

# SURF

## RECOMENDACIONES Y PRECAUCIONES

1. Es necesaria una mínima condición física para poder hacer surf. Un deporte muy recomendable para esto es la natación, con ello conseguirás mayor musculatura para poder aguantar bien la remada.
2. El surf es un deporte peligroso aunque estés cerca de la orilla porque el mar tiene muchas corrientes las cuales podemos llegar a no controlar. Por eso, antes de entrar, debemos ver las condiciones de la playa, si hay alguna roca peligrosa, el tamaño de las olas... Además, si no conoces el terreno, será una buena idea pedir consejo a otros surfistas con experiencia en la zona.
3. Nunca esperes a estar agotado para salir del agua, resérvate algunas fuerzas para salir por si ocurre algún percance o imprevisto. Además, es mejor surfear varias veces por periodos cortos que uno largo en el que te canses mucho o puedas coger frío.
4. Si vas a hacer surf varios días seguidos es recomendable que comas muchos hidratos de carbono como por ejemplo la pasta y o azúcares antes de entrar al agua.
5. El surf no es solo una atmósfera oceánica, sino que es una cultura, una historia, un modo de vida del cual puedes aprender nuevos valores y un respeto hacia la naturaleza, así que ten una mente abierta e intenta aprender de todo y de todos.
6. Cuando te encuentres buenos surfistas en las olas contigo, no te enfades si te cogen muchas olas, dedícate a observarlos. Mirar su posición, como hacen las maniobras... te puede ayudar mucho y aprender con ellos.
7. A la vez, debes tener respeto pero no miedo. Solo moviéndote entre ellos remando y deslizándote conseguirás tu turno y tus olas.
8. Cuando estés empezando si encuentras un hueco donde las olas aunque sean más pequeñas haya menos gente, aprovéchalo ya que cogerás más olas y practicarás más.

## CALENTAMIENTO ANTES DE SURFEAR

Es muy común en todos los deportes que por desgaste se produzca en algún momento una lesión. En el surf hay mayor factor de riesgo al ser un deporte de tipo explosivo donde pasamos a veces de la total relajación al máximo esfuerzo en cuestión de segundos. Otro factor importante es la temperatura del agua, al estar fría facilita que se formen contracturas, tirones, etc.

La manera más sencilla de prevenir estas lesiones son los estiramientos antes y después de la sesión, estiramientos trabajando todos los grupos musculares y articulaciones. Para que nos sea más sencillo lo suyo es empezar de abajo a arriba o de arriba abajo, pasando por cada músculo o articulación, según el sentido que llevemos. Un minuto en cada punto:

- Dedos de los pies: movimientos sobre las punteras atrás y adelante.
- Tobillos: rotaciones.
- Gemelos: hacer estiramientos y contracciones de los mismos.
- Aductores: estiramiento y contracción.
- Cuadricéps: estiramiento y contracción.
- Cintura: rotaciones y giros.
- Lumbares: estiramientos y contracciones.

- Brazos: movimientos articulares en todas direcciones.
- Dedos de las manos: movimientos de estiramiento y contracción.
- Muñecas: rotaciones.
- Hombros: rotaciones.
- Cuello: giros laterales y rotaciones.

Hay muchas maneras de hacer los estiramientos de cada parte del cuerpo, memorizar al menos un ejercicio para cada parte antes de la sesión de surf. Hay que acostumbrarse y tomarlo como algo obligado.

Otro punto importante antes de meternos al agua a surfear es acelerar poco a poco el ritmo cardiaco. Esto se consigue haciendo una carrera a trote suave para que el corazón mande una mayor cantidad de sangre a todos los puntos del cuerpo, así no llegamos a coger la primera ola desde una total relajación y en días de frío lo agradeceremos.

Ejercicios:

- Trote suave.
- Levantar rodillas.
- Talones al trasero.
- Carrera en lateral.
- Mover los brazos arriba, abajo, en cruz.
- Pisadas laterales.
- Carrera en progresión terminando en sprint.

A la hora de meterse en el agua entrar siempre poco a poco, iremos a más a lo largo de la sesión:

- Remada suave estirando los brazos al máximo para ir cogiendo soltura en los brazos.
- Los primeros patos sin hacer ningún sobreesfuerzo.
- Coger la primera ola tomándonoslo con tranquilidad, pisando bien la tabla y haciendo unos primeros giros sin forzar.

Después de la sesión es bueno volver a estirar. Es opcional, pero recomendable.

## **ELECCIÓN DE UNA TABLA**

La elección de una tabla depende de tu peso y tu nivel:

- Si eres un adulto y estás iniciándote: coge una tabla que flote, gruesa y suficientemente larga.
- Si eres un adulto y estás progresando: coge una tabla que tenga la suficiente estabilidad cuando estés remando y que sea un poco más afilada en sus perfiles.
- Si estás creciendo e iniciándote: coge una tabla bastante fina, pero que pueda sostenerte al remar en las maniobras y que se deslice bien.



## PARTES DE UNA TABLA

- **Longitud:** es la medida de la tabla desde la punta hasta la cola, normalmente en pies y pulgadas. Una tabla larga será más estable que otra que sea corta, ya tiene una mayor superficie en contacto con el agua y mejor flotabilidad, de modo que será más fácil ponerse de pie y mantener el equilibrio; sin embargo será más difícil girar y maniobrar que con una tabla corta.



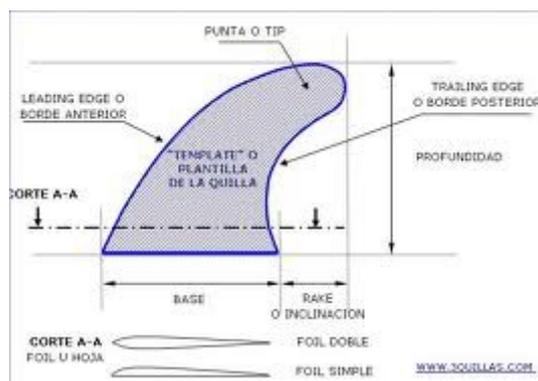
- **Anchura:** es la medida de la tabla de lado a lado. La anchura, actúa de forma parecida a la longitud, es decir, que cuanto más ancha sea una tabla, más estabilidad tendrá, pero será más difícil maniobrar con ella.
- **Grosor:** es el volumen de la tabla, es decir lo gruesa o fina que esta sea. El grosor de la tabla es lo que va a determinar, entre otras cosas, que la tabla flote más o menos. Cuanto más gruesa sea menor maniobrabilidad tiene.
- **Rocker:** es la curvatura de la tabla desde la punta hasta la cola. La curvatura suele ser mayor en la punta de la tabla y algo menos en la cola. Cuanto más rocker tenga la tabla mejor girará, pero será más lenta ya que la curva ofrece resistencia al avance de la tabla en la ola.



- **Cantos:** son los bordes de la tabla. Es la parte que se encuentra más en contacto con la ola. Los cantos redondeados se agarran menos a la pared de la ola pero con ellos es más fácil maniobrar. Los cantos más afilados permiten a la tabla agarrarse mejor a la ola, y por eso se suelen usar en olas potentes con paredes verticales.



- **Cola:** existen varias formas que se pueden ver en la imagen.



- **Quillas:** son las pequeñas aletas que se encuentran debajo de la tabla en la zona de la cola. Son las que hacen que la tabla se agarre a la ola y no derrape. Hay varias maneras de colocar las quillas.

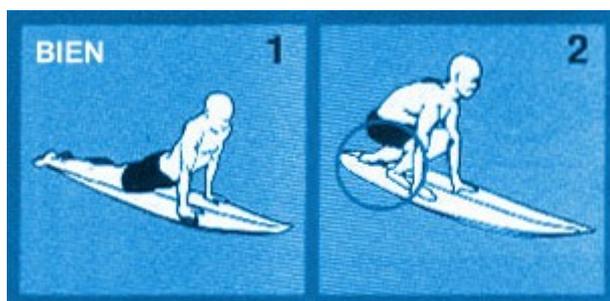
## TIPOS DE OLA

- Orillera: rompe muy cerca de la orilla y es peligrosa por colisiones contra el fondo, este tipo de olas suelen tener mucha fuerza y velocidad.
- Hueca: es el adjetivo que reciben las olas cuya forma se levanta creando una sección con forma de cilindro, donde la configuración de la ola permite una navegación más enérgica sobre la tabla.
- Tubera: ola hueca que rompe rizándose sobre sí misma de tal manera que define un espacio cilíndrico completo, dentro del cual se puede seguir controlando la navegación sobre la tabla bajo el labio de agua que cae de la parte superior de la pared de la ola.
- Fofa: se llama así a las olas que no rompen huecas, o las que son casi toda espuma sin fuerza y que apenas dan velocidad para surfearlas.
- Barra: es aquella ola que rompe cayendo largas secciones de la ola al mismo tiempo, cerrando la pared de forma brusca, lo que las hace olas no aptas para surfear, también llamadas cerronas.

## COMO PONERSE DE PIE

Para aprender a ponernos de pie encima de la tabla sin pasar por las rodillas, se pondrá la tabla en la arena y hundiendo las quillas bajo esta para evitar la rotura nos tumbaremos encima de ella para así aprender el método de la puesta en pie.

La forma de ponerse de pie es como si te estuvieses levantando de golpe del suelo. En la imagen se puede ver como se haría más o menos pero esto se ve mejor en la arena sobre la tabla.



Si te levantas de una vez y no vas por fases al principio de caerás más pero aprenderás más rápido como hacer las cosas.

Una vez ya has aprendido a levantarte, al estar de pie encima de la tabla, tienes que repartir tu peso entre los dos pies, con las rodillas flexionadas y el cuerpo hacia delante para poder tener equilibrio y no irte hacia atrás por la velocidad..

## REMAR

Una vez se ha practicado en la orilla el ponerse de pie, viene el paso de entrar en el agua para coger las olas. Para poder llegar a la zona donde rompen estas es necesario remar ya que en muchas playas no tocas pie donde están.

Para poder remar has de tumbarte boca abajo en la tabla de manera que esta esté equilibrada y no se vaya a ninguno de los dos lados, esto se hace centrando el cuerpo sobre esta.

Una vez conseguido lo anterior, con la cabeza levantada para poder ver bien hacia donde vas y las olas que vienen, pero sin pasarse porque sino acabarás dolorido, y con los hombros a la altura del tercio delantero de la tabla, comenzaremos a remar.

Para remar, debemos mover los brazos del mismo modo que si estuviésemos nadando a crawl del modo que primero entre un brazo y luego el otro. Cada remada debes intentar llevar la mano lo más lejos posible y empujando todo lo fuerte que puedas. Para una mejor remada, es mejor juntar las dos piernas para crear menor resistencia al avance.



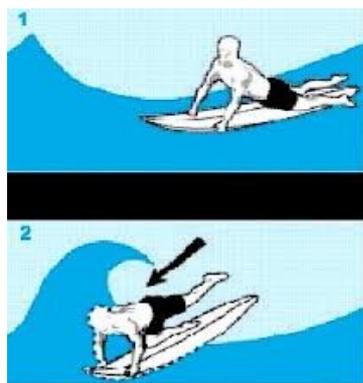
## REMONTAR / TOMAR UNA OLA

Remontar es poder volver al pico donde se va a coger otra ola, mientras que tomar una ola es cogerla y surfearla.

Para entrar al pico, es necesario esperar el mejor momento y el mejor lugar. En la mayoría de las playas, siempre hay un lugar donde las olas son menores o en algunos casos donde ni siquiera existen, y debemos aprovechar estos pasillos, que reciben el nombre de canales, para entrar. En el caso que no existiesen, debemos esperar el momento que no venga la serie, es decir, cuando las olas son menores.

En el caso que tengamos que atravesar la ola para entrar, existen dos maniobras para poder sobrepasarlas sin demasiado esfuerzo una vez se haya aprendido. En nuestro caso solo se practicará una de las dos ya que la otra solo se puede hacer con tablas cortas. Estas dos maniobras son: el pato y la tortuga.

Para hacer un pato (la que no se va a hacer), lo que se hace es hundir la proa de la tabla por debajo de la ola y así esta nos ayudará a hundirnos y pasar por debajo de ella. Una vez nos este pasando la ola por encima, debemos hundir la parte trasera con la rodilla para no salir disparados hacia atrás y tragar agua. Una vez pasada la ola, la tabla tiende a salir del agua con nosotros encima y deberemos continuar remando hasta la siguiente ola. Cuanto menos volumen tenga la tabla más fácilmente podremos hacer la maniobra pero más complicado será remar luego.



Para hacer una tortuga, lo que se hace es coger la tabla por los bordes fuertemente y darle la vuelta hundiendo primero la punta y luego la parte trasera sola para pasar por debajo de la ola sin peligro. Una vez pase la ola tenemos que volver a darle la vuelta a esta y seguiremos remando.

Una recomendación o advertencia a la hora de entrar es que nunca vayas remando o pongas la tabla en paralelo a las olas ya que así la superficie que encuentra la ola es mucho mayor y te puedes llevar un revolcón. En el caso que una ola aparezca, tienes que tener cuidado con la gente que te rodea, ya que si se te va la tabla un poco más lejos de lo previsto porque no la has podido aguantar bien, puedes darle un golpe a alguien y hacerle daño.

Existe la posibilidad de que te quedes metido en una corriente y no puedas salir de ella. En ese caso, nunca debes intentar luchar contra ella ya que lo único que conseguirás es cansarte. Lo que debes hacer es dejarte llevar por ella y en el momento que venga una ola aprovecharla para salir o si no viene ninguna pedir socorro a alguien y nunca bajar de la tabla ni abandonarla, ya que te puede servir de flotador.

Una vez has aprendido a levantarte con la ayuda de la espuma de la ola y estas progresando, debes ir a coger la ola ya sin romper. Para ello, nunca debes coger las olas que rompan a la vez en su totalidad. Sino que has de buscar las olas que arranquen de un lado y vaya dirigiendose hacia el otro. Para poder coger la ola debes remar muy rápido un poco antes que venga la ola para llevar algo de velocidad.

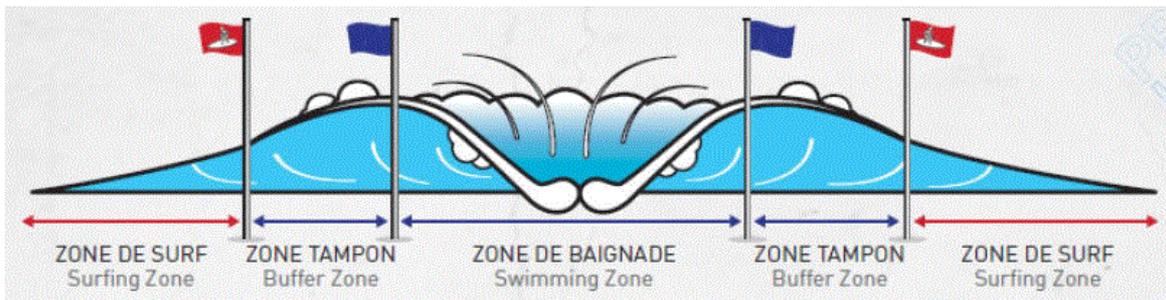
Ahora vamos a hablar de prioridades. Siempre tiene preferencia en la ola el surfista que coge la ola más cerca de donde empieza la espuma, es decir, quien la aprovecha más. Si el otro tiene prioridad, tienes que dejarsela a él. Para evitar golpes, mira siempre si tienes a alguien alrededor de ti.



# REGLAS DEL SURFING:

## EL SURF ES LIBRE Y GRATUITO, SIN EMBARGO DEBES SER:

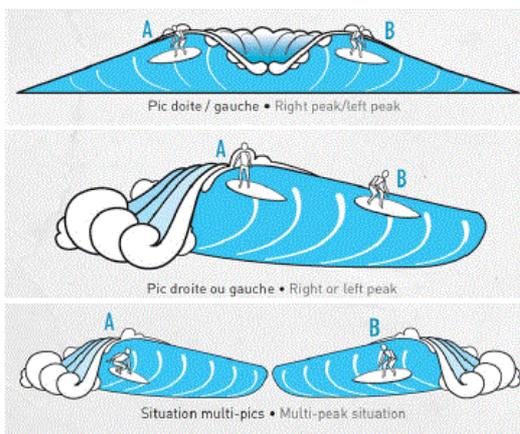
- Respeta la señalización de la playa



- Utiliza equipo en buenas condiciones y adecuado a tu nivel (tabla, invento...)
- Nunca surfear solo en condiciones desfavorables
- No sobreestimes tu capacidad y comienza tu aprendizaje en los lugares de surf accesibles
- Respeta las reglas de prioridad y convivencia con el fin de evitar colisiones
- Ayuda a las personas en apuros
- Informate sobre las reglas locales (municipales, socorristas...)

## REGLA GENERAL DE PRIORIDAD: 1 OLA=1 SURFER

**El surfista que se pone en pie primero tiene siempre la prioridad**



- A y B puede surfear con prioridad en sus respectivas olas
- Surfista A tiene prioridad sobre B, ya que está más cerca del punto de ruptura
- A y B pueden surfear tienen prioridad sobre sus respectivas olas pero deben abandonar para evitar la colisión

## REGLAS DE CONVIVENCIA

- Nunca cojas una ola si tienes a alguien en tu trayectoria (surfistas, bañistas...)
- Siempre remonta la zona de rompientes por un lado
- Respetas siempre a surfistas mas experimentados

## MANIOBRAS

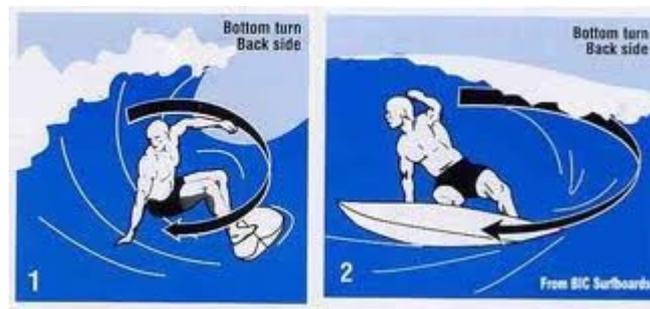
### Bottom Turn (giro)

Esta maniobra consiste en el primer viraje que se hace una vez te has levantado. Es una maniobra natural ya que la misma ola tiende a hacernos doblar en su parte más baja para seguir surfeando más rato en ella, ya que si no iríamos directos a la orilla y no podríamos recorrer la pared de la ola y la espuma nos alcanzarían enseguida.

Para iniciar el giro se pivota la parte superior del cuerpo haciendo uso de los hombros. Debes balancearlos en el mismo sentido que rompe la ola para que así la tabla se apoye sobre sul canto interno y se inicie el giro.

Cuando queramos salir del giro, debemos reequilibrar el apoyo entre el pie trasero y el delantero y aprovechar la proyección del giro para remontar la pendiente.

Un consejo es que los golpes no sean secos sino que debemos desplegar los movimientos a la vez que vas girando.



### Roller

Cuando has concluido la maniobra anterior, tienes la vista fijada sobre la parte superior de la ola que rompe delante de ti. Así, cuando llegas debajo de la cresta debes balancear los hombros para así girar.

En este giro, la tabla gira sobre su parte trasera. Cuando esta se va volviendo a dirigir al sentido de la pendiente, sueltas tu apoyo trasero y basculas ligeramente tu peso hacia delante.



### Roller of the lip:

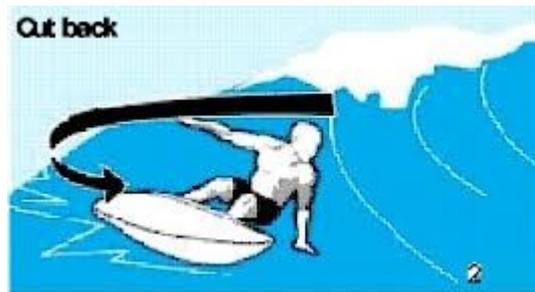
Este roller no ocurre ya debajo de la cresta si no que sobre el labio de la ola. Los movimientos son los mismo pero es una maniobra mucho más complicada.

Para mantenerse bien en la bajada debemos agacharnos a la salida, poner la tabla muy plana y repartir los apoyos bien sobre los dos pies.

## Cut back

La maniobra es un giro en el sentido contrario al que se viene avanzando en la ola. Se busca volver un poco atrás para estar cerca de la zona donde rompe la ola y así poder disfrutar más rato de la ola y dejar que esta se vaya formando.

Mientras haces esta maniobra, la cabeza y la vista están orientadas hacia la espuma de la cual vienes, y a medida que vas girando tu cuerpo ha de vascular hacia el interior de la ola. Al salir del cutback, llegas sobre la espuma y para no golpearla debes hacer un contraviraje para poder volver a coger la dirección hacia donde rompe la ola.



## Tubo

Esta es la maniobra reina del surf y para poder hacerla se necesita una ola hueca. Estas condiciones se cumplen cuando estamos en una playa de arena y cuando haya marea baja, es decir, cuando hay poco fondo. Otra cosa que ayuda a esto es cuando el viento viene de tierra, pero resulta más peligrosa esta opción.

Para hacer esta maniobra, no es necesario ningún movimiento sino de posicionamiento en la ola. La posición adecuada es ponerte de lado en el sentido que rompe la ola y más o menos a mitad de la pendiente. En esa posición, te adelantas un poco sobre la tabla para ir más rápido, te encoges un poco acercando las nalgas a las pantorrillas para que la ola pase por encima de ti. Todo esto siempre conservando la parte delantera de la tabla en el eje donde rompe la ola.

Si la ola te cae encima, gracias a la posición encogida y la velocidad, podrás resistir el impacto...

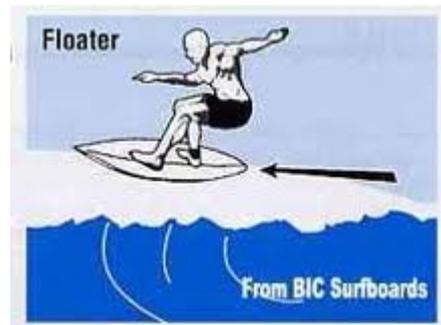


## Floater

Cuando vas recorriendo la pared de la ola a mucha velocidad y la ola rompe delante nuestro, podemos sortear la espuma con esta maniobra para luego seguir con la ola.

La maniobra consiste en pasar por encima la porción de ola que rompe delante nuestro yendo por encima de la espuma blanca o sobre el labio de la ola.

Cuando estas encima de la ola, debes dirigir la tabla hacia abajo, caer con la espuma adelantando un poco para evitar el impacto de la explosión de la ola. El éxito de la maniobra depende solo de la velocidad que hayas conseguido con la ola.



### Snap Back

Esta maniobra es muy parecida al cut back pero mucho más seco y más rápido. Para hacer la maniobra se apoya fuerte sobre el pie trasero y luego se pivotea con los hombros. Cuando has hecho esto, la tabla gira sobre si misma al mismo tiempo que gira tu cuerpo.

Cuando ejerces mucha presión, la parte trasera de la tabla derrapa. Para salir de la maniobra, basculas tu peso hacia delante y relanzas tu tabla en el sentido de la rompiente.



### Wipe out

El wipe out es cuando te caes de una ola, te arrastra esta y te empieza a dar revolcones debajo del agua. Esto puede pasar en cualquier momento y en cualquier tamaño de ola y por ello debemos estar preparados siempre que surfeamos.

Cuando estas debajo del agua no debes luchar contra la ola porque con eso solo gastarás más oxígeno. Solo cuando haya pasado la ola debes dar algunas brazadas para salir fuera más rápido.

Una precaución es que en las zonas de poca profundidad debes evitar caerte para no golpearte contra el suelo.



# SUP

## CARACTERÍSTICAS DE LA TABLA DE SUP

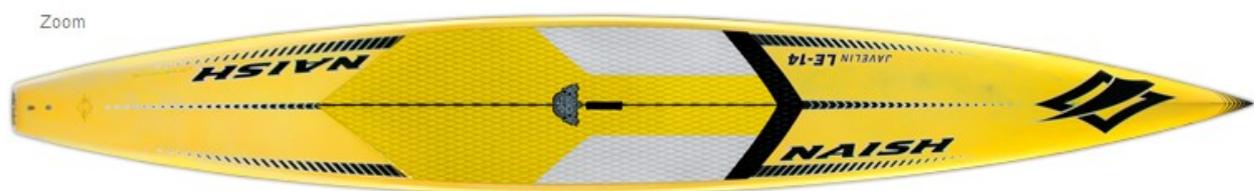
Según el uso que le vayamos a dar a la tabla tendrán una forma u otra, otro factor a tener en cuenta es el nivel que tenga el surfista. Luego explicaremos los diferentes tipos de tablas según el uso. Ahora nos vamos a centrar en las diferentes partes de una tabla:

- **Proa o nose:** es la parte delantera de la tabla. Las formas que puede tener es en punta o redondeada. Las mas redondeadas son para las tablas más grandes o para los que tienen menor nivel.
- **Estribor:** es la parte derecha de la tabla.
- **Babor:** es la parte izquierda de la tabla.
- **La popa o tail:** es la parte trasera de la tabla. Su forma también es variable según las tablas. En esta parte se situa la agarradera del cabo para poder atarlo al pie y que no se nos escape la tabla.
- **Stance:** es la zona central de tabla en la cual los cantos estan redondeados para facilitar los giros. En esta zona el volumen es mayor para tener mejor flotabilidad.
- **Los rails:** son los dos bordes existentes en una tabla, pueden ser redondeados o más rectos.
- **Pads:** es la alfombrilla antideslizante para no patinar cuando estamos de pie ya sea remando o cogiendo una ola. Esta, además protege si nos caemos encima de la tabla o vamos de rodillas.
- **Asas de transporte:** a la altura de la mitad de la tabla, tenemos una hendidura donde podemos meter la mano para así transportar más fácilmente la tabla.
- **Amarradera o leash:** es un cabo que se ata al pie para que cuando nos caigamos no se vaya a tabla a la orilla y la podamos recuperar con facilidad. Esto se puede atar a la rodilla o al pie.
- **Quillas:** son las aletas que se sitúan en la parte inferior de la tabla para poder dar estabilidad a la tabla y así tener una tabla controlable. Normalmente, lleva una más grande en el centro y, a veces, dos pequeñas a los lados.

## TIPOS DE TABLAS

Existen tres tipos de tablas según el uso que se le vaya a dar: las de travesía, la de olas y las híbridas. Y luego también tendremos las tablas de iniciación.

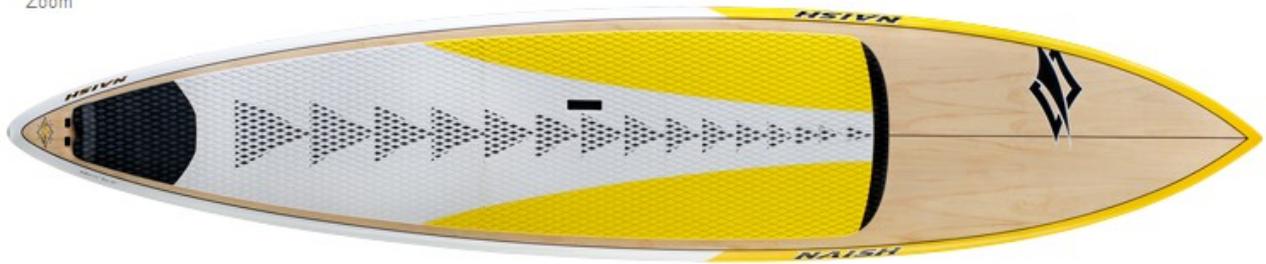
Las tablas de iniciación, travesías o paseos tendrán unas dimensiones mayores que una tabla en la que nos interese maniobrar más rápido. Cuanto más grande sea en las tres dimensiones, mayor estabilidad tendremos y, por lo tanto, menor dificultad para aprender o desplazarnos más rápido.



Move your mouse over image

Tabla de travesía.

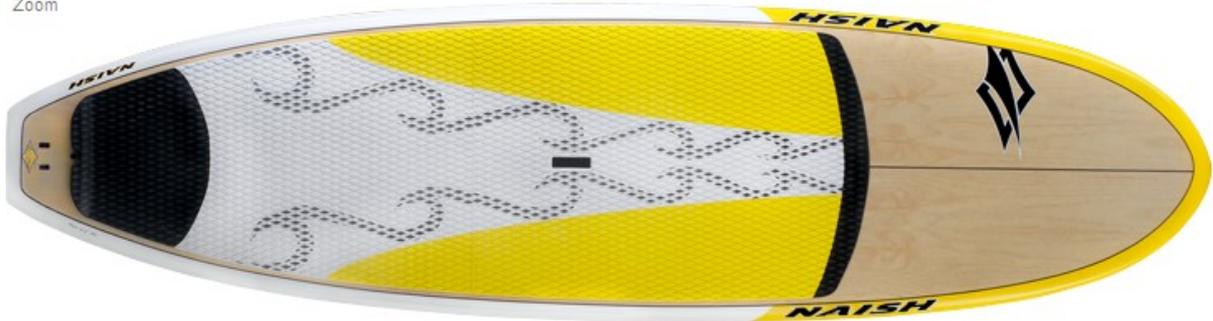
Zoom



Move your mouse over image

Tabla de olas.

Zoom



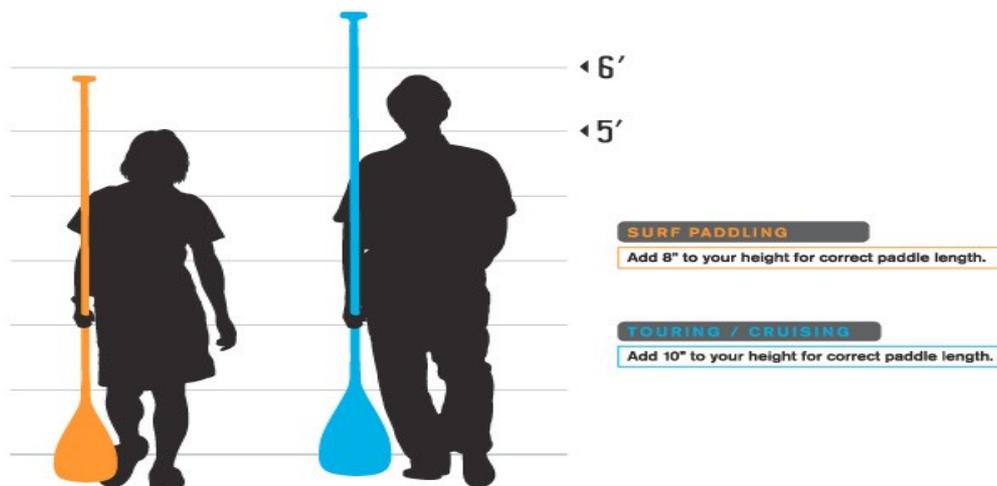
Move your mouse over image

Tabla híbrida

Por lo tanto el volumen, la forma y el tamaño son factores importantes para evolucionar en este deporte.

## ELECCIÓN DEL REMO

El remo, ha de ser aproximadamente unos 20 centímetros mayor que nuestra altura, ya que cuando remamos hundimos esos 20 centímetros el remo. El remo tiene una forma muy parecida a los de las canoas solo que tiene únicamente una pala y, además, el palo es mucho más largo para poder llevarlo de pie.



La pala del remo, suele tener diferentes medidas pero no hace falta que sea demasiado grande. En el extremo contrario, se encuentra el mango, el cual normalmente tiene forma de T, lo que nos permite agarrarlo mejor y poder desplazarnos adecuadamente. Entre la pala y el puño, encontramos el mástil que es lo que le da la longitud al remo.

Los remos se suelen fabricar de dos materiales: el aluminio y el carbono. El carbono, es el mejor material ya que es muy ligero y muy flexible pero a la vez es muy caro y frágil. Por ello, la mayoría de las veces se usa el aluminio ya que es más resistente aunque pese más y sea menos flexible. Además, es más barato.

Al ver el remo desde el lateral, vemos que hay una inclinación de la pala hacia delante lo que nos crea un empuje mayor contra el agua y nos da mayor velocidad.



## TRANSPORTE DE LA TABLA

Al ser la tabla muy grande, es necesario usar una buena técnica para transportarla al entrar y salir del agua. Como hemos dicho antes, tenemos una amarradera para así poder llevarla con mayor facilidad.

Debemos tener mucho cuidado con el viento ya que este si es fuerte puede movernos la tabla y golpearnos. Por ello, debemos estar siempre a barlovento para evitar cualquier daño.



## EL VIENTO

Cuando estemos en el mar un día que haya viento, debemos de tener cuidado con el, ya que al estar de pie actuamos de vela y nos arrastrará a favor del viento. Esto hará que en el sentido del viento la remada sea muy fácil mientras que en el sentido contrario a el no podremos casi ni avanzar si este es muy fuerte.

Lo recomendable en estas situaciones es siempre empezar remando en contra del viento para que cuando estemos cansados y sea la hora de volver poder volver al sitio más fácilmente.

Lo días que haya viento que venga de la orilla de la playa hacia dentro del mar, debemos tener especial cuidado para no alejarnos demasiado de la costa ya que nos puede arrastrar mar adentro sin que nos demos cuenta y luego pasar un mal rato para volver a la costa.

## CAIDAS

Es muy importante que al aprender sepas caer bien para no hacerte daño con el remo.

Cuando queramos remar tumbados, debemos poner el remo en el sentido longitudinal de la tabla y remaremos al igual que lo hacíamos en el surf. De esta forma no perderemos el remo y podremos llegar a donde queramos.

En el caso que te caigas debes intentar caer lejos de la tabla para evitar golpearte con ella. Si es cuando has cogido una ola, lo mejor es que caigas por detras de ella, asi no te dará con la fuerza de la velocidad de la ola, sino que solo te pegará el tiron debido al leash.

También en las caídas, debemos tener cuidado de no clavarnos las quillas, ya que estas cortan mucho. Esta es otra de las razones por las que se aconseja lo anterior.

Al caer con el remo, debemos tener mucho cuidado con el ya que este cae con nosotros y muy cerca. Si nos diese tiempo seria recomendable tirarlo lejos para evitar golpearnos. Si no diese tiempo, debemos intentar alejarlo lo más posible de nosotros.

La forma de alejarlo, es subir los dos brazos por encima de nuestra cabeza y dejarlo en paralelo al mar, como se puede ver en la siguiente imagen:



## LEVANTARSE

Para levantarnos, debemos situarnos en el centro de la tabla equilibrándola siempre con el remo perpendicular al eje longitudinal de la tabla. Al subir lo mejor que podemos hacer es orientar la proa al viento o la marejada para que no nos desequilibre al subir.

Cuando estamos en esta posición nos vamos a levantar de una forma similar a la del surf. Así, nos vamos a incorporar colocando las manos encima del remo y apoyándonos sobre la tabla con las manos a la altura de la anchura de los hombros. Nos levantaremos colocando los pies donde teníamos las rodillas paralelos en sentido longitudinal de la tabla a la misma altura.

Siempre tendremos el remo en las manos e intentaremos mantener una posición relajada para no forzar.

## REMAR

Una vez nos hemos puesto de pie, nos debemos colocar en el centro para así mantener el equilibrio y que no se nos vaya hacia ningún lado. Siempre tendremos que ir reequilibrando para mantener la estabilidad buscando el punto óptimo. Para ello, debemos flexionar las piernas para bajar el centro de gravedad y poco a poco ir poniéndonos rectos.

La forma de coger el remo es: con una mano a la altura media del remo y la otra en el puño superior en forma de T. Los brazos se estiraran pudiendo tener una ligera flexion e iremos alternando dos o tres remadas a cada lado para asi poder ir lo mas recto posible.



Lograda la estabilidad intentaremos llevar el tronco recto y agarrando el remo a una altura cómoda empezaremos a alternar la remada dos, tres veces por cada lado. Al cambiar el remo de lado, hemos de tener en cuenta que hemos de cambiar las posiciones de las manos y así la que estaba en el mango pasará a esta a una altura media del remo.

## **GIRAR**

Existen dos tipos de giros cuando vas remando en la tabla lo cuales son iguales que en el caso de las canoas:

- Giro básico: manteniendo siempre el equilibrio en la tabla, si queremos girar para cambiar el sentido, debemos remar en el lado contrario al lado que queremos girar. Así, si queremos ir hacia la derecha, las remadas tendrán que ser en el lado izquierdo.
- Giro avanzado: este giro es un poco más complicado y será necesario conocer bien el giro anterior para poder hacer este. Para poder llevarlo a cabo, deberemos desequilibrar un poco la tabla llevando un pie un poco más retrasado. Hundiendo la popa, lograremos alzar la proa haciendo que haya menor rozamiento y se procederá del mismo modo que anteriormente.

## **ELECCIÓN DE LA OLA**

Para coger una ola en SUP debemos quedarnos más atrás que donde nos quedaríamos con el surf ya que debemos coger la ola cuando aun no ha roto casi e ir cogiendo velocidad con mucho espacio ya que sino la ola nos tiraría al suelo al arrancar.

Para ir moviéndonos a lo largo de la ola para aprovecharla al máximo posible, usaremos el remo de la forma que se ha explicado anteriormente.

Debemos tener cuidado con la gente que nos rodea ya que estas tablas cogen mucha inercia y tienen mucha masa lo que puede causar daño.

Para empezar a coger olas, debemos empezar mirando que estas sean pequeñas para así acostumbrarse poco a poco.

Otra advertencia es que cuando se coge una ola, se han de cambiar los pies de posición. Estos deben quedarse en perpendicular a la tabla como en el caso del surf y no poner el peso muy a la proa para no pinchar y salir volando por delante de la tabla.