglese, ora impegnato in importanti lavori di ricerca nel campo delle canoe di mare.

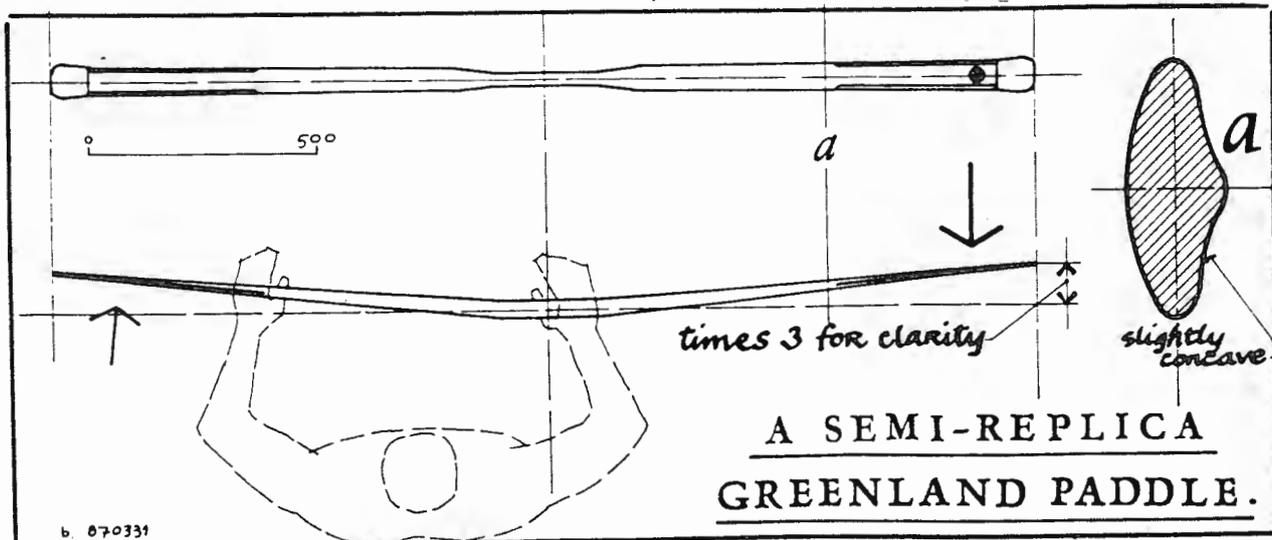
Dall'articolo trapelava, anche se molto tecnico, lo stupore e l'entusiasmo che l'autore ha avuto nel provare questa pagaia dalla forma e dalla tecnica d'uso decisamente insolita.

Puo' sembrare incredibile, ma la "Greenland paddle", poco più corta di dieci cm. delle altre pagaie di mare:

- ha un miglior braccio di leva;
- è più resistente;
- è meno stancante;
- è più versatile;
- è più ritmica;
- entra meglio in acqua;
- è silenziosa;
- non ha effetto splash;
- si adatta facilmente a qualsiasi vogatore.

Inoltre la cosa più incredibile sembra essere l'estrema facilità d'uso e, cosa più importante, anche se la tecnica di pagaiata non permette di viaggiare velocemente, di contro questa è meno stancante permettendo, a parità di lavoro, di compiere tragitti più lunghi.

Complessivamente le manovre possibili sono le stesse che con una pagaia ordinaria, ma l'uso facilitato deriva da quelle pale così lunghe e dritte. È da notare infatti che nella pagaia originale esquimese, le pale sono sullo stesso piano e non a 90 gradi; sono piatte e non concave. Questa ultima caratteristica è importante, in quanto elimina quell'effetto ala così fas-



tidioso in particolari condizioni di vento. Per di più, in fase di riposo (ripassata?), la pala viene colpita con minore forza dalle onde, permettendo più veloci colpi di recupero. In sostanza gli elementi più tecnicamente interessanti della Greenpaddle sono due:

la tecnica di pagaiata;

l'asse della pagaia.

Per quanto concerne il primo punto i migliori risultati si ottengono lasciando scivolare liberamente le mani sulla pagaia ad ogni colpo, decentrandola dalla pala che si immerge in acqua (vedi figura). Non preoccupi il fatto che le mani si troveranno alternativamente sulla pala, perché l'impugnatura sarà egualmente salva essendo la altezza in quel punto di 5 cm. (all'estremità appena 3 cm.). Si rammenti poi che l'aprire e il chiudere alternativamente le mani favorisce la circolazione del sangue ed il rilassamento dei muscoli, eliminata la pressione sull'impugnatura, a vantaggio delle tendiniti sempre in agguato sulle long distance, come già spiegato dall'amico Loffredo in un numero precedente del nostro Notiziario.

Il secondo punto idubbiamente il più interessante, considerata la posizione delle pale rispetto ad un piano, diciamo a... corna di bue.

L'inclinazione è appena accentuata, si tratta infatti di appena 30 mm; ma quanto basta per porsi mille interrogativi ai quali, ahimè, l'autore non risponde in quanto la spiegazione sembra essere molto complessa, e quindi la questione viene liquidata facendo notare che questa inclinazione permette di raccogliere l'acqua più avanti del normale. Il che, scusate, non è cosa da poco.

Infatti se si calcola che ad ogni pagaiata si guadagnano 3 cm, le pagaiate che si risparmiano in 10 km sono effettivamente un bel po'!

La possibilità di inserire la pagaia ben avanti (unitamente al fatto che la si immerge anche più vicini

	Marsport	Lars Herfeldt
Lung. totale	2,272 mm	2,162 mm
Lung. pala	473 mm	970 mm
Larg. pala	190 mm	80 mm
Lung. manico	1,330 mm	222 mm
Peso	0,95 kg	1,1 kg

no) migliora sensibilmente i risultati; chiunque sia passato sotto un buon istruttore sa quanto sia importante andare a prendere l'acqua in punta senza per-

dere la posizione, inserire la pagaia verticale un po' più vicino allo scafo, mantenere le spalle e le braccia in linea.

Cari amici non saprei dirvi di più, e non rimane che aspettare di averne una tra le mani, anche se sembra una cosa un po' difficile da ottenere in quanto sono prodotte artigianalmente dagli stessi sperimentatori. Tuttavia non detto che non vi siano tra voi altrettanti bravi sperimentatori in possesso della opportuna manualità per autocostruirsi una simile interessante pagaia.

Con tanti auguri di buona riuscita, Vi saluto cordialmente.

Fulvio Ferrara

SECONDO RADUNO NAZIONALE K/M

Il GCR organizzerà nel 1988 il secondo raduno di Kayak di mare (K/m), a livello nazionale.

Inviteremo gli appassionati delle long distance a partecipare al raduno attraverso le riviste specializzate sia italiane che straniere.

Ci auguriamo che la partecipazione sia più numerosa dell'anno passato, e che la manifestazione abbia il successo che merita, considerato che in Italia questi raduni specializzati sono ai primi passi.

Il raduno si svolgerà ancora all'Argentario per che siamo sicuri di offrire ai partecipanti il meglio, sfruttando l'esperienza del 1987.

Il raduno prevede percorsi diversi, a seconda della preparazione dei partecipanti:

- il giro della laguna;

- il giro dell'Argentario;

- Talamone-Uccellina e ritorno;

- S. Stefano-Giglio-Gliantrio- Porto Ercole;

- percorsi alternativi.

Si consiglia di portare l'attrezzatura al seguito, per eventuale pernottamento a cielo libero.

Quota di partecipazione: L.30.000. Comportamento e disciplina nel più puro stile prussiano/anglosassone.

Altri particolari saranno comunicati tramite segreteria e su interessamento diretto dei "long distance".

varie... sull'acqua...

BENVENUTO AI NUOVI SOCI

Come noto il GCR si è impegnato sul fronte della polo con una squadra che ha vissuto tra alterne vicende fino alla conclusione del primo "Torneo Nazionale di canoa polo", conclusosi il 25 e 26 settembre a Roma al Laghetto dell'Eur, con la partecipazione di circa 15 squadre convenute da tutte le parti d'Italia per disputarsi il titolo sul campo galleggiante del nostro sodalizio.

In coincidenza con la finale del Torneo Nazionale, una serie di circostanze ha indotto componenti la squadra di polo del Mariner CC e del Villa Ada, a confluire nel GCR.

Al nuovi soci ed atleti della polo, la nostra Associazione porge il benvenuto

anche dalle pagine del Notiziario affinché si sentano inseriti nella struttura del GCR. A questi ragazzi noi diamo anche di allenarsi con serietà, al fine di raggiungere presto quei risultati promessi nei colloqui avuti con gli allenatori del GCR e con lo stesso Presidente.

Rammentiamo anche che la canoa non è solo polo, e che il piacere di discendere un fiume deve far parte anche del loro bagaglio culturale canoistico.

Tutti i soci del GCR nell'accogliere questi ragazzi, si ripromettono di guidarli per torrenti e lunghe pagate anche in mare, nell'ambito della attività del GCR.

Benvenuti quindi a tutti e buon lavoro.

Da... "CANOE KAYAK MAGAZINE"

LA SICUREZZA IN FRANCIA

Dopo il meeting sulla sicurezza tenuto in Germania, come abbiamo già relazionato sul n.12 di "...sull'acqua..." e ripreso su questo stesso numero, anche in Francia si è iniziato a volgere uno sguardo più attento alla sicurezza in acqua.

Sul n.85 di Canoe Kayak Magazine, Marc Guedj, consigliere capo di redazione, in un articolo di apertura ha approfondito il tema della sicurezza in acqua sia viva che in mare ed ai laghi, legata al tipo di canoa utilizzata, all'attrezzatura di complemento, alla conoscenza della cultura canoistica, all'importante lavoro di informazione e d'insegnamento svolto dai club.

Se è vero, come è vero, che la conoscenza della canoa sta interessando sempre più fasce diverse di utenti, è anche vero che questo interesse non può essere gestito solamente da costruttori e rivenditori i cui interessi non coincidono sempre con l'etica canoistica, la difesa dell'ambiente, la riscoperta delle acque interne, la ricostruzione della sensibilità verso la natura.

Nello stesso numero di CKM è inserito un dossier sulla sicurezza, compilato secondo gli schemi conclusivi dettati dal meeting tedesco.

In parte abbiamo usato per gli articoli tradotti da Marco Spada, il materiale pubblicato sulle varie riviste per offrirlo alla vostra attenzione.

Ritorniamo successivamente sull'argomento per sviscerarlo ancora più in dettaglio e secondo le nostre e vostre personali esperienze.

OPERAZIONE ARDECHE

L'Ardeche può essere considerata la "carnoastrada" della Francia. Per la posizione geografica, la scenografia dell'ambiente, le difficoltà contenute, la possibilità di affittare le canoe sul posto ed essere accompagnati anche se neofiti, l'Ardeche è il percorso d'acqua più frequentato di Francia.

La possibilità di accesso ad una facile esperienza canoistica e la divulgazione della canoa in Francia, ha comportato per l'Ardeche seri problemi legati alla difesa dell'ambiente. Si pensi che nella sola giornata di sabato di Pentecoste 1987, 3450 canoisti hanno disceso l'Ardeche e le sue gole.

Il susseguirsi di canoisti non sensibilizzati al rispetto delle acque e la indifferenza di tutti coloro che considerano un fiume semplicemente una fogna a cielo libero, ha determinato la costituzione dell'APGA, Associazione per la difesa dell'Ardeche. 80 volontari, a gruppi di 20, hanno passato tutta l'estate a ripulire il fiume. La fatica improba si è conclusa, con la rimozione di 14 carcasse di vetture; migliaia di bottiglie di plastica; migliaia di scatolette di metallo; quintali di buste di plastica e rifiuti vari per un totale complessivo di venti tonnellate di rifiuti.

L'operazione iniziata in sordina, ha coinvolto tutta la popolazione di Vallon Pont d'Arc e Saint Martin che ha collaborato per assistere logisticamente ed economicamente i volontari della salvaguardia ambientale dell'Ardeche.

#####

varie... sull'acqua...

GLI HOTMATES

Gli "HOTMATES" sono dei dispensatori di calore portatili, che in molte circostanze avremmo tanto desiderato avere per alleviare un po' i morsi del freddo.

Messi a punto nei Laboratori di Ricerca delle forze Armate britanniche per risolvere problemi legati ai disagi del freddo, oggi sono stati immessi nel mercato a disposizione di tutti.

Gli hotmates, si presentano come morbidi cuscinetti tascabili, ripieni di una sostanza gelatinosa atossica (inerte), nella quale è affogato un sottile dischetto metallico (innesco).

Il sistema rimane inattivo, fino a quando non si stringe tra le due dita (dall'esterno) il dischetto. La pressione esercitata, attiva con degli impulsi, la gelatina che condensandosi aumenta di temperatura sino a 50 gradi.

Innescata la reazione chimica in un secondo, il calore si mantiene da due a dodici ore, a seconda del formato scelto.

Esaurita la reazione, l'hotmates si rigenerano facendolo bollire per alcuni minuti. Il calore si accumulerà nel dischetto metallico, fino a quando una nuova pressione non ne provocherà il risveglio.

Il prezzo di questi dispensatori di calore, oscilla dalle 12.500 alle 60.000 lire a seconda del formato e delle volte che può essere rigenerato (anche 150 volte).

Mediamente una ricarica costa 400 lire. Un prezzo decisamente basso.

Gli hotmates possono essere acquistati nei migliori negozi di sport, montagna, nautica e nelle farmacie.



Segue da pag. 4

D Nella marcia di avvicinamento al Rio Colca, siete entrati nel cuore del Perù. Quale è stato l'atteggiamento dei peruviani nei vostri confronti dalle grandi città fino ai villaggi più sperduti?

R Sin dallo sbarco all'aeroporto di Lima, ci siamo resi conto che tutto ciò che era stato detto a proposito degli aspetti negativi del paese, vedi furti, era completamente falso. Infatti l'accoglienza, gli appoggi, la disponibilità, l'ospitalità offertaci da tutte le persone incontrate durante la nostra permanenza, ci ha meravigliati.

Durante il nostro lungo e faticoso viaggio di avvicinamento sulle "carreteras", le inesistenti strade peruviane, abbiamo potuto toccare con mano la semplicità dei sentimenti di tutti coloro che abbiamo avvicinato anche nelle circostanze più strane ed incredibili. Nel valicare passi di oltre 4.500 metri, ci siamo imbattuti in agglomerati di case, più che villaggi, ove sembrava che la vita fosse impossibile. Infatti gli abitanti che per lo più passano la maggior parte del tempo inattivi, alla nostra vista sembravano quasi risvegliarsi per venire incontro ad offrire la

E' da notare che, vuoi per le scarse risorse offerte dai luoghi al limite della sopravvivenza, vuoi per la secolare abitudine di masticare foglie di coca, questa gente vive in uno stato di continuo stordimento cui si devono aggiungere gli effetti dovuti alle grandi altezze. Malgrado tutto cio', mantenendo intatta la loro dignita', improvvisavano per noi commoventi e genuine feste.

Devo dire che di tutto questo mi e' rimasto impresso nella mente l'innocente e sempre triste sguardo degli occhi a mandorla dei bambini peruviani.

D Ancora una domanda sull'ambiente prima di passare alla discesa. Quali i paesaggi, la vegetazione e gli animali?

R. Difficile da descrivere posti che ormai per il nostro grado di civiltà non si crede possano esistere ancora.

Sugli altipiani andini, privi completamente di vegetazione, costellati di piccoli laghi dal colore blu intenso, pascolano liberamente lama, alpaca e vigogna. Mentre nei laghi si aggirano fenicotteri rosa, in cielo volteggiano aquile e falchi. Nel Rio Colca abbiamo incontrato simpaticissime lontre che si aggiravano tra i nostri piedi e ci seguivano nella discesa. Il Condor, figura sacra della tradizione Inca, simbolo di potenza del Rio Colca, e' rimasto piu' di tutti impresso nei nostri ricordi, da quando volteggiando sopra le nostre teste sembrava ricordarci come lui fosse il signore e padrone del fiume e che in omaggio alla nostra impresa tollerasse la nostra presenza.

~~~~~

Questo numero del nostro notiziario, contrariamente ai precedenti che comportavano da una parte una notevole fatica ed impegno soprattutto del Presidente per quanto riguardava la trascrizione e quindi la composizione del testo con colla e forbici e dall'altra parte una notevole spesa per l'invio tramite posta ai soci, e' totalmente rinnovato sia nella forma che nel modo di distribuzione.

L'inefficienza delle nostre Poste Italiane ha causato un notevole danno al Gruppo perdendo un intero stock di notiziari e di inviti per la Vogalonga di Settembre. Questo ci ha indotto a rinunciare d'ora in poi alla spedizione a domicilio del Notiziario stesso e ad invitare tutti i soci del Gruppo a venire a ritirare di persona in sede in uno dei due appuntamenti mensili previsti, il primo o il terzo venerdi' del mese.

Questo costituisce tra l'altro un ottimo motivo per frequentare la sede da parte dei soci piu' "assenti".

D Bene. Non ci resta che parlare della discesa. Siete arrivati sulle sponde del Colca. Il gommone e' stivato; i grembiolini sono chiusi intorno al pozzetto. Non resta che partire. Allora.....!?

R Beh! Detto cosi' e' troppo facile e difficile nello stesso tempo. Non credo che ci basti questo spazio, per descrivere quel momento. Direi di rimandare a quest'altro numero.

Penso che sarebbe il caso di spendere due parole sul Rio Colca affinche' sia piu' facile comprendere il perche' della nostra scelta.

Il Rio Colca scorre nel sud del Peru' a nord della citta' di Arequipa, per sfociare nel Pacifico, dopo aver attraversato le alte cime del Coropuna (mt. 6.615) ed Ampato (6.300 mt.). Le sue sorgenti sono a 4.900 mt di quota, che perde in 388 km. Il tratto piu' spettacolare, scorrendo nella depressione piu' profonda della terra, una spaccatura orografica che raggiunge nel punto massimo i tremila mt, e' quello disceso da noi, ed in precedenza solo da canoisti polacchi ("canoandes").

Non esiste migliore descrizione del Colca del suo stesso nome: il Canon lunare. Cosi' chiamato dal suo scopritore il geografo Gonzalo de Reparaz Ruiz.

Della discesa parleremo nel prossimo numero. Anticiperemo solamente che il Rio Colca sfugge a qualsiasi confronto e dimensione, in quanto le difficoltà di ordine tecnico e di sopravvivenza mettono a dura prova anche i piu' esperti.

La trascrizione degli articoli viene effettuata da Giorgio Carbonara con un programma di videoscrittura e la composizione del Notiziario inoltre viene adesso effettuata da Marco Spada sul suo P.C. IBM con un programma di Composizione elettronica (Xerox Ventura Publisher) che pero' attente e' disponibile solo nella versione che riconosce i testi in lingua inglese, per cui molte divisioni in sillabe a fine riga potranno essere scorrette.

Invitiamo i soci a fornire a Giorgio Carbonara articoli su argomenti che possano essere di interesse per l'arricchimento culturale e per l'informazione di tutti gli altri componenti del Gruppo Canoe Roma.

**Partecipate alla vita del nostro Notiziario !!**

# CALENDARIO 1988

Invitiamo i soci a frequentare la sede il primo e terzo venerdì del mese al fine di organizzare le uscite della domenica, senza ricorrere a venti telefonate.

**Dovrebbe entrare in funzione presto** una segreteria telefonica a casa del presidente, alla quale si potrà comunicare il giovedì (ore 21,00/22,00) le proprie intenzioni domenicali, ed ascoltare il sabato (ore 21,00/22,00) quelle degli altri.

- |           |           |                                    |                       |                |
|-----------|-----------|------------------------------------|-----------------------|----------------|
| varie     | febbraio  | MELFA                              | da concordare in sede | GCR            |
| varie     | "         | VOMANO                             | da concordare in sede | GCR            |
| varie     | marzo     | ORTA                               | da concordare in sede | GCR            |
| varie     | "         | VOMANO                             | da concordare in sede | GCR            |
| varie     | "         | MELFA                              | da concordare in sede | GCR            |
| 6 - 7(?)  | "         | ENZA                               | Disc. Intern.         | gara/turismo   |
| 12 - 13   | "         | SANTERNO                           | Raduno Nazionale      | turismo        |
| varie     | aprile    | SARDEGNA                           | da concordare in sede | GCR            |
|           | "         | TEVERE                             | Discesa Intern.       | Bartolozzi     |
| 29/30 - 1 | ap/mag    | <b>2^ Raduno Nazionale K/m</b>     |                       | <b>GCR</b>     |
| 3         | maggio    | ANIENE                             | Discesa Intern.       | cc Subiaco     |
| 19        | 20(?)     | VENEZIA                            | Vogalonga             |                |
| 28 - 29   | "         | <b>TEVERE Raduno TEVEREINVOGA</b>  |                       | <b>GCR</b>     |
| 26(?)     | giugno    | BOLSENA                            |                       | CC Capodimonte |
|           | lu/ag     | <b>KORNATI Giro nautico K/M</b>    |                       | <b>GCR</b>     |
| 7 - 7     | agosto    | FICF                               | Raduno Federale       | FICF           |
| 24 - 25   | settembre | <b>VOGALONGA BRACCIANOABRACCIA</b> |                       | <b>GCR</b>     |
| 7 - 7     | ottobre   | SARDEGNA                           | Week-end K/m          | GCR            |
| 20        | novembre  | <b>VOLTURNO discesa sociale</b>    |                       | <b>GCR</b>     |
| 7 - 7     | dicembre  | NERA/CORNO                         | discesa nazionale     | CC TERNI       |

Aggiornamenti saranno apportati nel numero 13 di marzo.

*TUTTI PRATICANO LA CANOA - MOLTI SANNO ANDARCI - POCHI NE POSSONO  
SEGGERE LA TECNICA - POCHISSIMI NE HANNO LA CULTURA*

## GRUPPO CANOE ROMA

da dieci anni nel Lazio, in Italia, all'Estero.