

# AG GAN CIO

## News

N.1 febbraio 2026



Ricominciamo  
insieme



N.1 febbraio 2026



## **SOCI GREGARI** di *Juliette Gremese*

Chi mi conosce sa che prima della canoa, nel mio cuore, c'è la bicicletta. Bicicletta negli spostamenti di tutti i giorni e per qualche viaggio e vacanza.

Poi c'è l'agonismo, visto solo in TV o raramente dal vero quando è capitato che il Giro passasse sotto casa: e nel ciclismo professionista mi han sempre molto colpito i gregari.

Ma chi è un gregario nello sport? La Treccani recita così: *“i corridori che nelle gare a squadre, soprattutto ciclistiche, hanno il compito di aiutare il proprio capitano durante la corsa e favorirne con tutti i mezzi leciti la vittoria”*.

Forse mi lancio in un confronto un po' ardito, ma vi chiedo: anche in AICAN ci sono i gregari?

Soci che non hanno cariche, che non hanno qualifiche (consiglieri, istruttori, formatori, ecc.), che magari non hanno nemmeno particolari doti canoistiche, ma che aiutano AICAN a vincere?

Questo numero di **Aggancio** si arricchisce di contenuti grazie a **gregari** di lunga data e di grande spessore: Gianni che ci incanta con la sua poesia, smuovendo quell'intimo dialogo che ciascuno di noi ha con la canoa, Cristian che ci sollecita a riflettere sulle responsabilità in canoa e Mauro che prosegue nella sua condivisione di conoscenza.

Buona lettura! Andate a caccia di qualche spunto per diventare anche voi gregari!

Ci si vede on line con il Gruppo Ambiente e soprattutto, ci si vede presto in acqua!

Ah sì? E quando? Per saperlo c'è il calendario!

## **redazione**

Juliette Gremese - *Editor e redattrice*

Antonella Simoni - *Grafica*

### **Hanno collaborato a questo numero:**

Carla Magarotto - *Socia Lazio*

Cristian Bertolin - *Socio Triveneto*

Eros Roi Piersanti - *Socio Lazio*

Gian Piero Russo - *Socio Lazio*

Juliette Gremese - *Socia Piemonte*

Marina Rossi - *Socia Lazio*

Mauro Martini - *Socio Lombardia*

Sergio Barbadoro - *Presidente AICAN*

**EDITORIALE** - pag.1

**LETTERA DEL PRESIDENTE** - pag.2

**UNO SGUARDO AL FUTURO**

**Calendario partecipato** - pag.4

*Juliette Gremese*

**UNO SGUARDO AL PASSATO**

**Raduno sul Lago Trasimeno** - pag.7

*Eros Roi Piersanti*

**Presentazione del libro “Canoe in Patagonia”** - pag.9

*Marina Rossi*

**Tra cielo e lago** - pag.10

*Gian Piero Russo*

**SOTTO LALENTE**

**Seminari Gruppo Ambiente** - pag.11

*Carla Magarotto*

**Etica, morale, giuridica: le tre responsabilità** - pag.12

*Cristian Bertolin*

**Tecnica della pagaiata** - pag.14

*Mauro Martini*



## **A.A.A. cercasi protagonisti per crescere**

*di Sergio Barbadoro / Presidente AICAN*

C'è un'associazione che vive di acqua, pagaie e passione. Ma soprattutto vive delle persone che la animano. AICAN non è – e non può essere – solo un nome, un direttivo o un calendario di eventi: è una comunità e, come ogni comunità, cresce solo se i suoi soci scelgono di essere protagonisti, non semplici spettatori.

Oggi più che mai AICAN ha bisogno di un passo in più: la disponibilità dei soci a farsi promotori e organizzatori di uscite in canadese. Non serve essere istruttori, né esperti navigati di ogni fiume o lago. Serve la voglia di proporre, di dire “andiamo”, di condividere un'idea e trasformarla in un'esperienza reale. Un'uscita organizzata da un socio non è solo una pagaiata: è un'occasione di incontro, di crescita, di trasmissione della cultura della canoa canadese.

Se aspettiamo sempre che “qualcun altro” organizzi, il rischio è l'immobilità. Se invece ognuno mette a disposizione un po' del proprio tempo, della propria conoscenza di un territorio o semplicemente del proprio entusiasmo, l'associazione si moltiplica. Più uscite significano più partecipazione, più legami, più nuovi soci che scoprono il valore di AICAN vivendo l'ambiente e l'acqua insieme.

Organizzare un'uscita non vuol dire caricarsi di pesi insostenibili, ma accendere una scintilla. Il direttivo può supportare, coordinare, aiutare nella comunicazione; ma l'energia deve nascere dal basso, dai soci. È così che l'associazione diventa viva: quando ognuno sente che AICAN è anche “cosa sua”.

Questo è quindi un invito chiaro e diretto: **A.A.A. cercasi protagonisti per crescere**. Protagonisti che abbiano il coraggio di proporre, la voglia di condividere e il desiderio di vedere la canoa canadese non solo come una pratica individuale, ma come un'esperienza collettiva.

Il futuro di AICAN non è scritto nei verbali, ma nelle pagaiate che sapremo organizzare insieme. Sta a noi scegliere se limitarci a partecipare... o iniziare a costruire.

L'esperienza del 1° e 2 novembre scorsi, nella quale abbiamo sollecitato i soci ad organizzare una possibile iniziativa in acqua, ha visto la realizzazione di una dozzina di uscite in tutta Italia.

Poco o tanto non è importante, ma la sperimentazione ha rappresentato comunque un momento significativo che il Direttivo riproporrà con ostinazione fino a quando la maggioranza dei soci - o almeno un suo congruo numero - diventerà protagonista di un proprio evento.

**Quindi coraggio e ciascuno di noi cominci a pensare all'organizzazione del prossimo appuntamento di primavera!!!!**

## uno sguardo al futuro

### CALENDARIO PARTECIPATO *di Juliette Gremese*

**Marzo**, tutto si risveglia a primavera, usciamo dal letargo: i più esperti sono attesi al Raduno sul Vara in Liguria e al Raduno dei Picari nelle Marche; al nord potremmo scaldare le pagaie con qualche giro sui laghi.

**Aprile**, il primo weekend è Pasqua e nonostante il detto "Natale con i tuoi, Pasqua con chi vuoi" la famiglia, per molti di noi, vince anche in questa festività! Ma a seguire, il fine settimana successivo c'è l'Assemblea AICAN da non perdere. Il 25 aprile cade di sabato, niente ponte, ma si può occupare con qualche iniziativa! E, infatti, c'è fermento, soprattutto al nord con diverse idee.

**Maggio**, se anche quest'anno piove tutto il mese, facciamo uno sciopero generale! Speriamo di poterci godere il raduno al nord sui laghi Idro e Ledro e al centro il raduno sul lago di Barrea.

**Giugno**, è finita la scuola! L'estate ci aspetta. E' tempo di pensare al raduno estivo! Ma prima, appuntamento in Friuli, con il Re dei Fiumi.

*Vi basta scorrere alla prossima pagina per scoprire la programmazione di massima degli eventi AICAN (e non solo)!*

*MA C'E' ANCORA UN DETTAGLIO: per le uscite territoriali, più vicine a casa, organizzeremo a breve degli incontri on line, per definire DATE e LUOGHI e completare INSIEME il calendario*

**Prendete appunti sul vostro calendario,  
buttate giù qualche idea...**

**Noi abbiamo iniziato a farlo!**



### MAGGIO

### MARZO

21 SABATO

*festa di primavera  
in canoa  
sui laghi?*

22 DOMENICA

1 VENERDI'

*uscita con  
la luna piena?*

2 SABATO

*due giorni sul Ticino  
con pernottamento  
sul fiume??*

3 DOMENICA

# CALENDARIO marzo-giugno

## XX° Raduno Federale di Primavera FICT sul fiume Vara, 7-8 marzo

SABATO

7

L'incontro offre percorsi di varie difficoltà, alcuni adatti anche a canadesisti esperti (II-III grado). L'acqua è garantita dai rilasci della centrale elettrica di Vizzà.

MARZO

**Sabato 7 h 17 ASSEMBLEA SOCI FICT**

DOMENICA

8

Cena presso il Centro Rafting di Brugnato SP

**organizza FICT**

MARZO

INFO: Walter 338 9998561 - walter.filattiera@libero.it



## “I Picari” raduno sul Candigliano ed altri fiumi delle Marche, 14-15 marzo

SABATO

14

**Discesa del fiume Candigliano**  
da loc. Pole ad Acqualagna.

Cena su prenotazione.

**organizza**

MARZO

**APD PRO METAURO e TASSO KAYAK TEAM**

DOMENICA

15

**Discesa del fiume Metauro**

da loc. San Lazzaro a Fossombrone “Marmitte dei Giganti”.

INFO logistica canoe canadesi: Carlo 342 1012692

MARZO



## Raduno di Primavera nel Delta del Po, 11-12 aprile

SABATO

11

**2 giorni nel Delta del Po**

Accompagnati da Stefano e Anna, le “Tigri del Delta”.  
Per accompagnatori, possibilità di giri in bici.

Sabato 11: **Escursione nel Po di Maistra**,  
ramo più selvaggio del Delta.

APRILE

**h 18,30 ASSEMBLEA SOCI AICAN**

DOMENICA

12

Cena e pernottato presso Agricampeggio Caprissio  
a Porto Tolle RO

Domenica 12: **Girovagando tra i canneti**

APRILE

Antonella 333 3785710 segreteria  
Stefano 338 2010636 logistica per le uscite

**organizza AICAN**



## Escursione sul Lago Maggiore, 26 aprile

DOMENICA

26

APRILE

### Besozzo - Ispra (9 km ca)

Costeggiando si potranno ammirare la spiaggia Sabbie d'Oro, il Capo delle Fornaci con il Porticciolo e la Fornace del Pinet, la Passeggiata dell'Amore.

Sosta pranzo a Ispra e ritorno a Bozza.

INFO: Paolo Taddia 331 7882013

organizza AICAN



## Discesa Internazionale del Tevere, 25 aprile - 1 maggio

DA SABATO

25

APRILE

Alla sua 47a edizione, la Discesa ha finalità sportive, naturalistiche e di promozione turistica del territorio.

La Discesa è suddivisa in 7 tappe da percorrere in canoa, sup e a piedi tra Umbria e Lazio. Cene e pernotti in comune organizzate in strutture d'accoglienza.

INFO: [scrivi@discesadeltevere.org](mailto:scrivi@discesadeltevere.org)

whatsapp: 347 243 9715

<https://www.tibertour.com/2025/11/30/dit-2026-discesa-del-tevere/>



organizza DIT

## Raduno sui Laghi di Ledro TN e Idro BS, 16-17 maggio

SABATO

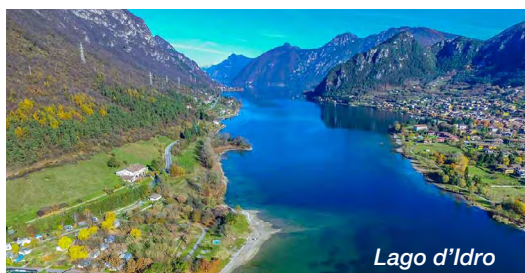
16

MAGGIO

### Giro del Lago di Ledro (8 km ca)

Visita al museo delle Palafitte.

Pomeriggio trasferimento sul Lago d'Idro. Pernotto in camper, tende, bungalow presso il Camping Pian d'Oneda.



DOMENICA

17

MAGGIO

### Escursione sul Lago d'Idro

Navigazione lungo sponda est da Ponte Caffero a Vantone (9 km) e ritorno.

Per gli accompagnatori: sentieri varie difficoltà, vista lago.

INFO: Antonella 333 3785710

organizza AICAN

# uno sguardo al futuro

## X° Raduno di canoa canadese, 30 maggio - 2 giugno

SABATO	DOMENICA	LUNEDI'	MARTEDI'
<b>30</b>	<b>31</b>	<b>1</b>	<b>2</b>
MAGGIO	MAGGIO	GIUGNO	GIUGNO

**Sabato 30: Lago di Barrea**, escursione nella riserva e affinamento tecniche di Canoa Canadese a cura di istruttori FICT.

Prove imbarcazioni e pagaie diverse.

**Domenica 31:** Fiume Tirino discesa tratto turistico con pedaggio

**Lunedì 1:** Fiume Volturno primo tratto

**Martedì 2:** Fiume Volturno secondo tratto

Difficoltà fiume II°/ II°+ , secondo le condizioni del momento.

*Programma suscettibile di cambiamenti,*

*in base ai sopralluoghi che si faranno sotto data.*



**organizza**  
**OUTDOOR CENTER**  
**GOLE DEL SANGRO**

INFO: Alice Martinelli 392 0065076

## Tagliamento Libero, 13-14 giugno

SABATO

**13**

GIUGNO

**Discesa del fiume Tagliamento da Carnia a Villanova di San Daniele in due tappe.**

Sabato: tratto alto, imbarco sul Fella in loc.Carnia e arrivo a Braulins sul Tagliamento (tratto di I° con piccoli passaggi di II°)



DOMENICA

**14**

GIUGNO

Domenica: da Cornino a Villanova di San Daniele (tratto di I°)

Pranzi, ristori, bus navetta.

INFO: <https://tagliamentolibero.com/>



**organizza**

**SCUOLA KAYAK & RAFTING FRIULI -CUS UDINE**

AICAN sta pensando di aggiungere un giorno in canoa sul Tagliamento, probabilmente il venerdì, per discendere un tratto diverso da quelli proposti durante il Raduno, con la guida di Cristian Bertolin.

INCONTRI ON LINE

per organizzare uscite territoriali

19

**SI DISCUTERA' DI:**  
dettagli organizzativi,  
canoe a disposizione,  
logistica, ecc.

27

## uno sguardo al passato

### **RADUNO AICAN SUL LAGO TRASIMENO, UMBRIA 6-7-8 dicembre** *di Eros Roi Piersanti*

Con qualche perplessità abbiamo deciso, solo a novembre, di programmare questo raduno autunnale a ridosso dell'inverno, a meno di 20 giorni dal Natale e con qualche problema di logistica, anche a causa delle rigide temperature.

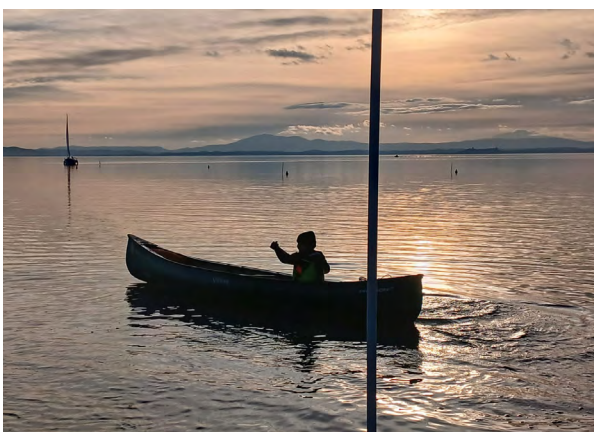
Ma non ci siamo fatti demoralizzare dalle difficoltà! E abbiamo avuto tutti un posto caldo dove dormire, grazie all'ospitalità del nostro socio nonché formatore Lanfranco, che ha messo a disposizione la sua abitazione e che si è attivato per l'utilizzo dei locali del Canoa Club Perugia. Anche la socia Carla ha aperto le porte di casa sua. Infine, i fortunati camperisti, il posto caldo se lo portano sempre appresso.



**Sabato 6**, tutti puntuali alle 10,00, a Passignano sul Trasimeno, prepariamo le canoe per l'imbarco alla volta dell'Isola Maggiore. Del gruppo fanno parte anche i soci del Canoa Club Perugia, tre in sup e uno in kayak: tra di loro, Massimo, che ha fatto le riprese del raduno e Silvia che ci ha regalato, grazie ad un permesso, la visita al castello dell'Isola Maggiore, normalmente chiuso.

La traversata del lago, fino all'isola è bellissima, con un'atmosfera sospesa tra acqua e cielo, data dalle nebbie appena diradate; apprezziamo il silenzio ovattato, dove l'unico rumore sono le pagaie che entrano in acqua. Da lontano osserviamo la fitta macchia verde dell'isola, avvicinandoci riconosciamo olivi, lecci e cipressi.

Sbarcati sull'isola, facciamo una camminata tra le case dei pescatori fino al castello, dove veniamo accolti dal guardiano che, insieme a Silvia, ci raccontano un po' di storia: l'isola è "maggiore" solo di nome, perché è la seconda per grandezza di tutto il Trasimeno, ma in compenso è l'unica a ospitare un piccolo borgo in prossimità del porto e ad essere tuttora abitata. Il borgo risale all'alto medioevo e nel 1211 ospitò, per il periodo della quaresima, San Francesco. Il castello Guglielmi, o castello Isabella, risale al 1887 e ha uno stile neogotico.



Un vero piacere passeggiare tra i vicoli acciottolati, tra i quali spiccano molte bellezze: non siamo venuti per fare i turisti, ma non rimaniamo indifferenti alla graziosa casa del Capitano del Popolo, risalente al XIV secolo o alla Chiesa di San Salvatore, costruita nel XII secolo.

Pranzo al sacco, caffè e si riscalda in acqua per completare il giro dell'isola e tornare a terra. Ricaricate le canoe torniamo al Canoa Club Perugia: ad aspettarci Marcella che ci ha preparato un'ottima cena aiutata anche da alcuni di noi.

A pancia piena, un piccolo briefing per l'indomani.

## uno sguardo al passato



La scarsità d'acqua ci fa rinunciare alla discesa del Tevere nel tratto di Pretola e decidiamo di pagaiare un'altra giornata sul Trasimeno, con sbarco e visita dell'isola Polvese, partendo direttamente dalla sede del Canoa Club.

Ed eccoci, quindi all'indomani, **domenica 7**, in "cammino canoistico" verso l'isola Polvese: lei sì che è l'isola maggiore del lago Trasimeno, circa 3,5 km per percorrerne il perimetro, tra boschetti e uliveti.

Tocchiamo dalla sponda tutti gli edifici storici, tra cui monastero di S. Secondo, fino alla villa principale, oggi resort di lusso e chiuso durante la stagione invernale. Apprezziamo l'isolamento del luogo, abitato soltanto da custodi e senza servizio di navigazione in inverno.

Ultimo giorno, **lunedì 8**, appuntamento sul Tevere a Ponte San Giovanni, per partire alla volta di Todi località Ponte Cuti: bella colonna di auto "canoa munite". Incredibile, arriviamo puntuali e senza nessun disperso durante i 40 km di tragitto.

Valutiamo le rapide, ma la temperatura rigida ed il fatto che dovremmo affrontarle ad inizio discesa, ci fa optare per un imbarco 1 km più a valle, in acque più tranquille.

Spettacolare la discesa in ambiente selvaggio: dove l'acqua ha un po' di velocità, possiamo anche abbozzare qualche manovra.

Proseguiamo la discesa lungo le Gole del Forello e ad un tratto sembra di essere in un canyon americano, incassato tra montagne ammantate di alberi.

Entriamo nel lago di Corbara con un vento teso, prima da dietro, quasi una spinta, poi di traverso quando si tratta di guadagnare la sponda, costringendoci agli ultimi sforzi della giornata.



*Tutti a terra, per chiudere il raduno con un terzo tempo davanti ad una birra! Ci voleva.*

*E' sembrato un raduno partito in sordina, ma si è rivelato un bel momento, tra vecchi e nuovi amici, dove tutto è filato liscio, pur con qualche cambio di programma.*

*Ringrazio tutti i partecipanti, che hanno contribuito alla riuscita con la giusta dose di entusiasmo, soprattutto i più giovani che si sono impegnati nella tecnica, dimostrandosi particolarmente predisposti alla monopala.*

*A presto*

# uno sguardo al passato

## PRESENTAZIONE DEL LIBRO “CANOE IN PATAGONIA” di Marina Rossi

Due giorni all'insegna della letteratura canoistica, con la nostra socia Valentina Scaglia, che ha presentato il suo libro “Canoe in Patagonia”, nel quale racconta le 2 spedizioni in canoa del 2016 e del 2019, per la discesa completa del Rio Chubut in Patagonia, Argentina.

Dalle Ande all'oceano Atlantico attraversando la Pampas, solo con la spinta delle pagaie.

La prima serata (3 ottobre) è stata organizzata con la sezione CAI di Monterotondo, presso la biblioteca comunale di Mentana ‘Carlo Magno’ nello splendido Palazzo Crescenzo.

Il suo racconto è stato coinvolgente, dalla preparazione, all'organizzazione, fino al racconto del viaggio con tutte le sue bellezze e difficoltà. Più che una spedizione, si è trattato di una vera e propria esplorazione di un fiume disceso da pochissime persone (e nessuna letteratura a riguardo che lo descrivesse), basandosi solo su carte, foto aeree e mappe in rete.

Valentina ha saputo catturare l'attenzione dei presenti con la proiezione di foto della discesa e rispondendo alle loro domande.



Anche la rivista Il Ginepro del CAI di Monterotondo ha raccontato l'incontro, ve ne riporto alcuni estratti:

*“Durante l'incontro, Valentina Scaglia ci ha guidati dentro un'esperienza che è molto più di un semplice itinerario geografico: è un cammino interiore, un rapporto intimo con gli spazi sconfinati della Patagonia e la forza degli elementi naturali. Le sue parole, accompagnate dalle immagini proiettate, hanno restituito il senso di un viaggio in cui la canoa diventa lo strumento di un modo diverso di esplorare il mondo: lento, avventuroso e, al tempo stesso, rispettoso e consapevole”.*

Tutto è terminato con un calice di vino e qualche snack, e gli aneddoti di Valentina han continuato a fluire tra i partecipanti con calore ed energia. Il pensiero per tanti di noi era già proiettato verso la nostra prossima spedizione in canoa.

La serata è stata un'ottima occasione per conoscere ancora meglio il CAI di Monterotondo, con cui AICAN ha avviato un percorso di attività condivise. Eccovi le impressioni del Ginepro:

*“La collaborazione tra la nostra Sezione e AICAN, non nuova, si conferma un'occasione preziosa per sviluppare attività comuni nel segno di valori condivisi: amore per l'ambiente naturale, conoscenza dei territori e impegno per la loro tutela e sostenibilità”.*

Il 5 ottobre è stata la volta della presentazione del libro a Roma, a Palazzetto Mattei di Villa Celimontana, sede dell'Istituto Geografico Italiano, in occasione della XVIa edizione del “Festival della letteratura di viaggio”.

Location molto bella, all'interno dei giardini della Villa: tutto parlava di viaggio, dalla biblioteca dell'istituto con le carte geografiche e mappamondi antichi, agli stands con i libri dei racconti di viaggio, effettuati con qualsiasi mezzo in ogni parte del mondo.

È stato bello confrontare le differenze tra le domande dei soci CAI e il pubblico romano, i primi molto più attenti agli aspetti tecnici, fisici e organizzativi, da veri esperti di attività outdoor (come se la partenza fosse imminente), mentre i secondi incuriositi più dalle motivazioni e dal senso dell'impresa.

*Ringraziamo Valentina per averci regalato 2 bellissimi giorni di narrazione, dove non sono mancate le passeggiate, il the con i pasticcini e tanta condivisione di progetti futuri.*

P.S.

Dimenticavo: Valentina, proprio nei giorni dell'uscita di questo numero di Aggancio, è nuovamente in Patagonia, alla sua terza volta, superfluo da dire ... in canoa!

# uno sguardo al passato

## PAGAIANDO TRA CIELO E LAGO *di Gian Piero Russo*

Domenica mattina di una fredda e radiosa giornata invernale al lago di Bracciano.

Non tira un filo di vento, il lago liscio e piano è uno specchio rilucente.

Dopo tanto (mal) tempo, finalmente le condizioni ideali per godere di una escursione in canadese dal Circolo Dragolago a Vigna di Valle. Mi imbarco con la mia vecchia monoposto Whenona Argosy.

Reduce da un lungo periodo di astinenza, riprendo gradualmente le mie facoltà canadesistiche.

Per contrastare la proverbiale instabilità della Argosy, assumo la "penitenziale" postura in ginocchio, con i piedi inversati, ai limiti del supplizio, prima di assuefarmi.

Inizio a navigare con la fida pagaia Grey Owl coda di lontra, in legno di ciliegio.

Alla tecnica canadese alterno quella indiana, eseguo d'istinto il movimento di affondo e rotazione della pala per governare equilibrio e conduzione.



Pagaio in beata solitudine, con lentezza, la mente vaga alla ricerca di un pensiero, un'emozione da focalizzare.

I colpi in acqua infrangono l'immagine riflessa di un cielo azzurro, pennellato di bianco.

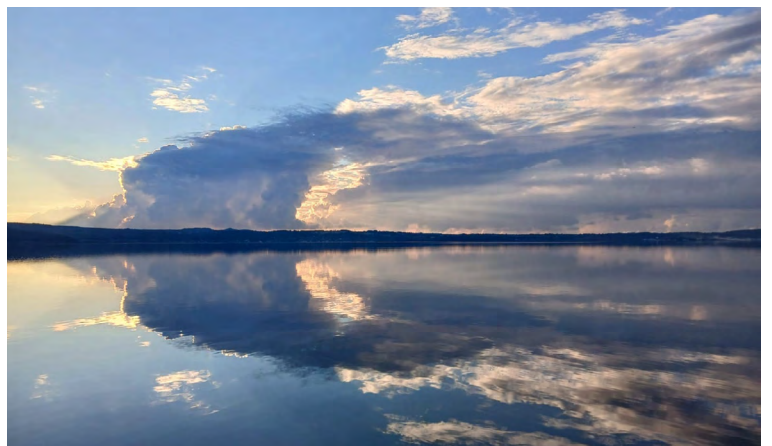
Arrivato all'altezza del museo aeronautico, a rompere l'armonia di questo idilliaco immaginario, mi giunge il rumore di un aereo in avvicinamento, nulla di strano, data la vocazione del luogo, un ronzio scoppiettante di un vecchio motore a pistoncini.

D'improvviso vengo sorvolato a bassa quota da un bellissimo biplano bianco, distinguo chiaramente il pilota, con tanto di lunga e svolazzante sciarpa bianca, azzardo un plateale saluto, illudendomi di essere visto.

L'iconico velivolo si allontana, ma dopo una larga virata torna e comincia a girarmi più volte sopra. Intuisco di essere l'oggetto delle sue attenzioni.

Dopo un'ultima virata punta deciso verso di me, distinguo il suo profilo frontale avvicinarsi sempre più, sembra la scena di un film di guerra, solo all'ultimo, invece che tirarmi la classica sventagliata di mitraglia, il pacifico "barone bianco" agita più volte le ali in risposta al mio saluto per poi allontanarsi definitivamente.

Un incontro inconsueto e suggestivo, pagaiando tra cielo e lago in quel di Bracciano.



## sotto la lente

### Seminari Gruppo Ambiente, ritornano i martedì on line di Carla Magarotto





**DENTRO IL FIUME: NATURA, VITA ED EQUILIBRI DELL'ECOSISTEMA FLUVIALE**  
PROGRAMMA SEMINARI ONLINE 2026  
ore 19.00-21.00 • Partecipazione libera • Link sul sito AICAN

<p><b>MARTEDÌ 27 GENNAIO</b> Il fiume in movimento: un ecosistema complesso e resiliente. <i>dot.ssa Bruna Grumiero, ecologa fluviale, docente presso l'Università di Bologna</i></p> <p><b>MARTEDÌ 3 FEBBRAIO</b> Chi pulisce il fiume? Il ruolo dei macroinvertebrati. <i>dot.ssa Bruna Grumiero, ecologa fluviale, docente presso l'Università di Bologna</i></p> <p><b>GIOVEDÌ 12 FEBBRAIO</b> Effetti del cambiamento climatico sulle dinamiche fluviali. <i>Cristian Bertolin, guida canoistica, ricercatore in ambiente, socio titolare impresa naturalistica Barbasso</i></p> <p><b>MARTEDÌ 17 FEBBRAIO</b> Il ripristino della connettività fluviale: obiettivi, esperienze e nuove opportunità. <i>dot.Andrea Mandorini, Consigliere CIFE - Centro Italiano per la Riqualificazione Fluviale</i></p>	<p><b>GIOVEDÌ 26 FEBBRAIO</b> Norme sulla tutela ambientale: laghi e fiumi, cosa e come tutelarli? <i>dot.ssa Silvia Carletti, Naturalista, titolare Studio Naturalistico Hyllo, società di consulenza ambientali</i></p> <p><b>MARTEDÌ 3 MARZO</b> Ecosistemi fluviali e fauna acquatica: un bilancio dello stato attuale. <i>Cristian Bertolin, guida canoistica, ricercatore in ambiente, socio titolare impresa naturalistica Barbasso</i></p> <p><b>MARTEDÌ 10 MARZO</b> Il Birdwatching nella vita di tutti i giorni ed il ruolo dell'osservazione nel monitoraggio ambientale. <i>Franco Favero, Birdwatcher</i></p> <p><b>MARTEDÌ 17 MARZO</b> Vegetazione fluviale dall'acqua alle sponde. <i>dot.ssa Carla Magarotto, Agronomo</i></p>
--	--



Il Gruppo ambiente, per il 2026, ha organizzato, come è ormai consuetudine, un ciclo di 8 seminari da fine gennaio a metà marzo, il cui titolo evidenzia il contesto immersivo della nostra attività:

*“Dentro il fiume: natura, vita ed equilibri dell’ecosistema fluviale”*

Non è una frase propria del mondo canoistico, tutt’altro, ma sono almeno due i motivi per cui associo questa espressione alla canoa e ad AICAN.

I seminari avranno quali relatori accademici e attivisti, impegnati nell’attività di conservazione e sensibilizzazione. Sono organizzati con l’intento di coinvolgere chi desideri approfondire le tematiche legate agli ecosistemi fluviali e stimolarci ad attività correlate: il monitoraggio chimico fisico dei corpi idrici o la valutazione e raccolta di altri dati correlati a parametri che ci consentono di dare un contributo di consapevolezza e partecipazione agli ambienti che frequentiamo nel corso della nostra attività.

Con questi seminari AICAN intende, inoltre, offrire cenni sulle norme nazionali ed unionali che regolano la tutela ambientale dei corsi d’acqua o incidono sul

ripristino degli ambienti naturali, o sulla connettività fluviale e degli ecosistemi a rischio di interventi distruttivi, in connessione con quanto già fatto nei cicli di seminari precedenti con riferimento al ripristino e alla riqualificazione dell’ambiente.

Accenneremo, poi, a tematiche legate all’osservazione degli organismi che popolano l’ambiente fluviale e alla loro biodiversità nonché agli effetti che il cambiamento climatico ha sulle dinamiche del fiume.

Al fine di offrire la possibilità alla platea più ampia possibile, daremo l’opportunità, ove consentito dai relatori, di rintracciare nella bacheca e nel sito AICAN i seminari che non sia stato possibile seguire in diretta, in base ai nostri specifici interessi per poter riascoltare quanto i nostri esperti ci hanno proposto nell’ambito di questo ciclo di ampia scelta tematica.

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

La dottoressa Grumiero ci ha già illustrato in due precedenti seminari, da un lato l’equilibrio dinamico dei fiumi, dall’altro ci ha invitati alla partecipazione, tramite la compilazione di un questionario di monitoraggio della vegetazione riparia (RiVe), mentre in questa sessione ha descritto i macroinvertebrati che possono avere un ruolo di bioindicatori e un attivo ruolo biologico.

**Cristian Bertolin** già in passato ha contribuito ad esporci il monitoraggio scientifico della biodiversità, introducendoci allo status ecologico degli habitat ripariali, soffermandosi sull’incidenza del cambiamento climatico sull’accumulo di risorse idriche nonché sulla funzione ecologica dei fiumi. Nelle prossime sessioni approfondirà, tramite due seminari, gli effetti del cambiamento climatico sulle dinamiche fluviali e illustrerà lo stato di equilibrio della fauna acquatica con l’ecosistema fluviale.

## sotto la lente

Il dottor **Andrea Mandarino**, consigliere del Centro italiano per la riqualificazione fluviale, ce ne illustrerà obiettivi, esperienze e opportunità. L'azione di CIRF e ISPRA mira a rimuovere le barriere fisiche (dighe, briglie) e a riconnettere i fiumi alle loro pianure alluvionali, in linea con il regolamento europeo sul ripristino della natura. Questa strategia riduce il rischio idraulico, favorisce la biodiversità e migliora il trasporto dei sedimenti.

La dottoressa **Silvia Carletti**, nel corso del quinto seminario, inquadrerà la tutela ambientale di laghi e fiumi nel contesto normativo. La sua esperienza di naturalista e di frequentatrice assidua di ambienti fluviali e lacustri ci offriranno ampia visione di come vengano trattati, con intento risolutivo, i delicati temi ambientali che interessano gli ecosistemi acquatici.

L'ingegner **Franco Favero**, che nel secondo ciclo di seminari ci aveva già illustrato con un interessante intervento l'affascinante percorso delle rotte migratorie parlandoci dei contratti di fiume, ci illustrerà in questa sessione come il birdwatching possa avere un ruolo nel monitoraggio ambientale.

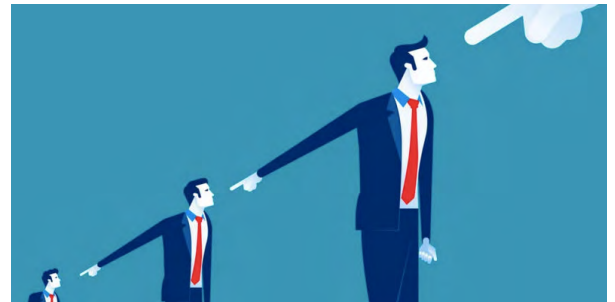
Con l'ultimo seminario sarete in mia compagnia e riporteremo alla memoria le osservazioni di flora e i particolari delle esperienze botaniche che ci accompagnano nei percorsi. Dalle piante galleggianti a quelle che colonizzano le sponde, avremo spunti per il riconoscimento e cenni sulle piante quali bioindicatori delle condizioni di inquinamento degli ambienti acquatici.

Il Gruppo ambiente di AICAN ha l'obiettivo di rendere un utile servizio di informazione e crescita nella conoscenza ambientale con l'augurio a tutti noi di fruire dell'ambiente acquatico con rinnovata consapevolezza.

### ETICA, MORALE E GIURIDICA: LE TRE RESPONSABILITÀ *di Cristian Bertolin*

Cari soci ed amici,

con queste righe proverò a fare chiarezza sulla vecchia storia senza fine su chi sia veramente responsabile in caso di incidente durante la pratica della canoa.



I vari Direttivi della nostra associazione si sono, in fondo, sempre arrovelati in interminabili riunioni per trovare una risposta a questa spigolosa e sempre più annosa questione, cercando soluzioni a tutela di tutti come previsto dal nostro ordinamento.

Mettetevi comodi, non è argomento che si liquida spicciamente, ma richiede una lunga riflessione che ci vede tutti coinvolti e tutti attori diretti: ce lo insegnano gli ultimi tragici incidenti mortali accaduti nell'ultimo ventennio nel nostro paese in ambito di sport di pagaia e pratica ludica ricreativa non organizzata del kayak e canoa.

Come vedete, è stato subito necessario fare un distinguo, questo perché, se pur attività simili, sono diverse per il contesto sociale:

- nel primo caso si tratta di attività sportiva agonistica dilettantistica organizzata ed inserita negli ambiti sociali di sigle riconosciute da un organismo nazionale;
- nel secondo caso si tratta di attività ludica di libera aggregazione.

Nel primo caso, la forma sociale nella quale si svolgono le attività è di tipo organizzato con regolamenti e norme che regolano tutte le attività sociali, nel secondo, aderendo liberamente alle attività, non vi sono né regolamento né norme di riferimento: ad essere comune è, però, dopo l'accadimento dei distinti incidenti con esiti mortali, l'istituzione di un'indagine, allo scopo di stabilire se la morte degli sfortunati canoisti sia da attribuire per responsabilità al gruppo o a qualcuno in particolare dei componenti del gruppo nel quale l'incidente è avvenuto.

In alcuni casi, gli inquirenti potrebbero cercare la responsabilità anche in soggetti terzi non direttamente coinvolti nell'attività o anche qualora l'attività si sia svolta individualmente, anche in fornitori di materiali e gestori di infrastrutture.

## sotto la lente

Nel nostro ordinamento, tutto quanto non sia morte per malattia naturale diventa oggetto di ricerca di una causa scatenante e di una responsabilità terza: questo accade anche per gli infortuni ed è ampiamente normato.

Come dicevamo, nei casi di cui sopra, si è perciò provveduto tempestivamente ad indagare le cause dei decessi, arrivando ad individuare un gruppo di persone che avrebbero potuto cagionare direttamente o indirettamente la morte degli sventurati canoisti e che sono così finiti nel registro degli indagati.

Nei primi casi, quelli avvenuti in ambito associativo, sono stati iscritti nei registri degli indagati, i tecnici e responsabili presenti alla sessione di allenamento, i dirigenti delle società e i soccorritori intervenuti in uno dei casi, nel secondo caso è stato aperto un fascicolo d'indagine che non ha però trovato riscontri di responsabilità, che ricordo in questi casi è sempre di tipo penale.

Quindi, da quanto sopra, in prima analisi si potrebbe dedurre che nel caso l'attività sia organizzata la responsabilità è di terze parti, mentre in caso di attività libera non vi sono responsabili.

Ma non è esattamente così:

- nell'attività organizzata vi sono delle condizioni di esercizio della pratica definite dalle norme e dai regolamenti che includono l'elezione di responsabili di settore, con lo scopo di ridurre o meglio azzerare il rischio di incidenti con conseguenze gravi;
- nell'attività libera non vi sono norme e regolamenti generali, tuttavia la pratica confluisce nelle norme che regolano la responsabilità di terzi nei rapporti tra privati.

In qualsiasi caso, gli inquirenti incaricati cercheranno un responsabile terzo e se un responsabile venisse individuato indipendentemente dal contesto, lo stesso dovrebbe rispondere delle proprie azioni.

Ecco allora che comincia a profilarsi il vero volto della responsabilità, quella dell'individuo, quella della persona inserita in un contesto sociale, quella che a causa del suo comportamento può arrecare danni a terzi o a se stessa.

Quindi, nella pratica della canoa siamo tutti responsabili per gli altri, prima che per noi stessi. E questo perché, come in tutte le altre attività che svolgiamo quotidianamente, il nostro comportamento non deve essere lesivo dell'altrui salute e vita. Quando ci accorresse un incidente grave, se non causato da terze parti, la responsabilità sarebbe di fatto solamente nostra e ad esempio in taluni casi addirittura potremmo vederci addebitati i costi dei soccorsi.

Nella pratica della canoa ad essere responsabili siamo chiamati tutti, sia essa sociale ed organizzata o totalmente libera: al netto delle responsabilità giuridiche, rimangono soprattutto quelle etiche e morali che sono anche quelle che rendono un valore aggiunto alla qualità della nostra vita, il piacere e la fortuna di pagaiare.

Siamo responsabili di ciò che facciamo se è lesivo nei confronti altrui ...

Siamo responsabili di ciò che vediamo fare da altri nei confronti altrui se lesivo e non facciamo nulla per fermalo.

La nostra responsabilità, quindi, è quella di essere attenti all'incolumità di tutti i presenti alle attività alle quali partecipiamo.

Possiamo perciò dire che nella pratica della canoa canadese, come in tutte le altre attività quotidiane, le responsabilità sono di tre tipologie:

- vi è una responsabilità etica che dobbiamo riconoscere a noi stessi.
- vi è una responsabilità morale, che dobbiamo riconoscerci tra praticanti.
- vi è una responsabilità giuridica la quale ci è riconosciuta da terzi.

La prima previene il rischio di incorrere nella terza, la seconda fa sì che si verifichi la prima e si eviti il verificarsi della terza.

Mi auguro facciate vostra questa piccola formula finale, nella speranza che vi aiuti ad andare in canoa più liberi e più sereni.

E mi raccomando, andate in canoa responsabilmente.

## TECNICA DELLA PAGAIATA – III PARTE di Mauro Martini

### PAGAIARE IN AVANTI

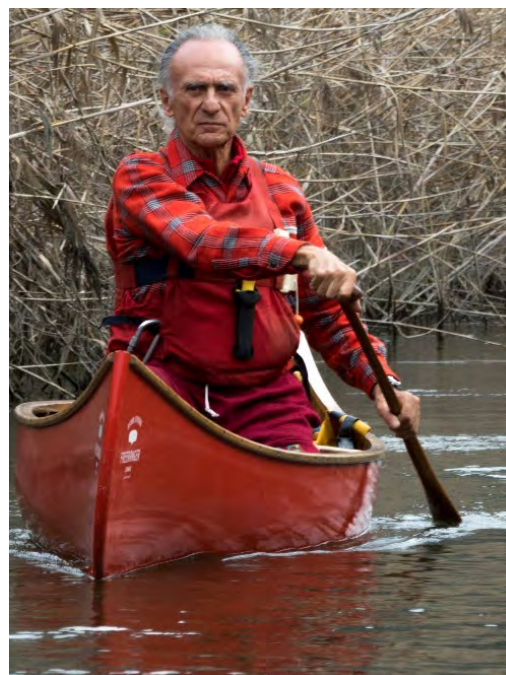
#### GOON STROKE O PAGAIATA DEL CRETINO

A lungo vituperata come la pagaia di chi non sa pagaiare, è invece importante per chi inizia, perché è intuitiva, solida e permette di apprendere alcune finzze che si possono usare in altre pagaiate più sofisticate.

Finita la fase di propulsione all'altezza del fianco, si porta la pagaia indietro e in basso fino a quando si trova parallela alla canoa e quasi orizzontale (la pala resta in acqua).

La mano di controllo ruota verso l'alto e ci ritroviamo col pollice in alto e le altre dita rivolte verso l'esterno.

Questa è una posizione della mano molto forte, con il polso in linea con l'avambraccio, la sua posizione naturale che permette forti leve in tutte le direzioni ricordando il movimento degli antichi timoni. Il lato non di forza (quello posteriore) della pala è rivolto verso l'esterno.



#### **Qui si possono fare varie cose:**

1. non fare nulla, la pagaia funziona come una deriva e pian piano corregge da sola: solo il minimo attrito che fa la pala basta a riportare la canoa sull'on side; basta aspettare qualche secondo;
2. applicare una spinta verso l'esterno con la mano del manico o una spinta verso l'interno della mano dell'oliva (mano di controllo) o una combinazione delle due. Qui bisogna fare attenzione a fare una spinta controllata e molto morbida perché stiamo spingendo contro l'acqua una grande superficie e si rischia di fare un grande attrito e una grande frenata. L'effetto è lo stesso, sia che abbiamo una pala corta e larga, sia una lunga e stretta: usiamo sempre una grande area;
3. ricordando il movimento che facevano gli antichi timoni possiamo ruotare l'oliva verso l'esterno o verso l'interno in modo da far ruotare la pagaia sul suo asse longitudinale. E' vero, gli antichi timoni lavoravano quasi in verticale, ma la correzione funziona lo stesso anche con la pagaia quasi orizzontale, ma con il vantaggio di fare solo una leggera torsione delle pala e non un intervento massivo con tutta la pala. Bisogna anche usare l'accortezza di premere molto leggermente verso il basso con la mano che sta sul manico;
4. possiamo spingere la pala verso il basso fino a portare la pagaia in verticale: la pala scende verso il basso e trova l'acqua sempre più "dura" perché soggetta a maggior pressione. Anche qui ci vogliono gradualità e attenzione perché l'effetto è molto netto;
5. possiamo fare tutte e quattro le manovre precedenti in successione in base a quanto vogliamo correggere.

#### ACCELERATION STROKE

Questa pagaiata è un uso particolare del Goon Stroke e si usa in acqua mossa per inserirsi nel cavo di un'onda per fare surf nei fiumi.

E' studiata per fare una grossa accelerazione da fermo contro corrente.

Si fa con una torsione, una forte propulsione e un immediato blocco della pagaia contro il fianco della canoa a livello delle anche.

Per allenarsi si parte da tre o quattro metri da una boa e con una sola propulsione si deve toccare la boa.

#### J STROKE - PAGAIATA A J

Questa è una pagaiata più difficile da imparare perché richiede sensibilità e precisione nel movimento del polso. Dopo la fase di propulsione, appena passato il fianco del canoista, s'inizia a ruotare il polso della mano di

## sotto la lente

controllo verso il basso, ruotando il polso fino a che le altre dita sono rivolte verso la canoa. Alla fine si arriva al momento della correzione che consiste nello spingere la mano del manico verso l'esterno. E' un movimento continuo e morbido e la correzione può essere più o meno accentuata in base a quello che serve. Appena fatta la correzione avviene lo svincolo e la pagaia esce dall'acqua per il recupero.

### CANADIAN STROKE - PAGAIATA CANADESE

Questa è una pagaia ancora più difficile e che richiede ancora maggiore sensibilità.

La differenza con la precedente è nella correzione che è fatta in acqua, durante la prima fase del recupero. In pratica, finita la fase propulsiva, la pagaia fa un ampio giro verso l'esterno mantenendosi quasi orizzontale sotto il pelo dell'acqua, poi inizia a tornare in avanti, tenendo leggermente sollevata la parte posteriore della pala. E' questa la parte difficile perché bisogna regolare perfettamente l'angolazione della pala perché possa fare quella quantità giusta di correzione che serve a correggere la rotta. Quest'azione può durare anche quasi tutto lo spazio del recupero, poi la pala esce per la fase di torsione e subito rientra per il catch.

Una volta che si acquisisce la capacità di regolare l'azione di correzione e cioè di uscire più o meno tardi dall'acqua la pagaia diventa molto comoda e rilassante e permette di pagaiare per molto tempo senza affaticarsi.

**Personalmente mi accorgo che spesso tendo a passare a questa pagaia automaticamente, senza pensare di farlo. Probabilmente è quella che preferisco.**

### INDIAN STROKE- PAGAIATA INDIANA

Questa pagaia nasce dalla necessità dei nativi canadesi di cacciare e quindi di avvicinarsi alle prede senza far rumore. Perciò, siccome la pagaia fa rumore entrando e uscendo dall'acqua, la si tiene sempre immersa, anche nella fase di recupero.

In pratica, finita la fase di propulsione, si fa una correzione a J e contemporaneamente si fa un palm roll, cioè la mano di controllo si apre leggermente e ruota di 180° intorno all'oliva. In questo modo si cambia il lato di forza della pala e il pollice, che era ruotato in basso durante la J si ritrova in alto come nella Goon Stroke. Poi la pagaia torna verso l'avanti facendo uno slice, cioè facendo un percorso con la pala parallela alla canoa e quindi procedendo di taglio nell'acqua e perciò facendo quasi nessun attrito.

Ovviamente un po' di attrito c'è e perciò questa non può essere una pagaia da veloce.

**Vi sono due importanti variazioni nella pagaia indiana:**

- la prima serve per rendere la pagaia assolutamente silenziosa e consiste nel sollevare la pala parzialmente fuori dall'acqua durante il recupero. Questo evita piccoli rumori e gorgoglii che fanno il manico o la gola nell'andare avanti di taglio.
- la seconda consiste nella possibilità di fare la correzione di rotta non soltanto durante la J, ma anche durante tutta la fase di recupero. Praticamente quando dopo la J ci ritroviamo come visto sopra nella posizione della Goon Stroke, possiamo fare un *power slice*, cioè uno slice verso l'avanti con la pala inclinata leggermente verso la canoa nella prima parte fino al nostro fianco, e inclinata verso l'esterno nella seconda. E' sempre lo stesso movimento dei timoni antichi.

### NORTHWOOD STROKE

Per questa pagaia occorre una pagaia con manico speciale (le immagini delle mie pagaie sono pubblicate nel precedente numero di Aggancio News).

Il manico è piatto e la mano di controllo può mettersi a diverse altezze e adattarsi a diverse posizioni: seduti sui talloni, sul seggiolino, in ginocchio, in piedi.

La pagaia è particolarmente utile con una canoa molto carica ed è essenzialmente una pagaia canadese con la differenza che si sta seduti con le gambe affiancate e rivolte a 45° rispetto al bordo della canoa. Durante la correzione la pagaia viene mantenuta bassa, a volte anche a contatto con il bordo e assomiglia molto alla voga veneta usata dai gondolieri veneziani.

# sotto la lente

## C STROKE – PAGAIATA A C

La pagaiata a C consiste in una presa in acqua all'esterno lontana dalla canoa, in un piccolo aggancio che tira la prua della canoa verso l'on side, in un percorso della pala curvilineo che passa sotto lo scafo e in una lunga correzione a J: è un percorso che forma un grande arco opposto alla forma della canoa.

Serve per partire da fermo con una buona spinta, ma può anche servire per pagaiare normalmente.

## DEEP C STROKE – PAGAIATA A C PROFONDA

Questa pagaiata è come la precedente, ma l'aggancio è più profondo e arriva sotto alla canoa fino alla linea centrale, distendendo tutto il braccio superiore. Qui la pala viene ruotata di 90° e segue un percorso rettilineo sotto l'asse centrale della canoa: questo percorso risulta più lungo e più efficace. Termina sempre con una J.

## CONTEMPORARY STROKE o PAGAIATA DI FORZA

La pagaiata di forza si usa quando c'è bisogno di accelerazione, velocità e potenza, tipicamente con una pagaia da acqua mosca. Consiste nell'iniziare la correzione a J il prima possibile; appena inizia la fase di propulsione si inizia a ruotare lentamente l'oliva verso l'esterno continuando a tirare con forza. Il recupero è quello aereo classico. E' una pagaiata impegnativa e in genere non si usa per lunghi tratti.

## PAGAIATA OLIMPICA

La pagaiata olimpica si usa nelle canoe da velocità e richiede una pagaia più lunga del normale perché si sta in ginocchio e si è più in alto. Questo comporta anche il vantaggio di ottenere una fase di spinta molto più lunga del normale e quindi vantaggiosa per la velocità. Ci si mette in ginocchio sulla gamba dell'on side, il cui piede si ancora sotto al seggiolino, l'altra gamba è distesa quasi completamente verso l'avanti e il piede appoggia sul centro della canoa. Si ha una posizione abbastanza stabile, fondata su tre appoggi: piede e ginocchio sull'on side, piede dell'off side sul centro. Si usa la correzione a J o quella di forza.

## PAGAIATA ROVESCATA

La pagaiata rovesciata è una variante che si usa su tutte le pagaiate che abbiamo visto finora e serve sulle lunghe distanze per cambiare il modo in cui lavorano i muscoli delle braccia ed evitare affaticamenti o crampi. Consiste in un palm roll della mano sul manico: la mano, che normalmente è posizionata col pollice all'interno e le altre dita all'esterno, ruota di 180° verso l'esterno e viene così a trovarsi con il pollice all'esterno e le altre dita all'interno.

In questo modo abbiamo una grande possibilità di variare il lavoro delle braccia; per ogni tipo di pagaiata abbiamo quattro varianti: pagaiare a destra, pagaiare a sinistra, a destra col palmo rovesciato, a sinistra con il palmo rovesciato.

## SCULLING o BRATTO o GODILLE

Lo sculling è un modo di avanzare, non molto efficace per la verità ma indispensabile quando non si ha lo spazio materiale per le pagaiate normali, ad esempio passando sotto un ponte basso o infilandosi in un canale stretto ostruito dalla vegetazione.

La pagaia viene portata in orizzontale fuori dalla canoa, oltre il bordo e tenuta parallela alla canoa, a pelo d'acqua. Lo sculling classico si fa su barche dotate di scalmo, qui creiamo uno scalmo virtuale spingendo le mani una verso l'interno l'altra verso l'esterno in maniera alternata dando delle cucchiariate a destra e a sinistra con una leggera pressione verso il basso. E' una "scucchiata" come a voler prendere del burro dal panetto.

## PAGAIATA ABBANDONATA

Questa è una pagaiata di riposo, adatta per andare tranquillamente a esplorare.

Dopo la propulsione si abbandona la pagaia nella posizione indietro dove si farebbe la correzione, la si appoggia sul bordo della canoa e si può anche togliere la mano dal manico. Il solo fatto che ci sia la pala

# sotto la lente

messa in acqua con un'angolazione crea l'attrito sufficiente per la correzione, basta solo attendere un po' e la canoa, da sola, inizia a virare verso l'on side.

## PAGAIATA SENZA CORREZIONE

Non è facile trovare il punto in cui funziona, dipende dalla forma della canoa, dal peso sia della canoa sia del canoista, dall'inclinazione (lean) che si riesce a ottenere. Si trova sedendosi sui talloni o su un appoggio mobile tipo una piccola sacca, avvicinandosi il più possibile al bordo della canoa.

Praticamente, con una canoa scarica c'è un punto preciso, posto nella parte posteriore, dove basta solo la propulsione e la canoa, col suo peso della parte anteriore, si porta da sola verso l'on side.

## DYNAMI DRAW STROKE

Questa è una pagaiata che può servire per spostarsi dal lato dell'on side mentre si continua a pagaiare, non una manovra di sideslip, che rallenta la canoa fino a fermarla.

Alla fine di una correzione ci si sposta di lato molto all'esterno, s'inserisce la pala in acqua e si fa un draw, cioè si tira di lato verso il nostro fianco, diciamo una specie di aggancio che sposta la canoa verso la pala. Praticamente si sposta la canoa di fianco per circa mezzo metro e poi si continua con la propulsione. Quindi a ogni pagaiata la canoa si sposta di lato e poi continua ad avanzare per la sua strada e così di seguito.

## SINGLE HAND

Non è facile né comodo pagaiare con una mano sola, ma in certe occasioni può essere molto utile. Ovviamente non si va molto lontano.

Si prende la pagaia con la mano del manico, la mano con le dita allungate e l'oliva appoggiata all'esterno della spalla. Il movimento è un po' rigido, ma si riesce a fare una pagaiata, una correzione tipo Goon Stroke portando la pala più indietro possibile e facendo leva sul bordo della canoa con la faccia non di forza e infine un recupero in acqua tipo pagaiata indiana.

## CARVING

Il Carving è la pagaiata fondamentale per le manovre in acqua mossa, che sono le entrate in morta (Eddy Turns) le entrate in corrente (Peel outs) e i traghetti (Ferries).

Sono tutte manovre che richiedono di condurre la canoa su un percorso curvilineo che sfrutta la capacità della canoa di curvare se messa sul fianco; ogni canoa ha un suo raggio di curvatura caratteristico.

Le pagaiate che abbiamo visto fino ad ora avevano sei fasi, quindi sei operazioni da fare in un certo tempo. Questo significa che di tutto il tempo che occorre per fare una pagaiata, solo circa un quarto può essere dedicato alla propulsione e quindi la canoa procede un po' a "singhiozzo" tramite accelerazioni e decelerazioni più lunghe. In più c'era anche lo scodinzolio delle correzioni.

Qui invece non abbiamo correzioni, che frenano tantissimo, ma abbiamo corte propulsioni consecutive senza freni e quindi con una maggiore accelerazione, potenza e velocità.

Nel Carving abbiamo due tipi di pagaiata: il Forward Stroke e il Cross Forward Stroke.

### **Forward Stroke**

Per imparare il Forward Stroke dobbiamo utilizzare le nostre canoe da tandem stando seduti sul giogo, proprio vicino al bordo e le ginocchia appoggiate sul fondo della canoa.

Iniziamo con due o tre pagaiate a J per prendere un po' di velocità, poi facciamo un'ultima pagaiata con una J profonda che mette la canoa in curva sull'on side.

A questo punto inizia la serie di pagaiate formate da un recupero aereo e una torsione contemporanei, un Catch molto avanti e una forte propulsione che arriva solo fino all'altezza del ginocchio e non più del busto come avviene normalmente; infine c'è lo svincolo.

Quindi in sintesi si può dire che facciamo una serie di propulsioni sempre protesi in avanti e sbilanciati verso l'on side. Così facendo teniamo la canoa sulla sua curva naturale.

Se dobbiamo curvare di più, cioè stringere la curva, dobbiamo fare delle pagaiate di controllo, cioè prendere l'acqua più all'esterno ed effettuare dei draw, o agganci: più prendiamo l'acqua all'esterno, maggiore sarà

## sotto la lente

la curvatura. Per allenarsi si fanno dei giri intorno a una boa, prima giri larghi e poi ci si avvicina sempre più. Poi ci si allena pagaiando sull'altro lato, invertendo la posizione delle mani sulla pagaia.

### **Cross Forward Stroke**

La tecnica del Carving deriva dalle gare di Slalom, dove bisogna fare velocemente curve sia a destra che a sinistra, e non si ha tempo di cambiare l'impugnatura della pagaia, perciò nel caso di un canoista che pagaia a destra, farà delle curve a sinistra spostandosi sul suo off side senza cambiare l'impugnatura.

Per imparare il Cross Forward Stroke partiamo dalla nostra posizione abituale sull'on side e facciamo anche qui due o tre pagaiate a J per prendere velocità, poi facciamo uno sweep, cioè una pagaiata larga senza correzione che porta la canoa a curvare verso l'off side e rapidamente ci spostiamo sull'off side senza cambiare la posizione delle mani sulla pagaia e ci sediamo vicino al bordo con le ginocchia sul fondo della canoa.

Qui dobbiamo fare una grossa torsione del busto per portare la pagaia avanti a prendere l'acqua, facciamo il Catch e la propulsione, sempre solo fino al ginocchio come sull'altra parte, e anche qui non facciamo nessuna correzione (che sarebbe molto difficile) ma ruotiamo la pagaia in modo da fare un recupero in acqua parallelo alla canoa con uno slice, cioè riportiamo la pala avanti parallelamente all'asse principale della canoa, il pollice sull'oliva ruota in avanti.

Occorre molta attenzione le prime volte perché da quel lato non abbiamo un appoggio se ci sbilanciamo e rischiamo di finire in acqua. Quindi è d'obbligo iniziare dolcemente per prendere confidenza col movimento. Ovviamente anche da questa parte vale il discorso delle pagaiate di controllo per variare la curvatura della nostra traiettoria.

### **PAGAIARE ALL'INDIETRO o RETROMARCIA o REVERSE**

A questo punto dobbiamo fare alcune considerazioni generali sull'assetto della canoa.

La canoa è una barca molto leggera e risponde immediatamente ai carichi che noi le mettiamo sopra. Ad esempio, quando un canoista sale su una canoa scarica e si siede sul seggiolino di poppa, vediamo che la prua si solleva e la poppa affonda.

Non solo, il punto dove il canoista si trova è anche il baricentro della canoa.

Se due canoisti siedono sui rispettivi seggioloni, il baricentro si trova a metà strada tra i due. Poi il baricentro si sposta leggermente in avanti se la canoa si muove, ma questo influisce poco.

Qui ci occupiamo del canoista in solitario e quindi abbiamo visto che nelle pagaiate in avanti le correzioni di rotta avvengono quando la pala è indietro, lontana dal baricentro dove ha una leva maggiore.

Perciò adesso, pagaiando all'indietro, le correzioni andranno fatte verso l'avanti: più ci si sporge verso l'avanti col busto, più è lunga la leva e più efficace la correzione.

### REVERSE J

La posizione più comoda per imparare la pagaiata all'indietro classica è quella seduti sul seggiolino di prua. E' la posizione del prodiere quando la barca procede in avanti.

La pagaiata è la stessa della pagaiata a J in avanti, solo che viene effettuata col lato non di forza della pala, cioè il lato posteriore a quello che tiriamo quando pagaiamo in avanti.

Praticamente si fa una torsione del tronco verso dietro all'esterno della canoa, si fa il catch indietro alzando la mano di controllo per portare la pagaia in verticale.

Non si può andare molto indietro perché si rischia di affondare la pala di piatto e frenare. Poi si affonda bene la pala e la si spinge in avanti perpendicolare alla canoa, ci si sporge in avanti e si fa una J all'esterno. Infine, si fa il recupero in acqua e quindi la torsione.

### FAR BACK

Questa è una pagaiata non molto usata per via della posizione scomoda che ci fa assumere e sicuramente non serve per lunghi tratti, piuttosto per brevi manovre.

S'inizia con la massima torsione del busto possibile verso l'esterno e indietro, come nella pagaiata precedente, si fa il catch con la pagaia verticale, ma la passata in acqua viene fatta con il lato normale di forza della pala, a cui segue una correzione tipo Goon Stroke verso l'esterno. Anche qui il recupero è sott'acqua.

# sotto la lente

## COMPOUND PRIMA VARIANTE

Il Compound è una pagaiata a due fasi, composta da un Far Back e un Reverse J. L'unione fa la forza, come si dice, e qui abbiamo una doppia fase propulsiva.

S'inizia con un Far Back e dopo la fase propulsiva si ruota la pagaia di 180° e si fa un'ulteriore propulsione con il lato posteriore della pala (il lato non di forza).

Qui è comodo fare la correzione a J e infine si fa il recupero aereo.

## COMPOUND SECONDA VARIANTE

Qui tutto come sopra, ma questa volta non si ruota la pagaia nell'acqua. Si fa invece un palm roll della mano di controllo e la pagaia prosegue la sua spinta senza interruzioni.

Consiglio di impraticarsi bene con la prima variante e in seguito provare la seconda che è un po' più macchinosa e interrompe la continuità di spinta mentre si fa il palm roll.

## INDIANA

Anche la pagaiata indiana è possibile ed efficace in retromarcia. Anche qui la propulsione viene fatta col lato non di forza della pagaia.

L'unica differenza è che il Palm Roll non si fa alla fine della propulsione, ma alla fine della fase di recupero.

## CROSS REVERSE

Tutte le pagaiate in retromarcia hanno il problema che vengono usate di rado e siccome usano i tricipiti brachiali per la spinta della mano del manico il risultato è che ci stanchiamo subito. Questa pagaiata invece è praticamente una pagaiata in avanti e usa i bicipiti per la trazione, a cui siamo molto bene abituati.

Funziona così: dalla nostra posizione normale sull'on side con le ginocchia sul fondo della canoa ruotiamo verso l'off side e portiamo il ginocchio dello stesso lato sul seggiolino; l'altro ginocchio si sposta anche lui ma resta sul fondo della canoa. Facciamo anche una torsione del busto verso l'off side e ci ritroviamo quasi nella posizione normale ma rivolti verso la poppa. Dico quasi perché manteniamo sempre la massima torsione durante tutta la pagaiata.

Questa posizione è molto efficace e ci permette di usare diverse pagaiate: la J in primis, ma anche l'indiana, la canadese, la Goon Stroke.

Inoltre abbiamo una buona visuale sia verso la poppa sia verso la prua.

## C STROKE

Questa è la stessa manovra della pagaiata a C in avanti, ma fatta all'indietro lavorando col lato non di forza della pala. Quindi lo stesso percorso curvilineo a C sotto la canoa.

## DEEP C STROKE

Anche qui lo stesso discorso come la Deep C in avanti. Quindi aggancio profondo, propulsione lineare sotto la chiglia e correzione a J.

## SCULLING

Lo sculling indietro non è molto comodo, ma il principio è sempre quello di creare uno scalmo virtuale, come abbiamo visto per lo sculling in avanti.

## PAGAIATA IN DUE TEMPI ALTERNATI

Questa è una pagaiata da acqua mossa che serve per fare traghetti all'indietro.

Consiste in una pagaiata Reverse J sull'on side seguita da una Cross Reverse sull'off side. Si fa bene dalla posizione del prodiere in tandem oppure seduti sul giogo.