

*Scuola di Kayak da Mare*



DI MARCO4KAYAK

alias Marco Russiani

(c) 2011

# KAYAK DA MARE

## FOR DUMMIES (PER PRINCIPIANTI)

**Una carrelata semiseria in dieci punti per i principianti del Kayak (da mare)**



**Ammassalick 1915: Kayaks usati dagli Inuit per caccia ai Narvali. From the Web**

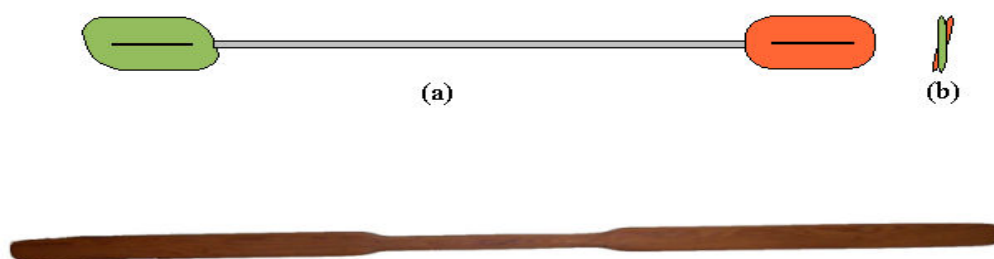
1. Kayak o Canoa?? La differenza sta nella "seduta" ossia nel modo in cui ci si siede dentro l'imbarcazione: gambe più o meno dritte davanti a se ed alla stessa altezza del posteriore nel kayak e posizione seduta o inginocchiata dentro ad una canoa.  
Il kayak da mare è dotato solitamente di "coperta", parola che fa pensare subito ad un "quilt" o trapunta della nonna: effettivamente il fatto che entrambe le parti anteriore e posteriore del natante (prua e poppa per dirla alla marinara) siano chiuse anche superiormente garantisce una migliore protezione e comfort al kayaker, soprattutto in climi rigidi, impedendo tra l'altro di imbarcare acqua di mare.  
Il kayak è infatti il mezzo prediletto dagli Inuit, popoli dei ghiacci, per i loro spostamenti in acque fredde, dove anche solamente gli spruzzi di acqua dei mari nordici possono generare un microclima "ghiacciato" per il povero pagaiatore.



2. Pagaia, cos'è costei? E' l'attrezzo principe del Kayaker (dopo il kayak, ovviamente!), l'estensione artificiale alle sue appendici naturali (braccia). Ne esistono sostanzialmente due

tipi, entrambe dotate di due pale una per ciascuna estremità, a differenza della canoa che generalmente ne usa una singola. Il primo tipo, definibile "moderna" generalmente possiede manico di alluminio o materiali tipo carbonio e palette asimmetriche, ovvero la cui parte piana è ruotata di un certo angolo l'una rispetto all'altra, per favorire la pagaiata veloce e potente. L'altra è quella tradizionale nordica, "groenlandese", che richiede meno sforzo ma è anche meno potente nella spinta. E' in legno verniciato ed è molto adatta al turismo ed alle lunghe passeggiate in kayak, in quanto affatica di meno le braccia, soprattutto quelle di noi simpatici principianti (Dummies, in English!).

Le palette "groenlandesi" poste ovviamente alle estremità dell'attrezzo sono lunghe e sottili e sfumano nella parte centrale (manico). Gli Istruttori di scuola raccomandano di portarsene dietro (o anche davanti, riferito al kayak) una di riserva, soprattutto se prevedete escursioni medio-lunghe magari anche in solitaria!



3. Pedali. Sì, il kayak ha una "pedaliera", che subito al neofita richiama in mente i propri mezzi a pedali già provati, a cominciare dal triciclo dei tempi dell'asilo per finire con il pattino (o pedalò, appunto) da mare, per i quali il moto di avanzamento è garantito dalla pedalata più o meno vigorosa del conducente. Così pensando ci si inganna, a meno che il vostro pedalò non sia finito sotto una pressa con voi dentro! Nella stragrande maggioranza dei kayak infatti lo spazio sotto coperta consente pochi movimenti ai piedi e gambe e i pedali sono in realtà dei puntapiedi, regolabili in avanti/indietro ma fissi quando vengono utilizzati, come punto di appoggio per reggere la spinta delle gambe che aiuta la pagaiata. I movimenti dei pedali, oltre alla regolazione per la diversa statura e corporatura del kayaker, possono essere del tipo "acceleratore di autovettura", non per dare gas al natante ma per controllare l'eventuale timone, di cui il nostro mezzo potrebbe disporre.



4. Pozzetto: se i vostri desideri sono modesti e state pensando ad un piccolo pozzo, questa volta ci siete andati vicino! Il pozzetto è proprio il "buco" nella coperta dell'imbarcazione dentro al quale infilate la metà inferiore del vs. corpo, desiderosa di avventura tanto quanto l'altra metà. Come tutti i buchi ce ne sono di varie dimensioni, a seconda della tipologia del

kayak e della corporatura dei loro utilizzatori.

Al pozzetto si collega subito, nella mente del neofita, quell'aggeggio che "tappa il buco" con voi dentro. E' il paraspruzzi o, volgarmente, gonnellino. L'attrezzo/indumento viene indossato prima dell'entrata in kayak, conferendo ai kayakers maschi un aspetto semiserio da improbabile ballerina da lago (dei cigni, ovviamente). Per sedare l'eventuale ilarità nello spettatore o spettatrice dei vostri preparativi, gonnellino incluso, proponete subito uno scambio di ruoli (alora vien qua ti a provar e zerca de saltar dentro sto coso senza ribaltarte) e al rifiuto dell' ilare fate seguire una manovra di entrata in kayak perfetta (si rimanda alla Scuola di Kayak ed ai nostri bravi Istruttori per questi "dettagli"!)

Se dopo qualche minuto dall'aver indossato il paraspruzzi sembrerete un Genio che esce dalla Lampada di Aladino e i vostri occhi assumono un aspetto "pallato" da esoftalmo conclamato e fate fatica ad ispirare, vi sarete accorti che il paraspruzzi in neoprene che avete indossato è di un paio di taglie più piccole della vostra! Adesso sapete che anche i paraspruzzi hanno taglie, sia per il pozzetto che per il "paddler" (pagaiatore).



5. Gavone: non è un nome di santo medioevale (San Gavone della Capienza) ma è un ulteriore elemento costituente il nostro natante, ossia uno spazio accessibile dalla coperta, ben chiuso da un tappo stagno, dentro il quale ci potete mettere tante belle cosette soprattutto se con il kayak state compiendo una escursione più o meno lunga e volete portarvi dietro cibi energetici in stile "fitness". Quali sono i cibi raccomandati dall'Associazione Medici Sport Kayak? Lattine di birra e melanzane fritte, così tramanda la leggenda per alcuni storici soci del CKF che spero presto di incontrare!



San Gavone della Capienza impartisce la sua benedizione agli inesperti pagaiatori...

Una raccomandazione ai neofiti: se avete sentito parlare della celebre manifestazione di inizio settembre del Canoa Kayak Friuli "Casoni Aperti", non cercate di organizzare la vostra contro-manifestazione "Gavoni Aperti" partendo per mare con il/i gavone/i imprudentemente aperto o semichiuso, cosa più facile di quel che sembra data la buona regola di aprire i gavoni nei momenti di pausa a riva prima e dopo la navigazione per impedire il surriscaldamento dell'aria sottocoperta e la possibile "esplosione" dei tappi dei gavoni! (Non è uno scherzo!)

6. Giubbotto salvagente: è un elemento fondamentale del corredo del pagaiatore, pur non essendo obbligatorio costituisce un accessorio altamente raccomandato dagli esperti in quanto costituisce un "aiuto al galleggiamento", termine tecnico che rende meglio l'idea secondo la quale non si possono affidare al magico giubbottino tutte le nostre speranze di sopravvivenza per eventuali cadute in mari tempestosi ma esse vanno riposte soprattutto nelle buone regole di cautela e nel fatto che si spera ormai siano finiti i tempi in cui i marinai non sapevano nuotare: frequentare corsi d'istruzione, navigare sottocosta, consultare i siti meteo per le previsioni del tempo e altre piccole o grandi ma indispensabili cose che si apprendono frequentando una scuola di kayak. Il giubbotto ha varie taglie ed è conformato in diverse maniere, ne esistono ottimi per l'escursionismo da mare, con tasche e spazio posteriore per il "camel bag" ossia il sacchettino stagno con l'acqua dentro ed un lungo tubicino con il ciuccio all'estremità: un "must have" per lo sportivo e pagaiatore moderno, al di là della regressione ai primi stadi dell'infanzia che esso può provocare!

Dimenticavo: se siete pagaiatori da meno di sei mesi e non avete frequentato un corso presso una Scuola Kayak da mare, in base al vigente Codice della Nautica, da poco modificato, dovete appendere ben visibile dietro al vostro giubbotto la "P" di principiante avente dimensioni stabilite dal regolamento nautico... dai ! sto scherzando, chiedo venia!



Vale invece, e questa volta sul serio, la regola che la navigazione sottocosta, raccomandata ai principianti con minime dotazioni a bordo, avvenga entro e non oltre i 300 metri dalla terraferma.

7. Cappellino, crema solare, spugna o pompa di sentina manuale, cibo e acqua a sufficienza per il tragitto, sacchetto impermeabile per il cellulare e le chiavi, pantaloncini e calzature in neoprene aderenti, magliette in Lycra, occhiali da sole e/o da vista con fascetta ferma occhiali, cimetta di traino lunga almeno 10 metri, sacchetto "First Aid"... Uffa ... quante cose da ricordare (e me ne sono dimenticato certo qualcuna) prima di partire per una "spensierata" pagaiata!

Un accessorio obbligatorio, come ricordano gli Istruttori, è il Paddle Float, sacca galleggiante per manovre di rientro in kayak sul cui uso occorre rifarsi alle indispensabili informazioni ottenibili dalla frequentazione di un buon Corso Base di Kayak.

Avrete dunque capito che, purtroppo sì, anche per questo sport può farsi sentire la "sindrome dell'accessorio" ed è bene vaccinarsi subito acquistando e portando con sé solamente l'indispensabile, che i nostri Istruttori della Scuola di Kayak ci ricorderanno durante il corso. Se invece l'accessorio vi sfizia allora addentratevi nei siti internet e nei forum dove si

discute l'argomento, spaziando da bussole da transatlantico da applicare al vostro scafo a galattici orologi da polso con GPS che vi indicano la rotta preparata con Google Earth e scaricata dentro l'orologino e vi fanno rivedere con il medesimo strumento la vostra pagaiata, registrando ogni secondo la vostra posizione e velocità sul Globo terracqueo; da carrelli e carrellini di varie dimensioni e forme per il trasporto terribile della vostra beneamata imbarcazione a mute stagne invernali e altri innumerevoli articoli di abbigliamento per ogni circostanza e stagione, da bandierine con logo ed effigi nazionali e non a macchine fotografiche subacquee per immortalare le bellezze che si vedono sopra-sotto acqua. Il modello "Lumix Intrigue" di macchina digitale della Panasonic, oltre a riconoscere e mettere a fuoco il volto sorridente del soggetto che state riprendendo è in grado di mettere automaticamente il rettangolino nero sulle parti intime di nudisti e nudiste desiderosi di Privacy che doveste più o meno inavvertitamente riprendere ... ( mi raccomando non cercate di ordinarla su Pixmania.com ... è un'altra mia piccola presa per i fondelli per i malati di accessorio o per chi è arrivato a leggere sino a qui...)



Un'ultima raccomandazione: pianificate bene le uscite decidendo a tavolino quale sarà il percorso, anche perché, come scrive la mia amica Luisa, Lalloo per gli amici del CKF, "non sempre in mare si trovano persone a cui chiedere consigli sul dove convenga andare, quindi sceglietevi una rotta, verificate la presenza di spiagge e chioschi in riva al mare per rifocillarvi, non sottovalutate mai la vostra forma fisica, quando si esagera e ci si ritrova stremati in mezzo al mare non si hanno altri mezzi di propulsione se non le braccia; nel caso portatevi dietro un biglietto dell'autobus, spiaggiate e tornate a casa con quello, in mare la stanchezza è molto pericolosa specialmente se per caso ci si rovescia"

8. Il trasporto del kayak è una delle questioni di base, sulle quali però non voglio dare nessun consiglio perché è bene sia dato da persone esperte: assicurare il kayak al portapacchi di una autovettura è cosa che deve essere fatta almeno la prima volta seguendo i consigli di un esperto ed il trasporto in siffatta maniera deve essere meditato soprattutto dal punto di vista della sicurezza altrui (Cosa succede se il kayak mi si stacca dal tetto e finisce in mezzo alla strada? Forse non dovevo andare in autostrada a 150 km/h ma era meglio se prendevo la statale a 70 km/h? O moderavo la velocità e mettevo una fune anteriore che tenga la prua tirata in basso in caso di cedimento di uno degli ancoraggi centrali?)  
Al di là di dire che non si devono superare i 3/10 oltre alla lunghezza complessiva della nostra autovettura (5,20 metri per una autovettura di 4 metri) per il kayak trasportato e che in caso di minima sporgenza posteriore occorre mettere il segnale apposito di "Carichi Sporgenti" rimando per ogni trattazione agli esperti di cui sopra, suggerendo agli amici Istruttori di accennare sempre al problema nella parte teorica di ogni corso. Personalmente sono stato egregiamente istruito su alcune modalità di trasporto dal costruttore che mi ha venduto la barca e che ringrazio per i preziosi e non dovuti consigli ed aiuti al primo

"imbrago" del kayak al porta-tutto della mia autovettura: grazie ai suoi consigli ho evitato di portar via il kayak come il tizio di cui alla foto che segue...!



"Pratico" sistema di trasporto del kayak: sconsigliato per il giro d'aria all'interno della vettura!

9. Sentite, questa è una trattazione per principianti, come me e come alcuni di voi (pochi, non voglio offendere la vostra suscettibilità!). Tuttavia non mi posso esimere da scrivere la parola mitica che corre sulle bocche di ogni kayaker esperto o meno esperto che sia: Eskimo! Avete mai provato l'Eskimo?



Eccoli là, non pensate subito all'Upim ed ai famosi giubbotti stile sessantotto, con cappuccio foderato di pelo bianco o marrone sintetico, provati davanti ad uno specchio del grande magazzino!

Ci si riferisce alla simpatica manovra per cui il kayaker esperto, tirando in ballo le manovre "di sicurezza" ma anche al solo scopo di rinfrescarsi o con il recondito desiderio di stupire se non di pigliare per il sacro didietro il neofita imbranato, si rovescia in acqua ruotando intorno all'asse principale dell'imbarcazione e rispunta quasi subito dall'altra parte riassumendo la perfetta posizione del pagaiatore, come se niente fosse successo.

Ricorro sempre all'aiuto di Luisa, allieva modello del corso CKF e già maggiormente addentrata nell' "Ars Kayakandi", per fornirvi la descrizione sintetica della manovra dell'eskimo da un punto di vista maggiormente tecnico e per dare la sensazione di quello che si prova: "la manovra sembra estremamente semplice, basta spazzare da prua a poppa con la pagaia partendo piegati con il busto in avanti e finendo con la schiena in dietro radente alla coperta di poppa; per rimanere in barca anche a testa in giù ti spiegano che devi tenere puntati piedi e ginocchio, ma ciò di solito ad un principiante aiuta solo ad avere un sacco di lividi a fine giornata oltre a quelli sui fianchi e sulla zona lombare.... se proprio volete rinfrescarvi appoggiatevi alla prua di un vostro amico che vi si avvicina perpendicolarmente e utilizzatela per inclinarvi quanto basta senza capovolgervi"  
.... Se lo dice Laloo, io ci credo !

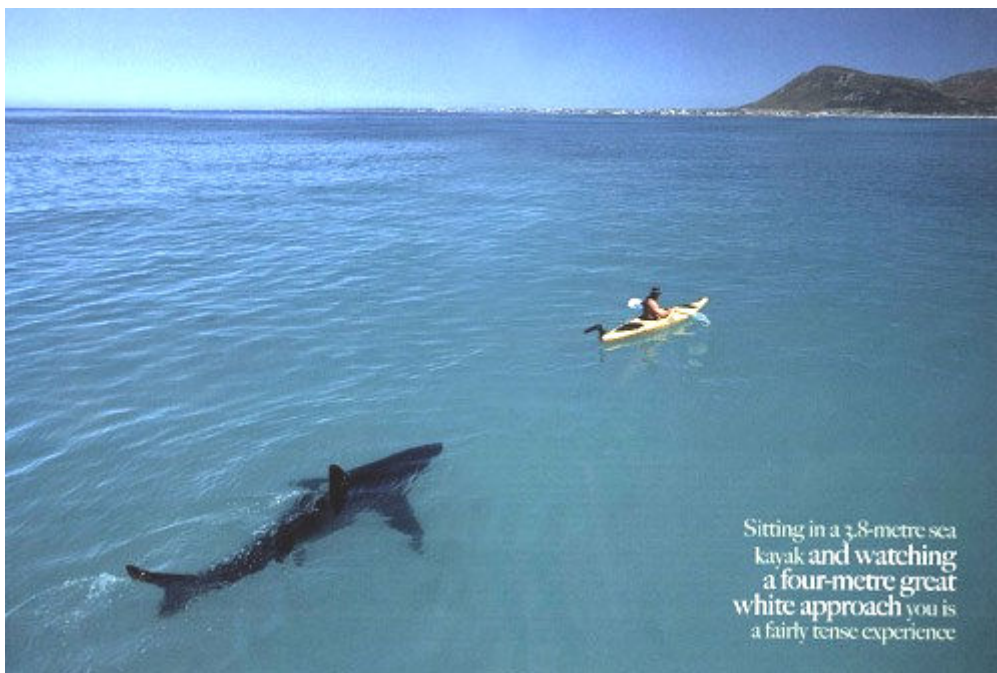
Comunque per il momento, cari Dummies, rodiamoci il fegato e mangiamoci le mani: la nostra sete di evoluzioni potrà incominciare ad appagarsi frequentando il prossimo corso (avanzato) di Scuola di Kayak! Nel frattempo, prima di dominare il ribaltamento alla perfezione, una maggiore stabilità del vostro kayak può essere ottenuta applicando un po' di inventiva o copiando semplicemente da quello che è già stato pensato e messo in opera:



10. Ma ora basta definizioni, ansie da accessorio e da tecnica della pagaiata: il decimo comandamento è "scendi in acqua e parti" e , come scrive il caro prof. Emilo Rigatti, scrittore di fama nonché Starbuck per gli amici, è la prima pagaiata, il primo colpo assestato tra i riccioli di Nettuno che spazza via ogni pensiero, ogni ansia ed ogni paura "terrestre" per introdurre anche il neofita al respiro "live" dell'aria marina come non si può assaporare dalla spiaggia, alla visione dal basso in alto di tutte le stupende coste che ci sono nelle nostre zone, dei paesaggi terrestri visti dal mare, degli animali, pesci ed uccelli, che ancora contendono all'uomo qualche spazio di natura, laguna, fiume o mare aperto che esso sia. Buone pagaiate dunque e godetevi anche la compagnia degli altri kayakers, con cui si stringono amicizie, più o meno profonde come i tratti di mare attraversati, e si dividono le prime impressioni, spesso notevoli ed estatiche, del fantastico mondo del mare, ritrovandosi poi in terraferma con storie da raccontare e salsicce da mettere sulla griglia. Dunque a noi tutti "Dummies" del Kayak auguro un "In C..o Alla Balena", perchè ad avere



invece la Balena (o piuttosto uno squalo bianco) di dietro, che vuole mettertelo in quel posto, può non essere una cosa simpatica per chi solca il pelago su un'esile barchetta!



*Buone pagaiate a tutte e tutti*

*Marco4kayak*

## Ringraziamenti:

Mi sembra doveroso innanzitutto ringraziare i validissimi Istruttori del CKF, Fabio e Riccardo, che, affondando nelle sabbie mobili dell' Alto Adriatico, ci stanno vicini e ci seguono passo passo nelle nostre prime evoluzioni kayakere: ad essi affianco nei ringraziamenti le loro famiglie, in primis mogli e compagne, che assistono gli uni (istruttori) e gli altri (allievi) con amorevole affetto, immortalando da riva i nostri primi passi, pardon pagaiate, ed occupandosi di molti aspetti della vita sociale del CKF.

Luisa, grazie 1000 anche a te per il tuo prezioso "review" e per le descrizioni che ho citato! Un ringraziamento alle nostre famiglie, che assistono ( o addirittura seguono !) altrettanto amorevolmente i loro cari nell'insana passione, ed un saluto, mandi e "busimi i frus" a tutte le amiche, amici, appassionati e compagni di corsi che ho incontrato ed incontrerò nella pratica di questo sport avvincente, "Breathtaking" per dirla come i sudditi di Sua Maestà !

