



BOLLETTINO ORCOKAYAK

ANNO 2003-N° 2/3 aprile/maggio/giugno/luglio/agosto/settembre

INFORMAZIONI SUL BOLLETTINO

Il notiziario interno al club viene stampato in circa 200 copie e distribuito ai soci e simpatizzanti nell'ultimo mese di ogni trimestre:

n° 1: gennaio-febbraio-marzo

n° 2: aprile-maggio-giugno

n° 3: luglio-agosto-settembre

n° 4: ottobre-novembre-dicembre

Le notizie che i soci vorranno pubblicare dovranno essere presentate in sede, nell'occasione del ritrovo del 1° martedì di ogni mese o fatte pervenire a Gaetano, preferibilmente via posta elettronica:

E-mail: okadv@tiscali.it

Direttivo Orcokayak 2003

Presidente: Alberto Paolo Giuliano Albo ("Bubu"):

011 9835986 – 333 5934437

Vice Presidente: Gaetano La Porta

tel. 335 628.27.28

Segretario: Roberta Buora

011.895.59.76

Consiglieri:

Bruno Camoletto

tel. 011 995.22.19 – 347 065.79.20

Marina Destro

347 4914309

Alessandro Del Grande

Tel. 011 9540269 – 338 92100854

Incarichi tecnici

Turismo/Gite:

Lorenzo Bordoni

tel. 011 964.4491 – 335 205348

Roberto Inglima

tel. 011 20.40.09 – 333 3772570

Scuola

Gaetano La Porta

335 628.27.28

RITROVO MENSILE

Il 1° martedì di ogni mese

riunione direttivo : ore 20.30

ritrovo soci: 21.30

presso la sede del club (è sempre meglio verificare telefonicamente di volta in volta).

ok NOTIZIE

Spettacolo Carton

Ecco un veloce resoconto della Carton Rapid race 2003 estratto dal sito internet dedicato e rintracciabile dal sito www.okadventure.it.

Il numero di imbarcazioni regolarmente arrivate sono state 56 su 226 totali (24.78 %) di cui una fuori gara. Quest'anno sono state rilevate un altissimo

bollettino 2003 -2e3.doc

numero di imbarcazioni costruite con cartone non idoneo, soprattutto cartone tripla onda e pretrattato, queste imbarcazioni hanno comunque effettuato la discesa, ma considerate fuori gara. Attenzione il prossimo anno saranno completamente eliminate e non prenderanno il via.

La gara di quest'anno è stata la 13^a edizione assoluta e si inserisce nell'ambito del più importante e più grosso ritrovo sul fiume sicuramente mai organizzato in Italia. Le prime quattro edizioni di questa manifestazione a partire dal 1991 si sono svolte a Cuornè sul Torrente Orco a partire dal 1994 la Carton Rapid Race, per ragioni organizzative, viene svolta a Cesana Torinese. Solo qui il fiume, la Ripa-Dora Riparia, e il contorno, parcheggi area costruzione ecc. sono ideali per una grande manifestazione come questa.

L'esperienza organizzativa ha consentito anche quest'anno di aumentare le iscrizioni a numero chiuso passando ufficialmente da 500 a 600 ammessi. Ci si è poi concessi di ammettere ben 678 iscritti.

Importante la collaborazione con il Comune di Cesana e grazie all'interessamento diretto del Sindaco Sig. Serra si sono anche effettuati importanti lavori di sistemazione del tratto di fiume che hanno consentito il migliore svolgimento della gara. Importante anche la collaborazione e il supporto della Pro Loco di Cesana per l'organizzazione delle iniziative collaterali e la distribuzione di goffres durante tutta la giornata di domenica.

A causa della elevatissima temperatura di tutto il mese di giugno la discreta neve della stagione invernale si è praticamente dissolta tutta prima della gara e la portata d'acqua della Ripa-Dora Riparia è stata molto bassa, ma le particolari caratteristiche del corso d'acqua, che si presenta già di suo particolarmente stretto e convogliato, unitamente all'intervento effettuato sull'alveo con macchine di spostamento pietre hanno, infatti, consentito l'ottimale e il migliore svolgimento della gara.

Il percorso, ad eccezione della partenza che presentava una serie di massi semi-sommersi piuttosto insidiosi si presentava abbastanza filante e veloce e una serie di strettoie ad imbuto costituivano le uniche difficoltà in quanto tutti i massi affioranti sono stati rimossi.

Una grossa selezione di imbarcazioni si è proprio verificata nei primi 20 metri di percorso, le imbarcazioni non costruite con arte e i pagaiatori poco esperti hanno subito terminato qui la loro prova.

Come sempre eccezionale la partecipazione del pubblico quest'anno stimato in almeno 8000 presenze favorito anche da una splendida giornata di sole per godere dello spettacolo sportivo.

Niente CG per l'autunno

Riprenderanno solo a maggio le attività del Centro Giovanile Orcokayak, infatti la consueta sessione autunnale salta soprattutto per grande carenza di materia prima: l'acqua.

Diventa infatti difficile inventarsi nuove cose sull'Orco di Chivasso, quando l'acqua scarseggia il kayak non galleggia.. Non che altrove, sul altri fiumi, le cose vadano meglio ma sull'orco quest'anno di acqua non ce n'è veramente mai stata.

FRANCIA 2003: Villaggio turistico o CENTROCANOA?

Eccoci di nuovo qui. E' autunno, cadono le foglie, i torrenti sono in secca, il cielo è un tappeto grigio ma non una goccia d'acqua per i canoisti. Turbigio un giorno c'è ed il giorno dopo è irriconoscibile. In questa triste valle di lacrime asciutte bisogna cercare di salvare Qualcuno. Chi? Mi riferisco a coloro che hanno trascorso i loro primi giorni da canoisti alla base estiva Orcokayak in Francia. Persone che per anni neanche sapevano cosa fosse la canoa; persone che guidando per andare al mare transitavano sui ponti e non dedicavano neanche un'occhiata a Chi scorreva impetuoso sotto il loro veicolo. Qualcuno di loro è poi stato trascinato da amici in Ardeche, si sono divertiti, e si sono chiesti se fosse possibile vivere qualcosa di simile vicino a casa loro.

Una telefonata a Tano; un minimo di spiegazione che confonde le idee; una data; un luogo... il mistero. Poi si arriva ad un campeggio e si chiede "Orcokayak?". Alla reception, dall'altra parte del bancone, annuiscono. Con la macchina stracarica di roba, che ne vestirai e ne utilizzerai, fai un paio di giri per il campeggio. Poi trovi un tendone verde, cinque piante tenute

insieme da fili ed indumenti stesi, un po' di gente che va in giro in mutande ma con il pile in agosto, e vari cartelli che ti indicano in modo inequivocabile che avrai a che fare proprio con loro per la tua settimana di corso. Comincia a frullarti per la testa la sensazione che quello che vedi non è esattamente quello che ti aspettavi... Nei giorni successivi lo sconvolgimento. Trascorri le giornate con persone che non parlano di lavoro... che non inseguono il mito dell'apparire... che impiegano tutta la mattina a fare colazione... che si godono il rito del caffè... Ti chiedi se non sei finito in un gruppo di invasati, magari plagiati da qualche Santone. Ah no! Probabilmente sono seguaci di qualche corrente New Age e ti chiederanno dei soldi per mantenere la Comunità. Ma tu che ci stai a fare in mezzo a questa gente!? Sono le tue ferie! E tu le hai buttate via così?

Mentre gli altri fanno colazione tu ed i tuoi compagni di corso, altrettanto spaesati, state ad ascoltare un istruttore che vi spiega quello che farete durante la giornata, che vi parla di attrezzatura di sicurezza, di imbarcazioni e di acqua gelida. Dopo quattro ore passate a fare esercizi su un prato e su un laghetto tiri le somme sulla tua prima esperienza. Carina, non eclatante, un po' noiosa e molto stancante: forse ti saresti divertito di più andando in Ardeche. Alla sera, cenando insieme agli altri, ascolti racconti terribili di canoisti a nuoto, di rulli, di massi assassini, di botte prese da quelle stesse persone che, durante la colazione, sembravano narcotizzate, drogate... un po' assenti. Chiuso nella tenda, ti convinchi di aver sbagliato tutto! Che un Last Minutes in un luogo esotico ti avrebbe cambiato la vita!

Nella notte hai pensato ad una scusa da tirare fuori per scappare al più presto. Magari trovi ancora un volo per domani sera. La mattina seguente hai il tuo primo approccio con il Fiume. Trascorri le tue quattro ore con qualcuno che ti urla: "Dai pancia! ...Pagaia! ...Cambia fianco! ... Appoggia!" Capisci che qualcosa sta cambiando. Che non ci sei solo tu, i tuoi compagni e l'istruttore. Senti una presenza, uno spirito, una forza. Qualcosa, o qualcuno che ogni tanto bastona, ribalta... ma spesso accende una fiamma. Una fiamma che arde dentro e che prima non avevi sentito bruciare per così tanto tempo. Alla fine della giornata provi soddisfazione, stanchezza, ma soprattutto cominci a capire ed apprezzare lo spirito dei discorsi fatti a cena. Di nuovo quella forza. Prendi la parola, sapendo di parlare con persone di più lunga esperienza,

ed ti azzardi a dire, mestamente, con un po' di vergogna: "Ho fatto un sacco di bagni." Hai rotto il ghiaccio e sei stato accolto ufficialmente in una comunità fatta di sensazioni, di esperienze e spirito di collaborazione.

Alla fine della settimana vuoi già passarne un'altra. Hai sceso vari tratti della Durance ed il tratto basso della Guil. Sai di non avere esperienza ma senti che qualcosa in te è definitivamente cambiato. Così, alla domenica pomeriggio dopo la tua discesa, quando vedi arrivare una nuova automobile stracarica di indumenti che non saranno mai indossati, e di roba che non sarà mai utilizzata, non potrai fare altro che accennare un sorriso, sentire la ancora quella forza e comprendere lo sguardo perso di una persona che ti incontra vestito solo delle mutande e del pile in agosto. Facendo ritorno a casa, ogni ponte su cui transiti è un motivo per buttare l'occhio e controllare se ci sia acqua sufficiente per scendere e se il tratto non sia troppo difficile.

Ora però è autunno, l'acqua non è quella della Francia ma le persone sono le stesse. Mi rivolgo quindi a coloro che hanno appena cominciato e suggerisco loro di non smettere, di farsi sentire mandandomi una e-mail oppure insistendo al telefono. Teniamoci in allenamento, saremo più pronti quando l'acqua si farà di nuovo vedere.

Paoloalberto BUBU

Abbiamo toccato il fondo

Da quando vado per fiumi (sin da piccolo per pescare poi per pagaiare) e cioè da circa 30 anni non avevo mai visto una cosa simile.

L'Orco già da giugno era praticamente un rigagnolo. Le pozze inesistenti praticamente impossibile anche fare un bagno decente. In generale, per quanto ho potuto vedere direttamente, i fiumi della nostra area nord occidentale hanno avuto acqua, quella vera, solo per poche settimane e non oltre giugno. Sui nostri fiumi più grandi e importanti quali: Sture, Orco, Sesia abbiamo solo versato le nostre lacrime mentre per i più piccoli le avevamo già finite tutte.

Nessun problema invece per quei fiumi di origine glaciale. Durance Guisane, Dora Baltea hanno ovviamente avuto accettabili livelli finché ha fatto quel caldo infernale. Quando poi a fine agosto quello è finito è drasticamente finita anche l'acqua.

Quello di quest'estate è stato veramente un caldo infernale. Si è praticamente sciolto tutto quello che era rimasto da sciogliersi. I grossi ghiacciai si sono

estremamente ridotti diventando scuri e facendo riaffiorare di tutto, mentre i piccoli sono diventati dei "ghiaccioli" o sono spariti.

Ancora qualche stagione come questa e altro che canoa e non avremo neanche le lacrime per piangere i nostri fiumi.

Gaetano

ok PROSSIME

"Manzi Awards"

Sabato 1 novembre – Sede da definirsi.

Nasce come occasione per un folto gruppo di amici ed amici di amici, ed adesso di diritto ufficializzata ed inserita in programma per tutti i soci, amici, etc.. Qualcuno potrebbe dire che è l'ennesima scusa per abbuffarsi, ma si tratta di ben altro. Vengono praticamente premiati in maniera simpatica ed originale tutti coloro che per meriti o demeriti si sono distinti durante l'anno all'interno del club. Se ne vedranno veramente delle belle e poi non mancano iniziative di vario tipo: video su megaschermo, etc. etc.

Al momento non si conoscono i dettagli pertanto per info e adesioni tel a Klaudio Misuraca 338 4367015

Discesa di fine stagione e cena sociale

Domenica 9 novembre. Appuntamento per la discesa alle ore 9,30 a Moncalieri al solito posto.

Appuntamento ore 20,30 per il ristorante da definirsi

Mancare è reato. Come ogni anno l'appuntamento a cui è vietato non mancare e senz'altro la festa di fine stagione. Qualcuno ha detto o solo pensato: che freddo che farà. Ricordare il detto: il freddo non esiste, esiste solo l'abbigliamento sbagliato. Obbligatori se non volete patire il freddo (se la giornata lo richiede), calzari in neoprene, buona muta e giacca stati di polipropilene o in mancanza lana, moffole o guanti e se vi piace giocare anche cuffietta in neoprene.

Appuntamento, quindi, alle ore 9,30 (si raccomanda la puntualità) per la classica discesa di stagione della Stura di Demonte. L'acqua, anche se probabilmente poca, non manca mai e dove veramente tutti possono partecipare, anche chi ha appena fatto un corso di kayak. Alla discesa può anche partecipare chi non ha alcuna esperienza amici, parenti ecc. noleggiando canoe pneumatiche (canoraft) e tutto il necessario abbigliamento termico e attrezzatura.

tura.

Poi cena alle ore 20,30 presso ristorante in Torino o dintorni da definirsi.

Prenotazioni obbligatorie entro (per il ristorante) e adesioni per la discesa a Gaetano.

ok INIZIATIVE DIDATTICHE

KAYAK INDOOR 2003/2004

A partire da mercoledì 12 novembre – Presso la Piscina coperta di Rivoli “Bonadias”, via Adige, 13 dalle ore 21 alle 22, per un totale di 5 mercoledì a ciclo.

La piscina si raggiunge comodamente e rapidamente localizzandosi subito all'uscita Rivoli C.so Francia (Gardenia Blu) della tangenziale di Torino.

I soci Orcokayak hanno lo sconto del 20 % sui costi

Le attività possibili sono:

- **Corso di avvicinamento al kayak:** le condizioni ideali per prendere confidenza con il kayak e con l'acqua. Costo 90.00 € comprensivo di noleggio attrezzatura.

- **Corso di eskimo:** corso di base per imparare e perfezionare la tecnica per riportare un kayak in assetto normale dopo un ribaltamento.

Costo 90.00 € comprensivo di attrezzatura

- **Total Eskimo Freestyle:** corso riservato ai possessori di kayak da rodeo che per l'occasione possono introdurla (ben pulita) in piscina ad ogni lezione. Novità: da quest'anno è possibile noleggiare alcuni kayak da rodeo al costo di 25 € (verificare la disponibilità) per corso.

Il corso prevede, oltre al perfezionamento dei diversi tipi di eskimo, esercizi di base per il loro utilizzo nel rodeo ed esercizi specifici di rodeo.

Costo 90.00 € attrezzatura esclusa.

- **Attività libere:**

1- Vengono messi a disposizione kayak e pagaie per attività libere, cioè senza istruttore, per perfezionare l'eskimo, appoggi, ecc. (meglio portarsi la propria pagaia e paraspruzzi).

Costo 70.00 € compresa attrezzatura

2 – Si possono utilizzare i propri kayak da rodeo e attrezzatura (ben lavati e puliti).

Costo 70.00 €

Si ricorda che i soci Orcokayak hanno lo sconto del 20 % sui costi.

ISCRIZIONI: sono a numero chiuso e si accettano prima possibile solo con il versamento anticipato della quota.

Gaetano tel. 335 628 27 28

Corsi di tecnica kayak

Sono sempre disponibili i corsi di tecnica kayak avanzata, individuali o di gruppo.

Per accedere a questi corsi bisogna avere una buona tecnica di base, cioè aver frequentato almeno un corso di 3° livello presso una "Scuola" o possedere una tecnica equivalente (corrispondente a diversi anni di pratica adeguata).

Pur essendo propedeutico al freestyle questo non è un corso di rodeo! E' possibile partecipare preferibilmente con kayak corti da torrente o da play.

La tecnica del kayak è sensibilmente cambiata e ciò è dovuto principalmente dall'utilizzo di attrezzature e kayak che sono radicalmente cambiate nel giro di pochissimi anni.

In pochissimi anni si è assistito ad un radicale cambiamento delle lunghezze e forme dei kayak e conseguentemente delle pagaie. Anche la tecnica quindi per un verso è sensibilmente cambiata, dovendosi adattare alle nuove forme, e dall'altro si è notevolmente evoluta ed ampliata grazie alle nuove possibilità che i nuovi scafi offrono.

Per Iscrizioni informazioni: Gaetano tel. 335 628 27 28

Corsi di rodeo

Corsi di Rodeo

Sono sempre disponibili i corsi di rodeo, individuali o di gruppo.

E' indispensabile utilizzare kayak corti da rodeo, molto meglio se di ultima generazione. Se non ne avete uno a disposizione potete anche noleggiarlo (verificare la disponibilità).

Per Iscrizioni informazioni: Gaetano tel. 335 628 27 28

ok VARIE

Si può migliorare?

Spesso mi si chiede se è possibile migliorare tecnica e come mai è così difficile vedere miglioramenti.

La risposta, ovvia, è che migliorare e perfezionare la tecnica del kayak e senz'altro possibile, anche se abbastanza complesso.

Non ci sono particolari trucchi o magiche attrezzature, si utilizza il medesimo metodo che hanno usato e che continuano ad usare quelli bravi, i campioni di qualsiasi sport: esercitarsi e poi esercitarsi ancora. Esercitarsi va bene ma meglio farlo con specifici esercizi e poi ripetizioni e ripetizioni. In questo modo e solo così anche i miglioramenti

saranno più evidenti.

Deve poi essere chiaro che prima di iniziare ad esercitarsi è meglio assicurarsi che il lavoro che intendiamo eseguire sia corretto ed aggiornato. Per fare sul serio non perdere tempo o peggio incorrere in incidenti è meglio rivolgersi ad un tecnico, al migliore cui possiamo fare riferimento. E poi ancora è senz'altro necessaria grande volontà, determinazione e anche un tocco di fantasia ed originalità per raggiungere i migliori risultati.

Tuttavia è possibile raggiungere soddisfacenti risultati anche in proprio con il medesimo impegno ma probabilmente impiegando più tempo e rischiando qualcosa.

Con disciplina ed esercizio è possibile evitare anni di prove per errore ed eliminare cattive abitudini e costruire così una solida base di abilità.

Bisogna poi comprendere che tutti i pagaiatori di alto livello si sforzano di fare almeno una sessione di allenamento a settimana in acqua piatta. E' anche possibile fare questo nella fase di riscaldamento o defaticamento. Perché complicare le cose, con la corrente è difficile apprezzare i miglioramenti della sensibilità e della consapevolezza dello scafo.

Pensare all'andare in kayak quale il risultato della fusione di abilità in due aree: controllo dell'imbarcazione e tecnica in acqua mossa

Attenzione a non passare direttamente alla tecnica in acqua mossa, bisogna avere un preciso quadro mentale, essere consapevoli. Per un vero miglioramento bisogna isolare un elemento alla volta e concentrare lì la massima attenzione.

Comprese un saggio *“La via giusta è come l'acqua che adattandosi a tutto a tutto è adatta”*. Meditate.

Gaetano

www.okadventure.it

Se volete essere sempre aggiornati con le iniziative della Scuola provate ogni tanto a collegarvi alle news del sito della Scuola: www.okadventure.it

AGEVOLAZIONI PER I SOCI

Ecco le convenzioni valide alla data odierna:

Energy Studio, Via Alessandria, 24 Torino tel. 011/2476380, sconto del 10% su Trattamenti kinesiologici, massaggio tradizionale, rinforzo muscolare, linfodrenaggio, shiatzu.

ES.PA. SPORT

C.so Matteotti, 10 – 10121 Torino

Tel. 011/53.82.63

Sconto del 10% su canoe, accessori, attrezzature, sconto del 10% su articoli da escursionismo e trekking

Milici Sport – Via Torino, 21 Chivasso tel. 011/9101546, sconto 15% su abbigliamento 20% su attrezzature.

OK Adventure Company

tel. 335 628.27.28

Sconto del 20% sul noleggio attrezzatura e sulle Discese Guidate (kayak, rafting, hydrospeed, canyoning).

Reale Mutua Assicurazioni, Agenzia di Chivasso, Via Torino, 72, tel. 011/9101225. Una migliore attenzione e prezzo per la risoluzione dei problemi assicurativi.

MERCATINO

Vendo:

Vendo **salvagente Profili** con tasche nuovo.

Vendo **kayak** usato Riot mod. Disco.

Vendo **pagaia** Rought Staff mod. big olive usata, mis 192

Gaetano 335/6282728

Vendo **Kayak** marca Riot modello Glide a €200.

Marco328/6641107
