



N.1 febbraio 2024



ORGANIZZAZIONE E CONOSCENZA FANNO CRESCERE AICAN ... PERÒ BASTA GREGARI!!

Cari soci e cari amici di AICAN,

l'Associazione ha compiuto in questi ultimi anni importanti trasformazioni, alcune necessarie, altre decisamente innovative, ma tutte sicuramente unite da una linea strategica importante: portare AICAN ad essere un'organizzazione. Ebbene sì un'organizzazione, un organismo fatto di programmi, obiettivi, responsabilità.

Ciò che ha caratterizzato questi ultimi tempi è stato il grande sforzo profuso dal gruppo dirigente per costruire un organigramma, per assegnare compiti e responsabilità e non da ultimo per fare in modo che ad AICAN venisse riconosciuto ufficialmente lo status di associazione sportiva.

Tutto ciò potrebbe apparire ovvio ed inevitabile ma la realtà è che per far uscire l'associazione dalle incertezze nelle quali era collocata, come per tutte le trasformazioni, c'è stato bisogno di tempo e di molto impegno da parte di più di qualcuno.

La nuova comunicazione con "Aggancio", "Bacheca", "Instagram", "Facebook" (oltre ai tradizionali Gruppi Whatsapp e Forum), la programmazione di almeno 3 o 4 raduni all'anno, le esperienze in rete dei gruppi territoriali, i seminari del Gruppo Ambiente, i corsi per istruttori ed i primi corsi per neofiti, le relazioni ed alcune iniziative congiunte con le più importanti associazioni ambientaliste italiane, rappresentano la sostanza di una nuova architettura associativa.

Affinché questo nuovo modello organizzativo, culminato con l'assemblea straordinaria del 12 dicembre scorso, risponda alle aspettative, è necessario però che sia l'intero corpo associativo a farsi portatore della sua attuazione. Occorre cioè che ciascun socio nel suo piccolo, ma col suo impegno ed una buona convinzione, si faccia carico di quel che viene chiesto da questo nuovo assetto.

Ma cosa viene chiesto di nuovo? **Partecipazione, coinvolgimento, propositività.**

In una società che anno dopo anno esercita ed esaspera la delega come unico strumento di partecipazione alla vita sociale, noi chiediamo ai nostri soci di andare controcorrente e di partecipare in prima persona, di costruire nuovi modi di praticare la canoa, di farsi coinvolgere e coinvolgere a sua volta altri soggetti per ricercare occasioni per stare bene insieme.



N.1 febbraio 2024

Questa modalità, costruita in sintonia con qualche centinaia di soci a livello nazionale, può costituire non solo una proposta ma un approccio organizzato ad un nuovo modello associativo.

L'esperienza dei seminari ideati e realizzati dal Gruppo Ambiente costituisce l'esemplificazione del percorso innovativo che possiamo modellare insieme. Proporre strumenti di conoscenza degli ecosistemi fluviali non solo consente a tutti di vivere i fiumi con maggiore consapevolezza ma fornisce strumenti per individuare altre modalità di approccio all'esperienza fluviale, diverse rispetto al passato.

Le conoscenze danno delle responsabilità in più di cui non solo bisogna far patrimonio ma che diventa opportuno mettere in rete per costruire una possibile strategia d'azione comune.

I seminari sono solo un esempio della trasformazione di AICAN, è compito di ciascuno di noi essere presente nell'associazione con un proprio piccolo contributo da protagonista. Basta gregari!

Per crescere l'associazione ha bisogno di protagonisti che propongano le proprie visioni del futuro partendo dai fatti dell'oggi.

C'è bisogno di idee, iniziative, nuove proposte e c'è bisogno di chi dia gambe a questa visione dell'associazione che come recita lo statuto *“nasce dalla passione e dal desiderio di incontro tra persone che condividono la cultura della canoa canadese intesa non solo come attività sportiva, ma anche come stile di vita, favorendo un uso del tempo libero all'aria aperta in armonia con l'ambiente”*.

Proverbio Cherokee “ Ci sono sempre mille soli al di là delle nuvole”
Al lavoro ragazzi!

Sergio Barbadoro - *Presidente AICAN*



REDAZIONE:

Juliette Gremese - *Coordinatrice*
Antonella Simoni - *Grafica*
Sergio Barbadoro - *Presidente AICAN*

Ha collaborato a questo numero:

Carla Magarotto - *Gruppo Ambiente*
Cristian Bertolin - *Socio Triveneto*
Mauro Martini - *Amico AICAN*
Valerio Minguzzi - *Socio centro Sud*



N.1 febbraio 2024

uno sguardo al futuro

CALENDARIO ATTIVITÀ 2024

SEMINARI AMBIENTE - ON LINE

Martedì 13 febbraio

Molluschi fluviali, come e dove trovarli e riconoscerli

Relatore *MAURO GRANO*

Martedì 20 febbraio

La funzione del fiume come corridoio ecologico attraverso il monitoraggio della faunai

Relatore *CRISTIAN BERTOLIN*

Martedì 27 febbraio

Monitoraggio della qualità delle acque fluviali: il progetto Citizen Science di Fresh water e l'esperienza del fiume Aniene a Roma

Relatore *MARTA POLIZZI*

Martedì 5 marzo

Check, clean, dry: il protocollo anche per i canoisti, per ridurre la diffusione delle specie aliene

Relatore *ROBERTO CROSTI*

Martedì 12 marzo

Il contratto di fiume: uno strumento volontario di programmazione strategica e negoziata per la riqualificazione fluviale

Relatore *GIAN PIERO RUSSO*

[Riascoltate i Seminari di gennaio e febbraio](#)



FORMAZIONE e WORKSHOP

1-2024 CORSO DI CANOA CANADESE

Tenuti dagli Istruttori
Alice Martinelli e Carlo Bevicini

Acqua piatta: **25-26 maggio**
Lago di Barrea - L'Aquila

Acqua mossa: **7-8-9 giugno**
Fiume Tevere - Pretola PG

TECNICHE DI BASE DI CANOA CANADESE

Tenuto da *Carlo Bevicini*
11-12 giugno a Prato

PERFEZIONAMENTO PAGAIATA TECNICA CLASSICA

Tenuto da *Alice Martinelli*

luglio/agosto

Lago di Barrea AQ



<https://freestylecanoeing.com/>



Marc Ornstein

FREESTYLE

Tenuto da *Mauro Martini*
9-10 marzo

Darsena di Milano o Ticino (Oleggio)

Destinato a chi ha buone capacità di conduzione



N.1 febbraio 2024

uno sguardo al futuro

eventi AICAN

17.03 **FIUME ADDA** - Escursione in canoa ad anello

Per info: Angelo 331 682 4459

6-7.04 **ASSEMBLEA AICAN ed elezione Consiglio Direttivo**

Base Soprazocco - Salò (Lago di Garda)

Fiume Mincio o Lago d'Idro

22-23.06 **CANOADDA**

RADUNO ESTIVO su fiumi e laghi del Friuli

AICAN in CENTRO ITALIA

03.03 **FIUME NERA, STIFONE** - Festa del Tesseramento

10.03 **FIUME TEVERE** dalla Diga di Gallese a Poggio Sommavilla

23.03 **OPEN DAY** con scuole superiori Monterotondo

14.04 **FIUME VELINO**, dal Lago di Ripasottile al Lago di Piediluco

25/26.05 **FIUME NERA**

Per informazioni, Eros 328 202 4751 Sergio 328 185 8517

IN PIEMONTE Eugenio Gastaldo (Neno, "past president" AICAN) organizzerà uscite sui fiumi PO, CANTOGNO, CHISOLA, ORCO, TOCE e LAGHI.

Seguiranno maggiori informazioni



eventi amici

11.02 **CARNEVALE TIBERINO** - Fiume Tevere

<https://tibertour.com/it/11-2-24-terzo-carnevale-tiberino/>

21.04 **VICENZA in VOGA**

calypsoadv@libero.it

25.04-01.05

DISCESA INTERNAZIONALE DEL TEVERE

da Città di Castello (PG) a Roma

www.tibertour.com/it/dit2024ita/

25-28.04 **OPEN CANOE FESTIVAL**

Fiume Drôme / Francia

www.opencanoefestival.com/

8-9.06 **TAGLIAMENTO LIBERO (Friuli)**

www.tagliamentolibero.com/

14.07 **BIG JUMP** - Il grande tuffo collettivo

Flash mob annuale che si tiene

in contemporanea in tutta Europa

<https://bigjump.org/big-jump-2024-july-14/>



N.1 febbraio 2024

uno sguardo al passato

AICAN PIEMONTE 18-19 novembre 2023 a Casale Monferrato

Sole di giorno e bella compagnia a scaldare alla sera i primi freddi pungenti del nord ovest: un weekend a Casale, che ha visto tra i partecipanti oltre allo zoccolo duro di Casale, qualche torinese e qualche milanese.

Sabato giornata tranquilla di esercizi nel tratto di Po davanti alla città e domenica, sempre nei paraggi, un'uscita con qualche difficoltà in più.

Gruppo misto, chi è rimasto solo il sabato e chi è arrivato in serata per partecipare all'attività della domenica. Cena con le epiche tagliatelle di Nadia, sia per lo strepitoso ragù, sia per la sfida di cucinare 2 kg di tagliatelle nella pentola della barbie! Ce l'abbiamo fatta.

Nutrito gruppo di milanesi, tra cui anche Mauro Martini che sabato ci ha ammalati con qualche manovra di Freestyle e qualche spiegazione su questa disciplina.

Ricordiamo che il gruppo di Casale si ritrova regolarmente la domenica.

Per informazioni sulle attività a Casale: Gioacchino Miceli 339 802 0352



AICAN TOSCANA novembre 2023

AIUTO IN OCCASIONE DELL'ALLUVIONE

Sono ancora fresche nella memoria di tutti noi le immagini dei danni dell'alluvione di inizio novembre, dove tra il 2 e il 3 a Campi Bisenzio è esondato il fiume Bisenzio, che ha provocato cinque vittime, oltre a danni, allagamenti in tutto il comune e guasti sulla rete elettrica.

In quei giorni, i soci di Prato hanno portato con gommone e/o canoa nelle case non raggiungibili con altri mezzi generi di sussistenza.



AICAN PRATO
Alluvione SAN PIERO A PONTI

*Per informazioni
sulle attività a Prato:
Antonio Vassallo 333 541 5200*





N.1 febbraio 2024

uno sguardo al passato - Speciale Raduno Briganti

XV RADUNO ITINERANTE I BRIGANTI dal 27/12 al 3/01 di Valerio Minguzzi



Il viaggio inizia nella testa... comincia a crescere la curiosità di scendere le così tanto declamate, da Gianni e gli altri, "Gole del Lao": con la fantasia di un bambino di 46 anni quale sono, immagino uno scenario di fiume del sud est asiatico, ricco di vegetazione, cascate ed un drago cinese colorato che balla più vivo che mai e che dalla bocca butta fuoco nel fracasso di cimbali e tamburi.

L'acqua mossa sta diventando una passione e sono alla ricerca di una canoa più corta: eccola, provo prima quella di Gianni Russo, una Dagger Ocoee, mi piace la sensazione di instabilità che provo, poi arriva la Vertige, un pelino più lunga della Ocoee ma mi piace da matti, cerco il feeling e dopo qualche bagno nei mesi precedenti lo trovo... eccoci giunti a dicembre: bisogna iscriversi al Raduno dei Briganti, sono eccitato ma anche titubante.

Giro di telefonate con i più stretti soci AICAN "tu ci sei"? "Ok io ci sono". Si parte. In più si vocifera che ci sia anche il maestro Livio Bernasconi, con Sigfrido e Giulia, abilissimi canoisti conosciuti al raduno sulla Durance ad agosto, non si può mancare.

È il **26 dicembre**, è tutto pronto: cibo, sacco a pelo, valigia e tutto il resto. Aspetto sveglio le 4 di mattina per caricare la canoa e partire per la base di Antonello Pontecorvo, giù nel Cilento, a Postiglione. Arrivo alle 8 di mattina, sono il primo, via via arrivano gli altri: Mauro, Alessio, Fabiana e Antonello. Giro di presentazioni fatto, iscrizione fatta, poso i bagagli nella casa messa a disposizione da Antonello che mi ospiterà e mi farà conoscere Gabriele e Beppe, splendide persone e ottime guide fluviali.

27 dicembre: Motori accesi, organizzati i recuperi, briefing e siamo in acqua sul Sele piccolo, 7 km c.a. (II-II+), 4 canadesi, Sigfrido e Giulia in coppia su Prospector, Antonello sulla sua Nitro, Livio sull'Edge e io sulla Vertige, un bel po' di kayak e un gommone.... e via giù, 100 metri e mi incravatto sulla prima rapida con sassi sporgenti e acqua bassa, ma veloce mi libero, riparto, mi scontro con il gommone e ricado... Cacchio, qui si mette male, penso! E forse non sono l'unico a pensarlo!

Ma da lì in poi le cose sono andate meglio. Bel tratto di fiume con passaggi su curve strette, tra massi enormi molto manovriere, il sole in fronte, qualche saltino, un po' di schiuma, alcune rapide ed eccoci alla confluenza col Tanagro, poche centinaia di metri ed arriviamo all'ultima rapida con trenino di onde: qui i kayak la fanno da padrone, tutti a surfare, timidamente noi canadesi accenniamo qualche traghetto. Livio e Antonello osano un po' di più ma capiamo subito che oggi quell'onda è dei kayak e di Fabiana che si destreggia notevolmente con l'Edge prestata da Livio, caspita come va! Ed è la prima volta che va in canadese, ne rimango stupito.

28 dicembre: Eccoci, ricca colazione, stretching, coccole a Luraf e Nero (un po' di pelo non guasta mai) i simpatici cani di Antonello, che porta sempre con lui. Ore 10, il convoglio parte alla volta del Tanagro, presso Pertosa. Via, tutti in acqua, sempre 4 canadesi, gli stessi di ieri, noi chiudiamo la fila, dietro di noi solo Gabriele a fare sicurezza. Tratto semplice, 3,5 km ca. (II-II+), un solo passaggio su rapida carina di II°, la complico un po' passando alla destra del masso che la divide in due, la corrente viene da destra, ci metto la punta, pagaio forte, come imbocco la rapida punta a sinistra, la corrente mi raddrizza,



uno sguardo al passato - Speciale Raduno Briganti

saltino, peso dietro, sbuffo di acqua, foto e qualche bravo... come mi piace il Raduno dei Briganti penso! Oggi niente bagnetti. Si torna casa, cenetta, gocchetto e a ninna.

29 dicembre: Di nuovo il Tanagro, ma stavolta il tratto commerciale che fa Antonello Pontecorvo con il rafting, 6,5 km ca. (I-II), fiume abbastanza largo, con molta acqua, tratto molto bello in quanto non si nota mai la presenza dell'uomo, salvo i cavalcavia e gli acquedotti che lo sovrastano.

Ricco di vegetazione ed acqua pulita, ci si scalda e si fanno esercizi tecnici, entrate in morta, debordé, discesa placida fino alla confluenza con il Sele, dove si crea una divertente rapida. Da qui dopo qualche minuto si giunge allo sbarco, dove ci attende la rapida con treno di onde del primo giorno ed ecco tutti giù surfare, stavolta anch'io mi faccio un po' più di coraggio e qualcosina esce...molto divertito! Ma anche bagnato!

Mentre ci si cambia, si vocifera che l'indomani si farà il Lao basso. Sono ansioso ma il drago lo voglio fare.

30 dicembre: Si parte presto, appuntamento alle 8, direzione Grotta del Romito. C'è stato un cambio di programma, si fa il Lao medio 7 km ca. II-II+(III). ... azz si fa sul serio!!! Il briefing assume di fatto un aspetto di estrema importanza e professionalità: Antonello assieme alle guide-aspiranti-maestri definiscono i segnali convenzionali, l'ordine e i ruoli di apri pista e l'alternanza dei gruppetti; si dovrà rispettare una certa distanza di sicurezza nei passaggi tecnici che verranno.



Noi canadesi saremo l'ultimo gruppo, io con la Vertige, Livio con la Edge, Sigfrido e Giulia con una Scout Gummotex. Purtroppo mentalmente sono concentrato, ma fisicamente avrei dovuto scaldarmi un po' di più, il fiume inizia subito con una rapida e una serie di curve, chiaramente seguo come un paperotto le linee di mamma papera Livio.

La discesa procede in questo modo: si scende a vista nei punti più facili mentre in quelli più complicati Antonello a bordo di un kayak doppio con

Raffaella ci aspetta e prima di ogni passaggio ci spiega cosa ci attende di lì a poco e via via si comincia a scendere. Le guide ci assistono facendo una specie di staffetta assicurando che il gruppo composto da più di 25 imbarcazioni sia comunque compatto; personalmente in questa discesa sono molto concentrato ma comunque faccio alcuni errori.

Il primo nel "passaggio della piramide" e grazie alla "sicura montata" dalle guide non mi sono neanche bagnato: grande Gabriele. Ed ecco il secondo errore: sempre curva a sinistra, memore del rischio preso prima dovuto dal ritardo, stavolta cerco di anticipare, quindi in debordé aggredisco la curva ma un sasso mi fa ribaltare ... cacchio mi sono bagnato, ma di lì in poi non sono più caduto.

Altri emozionanti passaggi e cascate e splendidi ponti a doppia arcata ci accompagnano a Papisidero, ho un po' freddino!! Ma ce l'ho fatta, io sono intero, la barca pure, sono felice e ringrazio cento volte tutti. Recuperiamo le auto, destinazione Laino borgo. Cena con gli amici Sigfrido, Giulia e lo chef da campo Livio che sfoggia un risotto alla milanese che fa invidia pure a Cracco. È ora della nanna, domani tratto alto a sentir dire ancora più difficile



Due giorni prima a Postiglione, si parlava con gli amici Gabriele, Peppe e Filippo su cosa mi aspettasse nel tratto alto del Lao e Filippo mi fa vedere un suo video girato forse l'anno prima: lo guardo più volte, non mi mette paura, ok lo faccio.

31 dicembre: Alle 10 appuntamento all'imbarco, proprio a Laino borgo si fa il tratto alto km 9 ca. II-III (III+). Solo due canadesi: io con la Vertige e Livio con la sua Edge, un bel po' di kayak, un raft e Andrea con la compagna a bordo di una gonfiabile. Purtroppo Sigfrido e Giulia non scendono, Giulia ha male ad un ginocchio.

Solito briefing sulla sicurezza e suddivisione in gruppetti, capitanati dalle guide-aspiranti-maestri. Tutti in acqua, primo km e mezzo di riscaldamento, poi ci si ferma per visionare la rapida di ingresso alle gole: una volta superata non si può uscire dal fiume per i prossimi 7 km.

Ok si scende, vedo le rapide, i salti di un metro, sassi, schiuma, un fracasso di cimbali e tamburi, ecco il drago Lao, non è come il filmato di Filippo, quello non aveva tutti sti salti !

Guardo la rapida, la valuto, osservo e cerco una linea ma non parlo più. Le guide "montano la sicura" partono i primi kayak, poi il gommone. Antonello fa cenno di montare in canoa, andiamo, me la sto facendo sotto.

Livio mi chiede che ne penso ...io rispondo "me lo diceva mamma che dovevo veni".

uno sguardo al passato - Speciale Raduno Briganti

Parte Livio, io dietro, la rapida è nascosta da 3 enormi massi che formano prima una curva a sinistra con morta dove io in debordè faccio il bagno più stupido della storia da quando l'uomo ha inventato la canoa e poi a destra che ti immette nel canalino.... svuoto la canoa rimonto è tutto ok, sto meglio di prima, più sveglio.

Al fischio parte Livio va, sparisce, la rapida è coperta, a sinistra c'è il masso, attendo un po', poi ecco che Antonello mi guarda, fischia, ora tocca me. Parto, pagaio forte a destra, punto Antonello, supero un masso a sinistra, un colpo di debordè mi raddrizza la canoa, giù nei salti, ok primo salto, il secondo me la gira un po' ...oh no la corrente mi spinge proprio contro il masso di sinistra dell'ultimo salto più alto, largo solo 2 metri. Mi sto incravattando sento la corrente sulla destra ...ok sono lucido. Ora il sasso mi farà da perno, metto la pala in acqua, sposto il peso a valle e giù via verso Lourdes ahahah... esulto siiiii!!! È andata!! che culo!!!! Mi fermo più giù, svuoto la canoa tra i sorrisi e i complimenti, non sto nella pelle, la giornata comincia a piacermi, mi piace fare il brigante.

Qui le gole danno il meglio, sembra proprio di essere all'interno di un film, alberi a strapiombo, cascate altissime, passaggi sotto roccia, poi la gola si allarga un pochino ed ecco il sole illumina un passaggio un po' complesso, una esse con un salto e poi il "candelaio", un passaggio stretto, così chiamato perché i gommoni delle compagnie di rafting sono obbligati a far sbarcare i clienti a terra e con una abile mossa mettere il gommone in verticale "a candela".



Visionato e spiegato il passaggio, le guide "montano la sicura": chi deve trasbordare trasborda, ... e giù via, uno ad uno, ora tocca a me, si parte a destra e poi giù via a sinistra, piego la canoa, neanche fossi Valentino Rossi ... bene, imbocco alla perfezione il centro del salto, è fatta, peso avanti pagaiata sull'orlo del salto, peso dietro cerco il buff ... tutto perfetto.

Eeehh!!! siiiii!!! Però per raccogliere gli allori, perdo la morta, ora ci sono un paio di scalini tra i massi, poi il "candelaio", il primo lo faccio in retro poi mi raddrizzo ok ci sono, però sto "candelaio", se non lo prendi proprio perfetto un po' ti incravatti e ... qui entrano in campo i briganti: pancia alla corrente, pala in acqua, un calcetto in punta e via si passa .. bello, non sto nella pelle.

L'anno sta finendo alla grande, solo un bagnetto stupido oggi!! Wow che culo!!! Baci e abbracci allo sbarco!! Che figata!! ora viene il bello, il cenone!!! Che compagnia i briganti!! Cibo, vino, risate, balli e canti, però alle 2.30 batto in ritirata, mica sono più ragazzino.

1 Gennaio: Alle 7 del mattino, Livio, Giulia e Sigfrido e la cagnolina Luna partono, ci salutiamo, li ringrazio e spero di rivederli al più presto.

Il tratto è quello medio, lo stesso del 30 dicembre. Oggi scendo solo io in canadese, poi c'è Andrea con la gonfiabile assieme alla compagna, 2 gommoni e un bel po' di kayak. Sono le ore 13, pioviggina, scaramanticamente metto maglia termica rossa, è il primo gennaio!

Sento che devo stare più attento, perché non c'è Livio a farmi le linee e sono un po' stanco, questo è il sesto giorno di canoa ...via si parte. In acqua ci sono le simpatiche ragazze del Vara, le capitane di Walter Filattiera e Marianna, era un po' che non le incontravo in acqua, facevano altri tratti. La discesa procede bene, alcuni passaggi li ricordo ma al passaggio della piramide in molti, consigliati da Antonello trasbordiamo...è tardi e non si vogliono prendere rischi inutili, nelle gole la luce è poca, il tempo brutto rende ancor più bassa la luminosità.

Si procede determinati tra passaggi e pozze fino ad una bella rapida schiumosa con masso centrale che divide in due il fiume, a sinistra passo io, è stretto ma sono due volte che la imbocco benone, oggi meglio della volta prima, mi fermo in morta e mi godo gli altri passare. Tutto ok, i kayak passano, il primo raft passa, il secondo incravatta da manuale ... con disinvoltura Davidino, altra guida-aspirante-maestro, libera il gommone: si posiziona in alto 3 o 4 mt dall'acqua, 7 o 8 mt a monte del raft lancia una corda alla guida rimasta sul masso dell'incravattamento, la quale la lega sul punto più in alto del gommone, quello che vedo spuntare da dietro il masso, a quel punto Davide tira la corda ed il gommone è libero, tutti a bordo e via, se la cravatta è da manuale lo "scravatto" è da professore.. penso.

Ora mi aspetta quella curva a sinistra, un contro roccia dove 2 giorni prima ho fatto il bagno (oggi non mi freggi) mi riprometto, ok la vedo, parto bello convinto, la anticipo un po' di più, ci sono, eccomi è tutto perfetto, sto in debordè bello fuori, 2 o 3 belle pagaiate, comincio a rilassarmi ma sento un tonfo, quello della

uno sguardo al passato - Speciale Raduno Briganti

volta prima e sono di nuovo in acqua. Ho di nuovo preso quel massetto affiorante sulla destra... niente da fare, anche oggi ha vinto lei!! Vengo recuperato dalla corda di Gabriele, ok svuoto la canoa mi ricompongo e giù fino Papisidero. Dopo il bagnetto mi sono accorto che vado più sciolto, affronto il fiume con rispetto, lo assecondo non lo combatto, come fanno i kayak ... e mi diverto.

2 Gennaio: Appuntamento alle ore 8 per trasferimento sul Bussento-centrale Iren, foce 11 km ca. I-II. Le ragazze del Vara rassettano tutto il centro rafting, grandiose! Matilde mi recupera anche la sacca che ho dimenticato nella fretta e più avanti anche le chiavi della macchina, grazie Matilde! Alla partenza da Laino siamo pochi, sono un po' triste, penso che il raduno sta per finire, ma arrivati all'imbarco sotto la centrale Iren mi rendo conto che siamo tantissimi, c'è il sole, fa caldo, è una bella giornata!

Alla carovana dei briganti si sono aggiunte altre due ragazze simpaticissime, mentre ci cambiamo, Claudia mi chiede "va così la muta? Rispondo sì...dopo un'oretta di navigazione io in canadese e lei in gommone ci troviamo a trasbordare per un impraticabile, un tronco di traverso. Lei dalla riva opposta mi dice che ha la muta al contrario, le chiedo di girarsi, le rispondo che non mi pare che abbia invertito il davanti con il dietro, le continua a dire che è al contrario, ma non è possibile perché se fossero le braccia quelle che indossa sulle gambe dovrebbero avere un buco nel centro e giù a ridere ! ... alla fine capisco che intendeva al rovescio! La discesa dopo il trasbordo è placida, siamo tutti rilassati, molti kayak, un gommone e alcuni pakraft.

Ad aprire e fare scouting c'è Filippo, a chiudere Gabriele. Il fiume serpeggia nella valle, a volte crea delle lanche ma il corso principale è sempre ben visibile, la quantità d'acqua rilasciata per la nostra discesa è abbondante tant'è che la maggior parte di noi supera agilmente lo sbarramento artificiale, formato da uno scivolo ed un saltino dove io cerco il buff. Poi incontriamo solo una raschiera che trasbordiamo, un altro colino di alberi che aggiriamo, poi tutto libero fino al mare.

Non ho mai fatto mare con la canadese, si vedono le onde, spero che non venga in mente a nessuno di uscire dall'estuario, invece il programma è proprio quello! ...azz!! Vabbé, al limite faccio il bagno, penso. E giù a tutta forza contro i marosi ... qui devo dire che la Vertige si conferma una super canoa, non sono riuscito a surfare, ma ho cavalcato le onde per buoni 20 minuti, con varie angolazioni, trinchetto al traverso di prua al mascone di giardinetto, che barca la Vertige!! Una volta sbarcato, nuotata propiziatrice e igienizzante nel golfo di Policastro... siamo pronti per pranzare. Sono circa le 15.30 si va a Caselle in Pittari, ci si inerpica per le viuzze più caratteristiche e si va da Tancredi ... più di 20 pietanze diverse per la maggior parte prodotte da loro a km zero, stra buone e soprattutto presentate scientificamente da Andrea, uno dei titolari. A fine pasto è ora dei saluti, la maggioranza dei briganti riprende la strada di casa... io no! Ancora un altro giorno.

3 Gennaio: Ultima discesa sul Tanagro. Ricca colazione, stretching appuntamento alle 10 alla base rafting di Antonello. Organizzati i recuperi ci dirigiamo all'imbarco, lo stesso del 29 dicembre, oggi voglio cazzeggiare, scendo con il raft: io, Fabiana, Antonello e Claudia; a seguire c'è Gabriele in sicurezza e 2 kayaker marini che provano il kayak da fiume ... discesa spensierata e votata al cazzeggio, per un tratto provo anche a condurre il gommone ma l'equipaggio non risponde ai miei comandi, è ammutinamento!! All'ultima rapida sul treno di onde riprende il comando Antonello, Claudia fa da polena e si diverte. Poi si torna in assetto da surf e giù via per l'ultima scarica di adrenalina sull'incavo dell'onda! Fatti i sentiti e dovuti ringraziamenti, si riparte, il Raduno dei Briganti è finito.

Le conclusioni sono facili, c'è solo da ringraziare per tutto quello che ho ricevuto in questi 8 giorni.

Grazie ad Antonello per la professionalità in fiume e l'umanità e accoglienza fuori; ad Andrea, Alessio, Mauro e Fabiana per la disponibilità ed organizzazione; alle guide-aspiranti-maestri UISP Gabriele, Beppe, Marcello, Marianna, Davide e tutti quelli che hanno garantito e contribuito alla sicurezza in fiume.



Grazie a UISP Acquaviva, a Livio per le linee, i consigli e gli incoraggiamenti. A Sigfidro e Giulia per la compagnia e ad AICAN che mi ha prestato la poderosa Vertige di Marcello Marcantonini, con cui scese il Lao, suo ultimo fiume.

Un grazie speciale a Gianni Russo, che ha suscitato in me la curiosità di vedere il meraviglioso e serpeggiante "drago Lao".





N.1 febbraio 2024

sotto la lente

Vi proponiamo la **seconda parte** dell'articolo di Mike Galt, pubblicato da Marc Ornstein su FreeStyle Canoe Group <https://freestylecanoeing.com/the-solo-mystique/>

Ricordiamo che l'articolo risale a circa 50 anni fa e forse proprio per questo è ancora più interessante.

LA MISTICA DELLA CANOA CANADESE GUIDATA IN SOLITARIO

Appunti per una filosofia della Canoa-Solo di Mike Galt 1978 - traduzione di Mauro Martini

LA CANOA

La principale caratteristica della canoa solo è la sua snellezza. Questo è il tratto distintivo del suo stile ed è alla fine responsabile del suo straordinario rendimento. Perché deve essere snella? Per avere la giusta capacità di tagliare l'acqua, il canoista solo deve essere al centro della canoa. La canoa deve essere abbastanza stretta in questo punto perché il canoista possa raggiungere facilmente l'acqua con la pagaia e pagaiare in maniera efficiente. Circa 72 centimetri al bordo sono la massima larghezza per una canoa solo.

La lunghezza? Mantenendo le stesse forme e proporzioni, più la canoa è lunga, più è veloce. In altre parole, la velocità è in funzione della lunghezza. Posso dire che una volta che avete provato l'assenza di sforzo nel guidare una canoa veloce, non sarete più gli stessi. La velocità è necessaria per tener testa a un temporale o per raggiungere un campeggio distante prima di sera. Velocità si traduce con "pagaiata facile". Velocità è eleganza.

Una canoa troppo lunga può diventare ingestibile in condizioni di vento e mare forti. Può anche diventare scomoda da maneggiare fuori dell'acqua. La giusta lunghezza per un turismo efficiente e performante sono circa 16 piedi più o meno 6 pollici (480 cm più o meno 15 cm). Un canoista che gareggia nelle Canoe Marathon può (o non può) preferire una canoa un po' più lunga, mentre il canoista sportivo, le donne, i crocieristi del weekend possono preferire una canoa più corta.

La canoa più corta crea un'interessante categoria. Mentre la larghezza non deve superare i 72 cm, la lunghezza può variare dai 10 piedi e ½ (315 cm) del tipo "Rushton" ai modelli più corti delle canoe touring, circa 15 piedi e ½ (465 cm). Io tenderei a classificare una canoa solo fino a 14 piedi (420 cm) come canoa "Personale".

Una canoa compresa nell'intera gamma (da 315 a 465 cm) potrebbe essere una canoa "Sport", secondo l'uso che se ne vuole fare. Una canoa sport non avrebbe comunque le buone caratteristiche di mantenimento della rotta di una canoa touring.

Le canoe "personali" possono essere le più popolari di tutte. E' una gioia guidarle, sono comode e leggere. Possono essere infilate nel retro di un furgone o una Station wagon e sono abbastanza leggere perché una



sotto la lente

donna possa metterle sul tetto di una macchina senza troppo sforzo.

Conosco una canoista che tiene la sua canoa da 13 piedi e $\frac{1}{2}$ (405 cm) nel suo appartamento al piano terra. E' appesa alla parete sopra al sofà.

C'è una tendenza di moda delle canoe ultraleggere. Alcune esotiche canoe solo da 16 piedi (480 cm) pesano meno di 9 kg. Canoe di questo peso sono vere meraviglie dell'ingegneria e sono eccellenti in condizioni di accelerazione, dove il canoista deve partire alla massima velocità. La corta, rapida pagaiata di chi fa gare richiede un dislocamento leggero e una minima superficie bagnata. Il crocierista o chi fa gite di un giorno sta meglio con un po' più di peso.

Una canoa che si accomoda nell'acqua e che ha del peso da trasportare risponderà meglio alla pagaiata più lunga e più lenta di un crocierista. Si può obiettare, naturalmente, che si può sempre aggiungere della zavorra a una canoa leggera. Questo è giusto. Si può mettere la zavorra esattamente dove si vuole. Personalmente non voglio essere disturbato da borse varie e non penso che una canoa da 16 piedi (480 cm) e 18 kg. sia poco maneggevole. Ma io sono un grosso orso peloso. Ragionate bene sul problema peso.

Molte persone si chiedono se una canoa stretta sia stabile. La domanda apre un barattolo pieno di vermi ed io risponderò così: la tua bicicletta a dieci rapporti ha le ruotine laterali posteriori da bambini? Quando hai comprato quel paio di super sci, ti hanno dato la garanzia che non mangerai mai la neve? Ovviamente no. Attrezzatura sofisticata non solo richiede competenza, ma la merita. Le ricompense per sviluppare le abilità essenziali sono enormi. Il canoista avrà meritato l'onore e la gioia di aver padroneggiato la più interessante canoa esistente.

Ora tornerò indietro e girerò su me stesso. Sì, la più stretta canoa solo dovrebbe avere stabilità. Non la triste stabilità da rafting di una canoa standard a fondo piatto, ma la vivace, dinamica stabilità di una cosa viva. Una solida stabilità secondaria comunque è assolutamente essenziale per una canoa Touring. Questa è la caratteristica che permette alla canoa di iniziare facilmente un rollio sul piano trasversale, gradualmente offrire più resistenza al rollio e infine fermarsi prima che il bordo vada sott'acqua. La stabilità secondaria è il risultato del design dello scafo e non ha niente a che fare con la larghezza. Molte canoe da gara utilizzano eccessiva tumblehome (disegno dello scafo che si restringe verso l'alto a livello dei bordi o gunwales) per facilitare la pagaiata, sacrificando la stabilità. Ho trovato queste canoe pericolose e non adatte all'uso turistico. Un buon test è quello di inginocchiarsi nella canoa, afferrare i bordi con le mani e farla dondolare da parte a parte. Se vi bagnate continuate a cercare un'altra canoa.

Sul fatto di cercare una canoa vi avviso: lo staff della maggior parte delle ditte che forniscono le canoe ha una bassissima conoscenza perfino delle canoe standard. Aspettarsi che quegli stupidi sappiano qualcosa delle nuove canoe solo è al di là di ogni logica. Fidatevi degli articoli di "Wilderness Camping" per tutte le vostre informazioni. Però, di nuovo, vi avviso: l'editore ama parecchio le barche veloci e tollererà, e persino preferirà qualche sgradevole piccolo razzo con nessuna stabilità perché è più "efficiente". Può persino convincervi che quei pestiferi bruti danzino!



LA PAGAIA

Non si può pagaiare una sofisticata canoa di classe con una pagaia da due soldi. Ma prima di andare troppo a fondo sul tema delle pagaie, bisogna discutere dello stile della pagaiata.

Nonostante Harry Roberts sia contrario, a me non piace vedere canoe solo guidate da una posizione seduta. Gli atleti usano questo stile con una pagaia piegata a livello del manico. Questo sistema è velocissimo, straordinariamente efficiente, ma brutto, noioso e trasforma la canoa in un attrezzo da palestra galleggiante. Se voi pagaiate per svago e

volete sentire e capire la vostra canoa, dovete stare in ginocchio. Su due ginocchia, su uno, alti su uno solo, comunque v'inginocchierete. Se siete un po' scricchiolanti come me, e nessuno vi vede, vi potete adagiare sul seggiolino una volta ogni tanto per riorganizzarvi, ma di base starete in ginocchio. E in una canoa solo userete una pagaia dritta.

sotto la lente

La pagaia di un canoista in solitario è una bacchetta magica e non una mazza appiattita. La maggior parte di noi tiene la pagaia in casa perché è bello tirarla su e soppesarla ogni tanto. Dovrebbe essere di legno.

L'intera pagaia dall'impugnatura alla punta deve avere una forte, resiliente flessibilità. Questo ammorbidisce gli shock di carico sulle braccia e le spalle e permette ore di ritmiche pagaiate per divorare chilometri.

Il manico dovrebbe essere ovale nell'area dove deve essere impugnata in basso per favorire forza e comodità.

La pala dovrebbe avere una liscia sezione ad ala per ridurre le turbolenze nell'acqua. Più di tutto si dovrebbe percepire "giusta al tatto".

Le migliori pagaie da acqua piatta che si possono acquistare sono fatte da Clement. Le pagaie da acqua bianca tendono a essere troppo pesanti e dure.

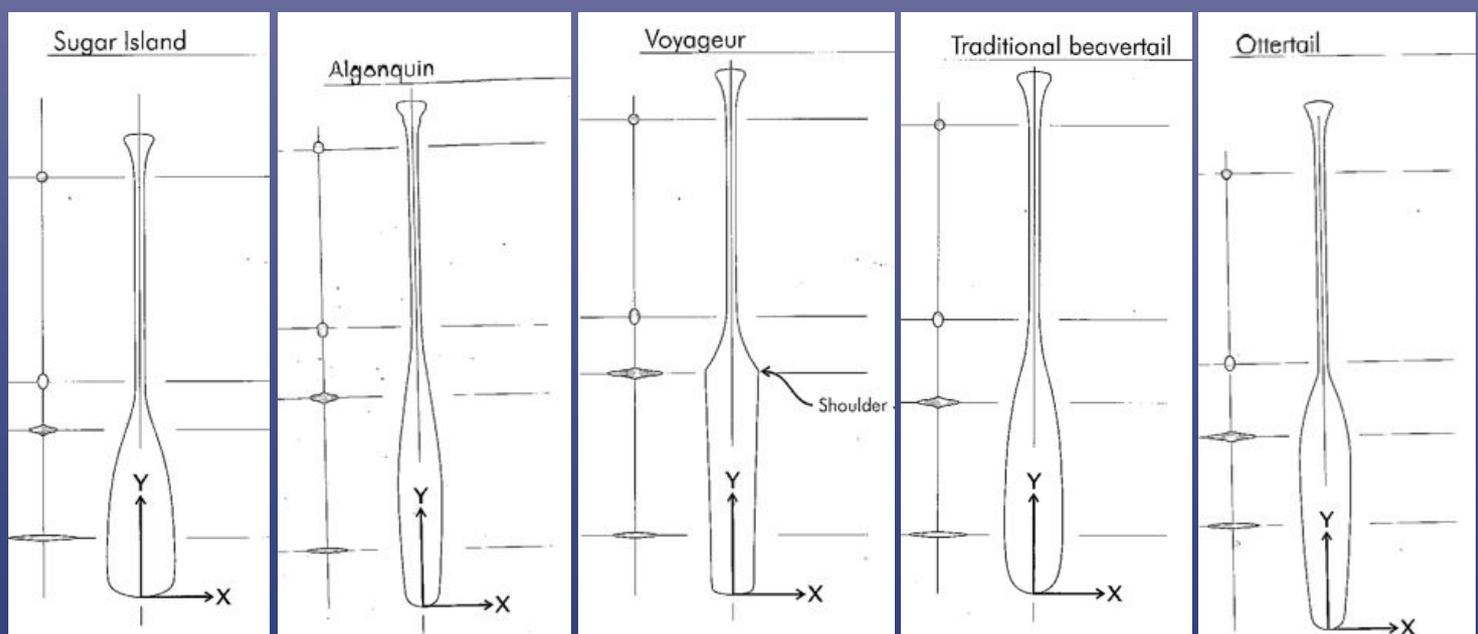
I migliori modelli di pala per crociera lineare sono le "Sugar Island" e le "Square Tip". Entrambe hanno le estremità squadrate, molto adatte alla pagaiata a J. Per dare spettacolo e per lo slalom io uso sempre la mia graziosa beaver tail (coda di castoro) di abete rosso con la pala di 70 cm. Per una pala da crociera userei una lunghezza massima di 62 cm, la larghezza sarà dai 19 ai 21 cm in base a quanto facilmente la vostra canoa si muove e a una realistica valutazione della vostra forza. Una persona minuta potrebbe usare una pala di 17 cm.

Di solito si trova il denaro per una pagaia molto prima di trovare quello per una canoa, così sarebbe meglio prendere subito le misure. Per calcolare la giusta misura del manico inginocchiatevi a cavalcioni di un barattolo di vernice da 3,8 litri e sedetevi sopra. Ora misurate dal vostro mento alla seduta. Aggiungete la lunghezza della pala e avrete la lunghezza totale della pagaia. Questo è circa la giusta misura che potete ottenere senza dovervi inginocchiare sulla canoa e misurare sull'acqua.

Sebbene la pura canoa solo da turismo aperta possa essere un'esotica novità per il canoista moderno, la sua eredità può essere tracciata fino alle nebbiose origini e successivo sviluppo della canoa Howie LaBrant's C1 Delta Olympic, una fiera, bizzarra, frizzante canoa che si può solo descrivere come una libellula supersonica.

E la tecnica di pagaiata in solitario, così classica e pura, è stata perfezionata e preservata attraverso le generazioni da una piccola, appassionata elite che può essere veramente vista come una regalità canoistica. Ma è una regalità che ciascuno può ottenere. Tutto quello che vi serve è sapere alcune cose.

Vento in poppa!





leggende del mondo della canoa canadese

LA MIGLIORE PAGAIA *di Cristian Bertolin*



Eccomi qui nuovamente a provare ad analizzare in modo critico i luoghi comuni e le “credenze popolari” che caratterizzano (e affliggono...) la cultura della canoa canadese nel nostro paese.

Questa volta parliamo di pagaie, una di quelle attrezzature che più di tutte stimola il nostro feticismo più recondito, il fascino che una pagaia sa esercitare sul nostro immaginario è fortissimo, un oggetto iconico che si può sfoggiare come un gioiello. E molte volte lo sono dei veri e propri gioielli, inevitabilmente sinonimi di avventura..

Ma esiste veramente una pagaia migliore di tutte le altre? Certo che ci saranno pagaie migliori e pagaie peggiori, ma è meglio fare un po' di chiarezza!

Cosa è veramente una pagaia? La pagaia, come il remo, è un artificio umano ma si distingue da quest'ultimo perché viene impugnata con gli assi delle mani perpendicolari e non viene appoggiata su una sede di alloggiamento (detta scalmo). Essendo appunto un artificio umano risponde a un'interpretazione dell'utilizzo che se ne andrà a fare: in fondo, se si consulta il bellissimo libro “*Canoe Paddles: A Complete Guide to Making Your Own*” del competente ed appassionato Graham Warren, ci si rende subito conto di quanto complessa sia la faccenda: solo a parlare di forme, senza entrare nell'ambito dei legnami da utilizzare, si viene rapiti dalle storie di origine di ogni singolo disegno della pala.

La pagaia è composta di tre parti: pala, manico ed impugnatura (la parte dove si posiziona la mano che tiene la parte superiore del manico... oliva, T-grip, ecc. ecc.). La composizione di questi tre elementi fa ottenere un diverso effetto, ebbene sì, una pagaia non vale l'altra ed ognuna ha un proprio carattere e un proprio campo d'impiego. Certo, “*di necessità virtù*”, per la “regola dell'asse di legno” è possibile pagaiare ovunque con qualunque pagaia, ma un modello (ed i materiali dei quali si compone) saranno specifici più per un percorso o per una tecnica piuttosto che per altri.

La pala, a differenza delle altre parti, è quella che maggiormente si differenzia per forme e funzioni, ma al netto della forma, che per essere esaustivi richiederebbe un intero libro per essere raccontata, è bene parlare della dimensione, perché spesso si bada solo alla giusta lunghezza della pagaia nel suo complesso, senza tener da conto la giusta dimensione della pala, cioè la superficie che piccola o grande che sia, contribuirà al risultato finale (positivo o negativo).

Per meglio comprendere, una superficie eccessivamente grande o eccessivamente piccola influiranno sull'efficacia ed efficienza della pagaiata: questo perché una pala più grande richiede una buona prestazione fisica; allo stesso modo, con una buona prestazione fisica una pala troppo piccola non permetterebbe una buona performance; ancora, la pala tradizionalmente è di profilo lineare e simmetrica tra le due facce della pala, le pale moderne sono leggermente arcuate ed asimmetriche o nelle pale che si usano nelle discipline veloci addirittura potranno essere cucchiate.

leggende del mondo della canoa canadese

Il manico sostanzialmente ha due forme in sezione: rotondo, più comunemente, oppure ovale; nella lunghezza il manico può essere dritto o in alcuni casi ricurvo (comunemente detto bent-shaft che crea un anticipo nella presa della pala in acqua), la sua lunghezza sarà sempre in funzione della lunghezza della pala.

L'impugnatura poi sarà nelle pagaie moderne a T, ma nelle forme classiche sarà sempre di forma tondeggiante o a "pera", a "castagna", con una scanalatura perpendicolare all'asse del manico, per essere usata sia con palmo chiuso o con il palmo aperto.

Quale è il materiale migliore per una pagaia? Qui è soprattutto una questione di piacere: una pagaia ben costruita sarà efficace e piacevole da usare qualsiasi sia il materiale con il quale è costruita.

Anche le costruzioni miste possono sorprendere, nella mia esperienza ho provato veramente di tutto, e possiedo un po' di tutto, dalle pagaie artigianali fatte su misura con modello unico (pagaie con pala tipo "groelandese" in legno duro), una pala in carbonio ultra-light, alcune miste fibra di vetro e kevlar, alluminio e plastica HTPE: ognuna soddisfa e risponde ad una particolare esigenza, tutte rispondono positivamente in funzione della tecnica con la quale le impiego e nei percorsi nei quali le impiego.

Come per le canoe, una pagaia troppo leggera richiederà una buona capacità tecnica mentre una pagaia molto pesante o sovra o sottodimensionata tenderà a stancare più velocemente colui che la utilizza ...

Ultimo dettaglio, quale è la giusta misura di una pagaia? Anche qui non ci sarà una risposta, normalmente si dice due/tre dita sotto il mento, ma con barche molto corte si può tranquillamente scendere cinque dita sotto la spalla.

Ed ancora su canoe lunghe, dovendo fare molta strada, una pagaia alta cinque dita sopra il mento può aiutare a risparmiare colpi. Ho recentemente acquistato una canoa di 260 cm e alcune pagaie perfette su canoe di 290 cm non vanno più bene come lunghezza.

Ecco, allora, imparate a pagaiare bene con qualsiasi pagaia, abituatevi a cercare nel gesto la capacità di compensare i limiti che la pagaia che avete tra le mani ha, e proprio quella sarà la chiave per trovare la migliore pagaia, fatevi guidare dalle sensazioni, cercate l'efficienza nel gesto, provate quante più forme e materiali potete, godetevi il piacere delle vibrazioni di ritorno stringendo nelle mani il legno, sorprendetevi per la scorrevolezza tagliente di una pala in carbonio, ed ogni pagaia che avrete tra le mani sarà la migliore pagaia.



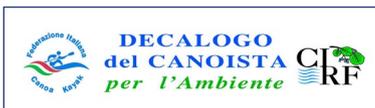
Hanno preso avvio i seminari on line organizzati dal Gruppo Ambiente.

Martedì 16 gennaio si è iniziato con “**Come essere canoisti attivi nella tutela dei corsi d’acqua**” a cura di *Giancarlo Gusmaroli, ingegnere ambientale, canoista e esperto di fiumi.*

L'intervento è stato una sorta di introduzione al ciclo di seminari, che vogliono aiutarci a sviluppare la consapevolezza di avere la grande responsabilità di prenderci cura del nostro pianeta, di proteggerlo e tutelarlo.

In questo senso, Giancarlo ci ha definiti la “comunità nella comunità”, ossia canoisti attivi, attenti, partecipi, conoscitori, divulgatori, promotori, interessati, curiosi, generosi ... che nel praticare il loro hobby si prendono cura di fiumi, laghi e mare.

Importante sviluppare competenze: il sapere, il sapere fare, il saper far fare, ma questo seminario, attraverso un racconto ricco e coinvolgente, ci stimola soprattutto a ESSERE canoisti attivi.



Riproponiamo il [Decalogo del Canoista](#) per l’ambiente, illustrato durante il seminario, che pur elaborato diversi anni fa, rimane molto attuale.

Martedì 23 gennaio si è svolto il secondo seminario “**Progetto vegetazione Riparia: un’applicazione per il monitoraggio della vegetazione riparia fatto dai cittadini**”, a cura della *prof.ssa Bruna Gumiero, de*

E’ stato un forte stimolo alla partecipazione attiva nella protezione dell’ambiente, come canoisti consapevoli e non solo fruitori ludici.

La professoressa ci ha resi partecipi di quanto possa essere funzionale al cambiamento di attitudine delle istituzioni verso la difesa dell’ambiente naturale il ruolo del cittadino. Costui, attraverso l’osservazione svolta con continuità sul territorio, può affiancare azioni legislative strutturate come la restoration law, la strategia nazionale sulla biodiversità, e può arricchire i contributi previsti per la condizionalità dalla PAC, per migliorare le condizioni di preservazione dei corridoi ecologici fluviali, quali elementi essenziali della salvaguardia di importanti ecosistemi territoriali.

Nel seminario si è spiegato in sintesi il ruolo svolto dalle specie vegetali ripariali nel consolidamento delle sponde, nella funzione tampone per intercettare i deflussi di dilavamento e trattenere sostanze inquinanti e nella formazione di sostanze trofiche utili alla salvaguardia di specie animali e vegetali.

Fulcro dell’incontro è stata l’illustrazione di un questionario che ciascun cittadino presente sul territorio può compilare per dare un contributo alla raccolta di dati e monitoraggio del corridoio ecologico fluviale. Il questionario RiVe propone osservazioni del bosco ripario, articolandosi in domande che individuano delle caratteristiche utili ad intercettare, sulla base del livello di conservazione, di artificializzazione delle sponde e della presenza di specie target, il livello di conservazione dei caratteri naturali dell’ambiente boschivo prospiciente l’asse fluviale.

Tale osservazione, pur non pretendendo di avere carattere scientifico, unitamente al remote sensing effettuato tramite satellite, permette di monitorare il territorio e di fornire un apporto che sarà tanto più rilevante quanto più riuscirà ad essere diffuso, fino a diventare impegno che il cittadino avverte come fondante del proprio ruolo partecipato nella conservazione dell’ambiente naturale di questi importanti corridoi ecologici che sono i fiumi e le adiacenti fasce perifluviali.

Ricordiamo che le registrazioni dei seminari sono disponibili [on line](#)



N.1 febbraio 2024

Inizia un nuovo anno di attività!

Leggete queste brevi informazioni per procedere **al rinnovo/iscrizione**.

Ricordiamo che:

**Novità
2024**

il **12 dicembre 2023** l'Assemblea straordinaria di AICAN:

- o Ha approvato le modifiche dello statuto al fine di acquisire il riconoscimento di associazione sportiva dilettantistica e iscriversi al registro nazionale delle attività sportive dilettantistiche
- o Ha deliberato l'affiliazione alla FICT e tramite questa all'Ente di Promozione Sportiva Libertas.

l'**11 gennaio 2024** il Consiglio Direttivo AICAN ha deliberato le quote associative e di tesseramento per il 2024:

- socio 15,00 €
- soci minorenni 12,00 €
- soci familiari 12,00 €
- tesserati 12,00 € (coloro che partecipano occasionalmente ad attività e/o non intendono associarsi)

IMPORTANTE SAPERE

- Grazie all'affiliazione FICT - LIBERTAS è prevista per i soci/tesserati la copertura assicurativa per responsabilità civile ed infortunio
- Per partecipare alle attività organizzate da AICAN è necessario essere soci o tesserati AICAN
- Necessario presentare copia di certificazione medica per attività non agonistica (se sei in possesso di un certificato per altra attività sportiva, puoi utilizzare la fotocopia)
Il certificato medico ha validità di un anno dalla data di emissione.

COME RINNOVARE LA QUOTA PER IL 2024

- Effettua il pagamento della quota tramite bonifico a:
Associazione Italiana Canoa Canadese IBAN IT79Z0306909606100000145055
- Compila il modulo on line di rinnovo iscrizione AICAN 2024
- Invia il certificato medico tramite il modulo (se già in tuo possesso) o appena lo avrai a segreteria@aican.it

COME ISCRIVERSI AD AICAN

- Compila il modulo on line di domanda di iscrizione
 - Effettua il pagamento tramite bonifico a
Associazione Italiana Canoa Canadese IBAN IT79Z0306909606100000145055
 - Invia il certificato medico tramite il modulo (se già in tuo possesso) o appena lo avrai a segreteria@aican.it
- Per completare l'iscrizione: scarica la domanda di ammissione a socio (da compilare e firmare) e inviala a segreteria@aican.it insieme alla contabile del bonifico.

Tutti i moduli sono scaricabili dal sito AICAN alla pagina <http://www.aican.it/iscrizione.html>

Invitiamo tutti a completare il rinnovo/iscrizione quanto prima, al fine di agevolare l'organizzazione delle attività. Buone pagaiate e a presto in acqua!