



FEDERAZIONE ITALIANA NUOTO
COMITATO REGIONALE CAMPANIA

FIN - Campania
lunedì, 16 maggio 2022

FIN - Campania
lunedì, 16 maggio 2022

FIN - Campania

16/05/2022 **Corriere del Mezzogiorno** Pagina 10
Canoa lo sport a emissioni e rumori zero

Fabrizio Geremicca 3

16/05/2022 **Corriere del Mezzogiorno** Pagina 10
Canottaggio per le donne mastectomizzate

5

Canoa lo sport a emissioni e rumori zero

Sono sempre di più gli appassionati che in Campania affittano kayak per fare escursioni I consigli dell'esperto: «Evitate le rotte dei motoscafi e non dimenticate la crema protettiva»

Fabrizio Geremicca

Napoli, in particolare la zona di Posillipo, osservata dal mare. Uno spettacolo affascinante che da qualche anno sempre più persone vivono grazie alla canoa. Si pratica sport e si gode della veduta della costa senza inquinare. «La passione per la canoa - racconta Giovanni Brun, tra i promotori di Kayak Napoli, che affitta le imbarcazioni sulla spiaggia del bagno Sirena(per tutto l'anno) e alle Rocce Verdi (solo in estate) - è sempre più radicata. Abbiamo come clienti napoletani e turisti di ogni età». Le regole base? «Saper nuotare - risponde - è fondamentale se si va senza istruttore. I bimbi, poi, sempre accompagnati e con il giubbottino di salvataggio. È essenziale anche l'umiltà, non sfidare il mare. Noi non affittiamo se le condizioni meteo non sono buone. Non vanno dimenticate la crema solare protettiva e l'acqua da bere».

La distanza ottimale di navigazione dalla costa, prosegue Brun, «è tra i 50 e i 100 metri. Troppo al largo no perché è preferibile evitare le rotte dei motoscafi, che tra l'altro alzano onde quando passano.

Non è consigliabile neanche pagaiare troppo a ridosso della costa se non si conoscono i punti dove affiorano gli scogli o ci sono secche».

Kayak Napoli noleggia canoe in plastica aperte, che rendono agevole, per chi abbia un minimo di agilità e dimestichezza con il mare, la risalita a bordo dopo il bagno. I prezzi? «Si parte - dice Brun - da 10 euro per 3-4 ore, suscettibili di variazioni a seconda del periodo dell'anno e del giorno della settimana».

Altro punto di noleggio canoe è in via Ferdinando Russo, nei pressi del ristorante Giuseppone a Mare. «Ci contattano dall'Olanda, dagli Stati Uniti e da ogni parte del mondo - dice Giovanni Cafarelli, che affitta imbarcazioni da alcuni anni in quel tratto della costa. Con 10 euro a persona, il costo della canoa per mezza giornata, si ha l'opportunità di trascorrere alcune ore navigando lungo la costa posillipina. Uno spettacolo meraviglioso. Noi forniamo una borsa impermeabile a tenuta stagna e galleggiante per gli oggetti personali, spogliatoio e doccia». L'alternativa al noleggio, per chi intenda pagaiare con una certa assiduità, è l'acquisto. Ci sono opportunità di lasciarla in deposito in alcuni punti della costa a prezzi relativamente bassi: 360 euro per tutto l'anno o 50 euro al mese in estate.

La canoa, si diceva prima, è in assoluto tra i mezzi a minore impatto ambientale per godere del mare. Zero rumore e zero emissioni. Eppure, come tutti i fenomeni di massa, se vissuto in maniera inconsapevole presenta rischi e può provocare danni sia ai canoisti che all'ecosistema. Il Centro Studi Gajola, che



Corriere del Mezzogiorno

FIN - Campania

gestisce l' area marina protetta tra Posillipo e Trentaremi, ha scritto un vademecum del kayak etico e sostenibile. In esso si ricorda che il transito in zona A è interdetto anche a chi va in canoa, che non bisogna sostare sugli scogli o navigare a ridosso della falesia nei tratti a rischio frana, che non bisogna entrare nelle grotte di Trentaremi sia per il pericolo di distacco dei massi sia perché le pozze di marea ospitano larve di organismi marini.

Salerno

Canottaggio per le donne mastectomizzate

Corsi di canottaggio come terapia psicofisica post traumatica per donne mastectomizzate. È il "Progetto Trotula", che coniuga sport e riabilitazione, promosso dalla casa di cura "Villa del Sole" di Salerno, dal Circolo Canottieri Irno di Salerno e dalla Fondazione Scuola Medica Salernitana e patrocinato dalla Regione Campania, dal Comune di Salerno, dalla Federazione Italiana Canottaggio e dall' Ordine dei Medici della provincia di Salerno. Intitolato a Trotula de Ruggiero, che a Salerno fu la prima medichessa d' Europa, è destinato - come ha riferito Gianni Ricco, direttore sanitario della "Villa del Sole" e presidente del Circolo Canottieri Irno - alle donne che si ammalano di tumore alla mammella e che ogni anno sono circa 50 mila in Italia. Vogare aiuta il recupero e riduce il rischio di linfedema, il rigonfiamento delle braccia a volte legato alla rimozione dei linfonodi.

