AGGANCIO News

N.2 settembre 2025

l'avventura non ha età

AICAN
ASSOCIAZIONE ITALIANA CANOA CANADESE

AICANA
ASSOCIAZIONE ITALIANA CANOA CANADESE

N.2 settembre 2025

AGGANCIO News

SETTEMBRE, LEGGERE PER SOGNARE *di Juliette Gremese*

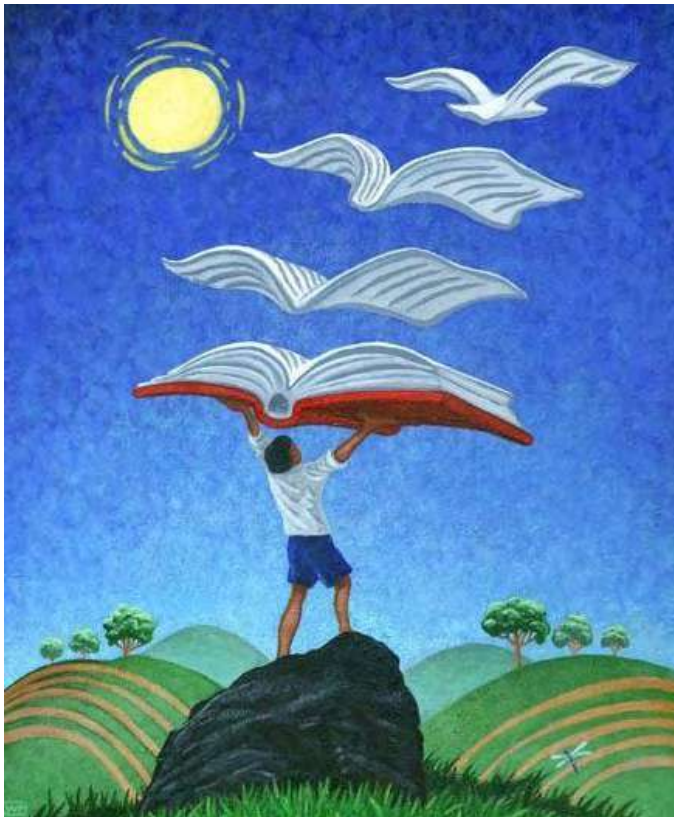
E' quel mese in cui ci portiamo ancora addosso il profumo dell'estate, fino a ieri ci lamentavamo del caldo insopportabile e adesso ne sentiamo già un'inconfessabile nostalgia.

L'han detto prima di me poeti e cantautori, settembre sa di ricordi freschi, di una vacanza appena conclusa o di un weekend fuori porta. Ma sa anche di un tempo ancora da riempire, prima che le giornate si accorcino e il freddo ci impigrisca.

L'estate, il tempo di un libro sotto l'ombrellone, davanti alla tenda, nel resort o dove piace di più. Libri sostituiti da cellulari, in ogni dove, a scattare e guardare foto e a mettere "mi piace". A vivere anche le estati altrui.

Nel nostro piccolo anche "noi" di AGGANCIO pubblichiamo foto e scriviamo articoli, ed oltre ad augurarci di ottenere i vostri 👍 con questo numero vorremmo prolungare l'estate e offrirvi spunti per l'autunno/inverno.

Sempre noi di AGGANCIO siamo fissati con le citazioni e come diceva un certo Foucault *"Per sognare non bisogna chiudere gli occhi, bisogna leggere"*.



Leggerete di:

Raduno estivo: i fiumi/laghi percorsi durante il Raduno estivo sono stati una piacevolissima sorpresa e alcuni di questi si prestano anche per uscite autunnali/invernali: ci torniamo?

Viaggi in canoa: il Canada sarà in calendario per qualcuno di noi il prossimo anno?

Non si finisce mai di **Imparare** … anche ad andare in canoa canadese: con i corsi, ma anche in autoapprendimento, sfogliando manuali e le informazioni pubblicate in questo numero

Eventi: alcuni alle porte, già in calendario, altri da organizzare con il contributo di tutti voi.

Buona lettura

AICAN
ASSOCIAZIONE ITALIANA CANOA CANADESE

N.2 settembre 2025

AGGANCIO News

IL NOSTRO PICCOLO PATRIMONIO DA CONDIVIDERE

di Sergio Barbadoro / Presidente AICAN

Tutti noi siamo più che convinti che la canoa canadese non sia una disciplina sportiva, quanto piuttosto un modo di vivere l'acqua, il territorio e il gruppo.

Pagaiare in coppia in una canadese significa lavorare in sintonia, sviluppare attenzione, rispetto reciproco e senso del proprio ruolo.

È un'attività inclusiva, accessibile, adatta a tutte le età e perfetta per avvicinare giovani e adulti ad uno stile di vita attivo e sostenibile.
E' un mezzo unico per conoscere ed attraversare ecosistemi spesso preclusi all'uomo.

Andare per fiumi ha aiutato tutti noi a conoscere ed apprezzare la natura, gli uomini e le donne che nutrono i nostri stessi interessi per l'ambiente e gli ecosistemi fluviali, ma soprattutto ha formato noi stessi.

La riflessione che vi propongo è che per far crescere questo **patrimonio presente in ciascuno di noi** e renderlo in una qualche misura fruibile da un numero sempre maggiore di persone, oggi, settembre 2025, è fondamentale un salto di qualità nell'impegno organizzativo all'interno dell'associazione di cui facciamo parte.

Il coinvolgimento diretto di un buon numero di soci nelle attività non è più solo auspicabile: è una scelta strategica.

Abbiamo un enorme potenziale inespresso. Le richieste di partecipazione crescono, l'interesse verso le attività sull'acqua aumentano, e la canoa canadese può diventare un punto di forza della nostra offerta sportiva, culturale, sociale ed ambientale.

Dobbiamo essere consapevoli che, senza una base solida di volontariato attivo, di soci presenti non solo come fruitori ma anche come promotori, AICAN rischia non solo di non riuscire a rispondere alla domanda ma soprattutto di rallentare la sua crescita.

Se abbiamo la consapevolezza di questo, ciascuno di noi dovrebbe trovare il tempo ed il modo per contribuire in modo più diretto alla vita associativa:

- con idee e proposte per nuove attività (uscite, corsi, workshop, eventi, giornate promozionali, relazioni con altre realtà sociali ed associative, ecc.);
- con disponibilità operative (aiuto nella logistica, accoglienza, assistenza in acqua, manutenzione, ecc.);
- con un ruolo attivo nella diffusione, con vari strumenti, dei valori che ci contraddistinguono: inclusione, rispetto per l'ambiente, socialità, cultura dello sport.

Non serve essere istruttori o esperti per dare una mano. Basta un po' di tempo, spirito di iniziativa e voglia di collaborare. Anche poche ore possono fare la differenza, soprattutto se condivise da molti.

Rendiamoci disponibili ad accogliere persone che vogliono sperimentare l'andare in canoa, anche se solo cariche di entusiasmo e voglia di fare.

Contattiamo altri soci ed insieme a loro adoperiamoci per reperire il materiale minimo per portare questi neofiti con noi.

Siamo accoglienti ed aiutiamo a far crescere l'interesse che ci viene manifestato, la mancanza di tecnica e di attrezzatura non possono essere problemi insormontabili che come associazione ci chiudono agli altri.

Lavorare con altri per sviluppare le attività legate alla canoa canadese significa soprattutto investire nel futuro dell'associazione. Significa produrre nuovi modelli organizzativi, rafforzare il senso di appartenenza, aumentare la visibilità sul territorio e valorizzare il nostro modo unico di relazionarsi con l'ambiente.

In questi mesi lanceremo alcune iniziative pensate proprio per ampliare la partecipazione attiva. Ciascuno potrà dare il proprio contributo, con competenze diverse e secondo la propria disponibilità.
L'importante sarà non stare alla finestra ma battere un colpo, palesarsi e dire agli altri soci: "eccomi ci sono anch'io".

Abbiamo detto più volte che, se ciascuno di noi fosse in grado di avvicinare ad AICAN una sola nuova persona all'anno, in pochi anni saremmo qualche migliaio. Sappiamo quanto sia difficile ed ambiziosa un'idea del genere ma è proprio per questo che dobbiamo tentare e provarci insieme.

La qualità ed il futuro della nostra associazione non dipendono da pochi e tanto meno dai dirigenti: dipendono da tutti noi. Di questo dobbiamo essere tutti ben consapevoli!

Nella lunga storia del genere umano (e anche del genere animale) hanno prevalso coloro che hanno imparato a collaborare ed a improvvisare con più efficacia.

(Charles Darwin)

redazione

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

Hanno collaborato a questo numero:

Carla Magarotto - *Socia Lazio*
Carlo Bevicini - *Socio Umbria*
Claudio Calzavara
Pres. Gruppo Canoa San Mauro TO
Gian Piero Russo - *Socio Lazio*
Gioacchino Miceli - *Socio Piemonte*
Juliette Gremese - *Socia Piemonte*
Luca Zani - *Socio Triveneto*
Mauro Martini - *Socio Lombardia*
Max Caruso - *Socio Lombardia*
Sergio Barbadoro - *Presidente AICAN*

sommario

EDITORIALE - pag.1
LETTERA DEL PRESIDENTE - pag.2
UNO SGUARDO AL FUTURO
VIII Memorial Flavio Mainardi
Sicurezza per tutti - incontri online - pag.4
Festival di fotografia, racconto e documentario
Gruppo Ambiente AICAN
Canoe ormeggiate a San Mauro (TO) - pag.6
Juliette Gremese
UNO SGUARDO AL PASSATO
Corso AICAN Toscana e Umbria
Le impressioni dell'istruttore - pag.7
Carlo Bevicini
Le impressioni dei partecipanti - pag.8
Tommaso, Jacopo, Marina, Nicola
Raduno Estivo - pag.9
Gian Piero Russo
Botta e risposta...
la prima volta al raduno estivo - pag.13
Luca Zani
Raduno estivo … non solo canoa,
gita in val Sanagra - pag.14
Carla Magarotto
Succede in Canada - pag.16
Salvatore Max Caruso
SOTTO LA LENTE
Paddle your own canoe - pag.19
Juliette Gremese
Tecnica della pagaiata - pag.21
Mauro Martini

AICAN ASSOCIAZIONE ITALIANA CANOA CANADESE

N.2 settembre 2025

AG GAN CIO News

uno sguardo al futuro

TICINATA - VIII MEMORIAL FLAVIO MINARDI 11-12 ottobre 2025

Ottava edizione del Memorial Flavio Mainardi sul Ticino.

Sabato 11: Caselnovate VA - Turbigo MI (km 18)
Domenica 12: Turbigo MI - Cerano NO (km 16)

Percorsi di I°/II°. Lungo il percorso di sabato momenti didattici, supportati da alcuni tecnici AICAN.

Base del raduno: sede del Canoa Club Milano a Castelletto dove si organizzerà la cena di sabato e si potrà pernottare con tende e camper o nel salone della struttura. Accesso al club da venerdì sera.

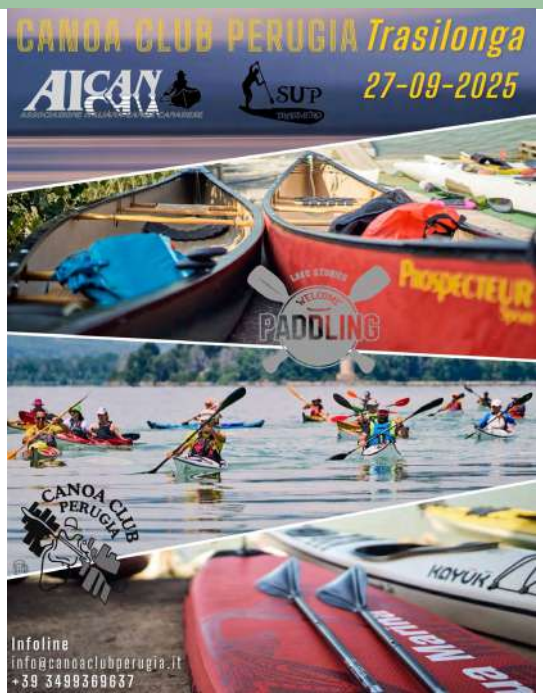
INFO: Antonella 333 3785710 segreteria@aican.it

Leggi il PROGRAMMA e compila il modulo d' iscrizione
entro domenica 5 ottobre

SICUREZZA PER TUTTI 2025

2 incontri online tenuti dalla guida canoistica Cristian Bertolin

MARTEDÌ 7 OTTOBRE
MARTEDÌ 21 OTTOBRE
dalle ore 19 alle ore 21



TRASILONGA - AICAN UMBRIA

sabato 27 settembre 2025

Una festa sulle acque del Trasimeno unico lago dell'Italia peninsulare con un'isola abitata.

Le canadesi partiranno da Passignano per raggiungere l'Isola Minore, circumnavigare l'Isola Maggiore e ritorno.

Organizza:
Canoa Club Perugia 349 9369637

evento amico

FESTIVAL di fotografia, racconto e documentario

a cura del Gruppo Ambiente AICAN

Storie, emozioni, avventure di pagaia sull'andar per l'acque di fiumi, torrenti, laghi, mari e oceani

Un viaggio sull'acqua, tra parole, immagini e racconti.
Il Festival vuole celebrare il mondo della pagaia in tutte le sue forme: dalla canoa al kayak, dal rafting alla navigazione solitaria, raccogliendo esperienze vissute su ogni tipo di specchio d'acqua.

Un'occasione per ascoltare storie vere di esplorazione, sfida, connessione con la natura e riscoperta di sé. Attraverso incontri con autori, viaggiatori, sportivi e appassionati, il festival offre un'immersione nell'emozione del viaggiare lentamente sull'acqua, alla scoperta dei paesaggi più nascosti e delle culture che vi si affacciano.

Un invito a lasciarsi trasportare dalla corrente delle storie, per scoprire l'universo umano e naturale che si apre lungo le rotte d'acqua del mondo.

Il Festival intende raccogliere fotografie, documentari e brevi racconti che potranno spaziare tra molteplici aspetti del tema: l'ambiente, la natura vista dall'interno, l'acqua, le avventure, le relazioni, gli ambienti legati alla presenza dell'acqua, i paesaggi nei momenti di una vacanza, di un'impresa sportiva, della vita di chi ama mettersi alla prova.

Proponendosi come iniziativa di promozione socio-culturale la partecipazione è gratuita.

I materiali che s'intende far partecipare al Festival possono essere presentati ***entro e non oltre il 30 novembre*** *scrivendo a scrivi@aican.it*

La mostra fotografica e le proiezioni avranno inizio entro dicembre 2025 con premiazione finale.

REGOLAMENTO

- Per partecipare al festival è necessario compilare il modulo d'iscrizione, ed inviarlo, insieme al materiale, a scrivi@aican.it **entro e non oltre il 30 novembre 2025**.
- La partecipazione è gratuita.
- Per la SEZIONE FOTOGRAFIA ogni iscritto potrà partecipare con un massimo di 3 fotografie in formato 20cm x 30cm.
- Per la SEZIONE DOCUMENTARI ogni iscritto potrà partecipare con un solo filmato, in formato DVD o file video, della durata massima di 15 minuti.
- Per la SEZIONE RACCONTI ogni iscritto potrà presentare un solo breve racconto di un massimo di otto cartelle di 1800 battute ciascuna.
- La mostra fotografica, le proiezioni e la lettura dei racconti avverranno in appositi locali idonei all'accesso al pubblico.
- Sarà predisposto un calendario per la visione della mostra, dei racconti e dei singoli documentari.
- Le valutazioni dei materiali iscritti avverranno pubblicamente mediante una giuria di esperti ed una giuria composta da visitatori della mostra e spettatori dei video e dei racconti i quali assegneranno un punteggio a ciascuna opera. I punteggi della giuria di esperti avranno un valore doppio rispetto alla giuria popolare. Risulteranno vincenti la fotografia, il racconto ed il documentario che avranno raggiunto il maggior punteggio risultante dalla somma delle valutazioni espresse dalle due giurie.

AICAN PIEMONTE - CANOE ORMEGGIATE A SAN MAURO (TO)

3 canoe di soci piemontesi e 1 canoa di proprietà di AICAN sono ospitate da giugno a San Mauro Torinese, presso il Canoa Club, di Via del Porto 15: l'idea di una decina di soci gravitanti nell'area di Torino è di avere a disposizione delle canoe direttamente sul fiume, per facilitare anche brevi uscite, utili allo spirito e alla tecnica.

Il fiume Po a San Mauro, infatti, offre un panorama molto bello, con un tratto percorribile lungo circa 2,3 km, quasi "selvaggio", che permette di risalire il fiume fino alle porte di Torino, costeggiando la Riserva del Meisino e dell'Isolone Bertolla. Aironi, cormorani e garzette sono di compagnia, ma con un po' di attenzione si avvistano anche altre specie. L'imbarco è proprio altezza dell'ingresso del canale derivatore dell'AEM, e in caso di rilascio dell'acqua, ciò permette di avere anche un po' di corrente per esercizi e momenti didattici.

Ringraziamo il Canoa Club per l'ospitalità e ci auguriamo di andare sempre più numerosi e sempre più spesso in acqua.

Per info sull'uso delle canoe contattare Juliette 347 0937349

GRUPPO CANOA SAN MAURO

di Claudio Calzavara - Presidente del Club

Il Gruppo Canoa San Mauro è una ASD che dal 1985 ha sede e fa' attività a San Mauro Torinese. Le finalità dell'associazione sono quelle di praticare e promuovere l'attività canoistica in tutte le sue forme e di diffondere la cultura del rispetto e della tutela dell'ambiente. Per fare questo organizziamo corsi di 1° e di 2° livello e discese su fiumi di diverse difficoltà.

Da 40 anni presidiamo un'importante parte del territorio Sanmaurese, che in nessun altro modo potrebbe essere controllata ed effettuiamo una raccolta permanente della plastica sul fiume.

Dal 1988 siamo affiliati alla FICK e facciamo gare sia di canoa velocità che di canoa fluviale (slalom e discesa).

I corsi si tengono sul tratto di fiume Po, compreso dalla diga dell'Enel di San Mauro alla diga del Pascolo a Torino, in una splendida cornice naturale e con un imperdibile panorama che va dalla Mole Antonelliana passando per la collina e la basilica di Superga, per finire con la spettacolare vista del paese vecchio con in primo piano il ponte Vecchio seguito dalla Chiesa della Pulcherada sovrastate dalla torre di Moncanino, anche lei progetta dall'Antonelli.

Da quest'anno abbiamo il piacere e l'onore di condividere queste emozioni con gli amici dell'AICAN, che dall' inizio dell'estate utilizzano la nostra sede in Via del Porto 15 per uscire in questo tratto di fiume.

Per consentire una maggiore fruizione del fiume, da qualche anno organizziamo delle giornate di uscite in barca a motore con una tradizionale imbarcazione del Po, il Bricel.

Nel prossimo futuro abbiamo in progetto di dotarci di un pontile galleggiante per facilitare l'ingresso in acqua a persone con motricità ridotta e atleti con disabilità, considerato che abbiamo l'abilitazione all'insegnamento della canoa a persone con questa problematica.

I prossimi appuntamenti del Club

Domenica 21/09	Uscita con il Bricel
Domenica 12/10	Uscita con il Bricel

Per le uscite in barca e le prove in kayak è necessaria la prenotazione al 3356830017

uno sguardo al passato

CORSO AICAN TOSCANA E UMBRIA - giugno 2025

LE IMPRESSIONI DELL'ISTRUTTORE *di Carlo Bevicini*

Nicola, Tommaso, Jacopo e Marina, questi i partecipanti all'ultimo corso di canoa canadese tenutosi sul fiume Tevere a Città di Castello (PG) e lago di Montedoglio (AR), in tre weekend di giugno.

Nicola è un esperto kayaker, mio fido compagno di discese ardite, anche di IV grado. E' abile anche nel salvamento, uomo imbracato, non esita a tuffarsi per recuperare un eventuale canoista in difficoltà. Presente anche in passate uscite AICAN, aveva solo bisogno di pulire la sua tecnica in canadese, che per ora definirei essenziale.

Tommaso, invece, neofita per la canadese, ma comunque esperto anche lui in salvamento: Vigile del Fuoco con specializzazione fluviale, abituato ad affrontare fiumi in raft, desideroso di estendere le sue conoscenze al mondo della canadese. Nodi e paranchi sono il suo pane, i suoi lanci con la corda sono risultati più precisi dei miei, il suo impegno nell'apprendere i vari colpi veramente lodevole.

Entrambi qui della zona, continuano a venire e ad allenarsi, li ritroveremo certamente a qualche prossimo raduno AICAN.

Jacopo, da Torino, già esperto: bella tecnica in acqua piatta, pulita ed elegante, si è cimentato sulle rapide e sui passaggi in corrente, così come *Marina* che continua il suo percorso di crescita con costanza ed impegno.

Direi, quindi, un buon risultato, soprattutto nella prospettiva futura che qualcuno rimanga a far parte della famiglia AICAN e che non passi e se ne vada, come purtroppo successo in passato.

Novità di questo ultimo corso: delle **piccole canoine** in cartapesta, gradito gadget poi per i partecipanti, che solcavano un fiume disegnato, dove sono state riportate le varie situazioni che si possono incontrare, da nicchie e sifoni ad alberi di traverso con conseguenti colini, ma anche rapide comode dove poter lavorare in sicurezza e divertirsi.

Una lezione teorica in aula per esaminare i vari scenari in un fiume, che non vuole certamente sostituirsi alla pratica in un contesto reale, ma studiarne intanto l'approccio.

Stiamo già lavorando per migliorare questa lezione in aula, con foto e filmati che possano già far capire ai partecipanti come affrontare certe situazioni.

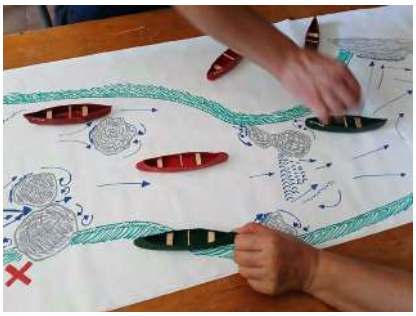
Per ora non ci resta che aspettare qualche prossimo appuntamento AICAN, per provare in acqua quel che abbiamo imparato.

A presto!

LE IMPRESSIONI DEI PARTECIPANTI

Tommaso
Ho fatto il corso più per una sfida con i figli che facevano già kayak, ma mi ha subito contagiato l'entusiasmo e la passione di Carlo che ci ha seguito durante tutto il corso con professionalità e competenza. I suoi insegnamenti e i suoi consigli, come anche quelli dei "canadesisti" più esperti Lanfranco ed Eros, che ho incontrato in varie uscite, sono sempre stati molto utili e ben accetti.

Certo, quando osservo con quanta tranquillità ed eleganza eseguono le manovre mi rendo conto che ho da solcare ancora tanti fiumi...



Jacopo
Ho partecipato solo a due delle sei giornate di corso proposte.
Da kayakista principiante e neocanadesista con all'attivo una manciata di uscite insieme a esperti di AICAN Piemonte, ho ancora molto da imparare e le due giornate di corso mi sono state decisamente utili: l'allenamento in acqua piatta mi ha permesso di aumentare la mia confidenza con le manovre di base e allenare i dettagli nell'esecuzione; inoltre, sono stato contento di sperimentare le manovre per il recupero della canoa, necessarie in caso di ribaltamento. Poi, su acqua mossa, grazie alle spiegazioni e dimostrazioni di Carlo, mi sono chiarito le idee su come funziona e come posso usare l'aggancio normale e quello incrociato. Anche osservare i compagni di corso mi ha aiutato a migliorare la mia azione.
Carlo, l'istruttore mi ha trasmesso molta sicurezza ed entusiasmo, grazie alla dedizione con cui ci ha seguito nelle manovre, ha risposto alle nostre domande e ci ha dato suggerimenti.
La parte teorica con le mini canoe è stata un fondamentale completamento dell'esperienza.
Infine, la splendida cornice e le acque del lago di Montedoglio in Toscana e del fiume Tevere in Umbria presso il Club Città di Castello che ci ha ospitati, hanno reso l'esperienza ancora più speciale.

Dopo il corso, mi sento più forte e più entusiasta di prima.

Ringrazio Carlo, Eros e tutti i partecipanti al corso e AICAN che ha organizzato.

Marina
Ho partecipato solo alla sessione di acqua mossa.

Per la prima volta ho provato la conduzione della canoa in solo in acqua mossa; le mie precedenti esperienze erano state solo in tandem da prodiere o in singolo su un breve tratto di fiume (spot). Grazie a Carlo e Lanfranco ho fatto mio il movimento del corpo in relazione con la canoa per il miglioramento delle tecniche già acquisite.
Nonostante la scarsità di piogge, l'acqua era comunque sufficiente per eseguire tutti gli esercizi: entrate in corrente, in morta, traghetti e appoggi a gogò, ma anche risalite in controcorrente, lettura del fiume, lancio della corda e recupero uomo in acqua.
Mi sono proprio divertita grazie alla piacevole compagnia di tutti i partecipanti e alla grande disponibilità di Carlo che ci ha ospitati, sfamati per il pranzo e … chicca delle chicche ci ha regalato delle bellissime mini canoe di cartapesta, usate per la lezione a terra, fatte a mano da lui!
Grazie a tutti, ci rivediamo presto in acqua.

Nicola
Con Carlo andrei anche in capo al mondo e tante ne abbiamo combinate, soprattutto in kayak. Ma anche in canadese: 9 anni fa, sul lago di Martignano con Becky Mason, io c'ero!
Ogni tanto quindi sarò dei vostri, ma un paio di rapide le voglio, sennò non mi muovo!

Speciale Raduno estivo

RADUNO ESTIVO *di Gianni Russo*

Il primo Raduno estivo dell'AICAN risale ormai al lontano 2011 - svolto all'epoca sui fiumi del Centro Italia. Sulla scia di quella prima esperienza e delle successive edizioni, anche il Raduno estivo di quest'anno, sui fiumi dell'alta Lombardia, dal 4 al 9 agosto, non ha tradito le aspettative anzi, se vogliamo proprio dirlo, le ha superate

Il Raduno 2025 ha riguardato la discesa esplorativa in canoa canadese di alcuni tratti dell'Adda superiore, del Mera oltre che diverse escursioni lacustri sull'alto Lario, dove gli stessi fiumi confluiscono.

Percorsi fluviali incorniciati tra i contrafforti montuosi delle Alpi Retiche, Orobie e Lepontine.

L'**Adda** superiore è il fiume della Valtellina, immissario del lago di Como, nel quale entra vicino Colico, con una lunghezza complessiva di 66 km. Originariamente un fiume di grande portata, nel suo tratto centrale gran parte delle sue acque vengono prelevate per lo sfruttamento idroelettrico e restituite negli ultimi chilometri prima di immettersi nel lago di Como.

I tratti discesi nell'ambito del Raduno, per una lunghezza complessiva di 41 km con difficoltà di I/II°, si sono rivelati particolarmente adatti alle canadesi open, con situazioni stimolanti per l'affinamento delle tecniche di barca e di navigazione fluviale: l'impressione è di una piccola Durance, per chi la conosce e per chi è stato al Raduno AICAN del 2023. Non sono stati percorsi i tratti più impegnativi, da Chiuro a Piateda, che presentano difficoltà di III/IV°.

Il fiume **Mera** è uno degli immissari del Lago di Como, a nord della foce dell'Adda superiore, lungo circa 50 km, ha origine in Svizzera e secondo la guida di Guglielmo Granacci è navigabile per 20 km. Nel corso del Raduno è stato disceso il tratto finale di circa 9 km, fino al lago di Novate Mezzola.

Oltre all'Adda e al Mera, durante il Raduno anche itinerari lacustri sul **lago di Como** e sui piccoli **Lago di Piano** e di **Novate Mezzola**.

A terra trekking nell'Orrido del Sanagra, sui sentieri montani e ripari, tra borghi e vallate.
Suggestive le visite all'Abbazia di Piona e al Tempietto di San Fedelino; ottime le cene nei crotti, osterie tipiche della zona.

Una 6 giorni di full immersion in un territorio ricco di valenze storico-paesaggistiche, ambientali ed enogastronomiche.

Ringrazio Gigi e Valentina, appassionati conoscitori del territorio, per i sopralluoghi e il supporto logistico in acqua, la Antonella, tuttofare senza la quale molti raduni non vedrebbero la luce, il Presidente Sergio per la sua disponibilità e per averci deliziato con i suoi manicaretti e soprattutto i Soci che hanno partecipato con entusiasmo a una settimana di avventura.

In sintesi, le nostre giornate e i nostri percorsi.

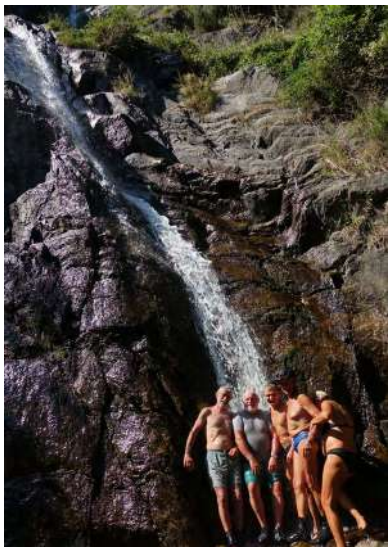
domenica 3 agosto

Ritrovo partecipanti al Camping Lac du Como a Sorico (CO), base del Raduno. Una dozzina di aficionados "radunisti", eterogenei per esperienza a capacità, tendenti agli "anta" a comporre una flotta di 8 canoe: Old Town, Prospector, Silverbitch Broadalnd 15, 2 gonfiabili Gumotex Scout, una originale Ally 16.4 smontabile.

A sera trasferimento al Crotto Isidoro a Stazzona per cena a base di pizzoccheri con suggestivo tramonto sul lago e vista Alpi Retiche.

Speciale Raduno estivo

lunedì 4 agosto
Escursione lacustre dal camping alla Riserva Naturale Pian di Spagna fino al Lago di Mezzola.
Andata/Ritorno: km 16
Bagni a profusione con esotica doccia sotto cascate naturali.



martedì 5 agosto - Discesa Adda
Mattina con supporto Rafting Lombardia
tratto di km 5 - diff. I/II°
imbarco al ponte Località Tresenda
sbarco al ponte Località Teglio

Pomeriggio con supporto di Valentina & Gigi
tratto 15 km I /II°
imbarco area pic nic località Trevisio/Piateda
sbarco al ponte di Berbenno

mercoledì 6 agosto
Mattina, trasferimento in
Val Menaggio con escursione
sul piccolo Lago di Piano e
visita all'ecomuseo della Riserva
Naturale.
Andata/Ritorno: km 6
Guide Valentina & Gigi

Nel pomeriggio trasferimento a Menaggio per trekking all'Orrido del Sanagra, spettacolare canyon stretto e profondo tra imponenti pareti rocciose scavate dall'omonimo torrente.

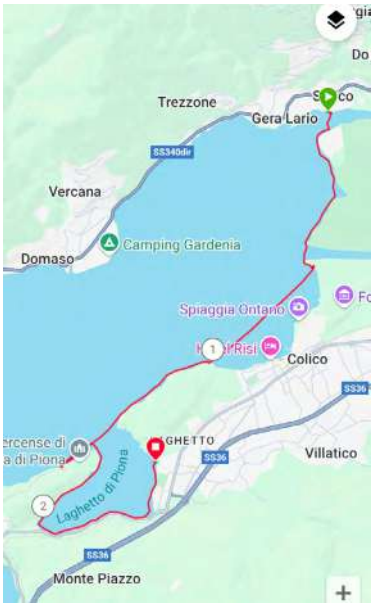
A sera, ospiti di Valentina e Gigi nella bella casa sul Lago a S. Maria Rezzonico.

Giovedì 7 agosto

Discesa Adda

tratto km 5,8 - difficoltà II/III°
con supporto Rafting Lombardia
imbarco ponte località Villa di Tirano
sbarco al ponte di Tresenda

La sera cena conviviale con Flavio Ciarrocchi (fondatore di Canoakayakitalia) al Crot dul Bem sopra Talamona



venerdì 8 agosto

Escursione lacustre dal camping all' Abbazia Cistercense di Piona
Andata/Ritorno km 16

p.s. preso contatti con Centro formazione scout nautici a Colico x possibili future collaborazioni con AICAN

sabato 9 agosto

Fiume Mera/Lago di Novate Mezzola

Percorso fluviale di 9 km (diff. I/II°) + tratto lacustre di 4 km
imbarco sul Mera / ponte S. Pietro di Samolaco
sbarco Dascio /lago di Mezzola
Cena di fine Raduno autorganizzata dal presidente / chef Sergio.

Qualche link dei luoghi attraversati

http://www.piandispagna.it/hh/index.php
https://riservalagodipiano.wordpress.com/
https://www.cistercensi.info/piona/index.htm
http://www.valchiavenna.com/it/cultura/Tempietto-di-San-Fedelino.html

domenica 10 agosto - *Fuoriraduno*

Per i più, rientro a casa.
Per Valentina & Gigi Discesa solitaria in canadese del tratto di Adda superiore dal ponte Ganda/ Morbegno al ponte SS n. 36, 15 km
Presenza di 4 sbarramenti trasbordabili (con le dovute attenzioni)
P.s. Recupero auto in bici risalendo la ciclopedonale riparia “Sentiero Valtellina”

Vi saluto con un’illuminante riflessione di Valentina, comparsa nel gruppo WhatsApp del Raduno, qualche giorno dopo il nostro rientro a casa:

“Nella nostra associazione l’età media è alta ... ma non è strano: seguiamo il trend, già normale in Nordamerica, di pagaiatori e viaggiatori spesso oltre gli 80.
È uno dei (tanti) doni della canoa canadese: ci può portare lontano, sia nello spazio, sia nel tempo di vita attiva”.

Ecco il ritratto di Jake Pigeon, che compie 87 anni, ancora vispo e attivo.

Vedi album fotografico del raduno

BOTTA E RISPOSTA … LA PRIMA VOLTA AL RADUNO ESTIVO AICAN

di Luca Zeni

Ciao e tu chi sei? Non mi pare di averti visto altre volte?
Luca, vengo da Verona.

Ma in canadese ci sai andare?
Da qualche anno pratico il sea kayak e la canadese non l'ho mai provata.

E quindi ti è venuta voglia di provare?
Sì, recentemente mi è capitato di vedere alcune canadesi scendere lungo un fiume e mi sono incuriosito.

E allora, BENVENUTO! E con chi sarai in canoa?
Guarda, ho parlato diverse volte con Antonella, è lei che tiene le fila di tutto, mi pare, e ho chiesto diverse informazioni. Mi ha spiegato che ad ogni raduno ci sono partecipanti che cercano un posto in canoa ed altri che lo offrono. Quindi bisogna far incontrare le due diverse esigenze.

E' riuscita a trovare la quadra con gli equipaggi?
Pare di sì, se sono qui. Inoltre il mio caso è complicato dal fatto che ha dovuto trovare un canoista esperto disposto a portare e sopportare un neofita come me.

Quindi sarà la prima volta in canadese e la prima volta in acqua mossa?
Sì e non ti nascondo che qualche timore ce l'ho!

E i piatti li sai lavare?
I piatti?

O almeno pelare le patate? Questa sera andiamo a mangiare in un crotto, tipico locale della Valtellina, ma poi le cene AICAN sono all'insegna della collaborazione, ognuno fa qualcosa. E vedrai come si mangia bene!
Farò la mia parte, non ti preoccupare!

Sono arrivato, caspita, si sono già accorti di me… Vado a sistemare nella piazzola il camper, ci devo dormire per tutta la settimana, meglio fare le cose per bene.

Nel corso della giornata, arrivano uno dopo l'altro i partecipanti, un bel gruppo di appassionati canoisti: mi presentano Gianni, è lui il mio tutor.

E dal giorno successivo si inizia a fare sul serio: carico, scarico canoe, trasferimenti, percorsi sia su acque piatte dei vari laghi che su quelle mosse dei fiumi Adda e Mera.

Gianni mi insegna con tantissima pazienza e competenza le basi della canoa canadese.

Ci concediamo anche momenti di relax dopo le pagaiate, e cene conviviali autogestite, dove il presidente Sergio si rivela un ottimo cuoco.

Purtroppo la settimana vola e alla fine arriva il momento dei saluti, ma mi resta un bellissimo ricordo, con la speranza di ripetere questa esperienza e di rivedere i nuovi amici.

A VOLTE LE APPARENZE INGANNANO *di Antonella Simoni*

Ammetto che durante la prima telefonata ho avuto il sospetto che Luca pensasse di unirsi al "gruppo vacanze brianza" per un tour turistico in canadese: cercava posto in canoa come prodiere neofita per TUTTA la settimana e chiedeva conferma IN TEMPI BREVI per potersi organizzare! Il caso ha voluto che tutto *pagaiasse* nella giusta direzione, la sua. Giorni dopo lo rassicurai dicendogli che avevo trovato un timoniere, Gianni, che lo avrebbe accolto sulla mia canoa, per tutta la settimana.

Non esagero se dico che, conosciuto di persona, Luca si è fatto subito apprezzare per la sua disponibilità e capacità ad entrare nello spirito di AICAN.

Benvenuto Luca, alla prossima occasione, speriamo presto, in acqua.

RADUNO ESTIVO … NON SOLO CANOA, GITA IN VAL SANAGRA

di Carla Magarotto

Studia la natura, ama la natura, stai vicino alla natura. Non ti deluderà mai (Frank Lloid Wright)

Durante il Raduno estivo abbiamo avuto l'opportunità, grazie ai nostri amici Valentina e Gigi, di scoprire l'orrido della val Sanagra, a due passi dal lago di Como, non distante dal paese di Menaggio: un percorso ricco di spunti per osservazioni ambientalistiche e storico architettoniche, che si è concluso nel comune di Grandola e Uniti, nella frazione di Cardano dominata dalla Villa Bagatti Valsecchi, già osservata dall'altura all'inizio della giornata, con il suo splendido parco terrazzato a strapiombo sullo stesso torrente Sanagra.

Partiamo per l'allegra scampagnata en souplesse fino alla Fornace Galli, che rappresenta un esempio di archeologia pre - industriale nella Valle. Questa costruzione in pietra costituiva un'autentica fabbrica di mattoni di fine ottocento, dove l'argilla veniva trasformata in manufatti: essendo stata di recente restaurata, è contornata da un curato prato e la ruota in legno del mulino è incastonata nella struttura.

Dopo un inizio in un contesto arcadico di prati e fiorellini, ci inerpichiamo in un tratto privo di sentiero, erto e instabile, e, immancabilmente, si sentono i primi mugugni dei gitanti.

Il passo spedito e sicuro dei nostri accompagnatori ci conduce ad un pianoro da dove scorgiamo la profonda forra e le pendici rocciose verticali, alla cui sommità domina la citata villa, mentre alla base si intravede il torrente Sanagra: i mugugni si acquietano per impugnare il cellulare e immortalare il magnifico panorama.

La vegetazione è ricca e varia di latifoglie, ciò che in botanica definiamo un bosco misto mesofilo, che occupa una zona di transizione tra macchia mediterranea e boschi montani adatti a climi più freschi.

Questa formazione forestale presenta un misto di specie arboree che prediligono un clima fresco e umido, con castagno, roverella, carpino, ornello e aceri.

Tra le specie di sostituzione antropica, prevale il castagno che occupa più spazio di quanto gli spetti e ciò si spiega in ragione della sua valenza storica di patrimonio economico ed alimentare per le comunità locali.
Immaginiamo che con la stagione autunnale questi boschi saranno variopinti per il godimento di chi li attraverserà.

Iniziamo la discesa, la vegetazione si differenzia via via che raggiungiamo il corso d'acqua, incassato tra le rocce e il fondovalle, le rive sono occupate da boschi specializzati dove domina l'ontano.

Molto vario è, invece, il sottobosco: muschi, felci (felce aquilina, capelvenere, lingue di cervo, polipodio) e piccole arbustive.

Le piante, la bellezza del torrente, i ponti in pietra che collegavano antichi sentieri (segno di un'antropizzazione che qui trovava modo di svolgere attività economiche, mulini, chioderie, seterie, finanche

Asplenium Scolopendrum

fonderie, che usavano le acque come forza motrice per le loro attività), tutto converge nell'immergerci in un'epoca remota dove frugalità, radicamento nel territorio e ristrettezze ci inducono in epoche molto lontane da ciò che ingorga il nostro quotidiano.

Il percorso è coinvolgente, raggiungiamo il Ponte di Tobi, che ha costituito per lunghi anni l'unico collegamento tra Loveno e Cardano di Grandola ed Uniti: sul ponte c'è una piccola cappella dedicata alla Madonna del Latte.

Poco al di sotto una cascata che si riversa sui massi per formare un bacino limpido, ma il culmine deve ancora arrivare. Deviamo, addentrandoci sempre più nella forra che si restringe fino ad arrivare ad un sentiero incastonato nella roccia.

Un cartello ci intima di non oltrepassare - pericolo vietato proseguire - ma gli impavidi esploratori invitano, chi se la sente, a non farsi intimidire.

Il sentiero è sempre più incassato, mentre alcuni passaggi sono costituiti da graticci di metallo dai quali si percepisce la sospensione nel vuoto, il timore è vinto dal desiderio di continuare in questo ambiente, ora non siamo più nei sentieri che ci ricordano epoche passate, qui siamo nel giurassico.

Stratificazioni rocciose che movimenti tettonici hanno variamente orientato, speroni sui quali trovano agio esili frassini e in basso marmitte giganti e lo scorrere senza tempo del torrente. E' un mondo fantastico che pare intatto da secoli.

Imbocchiamo la via del ritorno del percorso ad anello e inaspettatamente ci troviamo in un bosco artificiale ricco di piante esotiche per i nostri areali: palme di varie specie, conifere, come pini dell'Himalaya e sequoie, cipressi di Lawson ed altre specie stranianti, che contribuiscono a creare un'atmosfera non imputabile a un luogo e ad un tempo definito.

Ci ricongiungiamo al borgo di Cardano dove ci attende una fonte ristoratrice e una serie di abitazioni con decorazioni tradizionali.

Una giornata veramente speciale alla scoperta di un territorio che non si immagina, poco lontano dal lago di Como, dove si respira un'atmosfera più "ordinaria", un'esperienza immersiva in ambiente naturale.

Cipresso di Lawson

SUCCEDE *che quest'anno alcuni soci AICAN avevano lanciato l'idea di fare un viaggio in canoa in Canada: ne è nato un gruppetto informale, che si è riunito alcune volte on line, per poi decidere che se ne riparlerà l'anno prossimo, muovendosi con maggiore anticipo.*

E poi **SUCCEDE** *che Max, che la canoa l'ha vista solo in cartolina, decida di fare un viaggio in Canada e per prepararsi decida di contattare AICAN, di fare un corso base e di fare un'uscita con AICAN Piemonte per allenarsi.*

Coincidenze, casualità, Max potrà certamente dire la sua per l'anno prossimo!

Per il momento lasciamogli raccontare com'è andata.

.

SUCCEDE IN CANADA- YUKON, DAL LAGO DI LABERGE A CARMACKS

di Salvatore Massimiliano (Max) Caruso

Sono un libero professionista che va verso i 50, con diverse passioni, tra cui l'arrampicata sportiva, le attività outdoor ed i viaggi. Nel caso specifico mi piace molto organizzare viaggi in luoghi dove poi pratico attività legate al posto, o viceversa scelgo il posto in funzione dell'attività che voglio praticare e poi attorno ci costruisco un viaggio.

In questa modalità sono stato in Sri Lanka per fare surf, in Perù per fare trekking sulla Cordigliera Blanca ed in Nepal per fare il Circuito dell'Annapurna.

In alcuni dei viaggi citati ero col mio amico Luca, con il quale mi trovo bene a viaggiare e con il quale in maniera indipendente ci organizziamo l'esperienza in funzione delle nostre esigenze e programma.

Succede che Luca, insieme a suo padre Filippo, da tempo ha pianificato di fare con la jeep la Panamericana, che è una rotta che percorre il continente americano dal punto più a Nord raggiungibile in auto che è Deadhorse in Alaska, fino al punto più a sud che è Ushuaia in Argentina, capoluogo delle Terre del Fuoco.
Poiché l'itinerario di Luca tocca i territori dello Yukon e della capitale Whitehorse, Luca mi aveva proposto già a maggio di raggiungerli ad agosto e di approfittarne per fare 7gg in canoa canadese sullo Yukon che è quanto di più bello si possa fare (a mio modesto parere) se capiti da quelle parti.

Ci siamo appoggiati ad un'agenzia locale, a Ruby Range Adventure e scelto il pacchetto da Lago Laberge fino a Camarcks.

Succede così che arrivo ad AICAN, in quanto subito dopo aver deciso, metto a fuoco che fare 7gg sullo Yukon da zero, senza alcuna esperienza in canoa, non deve essere esattamente una passeggiata

Mi attivo per fare un corso base, individuo AICAN mettendomi immediatamente in contatto con la simpaticissima e super disponibile Antonella (segretaria a livello nazionale dell'Associazione) che per avviarmi alla disciplina mi mette in contatto con l'istruttore AICAN Marco Borrelli, con il quale agli inizi di luglio faccio 2 gg. di corso individuale sul lago di Lago di Avigliana (TO).

Devo dire che Marco è bravissimo e mi sono innamorato immediatamente di questa pratica, al punto che non potendo fare nessun altro corso fino alla mia partenza di fine luglio per motivi di agende, ho subito chiesto ad Antonella se poteva mettermi in contatto con qualche gruppo vicino a dove abito (Abbiategrasso in provincia di Milano) per capire se a livello informale riuscivo ad aggregarmi per un'uscita; ed è così che conosco tra gli altri Roberto, Gioacchino, Luca, Andrea e Juliette con i quali ho fatto la mia prima uscita in acque mosse sul Po, in Monferrato da Fontanetto a Morano e dove mi sono ulteriormente innamorato dell'attività ed iniziando ed eccitarmi per i 7 gg che avrei fatto da lì a poco sullo Yukon.

IL TOUR

E' successo! Il 30 di luglio sono arrivato nella graziosissima Whitehorse, mi sono preso tutto il tempo di visitare anche i dintorni (e anche un po' di più, siamo andati fino a Skagway in Alaska), in attesa di partire per il giro in canoa il 3 agosto.

Per motivi di sicurezza, considerato che né io né Luca avevamo mai fatto nulla di simile, affidarsi ad un'agenzia per fare un'esperienza simile era per noi un passaggio obbligato. Anche perché io mi sento totalmente negato per il campeggio e da quasi zero mi aspettavano 7 giorni di campeggio libero sulle sponde dello Yukon.

Mi sento fortunato, l'agenzia che abbiamo scelto è molto professionale e le due guide, Paoline e Jan hanno reso l'esperienza sicura e per molti aspetti anche super comoda per via delle attrezzature fornite e messe a disposizione: ovviamente sempre compartecipando a tutte le varie attività da fare, dalla logistica (scaricare e caricare le canoe allestendole e mettendo in sicurezza le drybag e barili), all'allestimento del camp e dell'area cucina, fino alla preparazione dei pasti ed al lavaggio dei piatti, essendo noi in 12 e loro solo in due.

Il tutto con il mantra della cultura *"Live no trace"* e quindi cercando di non lasciare traccia del nostro passaggio di volta in volta, anche per non farsi notare dalla fauna locale e quindi anche dai temutissimi orsi.

Sono stato oltremodo fortunato in quanto gli altri 10 avevano tutti già avuto esperienza in canoa ed oltre ad un padre e figlio ventenne austriaci, c'era un gruppo eterogeneo di 8 amici di Potsdam (3 padri sessantenni con i figli trentenni) canoisti abituali e tra loro 4 ex-atleti: Philippe e Norbert del Club locale KC Potsdamed; David ed Ube appartenenti al meno noto Wassersportfreunde Pirschheide e.V. Prendete nota dei nomi, sarebbe carino fare un gemellaggio essendo David ed Ube attivi nel comitato direttivo.

Ho precisato questo dettaglio perché la pregressa esperienza in canoa dei miei compagni di viaggio ha comportato che pagaiassimo piuttosto veloci, anche a detta delle guide, e quindi ci abbiamo messo persino meno del previsto arrivando a Carmacks in 6 giorni invece che 7: per me, per quanto duro, è stato, comunque, molto bello.

Essendo Luca ed io i meno esperti, ci hanno messo in canoa con le due rispettive guide.

In quei giorni Il mio lavoro era pagaiare ininterrottamente, con "turni" da 1,5/2 ore, dopo le quali si faceva sempre una pausa di almeno una mezzoretta per lo snack o il pranzo.

Detto questo, ogni giorno quindi arrivavo a fine corsa piuttosto stremato, in un percorso che prevede i primi due giorni in lago con tutto ciò che comporta (lentezza!), mentre il terzo giorno abbiamo dovuto cercare un sito per campeggiare molto più in là di quello previsto, perché in quello scelto si vedeva un incendio in lontananza ed abbiamo quindi scelto di andare oltre. Morale della favola, abbiamo fatto 82 km in un giorno solo.

Oltre ad arrivare esausto al sito di approdo scelto di volta in volta, dopo la pagaiata non era ancora finita, bisognava sempre: mettere le canoe in sicurezza, svuotarle, portarle a secco, allestire il camp, montare la tenda e poi finalmente c'era momento per rilassarsi un attimo, a meno di essere di corvée in cucina.

Avendo sempre qualcosa da fare ed essendo sempre piuttosto stanco, a fine giornata non ho avuto molto tempo per chiedere alle guide una relazione dettagliata del percorso seguito o di dove fossimo ed andassimo il giorno dopo, e l'unica cosa che mi limitavo a chiedere è quante ore di pagaiata mi aspettassero il giorno dopo, giusto per mettermi nel mindset appropriato di volta in volta.

uno sguardo al passato

Il nostro è stato un percorso classico, per quella zona, caratterizzato dal fatto che i primi 2 giorni ed i primi 20km del terzo sei in acqua ferma, sul lago Laberge, e quindi piuttosto lenti e senza un minimo aiuto della corrente; poi lo Yukon torna fiume ed in qualche modo è tutta in discesa, anche se occorre comunque pagaiare.

Sotto il profilo della tecnica, è l'unico aspetto che forse mi ha un po' deluso, non sono molto migliorato, credo, ma sicuramente ho fatto progressi nell'allenamento a pagaiare, pagaiare e pagaiare: ho pagaiato talmente tante ore che adesso quasi ne sono dipendente. Ma l'Agenzia organizza viaggi e non corsi, il loro scopo è insegnare le manovre di base per poter fare il percorso.

Non nascondo sia stata dura, ma a me piacciono le sfide e quindi mi è piaciuto tantissimo.
Per molti aspetti, il pagaiare così tanto tempo dopo un po' mi faceva svuotare il cervello da qualsiasi altro pensiero che non fosse il pagaiare stesso.

E come in una meditazione Zen (che pratico e dove uno degli scopi è proprio svuotare la mente e cercare di essere uno con il tutto), per qualche momento sono riuscito a sentirmi "uno" con la pagaia, la canoa, il timoniere, lo Yukon, le sue sponde ed i territori circostanti in quel momento.

Dura poco, ma anche se poco è uno stato bellissimo ed al quale mi piacerebbe ritornare!

Detto questo credo che la mia esperienza sia la testimonianza del fatto che la Canoa Canadese è un'attività per tutti e che può essere praticata a qualsiasi livello, e per fortuna nostra, senza necessariamente dover andare fino in Canada.

Ora che sono tornato per certo non vedo l'ora di aggrapparmi a qualche presa di plastica indoor o di roccia outdoor e di trovare presto occasione per uscire a pagaiare perché già mi manca!

Per chi fosse interessato ad avere altri dettagli, ho diverso materiale, potete contattarmi tramite AICAN.

Qualche nota in sintesi:

- 6 gg e non 7, per un totale di 300 km
- primi 2 gg: Lago circa 30km al giorno
- giorno 3: 82 km circa
- giorno 4 e 5: 60km circa al giorno
- giorno 6: 23 km circa
- animali avvistati: un alce femmina e molte aquila di mare testabianca
- i territori dello Yukon sono circa il 30% più grossi dell'Italia e ci abitano non più di 40 mila persone… per cui ci sono più animali che uomini, i quali hanno talmente tanto territorio e talmente tanto da mangiare sulla loro catena alimentare, che non hanno così bisogno di avvicinarsi all'uomo
- però: spray per gli orsi sempre a portata di mano

sotto la lente

PADDLE YOUR OWN CANOE *di Juliette Gremese*

Quest'espressione inglese (paddle one's own canoe) descrive una persona indipendente e autosufficiente, che non ha bisogno di aiuto in alcuna situazione.

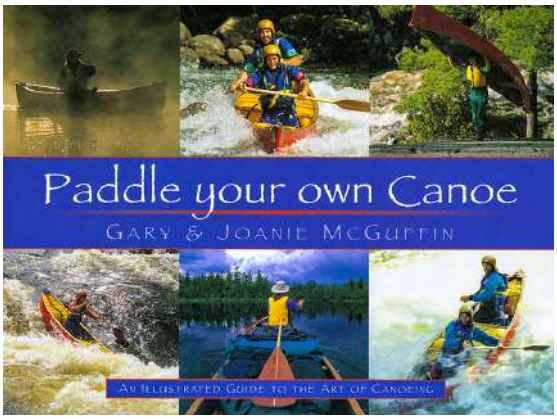
Usato alla forma imperativa, rivolgendosi a qualcuno, suona più o meno così: *"Devi cavartela da solo"*.

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.

Il primo è che da quanto frequento AICAN, ho incontrato tanti canoisti per l'appunto "indipendenti" che, pur amando la compagnia, i raduni e le attività in gruppo, sotto sotto hanno una pelle da *lupi solitari*. Tanti di noi amano fare uscite a contatto con la natura, anche di più giorni, con uno spirito che definirei libero e selvaggio, senza badare alle consuete comodità: un letto comodo, una doccia calda e un pasto ristoratore a fine giornata. E anche senza arrivare a questi estremi, in tanti viviamo l'andare in canoa come un momento talmente personale, da voler essere indipendenti e capaci di affrontare l'acqua che abbiamo scelto, che sia un lago o un fiume dove leggere le linee e scegliere le mosse corrette.

Uso la prima persona plurale, ma non sono così sicura di far parte di questa categoria, pur riconoscendomi in alcuni momenti desiderosa di provare un piccolo viaggio e vedere fin dove son capace di cavarmela da sola.

Il secondo motivo è che PADDLE YOUR OWN CANOE è un bellissimo libro che forse alcuni di voi conoscono, che racconta in maniera eccellente l'arte di andare in canoa. Dei canadesi Gary e Joanie McGuffin, il libro è ovviamente in lingua inglese ed è davvero una guida utilissima.



L'ho scoperto recentemente, grazie ad Andrea, socio AICAN piemontese, che a sua volta l'ha scoperto grazie a Guia, che gliel'ha regalato! Ho potuto vedere in acqua i progressi di Andrea, ex-neofita fino a pochi mesi fa, che ha letteralmente divorato il libro e trasmesso la sua passione anche a Guia.

Quindi, per non fare torto a nessuno, ringrazio entrambi per avermi fatto scoprire questo libro e essermi di esempio per impegno e costanza. Ho, poi, saputo, quasi per caso, che anche il gruppo AICAN di Casale Monferrato (AL), che non è secondo a nessuno per studio e apprendimento, ha adottato questo manuale come uno dei suoi "libro di testo"!

Per chi fosse interessato, il libro, oltre ad essere acquistabile on line, è consultabile integralmente su internet all'indirizzo https://archive.org/details/paddleyourowncan0000mcgu, previa registrazione (prestito per un periodo limitato).

Per terminare, sempre rimanendo in tema, ho trovato un poemetto, risalente al 1850, che si intitola proprio Paddle your own canoe: in fondo andar per fiumi è un po' come la vita, le acque più tranquille possono infuriarsi all'improvviso e bisogna essere pronti e cavarsela da soli.

Ve ne allego un estratto.

Paddle Your Own Canoe
di Sarah T. Bolton (1814 -1893)

O navigante sul mare della vita,
sii sincero con te stesso,
e qualunque cosa ti capiti,
paddle your own canoe.
Mai, anche se i venti infuriano,
esitare o guardarsi indietro;
ma anche sull'onda più scura
lascia una traccia che brilli.
paddle your own canoe

Affronta con coraggio la tempesta più violenta,
domina il vento più forte,
audace di cuore e forte di braccia,
non fallirai mai.
Quando il mondo è freddo e scuro,
non perdere di vista la meta;
e punta deciso verso il tuo faro,
paddle your own canoe

DALLA TEORIA ALLA PRATICA CON MAURO *di Gioacchino Miceli*

18 maggio, la giornata è iniziata presto, in programma "Tecnica della pagaiata e torsione del busto" con Mauro Martini. Per noi di Casale Monferrato era la prima volta che accoglievamo qualcuno sul piccolo specchio d'acqua piatta dove, quando possiamo, andiamo a goderci il piacere di esercitarsi con calma e volevamo renderlo presentabile agli ospiti.

Già da sabato sera, Luca era accampato con tenda e focolare sulla sponda che ci avrebbe ospitato il giorno dopo.

Quando il mattino seguente i primi canoisti sono arrivati, eravamo ancora alle prese con la pulizia delle erbacce, nel tentativo di creare un imbarco comodo. Questo ha fatto sì che si creasse subito una collaborazione efficace in stile 'genio pontieri' e in breve il campo è diventato molto accogliente. Andrea, con il decespugliatore, ha messo la ciliegina sulla torta.

7 canoisti per 7 canoe, conduzione in solo: Mauro, Antonella, Stefano, Roberto, Luca, Andrea ed io.

Con Mauro abbiamo prima analizzato a terra alcune delle dinamiche che si innescano tra acqua, canoa, pagaia e corpo umano, in maniera quasi scientifica ma semplice e coinvolgente. Non sono mancati gli interventi, gli scambi di vedute e le riflessioni. La giornata era splendida, il sole caldo con un piacevole venticello.

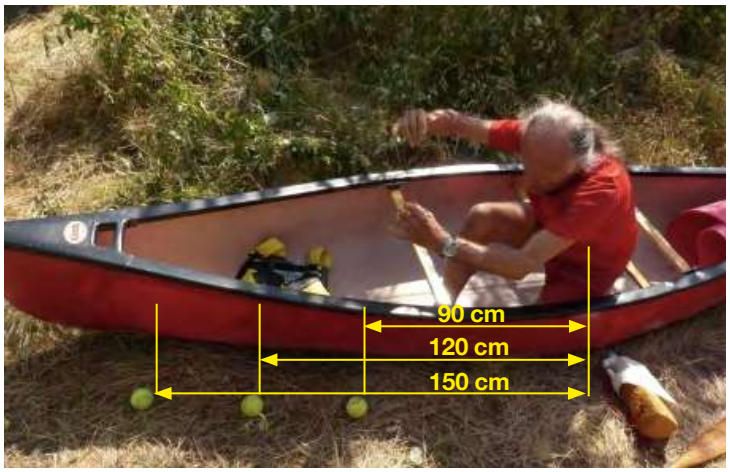
Poi, sull'acqua, abbiamo provato a mettere in pratica la teoria e anche in quei momenti il gruppo si è dimostrato, nonostante le difficoltà, molto contento di mettersi alla prova.

Il pranzo condiviso è poi stato veramente sfizioso e vario come la compagnia. Il pomeriggio è trascorso esercitandosi e scambiandosi le canoe e il gruppo si è fatto più grande perché Monica, Nadia, Diana e Fabio sono passati a trovarci. Alcuni di noi sono rimasti fino al tramonto. Domenica entusiasmante che mi ha lasciato carico e felice.

Soffermarsi sui particolari, mettersi alla prova, discutere, confrontarsi, scambiarsi opinioni, fare progetti ... che bello! Tutti innamorati di questo grande mondo della canoa canadese.

Una giornata ideale 'perfect day' per citare Lou Reed.

PROSEGUE la pubblicazione dell'approfondimento scritto dal SOCIO MAURO MARTINI, che nel numero di Maggio 2025, oltre a una breve introduzione sull'acqua e i movimenti della canoa, ha condiviso le sue conoscenze sulla tecnica della pagaiata, parlandoci dell'importanza della torsione del busto.



Nella foto a fianco lo possiamo osservare all'opera, mentre spiega l'efficacia e l'efficienza della pagaiata con torsione, sembra quasi di sentirlo: *"Facendo una passata in acqua senza torsione si ha una propulsione di 90 cm, con falsa torsione la si ha di 120 cm e infine con torsione del busto la si ha di 150 cm. Sono grandi differenze, perché più è lunga la passata in acqua maggiore è il tempo in cui la pagaia spinge e quindi maggiore è l'accelerazione."*

Le palline da tennis sono frutto della fantasia di questo ottimo maestro sul campo e abile illustratore a tavolino.

Nei prossimi numeri di AGGANCIO, pubblicheremo gli altri contenuti di Mauro, che ha scritto un vero e proprio manuale di oltre 40 pagine e di cui vi anticipiamo le sue considerazioni finali.

"Concludendo questo lavoro, vorrei sottolineare alcuni concetti fondamentali. Per prima cosa, pagaiare non s'impara dai libri o da un testo scritto come questo. ***Pagaiare si impara pagaiando****. Ovviamente s'impara in* ***acqua ferma****, possibilmente senza vento e magari anche con un istruttore che ci guarda, ci corregge e ci mostra come si fa. Poi, gradualmente si prova in fiume, dove bisogna aggiungere tutta una serie di conoscenze sui movimenti dell'acqua mossa". ra dai libri o da un testo scritto come questo.* ***Pagaiare si impara pagaiando****. Ovviamente s'impara in* ***acqua ferma****, possibilmente senza vento e magari anche con un istruttore che ci guarda, ci corregge e ci mostra come si fa. Poi, gradualmente si prova in fiume, dove bisogna aggiungere tutta una serie di conoscenze sui movimenti dell'acqua mossa".*

Un GRAZIE di cuore a Mauro per aver avuto la voglia di condividere le conoscenze imparate in anni e anni di pratica.

TECNICA DELLA PAGAIATA – II PARTE *di Mauro Martini*

1. IL CATCH O LA PRESA SULL'ACQUA

Al termine della fase di torsione, la mano di controllo, quella che sta sull'oliva, viene spinta in alto distendendo il braccio e portata verso l'esterno fino a uscire dal bordo della canoa e mettersi in verticale esattamente sopra alla mano che sta sul manico.

Dico esattamente perché anche un solo centimetro in meno della verticale già innesca uno sweep, o pagaiata larga e conseguentemente una notevole imbardata, che a sua volta richiede una notevole timonata di correzione dall'altra parte.

A questo punto la pagaia viene spinta verso il basso fino a che tutta la pala è immersa completamente nell'acqua. Questa veloce immersione crea per attrito una serie di bollicine d'aria, come fa un nuotatore quando infila il braccio per andare a trovare la sua presa nell'acqua. Sappiamo che l'aria è deleteria per la presa della pagaia, ma per fortuna le bollicine vanno verso l'alto e non danno molto fastidio.

2. LA PROPULSIONE

Ora possiamo scaricare tutta la forza dei muscoli delle braccia, del tronco e delle gambe per spingere la canoa in avanti. Si tratta di un movimento molto complesso, quasi serpentesco, in cui la pagaia sta ferma

nell'acqua ma la canoa prosegue diritta nella direzione dell'asse principale e noi dobbiamo fare in modo che la pala della pagaia resti sempre perpendicolare a quest'asse.

In questa fase occorre grande sensibilità e propriocezione tale e quale a quella che occorre per direzionare una palla da tennis o una pallina da ping pong. Dal punto di vista del canoista può sembrare che la pagaia faccia un movimento rettilineo, e così va bene. Non deve sembrare un movimento curvo che segue la forma dello scafo. Anche se un po' scomodo si può esagerare la posizione della pagaia e portare la mano di controllo oltre la verticale, verso l'esterno, mettendo così la pala sotto la canoa, più vicina all'asse principale e diminuendo la tendenza dell'imbardata verso l'off side (il lato opposto a quello dove si pagaia).

La propulsione finisce all'incirca all'altezza del fianco del canoista.

3. LA CORREZIONE

Oltre al fianco non si spinge più, perché altrimenti si spingerebbe l'acqua verso l'alto e quindi la poppa verso il basso e infine ci sarebbe maggiore attrito.

Si lascia andare dolcemente la pagaia verso la poppa e qui si applica un qualche tipo di correzione della rotta, che è in pratica un intervento sulla pagaia che fa da timone e corregge la tendenza della canoa a virare verso l'off side.

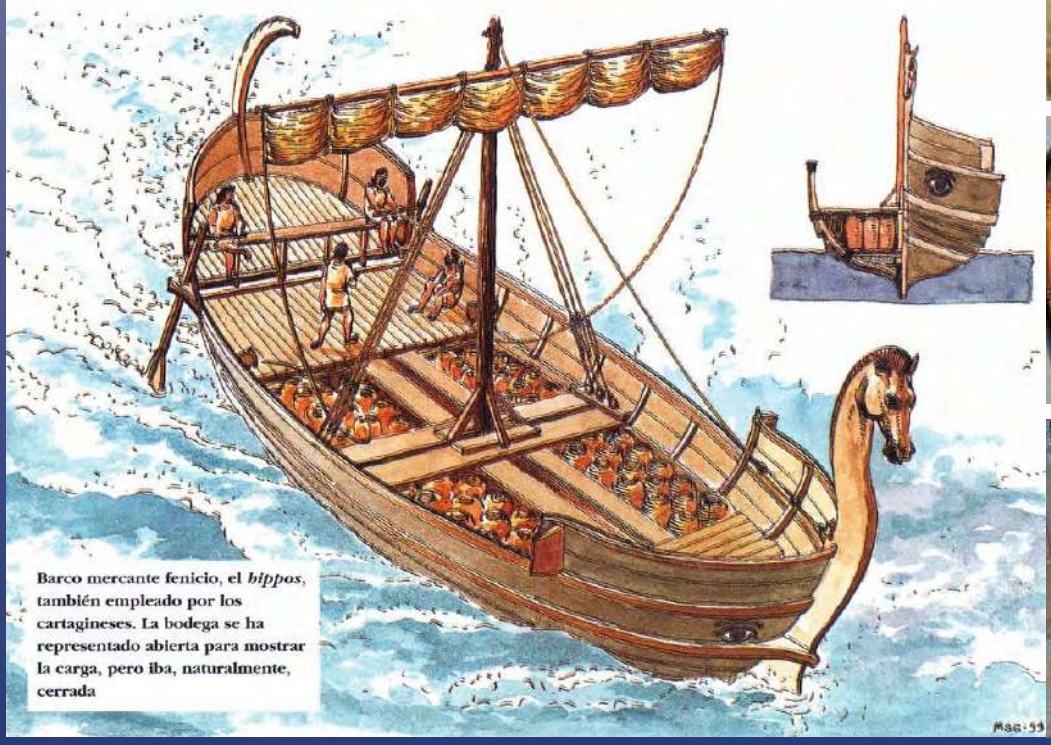
A proposito di timone, vediamo come erano fatti i timoni delle antiche barche dei Fenici, degli Egizi, dei Greci e dei Romani.

Abbiamo testimonianze che risalgono al 3000 a. C.

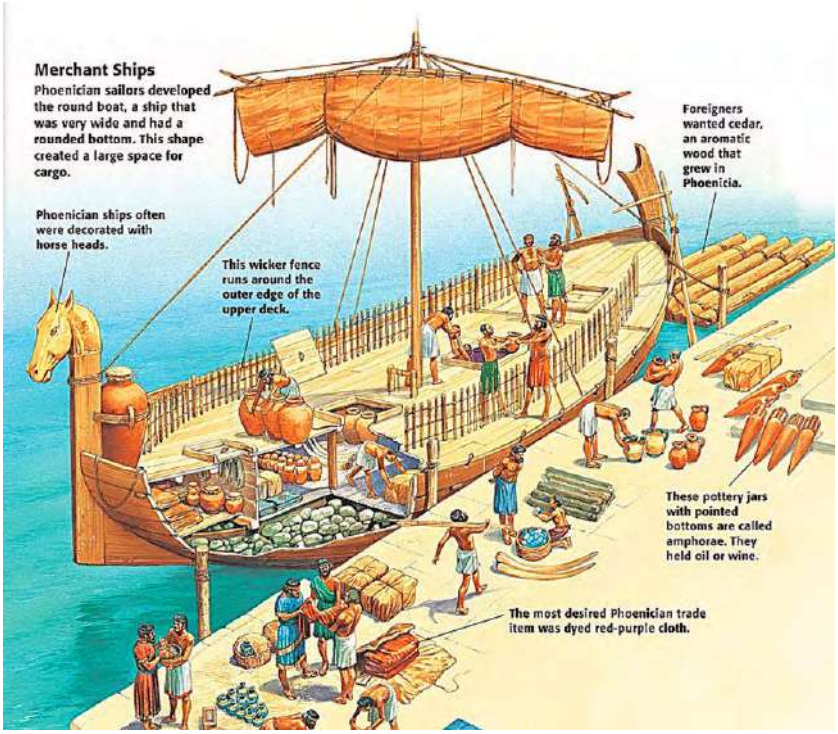
Come si vede dalle immagini, il timone era un grosso e lungo remo con una grande pala, bloccata all'esterno della nave, in modo che potesse ruotare sul suo asse per mezzo di una barra messa in cima al remo, in posizione perpendicolare alla pala. Il timoniere agiva su questa barra per far ruotare il timone e così modificare la rotta.

Oggigiorno il timone è più efficace perché è incernierato al centro della poppa e si usa con una barra o con una ruota.

Quello che vorrei sottolineare e che è utile a noi canoisti, è il fatto che il timone di una barca non è un attrezzo facile da usare: infatti, non è il volante di un'automobile che ha una risposta precisa sulla strada.



Barco mercante fenicio, el *hippos*, también empleado por los cartagineses. La bodega se ha representado abierta para mostrar la carga, pero iba, naturalmente, cerrada



Qui agiamo su un mezzo fluido che è l'acqua, che ha una risposta, appunto, fluida.

Poi intervengono il vento, le onde e le correnti che hanno spesso cambiamenti repentini e, quindi, sul timone agiscono varie forze che costringono il timoniere a variazioni continue con andamento della barca quasi mai perfettamente rettilineo.

Quando il timone forza da un lato, bisogna contrastarlo con una forza adeguata e quando smette di tirare bisogna rilasciarlo.

E' un lavoro talmente complesso che, sempre nei corsi di vela, si trova qualche allievo che non è in grado di tenere una rotta, e pertanto bisogna toglierlo dal timone o si va a sbattere

Tornando a noi, vi esorto a provare in canoa quest'antico sistema di governo: basta mettersi in canoa sul seggiolino di poppa, fare qualche pagaiata per avere un po' di velocità, bloccare la pagaia all'esterno del bordo con una mano e provare a torcere l'oliva in un senso e nell'altro.

Questo modo di timonare si usa ancora oggi sulle canoe polinesiane con bilanciere per fare surf.

Per approfondimenti sul timone vedi "Storia del timone" di Stefano Zamblera.

Per ora non diciamo altro sulla correzione, perché ogni tipo di pagaiata ne ha una diversa e quindi la esamineremo più avanti parlando delle varie pagaiate.

4. LO SVINCOLO

Lo svincolo è il momento in cui la pala esce dall'acqua.
Dipende dalla forma della pala, dal peso della pagaia e dal suo bilanciamento.
In generale diciamo che deve essere un movimento il più possibile fluido, effettuato con una rotazione del polso e una spinta verso l'esterno e verso l'alto della mano sul manico.

5. IL RECUPERO

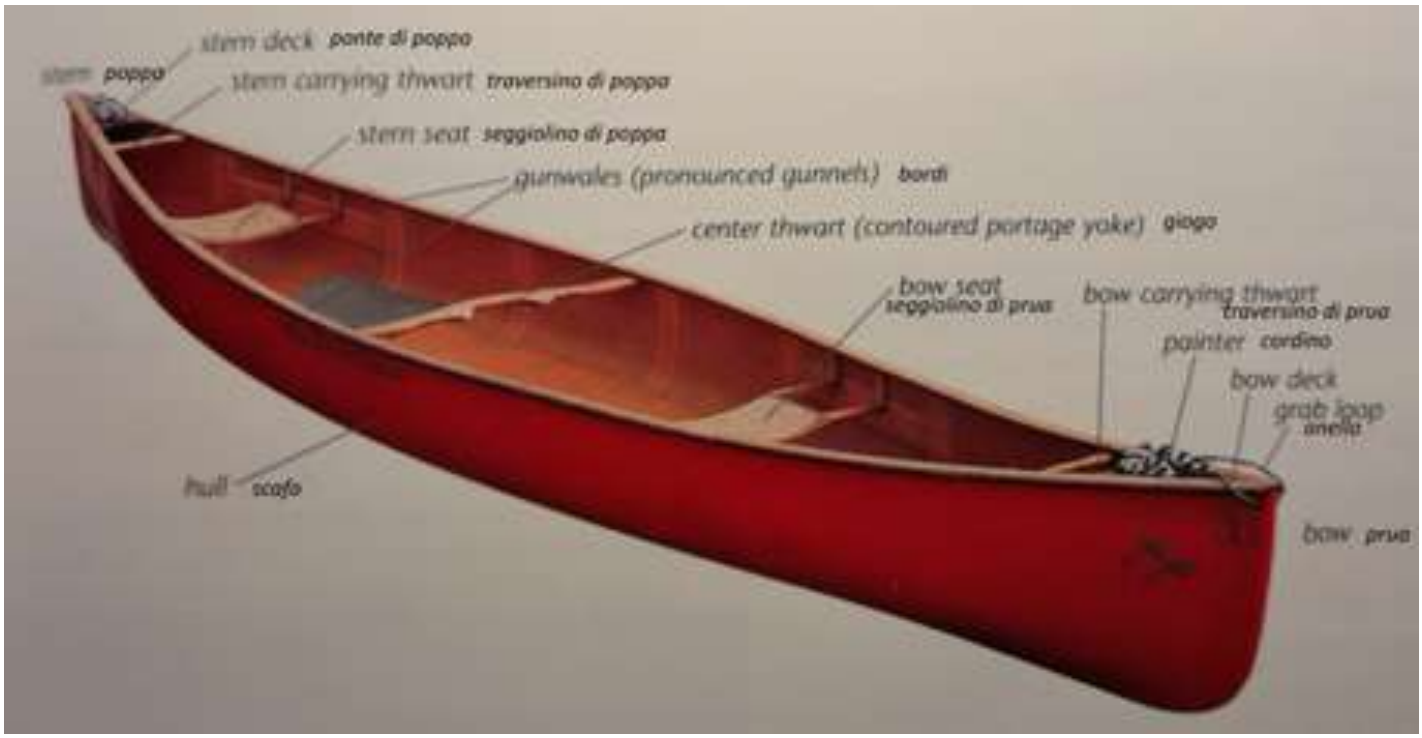
Il recupero è il movimento che la pagaia fa per ritornare a fare la torsione.

Nella maggior parte dei tipi di pagaiata viene fatto in aria e bisogna avere l'accortezza di tenere la pala in posizione orizzontale, in modo che non si metta come una vela e faccia resistenza all'aria.

Concludendo, sulla pagaiata in generale possiamo dire che si tratta di un movimento complesso, costituito da più fasi ben distinte che vanno perfezionate, focalizzandosi su una alla volta, per poi metterle insieme in un unico movimento fluido, senza interruzioni, il più efficiente possibile e anche dotato di una sua eleganza e finezza.

APPENDICE

LA CANOA - NOMENCLATURA



LA PAGAIA

Esistono innumerevoli forme di pagaie, da quelle arcaiche, a quelle delle varie tribù di nativi americani del Canada, tutte fatte in legno, a quelle moderne fatte di vari materiali, l'alluminio, la resina, la plastica.

La prima a sinistra è una pagaia allround ad uso del prodiere o in solitario, pesa 500 gr.

La seconda è una pagaia da poppa per il timoniere e pesa 900 gr.

La terza è una classica pagaia Beaver Tail (a coda di castoro).

La quarta è una classica Otter Tail (coda di lontra).

La quinta è una tipo Voyageur.

La sesta è un modello per uso in piedi.

La settima è per la pagaiata Northwood.

Per chi vuole approfondire consiglio il testo “Canoe paddles” di Graham Warren e David Gidmark, Firefly books.

Link di approfondimento sui legnami e le loro caratteristiche:

https://www.siena-agriturismo.it/tipi-di-legno.htm https://biesse.com/it/it/novita/tipi-di-legno
https://lnx.scuoleasso.edu.it/inclusione/wp-content/uploads/2014/10/1_UD8b_Il-legno.pdf
https://it.wikipedia.org/wiki/Lista_di_legni

Elenco dei legni principali:

- **Noce:** Legno resistente, facile da lavorare, con venature marcate.
- **Frassino:** Legno robusto e flessibile, usato per mobili e utensili.
- **Quercia:** Legno duro, resistente, ideale per elementi strutturali.
- **Abete e Pino**: Legni teneri, resinosi, adatti per carpenteria e infissi.
- **Teak:** Legno esotico, resistente all’acqua, usato per mobili da esterno.
- **Mogano**: Legno pregiato, dal colore rossastro, usato per mobili di pregio.
- **Palissandro:** Legno duro e compatto, con venature scure, usato per mobili di lusso.
- **Faggio:** Legno duro, compatto, ideale per l’incurvatura a vapore.

Tradizionalmente le pagaie sono sempre state fatte in legno massello, in genere con legni duri, tipo faggio, frassino, acero, ciliegio. Sono da evitare legni troppo teneri, tipo abete, pino, pioppo.

Si possono anche fare in laminato, cioè incollando strisce di vari legni, anche teneri perché sono più leggeri e si può così alleggerire pale ampie in modo che la pagaia sia bilanciata.

Per bilanciamento, s’intende la pagaia in equilibrio alla gola, ossia la parte dove finisce il manico e inizia la pala. Siccome, però, la pala bagnata trattiene un film d’acqua e perciò pesa di più, si considera equilibrata a secco, circa tre dita più in su verso il manico.

Secondo me il legno è la miglior soluzione al tatto, anche se bagnato.

LE PAGAIA IN LEGNO, SPECIE QUELLE IN MASSELLO, DEVONO ESSERE SEMPRE RIPOSTE APPESE.