

**Zeitschrift:** Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport

**Herausgeber:** Scuola federale dello sport di Macolin

**Band:** 41 (1984)

**Heft:** 7

**Artikel:** La regata in cano : uno sport olimpico, in Svizzera una disciplina sportiva marginale

**Autor:** Frei, Walter

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1000140>

#### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### Conditions d'utilisation

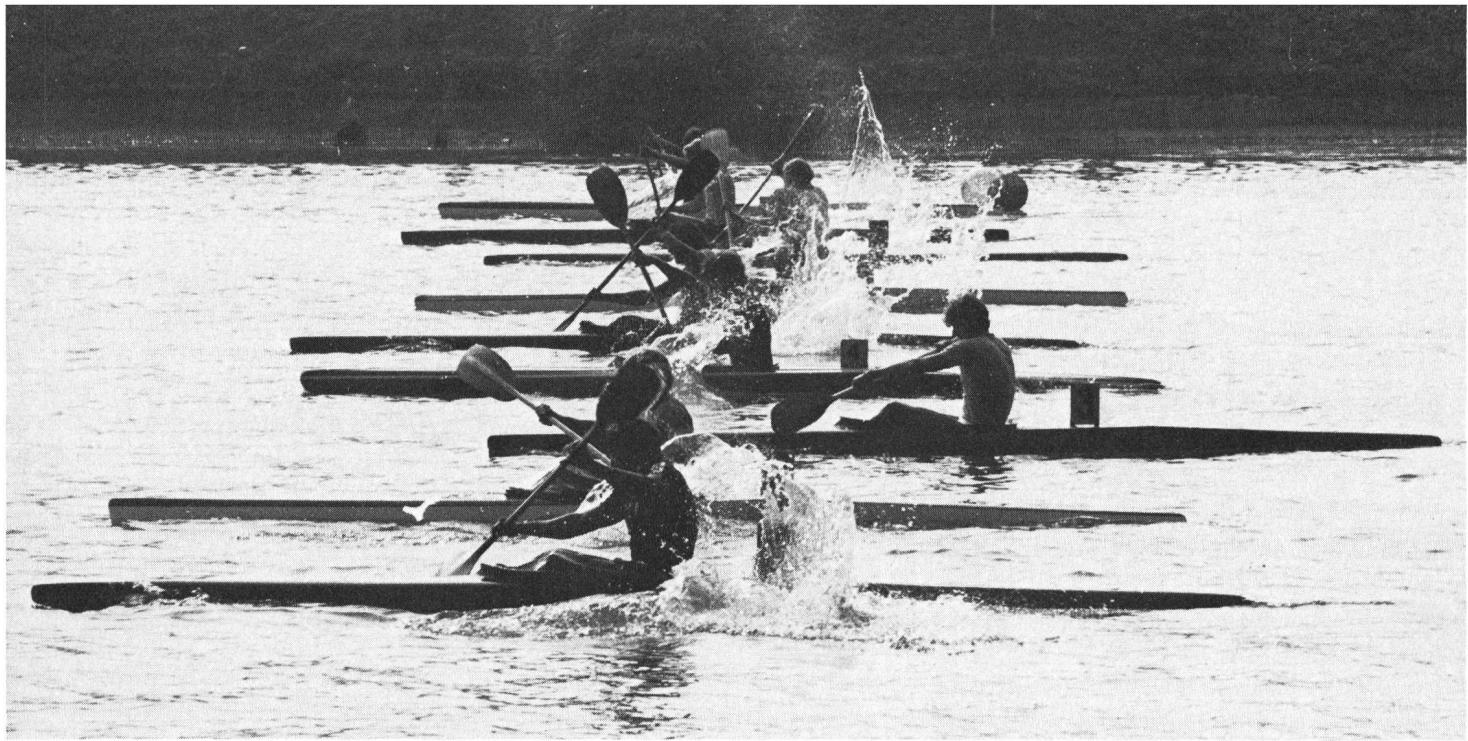
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 14.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



Partenza dei kayak monoposto.

## La regata in canoa

**Uno sport olimpico — in Svizzera una disciplina sportiva marginale**

di Walter Frei

traduzione e adattamento di Pierluigi Pedroni

Colui che sente parlare in Svizzera di canoa-kayak, pensa alle competitrici e ai competitori di successo di questi ultimi anni, sia in slalom che nelle competizioni di discesa. Forse conosce anche i tragitti turistici in canoa sui nostri laghi oppure ha visto, alla televisione, discese su fiumi più o meno in penden-

za. *La regata in canoa, chiamata anche «corsa in linea», è molto meno conosciuta nel nostro paese. Si tratta di una disciplina olimpica di competizione. Essa ha per scopo di superare, il più rapidamente possibile, distanze determinate in acque dolci, per mezzo di canoe di velocità. La regata in canoa assom-*

*glia alla competizione di canottaggio, molto più conosciuta.*

In Svizzera, le regate si disputano praticamente solo in kayak. È soprattutto nei paesi dell'Est, dove lo sport di regata è molto più esteso, che si utilizzano ugualmente delle canoe-canadesi. Esistono dei kayak a uno (K1), a due (K2) e a quattro posti (K4). Essi devono corrispondere esattamente alle prescrizioni internazionali, per quanto riguarda la loro lunghezza, la loro larghezza e il loro peso.

### Kayak di velocità

Cat.	Lunghezza massima	Larghezza minima	Peso minimo
K1	5,20 m	0,51 m	12 kg
K2	6,50 m	0,55 m	18 kg
K3	11,00 m	0,60 m	30 kg

### La competizione di regata

Il piano di acqua ideale per la competizione (per esempio il Rootsee presso Lucerna) permette 9 piste di 9 m di larghezza. Non presenta correnti e un minimo di onde. Dovrebbe avere una profondità di almeno 3 m ed essere particolarmente protetto contro i venti laterali. Il programma di gara comprende delle corse, nelle categorie K1, K2 e K4



Anche i kayak da regata possono essere costruiti con il sistema «do it yourself». Eccone un esempio da un corso di disciplina sportiva G + S.

su 500 m per uomini e donne, e su 1000 m per uomini, da percorrere in linea retta. Inoltre, una corsa di fondo su 10 000 m ha luogo, per gli uomini, su un circuito composto da linee diritte, da 1000 a 2000 m. Come nelle competizioni di canottaggio, il fascino si trova nella lotta da uomo a uomo, battello contro battello. Ogni equipaggio tenta, con un numero di colpi di pagaia molto elevati (talvolta più di 120 colpi al minuto), di prendere, già sin dall'inizio, una posizione ideale. Nelle corse di 500 e 1000 m, le imbarcazioni devono restare nella loro corsia; nelle corse di fondo, la «presa dell'onda» di un altro concorrente (tipo di surfing) costituisce un importante mezzo tattico. Anche qui è proibito disturbare gli altri concorrenti.

### Tempi dei vincitori a Mosca per disciplina

<i>Uomini</i>	<i>500 m</i>	<i>1000 m</i>
K1	1:43.43(URSS)	3:48.77(RDT)
K2	1:32.38(URSS)	3:26.72(URSS)
K4		3:13.76(RDT)

### Donne

K1	1:57.96(RDT)
K2	1:43.88(RDT)

Le corse di fondo non fanno parte del programma olimpico. Per 10 000 m, i seguenti tempi approssimativi sono stati raggiunti in occasione di competizioni internazionali: nel K1, meno di 43 minuti, nel K2 meno di 39 minuti e nel K4, meno di 37 minuti. L'inizio è sempre dato in linea. Per contro, su 500 o 1000 m, i vincitori sono designati alla fine di una serie di «manches», con



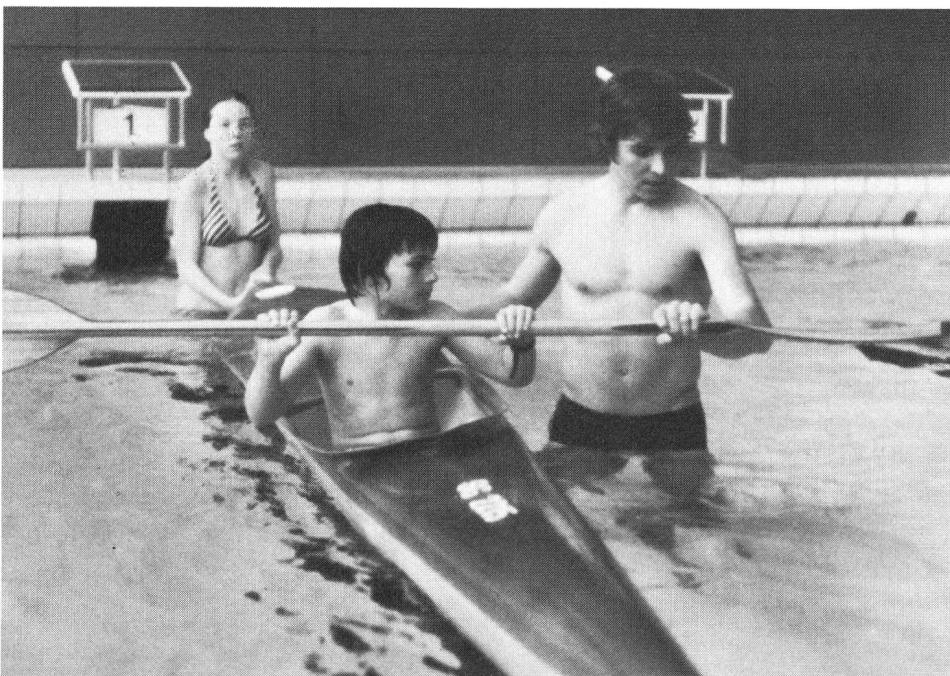
Partenza dei kayak biposto.

ogni volta al massimo 9 concorrenti alla partenza.

In confronto con la discesa sportiva sul fiume, la regata è spesso considerata, a torto, come una stupida corsa in linea retta. Nel caso di competizione nè lo specialista in regata, nè il discesista hanno il tempo o la voglia di gustare la natura o l'ambiente che li circonda. Sono pienamente concentrati sulla prospettiva di fare una buona corsa. Il discesista deve vincere gli ostacoli del fiume impetuoso e memorizzare il per-

**Kayak:** imbarcazione slanciata e leggera; propulsione in posizione seduta, con doppia pagaia, corpo voltato in avanti.

**Canadese:** battello da competizione sviluppato partendo dalla canoa indiana; il competitore è inginocchiato (un ginocchio sul fondo del battello, l'altra gamba piegata a 90° verso l'avanti). La propulsione avviene tramite una pagaia semplice.



S'incomincia in piscina.

corso, sormontare la fatica e, soprattutto, battersi contro il tempo. Siccome i suoi avversari prendono individualmente il via prima o dopo di lui, saprà solo alla fine della gara, se ha vinto oppure no. Il regatista, al contrario, vede costantemente dove si trova. Tenta di tenere il controllo sui suoi concorrenti diretti, di superarli o di non lasciarli allontanare troppo. Fuori dalla competizione entrambi hanno la possibilità di godere delle bellezze dello sport nautico.

Da sempre sono affascinato dal kayak di velocità, sia come sport che come attrezzo in sé. Le imbarcazioni in legno pressato (generalmente di origine danese), alle quali i competitori danno sempre la preferenza, sono delle vere piccole opere d'arte, esteticamente perfette. Che piacere scivolare, di buon mattino, con un tale battello, pra-



Canadese da corsa su acque calme.



Kayak per corsa in linea K1.



ticamente senza sforzo e senza rumore sulla superficie liscia dello specchio di un lago.

Un'altra particolarità, nei confronti del kayak di fiume, è la possibilità di praticare a due o a quattro navigatori. Il battello di squadra mi sembra soprattutto prezioso per i giovani. Un monitore G+S che riesce a comporre un K4 con i suoi allievi, troverà sicuramente molto piacere.

#### **Perché la regata in canoa non è maggiormente conosciuta in Svizzera?**

La corsa in canoa fa indiscutibilmente parte delle discipline sportive che esigono più allenamento. Come per le corse di sci di fondo, un allenamento ben pianificato e a lungo termine è la sola via che porta al successo. Allo scopo di avvicinarsi a prestazioni di punta nelle competizioni internazionali, gli sportivi si allenano durante molti anni.

La resistenza, la tenacia, la forza e la perseveranza devono essere coscientemente lavorate e migliorate. È indispensabile una grande esperienza di competizioni. Il talento ha un ruolo me-

no grande di quello del regatore di acque vive. Non è alla portata di ciascuno di attenersi ad un severo allenamento durante anni e a perseverare, nonostante eventuali scacchi, nonostante il tirocinio, la scuola, la scuola reclute o gli obblighi professionali.

Dovrebbe essere pertanto possibile, se si tien conto dell'attuale infatuazione per l'esercizio fisico, di ottenere un più largo sviluppo. Resta il problema del «terreno», siccome il kayak di velocità si presta solo alla navigazione in acque dolci, anche se gli specialisti sanno cavarsela ugualmente nelle onde e nelle correnti deboli.

Per un principiante è pure ben difficile tenersi nell'imbarcazione, estremamente instabile, anche in acque calme. Questa è la ragione per cui i centri di regata svizzeri si trovano sulle sponde dei laghi (Rapperswil, Romanshorn, Kreuzlingen). Solo i competitori del Club canoisti di Sciaffusa e Basilea si allenano principalmente sul Reno. Sul lago, la moltitudine di battelli a motore e le onde che provocano, pongono un nuovo problema. Ecco perché le competizioni internazionali sono praticamente organizzate solo su percorsi artificiali (bacini di canottaggio).



L'unica manifestazione di regata importante, in Svizzera, ha luogo ogni due anni a Rapperswil. Conosce un gran successo, poiché più di 200 competitori, provenienti da una decina di paesi differenti vi partecipano regolarmente.

Sfortunatamente nemmeno i laghi sono accessibili liberamente, eccetto per i club di canoa che possiedono il proprio deposito sulla riva. Le società specializzate accettano a braccia aperte le ragazze e i ragazzi che si interessano a questo sport. L'unica premessa è che sappiano nuotare. La regata è una disciplina sportiva indipendente all'interno della disciplina G+S canoa-kayak. I Club dispongono di eccellenti monitori formati da G+S. □



Corsa spettacolare del kayak K4: 1000 m percorsi in 3 min. 30 al ritmo di 120 colpi di pagaia.