AGGANCIO News

N.1 maggio 2025

4-9 agosto
Non è estate senza il raduno AICAN

ph Pierluigi Bellavite

AICAN
ASSOCIAZIONE ITALIANA CANOA CANADESE

AICAN
ASSOCIAZIONE ITALIANA CANOA CANADESE

N.1 maggio 2025

AGGANCIO News

ENTRATA IN MORTA *di Juliette Gremese*

Se vi aspettate un editoriale di carattere tecnico, passate oltre.

A distanza di tre anni dalla nascita di Aggancio, rieccomi a giocare con le parole apprese andando in canoa.

E' quasi un ossimoro questa espressione, almeno per noi che sappiamo cosa vuol dire "entrare in morta": se ci entri per bene ti riposi, magari pure ti salvi, non muori di certo.

La nostra newsletter, in questi mesi, si è presa un momento di pausa e si è riposata: è entrata in una morta. Poiché Aggancio vive con il contributo di tutti, se i soci non condividono le loro esperienze, la nostra newsletter si svuota.

Ringrazio tutti colori che hanno collaborato a questo numero, in primis Gianni Russo e Mauro Martini, che sanno quanto sia importante tramandare attraverso il racconto le esperienze e i saperi: troverete da parte loro il racconto sulla Discesa Internazionale del Tevere e la descrizione della pagaiata con torsione. Per fortuna era una "morta che respirava" e quindi rieccoci con molto da raccontare.

Siamo un'associazione diffusa, un po' come l'albergo diffuso, da una parte si dorme, da un'altra si mangia, dall'altra ancora cultura, sport, relax..

In AICAN, da una parte ci si ritrova sui laghi anche d'inverno, dall'altra si fanno corsi di formazione e specializzazione, dall'altra ancora si partecipa a raduni piovosi o si censiscono i molluschi.

E tutto ruota attorno alla canoa canadese: la vostra "prima volta" ve la ricordate?

Aggancio può anche chiudere i battenti, se lo strumento non è più adeguato.

Ma con o senza newsletter, AICAN è un'associazione diffusa che ha bisogno della partecipazione in prima persona dei soci, ciascuno nel proprio piccolo per far scoprire ad altri "la loro prima volta".

Appuntamento in acqua, come sempre!

sommario

EDITORIALE - pag.1

LETTERA DEL PRESIDENTE - pag.2

UNO SGUARDO AL FUTURO
Corso di canoa canadese - pag 4
Canoadda - Raduno estivo - pag 5
Tagliamento libero - pag.6

EVENTI AMICI - pag 7

UNO SGUARDO AL PASSATO
Uscire in canoa d'inverno - pag.8
Juliette Gremese
Corso per tecnico soccorritore fluviale - pag.10
"I Picari" raduno sui fiumi delle Marche - pag.12
Carlo Bevicini
Raduno Parco Adda Sud - pag.13
DIT: le radici di AICAN - pag.14
Gian Piero Russo

SOTTO LA LENTE
Assemblea annuale AICAN - pag.15
Aniene Waterlab - pag.17
Leggere e comprendere la complessità dei sistemi fluviali
Carla Magarotto
Tecnica della pagaiata e torsione - pag.18
Mauro Martini

AICAN
ASSOCIAZIONE ITALIANA CANOA CANADESE

AG GAN CIO News

N.1 maggio 2025

Eccoci, ci siamo anche noi e siamo qui!!!!

AICAN ALLA DISCESA INTERNAZIONALE DEL TEVERE 2025

di Sergio Barbadoro / Presidente AICAN

La Discesa Internazionale del Tevere ha compiuto quest'anno 46 anni, ma nonostante ciò, edizione dopo edizione, cerca di rinnovarsi con nuove idee e proposte: nell'edizione 2025, in concomitanza del giubileo, la discesa è stata integrale, come un pellegrinaggio, con campeggio fluviale, dalle sorgenti alla foce.

Innanzitutto bisogna dire che questo appuntamento è molto più di un evento sportivo: nasce come tale ma si sviluppa come un'iniziativa che unisce sport, cultura, ambiente e socialità.

L'obiettivo principale non è solo quello di è promuovere il fiume Tevere come luogo di incontro, risorsa naturale da conoscere e proteggere e via di comunicazione storica che collega territori e persone. Accanto a questo, si è andato consolidando negli anni un modello di fruibilità del fiume marcatamente ecosostenibile, accompagnato da un approccio alla socialità dei partecipanti fondato sulla condivisione e sulla valorizzazione della diversità.

Nelle ultime edizioni ha preso corpo anche un approccio scientifico collaterale, tradottosi in una vera e propria attività di ricerca sui molluschi dulciacquicoli che popolano il fiume, iniziativa che ha portato ad una pubblicazione su una rivista di Biologia Ambientale e alla diffusione sulla rete nazionale di Citizen Science (la scienza realizzata con il contributo del pubblico generalista).

La forza del progetto DIT ed il motivo della sua longevità risiede soprattutto nel grande affiatamento di un nutrito gruppo di appassionati che dividendosi compiti e responsabilità riescono a garantire, nella massima sicurezza e con il maggior supporto logistico possibile, il trasferimento di decine e spesso centinaia di partecipanti da Città di Castello a Roma e poi al mare.

AICAN è impegnata in attività di studio, valorizzazione e tutela dei corsi d'acqua a livello nazionale e con i suoi soci laziali si è sempre distinta nell'organizzazione della DIT, collaborando alla valorizzazione di quella che considera la più grande avventura di pagaia fluviale italiana.

In questa ultima edizione ha voluto manifestare il suo coinvolgimento svolgendo il ruolo di referente organizzativo delle tre tappe laziali che precedono l'ingresso a Roma. Il nostro impegno si è concretizzato nel garantire la sicurezza in acqua dei partecipanti, i loro trasferimenti e gli aspetti più strettamente legati alla logistica (pernotto e pasti).
Un impegno non dissimile da quello degli altri anni reso nella presente edizione discretamente più visibile per sollecitare un avvicinamento di qualche partecipante al mondo della canoa canadese.

La gioia di essere notati ha la meglio sulla paura di essere svelati. (Zygmunt Bauman)

AICAN
ASSOCIAZIONE ITALIANA CANOA CANADESE

N.1 maggio 2025

AGGANCIO News

Memo AICAN

Ti sei ricordato di rinnovare la quota AICAN 2025?

Leggi Aggancio, sei nei gruppi whatsapp, partecipi occasionalmente alle uscite ma non sei ancora iscritto/tesserato?

Anche per quest'anno la quota è di € 15,00 (€ 12,00 per i familiari)
A questo link trovi tutte le info http://www.aican.it/iscrizione.html

Contatta la Segreteria (segreteria@aican.it) per domande o dubbi.

N.B. La quota associativa comprende anche l'assicurazione infortunio, per attivare la quale è necessario produrre il certificato medico per attività sportiva non agonistica. Invitiamo tutti i soci con il certificato scaduto a inviarne uno nuovo a segreteria@aican.it

Quota AICAN

Seminari online

Ti sei perso i seminari on line organizzati dal Gruppo Ambiente AICAN?

A questo link
https://drive.google.com/drive/folders/1NX2BC2UQCcB9MvxjUoIJDn8aRnueNIem
trovi tutte le registrazioni (anche degli anni precedenti).

Sei interessato a un corso di canoa canadese?

Sono aperte le iscrizioni per il corso di giugno in Umbria/Toscana e Piemonte.
Contatta la Segreteria (segreteria@aican.it) se non puoi partecipare al corso programmato ma sei comunque interessato (altra regione, altro periodo).

Corsi canoa canadese

Video Maker

Hai competenze comunicative e di video maker?

Ci dai una mano a realizzare un video sulla canoa canadese e su AICAN?

Contatta la Segreteria (segreteria@aican.it)

Cerca una foto e mandacela!

Ci piacerebbe fare un calendario per l'anno prossimo, sfoglia il tuo album personale e manda una foto a segreteria@aican.it con i seguenti dati: mese, anno e luogo dello scatto.

Calendario 2026

TECNICA DELLA PAGAIATA E TORSIONE DEL BUSTO - AICAN Piemonte
Seminario tenuto dal socio Mauro Martini

La chiave per la conduzione in canoa solo: dalla teoria, sapientemente raccontata in questo numero a pagina 20, alla pratica con esercizi a terra e in acqua dalle 9.30 alle 17.30.

DOMENICA 18 MAGGIO 2025
a Casale Monferrato (AL)

Indicazioni sulla logistica e coordinate verranno pubblicate in prossimità dell'evento.

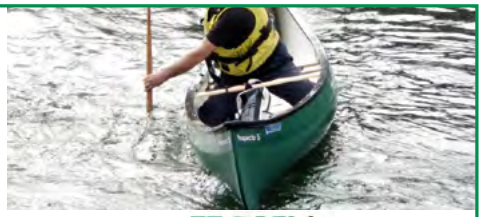
Info e prenotazioni: *Gioacchino 339 8020352*

I partecipanti devono essere in regola con la quota annuale socio/tesserato.

CORSI DI CANOA CANADESE

Corsi tenuti da istruttori AICAN per apprendere la tecnica della canoa canadese e affrontare uscite in canoa e discese guidate in sicurezza e tranquillità.

Verranno trattati tutti i vari aspetti del mondo della canoa canadese: dai colpi e movimenti tecnici alla gestione dell'equipaggiamento e dell'attrezzatura, alla conoscenza dei materiali, dalle tecniche di salvamento e recupero alla prevenzione dei rischi, fino alla lettura del fiume e dell'ambiente circostante.



AICAN
ASSOCIAZIONE ITALIANA CANOA CANADESE

Corsi di Canoa Canadese in Piemonte e Centro Italia

giugno 2025

IN UMBRIA/TOSCANA

In collaborazione con

Canoa Club Città di Castello

7-8 giugno: **Modulo acqua piatta**
21-22 giugno: **Modulo acqua piatta + accenni acqua mossa**
28-29 giugno: **Modulo acqua mossa**

Vedi il PROGRAMMA

Il corso si svolgerà sul Lago di Montedoglio (AR) e sul Fiume Tevere, Città di Castello (PG)

Campo base: Canoa Club Città di Castello.

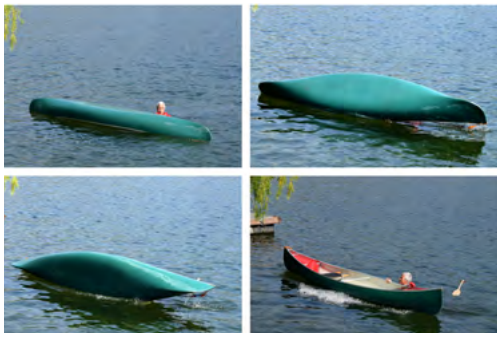
Info e logistica*: Carlo Bevicini 342 1012692*

IN PIEMONTE

28-29-30 giugno: Modulo acqua piatta + accenni acqua mossa

Luogo in attesa di definizione.

Info e logistica*: Marco Borrelli 388 6121325*



I partecipanti ai corsi AICAN devono essere in regola con il versamento della quota 2025.

uno sguardo al futuro

CANOADDA 21-22 giugno 2025

Anche quest'anno scenderemo in due giorni il tratto nel Parco Adda Nord, facendo base nel Centro sportivo di Paderno d'Adda.
Sono percorsi adatti anche a chi ha poca esperienza di canoa canadese.

Sabato 21 discesa da Olginate a Brivio (km 10)
Tratto tranquillo con attraversamento canneti e zone umide, con vista sulle montagne circostanti

Domenica 22 discesa da Porto d'Adda a Trezzo (km 9)
Percorso inizialmente movimentato poi facile per tutti.
Scorci suggestivi sulle centrali elettriche del secolo scorso.

Iscrizione entro mercoledì 18 giugno. Leggi il PROGRAMMA

Info: Antonella 333 3785710
segreteria@aican.it

I partecipanti devono essere in regola con la quota annuale socio/tesserato.

RADUNO ESTIVO AICAN dal 4 al 9 agosto 2025

Per lo svolgimento del raduno estivo 2025 il Direttivo AICAN ha scelto il nord della Lombardia e precisamente: Valtellina e Lago di Como.

Ad aprile abbiamo disceso un tratto nel Parco Adda Sud e a giugno, come ogni anno,organizzeremo Canoadda nel Parco Adda Nord. **L'idea è di esplorare questo fiume da nord a sud** in diversi tratti per apprezzarne il suo percorso da torrentizio nella provincia di Sondrio a semi lacustre nel tratto lodigiano.

Nella prima parte della settimana si farà base in Valtellina dove scenderemo l'Adda **in due tratti** con guida locale.

Un giorno lo dedicheremo a un'escursione sul Lago di Poschiavo, nella limitrofa Svizzera.

Poi ci sposteremo a Novate Mezzola che sarà la nostra base di partenza per **3 giorni di escursione in canoa**: sulla foce del fiume Mera, nel Lago di Mezzola e Riserva di Pian di Spagna e nel lahetto di Piona, profonda ansa del lago di Como, con arrivo sotto l'Abbazia di Piona che speriamo di poter visitare raggiungendola dall'acqua.

Programma, costi, modulo iscrizione a seguito di sopralluoghi e conferme da parte dei gestori campi base.
Nel frattempo, fissate le date!

Info: Antonella 333 3785710

Lago di Mezzola

Adda - Sondrio

Alcuni link con itinerari e immagini dei luoghi.
Album fotografico AICAN 2014
Mappe di alcuni itinerari previsti

TAGLIAMENTO LIBERO
Discesa non competitiva del Re dei Fiumi Alpini - 14 e 15 giugno 2025

Dedichiamo qualche riga in più alla manifestazione "Tagliamento libero", discesa fluviale che ha lo scopo di valorizzare e tutelare il fiume Tagliamento, uno degli ultimi fiumi "selvaggi" d'Europa, e costantemente minacciato da opere e interventi anacronistici.

Raduno estivo AICAN 2024

Durante il raduno estivo 2024, AICAN ha percorso due tratti del Tagliamento, scoprendone la bellezza e le peculiarità.

Nel 2025, nel ciclo dei seminari organizzati dal Gruppo Ambiente AICAN, l'attenzione si è posata nuovamente sul caso del Tagliamento nell'ambito del *"L'attuazione del Regolamento europeo per il Ripristino della Natura: progetti realizzati di ripristino della connettività ed ecosistemi a rischio di interventi opposti"*.

Questo è un anno cruciale per il fiume: grandi opere sono in discussione, che potrebbero modificare per sempre le caratteristiche di naturalità del suo alveo.

L'evento di giugno è un'occasione per trovarsi numerosi e assaporare la bellezza del fiume: la discesa non competitiva è aperta a tutte le tipologie di imbarcazioni, sia con attrezzatura propria sia con noleggio delle attrezzature.

Un gruppo AICAN sarà presente alla discesa e un altro gruppo più ristretto percorrerà il tratto dalle Alpi al mare (campeggio fluviale).

Il programma di massima dei due giorni:

- **sabato 14 giugno** sul tratto alto, partendo dal Fella in località Carnia e arrivando a Braulins sul Tagliamento (tratto di I° con piccoli passaggi di II°)
- **domenica 15 giugno** si parte da Cornino e si arriva a Villanova di San Daniele (tratto di I° grado)

Nella giornata di sabato, se i livelli lo permetteranno, sarà possibile scendere autonomamente da Braulins a Cornino.

Luogo: Carnia – Friuli (UD)

Info: https:/tagliamentolibero.com/

Chiusura iscrizioni:
10 giugno 2025

IX RADUNO DI CANOA CANADESE dal 31 maggio al 2 giugno 2025
Lago di Barrea - Fiumi Sangro e Volturno

Un raduno con qualcosa in più! Escursioni e discese ma anche workshop sugli stili di pagaiata classica (jstroke, indiana, canadese e northwoods) con pagaie specifiche dedicate, esperienza di sopravvivenza (costruzione del riparo e potabilizzazione dell'acqua) e giochi in canoa sul lago.

Vedi il PROGRAMMA

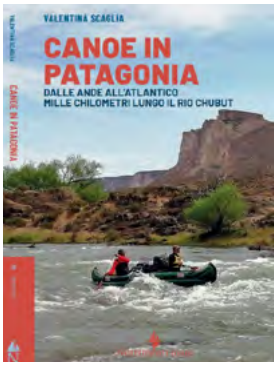
Organizza: Outdoor Center Gole del Sangro

Per info e prenotazioni: Alice Martinelli 392 006 5076

***Patrocinio**: Parco Nazionale d'Abruzzo, Lazio, Molise e Comune Civitella Alfedena*
Con la partecipazione di: AICAN e FICT

I partecipanti AICAN devono essere in regola con la quota annuale 2025.

PRESENTAZIONE LIBRO CANOE IN PATAGONIA ed.Nutrimenti mare di Roma



Domenica 18 maggio alle ore 18:15 presso il Salone Internazionale del Libro di Torino (Lingotto Pad. Oval Sala della Montagna) verrà presentato il libro di **Valentina Scaglia,** vincitore del Premio ITAS del Libro di Montagna nella sezione Alpinismo e sport di montagna.

Sarà presente l'autrice che dialogherà con Enrico Cereghin, coordinatore del Premio Itased.

https://gognablog.sherpa-gate.com/canoe-in-patagonia/

Nell'ambito dell'affiliazione di AICAN con la FICT – Federazione Italiana Canoa Turistica segnaliamo

RADUNO FEDERALE FIUMI DELLA VALSESIA - 31 Maggio 1/2 Giugno 2025
Luogo: Scopa (VC)
Contattare gli organizzatori per verificare i tratti adatti alle canadesi (solo per esperti).
Info: info@bosskayak.eu - Associazione: Roma Kayak Mundi

DISCESA DEL PO 2025 - 13 e 14 settembre 2025
13.09.2025: da San Daniele Po a Casalmaggiore (CR)
14.09.2025: Casalmaggiore a Viadana (MN)
In ricordo dell'Ambientalista Antinucleare e Pacifista Umberto Chiarini.
Info: arcpir2002@virgilio.it
Associazione: Associazione Persona Ambiente - Polisportiva Amici del Po di Casalmaggiore

13° RADUNO CANOISTICO DELLE STURE DI LANZO - 7/8 giugno 2025
Luogo: Lanzo Torinese (TO)
Contattare gli organizzatori per verificare i tratti adatti alle canadesi (solo per esperti).
Info: info@alpikayak.it - Associazione: A.S.D. AlpiKayak

48° RADUNO FEDERALE ESTIVO EYGLIERS (FRANCIA) - 02/17 agosto 2025
Tradizionale e collaudato momento d'incontro per gli amanti degli sport di pagaia e attità outdoor.
Luogo: Camping Du Lac-Les Iscles di Eygliers -Hautes Alpes- France
Info: info@canoa.org - Associazione: FICT

FEDERAZIONE ITALIANA CANOA TURISTICA
FICT
di Fiume, di Lago, di Mare

uno sguardo al passato

USCIRE IN CANOA D'INVERNO - AICAN Piemonte e Lombardia

di Juliette Gremese

"Laghi d'inverno", questo il nome delle 3 uscite organizzate, una al mese: gennaio lago di Viverone (TO) con una bellissima e inusuale calda giornata di sole, febbraio lago di Monate (VA) con un tempo di stagione, umido ma non freddissimo e marzo lago di Comabbio (VA), vedi meteo del mese precedente.

A causa del cambiamento climatico il freddo vero è ormai un ricordo ma sono proprio i ricordi a condizionarci: l'inverno lo associamo alle domeniche pomeriggio sul divano, per gli sportivi alla gita sugli sci. Non vogliatemene per l'estrema semplificazione.

A forza di sentirmi dire che *"in centro Italia AICAN organizza uscite in canoa tutto l'anno"*, bolliva in me una sorta di invidia e mi sono detta che un tentativo si poteva fare anche al nord. Ha funzionato: ottima partecipazione, buone alchimie tra le persone, nuovi ingressi in associazione e nuovi ritorni.

Alla terza uscita, il gruppo si è "spaccato" ma niente paura, non si è trattato di uno scisma interno: semplicemente i piemontesi non si sarebbero spostati in Lombardia e idem al contrario. Così, per dare a tutti la possibilità di fare la terza giornata, ho immaginato di sdoppiare gli eventi, con il lago di Candia per i piemontesi e il lago di Comabbio per i lombardi. E visto che sono ghiotta di effetti speciali e metto l'asticella delle aspettative sempre un po' più in su, avevo anche provato a inserire un'uscita notturna con la luna piena. Ma alla fine, noi (piemontesi) siamo rimasti sul divano causa meteo avverso e loro (lombardi) si son goduti una bella giornata sul lago di Comabbio, sotto la direzione di Giovanni Milani, a cui va il mio grazie per aver preso in mano l'organizzazione dell'evento!

Ci voleva proprio questo trio di giornate **"Laghi di inverno 2025"**: per perfezionare la tecnica di pagaiata (o a impararla ex novo in alcuni casi), per ritrovare vecchi e nuovi amici, per progettare altre uscite, per conoscere il cipresso calvo (lago di Monate), per scoprire una torbiera (lago di Viverone), per ascoltare l'inverno … insomma, a ognuno il suo.

Per il prossimo inverno invitiamo anche i soci del centro Italia, non avranno freddo!

CURIOSITA'

A PROPOSITO DI TORBIERE - Lago di Viverone

Le torbiere sono zone umide che intrappolano grandi quantità di carbonio, sottraendolo all'atmosfera.

Insieme a laghi, paludi e acquitrini, le torbiere costituiscono le cosiddette zone umide (o wetlands, in inglese). Anche se occupano solo il 3% della superficie terrestre, rappresentano una risorsa fondamentale.

Le torbiere ospitano un'enorme biodiversità, contribuiscono a ridurre il rischio di inondazioni, depurano l'acqua dalle sostanze inquinanti rendendola potabile e intrappolano una grande quantità di carbonio atmosferico (addirittura il doppio rispetto a tutte le foreste del pianeta) contrastando il cambiamento climatico.

*Per le loro caratteristiche chimiche le torbiere hanno un potere conservativo eccezionale: molti laghi e torbiere hanno restituito materiali dell'Età del Bronzo, a Viverone, ad esempio, sono state ritrovate decine di armi di bronzo, come spade, pugnali e rasoi, mentre a pochi km dal lago, nella torbiera di San Giovanni Canavese sono state ritrovate **13 piroghe** scavate ciascuna in un unico tronco d'albero.*

A PROPOSITO DI CIPRESSO CALVO - Lago di Monate

Albero molto longevo (vive fino a 1000 anni) e può raggiungere i 40 metri di altezza. Ha un portamento piramidale e maestoso nei vecchi esemplari, è una delle poche conifere spoglianti.

*Nelle zone di palude (e noi l'abbiamo visto proprio in riva al lago) si presenta con base allargata e circondato da grossi spuntoni conici alti anche un metro, chiamati **pneumatofori** che emergono dall'acqua fangosa, permettendo alle radici di respirare.*

I coni sono davvero stupefacenti, per aspetto e per funzione: tutto questo ce l'ha raccontato in diretta (e molto altro a dire il vero) Dario, una fortuna averlo tra noi, con le sue conoscenze ambientali.

CORSO per TECNICO SOCCORRITORE FLUVIALE - Valstagna 28, 29 e 30 Marzo 2025

AICAN ha chiesto alla RESCUE PROJECT, la prima Scuola Nazionale di Formazione per il soccorso fluviale ed alluvionale, un corso “su misura” per gli istruttori AICAN sulle tecniche di salvamento.

Poiché il corso prevedeva un minimo di 8 partecipanti, oltre agli istruttori sono stati coinvolti direttamente dal Direttivo alcuni soci all’interno dell’Associazione, che si dedicheranno alla crescita delle attività canoistiche in ambito AICAN.

3 giorni intensissimi, di cui vi forniamo una breve sintesi, non con l’obiettivo di annoiarvi con un asettico elenco, ma con l’idea che i contenuti di questo corso siano uno spunto di riflessione sul nostro andare in canoa, su rischi, pericoli e conoscenze minime da acquisire.

1° giorno:

Parti teoriche in aula e prove a secco:

- il soccorso in acqua viva: priorità, fasi, soccorso da basso ad alto rischio
- fasi di un soccorso “LAST”
- morfologia del fiume: idrodinamica, correnti, terminologia, rischi e pericoli
- dispositivi di protezione individuale fluviali: tipologie, aspetti normativi e certificazioni
- tecniche di nuoto in acqua mossa
- la canoa canadese: tipologie, materiali, caratteristiche per la navigazione fluviale; pregi e rischi dell’imbarcazione
- navigazione a più canoe: come affrontare una discesa
- come e quando utilizzare una canadese come mezzo di soccorso.

Prove pratiche nuoto in corrente:

- prove pratiche lancio di corda – uomo al guinzaglio
- avvicinamento alla zona di soccorso tramite canadese
- prove pratiche di nuoto in fiume a fronte di un ribaltamento
- comunicazioni con segnali standard
- procedure per passare una o più corde da una riva all’altra
- nodologia di base.

2° giorno

- normative vigenti
- nodi di base e ancoraggi
- gestione di un incastro di una canadese
- gestione di un incravattamento di canadese
- l’incastro da piede, incastro di punta e di coda
- prove pratiche di gestione di uno i più canadesi ribaltatate
- prove pratiche in fiume sugli argomenti trattati in precedenza
- lo stress e la paura in situazione di emergenza
- nozioni base di primo soccorso in ambiente impervio.

3° giorno:

- tecnica di canoa: prove pratiche di traghetti, entrate e uscite in morta, tipologie di pagaiata
- cenni di movimentazione in verticale, come gestire dei trasbordi in sicurezza
- scouting e programmazione di una discesa
- attraversamento in fiume a piedi
- immobilizzazione di una vittima in acqua

Simulazioni di soccorso:
- evacuazione di un gruppo
- manovre di soccorso con e senza canoa
- tecnica di canoa.

I partecipanti:

1. Alice Martinelli - Pozzuoli (NA)
2. Carlo Bevicini - Città di Castello (PG)
3. Daniele Celentano - Firenze
4. Eros Roi Piersanti - Mentana (RM)
5. Giovanni Milani - Milano
6. Marco Borrelli - La Loggia (TO)
7. Massimiliano Martinelli - Roma
8. Pietro Magazzino - San Lazzaro (BO)
9. Valerio Minguzzi - Roma

Prendete nota di questi nomi, a loro le domande sono lecite e anzi dovute, serviranno per far circolare le conoscenze e trasmetterle ai soci.

I COMMENTI DI ALCUNI PARTECIPANTI

Daniele: *Ho partecipato al corso Rescue da principiante della canoa canadese: avevo avuto in precedenza qualche esperienza di kayak da mare e fiumi molto semplici.*
Quando mi sono approcciato al corso ho pensato che stavo partendo dal lato sbagliato: a cosa mi serve un corso tecnico quando ancora non ho la capacità di fare un fiume moderatamente impegnativo in canadese? Era la domanda sbagliata.
Dopo il corso la mia domanda è diventata: nel fare canoa a qualunque livello ed in qualunque fiume come posso essere di aiuto per chi si trova in difficoltà e come a mia volta non essere un pericolo per gli altri? Credo che un corso di questo tipo debba essere fatto ancor prima di prendere un remo, una pagaia o una pala, in mano.
Mettere in pratica le tecniche apprese non è stato facile in un ambiente protetto dalla presenza dell'istruttore e posso solo immaginare in una fase improvvisa e concitata cosa possa accadere sé quelle basi non ci sono neanche. Lanciare una corda, scegliere dove stare, predisporre le dovute sicurezza possono fare la differenza tra una bella giornata in canoa o una terribile esperienza, se si è fortunati abbastanza, da poter raccontare.

Per divertirsi serenamente occorre essere preparati.

Massimiliano: *La cosa che è emersa dal corso è sicuramente che la sicurezza durante un'uscita in canoa non è mai abbastanza, che non tutto è sempre prevedibile e soprattutto che sebbene la conoscenza di tecniche dal punto di vista teorico, applicarle in modo efficiente in acqua, in caso di necessità urgente, anche se simulata, non è stato semplice, così come non è stata semplice la comunicazione nelle varie operazioni di manovra.*
Questo ci ha fatto comprendere ancora di più che il cammino non si ferma qui, ma richiede addestramento e approfondimento delle tecniche, in modo da poter acquisire una familiarità con ciò che si dovrebbe attuare a seconda delle situazioni di emergenza in cui ci si potrebbe trovare.

“I PICARI” Raduno sul Candigliano ed altri fiumi delle Marche - 15-16 Marzo 2025

di Carlo Bevicini

Non c’è niente da fare, ogni Raduno ha la sua storia.

Quando mi sono offerto di co-organizzare, per AICAN, il Raduno dei Pícari sui fiumi marchigiani, avevo ancora in mente quello di 9 anni fa, con tanti amici canadesisti accorsi da ogni parte d’Italia, capitanati dal Presidente Neno. *(foto raduno 2015 http://www.aican.it/eventi2015.html)*

Ma alcuni protagonisti di allora, purtroppo, non ci sono più, per cui quello appena concluso già non poteva essere uguale. In più, ci si è messo anche il tempo avverso a contrastare la riuscita di questo evento, tanta acqua in fiume che ha scoraggiato la partecipazione di molti che già si erano prenotati.

Una settimana prima del Raduno ci eravamo visti di annullare tutto, per la sicurezza dei partecipanti: fiumi veramente troppo gonfi, ci vuole manico ed incoscienza per affrontarli!

Poi la situazione si è un po’ normalizzata negli ultimi due giorni: va be’, normalizzata per modo di dire, sempre livelli da esperti. Per fortuna gli amici del Club di Acqualagna Pro-Metauro, un bel gruppo che si è adoperato per la organizzazione e riuscita del Raduno, sono ben attrezzati e grazie ai loro mezzi siamo riusciti a salvare la situazione: con tanta acqua così siamo scesi in raft, garantendo sicurezza e divertimento ai presenti, e solo pochi temerari che se la sentivano hanno affrontato **Candigliano** prima e **Metauro** poi in canoa canadese. Anche con qualche bagno, ma ci stà!

Nel frattempo, nei tratti alti del Candigliano, una folla di kayakers eccitati si godevano tanta abbondanza d’acqua, come da tempo non si vedeva.

Quindi non come pensavamo di fare, un Raduno soft, per tutti, ma comunque una manifestazione riuscita e partecipata, seppur diversa nell’impegno in acqua.

I commenti finali ci hanno poi dato la convinzione di riproporre negli anni a venire questo evento, sperando magari in condizioni dei fiumi più alla portata di tutti.

Io, comunque, con questi livelli mi sono divertito un botto! La canoa sembrava un cavallo selvaggio, da condurre cercando di non essere sbalzati dalla sella.

Alla fine credo che mi ricorderò anche di questa edizione, per le emozioni in fiume ed anche per quelle a terra, con un bel gruppo di amici ben organizzati.

Grazie all’Associazione Pro-Metauro!

RADUNO: PARCO ADDA SUD 05-06 aprile 2025
di Gian Piero Russo

Sabato 5 aprile: discesa di 9 km con imbarco da Rivolta d'Adda/loc. Ponte Vecchio alla lanca Comazzo e sbarco alla Diga Bocchi.

In questo tratto il fiume attraversa aree di grande pregio naturalistico e paesaggistico.

Una quindicina circa di partecipanti, tra questi il mitico Mauro Martini, storico promotore e mentore della canoa canadese in Italia. Nonostante la barba bianca (per chi non mi conosce le candeline soffiate con una pagaia in mano sono parecchie) mi sorprendo ancora nello scoprire fiumi non ancora percorsi, come l'Adda: il percorso fluviale scelto per oggi è decisamente di interesse per la pratica della canoa canadese, un susseguirsi di correntoni e rapide ondose non difficili - max di II° - né insidiose che stimolano apprendimento e affinamento delle tecniche di barca e di sicurezza.

Giunti alla Diga Bocchi, lasciamo l'alveo correntizio per un'escursione a/r di 3 km circa nella lanca di Comazzo, passando dal paesaggio fluviale a quello palustre tipico del meandro.Gettando l'occhio a valle della Diga Bocchi, il fiume prosegue mantenendo presumibilmente lo stesso fascino ed interesse del tratto a monte.

Come da programma, nel tardo pomeriggio, si è svolta l'assemblea ordinaria dell'AICAN presso l'agriturismo Cascina Gilli a Spina d'Adda.

Domenica 6 aprile: escursione nel meandro chiuso della lanca di Soltarico in loc. Corte Palasio - percorso complessivo di 14 km circa, 7 all'andata e altrettanti al ritorno.

15 partecipanti su 5 canadesi e 2 kayak.

Quella che all'andata è stata una tranquilla e rilassante pagaiata cogliendo le valenze peculiari del paesaggio fluviale e ripario, al ritorno si è rivelata un'impresa non banale, resa impegnativa e stressante dal vento impetuoso che ha messo alla prova capacità ed esperienza di conduttori e prodieri.

Gli equipaggi hanno ben gestito gli improvvisi intraversamenti delle imbarcazioni causati dalle raffiche fino a 27 km /h con forte rischio di capovolgimento.

Alla fine della intensa giornata tutti al bar per un rilassante aperitivo sociale.

p.s. 1) Canoe in acqua

Nova Craft Prospector (Mauro)
Old Town Guide 147 (Juliette)
Old Town Discovery 158 (Antonella)
Silverbirch Broadland da 15 piedi (Michele)
Old Town Camper (Giovanni)

p.s. 2)

- mi lega all'Adda il ricordo della mia mamma valtellinese e delle estati della mia infanzia trascorse a giocare sulle sue rive presso il ponte di Ganda in quel di Morbegno;
- parlandone con Antonella è scaturita l'idea di svolgere il prossimo raduno estivo di AICAN nel tratto valtellinese dell'Adda; la proposta inoltrata al Direttivo è stata accolta favorevolmente.

Album fotografico del raduno https://photos.app.goo.gl/sVtAsFxaa3G2jwAUA

DISCESA INTERNAZIONALE DEL TEVERE: LE RADICI DI AICAN

di Gian Piero Russo

Si è conclusa il 2 maggio scorso la 46esima edizione la DIT, la Discesa Internazionale del Tevere, storico evento di turismo fluviale che dai primi anni '80 percorre l'antica via d'acqua del Tevere, dall'Umbria a Roma arrivando al mare.

Rivolta ai praticanti di sport di pagaia (e non solo) la DIT, fin dalle origini, ha svolto un ruolo importante nella promozione della canoa canadese in Italia.

Di quell'epoca ricordo il Gruppo Canoe Canadesi con Sibio Nazzareno sulla Red River del Cantiere Giorgio Olivetti, Mauro Marsili e Fiammetta Curcio con le due mitiche Grumman in alluminio.

Venne poi Andrea Ricci con la sua iconica Old Town e il compianto Marcello Marcantonini che, con Lanfranco Lovato, Mauro Gradassi e Marco Di Clemente costituirono il gruppo di soccorso fluviale in canoa canadese, contribuendo a mantenere elevato il livello di sicurezza che da sempre caratterizza la DIT.
Grazie anche al supporto di Carlo Bevicini nel doppio ruolo di kayaker e canadesista.

Nei primi anni duemila si aggiunse poi Flavio Mainardi con Antonella Simoni, una presenza immancabile in quegli anni, culminata con lo spettacolare looping sulla rapida di Pontecuti.

Nell'edizione del 2008, dall'incontro con Flavio, Massimiliano Martinelli e Andrea Ricci, si posero le basi per la nascita dell'AICAN, suggellata nel 2009 dal I° raduno di canoe canadesi al lago di Barrea.

E tanto altro ancora … la storia prosegue poi con l'ingresso di altri personaggi che con impegno e passione hanno contribuito a promuovere la canoa canadese: Sergio Barbadoro, Mauro Piersanti, Eros Roi Piersanti e tanti altri che non riesco a citare per questioni di spazio (e di memoria) con i quali mi scuso anticipatamente.

Anche quest'anno AICAN affonda le sue radici nella storia della DIT, avendo partecipato attivamente all'organizzazione di alcune tappe, precisamente dal 25 al 27 aprile da Corbara a Nazzano, contribuendo all'assistenza in acqua dei discesisti e alla logistica di terra.

L'organizzazione della DIT è complessa ed impegnativa, dove chiunque dei partecipanti dotato di buona volontà mette a disposizione le proprie esperienze e capacità nella non banale riuscita di un'impresa corale, all'insegna della inclusività e della sostenibilità, nello spirito del suo fondatore Francesco Bartolozzi e di quelli che si sono fatti carico di proseguire la sua opera fino ad oggi: Andrea Ricci e Roberto Crosti.

P.S. mi corre poi l'obbligo di menzionare anche il contributo della UISP Acquaviva nella promozione delle suaccennate attività.

DIT 2025: Andrea, Carlo, Lanfranco e Gian Piero, alcune delle guide di ieri e di oggi

sotto la lente

ASSEMBLEA ANNUALE AICAN - 5 aprile 2025

Uno sguardo al passato, con la sintesi della Relazione del Presidente Sergio Barbadoro sulle attività svolte dal nuovo Direttivo insediatosi nel 2024 e **uno sguardo al futuro** con le sollecitazioni e le riflessioni dello stesso Presidente.

IL PASSATO

RIFORMA DELLO SPORT E ISCRIZIONE AL REGISTRO NAZIONALE

Registro nazionale delle attività sportive dilettantistiche

Cerca ASD/SSD nel Registro pubblico

Filtri

Numero filtri impostati: 1

Elementi per pagina 10

Codice Fiscale	Denominazione	Regione	Comune	OO.SS. affilianti
01754420667	A.S.DILETTANTISTICA ASSOCIAZIONE ITALIANA CANOA CANADESE	Lombardia	Milano	

Dopo il cambio dello Statuto AICAN nella primavera 2024, il nuovo Direttivo ha completato con fatica l'iter burocratico per l'iscrizione al Registro Nazionale delle Attività sportive dilettantistiche: AICAN ha scelto di affiliarsi all'ente di promozione sportiva LIBERTAS, per il tramite della FICT, Federazione Italiana Canoa Turistica. L'iscrizione nel Registro certifica la natura dilettantistica di Società e Associazioni sportive, per tutti gli effetti che l'ordinamento ricollega a tale qualifica.

FORMAZIONE E RAPPORTI CON FICT

Con l'ingresso di AICAN in FICT, istruttori e formatori della nostra associazione sono stati riconosciuti quali istruttori anche in ambito FICT: l'obiettivo è quello di promuovere la canoa canadese, anche attraverso l'organizzazione di attività formative quali corsi, workshop, ecc.

FEDERAZIONE ITALIANA CANOA TURISTICA FICT di Fiume, di Lago, di Mare

Chi vuole davvero qualcosa trova una strada. Gli altri una scusa.

NEWS TESSERAMENTO RADUNI CORSI EDITORIALE PAGAIANDO

ELENCO

Bevicini Carlo	Associazione Italiana Canoa Canadese asd	Perugia	karlo.bevicini@gmail.com
Borrelli Marco	Associazione Italiana Canoa Canadese asd	Torino	marco.s.c@hotmail.it
Martinelli Alice	Associazione Italiana Canoa Canadese asd	L'Aquila	am.alicemartinelli@libero.it
Martinelli Massimiliano	Associazione Italiana Canoa Canadese asd	Roma	maximasfx@gmail.com

RADUNI

L'obiettivo è rendere strutturali gli appuntamenti nazionali: un raduno per ogni stagione, oltre al Canoadda, al Raduno Estivo e al Memorial Flavio Mainardi. **Ma servono soci attivi che diano una mano.**

CANOE A DISPOSIZIONE DEI SOCI

AICAN ha acquistato due canoe, una Old Town Guide 146 e una Coleman che attualmente sono ricoverate sul Ticino presso il Centro Geraci a Motta Visconti MI.
Chiunque fosse interessato ad utilizzarle per un periodo, può contattare la Segreteria segreteria@aican.it e prendere accordi per durata e modalità dell'utilizzo (che dovrà essere compatibile con le attività associative).
Le canoe possono essere prestate solo ai soci.

FORMAZIONE

A fine anno 2024 Marco Borrelli ha terminato il corso di istruttore, portando così a 4 il numero di istruttori in AICAN. A marzo 2025, su impulso del Direttivo, gli istruttori, unitamente ad altri soci individuati dal Direttivo stesso, hanno partecipato ad un corso "Rescue Project", al fine di migliorare le nozioni e le capacità in tema di sicurezza e salvamento in acqua.
L'auspicio è che gli istruttori presentino un programma annuale di appuntamenti per fare formazione tecnica generalizzata a tutti i soci.

GRUPPO AMBIENTE

Terza edizione dei seminari on line sui temi ambientali, con ottima partecipazione e approfondimenti sempre più mirati. Inoltre sono stati avviati rapporti con il CIRF - Centro italiano per la riqualificazione fluviale e la prof. ssa Grumiero dell'università di Bologna, con lo scopo di realizzare progetti sulla Legge europea sul ripristino della natura e attività di monitoraggio qualità acque nell'ambito di iniziative Citizen Science.

SPEDIZIONE IN CANADA

Dopo l'esperienza in Darsena a Milano con il personale della compagnia aerea AIR CANADA, si sono mossi i primi passi per una possibile "spedizione" di AICAN in Canada per l'estate 2025: la proposta aveva incontrato l'interesse di circa 6/8 soci, ma si è preferito rimandare al 2026 per definire con più ampio anticipo date, programma e logistica.

PARTECIPAZIONE A BANDI DI FINANZIAMENTO

Sono stati presentati 2 progetti, uno alla Regione Piemonte per l'invecchiamento attivo in canoa canadese over 60 e il secondo alla Regione Lazio per voucher sportivi per giovani under 18.

TEVERE MOLLUSCHI FANTASTICI

Dal 9 al 12 aprile si è svolto il Convengo Nazionale "Nuovi orizzonti per la Citizen Science in Italia" e AICAN ha partecipato alla presentazione dei risultati sul progetto ***"Teveremolluschifantastici... e dove trovarli"***.

Sulla base di circa 150 osservazioni ricevute, tramite la dashboard (strumento che permette l'aggregazione delle informazioni e l'elaborazione sotto forma di grafici) si evince come i 2/3 delle segnalazioni sono di specie alloctone e che tra i piccoli gasteropodi diverse sono le segnalazioni della specie autoctona *Theodoxus fluviatilis*, specie legata alla buona qualità delle acque.

IL FUTURO

LE RIFLESSIONI DEL PRESIDENTE...

- perché AICAN non cresce in termini di iscritti?
- come incrementare le occasioni di incontro e come fare promozione?
- AICAN è ancora un'associazione inclusiva con la capacità di aggregare?
- i soci AICAN sono inclusivi o si prediligono momenti individuali e in piccoli gruppi nella pratica della canoa?

...E LE SUE PROPOSTE

✓ organizzare almeno 3 appuntamenti strutturati all'anno a livello locale (gruppi territoriali);
✓ fare rete con altre associazioni;
✓ organizzare workshop di formazione per i soci;
✓ proporre un corso sulla sicurezza e salvamento con FICT aperto a tutti;
✓ supportare Aggancio allargando la base dei collaboratori;
✓ preparare un video di promozione sulla canoa canadese destinato ai social.

Chi desidera confrontarsi con il Direttivo e/o con il Presidente, per proposte, riflessioni, spunti, commenti, può scrivere a presidente@aican.it

ANIENE WATERLAB - 22 marzo 2025

Sabato 22 marzo, a Tivoli sono stati presentati i risultati del monitoraggio 2024 della qualità delle acque del fiume Aniene, nell'ambito del progetto **Aniene WaterLab**, cevede una campagna annuale di monitoraggio ambientale partecipato delle acque del fiume Aniene, tramite attività sul campo, sessioni di formazione, azioni di networking territoriale e attività di advocacy.

Il progetto in numeri:

Nella giornata di presentazione dei risultati, presenti anche alcune canoe e la canadese gonfiabile da 10 posti detta "Scafa".

A questo link https://asud.net/wp-content/uploads/2025/01/Aniene-WaterLab-Report-web.pdf trovate il racconto del progetto e dei suoi risultati: **"Aniene in rete: monitoraggio partecipato delle acque del fiume ad opera delle sue comunità"**.

Il Presidente AICAN Sergio Barbadoro e uno dei soci fondatori Gian Piero Russo, tra gli attori del progetto.

Una testimonianza sul campo di come l'andare in canoa non sia in AICAN solo una pratica sportiva, ma una passione nel rispetto della natura e a servizio della stessa, *anche a livello individuale e in sinergia con altre associazioni e attori*.

Dai Seminari Ambiente on line - ormai appuntamento invernale fisso di AICAN - all'impegno in prima persona dei soci.

Buone pratiche da replicare anche in altri territori.

LEGGERE E COMPRENDERE LA COMPLESSITÀ DEI SISTEMI FLUVIALI

Seminari on line del Gruppo Ambiente *di Carla Magarotto*

Anche quest'anno il Gruppo ambiente AICAN, in collaborazione con la FICT, ha proposto un ciclo di seminari dal titolo "Leggere e comprendere la complessità dei sistemi fluviali". Questo ciclo, giunto alla sua terza edizione, si propone di sollecitare la conoscenza di importanti tematiche legate agli ecosistemi fluviali.

I 9 seminari che hanno avuto quali relatori accademici e attivisti impegnati nell'attività di conservazione e sensibilizzazione sono rivolti a tutti coloro che desiderano approfondire le tematiche legate agli ecosistemi fluviali. Il ciclo ha spaziato dall'analisi e osservazione delle dinamiche idro-morfologiche all'attuazione di regolamenti e normative con riferimento al ripristino della connettività e la riqualificazione dell'ambiente.

Sono, inoltre, state toccate tematiche legate all'osservazione degli organismi che popolano l'ambiente fluviale e alla loro biodiversità e abbiamo infine analizzato aspetti correlati ai contratti di fiume, argomento in parte trattato anche nel ciclo di seminari tenutisi l'anno passato.

Un breve excursus su quanto proposto nel corso dei seminari può aiutarci, nel caso non li avessimo potuti seguire in diretta, a rintracciarli nell'archivio AICAN in base ai nostri specifici interessi.

Il primo interessante seminario è stato esposto dalla dottoressa **Bruna Grumiero**, ecologa fluviale docente presso l'università di Bologna.

Ci è stato proposto il fiume quale ecosistema resiliente. I processi idrologici e geomorfologici fanno dell'ecosistema fluviale un ambiente in continuo cambiamento che dipende dal deflusso delle acque e con il suo equilibrio dinamico supporta la vita e l'interazione di una vasta gamma di organismi viventi e coinvolge la reazione tra piante animali e microrganismi. Le interazioni e gli adattamenti biotici modellano un equilibrio ecologico molto particolare all'interno dell'ecosistema fluviale.

Il dottor **Marco Cossu** dell'ISPRA ci ha illustrato l'ecotono ripario parlandoci delle sponde fluviali come ambiente vivo e dinamico e illustrandoci, come in parte era stato fatto l'anno passato, la metodologia RiVe. Sappiamo che questo metodo prevede la partecipazione attiva dei cittadini quali osservatori della vegetazione riparia utilizzata quale indicatore dello stato di conservazione dei corpi idrici e degli ambienti ripari.

Nel terzo seminario il direttore del centro italiano per la riqualificazione fluviale **Andrea Goltara** ci ha parlato

dell'importante attuazione del regolamento europeo per il ripristino della natura con particolare attenzione alla tematica della connettività e degli ecosistemi a rischio di interventi distruttivi con particolare riguardo e riferimenti all'ambiente fluviale del Tagliamento.

La trattazione dell'ingegnere ambientale **Giancarlo Gusmaroli** l'anno passato aveva già esposto come l'alterazione dei corsi d'acqua tramite confinamenti determinati da sponde artificiali espongano l'attività e gli insediamenti umani al pericolo del dissesto idrogeologico. Nel seminario del 2025 ha continuato la trattazione con riferimento all'impatto che i cambiamenti climatici hanno sulla pratica degli sport di pagaia con un'ampia illustrazione. Gusmaroli ci ha esposto la sua esperienza diretta in relazione a questa problematica.

La passione per i molluschi fluviali che si sta fondendo nel nostro ambiente grazie alle preziose conoscenze e testimonianze di importanti malacologi e' stata soddisfatta grazie all'intervento del professor **Gianluigi Bini**, responsabile scientifico del Museo Malakos di Città di Castello. La varietà delle forme di vita che popolano il fiume è testimoniata dall'osservazione dei numerosi gusci che riscontriamo sulle rive dei fiumi durante le nostre uscite ma la visita del museo può rendere merito all'enorme varietà di queste forme di vita che popolano i corsi d'acqua.

Il nostro amico ed esperto canoista **Cristian Bertolin** ci ha illustrato le nuove tecnologie che consentono il monitoraggio scientifico della biodiversità, esponendoci con grande ricchezza di materiale fotografico le esperienze da lui stesso condotte nel suo ambito professionale di monitoraggio della fauna selvatica.

In un secondo seminario Cristian ci ha illustrato, grazie ad un'esperienza che deve essere di stimolo per tutti noi, la funzionalità fluviale e come leggere l'ambiente dei corsi d'acqua, aspetto che ci consente di indirizzare al meglio la nostra attività di canoisti.

Nell'ultimo seminario dedicatoci dagli esperti l'ingegner **Franco Favero** che ci aveva già illustrato con un interessante intervento l'affascinante percorso delle rotte migratorie ci ha parlato dei contratti di fiume quale portavoce dell'associazione Meolo Vallio Musestre, illustrando il processo partecipativo dei vari attori nelle attività di promozione e impegno a negoziare per agire concretamente ai fini della riqualificazione fluviale.

Il Gruppo Ambiente, apprezzata l'ampia partecipazione ai seminari e l'interesse suscitato, si augura quindi di continuare questa attività divulgativa arricchendola anche di uscite tematiche e si auspica di incidere nella consapevolezza della ricchezza e molteplicità di osservazioni ambientali oltre che alla godibilità del contesto fluviale.

sotto la lente

TECNICA DELLA PAGAIATA - TORSIONE *di Mauro Martini*

PREMESSA

Mi è capitato di vedere persone con un background di agonismo in canoa salire per la prima volta su una canoa canadese e pagaiare in maniera impeccabile, e questo si vede dall'efficacia e dall'efficienza della pagaiata.

Efficacia significa raggiungere gli obiettivi prefissati, mentre efficienza vuol dire utilizzare al meglio le risorse a disposizione. In altre parole, l'efficacia è la capacità di produrre risultati (ad esempio andare dal punto A al punto B), l'efficienza è la capacità di produrre risultati utilizzando il minor numero possibile di risorse.

Noi canoisti turistici non abbiamo interesse a raggiungere la massima velocità possibile, ma abbiamo un grande interesse ad avere una pagaiata efficace ed efficiente.

Prima di andare avanti e spiegare la tecnica di pagaiata che ho derivato dallo studio su come pagaiano gli atleti olimpici di canoa C1, devo dire che non c'è niente di male a pagaiare solo di braccia, ma questo va bene solo se si va a spasso, lentamente, per osservare gli animali, i pesci, la flora o il paesaggio. Invece, se si deve pagaiare contro vento, o contro corrente per risalire un fiume, o se si è fatto un percorso lungo e viene sera e bisogna raggiungere lo sbarco, o se si è rimasti indietro rispetto agli altri, o ancora se vogliamo fare un lungo tragitto che ci impegna molte ore di pagaiate, allora bisogna pagaiare con tutto il corpo che ha muscoli molto più potenti delle braccia.

1- L'ACQUA

L'aria ha un peso specifico di 1 grammo al dm cubo.

L'acqua ha un peso specifico di 1000 grammi al dm cubo, cioè un litro d'acqua pesa un kg e quindi ha un peso 1000 volte di quello dell'aria. Forse detto così il peso dell'acqua sembra poco, ma pensate che un metro cubo di acqua pesa una tonnellata. Se volete fare una prova, prendete due confezioni di acqua minerale al supermercato (sono confezioni da sei bottiglie da due litri) e fatevi un giro a piedi. Inoltre anche la densità dell'acqua è 1000 volte superiore a quella dell'aria e questo è importante per capire l'attrito tra acqua e canoa.

Per la precisione peso specifico e densità non sono la stessa cosa, ma sono simili come valore. La densità è una caratteristica intrinseca di un materiale, una grandezza scalare (un solo numero) espressa dal rapporto massa/volume; il peso specifico è una grandezza vettoriale (un numero, una direzione e un verso) espressa dal peso/volume e varia insieme al peso, che è una forza che dipende dall'attrazione gravitazionale. Per esempio se siamo all'equatore noi abbiamo un certo peso, se ci spostiamo al polo abbiamo un peso minore, se andiamo sulla Luna pesiamo ancora di meno e se siamo nello spazio non pesiamo nulla.

D'altra parte materiali tipo il vetro, il marmo o il calcestruzzo hanno un peso specifico di circa 2500 grammi al dm cubo, cioè sono pesanti solo due volte e mezzo rispetto all'acqua.

L'aria si può comprimere, per esempio per gonfiare le camere d'aria delle biciclette, mentre l'acqua non è comprimibile. Se si prova a comprimerla, si comporta praticamente come un solido.
Se i liquidi fossero comprimibili, non potrebbero funzionare i freni a disco delle nostre macchine.

Proviamo a immaginare uno specchio d'acqua, come un lago, formato da tante piccole gocce d'acqua (molecole formate da due atomi di idrogeno e uno di ossigeno) impilate una sull'altra come colonne, affiancate ad altre colonne in tutte le direzioni. E' vantaggioso pensarle come piccole palline di plastica o di vetro incomprimibili per capire meglio i loro movimenti rispetto alla canoa.

Se ci immergiamo nell'acqua e scendiamo verso il fondo, notiamo la pressione aumentare su di noi, un'atmosfera ogni dieci metri. A una profondità di trenta metri abbiamo tre atmosfere di pressione, che è quella alla quale gonfiamo le camere d'aria delle biciclette. Se premiamo sul copertone, lo sentiamo duro come un sasso. Cos'è questa pressione che sentiamo su di noi? Non è altro che il peso della colonna di molecole d'acqua che sta sopra.

Inoltre l'acqua resiste alla pressione anche in senso orizzontale: quando noi immergiamo una pagaia e applichiamo una forza sul manico, non facciamo altro che cercare si spostare tutte le colonne d'acqua che arrivano in superficie. Le molecole d'acqua resistono alla forza che mettiamo sulla pagaia tanto che questa non si sposta. Possiamo vedere bene questo nei video delle gare di canoa olimpica, nel momento dell'arrivo quando la telecamera è ferma e non segue il movimento delle canoe. E' ancora più facile vederlo con un programma di video editing che ci permette di vedere il filmato un fotogramma alla volta.

2- L'ACQUA E LA CANOA STATICA

Che cosa succede quando mettiamo una canoa sull'acqua?

La canoa col suo peso costringe le molecole d'acqua a spostarsi di lato per fare spazio alla canoa, ma queste resistono allo spostamento perché non sono comprimibili e quando le due forze sono in equilibrio la canoa ha spostato un certo volume d'acqua il cui peso rappresenta il principio di Archimede: *un corpo immerso nell'acqua riceve una spinta dal basso verso l'alto pari al peso del volume di liquido spostato.*

Se carichiamo la canoa con persone e bagagli il suo peso aumenta e sposta più molecole. La canoa scende (e la linea di galleggiamento sale) fino a quando l'acqua non entra dal bordo. A quel punto, anche se la canoa non affonda e resta a pelo d'acqua, avrà caricato circa cinque quintali d'acqua e sarà impossibile da muovere con una pagaia.

3- L'ACQUA E LA CANOA DINAMICA

La forma dello scafo di una canoa è di estrema importanza.

Noi ci preoccupiamo di dare ad automobili, aerei o biciclette una forma il più possibile aerodinamica per vincere la resistenza dell'aria. Ma la resistenza dell'acqua è 1000 volte superiore, come abbiamo visto.

Per fare un esempio, sulla forma di oggetti che si muovono nell'acqua, consideriamo che un nuotatore che nuota a stile libero in mare viaggia alla velocità di circa 2 km/ora, in piscina per brevi tratti può arrivare al massimo a 6 km/ora, un delfino che ha un corpo molto idrodinamico può arrivare a 80 km/ora.

La canoa è un'imbarcazione a carena dislocante. La carena è la parte dello scafo che è a contatto con l'acqua, fino alla linea di galleggiamento.

Quando imprimiamo una forza alla canoa, sia mediante remi, o pagaie, o vele, o motori, lo scafo per muoversi deve vincere l'attrito delle molecole d'acqua che toccano lo scafo: più la canoa è larga, più attrito deve vincere. Ovviamente poi, più una canoa è carica più affonda e più fa attrito con l'acqua e quindi più è pesante da spostare.

Vediamo cosa succede quando la canoa si sposta nell'acqua: la prua fende l'acqua aprendo un solco e sposta le molecole in avanti e verso l'esterno.

Le molecole non possono far altro che spostarsi in avanti e salire sopra le molecole che trovano in riposo, ferme. Così si forma un'onda di prua. All'aumentare della velocità aumenta l'altezza dell'onda fino al punto che la canoa si trova a davanti a un muro che non può superare.

Inoltre cosa fanno le molecole d'acqua quando la barca è passata? Le molecole obbediscono alla forza di gravità, sono pesanti come abbiamo visto e quindi si precipitano a colmare il vuoto lasciato dalla canoa che si muove. Così si formano un ricciolo e una morta, che ovviamente rallentano ancora di più. Questo si vede bene in quelle barche che hanno la poppa piatta, ma è lo stesso con la canadese.

La massima velocità teorica di una barca a motore è pari a 2,43 per la radice quadrata della lunghezza alla linea di galleggiamento. Per una canoa di 5 metri di lunghezza sono 5,4 km/ora.

La velocità che una canoa può realmente raggiungere pagaiando è di circa 4 km/ora, sempre per una canoa di 5 metri di lunghezza. Una canoa di 4 metri andrà al massimo a circa 3,5 km/ora.

Le canoe da velocità sono lunghe e strette, perciò sono più veloci.

Vediamo i calcoli della velocità di alcune barche.

Armi da canottaggio distanza 2000 metri				
Singolo: barca 8 m.	Record mondiale	6:53:80	4,7 m/s	17,4 km/ora
Otto: barca11,90 m.	Record mondiale	5:18:68	6,26 m/s	22,5 km/ora

Canoa Campionati Europei Belgrado 2017 distanza 1000 metri			
Canoa C1 olimpica: barca 5,2 m	tempo 3:46:72	4,4 m/s	15,8 km/ora
Canoa C2 olimpica: barca 6,5 m	tempo 3:25:04	4,8 m/s	17,2 km/ora
Kayak K1 olimpico: barca 5,2 m	tempo 3:29:20	4,7 m/s	16,9 km/ora
Kayak K2 olimpico: barca 6,5 m	tempo 3:04:94,	5,4 m/s	19,44 km/ora

Da qui si vede come il Kayak, a parità di lunghezza di barca, sia sempre più veloce del C1, a causa della doppia pagaia, la quale fa due passate in acqua nel tempo che la canadese ne fa una. Inoltre, nel Kayak non si fanno correzioni e quindi la pagaiata è più efficiente.

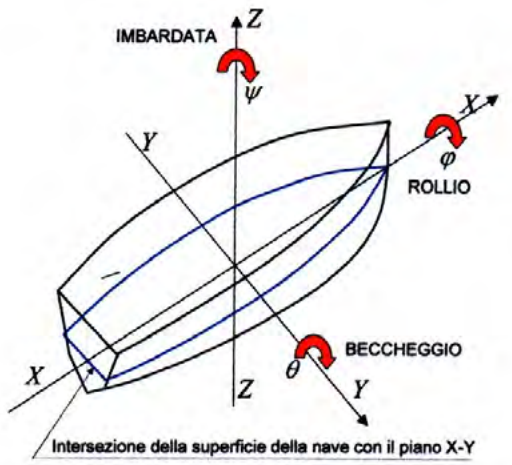
4- MOVIMENTI DELLA CANOA

La canoa si muove alla massima velocità quando è perfettamente orizzontale sull'acqua e sfrutta al massimo le linee d'acqua di progetto. Inoltre, deve muoversi in linea perfettamente retta.

Tutti i movimenti di uno scafo creano attrito con l'acqua.

Il **rollio** è la rotazione dello scafo sull'asse principale che passa per la prua e la poppa. L'attrito aumenta perché inclinando la canoa si modifica la forma dello scafo: questo diventa più corto, più stretto e più profondo. L'attrito c'è sia nel caso che la canoa stia sempre inclinata su un lato sia che passi da un'inclinazione all'altra,

tipo quando si prendono le onde a 45°. Perciò quando noi pagaiamo in solitario seduti indietro verso poppa e seduti sul lato esterno del seggiolino, abbiamo una canoa più manovrabile, ma a scapito della velocità.



Il **beccheggio** è la rotazione dello scafo sull'asse trasversale che passa per il centro della canoa. Può essere statico quando la canoa in solitario ha la poppa più affondata della prua e viceversa. Può essere dinamico quando, pur seduti al centro, ci sporgiamo in avanti per infilare la pagaia in acqua o quando ci sporgiamo indietro per timonare. In ogni caso la prua e la poppa affondate creano grande attrito.

L**'imbardata** è la rotazione dello scafo sull'asse verticale che passa per il centro della canoa. Più la rotazione è ampia più la canoa presenta il fianco alla direzione di marcia. Questo avviene sempre quando pagaiamo facendo la correzione di rotta e avanziamo scodinzolando. Siccome la correzione è obbligatoria, dobbiamo cercare di farla nella maniera più dolce possibile e non violentemente.

Ogni correzione è un freno.

5- TECNICA DELLA PAGAIATA

Iniziamo a considerare il sistema di propulsione che usano i canottieri, o voga all'inglese, che è il sistema più efficiente in termini di velocità (vedi sopra capitolo 3).

Il canottiere siede su un seggiolino mobile che gli permette di andare in avanti verso poppa, affonda il remo, spinge con le gambe, tira con la schiena e tira con le braccia. La posizione del corpo è perfettamente allineata e gli permette di usare tutto il corpo per la propulsione. In particolare ha anche il puntapiedi (che in canadese noi non abbiamo). Ovviamente guarda verso poppa, e questo è un grosso limite se si vuole scendere un fiume o andare a caccia o esplorare territori o in generale guardare dove si sta andando.

In pratica il suddetto canottiere è seduto su una macchina che sfrutta una classica leva meccanica di primo genere, dove la potenza è sull'impugnatura del remo, il fulcro è lo scalmo e la resistenza è sulla pala del remo in acqua.

Noi in canoa non abbiamo uno scalmo e quindi dobbiamo creare un fulcro virtuale mobile (situato all'incirca a metà strada tra le due mani sulla pagaia, perché noi tiriamo con una mano e spingiamo con l'altra), siamo noi, cioè, la macchina e tutto dipende da come muoviamo il corpo.

In pratica mettiamo la pagaia in acqua il più avanti possibile e lì è il punto fisso dove applichiamo la nostra forza. Puntandoci sull'acqua trasferiamo la spinta fino ai piedi, o le ginocchia o il sedere, cioè fino ai punti di contatto con la canoa, che così è spinta in avanti. E' un movimento molto complesso che richiede una notevole torsione di tutto il corpo.

Si può fare un'analogia con una molla che è caricata e poi lasciata andare, oppure anche con il movimento che fa un saltatore con l'asta che punta l'asta a terra, la quale si curva e poi si distende lanciando in aria il saltatore.

Praticamente la potenza che applichiamo sull'acqua attraverso il fulcro mobile che è il nostro corpo si scarica sui piedi che vincono la resistenza dell'acqua tramite l'attrito che hanno sulla canoa.

Il tragitto che questa forza deve compiere passa attraverso una catena cinetica formata dalle articolazioni del

polso, del gomito, della spalla, della colonna vertebrale, delle anche, delle ginocchia e delle caviglie.
Le dita delle mani sono bloccate sulla pagaia e quelle dei piedi sono ininfluenti. Le articolazioni sono fissate dai muscoli, e le occasioni di cedimento lungo il percorso sono tante. Per la precisione le articolazioni interessate dal movimento sono trenta, e se di queste riusciamo a bloccarne ventiquattro, che sono quelle tra le vertebre mobili, abbiamo un risultato che fa la differenza tra una pagaiata efficiente e una che non lo è.

Il segreto di come fare un'efficiente applicazione della forza sta nel modo in cui facciamo la torsione.

Facciamo una digressione di tipo anatomico riguardante i muscoli del tronco.

Il tronco umano ha tutta una serie di muscoli esterni noti a tutti: i pettorali, gli addominali, i lombari, il trapezio, i dorsali. Poi ci sono i muscoli intermedi, che sono i dentati e infine quelli interni che sono muscoli lunghi e sottili posti ai lati delle vertebre della colonna e che servono per farle fare i movimenti di flessione laterale, antero-posteriore e la torsione. Ora questi muscoli sono deboli e non possono fare grandi sforzi e la colonna è robusta, ma anche delicata e soggetta nel tempo ad esempio a comuni patologie dei dischi intervertebrali o a scivolamenti di una vertebra sull'altra (spondilodistesi).

Questa torsione si può vedere bloccando il bacino e ruotando le spalle o viceversa bloccando le spalle e ruotando il bacino; questa è una torsione della colonna, detta anche falsa torsione.

Invece, venendo alla tecnica di pagaiata, nel momento che trasferiamo la forza dalla pagaia ai piedi, dobbiamo bloccare le articolazioni della colonna e usare il tronco intero, fisso come il tronco di un albero (le posizioni relative e delle spalle e delle anche rimangono fisse) e quindi fare una torsione del busto e non una torsione della colonna.

Questo irrigidisce molto tutta la catena cinetica di trasferimento della forza e permette un grosso risparmio di energia oltre ad ottenere una pagaiata più efficiente. Praticamente si usa la forza delle gambe e le braccia servono solo a controllare la posizione della pagaia.

Infine, una volta che si acquisisce la tecnica, questa può essere usata anche pagaiando lentamente, non solo per la velocità.

L'efficacia e l'efficienza della pagaiata si vedono molto bene facendo una passata in acqua senza torsione, poi con falsa torsione e infine con torsione del busto.

redazione

Juliette Gremese - *Editor e redattrice*
Antonella Simoni - *Grafica*

Hanno collaborato a questo numero:

Antonella Simoni - *Socia Lombardia*
Carla Magarotto - *Socia Lazio*
Carlo Bevicini - *Socio Umbria*
Daniele Celentano - *Socio Toscana*
Gian Piero Russo - *Socio Lazio*
Juliette Gremese - *Socia Piemonte*
Mauro Martini - *Socio Lombardia*
Massimiliano Martinelli - *Socio Lazio*
Sergio Barbadoro - *Presidente AICAN*