



gen/mar '85

## ..sull'acqua...

LA CANOA.  
UNA SCUOLA  
CONTINUA

Quando si entra nel mondo magico della canoa si sviluppano e si scontrano in noi, per lo meno a me a' accaduto, due forze: l'entusiasmo per tutto cio' che andiamo scoprendo...sull'acqua..., e la necessita' di liberarsi di tutti gli errori commessi nell'avvicinarsi a questa attivita'.

Per quanto riguarda l'entusiasmo esiste solo il problema di non eccedere. Il resto non ha limiti: dallo slalom alla polo, dal salto di dieci metri al surf sulle onde, dai fiumi della Corsica ai raid in K/mare, tutto ci ripaga ampiamente.

Per il recupero degli errori, il discorso e' diverso e piu' delicato, se riguarda in particolare l'attrezzatura e la tecnica. Per il materiale e' solo un problema di ordine economico in quanto comporta la sostituzione parziale dell'attrezzatura iniziale (anche se questo significa creare altri problemi a chi comprera' l'usato).

Per la tecnica il discorso e' piu' delicato perche' si tratta di correggere errori d'impostazione iniziale che non si e' sempre disponibili a riconoscere.

Per i materiali basta osservare i compagni di discesa gia' pratici ed uniformarsi, apportando magari anche dei miglioramenti.

Per la mancanza di tecnica sarebbe sufficiente considerare le uscite perdute perche' non si era in condizione di seguire gli amici

## SOMMARIO

## VITA DEL CLUB

Una scuola continua.....	p. 1
Quota 1985.....	p. 3
Slalom a Roma?.....	p. 3

## SULL'ACQUA...VIVA

Il Fibreno.....	p. 5
-----------------	------

## SULL'ACQUA...BIANCA

L'alto Vomano.....	p. 7
Kayak e stress.....	p. 9

## SULL'ACQUA...SALATA

Una giornata a mare.....	p.12
--------------------------	------

## SULL'ACQUA...DI GARA

Avvio alla canoa polo.....	p.14
----------------------------	------

## SULL'ACQUA...ATTREZZATI

Ripariamo la canoa.....	p.15
La canadese.....	p.17

## SULL'ACQUA...DEGLI ALTRI CLUB

Raduno a Terni.....	p.20
L'Aniene.....	p.21

## PROPOSTE...SULL'ACQUA

Le proposte del G.C.R.....	p.25
Consigli utili.....	p.27
Vendono-comprano.....	p.27

## SULL'ACQUA TUTTO L'ANNO

Calendario 1985.....	p.28
----------------------	------

## Vita del club

piu' bravi, che, per quanto possano fare assistenza, non possono mai recuperare nel corso di una discesa, errori d' impostazione e mancanza di allenamento.

Per queste ragioni ritengo che l' impegno piu' importante per un club sia quello di curare particolarmente il settore scuola, per insegnare correttamente ai nuovi canoisti i principi base con i quali poter affrontare l' acqua viva, almeno fino al terzo grado, ed il mare mosso con una discreta padronanza, senza correre rischi che possono tramutarsi in tragedia.

Molti canoisti si avvicinano al club della propria citta' interessati ad inserirsi in una struttura pensando che cio' sia sufficiente per ottenere assistenza, consigli, aggiornamento. Quando poi si tratta di scendere in acqua e pagaiare, ci si rende conto del divario esistente con gli altri.

A questo punto o si sceglie la strada della scuola per recuperare tale divario o ci si accontenta di quel poco che si sa, per poi fatalmente allontanarsi dal gruppo, non ricevendo dalla mancanza di partecipazione lo stimolo a proseguire, a migliorare.

Ci rivolgiamo a questi ultimi amici.

Non bisogna eccedere nell' avere paura di non essere all'altezza o nel pensare di non avere bisogno di imparare dagli altri. Frequentare un corso scuola significa guadagnare tempo, imparando in breve cio' che si apprenderebbe in molte e saltuarie discese, e neanche bene. Significa non rinunciare a scendere fiumi con gli altri, a partecipare a raid (i piu' istruttivi) di quattro o sei giorni.

Significa essere in condizione di organizzare con compagni dello stesso livello, uscite in canoa indipendentemente dal calendario del club, per assaporare il gusto di verificare le proprie capacita' mettendo in pratica gli

insegnamenti ricevuti.

Significa partecipare ad uscite di livello superiore senza mettere in difficolta' i compagni di discesa, ricevendo anzi da questi suggerimenti e correzioni, da mettere in pratica immediatamente.

Entrare in morta, in corrente, traghettare, fare l'aggancio, l'appoggio del nonno, non si possono leggere solo sui libri o farseli descrivere mentre si pagaia su di un lago; cosi' come l'eskimo, fare sicurezza, lanciare una corda, trasbordare su rocce bagnate a strapiombo, trovarsi a bagno in una rapida trattenendo con una mano la canoa e con l'altra la pagaia, svuotare una canoa in alto mare, rivestirsi al freddo, ... stare tutti insieme intorno ad un tavolo a ricordare i passaggi di una discesa davanti un bicchiere di rosso.

Significa in definitiva non rinunciare alla canoa, che in fondo ci piace.

Ritengo doveroso, per chiudere, rammentare che (vari congressi e statistiche lo hanno ben messo in risalto) il maggior numero di incidenti avviene tra i principianti, proprio la' dove le difficolta' sono minori, per imperizia, superficialita', mancanza di conoscenza delle piu' semplici norme di sicurezza, attrezzature inadeguate ed incomplete.

Ma questo e' un altro articolo.

GIORGIO CARBONARA

10 marzo 1985

Roberto Trovato  
Giovanni e Pietro Dall'Oglio  
Alessandra e Maurizio Manca  
Paola e Augusto Aspri  
Rita Russo

vogliono ricordare l'amico Manuel Menozzi, recentemente scomparso.

A questo saluto affettuoso si associa tutto il GCR

## AVVISO IMPORTANTE !

Per rendere piu' agevole il pagamento della quota annuale il GCR dispone di un conto corrente a favore del quale e' possibile effettuare un "bonifico" presso QUALSIASI sportello bancario.

L'ordine di pagamento dovra' essere intestato a:

GRUPPO CANOE ROMA  
c.c. N. 11043 presso Ag. 22 della  
BANCA NAZIONALE DEL LAVORO - ROMA

Adesso non ci sono piu' scuse per rinviare la regolarizzazione della quota '85. Collaboriamo tutti per creare le condizioni economiche per attuare le tante iniziative che abbiamo deciso tutti insieme e che abbiamo gia' iniziato a realizzare:

-abbiamo a disposizione, avendo firmato il contratto, il locale (250 mq) da adibire a sede per incontrarci, proiettare film e diapositive, invitare amici di altre discipline sportive (montagna, speleologia, vela, ...deltaplano, ecc.);

-con una sede di queste dimensioni e' possibile il rimessaggio e la riparazione delle canoe;

-si sta per definire l' impegno, non solo organizzativo ma anche economico, del GCR per ottenere la concessione in uso di una piscina, il che significhera' corsi di eskimo, corsi di avviamento anche per bambini ed handicappati, corsi di perfezionamento nel nuoto e salvamento, allenamenti e incontri di canoa polo con le altre squadre della citta' e d' Italia;

il notiziario, cambiando veste, sta diventando un NOTIZIARIO; per questo ci impegna e ci costa di piu'.

IL NOSTRO GCR STA' DIVENTANDO UN BEL CLUB.

## SLALOM A ROMA?

Lo slalom e' stato da sempre appannaggio delle regioni del nord, grazie all'abbondanza dei fiumi che garantiscono sempre un buon livello d'acqua per allenarsi e per ospitare competizioni a livello nazionale ed internazionale. I campi di Ivrea (Dora Baltea), Merano (Passirio) e della Val di Sole (Noce), sono senza commento, ma, ahime', lontani.

Nel resto d'Italia, tradizionalmente dedita all' olimpica ed al canottaggio, lo slalom non viene praticato, ne' tantomeno incoraggiato.

Classico esempio di iniziativa privata, il Canoa Club Subiaco ci ha regalato un piccolo campo da slalom, grande se si pensa che, credo, sia l'unico nel centro Sud. Il livello dell'Aniene e' quello che e', e bisogna accontentarsi di prenderlo al volo quando e' ricco d'acqua per le piene.

Un altro campo di slalom e' nato recentemente sul Montone a cura dell'ARCI-UISP per i suoi iscritti. Ma anche questo e' lontano, e non certo favorevole per gli allenamenti di coloro che, praticando la canoa di acqua bianca, fossero disponibili a misurarsi nello slalom.

Roma la capitale d'Italia che ha gia' ospitato una Olimpiade, che ospita diversi meeting di atletica, dove ha sede la FICK, lo slalom se lo sogna: i fiumi a disposizione sono quello che sono.

Ma c'e' un ma!

Se i fiumi a disposizione sono quello che sono, non e' detto che non si possa ricorrere ad un percorso artificiale della lunghezza necessaria.

Autorevoli precedenti ci sono ed insegnano:

TROJA, quindici minuti dal centro di Praga (Cecoslovacchia) sul fiume Vltava; lungo 400 mt., largo 11,50 mt., dislivello totale 3,60 mt., portata 15-20 mc/s, profondita' 70-120 cm;

SAINT PIERRE DE BOEUF, Lione (Francia) sulla Loira; lungo 900 mt, largo da 10 a 35 mt, dislivello totale di 7 mt, pendenza dall'1 al 3%, portata 3-1" mc/s;

AUGSBURG, Monaco (Germania); lungo 550 mt, largo 4,5 mt, portata 3-6 mc/s, profondita' 40-120 cm.

Il campo di Troja ha la caratteristica di poter variare i gradi di difficulta' grazie al fatto che le rocce seminate lungo il percorso sono di gomma, per cui se ne puo' variare il volume aumentandone a piacimento la pressione.

Il campo di Saint Pierre e' nato, pensate, dalla reazione di un club (Canoa club PEAGEOIS) che si e' visto espropriare la sede (beato lui) che aveva sul fiume, per la costruzione di una diga, ed ha chiesto in contropartita ed ottenuto, appoggiato dalla FFCK (Federazione Francese Canoa Kayak) un campo di slalom artificiale.

Il campo di Augsburg ha ospitato, se ricordiamo bene, un campionato del mondo, oltreche' una olimpiade.

Non dimentichiamo infine il vecchio (1490) canale artificiale di Chateaubourg, a 30 km da Parigi. Lungo appena 500 mt e' stato ripulito, messo a posto, arricchito con massi e messo a disposizione del canoisti: dalle prime lezioni di pagaia, agli allenamenti degli atleti francesi.

Probabilmente esistono anche altri esempi, ma non li conosciamo.

Tutto sommato non e' importante il numero, ma l'idea.

Tutti conosciamo la diga sul Tevere a Labaro; il Raccordo Anulare ci passa praticamente accanto, all'altezza dello svincolo della Flaminia.

Il dislivello medio tra l'invaso ed il fiume e' di circa 7 mt; il che significa che si puo' ottenere un campo di slalom con pendenza del 3% lungo 250 mt, quanto e' grosso modo quello sul Noce.

Ad evitare faticosi ritorni alla partenza si potrebbe pensare ad un campo a ferro di cavallo, di modo

che questa sia facilmente raggiungibile dall'arrivo con una rampe o comoda scalinata. Tale impostazione permetterebbe altresì la facile installazione di una tribuna che serva anche a proteggere gli spettatori da eventuali cadute.

L'idea non e' poi tanto peregrina se si pensa che la diga non ha un canale sfioratore d'emergenza e che l'uso del campo non sottrae energia alla produzione di elettricità. Infatti il campo entrerebbe in funzione solo il sabato, la domenica ed in occasione di manifestazioni sportive, in alternativa allo scarico di acqua che giornalmente defluisce dalla diga per il normale mantenimento del livello dell'invaso.

Sarebbe necessario avviare un discorso tecnico-sportivo tra i responsabili della diga (Enel?) ed il CONI, alla cui Federazione competente giriamo la proposta.

I canoisti romani che vanno cercando l'acqua bianca al nord, in Austria, Svizzera, Francia, Corsica, che guardano con un sospiro la rapida inquinata del Tevere all'Isola Tiberina, sarebbero felici di consumare con le loro canoe le rocce artificiali (sgonfiabili?) del campo di slalom della Capitale.!!

Avremo una squadra romana di slalom che partecipi al campionato Italiano?

Noi del GCR siamo disponibili a proporci come tecnici e come canoisti allo sviluppo di un progetto architettonico-sportivo del complesso, che costituisca la base di partenza per un progetto piu' concreto e consono alle necessita' dei gestori della diga e del CONI.

Ci sara' molto da aspettare?

Nel frattempo teniamo d'occhio quanto ci promette l'Assessore allo Sport e Turismo del Comune di Roma, Bernardo Rossi Coria, responsabile anche dell'Ufficio Tevere, sul Messaggero del 15-11-1984.

Nel 1938 l'ansa del Tevere a

Mezzocamino fu chiusa per lavori di urbanizzazione del comprensorio di Spinaceto. Lungo circa due Km e largo duecento mt, oggi si vorrebbe ristrutturare (vedi il canale di Chateaubourg), e "destinarne l'uso in particolare ai canoisti" oltre che ovviamente anche ad altre attività sportive.

Progetto che si potrebbe ricollegare a quello del campo di slalom, là dove l'inquinamento del fiume non è così pesante così come dopo l'immissione dell'Aniene.

Non dimentichiamo infine che è stato appena approvato il progetto per rendere ciclabile la sponda destra del Tevere fino al centro di Roma. Progetto questo voluto, se ricordo bene, dall'Assessore Rossi Doria che vuole restituire il Tevere ai Romani.

GIORGIO CARBONARA

## TERZO CORSO DI CANOA

La scuola di canoa, per soci e non, inizierà il 27 aprile. Si svolgerà nell'arco di sette uscite.

L'ultima uscita vedrà la presenza di tutti gli altri soci, che vorranno così partecipare ai nuovi canoisti. L'accoglienza amichevole di questi nel GCR

## E' ACCADUTO ANCHE QUESTO

L'amico Claudio detto anche "macho", non ancora molto noto canoista romano, e' riuscito a rivoltarsi anche sul Treia. Complimenti.

Rimaniamo in attesa che si rivolti nella Fontana di Trevi, nel fontanone del Gianicolo e ..nella vasca da bagno.

---

## ULTIMA ORA

Il 20 e 21 aprile, come annunciato in altra parte del notiziario, si è svolto un torneo di canoa polo a Mentana ospitato dal Circolo Sportivo "Mezzaluna" e con canoe messe a disposizione dal Cantiere NA- DIR di Monterotondo, organizzato dalla UISP di Roma sezione Canoa.

Mentre era scontata la superiorità del Lerici e del G.S. "Borgata Marinara", molto interessante è stato il confronto tra il Canoanum Club Subiaco ed il Gruppo Canoe Roma.

I giocatori, tutti esperti canoisti d'acqua bianca, hanno dato fondo a tutta la loro esperienza in questo gioco nuovo per tutti. Belle azioni da entrambe le parti, frutto dei rapidi insegnamenti delle squadre liguri, e grande correttezza di comportamento in campo.

Ha vinto il Gruppo Canoe Roma per 6 a 4. Siamo a disposizione per la rivincita.

## IL FIBRENO

Ricordo di aver compiuto questa gradevolissima gita nel dicembre del 1983; la consiglio a tutti coloro che, in tutta tranquillità, desiderino percorrere un fiume godendo di un ambiente ecologicamente intatto.

Si raggiunge Sora (Frosinone) e la si sorpassa per arrivare al lago Fibreno situato sotto la stupenda dorsale montuosa meridionale del Parco Nazionale d'Abruzzo..

Le canoe si possono facilmente mettere in acqua presso un bar sulla sponda del lago. L'acqua, sorgiva, e' cristallina ed in prossimita' della riva, su un fondale sabbioso a 15 metri di profondita', e' possibile quasi accarezzare, data la trasparenza, un Cristo posato sul fondo.

Ricordo di aver visto uscire mio cognato e la moglie praticamente surgelati, nonostante le mute, da una breve immersione subacquea: occhio ai bagni percio'.

Con la canoa si percorre per tutta la sua lunghezza il lago, zigzagando tra isole di alghe, puntando verso una casa isolata situata all'estremita' opposta.

Qui inizia realmente il fiume, con acque sempre limpide e piene di trote (attenzione alle maledizioni dei pescatori di turno che infestano le rive). Non esistono vere difficolta' tecniche:

l'acqua scorre tranquilla e occorre semplicemente saper manovrare in curva e con i soliti inevitabili rami.

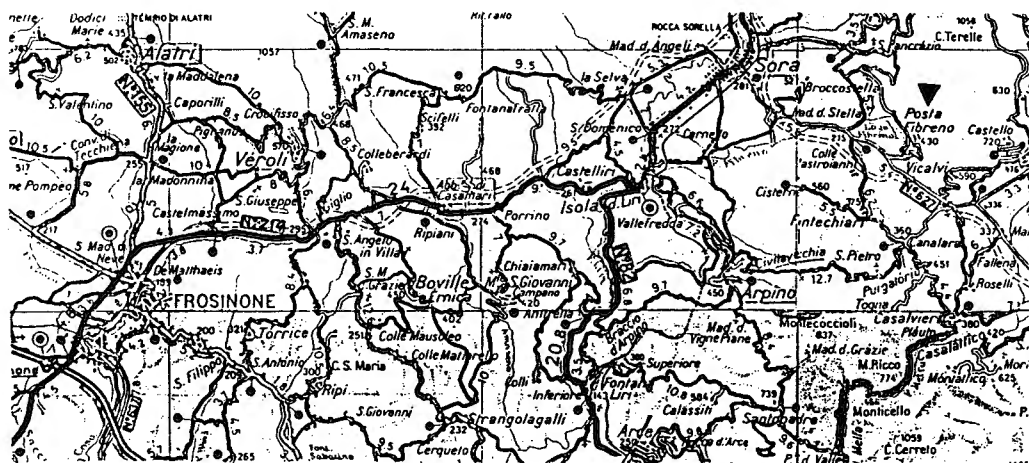
In alcuni punti occorre trasbordare (2-3 volte) perche' il fiume e' ostruito da isole naturali galleggianti costituite da rami, alghe, etc., ma si tratta sempre di pochi metri di cammino. In compenso e' possibile che si alzino aironi ed ogni altra specie di uccelli da questi piccoli galleggianti.

Si percorrono cosi' circa 8 km per raggiungere il paesetto di Carnello dove le mogli e gli amici-schiavi di turno ci avranno atteso occupatissimi ad annoiarsi. Con le canoe occorre fermarsi esattamente dove il fiume si biforca: qui ci sono delle scalette che portano ad una stradina sterrata a duecento metri dal paese.

L'ultima nota e' per stigmatizzare l'irresponsabilita' degli amministratori locali che permettono lo scarico di una fabbrica di non so cosa, che avviene nell'ultimo km del fiume: l'inquinamento e' assfiante e nauseabondo, trasformando in una fogna quella che era un'oasi faunistica.

Tornando a Roma, d'obbligo sara' passare per Isola Liri per ammirare le omonime cascate.

CLAUDIO PICCONE



## L'ALTO VOMANO

Era dai tempi del Liri, quando ci spingevamo spesso e volentieri in quel di Capistrello, che facevamo congetture guardando la carta d'Abruzzo; si faceva la conta di quanti affluenti avesse il tal fiume per avanzare la proposta di discesa. Eravamo convinti che dal Gran Sasso, montagna piu' alta dell'Appennino, dovesse sortire un qualche torrente e, a dire il vero, non osavamo sperare tanto, abituati come eravamo ai fiumi tutti rami e cravatte.

Fu una tempesta di vento che ci impedi' di raggiungere la valle dell'Orta, il 27 dicembre 1983; si decise allora di esplorare il Vomano, fiume che si conosceva piu' per sentito dire che per reale consapevolezza.

Stretti nel glorioso Transit del presidente eravamo in sei: Stefano, Maurizio, i fratelli Rajani e me, oltre al presidente ovviamente. Gia' sulle rampe che portano al passo delle Capannelle si intonavano i primi canti, canti che suonano davvero strani a quanti non conoscono l'ebrezza dello scendere in canoa.

Ed incontrammo il gelo, neve e ghiaccio sulle montagne d'Abruzzo, per noi che qualche giorno prima avevamo conosciuto un clima di primavera nella magnifica valle dell'Orta.

Ad un certo punto inizio' a nevicare: che fare? Ormai e' deciso si va!!

Lemme lemme superiamo il passo, le prime avvisaglie del fiume, congetture paure. Poi la diga la barriera maledetta che troppo spesso ci avvelena il divertimento, ma qualcosa si intravedeva anche al di la'. Era poco, troppo poco per scendere, e poi troppi massi; ci si incastra sicuro! Proseguiamo fino ad Aprati, ecco il ponte, alto e nascosto, l'ansia si impadronisce di noi.

Fermarsi ed uscire dal pulmino fu un tutt'uno, e la scoperta

dell'altro ramo, quello che viene dal lago di Campotosto, urla dissenate, qualche esitazione, un po' il freddo, un po' le rapide, passaggi veri anche qui; forse e' troppo! Maurizio, il Manca, non volle sentire ragioni: che ci si imbarchi e subito! Basta con i lamenti. Qualche metro ancora e si inizia a slegare.."fermo co' sta pagaia", "spogliati che fa notte..", "ma voi da' una mano a scarica!.."attento che casca tutto.."se va' se va'.."orca che freddo!.."i primi passaggi.."che ficata!.."che sara' terzo?..quarto?.. e se fosse quinto?.."non scherziamo"

Intanto si va, senza troppi problemi, con l'acqua marrone, si va ma si fa tardi, non siamo ancora alla curva che avevamo visto dalla strada.."ce sara' un salto di quattro metri!.."io me sa che trasbordo!.."In realta' Maurizio aveva visto giusto nel dire che stavamo esagerando, anche se i suoi 80 cm erano davvero pochi, ma a questo salto non ci si arrivava e cominciava a fare notte.."che facciamo?.."e che ne so'?.."se va' se va'!.."ma 'ndo andamo che s'ammazzamo!.."va be' smettiamo!.."E poi si comincia a scarpinare, senza un'idea precisa di quanto piu' in alto si trovasse la strada.."Oh,dove state?.."se va de qua!.."ma 'ndo passamo, dammi la corda che le tiramo su!.."va a vede' s'arriva prima!.."a Mauri' e sta bono che ce famo notte!.."Tira su,oh ma voi tira!.."o ma che siete matti!.."una terra scivolosa non si riusciva a salire.." ma quando finisce sto' strazio?.."Te lo avevo detto che era meglio continua', secondo me ci mancava poco!.."ma se non ce se vedeva piu'!.."Dai che non ce se vede piu'!.."Dai che ce siamo quasi, a Gio' ma 'ndo stai!.."Stanno lassu', io non je la faccio piu, damme 'na mano!.."Dai ragazzi siamo qua!.."Vai Robe' attaccace la barca!.."Tira Tira che ci siamo!.."Aho' ce l' avevo fatta!.."Anmazza che freddo!.."

carica carica che s'annamo a cambia' dietro a quella casa"..

Dopo un po' c'eravamo cambiati/ la fatica, dentro le canoe!

Avavamo trovato un fiume e sapevamo che ci avrebbe rivisto presto, piu' agguerriti che mai. C'era la sensazione, rara ormai, della scoperta, ci si rendeva conto che si aprivano nuovi orizzonti.

Certo oggi il Vomano lo conosciamo a memoria e forse non ci dara' piu' certe emozioni.

Ma il fascino dell'ignoto, la paura ed il desiderio cio' che va al di la' delle nostre forze, la forza che ti viene dagli altri e che senti come se fosse tua, questo lo proveremo sempre, ovunque andremo.

ROBERTO TROVATO

## Descrizione tecnica

Si arriva attraverso l'A 24, uscita l'Aquila ovest, indi statale per Teramo per il passo delle Capannelle.

Ci si imbarca a monte del ponte alto di Aprati, imboccando una via secondaria a sinistra del ponte. Si sbarca al ponte successivo dopo tre Km.

Il fiume e' visibile dalla strada anche se molto infossato; le difficolta', nel tratto superiore, sono di 3 (4) grado, con due trasbordi a meta' percorso, brevi e facili. Sarebbe bene scendere con attenzione, visto che molte rapide non sono "pulite".

Per chi usa valutare la rapida finale del Corno di terzo grado, consiglio di aspettare un po' prima di cimentarsi con il Vomano: si potrebbe trovare di fronte ad un percorso di 5 e 6 grado.

In caso di piena o si sa quello che si fa, oppure per quel giorno si cerca un altro divertimento.

Ma se avete fatto il Santerno e vi siete divertiti, allora andate pure sul Vomano, vi divertirte

ancora di piu' (ma con la compagnia giusta.

Una ultima raccomandazione: se avete una canoa in vetroresina non e' il caso che andiate a romperla sul Vomano; compratevi una in diolene. Saluton.

R.T.





## KAYAK E STRESS

Da quando i nostri progenitori abbandonarono il nomadismo per stabilirsi in dimore fisse, la noia e' sempre stata un problema che varia in ragione inversa al bisogno di sopravvivenza. In ogni societa' ci sono persone che sono piu' di altre vulnerabili alla noia: per loro la sicurezza non e' uno scopo di vita, e' una nemesis. Man mano che la vita diventa piu' sicura, alcuni si sentono spinti a cercare nuove fonti di eccitazione e di nuove esperienze.

Noia e' una parola che usiamo per indicare il sentimento negativo prodotto da un ambiente monotono. Una persona che si annoia si mette alla ricerca di sensazioni nuove e variate. Questo bisogno diventa fonte di gran parte della nostra creativita', oltre che della nostra insoddisfazione e distruttivita'.

Le persone alla ricerca di sensazioni forti, e quindi piu' suscettibili alla noia, possono appagare tale bisogno in modo diverso. C'e' chi lo fa con l'avventura e le emozioni come nelle attivita' rischiose ma socialmente accettabili quali l'alpinismo, il deltaplano, il kayak d'acqua viva, etc...

Altri puntano di piu' a sensazioni ottenute attraverso la vita anticonformista, la ricerca di una esistenza piu' libera, con amicizie insolite, aspirazioni artistiche piu' o meno realizzate.

Ma c'e' anche chi non riesce a sfogare questo bisogno di sensazioni nuove in modo creativo, spesso per condizioni educative e sociali, accumulando una tensione terribile che puo' sfociare nell'abuso di alcool o di droghe.

Chiaramente voler classificare il comportamento umano e' sempre aleatorio, per cui, possiamo avere persone che si riconoscono contemporaneamente nei tre gruppi sopra accennati. Certo e', che se uno riesce a sfogare le proprie tensioni in modo creativo, specie

se a contatto con le bellezze della natura, matura uno spirito sereno e forte per affrontare gli stimoli poco vivi del modello di vita borghese.

Non a caso, in una casa di correzione californiana... per il trattamento di tossico-dipendenti, e' stato sperimentato con successo un corso di paracadutismo in un gruppo di ex-eroinomani.

Assodato che alcuni esseri umani hanno un bisogno innato di stimolarsi piu' degli altri, conoscere la propria situazione utilizzando degli sport pericolosi, diventa un lavoro importante ed estremamente maturante. Cosi' ad esempio Reinhold Messner ha scritto:

" ho voluto salire in alto per vedere il fondo dentro di me".

In che modo il bisogno di sensazioni forti si appaga nel momento dell'azione sportiva piu' o meno rischiosa, nel nostro caso durante la discesa del torrente?

Crede che in tutti noi sia fondamentale il contatto totale con la natura che questo sport ci riserva. Dentro il fiume bianco riemerge l'ancestrale "io selvaggio", e mentre gli occhi si riempiono di grandiosa bellezza, le nostre preoccupazioni, le nostre tensioni si fanno sempre piu' piccole.

Ma non basta. Oltre la contemplazione, il fiume ci attrae nei suoi salti, nelle sue rapide, ci invita a misurare la nostra destrezza, il nostro coraggio tra i suoi gorghi.

Perche' questo? Perche' la ricerca della sensazione ci spinge a cercare il limite, il margine oltre il quale l'istinto di sopravvivenza ci inchioda a riva?

E' certamente presunzione voler cercare un unico meccanismo per rispondere a queste domande, ma vi prego di prenderlo cosi', come poi tutto l'articolo, quale invito alla discussione.

Ritorniamo un attimo indietro; l'individuo che e' alla ricerca di

sensazioni forti ma che puo' esprimere questo bisogno, e' una persona ansiosa. E' una persona che di fronte alla monotonia del proprio lavoro, dello stereotipo (che rappresenta lo stress psichico) reagisce prima con inquietitudine e poi con l'ansia. Egli tende ad essere sempre in tensione, irritabile, indeciso. Dal punto di vista fisico e' una persona con la frequenza cardiaca e la pressione elevata; spesso somatizza tale stress andando incontro a malattie cardiocircolatorie quali l'infarto.

Per capire queste modificazioni vorrei ricordare che nel nostro corpo, oltre il controllo nervoso cosciente ( pensiero, movimento volontario, etc..), esiste il controllo incosciente tra le cui innumerevoli competenze, vi sono quelle di guidare le varie attivita' come la digestione, la circolazione sanguigna, etc..., ossia le funzioni "vegetative". Semplificando molto si puo' dire che il sistema vegetativo e' costituito da due parti per lo piu' ad azione antagonista tra loro:

- il sistema nervoso "simpatico" che prevale nei momenti quali l'attivita' fisica, il freddo, la paura e l'ansia.

- il sistema nervoso "parasimpatico" cui invece e' assegnato il controllo di funzioni quali la digestione, lo stato di riposo, la diminuzione della frequenza cardiaca etc...

Il simpatico e' costituito, oltre che da fibre nervose (di cui la maggior parte hanno come neurotrasmettitore la noradrenalina), da due ghiandole chiamate surrenali e situate sopra ciascun rene; queste liberano importanti ormoni tra cui la famosa "adrenalina".

Il "simpatico" interviene attivamente quando l'individuo deve reagire ad uno stimolo nocivo (fisico o psichico) mettendo in moto i meccanismi di difesa; ad esempio rendendo piu' efficienti i muscoli aumentando la frequenza

cardiaca e indirizzandovi piu' sangue, a scapito di altri distretti, quali il digerente, che sono lasciati in "sordina".

Cio' spiega perche' quando scendiamo in torrente, specie se impegnativo, non avvertiamo lo stimolo della fame, che invece prevarra' in serata quando il "simpatico" si mette a riposo e lascia spazio al "parasimpatico"; con conseguente abbuffata.

Ho voluto dilungarmi su questi fondamenti di neurofisiologia per poter introdurre l'analisi delle pulsioni che intervengono nella pratica di sport pericolosi quali il nostro, e che credo sia importante conoscere, anche come presupposto di autocontrollo.

Prima ho detto che se noi non potessimo esprimere il nostro bisogno di sensazioni forti saremmo destinati all'ansia, ebbene anche quando decidiamo di spingerci in una rapida impegnativa viviamo un momento d'ansia che pero' e' transitorio in quanto poi si esaurisce nell'azione, in quella che viene definita "emozione gratificante".

Abbiamo quindi una prima fase di dolore (ansia), cui segue una di piacere (emozione gratificante); e' quest'ultima che prevale e verso cui siamo attratti. Quest'ansia e' dovuta non solo alla paura, che tende ad inibire la pulsione verso l'emozione e ci rende indecisi, ma anche a quella "reazione d'allarme" che ha l'importante scopo di prepararci all'azione. Ambedue utilizzano una scarica di adrenalina e noradrenalina per manifestarsi e sono pertanto difficilmente separabili.

Così, quando decidiamo di fare un passaggio difficile, siamo disturbati dalla paura, che ci pesa fino alla nausea; cio' che ci permette di lasciare la riva e' la certezza che dopo le prime pagiate ritroveremo appieno le nostre forze. Tutto questo e' per noi un duro stress, e il nostro corpo si difende mettendo in moto

dei meccanismi di protezione che rappresentano la fase di adattamento.

Pero', mentre dal punto fisico e' auspicabile (vedi anche l'allenamento in citta'), da quello psichico l'adattamento e' un' arma a doppio taglio. Da una parte e' un bene, perche', diminuendo la paura da piu' decisione al nostro gesto, dall'altra, pero', rischia di portarci a sottovalutare le difficolta'. Una persona che all'opposto non riesce ad adattarsi, rischia di arrivare nel fiume con una sorta di affaticamento psicofisico e di refrattarieta' all'emozione che puo' essere altrettanto pericolosa.

La vera sicurezza non e' nel calcolo delle probabilita', ma nemmeno nel restare a casa; e' nella certezza di aver previsto il peggio, e' nell'amico che mi fa sicura e mi indica dove passare senza che io mi fermi a controllare, e' nella voglia di ritrovarsi tutti insieme, dopo.

Ecco allora che la nostra attivita' come istruttori non si esaurisce nell'insegnare la tecnica e nel saper osservare un passaggio, ma anche nel mettere in guardia gli allievi, specie i piu' giovani, sui rischi che l'incontro psicologico sbagliato (quale la ricerca spasmodica del brivido) puo' comportare.

A coloro, che dopo tragici eventi, sono soliti prendere la parola per attaccare tutti coloro che vanno in kayak a certi livelli, consiglio di analizzare in modo piu' approfondito e sereno il mondo della canoa estrema, altrimenti rischiano di comportarsi da cialtrantani.

Per concludere vorrei ricordare, quasi come sintesi, le parole che ho messo a commento delle immagini girate l'agosto scorso, quando io ed i miei compagni abbiamo disceso la Dora Baltea da Courmayeur:

fatico a lasciare la riva,  
ho paura della mia paura del mio eskimo,

di questi grossi buchi di quest'acqua che mi tuona nella testa.

Cerco di non pensare e mi spingo. Alle prime rapide, esagerando i movimenti, mi rassicuro.

Attento! Tieniti a sinistra!

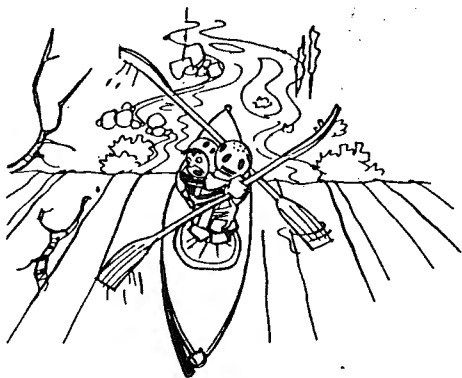
Forza!

Ormai sono parte del fiume, la morsa prefissata che intravedo oltre l'onda, quasi non mi preoccupa e mentre volo sul fiume bianco, godo una realta' di sogno.

GIOVANNI DALL'OGLIO

dei "GLADIATORI"  
Sezione Canoa Estrema  
GRUPPO CANOE ROMA

NOTA: il presente articolo, che ha preso anche spunto da "La ricerca di forti sensazioni" di M.Zucherman (Psicologia contemporanea 1983 n.59), non ha la pretesa di individuare tutti i modelli di comportamento di quanti si avvicinano e praticano attivita' rischiose, ma e' da considerarsi una chiave di lettura entro cui taluni si possono riconoscere.



## UNA GIORNATA AL MARE

Ventidue febbraio domenica, la neonata sezione K/m (kayak da mare) del GCR ha compiuto la sua prima uscita ufficiale nelle acque di Lavinio/Torre Astura.

Obiettivi dell'uscita:

- 1) assaggiare il mare invernale tenendo particolarmente d'occhio la risposta delle attrezzature a nostra disposizione alle nuove condizioni d'uso;
- 2) sperimentare le tecniche specifiche del K/m in particolare gli appoggi sull'onda di fianco;
- 3) verificare la capacita' di tenere una formazione a losanga sia pure in un breve tragitto.

Il bollettino del mare, ascoltato la mattina stessa alle sette, preannunciava per il Tirreno centrale mare mosso e vento forza 4 tendente al S. Malgrado cio' tutti i partecipanti si son presentati puntuali all' appuntamento all'EUR.

Distribuite le canoe sulle auto si e' formata una colonna secondo le migliori regole militari: il mezzo meno affidabile (un residuo bellico a gas di Capaldo) in testa e il mezzo piu' sicuro (il massiccio Toyota di Aspri) in coda.

Puntualita' alla partenza e comportamento su strada hanno fatto ben sperare sulle attitudini marine del gruppo. Ma...

Il procedere come un autocolonna e' comunque servito a qualcosa. Infatti il residuo di Fulvio a meta' strada ha cominciata a rantolare e l'essere rimasti in formazione ci ha permesso di aiutare i malcapitati passeggeri finche' un "benzinario" taumaturgo, armeggiando sull'impianto a gas, non ci ha rimesso in grado di ripartire. Se fossimo andati alla spicciolata ci sarebbero poi stati maggiori inconvenienti e ritardi alla ricerca dei dispersi.

All'imbarco presso il ponte sul canale Astura incontriamo Loffredo, Spada e gli amici Castaldi e

Calzoni.

Dopo la rituale vestizione nel prevedibile clima polare riunione operativa per decidere la formazione e i posti in formazione. La marina americana in confronto a noi non e' nessuno.

Al contatto con l'acqua, pero', gia' si manifestano i primi segni di anarchia, ma, penso, e' colpa della fretta di raggiungere la foce del fiume per vedere di che umore e' il mare, poi...

Poi mare mosso e vento forza 5 crescente ci dissuadono dal raggiungere Torre Astura anche per la presenza di canoisti non espertissimi e di scogli insidiosi all'arrivo. Riteniamo comunque necessario, secondo quanto suggerito dai manuali, procedere ad una consultazione con il capofila, prescelto per la sua nota conoscenza dei luoghi e del mare (Castaldi), ma questi, vedendo che non arrivavamo, era andato avanti con Calzoni pensando che poi l'avremmo raggiunto.

Decidiamo definitivamente di restare a "giocare" nella zona dei frangenti, ottima occasione per cominciare a provare qualche tecnica di mare e fare qualche esperienza istruttiva.

C'e' subito da imparare infatti constatiamo che:

- piu' un canoista e' bravo sul fiume e piu' gli e' difficile non dare istintivamente "pancia" all'onda ritrovandosi immediatamente a mollo;

- chi sa fare con tranquillita' l'eskimo in corrente ha qualche problemino nella zona dei frangenti;

- una canoa dotata di timone al primo sforzo serio contro la corrente abbastanza decisa e sotto l'azione delle onde vede il meccanismo dei tiranti andare in avaria confermando la giustezza della teoria del papa' della canoa marina, Derek Hutchinson, (..il timone generalmente si rompe nel momento in cui se ne ha bisogno, vale a dire durante il cattivo

tempo, provocando noie dieci volte piu' gravi del fastidio dovuto alla sua mancanza...)?

- pagaiare oltre la linea dei frangenti, anche con il mare abbastanza nervoso, non e' un problema, il difficile e' costruire un' affiatamento di gruppo per darsi reciproco aiuto in caso di difficolta' considerando che in mare la "sicurezza" non si fa dalle sponde, ma dall'acqua e non e' facile far qualcosa di rapido e utile mentre si e' sbalottolati insieme naufrago e soccorritori!

- I nostri mari non consentono di praticare la canoa surf ma sara' bene studiare qualcosa in proposito (pericoli, tecniche, regole di comportamento, ecc.) visto che volendo fare K/m ci si trovera sempre a dover affrontare la zona dei frangenti!

- superata la prima sensazione di apparente maggior stabilita' le canoe da torrente (oltre alla minor direzionalita' e velocita') risultano tra i frangenti meno manovrabili (sembra un paradosso ma non lo e') e quindi meno stabili di quello che ci si aspetta, la loro forma, infatti, "lega" notevolmente alla superficie dell'acqua e non consente di assumere tempestivamente le corrette inclinazioni sulle facce dell'onda (parlero' in un'altra occasione della diversa dinamica dell'acqua di mare rispetto a quella di fiume):

- in caso di rovesciamento ed espulsione dalla canoa nella zona dei frangenti, contrariamente a quello che facciamo sui fiumi, non si deve raddrizzare la canoa in attesa di soccorso, o per raggiungere la riva, perche' in tal modo si riempie completamente d'acqua a causa del moto ondoso!

- la pagaia autocostruita da Loffredo su modello eschimese si e' rivelata eccellente confermando che per il mare e' necessaria una pagaia piu' lunga e a pale strette!

- tra i frangenti e' necessario stare molto "in campana" perche' se

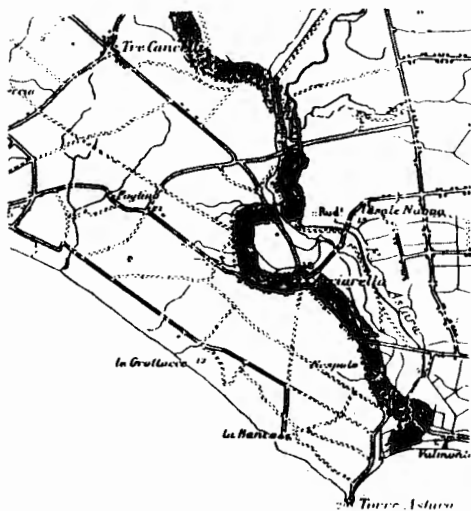
qualcuno all'improvviso entra in surf e ti si dirige addosso non c'e' forza umana che puo' fermarlo, l'unica soluzione e' rovesciarsi e poi fare un eskimo se non si vuole essere attraversati dalla punta della sua canoa (questa e' una regola ferrea per i surfisti).

Al termine dell'uscita vino, spaghetti con le vongole veraci e fritto di calamari e gamberi hanno ristabilito l'equilibrio calorico dei canoisti e dei loro accompagnatori.

Questo, dunque il primo bilancio di un'esperienza che sicuramente non ci ha fatto scoprire niente di nuovo, ma che ha confermato ancora una volta la necessita' di costruire anche qui da noi una "cultura" del K/m cosi' come abbiamo fatto per gli altri modi di usare la canoa.

Bene, prossimo appuntamento il 5 maggio a Venezia per la Vogalonga; un buon test di resistenza al fondo.

LUIGI MORETTI



## AVVIO ALLA CANOA POLO

Rifare la storia della canoa polo, potrebbe essere dispersivo considerato che tra Fiumi, Kayacco e La Canoa, ultima rivista nata, se ne e' gia' parlato abbastanza.

Ritengo quindi piu' opportuno parlare della tecnica di giuoco.

Premessa la conoscenza perfetta dell'eskimo, si puo' colpire la palla sia con le mani che con la pagaia (tecnica che va per la maggiore, fino a che non sara' approvato un regolamento internazionale), oppure con la sola pagaia.

Noi siamo per mano-pagaia.

Tutto e' concesso purché non se ne accorga l'arbitro. Scorrettezze a parte, come dita negli occhi, conversare con i compagni di squadra sopra un avversario rovesciato, aprire gonnellini ed infilare vespe, spostare la rete quando il goal e' sicuro, non si puo':

- tenere la palla piu' di cinque secondi;
- spingere e speronare avversari in possesso di palla;
- trasportare la palla in grembo;
- rovesciare giocatori non portatori di palla;
- gettare fuori del campo di giuoco la palla;
- fare ostruzione a un giocatore con o senza palla;
- fare ogni tipo di giuoco pericoloso.

Parliamo ora di tecnica vera e propria, facendo riferimento al disegno.

Si tratta di far scivolare la pagaia, dalla parte del dorso, sopra la palla applicando una leggera pressione in modo che questa (la palla) tenda a sollevarsi dall'acqua, per permettere al giocatore di infilarci sotto la pagaia, dalla parte della concavita'.

A questo punto o folgorati dai miracoli si rimane cosi' con la

palla sulla pagaia, ma si viene fatti immancabilmente a trance di canoista a colpi di pagaia, oppure si lancia la palla in aria e la si passa, colpendola al volo, al compagno meglio piazzato.

Sofferamoci un momento sul movimento iniziale.

L'azione di premere la palla al passaggio della pala; deve essere accompagnata da un brusco stop ed un secco ritorno in avanti per colpirla, altrimenti la pala affonda e quando si solleva per riportarla avanti, si fa un appoggio all'incontrario (basso-alto) e ci si ritrova in acqua. Vedi eskimo.

Percio' molto tempo va dedicato a questo giochetto, sia nel raccogliere la palla al volo che per colpirla in avanti (o indietro secondo), per poi passare alla fase successiva che consiste nel ripetere il movimento ma arrivando sulla palla con la canoa in corsa ed a qualsiasi distanza da questa. Attenti quindi agli allunghi.

Salvo infrangere le regole di cui sopra, la polo comporta agganci veloci in avanti ed all'indietro; spostamenti laterali; contropagiate; appoggioni mostruosi, di tutti i tipi per non finire in acqua, e soprattutto eskimi, eskimi ed ancora eskimi.

Il resto la prossima volta.

Ricordiamo che le due squadre di canoa-polo del Gruppo Canoe Roma si esibiranno con quella del Canoanum Club Subiaco, il 20, ore 16,00 ed il 21, ore 10,00, aprile a Mentana in una manifestazione dimostrativa organizzata dalla UISP romana e con l'intervento di due squadre ospiti: il Canoa Club Lericj e la G.S. Borgata Marina.

Per i particolari telefonare a Fulvio Capaldo.

Partecipate compatti.

GIORGIO CARBONARA  
FULVIO CAPALDO

## RIPARIAMO LA CANOA

Acquistata la canoa e passato lo shock del primo graffietto, povere canoe hanno perso ogni rispetto...tanto sono in diolene! Ma dai e dai prima o poi bisogna metterci le mani ed iniziare a trafficare con la resina.

I punti dove piu' frequentemente e' necessario intervenire sono il fondo, i fianchi, le punte il pozzetto.

Il fondo della canoa all'altezza del sedile e' soggetto all'abrasione delle raschiere e dei massi affioranti. L'attrito mangia lentamente la resina, il primo strato di mat, il diolene e, se c'e' il rinforzo in kevlar; inesorabilmente si arriva al buco.

Ad evitare questo non appena si comincia ad intaccare il tessuto, e' bene intervenire con una toppa in tessuto mat (tessuto di vetro senza trama) e ricostituire lo strato di resina. Per interventi successivi, causa l'ampliarsi del danno, consigliamo un intervento radicale.

Poggiamo la canoa rovesciata su due cavalletti; asportiamo completamente la parte lucida del fondo (stiamo parlando delle canoe trasparenti non quelle con lo strato esterno con gel-coat bianco) per una zona lunga un metro (la larghezza dei teli in commercio) e larga circa 60 cm.

Circoscriviamo la zona interessata (1.00x0.60) con nastro adesivo (tipo di carta da carrozziere), curando che la zona sinistrata non sia perfettamente al centro del telo da riportare, ma leggermente arretrata. Infatti e' la parte anteriore di questa zona che entra per prima in contatto con gli ostacoli del fiume.

Circoscritta la zona si spennella abbondantemente di resina, attenzione che non colli; si applica poi rapidamente il telo da riportare, e si batte con il pennello curando che il mat si

imbeva completamente di resina diventando trasparente. Se fate bene questo lavoro, non sara' necessario aggiungere altra resina. Curate, battendo, eventuali bolle; non spennellate; battete!

Ricordatevi di togliere subito il nastro di carta.

Visto che ci siete applicate con lo stesso sistema, da prua a poppa, una striscia di mat larga 10 cm.

Stesso procedimento su qualsiasi punto si sia sfondato per urto. In questo caso, ricomponete la ferita ed applicate anche dalla parte interna una pezza.

Nel caso di forti urti laterali i due gusci della canoa (coperta e fondo) tendono ad aprirsi. Se la canoa e' buona, la giunzione sara' stata realizzata a maschio e femmina. In questo caso poggiate su di un fianco la canoa. Preparate due o tre stecche di legno lunghe quanto la larghezza della canoa interna all'altezza della rottura. Infilate due o tre cacciaviti, dall'esterno, nella fessura e ruotateli per allargarla; nastrate, dall'esterno, la fessura in modo che non coli via la resina. Dall'interno colate la resina. Quando sta per tirare, togliete i cacciaviti, e puntate dal fianco opposto le stecche di legno.

Quando la resina ha tirato, togliete le stecche e riportate dall'interno una striscia di tessuto larga 10-12 cm piu' lunga della zona interessata ed imbeverate di resina quanto basta.

Per rotture alle punte cercate di raggiungerle dall'interno, altrimenti agite dall'esterno come sopra.

Il materiale lo compro, mi sta vicino all'inizio della V. Trionfale (Materiale Plastico). Lì si trova mat leggero e pesante, roving (tessuto a trama grossa), ed un tessuto che sembra diolene (a trama piccola) e resina.

Per tagliare usare un paio di forbici ben arrotate. La resina (rossiccia) ha sempre dato buoni risultati. Lavori fatti con una sul

## BIBLIOTECA GCR

viola, comprata altrove, non ha avuto buona riuscita.

La resina che si trova a v. Trionfale va usata in queste proporzioni: 60 gr con 20 gocce di indurente. D'estate aumentare a 23-24, d'inverno diminuire a 16-17. In queste dosi si lavora per 20-30 minuti; fa presa in una ora; indurisce in 24 ore.

Oddio non sono proprio termini e dosaggi tecnici, pero' funziona. Riparazioni di fortuna in Valsesia e Val di Sole hanno rispettato i tempi.

Provare per credere.

La prossima volta: distacco del pozzetto e rinforzo di una canoa in vetroresina. Ciao.

G.C.

La nostra associazione, fin dalla sua costituzione, si e' abbonata alle seguenti riviste dalle quali trae materiali per tenere informati i soci:

- FIUMI del C.C. Milano
- IL KAYACCO del C.C. Trento
- CANOEIST (Inghilterra)
- KANU SPORT (Germania)\*\*
- CANOE KAYAK MAGAZINE (Francia)

Per la biblioteca abbiamo acquistato:

- LE KAYAK DE MER
- GUIDE DE LA CORSE
- GUIDE DU VERDON
- RIVIERES ALPES SUD
- IN CANOA
- ABC DU KAYAK DE MER
- CANOE LIFEGUARD MANUAL

Invitiamo i soci che ancora non lo avessero fatto, a compilare la sottostante scheda tecnica, dopo averla fotocopiata.

### Dati Personali

Cognome \_\_\_\_\_  
 Nome \_\_\_\_\_  
 Indirizzo \_\_\_\_\_  
 C.A.P. \_\_\_\_\_  
 tel. \_\_\_\_\_  
 Data di nascita \_\_\_\_\_  
 Tipo di canoa(\*) \_\_\_\_\_

Pagaia legno  allum.

Muta si  no

Salvagente si  no

Casco si  no

Corda sicur. si  no

Pagaia scortasi  no

### Attività

Mi interessa Turismo   
 " Fiumi tranquilli   
 " Acque bianche   
 " Lunghe distanze   
 " Scuola di Canoa   
 " Corso di Eskimo   
 " Agonismo   
 " Canoa Polo   
 " K/Mare

Osservazioni e suggerimenti:

---



---



---



---

(\*) Modello:,,,.,turismo 4,00;discesa 4,30;torrente 3,80; slalom; vetroresina,diolene,politilene.



## LA CANOA CANADESE.

Per chi va in Kayak per fiumi e torrenti, sentir parlare di canoa canadese significa pensare a quelle strane canoe simili al Kayak, un po' piu' panciute, dove si sta' in ginocchio e che si portano con una pagaia a pala singola. Sarebbero ben pochi i volenterosi disposti a subire un simile tormento per divertirsi nell'acqua bianca e quei pochi che ci hanno provato hanno gia' deciso che non e' roba per loro. Penso ancora all'accoppiata Carbonara Jr. & Trovato, semiaffogati a valle della rapidina sotto lo scivolo dell'Aniene e al colore della loro faccia dopo che in sei siamo riusciti a tirare fuori dal fiume quella tonnellata di acqua e diolene.

Ma non e' di queste canoe che adesso parliamo; la canoa canadese, quella vera, non deformata dalle velleita' agonistiche, e' un'altra cosa.

La canoa canadese e' "la canoa" per eccellenza ed ha una storia altrettanto lunga quanto quella del kayak ed ha origine nelle zone selvagge del Nord America e del Canada dove gli antichi popoli amerindi hanno prodotto una intelligente evoluzione tecnica nella costruzione delle piroghe.

La piroga e' l'antenata della canoa, e' l'imbarcazione propria di tutti quei popoli che nel mondo hanno vissuto e vivono in prossimita' dei grandi fiumi. E' costruita con un tronco scavato a fuoco, ha dimensioni molto variabili ed e' condotta con pagaie a pala singola. Tuttora moltissimi villaggi sulle sponde dei grandi fiumi africani, Niger, Zaire (Congo), Zambesi, sono dotati di un nutrito parco di piroghe di tutte le forme e dimensioni sia per la caccia, che per la pesca ed i traffici commerciali tra villaggi diversi.

I popoli amerindi hanno scoperto che invece di scavare un tronco con

il fuoco si otteneva una imbarcazione altrettanto efficace, ma molto piu' leggera scortecciando il tronco stesso, generalmente di Cedro americano o di Betulla, e quindi cucendo le estremita' della corteccia con stringhe di cuoio ed impermeabilizzando la cucitura con resina di conifera.

Così sono nate le prime canoe e l'iconografia storica degli Indiani d'America e' piena di immagini di cacciatori e guerrieri che solcano le acque dei grandi fiumi.

Al giorno d'oggi, negli Stati Uniti e nel Canada, le canoe da turismo sono rappresentate per un buon 90% da canoe canadesi e pochi sono gli sportivi del Kayak.

Da quelle parti, dove andare per fiumi significa prendersi una settimana di ferie e farsi almeno duecento km. di territori selvaggi campeggiando e pescando trote e' impensabile farlo seduti in un kayak dove a malapena entra la busta per i panini e la macchina fotografica. Il kayak e' visto come uno strumento sportivo per quei pazzi che danno spettacolo tra le rapide del Gran Canyon del Colorado dove le onde piu' piccole sono di tre metri e da buoni americani lo considerano soltanto come uno strumento per fare cose al di fuori della normalita'; non per niente da loro i gradi di difficolta' sono 10.

La canoa canadese dunque e' per loro la vera canoa e dalle antiche cortecce di betulla impregnate di resina si e' arrivati alle perfezionatissime "Grumman" in alluminio aereonautico, alle sofisticate canoe in legno di cedro, oggetto di una manutenzione accuratissima da parte dei proprietari, alle classiche canoe in tela impermeabile fasciata intorno ad una robusta intelaiatura di ordinate in legno.

Anche oggi, nel ventesimo secolo, la canoa canadese in America non e' soltanto una imbarcazione turistica ma in alcune regioni e' un perfezionato strumento di lavoro. I

prospettori minerari dello Yukon e della Columbia britannica si spostano all'interno dei territori oggetto del loro lavoro risalendo la corrente su grandi canoe da 7 metri dotate di fuoribordo e capaci di stivare bagagli per diversi quintali; i cacciatori di pellicce dell'Alaska partono sui territori innevati usando la loro Grumman carica di bagagli e viveri come slitta trainata dai cani e quindi dopo la stagione di caccia, con il carico di pelli tornano a valle scendendo per il fiume riportando indietro soltanto i cani capomuta (gli altri finiscono arrostiti in quanto fanno parte della scorta di viveri per l'inverno).

I turisti americani poi non sono da meno; ricordate il famoso film "Un tranquillo week end di paura"? Per loro andare in canoa significa caricare tenda; sacco a pelo; canne da pesca per Trote e per Black-bass; mazze da baseball anti Grizzly; pentole per fagioli, per il te' e per il caffè; un litro di Autan per le zanzare; un litro di tintura di jodio per i bubboni causati dalle zanzare insensibili all'Autan; un litro di Bourbon per ubriacarsi e non pensare alle zanzare; arco e frecce per prendere le anatre selvatiche; e adesso i piu' aggiornati si portano pure il computer Apple con memorizzata la rotta da seguire.

Ogni passeggiata dura al minimo il tempo di un week-end e se non si percorrono almeno cento Km. sul Tennesse creek, sull'Au sable o sul Satschewan, non si e' un vero canoista.

Queste cose per noi sono fuori dal mondo; noi saltarapide della domenica non possiamo concepire un simile stile di vita canoistica in quanto non abbiamo neanche una brutta copia dei paesaggi fluviali che sono da quelle parti e quindi la canoetta canadese aperta la vediamo soltanto come una barchetta per principianti.

Non per niente quei pochi che la usano per lo piu' la usano come una

barchetta, girano in slip ed a torso nudo, vanno in tutte le direzioni fuorché dritti ed appena allungano una gamba o si grattano la schiena finiscono a mollo come .....oni. E magari ci lasciano le penne come e' successo sia nel lago di Bracciano che a Castelgandolfo. La canoa canadese e' una cosa seria, il tipo di propulsione a pagaia singola e' molto piu' complesso che non nel kayak; la pagaia serve a fare anche da timone e solo dopo molte ore di pratica si impara a dare istintivamente quel particolare colpo di pagaia che per tre quarti manda avanti la canoa e per un quarto la riporta in linea con la giusta direzione.

Pagalando da soli sempre dallo stesso lato si deve essere in grado di andare dritti, di curvare a destra o a sinistra, di frenare ed invertire la marcia, sempre pagalando dallo stesso lato! Finche' non ci si riesce e' come se andassimo in kayak con le mani invece che con la pagaia.

La posizione di riposo e' seduta, ma seduta su un tipo di sedile particolare, posto ad una determinata altezza rispetto al bordo libero della canoa e posizionato in un punto preciso rispetto alla lunghezza della canoa. Sedili improvvisati da costruttori improvvisati sono sempre causa di bagni e di natiche dolenti.

La posizione normale di pagaiata invece e' in ginocchio con le ginocchia poggiate su un cuscino di gommapiuma o di neoprene e con il sedere saldamente appoggiato alla barra detta appunto barra di appoggio. Quest'ultima posizione che anche se non sembra e' estremamente comoda (provare per credere) fornisce al canoista canadese quella aderenza del corpo alla struttura della canoa necessaria per essere un tutt'uno con lo scafo ed inoltre permette di imprimere alla pagaia una forza di propulsione molto piu' efficace e meno stancante della posizione

seduta.

Con una canoa canadese aperta, pagaiando da soli con un carico di 30-40 Kg. di bagagli si e' in grado di percorrere senza difficolta' fiumi di secondo grado con qualche passaggio di terzo. Per andare da soli la canoa puo' raggiungere una lunghezza di m.4 - 4,50 ed una larghezza di 80cm. Per andare in due come minimo la canoa deve essere di m.5 - 5,50 e larga cm.90. Per andare in due bisogna essere molto affiatati ed il canoista di prua deve gia' avere una solida esperienza di guida da poppa per capire al volo cio' che sta' facendo quello che sta' dietro e pagaiare di conseguenza. Mettere a prua il principiante o "la donna" significa appesantire la canoa e renderla molto piu' lenta nelle manovre e soprattutto significa perdere un amico o litigare definitivamente con la ragazza.

Per andare seriamente in canadese dunque e' necessaria una scuola complessa ed articolata quanto quella per Kayak, a mettersi in mutande e pagaiare in tondo sul laghetto sono capaci tutti; ma le soddisfazioni che si possono avere quando si e' padroni della tecnica in canadese possono essere altrettanto piacevoli di quelle offerte dal Kayak in acqua bianca. Pare che in questi ultimi tempi nel G.C.R. stiano spuntando velleita' marine e di K/M tra le onde del Mediterraneo; non dimentichiamo che siamo un popolo di fiamaroli e che si possono assaggiare emozioni nuove anche sui soliti fiumi cimentandosi con mezzi diversi. Allora "Canadian is beautiful !!" diamoci da fare, il sottoscritto va in canadese da 10 anni e ve lo assicura.

MARCO SPADA.



## RADUNO A TERNI

Anche quest'anno, nella prima settimana di dicembre si e' svolto il consueto raduno del Gruppo Canoe Terni.

In questa occasione sono stati percorsi due fiumi:

Corno, nell'alta Valnerina, ormai conosciuto da molti, soprattutto per la sua bellezza paesaggistica (Km 6).

S.Susanna-Velino, nella vallata reatina, nei pressi di Colli sul Velino.

Ai partecipanti alla discesa il Corno ha offerto probabilmente una delle sue prestazioni migliori: acqua in quantita' sufficiente per poterlo discendere senza trasbordi, sponde completamente pulite, per consentire ai canoisti di "gustare" tutti i punti che normalmente sono impraticabili a causa della fitta vegetazione. In queste condizioni il Corno ha messo in evidenza le sue qualita' di ottimo fiume scuola. Infatti, dopo l'emozione dello scivolo, "gasati" dalla nuova esperienza i neofiti si sono cimentati in spericolati traghetti e clamorose entrate in corrente, simulando anche troppo realisticamente l'esercitazione di salvataggio.

Il giorno seguente ci siamo spostati nella vallata reatina per percorrere la parte finale del canale S.Susanna, che si getta nel Velino con tre divertenti gradini, per continuare poi fino al lago di Piediluco.

Una bella passeggiata in compagnia, di nessuna difficolta' e riscaldati da un bel sole, che ci ha accompagnati fino all'arrivo. Lì ci attendevano fumanti cotiche "depilate" con qualche fagiolo. Per i soliti insaziabili "ruzzata" finale sul ricciolo di Piediluco.

In conclusione un paio di giornate divertenti passate in compagnia di tanti amici.

Nell'ultima settimana di febbraio abbiamo avuto il piacere

di ospitare l'ex scapolo GENGIS-KAN (alias Arcangelo Pirovano) in rodaggio matrimoniale. Tra una "ceriola ed una scottadito" si e' parlato del raduno estivo federale a cura del club "4 P". In considerazione delle avverse condizioni meteorologiche incontrate durante il raduno in Austria, si e' pensato di riproporre per il 1985 il bacino della Durance. Tale scelta e' stata motivata dalle positive precedenti esperienze, che ci permettono di disporre di un buon numero di itinerari gia' collaudati e dal desiderio di completare l'esplorazione dei fiumi della zona.

Appuntamento quindi ad EYGLIERS dall'1/8 al 10/8 con

"fiumi tosti per tutti i gusti.."

DANIELE GARRASI



## L'ANIENE.

Anticamente era chiamato Pareusio, poi prese il nome di Anione. A seguito della leggenda tramandata da Plutarco nelle Vite parallele (in cui si narra che il re toscano Anio impazzito di amore vi si getto') acquisì il nome latinizzato di Anien. E' oggi chiamato Aniense, mentre nell'uso popolare, ma soltanto a valle di Tivoli e' designato Teverone.

Le sorgenti dell'Aniene si trovano nei monti Simbruini, esattamente nel monte Tarino e la confluenza, che avviene dopo 39 Km. di corso, e' nel fiume Tevere alla periferia NE di Roma.

Il corso viene suddiviso, per una migliore comprensione tecnica, in tre tratti: alto, medio, basso.

L'alto corso e' caratterizzato da alveo torrentizio poiche' in esso il fiume supera un notevole dislivello: dai 2.176 metri di altezza alle sorgenti, sul versante meridionale del monte Tarino, ai 408 metri del centro abitato di Subiaco. In questo tratto avviene la confluenza con l'affluente piu' importante: il Simbrivio; come conseguenza si ha un notevole aumento e regolarizzazione della portata media.

Si individua poi un medio corso, da Subiaco (dove il fiume formava tre laghetti artificiali costruiti da Nerone e prosciugatisi nel 1306 per il cedimento delle dighe) fino a Tivoli. In questo tratto le caratteristiche dell'alveo sono quelle di un fiume che scorre in una valle montana dai fianchi ancora ripidi e solcati da corsi d'acqua a carattere torrentizio.

Il terzo tratto va da Tivoli alla confluenza con il Tevere. Superato l'ultimo gradino sub-appenninico, formando le famose cascate di Tivoli, l'Aniene scende nella campagna romana acquisendo decisamente la morfologia di fiume alluvionale.

E' da evidenziare la eccezionale

natura sorgiva dell'Aniene. Il tipo di terreno nell'alto bacino fa' si' che si determini una notevole infiltrazione d'acqua (approssimativamente il 70% del piovuto) e formazione di acquiferi di importanti dimensioni: le portate del fiume sono determinate in misura maggiore dal contributo di questi acquiferi piuttosto che dagli apporti di acque meteoriche. Inoltre, questi acquiferi formano l'area sorgentizia, terza in Europa, da cui partono gli acquedotti dell'acqua Marcia, del Pertuso, del Simbrivio, del Cerreto, del Ceraso, che sottraggono all'Aniene circa 5-6 mc. d'acqua al secondo.

Per rendersi conto dell'alta potenzialita' idrica dell'Aniene, basti pensare che il totale del suo bacino idrografico, pur rappresentando soltanto il 6% di quello del Tevere, alla sua confluenza, il fiume Aniense contribuisce con un volume d'acqua pari al 31% di quello del Tevere stesso. Ed in occasione di piene eccezionali, alla confluenza con il Tevere ha raggiunto valori massimi di circa 800 mc./sec.

Catturato dall'ENEL praticamente dalle sorgenti, l'Aniene si mostra in tutta la sua portata soltanto da Subiaco, dove scarica l'ultima centrale idroelettrica dell'alto corso. Tuttavia nel periodo invernale, quando la portata d'acqua e' abbondante, in occasione di persistenti piogge e nevicate, e' possibile la navigazione a monte di Subiaco. Infatti, nonostante che l'ENEL immetta in condotte forzate quasi tutto il fiume gia' dopo la confluenza del Simbrivio, numerose sorgenti e diversi ruscelli aumentano considerevolmente la portata del fiume e ne rendono possibile la navigazione. Quindi soltanto per qualche settimana all'anno e' possibile imbarcarsi subito dopo il ponte di Comunacque fino alla localita' Prato Rotondo, situata circa un Km. a monte della centrale di Scallele.

L'imbarco e' raggiungibile percorrendo la strada che attraversa Ienne e prosegue per Vallepietra; non appena la strada scende nel fondovalle, si segue a destra la via per Comunacque che affianca il corso del Simbrivio fino al ponte sulla confluenza dell'Aniene (attenzione! Il fiume in questo tratto scorre in galleria, bisogna imbarcarsi circa 100m. piu' a valle). Per raggiungere il punto di arrivo con le automobili occorre tornare verso Subiaco quindi, superato l'attraversamento del monastero di S.Scolastica, si percorre la strada per l'incubatorio ittico provinciale fino a circa 1 Km. dopo la centrale idroelettrica. Tuttavia recentemente e' stata deliberata dalla provincia di Roma la sistemazione e l'asfaltatura di tutta la strada bianca di fondovalle dall'incubatorio ittico fino a Comunacque, per cui giungere all'imbarco e predisporre il riporto sara' presto semplicissimo. Il fiume dall'acqua limpida scorre in una valle a "V" ricca di abbondante vegetazione fino al punto che i rami e gli alberi a volte invadono il letto del fiume e possono creare qualche problema per la navigazione. Le difficolta' sono comprese tra il 2o e 3o grado, lunghezza del percorso consigliato Km.10; canoe adatte del tipo R1 e C1. E' importante segnalare una frana ciclopica abbattutasi di recente sulla rapida dell'Inferniglio, per cui si rende necessario trasbordare a sinistra dentro una naturale e provvidenziale galleria. L'Inferniglio e' facilmente riconoscibile in quanto il fiume si incassa tra due pareti di roccia. E' ben visibile il rudere del vecchio mulino ed il grosso masso che ostruisce per intero l'alveo del fiume creando parzialmente un sifone. Attenzione! E' prudente fermarsi a sinistra prima dell'inizio della rapida. Il tratto canoisticamente piu'

interessante dell'Aniene e' la prima parte del corso medio, da Subiaco al ponte di Agosta. Come gia' accennato in precedenza, da Subiaco l'Aniene si manifesta in tutta la sua portata che ha delle variazioni nel corso dell'anno; ma che tuttavia e' tale da rendere il fiume sempre navigabile. Ci si imbarca dentro Subiaco immediatamente a monte del pontedi S. Antonio ed e' possibile scegliere la lunghezza dell'itinerario da percorrere come si preferisce, infatti la SS.411 Sublacense costeggia sempre il corso del fiume. Il grado di difficolta' e' di 2o da Subiaco fino a Ponte Lucidi-Madonna della Pace; lo grado dal ponte Lucidi al ponte di Agosta. Questo e' il percorso che si effettua in occasione del Raduno Internazionale di maggio che organizza annualmente, con un notevole successo, il Canoanum Club Subiaco.

Nel primo tratto di fiume in proximita' del ponte di S. Antonio il Canoanum Club ha allestito con regolare autorizzazione del Ministero dei Lavori Pubblici il campo di slalom fisso (il primo del centro-sud Italia). In occasione dell'annuale raduno qui si svolgono prove dimostrative di slalom e successivamente lezioni di canoa. Fino a Ponte Lucidi il fiume, anche se soltanto di 2o grado non deve essere sottovalutato dai principianti; l'Aniene scorre abbastanza veloce e spesso e' necessario saper manovrare in corrente, in caso di bagno non sempre e' facile recuperare e svuotare la canoa.

Ho saputo di principianti che in questo tratto hanno collezionato oltre dieci bagni, qualcuno ha anche perso la canoa e soprattutto in occasione dei raduni passati ho visto canoe incravattate rompersi in due pezzi. Certamente per il principiante che non ha mai disceso un fiume, il tragitto migliore, anche se non offre le stesse emozioni, e' da ponte Lucidi

al ponte di Agosta. Il fiume scorre piu' lento, il letto e' largo, non sono richieste manovre particolari, gli errori sono in buona parte perdonati ed in caso di bagno non c'e' alcun problema per svuotare la canoa e reimbarcarsi.

E' necessario segnalare al caratteristico ponte medioevale di S. Francesco, dopo circa 800 m. dalla partenza, un salto artificiale che, come tale, deve essere ben valutato. Vorrei quindi chiarire alcune cose. Costruito questo sbarramento successivamente al ponte di S. Francesco dal Conte Lucidi (c'e' chi dice per salvaguardare dall'erosione le fondamenta del suddetto ponte, altri per facilitare la presa d'acqua del vicino mulino) presenta delle caratteristiche del tutto particolari. Infatti, al contrario dei normali sbarramenti artificiali che si presentano piu' o meno come muri di contenimento, ha una forma veramente singolare. Costruito in pietre squadrate e ben cementate tra di loro, in sezione si presenta a forma di "S" la cui parte inferiore, per impedire che il fiume possa dal basso erodere e quindi far crollare lo sbarramento stesso, e' stata prolungata per oltre 5 metri; di conseguenza si ha un gioco d'acqua particolare: lo sbarramento produce una forte corrente di ritorno costituita dall'acqua spumeggiante facilmente visibile, che crea per il canoista una barriera in salita; ma l'acqua che scende nella cascata non spinge verso il basso, bensì orizzontalmente verso valle e con notevole violenza. E' da tenere presente che se la portata e' inferiore ai 9-10 mc/s. il salto si puo' effettuare tranquillamente sia pur pagaiando con una certa determinazione; se la portata e' primaverile o in ogni caso superiore ai 10 mc/s. si consiglia il trasbordo. Difficilmente si riuscirebbe, una volta superato il salto, ad oltrepassare il rullo il quale, tuttavia, non ha le

caratteristiche per essere considerato mortale. In caso di rovesciamento il canoista viene sputato fuori dalla forte corrente di profondita'; ma il materiale e la canoa in particolare viene frullata e sbattuta dal fiume per ore con una energia tale che, se non e' di buon materiale e ben costruita, scoppia letteralmente sui fianchi all'altezza del pozzetto. Comunque, in occasione del raduno di maggio, viene installato un apposito scivolo opportunamente segnalato che permette di superare agevolmente il salto.

L'Aniene, tuttavia, e' in grado di offrire sensazioni indimenticabili anche ai canoisti piu' esperti. Soltanto cento metri piu' a monte del ponte di S. Antonio, dove scarica l'ultima centrale idroelettrica dell'alto corso, un fragoroso getto d'acqua si manifesta in tutta la sua mostruosa potenza: e' "o Furioo!" (il Furione).

Così e' stato battezzato dal Canoa Club Subiaco proprio per la sua furia e per il fragore. Questo potente getto ha una portata d'acqua pulitissima, mai inferiore a 5 mc/s.; la sua forza non e' data dal volume, ma dalla violenza con cui l'acqua si abbatte sul fiume. Il Furione scarica dalla riva destra generando grosse onde, anche irregolari, che vanno ad infrangersi sulla riva opposta a ridosso di una parete di tufo. Secondo questa dinamica si genera lateralmente a monte una forte corrente circolare tipo mulinello e contro parete (di fronte al furione) un tumultuoso ma sicuro cuscinetto. In queste circostanze l'ardito canoista lancia la sfida al Furione tentando di traghettarlo da valle a monte e viceversa. La manovra non e' affatto semplice; prima di tentare il canoista si puo' rovesciare in un violento testa-coda; facilmente si puo' essere scaraventati contro parete ed in questo caso tra le onde, la

corrente del Furione, il turbinoso cuscinetto ed i massi affioranti non e' semplice riuscire a non cadere e uscire fuori dalla incomoda situazione.

Puo' succedere ancora ed e' successo, che il canoista, nel cadere, sia catturato, per l'assenza di una adeguata sicurezza, dal mulinello a monte; in questo caso il Furione sfodera tutta la sua sfrenata sadicita': attraverso la corrente del mulinello risucchia lo sfortunato canoista e gli scarica addosso tutta la sua ira. Con la sua forza lo fa' scomparire e sprofondare per qualche interminabile momento per farlo riaffiorare sconvolto ed a volte in parte denudato, qualche decina di metri piu' a valle; oppure, ancora peggio, a monte per ripetere di nuovo il drammatico carosello.

Attenzione quindi, prima di affrontare il Furione e' necessario, oltre che avere delle buone capacita' tecniche ed una notevole acquaticita', predisporre una efficiente sicurezza (intendendo per sicurezza canoisti esperti con corde da lancio ed imbragature pronti ad intervenire dalla riva ma anche con canoe dall'acqua). Il Furione non perdona.

Per gli amanti del brivido tuttavia l'Aniene offre ancora un'altra possibilita'. Soltanto cento metri a monte del Furione c'e' la cascata di "Cillittinu". Un salto artificiale di 8 metri (misurati) in un profondo laghetto incassato nel tufo. Per superarlo bisogna avere certamente una buona dose di coraggio, ma non una particolare abilita' tecnica. Anche qui e' necessario predisporre una adeguata sicurezza a valle nel laghetto, poiche' a sinistra, a ridosso di un'alta parete di tufo, sotto il livello dell'acqua, per effetto dell'erosione si e' creata una cavitata che puo' trattenere sia il canoista che il materiale abbandonato (una pagaia vi e'

rimasta intrappolata per diversi giorni). Il salto, come si puo' verificare da una opportuna ispezione, e' necessario affrontarlo tutto a destra; e' indispensabile dirigere la canoa parallela alla linea della corrente (quindi soprattutto le ultime due pagaie debbono essere molto ben dosate) in modo tale da avere la certezza di effettuare il volo con la canoa perfettamente verticale. Quindi all'inizio della cascata sollevare la pagaia orizzontale immediatamente sopra la testa (si evitera' cosi' con l'impatto sull'acqua di essere colpiti sul viso dalla pagaia) e distendersi indietro, attenuando cosi' al massimo l'urto con la superficie dell'acqua.

Alla fine del salto, in considerazione della velocita' acquisita, tutta la canoa ed il canoista normalmente scompaiono sommersi e vengono energicamente rispuntati all'indietro cosi' come sono entrati, per cui basta un semplice appoggio o la manovra dell'eskimo, se ci si ritrova rovesciati o troppo sbilanciati, ed il gioco e' fatto. La cascata di Cillittinu, ritenuta insuperabile per diverso tempo a causa di una sporgenza a meta' che si riteneva potesse far ribaltare la canoa, e' stata superata dopo scrupolose prove ed accurate ispezioni il 15/8/84 dai membri del Canoanum Club Subiaco e successivamente, in un clima di esaltante euforia, da quasi tutti gli iscritti, donne comprese, al corso di canoa per principianti del nostro Club. Mi auguro che la cascata sia ancora occasione di felici emozioni per altri canoisti rispettando le regole della massima prudenza ed i consigli dati; ma vorrei anche che saltare Cillittinu non fosse assolutamente considerato, soprattutto per qualche principiante, una specie di iniziazione o ancor peggio una promozione per considerarsi canoisti collaudati.



Mi e' stato fatto rilevare che questo potrebbe essere un rischio reale per spingere qualcuno a sopravvalutarsi e cio' e' estremamente pericoloso; per cui vorrei ribadire che saltando Cillittinu tecnicamente non si dimostra nulla se non di disporre di una buona dose di coraggio. Di norma e' tecnicamente piu' impegnativo superare una qualsiasi rapida che un salto artificiale, anche alto, senza rullo. Per raggiungere Cillittinu a piedi, trasportando anche la canoa evitando di superare il Furione, bisogna seguire la comoda mulattiera del ponte di S. Antonio quindi, dopo 50 m. sulla sinistra, aprendo un cancello di ferro arrugginito, si segue il sentiero per circa 200 m. che consente di arrivare proprio sopra la cascata.

DANIELE MARIANO.

## PROPOSTE...SULL'ACQUA

### DISCESA INTERNAZIONALE DEL TEVERE

La manifestazione, alla sua 6' edizione, parte da Citta' di Castello per arrivare in circa dieci giorni (25-4/5-5) a Roma.

Alla discesa partecipano, ogni anno sempre piu' numerosi, canoisti di diverse regioni ed un buon numero di stranieri.

Infatti la manifestazione e' inserita nel calendario della FIC (Federazione Internazionale Canoa) e quindi molti stranieri abbinano la discesa del Tevere con la visita finale alla citta' eterna.

Appuntamento quindi a Citta' di Castello il 25 Aprile, per tutti coloro che amano le lunghe pagate.

Organizzatore infaticabile FRANCO BARTOLOZZI, che sara' lieto di darvi qualsiasi informazione se gli telefonerete la sera al 06/6130310.

## INVITO ALLA CANOA

Domenica 12 maggio coinvolgiamo parenti, amici e colleghi a scendere in acqua per provare una canoa e l'acqua mosca.

Come tutti gli anni il G.C.R. dedica una giornata a tutti coloro che non sono mai saliti in canoa o, avendola, vogliono provare l'acqua mosca.

Metteremo a disposizione, per chi non l'ha, canoe, istruttori e pazienza. Si consiglia almeno la muta, oltre le scarpe da ginnastica, il costume ed il cambio totale.

Per informazioni:

Giorgio Carbonara 06/6373312 ore  
20,30-22,30;  
Andrea Tesini 06/6232582 ore  
20,30/22,30.

## VOGALONGA VENEZIA

Anticipata al 5 maggio, anche quest'anno vedra' la partecipazione di un gruppo di soci del G.C.R..

Come e' noto la pagaiata si sviluppa per 32 km all'interno della laguna, con partenza ed arrivo nel Canal Grande. Manifestazione difficile da descrivere per l'atmosfera in cui si svolge; e' tutta da vivere. Si consiglia l'adesione degli accompagnatori, che una volta tanto non si annoieranno.

Pernotto in campeggio; in pensioncina purché comunicato in tempo.

Per informazioni:

Gigi Moretti tel. 312757 ore  
13,30-15,00;  
Enzo Carlesi tel. 350830 ore  
20,30-22,30.

## DISCESA INTERNAZIONALE DELL'ANIENE

Posticipata al 19 maggio causa le elezioni, la discesa dell'Aniene non ha bisogno di sollecitazioni alla partecipazione.

La cittadina, il fiume, gli ospiti, la chiusa finale con polenta e banda costituiscono una attrattiva senza uguali. Tra l'altro Daniele in un orecchio mi ha promesso ...mazziate per chi non viene!!

Ci vediamo quindi compatti a Subiaco alle 13,00.

## RASTING IN VALSESIA

Jonny Hinrichsen, caro amico della Valsesia 81, ci fa sapere che si e' costituito il "Rasting Club Genova".

Invita gli amici romani a provare il "rasting" (discesa del fiume in gommone) in Valsesia dal 9 al 23 giugno.

Corsi di cinque giorni con istruttori americani, gommoni "mammoth" da 5 mt, in collaborazione con la scuola della Valsesia di Maurizio Bernasconi e gli amici della rivista "il Kayacco". Per informazioni: Jonny Hinrichsen tel. 010/390216 ore 20,30-22,30.

## Ricordiamo che:

- presso il magazzino di articoli sportivi SUPER SPORT di via della Stazione di S.Pietro, 24-26, i soci del Gruppo Canoe Roma, esibendo la tessera dell'associazione, possono comprare tutti gli articoli esposti a buon prezzo. In particolare mute bifoderate da tre mm, calzari in bifoderato e scarpe da pallacanestro leggere.

La tessera personale del magazzino intestata al socio dovrebbe arrivare a giorni a casa.

## CANOA IN POLONIA

Per gli amanti del canoismo lacustre e delle acque tranquille non c'è posto migliore dei fiumi e dei laghi MASURI nella Polonia settentrionale.

In queste pittoresche vallate ricche di fiumi e di migliaia di laghi sopravvivono ancora oggi animali selvatici in uno dei più grandi insiemi di acqua di origine postglaciale d'Europa.

La regione dei laghi Masuri si trova a nord di Varsavia ai confini tra il mar Baltico e la Russia e rappresenta un vero paradiso per gli appassionati della passeggiata ecologica e distensiva.

Il paesaggio dei laghi Masuri, grazie alle grandi distese di boschi che li circonda e' eccezionalmente vario ed e' tale da creare le condizioni favorevoli per praticare il canoismo turistico. Questi laghi inoltre abbondano di splendide isole, alcune perfino galleggianti; molte sono diventate riserve della natura, come, ad esempio, la riserva dei cigni sul lago LUKNAJNO o quella dei cormorani sul lago DOBSKIE. Molte sono in queste zone le basi di partenza per il campeggio nautico.

Uno dei più pittoreschi percorsi per canoa conduce da SORKWITY a MIKOLAJKI attraverso numerosi laghi e la KRUTYNIA, il fiume più bello della Masuria.

Da Mikolajki gli appassionati della canoa possono seguire i vari percorsi lungo il lago SNIARDWY o nei suoi dintorni.

In queste zone, dove il canoismo e' lo sport principale, si organizzano tra l'altro numerosi raduni e manifestazioni a cura di vari circoli di canoa fluviale della Polonia.

Vista la particolare bellezza dei luoghi stiamo pensando di organizzare in futuro un viaggio, per apprezzare il paesaggio e trascorrere insieme una sana settimana sportiva.

MIMMO NOVIELLO



## GRUPPO CANOE ROMA

## CALENDARIO USCITE 1985

3	febbraio	Paglia	(b)	Carbonara-Loffredo
24	"	Gole del Salto	(b-c)	Spada-Aspri
9/10	marzo	Santerno*	(b-c)	Carbonara-Accarisi
17	"	Vomano	(b-c)	Borsellino-Trovato
24	"	Orta	(b-c)	Capaldo-Dall'Oglio
2/8	aprile	Corsica	(b-c)	Carbonelli-Borsellino
20/21	"	Incontro di canoa polo		Capaldo-Carbonara
25	"	Discesa int. Tevere*	(a)	Bartolozzi
27/28	"	Scuola di canoa	(a)	Moretti-Borsellino
5	maggio	Vogalonga di Venezia*	(a)	Moretti-Carlesi
4/5	"	Scuola di canoa	(b)	Borsellino-Trovato
12	"	Scuola di canoa	(b)	Borsellino-Tesini M.
12	"	Invito alla canoa	(a)	Carbonara-Tesini
18	"	Scuola di canoa	(b)	Borsellino-Dall'Oglio
19	"	Discesa int. Aniene*	(b)	Canoarium Club Subiaco
25/26	"	Scuola di canoa	(b)	Borsellino-Perini
25/26	"	Ventotene	(a)	Tesini-Loffredo
1/2	giugno	Isola del Giglio	(a)	Carbonara-Darida
16	"	Circeo	(a)	Borsellino-Spinelli
23/29	"	Val d'Aosta	(b-c)	Borsellino-Ferrara
8/15	luglio	Val di Sole	(b-c)	Capaldo-Aceto
21	"	Festa del Sole*	(a)	Com.RIETI-De Marco
1/10	agosto	Durance*	(b-c)	Pirovano-Pandozy
22	settembre	Vogalonga di Bracciano	(a)	Carbonara-Moretti-Spada
22	"	Pagalano insieme	(a)	Tesini
5/10	ottobre	Raid Alpi	(b-c)	Carbonelli-Manca
20	"	Mare (da stabilire)	(a)	Tesini-Marini
1/3	novembre	Tevere Bolsena Orcia	(a-b)	Moretti-Noviello M.
17	"	Volturno	(b)	Capaldo-Lucarelli
1	dicembre	Corno	(b)	Spada-Noviello
7/8	"	Raduno Terni*	(b)	De Ascenti-Pandozy
15	"	Orta	(b-c)	Carbonara-Raiani

## CLASSIFICAZIONE DIFFICOLTA'

## Fiumi:

a = 1/2    b = 3/4    c = 4+/5/5+(6)

## Mare e laghi:

a = vento forza 3 / altezza onde mt 0.60  
per consentire l'uscita ai meno esperti.

(\*) Uscite organizzate da altri club

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

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

## Responsabili del notiziario:

G. Carbonara, G. Moretti, R. Trovato, M. Spada.