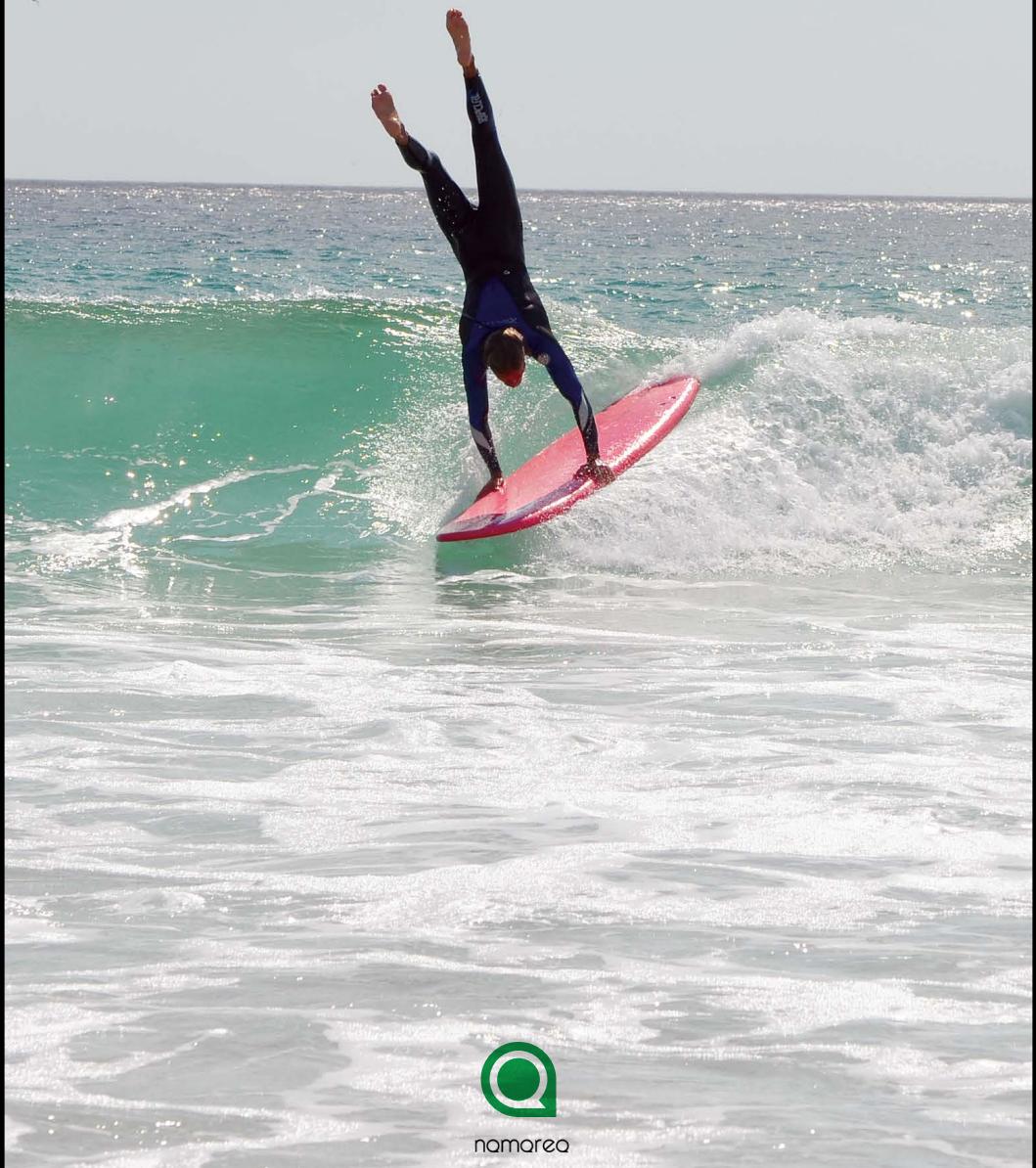




namarea surf & +

SURF Y BODYBOARD

T U S P R I M E R O S P A S O S



namarea



ÍNDICE

- Introducción
- ¿Surf o bodyboard?
- Selección de la playa (iniciación)
- Selección de la playa (nivel avanzado)
- Material (y accesorios)
- Calentamiento / estiramientos
- Remada
- Stand up
- La remontada. El pato - pinchar las olas / la cuchara
- Seguridad
- Preferencia y normas (por seguridad y buen ambiente)
- El tamaño de las olas
- Tow-in surf (olas gigantes)
- Metereología y predicciones de olas : marea, viento...
- De viaje
- Buenas costumbres
- Olas famosas
- Historia y competición
- Webs interesantes
- Lista de precios
- Low cost surf
- Taller de reparaciones casero - vocabulario y maniobras
- Preguntas frecuentes (y tópicos y típicos errores)

SURF Y BODYBOARD

TUS PRIMEROS PASOS

Agradecimientos (entre otros):

Maquetación y diseño: **namarea surf & +**

Fotografía: KJ Llore, Caroline Traynor ...

Riders: Melodie Bohny, Tirito Valdés, Aarón...

Material de agua: Seaded (3% "postureo", 97% agua)...

Estos textos, que forman este manual, están escritos en masculino, simplemente por una cuestión de economía del lenguaje. No quiere decir que no vaya dirigido a las surfistas a las que, cada vez, es más frecuente ver en el agua.

Aunque todavía hay quien se cree viejos tópicos machistas, gente que asocia el deporte con lo masculino, parece que, poco a poco, vamos superando esas trabas, gracias a chicas y mujeres que se aventuran a hacer lo que alguien, hace mucho tiempo, etiquetó como actividades para hombres.

Asimismo, puedes saltarte el orden establecido en estos textos, pues es probable que unos apartados te interesen más que otros. También encontrarás algunas cosas repetidas, algunas parecidas, y otras prácticamente iguales (como los REPLAYS que hay a la hora de coger la ola y ponerte de pie).

Al principio de cada apartado hacemos un resumen con lo más destacable que te vas a encontrar en ese capítulo.

En general, intentamos responder a todas tus dudas para que puedas dar tus primeros pasos, y algunas enseñanzas te valdrán para toda tu vida de surfista (y de bañista también). Si algo no te ha quedado claro, puedes ponerte en contacto con

nosotros a través del email info@namarea.com. Intentaremos responderte lo antes posible. Pero, no lo olvides, para aprender necesitarás, sobre todo, horas de agua. Muchas.

Si vas una hora a jugar al voley, estarás una hora practicando este deporte. Pero, si vas dos horas a surfear, estarás, especialmente las primeras veces, un buen rato poniéndote el traje (intenta que sea del tirón, que las piernas y brazos no se queden atrapadas en medio del neopreno, y si tiene cremallera vertical, ésta va en la espalda), después quitándolo (siempre se quita del revés, no lo olvides), en el medio intentando llegar a la zona en la que rompen las olas... y si sumas todo el tiempo que has estado de pie en la tabla, seguro que no llega al minuto, o al par de minutos cuando lleves varios días. Poco a poco pasarás más tiempo encima de la tabla y menos debajo del agua (para eso, antes necesitas caerte muchas veces). Pero paciencia... y dedicación. Piensa que estarás disfrutando del mejor gimnasio del mundo: la playa.

El surf es un deporte muy seguro, aunque a la gente que no lo conoce le asuste o le imponga mucho respeto.

En este libro te enseñamos algunas situaciones 'algo extremas', no porque te vayan a pasar, pero por si llegasen a sucederte, para que sepas cómo actuar.

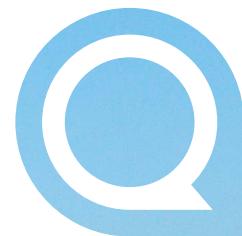
Para intentar que te pierdas lo menos posible, en ocasiones citamos marcas y precios. Simplemente, para que te resulte más fácil, en caso de tener que elegir. Pero no olvides que, cada vez hay más fabricantes en el mercado, y es posible que en poco tiempo existan marcas mejores que las que aquí citamos, o que incluso existan ya ahora. Hemos recurrido, simplemente, a las que consideramos más fáciles de encontrar, y que reúnen unas condiciones que nos parecen adecuadas. Pero no somos partidarios de guiarse por las marcas, sino por los productos. Los precios, aunque son reales, varían. Especialmente en las grandes cadenas de tiendas deportivas, tipo Decathlon o Sportzone, que, en cuanto pasa la temporada de verano, los productos del mar dejan sitio en las estanterías a los de la nieve. Puede ser un buen momento para hacer tus compras.

Como repetiremos en muchas ocasiones, en caso de duda acércate a una escuela, o tienda de surf de tu zona, y consúltale. Somos más partidarios de las escuelas, porque su interés en venderte material, en principio, debería de ser menor. Aunque, como en todo, ten en cuenta que es posible que te quieran colocar algo. Siempre es mejor que peques de humilde, y que te vayas sin comprar, que ya tendrás tiempo de hacerlo. No te avergüences de no saber. Nadie nació aprendido.

Si en alguna tienda o escuela no te informan sobre el estado del mar, o las playas que están bien, o cualquier otra cosa, busca otra. Cada día hay más, y no es algo que les cueste trabajo hacer, aunque, de forma directa, no les reporte beneficios (evidentemente, tampoco vayas en hora punta y les interrumpas una venta para que te asesoren sobre la playa ideal ese día). Otra opción es consultar sus webs o enviarles un mensaje, whatsapp, etc., que podrán contestarte en cuanto tengan un momento libre.

Al final del libro aparece un compendio del vocabulario técnico más utilizado, aunque muchas palabras varían dependiendo de la zona en la que nos encontramos. Sé humilde. Sé consciente de tus limitaciones, y no olvides que todos, desde los mejores hasta los más buenos todavía, pasaron su época de aprendices, y siguen aprendiendo, aunque de manera diferente. No intentes parecer experto, pues se notará que llevas poco tiempo en el agua.

Simplemente, relájate y disfruta...



INTRODUCCIÓN

Cada vez es más la gente que sufre ansiedad, sobrepeso, estreñimiento, estrés, depresión, etc. Y cada vez a más temprana edad. Cada vez hay más gente que no sabe cómo divertirse.

Tenemos uno de los mejores remedios para todos estos males, y para muchos otros también. Un trocito de la fórmula de la felicidad, que te ayudará a pasártelo en grande, conocer gente y estar en forma. Uno de los mejores gimnasios del mundo: la playa, el surf. No sólo por el bronceado, por lo fashion de este deporte o por los músculos que te saldrán cuando lleves tiempo practicándolo.

Porque lo pasarás bien. Te divertirás. Te gustará. Dejarás en el agua todo lo que te sobra de tierra: estrés, kilos, preocupaciones... Pero ojo, no dejes también tu basura. Lo primero que tienes que aprender si quieras llegar a ser un buen surfista, y en cualquier caso una buena persona, es a no ensuciar las playas. A limpiarlas. El mejor reciclaje es no contaminar. Y no te cuesta nada, cada vez que sales de la playa, llevarte una botella, por ejemplo, que las hay a montones. Cada día hay más surfistas, y si todos hacemos un pequeño gesto cada vez que salimos de la playa, se notará.

Las playas están llenas de basura, y no podemos echarles la culpa a los políticos esta vez. Aunque haya sido otro quien haya dejado en ella sus desperdicios, son tus playas, nuestras playas, así que intenta conservarlas. Por tu bienestar, por tu felicidad. En cualquier caso, si no las limpias, al menos no las ensucies.

Así que, vamos allá. Vas a conocer un deporte que, tal vez, cambie tu vida. Te enganchará. Y no

podrás dejarlo. O tal vez no, pero seguro que pasarás un buen rato y aprenderás algunas pautas de comportamiento muy útiles para tus días de playa, pues aunque hay gente que lo prueba y no le gusta (a veces por no haber elegido el sitio o la forma correcta), todo el mundo va a la playa, y todos los años muere mucha gente en ella. Aprende a comportarte en el mar. Aprende a disfrutarlo de forma segura, y aprende a conservarlo también.

A pesar de que mucha gente pueda pensar lo contrario, el surf es un deporte muy seguro, y es muy raro ver accidentes. No incluimos el tow-in surf, esos surfistas que cabalgan olas gigantes, con la ayuda de motos acuáticas, en las que se arriesga un poco más de lo recomendable, aunque no tanto como mucha gente pueda imaginar.

No escribimos este libro para que llegues a ser el mejor surfista del mundo. Sólo queremos, de una manera breve, ayudarte a que aprendas a surfear, a que lo pases bien, a que cambies tus horas de tedio por diversión, salud, naturaleza. Y, la mayoría de lo que escribimos para el surf, vale también para el bodyboard. El escenario es el mismo, las olas, también. Son muy pocas cosas las que cambian a la hora de deslizarse sobre el agua. Cuando haya diferencias, las señalaremos.

Nosotros ponemos nuestra parte, un poquito de teoría. Lo divertido, la práctica, quedará de tu mano...disfrútala.

No tienes por qué leerlo todo del tirón, empezando por el principio y acabando por el final. Puedes saltar de sección en sección, leyendo el apartado que más te interese en cada momento. Aunque a veces comentamos en cada epígrafe temas de otros puntos, intentamos explicar en cada apartado lo que consideramos más importante en relación al tema al que da título al mismo.



Nemiña (Coruña),
apta para todos los niveles
(a veces no en el mismo día)



namarea surf & +

Q ¿SURF O BODYBOARD?

El surf consiste en deslizarse por la pared de la ola (especie de rampa, de muro de agua, que queda levantada justo antes de que la ola rompa), de pie, sobre una tabla, normalmente de fibra, y normalmente terminada en punta, con unas pequeñas aletas (quillas) en la parte de abajo, hacia la cola (zona trasera), que son las que permiten que bajemos la ola de lado (aunque en tus primeros pasos irás de frente, hacia la orilla, cuando aprendas a surfear de verdad irás de lado; para ello necesitarás las quillas, pues sin ellas la tabla se pondría a girar sobre sí misma y no podrías 'agarrarte' a la ola).

En el bodyboard (o body), la tabla, también llamada body, corcho, paipo, bugui, etc. es más corta, de materiales blandos, y no lleva quillas. Su forma es más rectangular. Las olas se cogen con la ayuda de unas aletas, que a su vez sirven de quillas una vez que vas en la ola. Puedes deslizarte acostado (prone), de rodillas con un pie apoyado sobre la tabla (drop-knee o torero), o incluso de pie (stand up), aunque para ir de pie es mucho mejor una tabla de surf, pues, al no tener quillas la tabla de bodyboard, te costará mucho bajar la ola de lado sin que la tabla derrape o se ponga a girar sobre sí misma.

El surf deriva del longboard, más clásico, con tablas más grandes y maniobras menos radicales.

Hay maniobras comunes, tanto para el surf como para el bodyboard, y otras específicas de cada modalidad.

A pesar de las típicas bromas por sus diferencias, surfers y bodyboarders van juntos a la playa, y la única discriminación que se hacen es a la hora de meterse unos con otros.

Si no sabes si decidirte por el surf o el bodyboard, una opción puede ser acudir a una escuela y probar ambos, a poder ser el mismo día (a veces las olas influyen mucho en que te lo pases mejor o peor). De cualquier manera, piensa que desde el primer día, con la tabla de bodyboard, te deslizarás sobre la espuma de las olas, aunque con la tabla de surf es posible que te cueste algo

de trabajo ponerte de pie al principio (en el surf el primer paso es bajar la ola hacia

la orilla y ponerte de pie, mientras que en el body no hay la parte de ponerse de pie).

Otra opción recomendable puede ser empezar haciendo body y cambiarse al surf cuando veas que has progresado con el corcho. Aún así, con las tablas de surf blandas (softboards) que hay ahora para iniciarse el aprendizaje es mucho más rápido.

En surf las tablas de fibra las hacen los shapers (aunque últimamente ya se producen en serie), como ellos consideran o por encargo, siguiendo las instrucciones del comprador, mientras que las de body se producen en serie. Cada marca tiene varios modelos, también de diferentes medidas y características. En la actualidad también hay modelos específicos de tablas de surf.

Existen otros deportes parecidos, como el Stand Up Paddle Surf (SUP surf o simplemente SUP, también llamado Paddle o Paddle Surf), te desplazas subido en una tabla más grande y ancha que las de surf, y que flota más (te puedes mantener de pie sin ola), ayudado por un remo (uno solo, con solo una pala). Lo hay de travesía (simplemente remar subido de pie en la tabla) y de olas. Precaución, pues si te golpean con una tabla de SUP te harán bastante daño, y son difíciles de controlar en zonas de olas. Podrás aprovechar el traje de surf (es el mismo) para no pasar frío, y si no tienes una tabla de SUP puedes empezar con una de windsurf, para probar si te gusta, pues son bastante parecidas. Tendrás que conseguir un remo y un invento (cable que te une a la tabla, para evitar perderla cuando te caigas) más largo que el que se usa para hacer surf. El precio de una tabla de paddle es aproximadamente el doble que el de una de surf (aunque tienden a ir disminuyendo, y cada vez hay un mercado mayor de segunda mano, vete preparando). O sea, que prepara 400 eurillos por lo menos, si quieres una tabla nueva (y mínimo 50 para el remo), y si no tienes una furgoneta grande o un coche con bacás y un trastero o sitio en el que guardar la tabla y el remo, piénsatelo dos veces



Aarón, 8 años

antes de comprar el material o compra una tabla hinchable (una vez que la has hinchado, la notarás totalmente rígida, y deshinchada se transporta en una mochila de tamaño parecido a las de los alpinistas). Calcula las veces que lo usarás, piensa en las molestias del transporte... y es posible que te compense alquilarlo en vez de comprarlo.

Si te ayuda a tu decisión, piensa que los materiales que se utilizan para la fabricación de las tablas y los trajes, en todos estos deportes, son muy contaminantes. El mejor reciclaje es no consumir.

El windsurf consiste en deslizarse sobre una tabla en la que va montada una vela (de forma casi triangular). Se pueden coger olas o simplemente disfrutar de la sensación de velocidad planeando sobre el mar. Es más incómodo de transportar y montar, debido a las dimensiones de la tabla (parecidas a la de SUP), y a que debes llevar un mástil (mínimo), sobre el que montarás la vela (también tendrás que llevar una por lo menos, aunque lo habitual es llevar varias, en función de la fuerza con la que sopla el viento), y una botavara a la que te agarrarás, atravesada sobre el mástil. En cuanto empieces a planear sobre el mar necesitarás un arnés, que te evitará

grandes esfuerzos para sujetar la vela. Puedes usar el neopreno de surf, y el arnés de kite, si no tienes uno específico. En windsurf se va sin invento. El precio de un equipo de windsurf es aproximadamente algo más del doble que el de uno de surf, aunque a menudo los encontrarás muy baratos de segunda mano, antiguos, o de gente que deja este deporte (cada día son más los que lo cambian por el kite-surf, y siempre son muchos los que lo prueban y lo abandonan, por lo complicado de transportar el material, montarlo, etc.)

Recientemente muchos windsurfistas se han pasado al kite-surf, deporte en el que te deslizas sobre una tabla, con la ayuda de una cometa. También se pueden coger olas o disfrutar de la velocidad y los saltos de vértigo. Es más cómodo de llevar y de montar (ocupa menos espacio, pesa menos y se recoge antes), y el parecido con el windsurf es similar al del surf con el bodyboard. Es una buena opción para los días sin olas, o de mucho viento. Simplemente en la arena, desde el primer día, sin tabla, podrás elevarte tanto dando saltos que te sentirás como si estuvieses volando. El precio de un equipo de kite es parecido al de uno de wind (puedes gastarte 1.000 tranquilamente, aunque los hay más baratos).

También hay quien hace skimboard (pastilla), en la orilla de la playa, aprovechando una fina capa de agua, de apenas un par de centímetros, para deslizarse sobre una tabla (de madera u otro material), a veces contra la ola, y acabar surfeándola, o simplemente por la arena (sobre esa finísima capa de agua). El precio de una tabla de skim es mucho más económico que el de una de surf o de bodyboard (puedes encontrarlas por menos de 50 €). Con el body también podrás probar algo parecido, para notar la sensación de deslizarse sobre esa fina capa de agua que deja la ola al retirarse.

Hay también quien intenta deslizarse sobre las olas en un kayak (caro y difícil de transportar) o una tabla similar, con la ayuda de un remo, quien las coge con el cuerpo, sin más ayuda que las de unas aletas, o ni siquiera eso (bodysurf), y, en definitiva, existen multitud de variedades, cada día más, aunque las que más se practican (por algo será), son el surf y el bodyboard...que son



las que tratamos en este manual y recientemente está teniendo un gran auge el paddle-surf (para algunos un sucedáneo del surf).





SELECCIÓN DE LA PLAYA (INICIACIÓN)

BUSCA UNA PLAYA AMPLIA, SIN ROCAS CERCA, CON OLAS QUE TE PAREZCAN PEQUEÑAS.
AL PRINCIPIO, VETE SIEMPRE ACOMPAÑADO

Lo más importante a la hora de aprender es estar seguro y coger muchas olas. Para lo primero, busca una playa grande y sin rocas por el medio. Para coger muchas olas, intenta que éstas sean pequeñas. Te resultará más fácil remontar hasta las olas, te costará menos ponerte de pie, y aprenderás antes a hacerlo. Tienes que caerte muchas veces hasta que te empiece a salir, y entonces tendrás que caerte otras muchas hasta que te salga un poco mejor. Sólo entonces podrás seguir cayéndote para perfeccionar tu surf, y cuando ya no te caigas tendrás que intentar levantarte mucho más rápido, para coger antes la ola y disfrutarla durante más tiempo.

Si desde la orilla las olas te parecen grandes, busca otra playa. Desde lejos todo parece más pequeño, así que ni te plantees entrar a surfear en una playa donde las olas te parezcan grandes. Piensa, además, que vendrán olas más grandes todavía (la serie), que te parecerán enormes si te cogen en el agua.

Si no sabes otra playa a la que ir, pregúntale a algún surfista de la zona. Dile que estás aprendiendo y que buscas una playa más tranquila, con menos oleaje. Te indicará encantado, pues todo el mundo suele preferir que no se saturen las playas en las que surfea.

Si el tramo de espuma que ves es largo (más de 20 metros aproximadamente), busca otra playa sin dudarlo, o quédate con el agua por la cintura cogiendo espumas (si tienes una tabla adecuada, pues si es demasiado 'profesional' no funcionará en las espumas).

Si no sabes si la playa tiene rocas por el medio, una forma de descubrirlo es ir un día con la marea muy baja (con mareas vivas), o con el agua muy clara (hay días que hay más clareo que otros), y si ves zonas oscuras, probablemente sea roca o algas que crecen encima de la roca. Si en la zona en la que rompe la ola ves una especie de marcas redondas en la espuma, aunque te parezcan de arena levantada, es

muy probable que haya una roca allí.

Algunos días pensarás que has progresado mucho, y otros te parecerá que vuelves hacia atrás. Las olas (el tipo de ola, su tamaño y otros factores) influirán muchísimo en tu surf. Tal vez no te des cuenta de ello, pero no lo olvides. Elegir bien la playa puede hacer que te lo pases en grande, o que salgas del agua un poco decepcionado (aunque, en cualquier caso, habrás dejado en ella todas las preocupaciones y ansiedades de tierra). El dormir bien también influye muchísimo en la calidad de tu surf. Y, en cualquier caso, siempre apetece más entrar al agua en un día soleado, aunque, una vez en el agua, la diferencia es poca. Así que no te eches atrás por unas nubes o unas gotas de agua (de cualquier forma, te vas a mojar).

Si vas con niños pequeños, pueden surfear sin olas. Si la tabla es de aprendizaje, flotará mucho, y los niños pequeños pesan muy poco. Dependiendo de la edad del crío, puedes incluso darle las manos mientras se pone de pie en la tabla, y ayudarle a deslizarse sin olas. La sensación para él será parecida a la del surf, y se irá acostumbrando al contacto con el mar. Cogerá soltura en el agua, le perderá el miedo, y ya llegará el día en que quiera ir con olas (tan pequeñas que tú ni siquiera las verás apenas). Nunca le fuerces a coger olas más grandes. Simplemente deja que los niños lo pasen bien, que jueguen con la tabla y el traje.

Se irán acostumbrando al contacto con el agua, y es cuestión de tiempo el que deseen olas más grandes, cogerlas solos, etc. Llegará el día en que te dirán que te separes, que molestas, en que les dirás que no vayan con olas tan grandes. Así que disfruta de tus pequeños. Y deja que ellos disfruten también. Aprende a pensar como un niño. O recuerda como pensabas de pequeño. Todos lo hemos sido. Nadie nace mayor, ni nadie nace aprendido.

Piensa que el mejor surfista tuvo que aprender primero a ponerse de pie en la tabla, aunque algunos parecen que han olvidado ya su época de principiantes.

Se puede empezar a surfear desde que un niño es capaz de mantenerse de pie en tierra firme,

pero ojo, surfear sin olas, como acabamos de explicar. Tal vez a ti eso no te parezca hacer surf, pero piensa que, probablemente, lo que tú haces y llamas surf tampoco se lo parezca a los surfistas experimentados. Deja que sea el niño quien te diga las olas que quiere coger. Pueden parecerle enanas olas que a un niño le parecen muy grandes, aunque es probable que llegue el día en que ese niño crezca y te parezcan demasiado grandes las olas que a él ya le quedan pequeñas (no olvides que su progreso será mucho más rápido que el de una persona mayor).

Lo más importante es que los niños se familiaricen con el mar.

Y, si lo que quieras es un campeón en la familia, puedes empezar a entrenar y dejar que el niño juegue tranquilo.

Hay playas que funcionan mejor con la marea baja, y otras con la marea alta. También las hay que van mejor a media marea. Una cosa no es preferible a la otra, simplemente depende de la playa. Mientras empieces, lo más importante no es cómo rompe la ola, sino que rompa, sin más. No te preocupes por ir en un punto malo de la marea. Si la ola estalla, te servirá para aprender a ponerte de pie, que es lo más importante, y también lo más difícil.

Si surfeas en el Mediterráneo, apenas tendrás problemas por las mareas, pues son mucho menos marcadas que en el Cantábrico o en el Atlántico.

Normalmente, cuanto más cerca de la orilla rompan las olas, más fuerza tendrán. Es probable que, con la marea baja y especialmente si hay pocas olas, hagas pie en la zona en la que rompen. Con la marea alta no. Es más seguro surfear en zonas de aguas más profundas, para evitar golpearse contra el fondo (aunque sea de arena), aunque a los principiantes les suele dar más seguridad el hecho de ver que no cubre. Para tus primeros meses de surf sí es preferible que hagas pie, y que puedas entrar caminando, sin necesidad de remar.

No lo olvides: para empezar, busca siempre arenales amplios, sin rocas por el medio, y olas

de menos de medio metro de altura, a las que puedes llegar caminando. Ya tendrás tiempo de aprender a remar y a hacer el pato (sumergirte y hundir la tabla contigo cuando viene la ola para que la espuma no te arrastre hacia la orilla). Tendrás que intentar buscar, durante tus primeros meses, unas condiciones similares, que serán olas muy pequeñas. Para ello, es posible que te tengas que cambiar de playa.

Sería algo así como buscar una temperatura de 25º y sol. Hay sitios que, en general, y dependiendo de la época del año, suelen reunir esas condiciones. Pero, en ocasiones, te tendrás que mover.

En tus primeros meses, siempre es mejor que haya olas de menos, y no de más. Aún sin olas, siempre podrás practicar la remada, el pato, familiarizarte con la tabla y el mar, ganar equilibrio, etc. Aprende a sentarte en la tabla (como si estuvieras montando a caballo) para esperar las olas. Así, no te cogerá el frío, y como estás un poco más elevado, podrás ver las olas que vienen (se dibujan unas líneas en el horizonte cuando las olas se acercan, aunque, al principio, te costará distinguirlas, especialmente si hay viento onshore, de mar a tierra). Para girar rápido, desliza tu culo hasta la cola (tail) de la tabla. La punta se levantará, y antes de caerte puedes girarla con rapidez (las primeras veces acabarás en el agua, pero con la práctica te saldrá pronto, tanto lo de sentarte como lo de girar).

Una playa puede tener olas de calidad muy mala, pero ser muy buena para aprender. Lo que busca un surfista experimentado, en cierto modo, es diferente de lo que desea un principiante. Un rider(surfer) con muchos años de experiencia deseará olas que dejen hueco, para poder deslizarse por dentro del tubo, mientras que alguien que está aprendiendo (todos estamos, siempre, aprendiendo), dando sus primeros pasos, se lo pasará mejor con olas más fáciles, planas y lentas. Al principio, te costará distinguir hacia qué lado rompen las olas (no te preocupes, con el paso del tiempo lo verás con facilidad).

Hoy en día, es fácil saber dónde se encuentran las olas más adecuadas, sin moverte de casa, o con sólo mirar en el móvil. Hay webs de



metereología especializadas en el surf y otros deportes acuáticos, cámaras a pie de playa, a través de las cuales podrás ver la situación del mar en tiempo real, foros de surf, etc.

Mientras no sepas interpretar correctamente las predicciones (más adelante te lo explicamos), una buena opción puede ser consultar con una escuela de tu zona. Lo habitual es que sus monitores sepan cada día como está el mar. También puedes consultar en las tiendas de surf. Es raro que no haya alguien en ellas que sepa qué condiciones hay para la práctica de estos deportes.

Lo habitual es tener una playa de mano, o dos, una para verano, o días de calma, y otra para invierno, o días en los que el mar golpee con

fuerza. Lo ideal sería conocer tres o cuatro arenales amplios, que cumplan las condiciones para varias situaciones diferentes. Habrá días de invierno en los que el mar esté muy tranquilo y días de verano en los que haya olas muy grandes, pero, en general, para hacerte una idea, piensa que las olas son como la lluvia: más habituales en invierno que en verano.

No te eches atrás porque notes mucho viento. Es posible que haya alguna playa resguardada. De cualquier forma, puede haber mucho viento y que el mar esté tranquilo (y también puede llover mucho y no haber olas).

Recuerda: para aprender a surfear, es muy importante sentirse cómodo. Y no sólo con el material; también en el mar. Hay playas que

reúnen muy buenas condiciones para iniciarse en el mundo del surf, aunque la calidad de sus olas no sea excesivamente buena. Cuando se empieza lo que se busca es facilidad para entrar, ausencia de corrientes e intentar ponerse de pie, no lo olvides. Da igual que la ola sea larga (que tenga mucho recorrido), porque no se va a aprovechar, y buscar olas huecas sería contraproducente, pues en ese tipo de olas hay que levantarse muy rápido y con seguridad, y esas son cualidades que tardan tiempo en adquirirse.

Por lo tanto, busca olas pequeñas y a poder ser en playas bastante planas, y no te preocupes por la dirección del viento, básica para un surfista experimentado, pero imperceptible para la gente que está aprendiendo. Puede que no haya gente surfeando simplemente porque la dirección del viento no es buena (tiene que ir de tierra a mar o no haber viento), pero no te preocupes por eso, al menos mientras no seas capaz de distinguir de dónde viene el viento simplemente con ver las olas (te parecerá complicado al principio, pero sin darte cuenta lo acabarás sabiendo). Tampoco te preocupes por si la ola es larga o no, mientras no seas capaz de distinguir hacia qué lado rompe y bajar la pared, de lado (no hacia la orilla).

Intenta ir siempre acompañado. Lo ideal es ir con gente de tu mismo nivel. Acostúmbrate a mirar siempre las predicciones sobre el estado del mar antes de salir de casa, y si puede ser en la misma web (por ejemplo www.surf-forecast.com, muy utilizada y fácil de entender, y que más adelante te explicamos cómo interpretar). Para empezar basta con fijarse en el tamaño de las olas y la fuerza del viento. Sería bueno mirar también la dirección del mar. Por poner un ejemplo fácil de entender, y simplificando mucho, si el mar está entrando del norte, en Asturias habrá olas, pero en Cádiz no. Con el mismo tamaño de las olas pero si entra el mar del sur, nos encontraríamos en el caso contrario. En www.windguru.com (y en todas las webs de predicciones meteorológicas) tienes que escoger la localización para la que quieras las predicciones (a veces varían las condiciones en áreas bastante cercanas). Una vez seleccionada la zona a la que deseas ir, debes de tener en cuenta que cuanto más a largo plazo mires más probable será que se equivoquen las predicciones, aunque cada día aciertan más y son más fiables.

Mira el tamaño de las olas. La dirección del mar (y la del viento también) suelen ir representadas por unas flechas. Normalmente las webs meteorológicas dan predicciones cada dos o tres horas, en algunas incluso cada hora. Es raro que varíe mucho el estado del mar en un día, pero a veces sucede que hay un "subidón" o una "quedada". En cualquier caso, lo más frecuente es que sólo varíe el viento.

Normalmente se habla de muchas olas, cuando las olas son muy grandes, o pocas si son pequeñas. En realidad, la cantidad de olas apenas varía, simplemente es un 'defecto del lenguaje'.

No hay en todo el mundo ninguna playa o spot en la que siempre haya olas. Y siempre, por muy fuerte que golpee el mar, es posible encontrar una zona resguardada (aunque en ocasiones tendrás que recorrer muchos kilómetros para ello).

Suele haber playas que están más expuestas al mar que otras. Aunque dependerá de la dirección del mar, por lo general, habrá unos arenales en los que las olas siempre serán más grandes que en otros (en el mismo día, en el mismo momento). A modo de ejemplo, una playa situada en la parte exterior de un dique tendrá más mar (el mar la golpeará con más fuerza, y tendrá olas más grandes) que otra que está protegida por ese dique, en el puerto, por ejemplo.

Habrá días en los que ni en esas playas que tienen fama de tener olas tan grande encuentres olas pequeñitas. Normalmente es más habitual que el mar se quede plato (sin olas) en verano, pero siempre hay algún día de invierno en el que pasa, aunque no es tan frecuente ni tan duradera esa situación.

Igualmente, habrá días de verano de olas muy grandes, aunque sea más habitual ver esa situación en invierno.

Para que te hagas una idea, sería algo así como los días de sol, más habituales en verano (época en la que, a veces, también llueve), y los días de lluvia (más frecuentes en invierno).

En general, en el Atlántico hay más olas que en el Mediterráneo, donde, especialmente en



verano, serán pocos los días en los que puedas hacer surf. Podrás disfrutar de otros deportes acuáticos como el paddle-surf, el kitesurf o el buceo.



SELECCIÓN DE LA PLAYA (NIVEL AVANZADO)

A MENUDO SE HABLA DE OLA O SPOT, EN VEZ DE PLAYA, PUES NO TODAS LAS OLAS ROMPEN EN ARENALES, Y DENTRO DE LA MISMA PLAYA PUEDE HABER DIFERENTES OLAS. SI UNA OLA ES BUENA, ROMPERÁ SIEMPRE EN EL MISMO SITIO Y HACIA EL MISMO LADO. DONDE LA OLA EMPIEZA A ROMPER (EL PICO), SE SUELE APIÑAR LA GENTE PARA GANAR LA PREFERENCIA (SOLO PUEDE IR UN SURFER EN CADA OLA, COMO MUCHO 2 SI VAN UNO HACIA CADA LADO) Y DISFRUTAR DEL MAYOR TRAMO DE RECORRIDO, O DE LA MEJOR SECCIÓN DE LA OLA.

Si tu nivel de surf es inferior al de la gente que está en el pico, te compensará alejarte, pues cogerás muchas más olas, aunque no tengan tanto recorrido o no sean de tanta calidad. Un surfista experimentado se pondrá de pie mientras tú todavía estás remando. Para él será fácil ganarte la preferencia, por lo que basta con que haya media docena de personas que controlen para que no te compense esperar a que todos fallen. Las olas vienen por series, y éstas rara vez se componen de más de cinco olas, a las que seguirán unos minutos de calma.

Lo normal es que las mejores horas para surfear sean al amanecer o al anochecer, especialmente por los temas de viento, aunque para aprender no tendremos estos problemas por ser aspectos irrelevantes mientras no te pongas de pie sin problema.

La marea también es importante, especialmente porque hay playas en las que las olas no rompen si la marea está alta. En Galicia las mareas son más pronunciadas que en otros sitios (el Mediterráneo, por ejemplo, en el que apenas se notan los cambios de marea). Los días de luna llena o nueva, hay lo que se llaman mareas vivas (la marea sube mucho cuando está alta y baja mucho cuando está baja). Es habitual escuchar que cuando hay mareas vivas suele haber más olas, pero esto no siempre se cumple.

El período (tiempo que transcurre entre que rompe una ola y la siguiente) también influye en la forma de romper de la ola y especialmente en la fuerza de ésta (a mayor período, mayor fuerza trae el mar).

La forma de las olas depende de los fondos (si son de arena pueden variar con los

temporales, que la desplazan), la dirección del viento, la dirección del mar y la marea (dependiendo del punto de marea las olas romperán en una zona u otra; cuanto más alta esté la marea más cerca de la orilla romperán las olas). Una playa con buenas olas, a veces puede no funcionar bien debido a que los fondos estén descolocados. Esto no pasa en rompientes de roca, pero esta clase de olas no son recomendables para aprender (salvo que sean fondos profundos en los que no puedas tocar).

La ola seguirá el dibujo del fondo, de la arena. Es como si el mar, avanzando hacia la orilla, tropezase y se cayese en forma de ola. Tropieza, siempre, donde cubre poco. Si un temporal ha desplazado arena, puede estropearlo arreglar) un fondo, y conseguir que rompa mal (o bien) la ola en ese spot. Hay zonas de rompiente que con la marea baja se quedan en seco. Si el viento es malo (de mar a tierra), la ola nunca romperá bien, aunque los fondos estén bien y la dirección en la que entra el mar sea la adecuada.

Consulta el apartado de metereología para aprender a interpretar las predicciones sobre el estado del mar, y acertar cada día con las mejores condiciones.

Hay playas en que las corrientes son bastante fuertes. Cuando empieces a surfear, intentarás evitarlas, especialmente si te llevan mar adentro. Con el paso del tiempo, y a medida que ganes experiencia, es muy probable que busques las zonas de corriente, para que te faciliten la remontada. Pero, mientras no te sientas seguro sobre la tabla aunque estés muy lejos de la orilla, intenta evitarlas.

● MATERIAL (Y ACCESORIOS)

No vayas a lo caro ni a lo innovador. Tablas con formas redondeadas (recomendamos marca bic - 270€) y trajes con cremallera atrás (120€), de invierno si vives en una zona de aguas frías. Inventario más largo que la tabla. El tamaño de la tabla dependerá de cada persona (estatura, peso y agilidad).

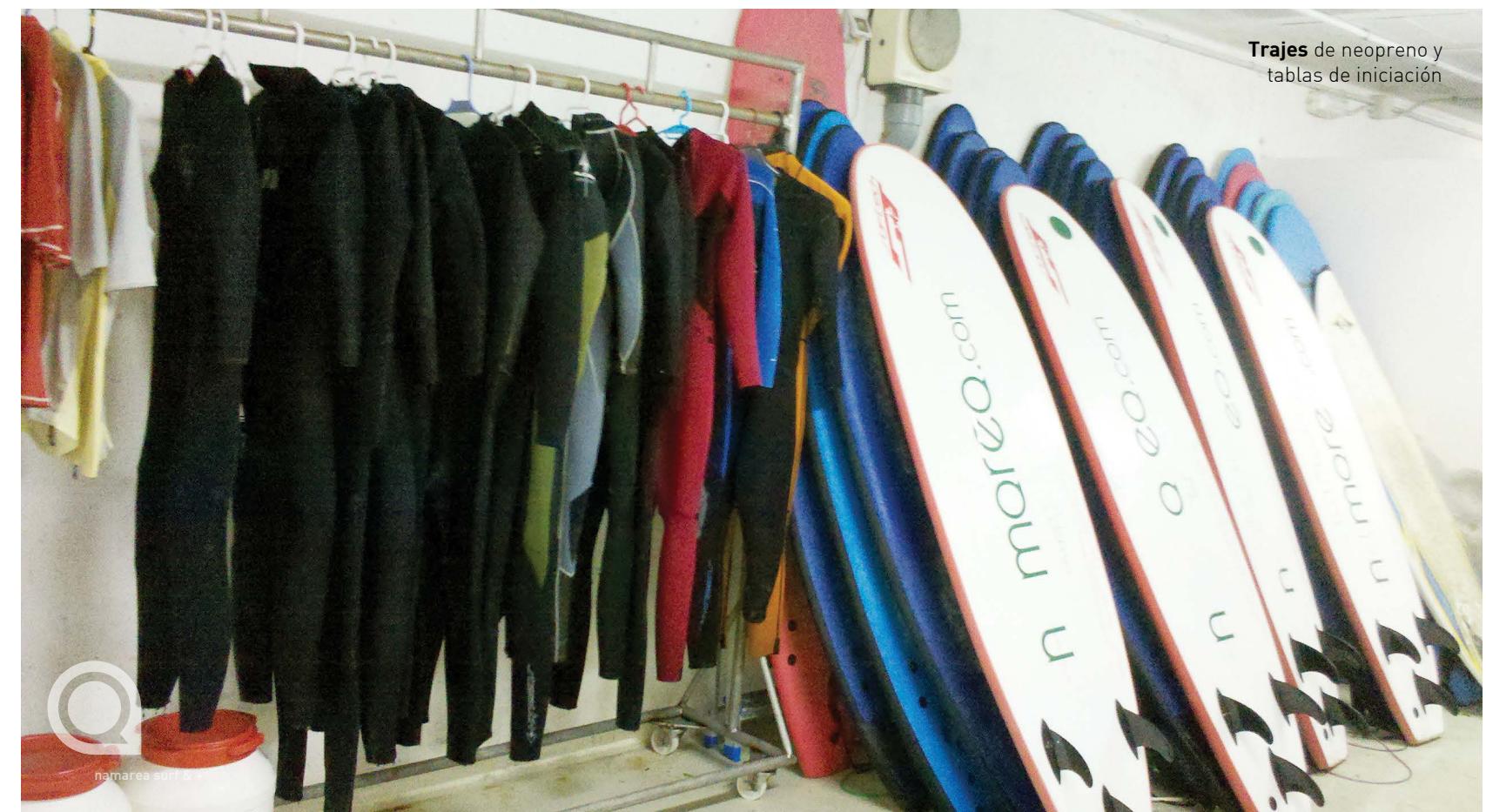
Para body, aletas deeply (sport zone - 20€) y tabla de 90 euros.

El surf es un deporte muy in, muy fashion, por lo que una parte del precio que vas a pagar por tu material, será en concepto de moda. También es un deporte relativamente reciente, por lo que todos los años suelen sacar material revolucionario, aunque, en muchas ocasiones, esos 'descubrimientos' acaban olvidados y descartados en un par de temporadas.

En general, mejor lo clásico.

Tanto si vas sobrado de dinero como si andas escaso, el material más caro no es recomendable para aprender. NO COMPRES MATERIAL CARO. Las tablas, porque las estropearás y no valen para aprender, pues son muy frágiles y poco estables, y los trajes más caros son los que no tienen cremallera, y cuesta mucho trabajo ponerlos, y quitarlos más aún, y no notarás diferencia aunque empieces con uno de gama baja, pero que sea bueno (infórmate en una tienda o escuela o paga una marca que conozcas, aunque te saldrá un poco más caro). Es muy probable que no conozcas muchas marcas de surf, pues algunas sólo hacen material, no textil, por lo que pertenecen a un mundo 'desconocido' si no estás en el agua (también hay marcas que se venden como de surf, pero no fabrican más que ropa y calzado). De cualquier forma, te recomendamos que empieces con un traje de gama baja (que ahora son muy buenos, de todas formas), y con el tiempo podrás notar la diferencia, al cambiar a uno mejor.

Con el material, y especialmente con las tablas, pasa un poco lo mismo que con las olas. Las mejores, para los experimentados, no valen en absoluto para los principiantes. No olvides que



Trajes de neopreno y tablas de iniciación

lo mejor para ti será lo que haga que te diviertas más (y, a la vez que te diviertes, aprenderás a surfear, te podrás en forma, te relajarás, te familiarizarás con el mar...)

TABLA

Para dar tus primeros pasos, lo ideal son las tablas blandas que usan la mayoría de las escuelas. Podrás coger casi cualquier ola, por pequeña que sea, y es muy fácil ponerse de pie. Son lo mejor para probar el surf, y si notas que te gusta y te decides a comprar material, ya sea nuevo o de segunda mano, lo más recomendable, desde nuestro punto de vista, son las tablas como las de la marca BIC (la de los bolígrafos), de plástico, muy resistentes y con una gran flotabilidad. Ojo, sólo las de ciertas medidas (dependiendo de tu talla y peso, a partir de 6' 7") y formas redondeadas. Su precio, nuevas, no llega a los 300 euros, salvo

que seas una persona alta y pesada, en cuyo caso es posible que pueda llegar a rondar los 350. Las tablas de fibra son muy frágiles, y aunque las hay diseñadas especialmente para principiantes, con más volumen (cuanto más flote la tabla menos difícil te resultará ponerte de pie, y más olas cogerás, aunque te arrastrarán más hacia la orilla también cuando estés remontando) y más resistentes, siempre serán más frágiles que las BIC. Recientemente han salido al mercado tablas con foam como las de fibra pero con recubrimiento exterior de policarbonato. Son más resistentes que las de fibra, pero no surfean tan bien.

Otra marca que usa bastante gente para aprender es NSP, de epoxy, tal vez algo más bonitas que las BIC, aunque nosotros nos inclinamos por estas últimas, pues son más resistentes y duraderas. La puedes comprar nueva o de segunda mano, y, como son tan resistentes, cuando te quieras deshacer de ella la podrás vender casi al mismo

precio al que la compraste. El mayor problema, especialmente para las chicas, es que son un poco pesadas.

Puedes buscarlas en internet, en el Decathlon o en tiendas especializadas, que a veces también cuentan con un amplio surtido de material de segunda mano. Como en cualquier negocio, piensa que es probable que el que está del otro lado del mostrador te intente vender algo. Intenta quedarte con la información básica, y piensa que en esto del surf y el body hay mucho 'flipado'. La mayoría de los detalles técnicos no los notarás hasta que lleves muchos años en el agua (y muchos quiere decir más de diez, o al menos el tiempo suficiente para que seas capaz de hacer aéreos).

Las tablas de epoxy suelen ser más caras (te costarán casi el doble que una tabla de fibra). Flotan más, y notarás más los baches en la ola.



Tablas de iniciación, trajes de neopreno e inventos, todo va por tallas

De cualquier forma, esto ya es para gente de cierto nivel.

Todo esto, matizado, pues hay tablas de fibra nuevas por 200 euros y también las hay por más de 600.

Hay tablas de distintas medidas. Cuanto más pesa una persona, más debe de flotar la tabla. Antes se hacían tablas muy largas. Ahora se tiende a reducir un poco la longitud y ganar volumen haciéndolas más gruesas y anchas. No escojas nunca una tabla con formas afiladas para aprender. Te resultará mucho más difícil. Encontrarás la medida de tu tabla en la parte de abajo, hacia las quillas, escrita en el alma (si se le ve). Se expresa en una combinación de pies y pulgadas, y suelen aparecer tres medidas: LARGO (en pies+pulgadas) x ANCHO máximo (en pulgadas) x GROSOR máximo (en pulgadas).

1 pie = 30,48 cm

1 pulgada = 2,54 cm

En la actualidad aparecerá también especificado en algún lado el volumen de la tabla. Busca una tabla que flote mucho. Aproximadamente, que tenga, en litros, las 3/4 partes de tu peso en kg

si estás empezando o si buscas un surf cómodo. Junto a las medidas de la tabla aparecerá también el nombre del shaper, la persona que le dio forma (shapeó) y un número de serie, que habitualmente coincide con el número de tablas que lleva hechas ese shaper, aunque normalmente nadie le pone el número 1 a su primera tabla, pues le costaría más trabajo venderla. Hoy la mayoría de las tablas están hechas a máquina, por lo que no pondrá el nombre del shaper (a veces lo pone y se corresponde con quien hizo el diseño de la tabla), y si son de materiales blandos no se les verá el alma (la madera que atraviesa el medio de la tabla), aunque es probable que lleven dos stringers (almas) interiores, para mayor consistencia. Si son de plástico (BIC) tampoco llevarán alma.

También hay tablas 'buenas' de fibra hechas con formas 'no clásicas' (cola en fish, por ejemplo).

Normalmente, en las tablas de fibra las quillas son desmontables, y puedes jugar con distintos tipos de quillas para la misma tabla, dependiendo del tipo de ola y del estilo de surf que deseas practicar. Pero, para empezar,

apenas tiene importancia, así que guíate por el precio. Si tienes que comprar las quillas por separado, escoge las de materiales más baratos (no tiene sentido pagar unas de carbono, por ejemplo, ya que no notarás nada diferente con respecto a unas convencionales).

En las tiendas de surf suele haber gente que lleva muchos años en el agua y que te podrá asesorar en tu elección. También en las escuelas.

Si te decides por una tabla de fibra, es muy recomendable que compres una funda acolchada para transportarla, pues evitarás tener que llevarla a menudo al taller a repararla. Las fundas de toalla son muy bonitas pero muy poco prácticas. Apenas protegen la tabla y te costará mucho trabajo guardarla y sacarla. Ten mucho cuidado cuando apoyes tu tabla en el suelo y, en caso de que la quieras poner en vertical, apóyala siempre encima de tu pie.

Si le das un golpe a tu tabla de fibra (algo que te pasará muy a menudo al principio, al meterla en el coche, al entrar en casa, etc.), debes de llevarla a arreglar, para evitar que chupe agua y se pudra por dentro, además de ganar peso.

Puedes preguntar en cualquier tienda o escuela. Allí te indicarán dónde hay un taller de tablas cerca. Las tablas de epoxy son más resistentes, pero te costará más trabajo encontrar un taller en el que la reparen. Una de las razones por las que recomendamos la marca BIC es porque comprarás la tabla y no volverá a darte gastos.

Para transportar la tabla, ten especial cuidado al atravesar puertas, o al meterla en el coche. Si bajas escaleras, intenta ponerla con la punta hacia abajo, y si las subes, que sea casi en vertical, con la punta hacia arriba. Si se trata de una tabla muy larga, no la podrás llevar debajo del brazo, sino que deberás cogerla por los cantos, con las dos manos, más bien hacia la parte baja (medio-baja) de la tabla, y subir (o bajar) las escaleras con la tabla en vertical.

Esta es una de las razones por la que recomendamos la marca BIC: la comprarás y no tendrás gastos de 'mantenimiento', ni será necesario que compres una funda, y tu tabla seguirá siempre como nueva. Las reparaciones 'dejan huella', y será dinero que gastarás, tiempo que estarás sin poder ir al agua, y si algún día quieras vender tu tabla, su precio habrá disminuido mucho.

Imprescindible, además de la tabla, es el invento o leash, la amarradera que evitará que se te escape la tabla cada vez que te caigas. También los hay de diferentes medidas. En principio, cuanto más grande y voluminosa sea la tabla más largo y grueso debe de ser el invento. Cuidado con ahorrar dinero comprando el invento más corto, pues te resultará más fácil darte golpes con la tabla. Mira que sea unos centímetros más largo que la tabla, para que no te golpees con ella si te caes, pero que no sea mucho más largo, o se te enredará todavía más de lo habitual (consulta más adelante el apartado LEASH).

Para el mantenimiento, tanto de la tabla como del resto del material, lo ideal es endulzarlo y secarlo después de cada baño, si es material que no absorbe agua (tablas, por ejemplo) o endulzarlo y ponerlo a secar en caso de que lleven neopreno.

Hay quien deja el invento de la tabla siempre puesto, y hay quien lo retira después de cada baño.

Las quillas, aunque sean desmontables, suelen quedar fijas para toda la vida.

TABLAS (replay - por si no lo tienes claro, léelo antes de gastar el dinero)

¡No compres una tabla con formas afiladas, ni fina, con poco volumen! No valen para aprender. Solo conseguirás cogerle asco al surf y abandonarlo.

Con ese tipo de tablas, no puedes coger espumas, y al principio estarás a menudo intentado levantarte en la espuma. Aunque para hacer surf de verdad tienes que coger las olas sin espuma, al principio lo que tendrás que hacer es caerte, y será más importante coger muchas olas, con o sin espuma, que coger olas buenas.

Ni siquiera por motivos estéticos, o de moda, te decidas por una tabla 'profesional', pues para alguien que lleva tiempo en el agua es fácil distinguir a un principiante, aunque lleve el mejor material, sin necesidad de verle coger olas.

Para dar tus primeros pasos, las mejores tablas son las blandas (softboards) que suelen utilizar las escuelas, pero muy pronto las 'superarás' (además de chupar agua, que después sueltan al llegar a casa y por el camino, pueden romper con facilidad si coges olas grandes o eres una persona pesada). Lo más recomendable son las tablas de materiales duros, especialmente plástico, como las que fabrica BIC, o de epoxy, como las NSP, no tan resistentes como las BIC pero sí más bonitas. Hay tablas de fibra para aprender, con más capas y con formas más redondeadas y mayor volumen, pero las tendrás que llevar a reparar cada vez que les des un golpe, o le entrará agua y ganará peso y se pudrirá.

Recientemente han salido al mercado tablas de distintos materiales, entre ellos el policarbonato, de aspecto similar a las de fibra, aunque no surfean tan bien, pero sí que ganan mucho en resistencia a los golpes. También hace unos años que introdujeron tablas de interior de EPS (algo así como porestán de alta densidad) con refuerzo interior y capa exterior de epoxy, y con una válvula para hicharlas y darles mayor o menor flotabilidad y rigidez. A modo de curiosidad, llegó incluso a haber tablas plegables, con una especie de bisagra en el medio. En cualquiera de estos casos, estamos hablando de tablas caras, y en general de segundas o terceras tablas, siempre suplentes.

Como somos partidarios de no tener más cosas de las que uno utiliza, y más cuando hablamos de unos materiales, como son, en general, todos los que se utilizan en la industria del surf, altamente contaminantes, no recomendamos esta clase de tablas.

De cualquier forma, en competición, prácticamente todo el mundo usa las clásicas tablas de fibra con interior de foam. Por algo será...

Cuanto más resistente sea la tabla, más complicado será arreglarla, en caso de que rompa o le des un golpe. Especialmente difíciles de arreglar son las tablas BIC, aunque es muy raro que rompan. Pueden llegar a plegar, pero también es bastante raro, y normalmente fruto de un uso indebido.



NIVEL 1:

SOFTBOARDS, o tablas blandas: las que usan en la mayoría de las escuelas. Podrás dejarlas cuando te pongas de pie en ellas sin problema [15 sesiones aproximadamente, si es de tu tala y vas con olas pequeñas, lo que significa alrededor de 250 caídas]. Hay tablas blandas que traen una ligera capa de material duro por arriba para darle mayor robustez. En general, chupan agua, por lo que tendrás que dejarlas a escurrir después de cada baño. No son recomendables para olas grandes o para gente muy pesada.



NIVEL 2:

TABLAS DE PLÁSTICO (marca BIC) o de EPOXY de aprendizaje (tipo marca NSP), o de fibra de aprendizaje (con más capas que las profesionales o de fibra más gruesa). Con formas redondeadas. Evita las formas afiladas y las medidas cortas. Dependiendo de tu peso y estatura, para una persona normal no recomendamos menos de las 3/4 partes de tu peso en kg, en litros. En general, lo que se suelen llamar evolutivas o mini-Malibú. Al principio te costará coger la ola y ponerte de pie. Tal vez tendrás que llevar el peso un poco más hacia delante, pero con el tiempo notarás que son un poco más manejables que las de las escuelas, y más ligeras. Podrás superarlas en un par de años, o menos, si eres joven y ágil, o quedarte con ella para toda la vida, si lo que buscas es un surf más relajado. En la actualidad ya se fabrican muchas tablas para un surf fácil y cómodo, para gente que quiere disfrutar y relajarse pero no aspira a hacer maniobras radicales.

Marca Bic: son tablas de plástico, malas por su surf y lo pesadas que son, pero económicas comparadas con otras de la misma medida de materiales diferentes, y te puedes ahorrar la funda si no vas bien de dinero. Se venden muy bien de segunda mano y como no muestran mucho desgaste no bajan mucho de precio.



NIVEL 3:

TABLAS DE FIBRA, tipo shortboards, pero no demasiado estrechas ni pequeñas, ni tampoco muy frágiles ni ligeras. Una vez más, te costará coger las olas. Parecerá que vas hacia atrás en tu progreso, pero solo los primeros días. En poco tiempo podrás empezar a practicar el pato, y alguna maniobra, con bastante esfuerzo. Ojo: no compres una tabla de este estilo para aprender porque la veas bonita o barata. Si no controlas lo suficiente, te agobiáras, y si controlas mucho buscarás una un poco mejor.



NIVEL 4:

TABLAS PROFESIONALES tipo shortboard.
El paso definitivo. Flotan muy poco (el pato te saldrá con mayor facilidad), y son muy frágiles, y de formas estrechas y punta afilada y levantada. Con ellas podrás hacer giros radicales y otras maniobras...con el tiempo y la práctica.

No es necesario que llegues a las tablas profesionales. Hay gente que empieza a surfear con cierta edad, y se siente cómodo con tablas tipo evolutivas, o incluso con longboards (tablones). Cualquiera que sea tu caso, es prácticamente seguro que no llegarás a ser el mejor del mundo, ni de tu país, ni de tu comunidad. Simplemente, disfruta de lo que te gusta y lo que te hace sentir bien.

Los niños pequeños pueden pasar directamente de la tabla 1 (softboard, materiales blandos) a la tabla corta o shortboard (de medidas adecuadas a ellos).

Si puedes, después de cada uso endulza el material, pero en cualquier caso, llévalo a casa sin arena (recuerda que vienes del agua, no te cuesta nada sumergirlo en el mar antes de ir al coche). Si las arenas se han secado ya y están pegadas a la tabla, una buena opción puede ser llevar el cepillo de una escoba (sin el mango), y con ella quitarle el grueso de las arenas, aunque con una toalla te arreglarás mucho mejor.

No dejes tu material al sol, o se estropeará (especialmente las tablas de materiales blandos y los días de mucho calor).



RESUMIENDO: BUSCA UNA TABLA CON MUCHO VOLUMEN Y FORMAS REDONDEADAS. NO COMPRES UNA TABLA MUY BUENA PARA INICIARTE EN EL SURF PORQUE, ADEMÁS DE NO APROVECHARLA, PUES NO SERÁS CAPAZ DE COGER OLAS NI DE PONERTE DE PIE, LA DESTROZARÁS A GOLPES AL TRANSPORTARLA O LA DEJARÁS TODA MARCADA CADA VEZ QUE APOYES LAS RODILLAS EN ELLA. HAY UN AMPLIO MERCADO DE SEGUNDA MANO. ACÉRCATE A UNA ESCUELA O TIENDA ESPECIALIZADA Y ALLÍ TE ORIENTARÁN SIN NINGÚN TIPO DE COMPROMISO.

BODYBOARD

En el mundo del bodyboard, un poco lo mismo. Cada año intentan innovar, pero la mayoría de los pros suelen decantarse por el material clásico.

Encontrarás modelos muy similares de tablas con diferentes colas (como siempre, recomendamos lo clásico).

-Bat tail: favorece los giros, pero se agarra menos a la ola. No es recomendable si vas de drop-knee.

-Square tail (cola recta): gira bien pero se agarra mal. En desuso.

-Tablas con punta estrecha: especiales para torero (drop-knee), aunque no son recomendables, salvo para olas muy concretas y sabiendo que no bajarás ninguna acostado (prone). O sea, para especialistas del drop-knee y sólo para olas muy determinadas.

-Canales: inicialmente, sólo se llevaban los canales inferiores, en la parte de abajo de las tablas, para favorecer el agarre a la ola. Con el paso de los años experimentaron con canales en la parte de la tabla que va en contacto con el cuerpo, pero, como en el surf, las formas clásicas son las más utilizadas.

Encontrarás en las tiendas modelos de tablas que te parecerán muy similares, pero cuyo precio será diferente. Si tiene stringers, el precio de la tabla aumenta de forma considerable, aunque también lo hace su resistencia. Si coges olas cañeras o realizas maniobras en el aire, con fuertes caídas, o si eres una persona de bastante peso, es recomendable una tabla con stringers.

De cualquier forma, tanto si los tiene como si no, todas las tablas acaban plegando si les das caña. Si ves que agarrando la tabla por la punta y apoyando la cola en la barriga (si la tabla es de tu talla) la doblas fácilmente, es que la tabla es de poca calidad.

Normalmente, las tablas de mejor calidad llevan dos stringers en el interior (y a veces además una



barrita de fibra). Es recomendable una tabla ligera, pero si estás empezando, es posible que si notas que la tabla es muy ligera sea porque no es consistente (lo notarás en el precio, ojo con las tablas demasiado baratas!). Deeply, la marca del Sport Zone, tiene tablas de muy buena relación calidad-precio. En el Decathlon, suelen indicar si son aptas para olas potentes o no. Si es una tabla medianamente decente tiene que valer para olas potentes. Si no, se plegará muy pronto (le saldrán unas arrugas o pliegues que la estropearán).

Pregunta en una tienda especializada y te orientarán sobre las cualidades de cada tabla. Para aprender, te resultará más fácil una tabla de bodyboard que te quede un poco grande. A medida que empieces a hacer maniobras y a bajar olas más grandes podrás empezar a fijarte en las características específicas de la tabla que quieras. Pero, para empezar, sólo fíjate en el tamaño. Que te llegue por debajo del ombligo. Lo demás, te da igual (pero procura que sea de materiales consistentes, especialmente si eres una persona pesada).

Las tablas de bodyboard (y también las tablas de surf de aprendizaje de las escuelas) sufren especialmente la acción directa del sol, que provoca que se despeguen sus distintos

materiales. Si estás en la playa y no tienes funda o una toalla para tapar tu tabla, y no encuentras un lugar a la sombra, al menos déjala boca abajo, pues esa parte sufrirá un poco menos con el calor.

Para practicar bodyboard son necesarias (imprescindibles) aletas de tu talla, que puedes poner con o sin escarpines. Con escarpines evitarás heridas e irás más calentito, especialmente en invierno. Si prefieres ir sin ellos, te recomendamos las aletas de la marca K-PLOA o DEEPLY (Sport Zone, más económicas y muy parecidas a las K-PLOA), por su comodidad (las hay que reman mejor, con la pala más dura, pero estas dos son especialmente cómodas). Las aletas suelen ser de dos colores, que se corresponden con dos durezas distintas de goma, la parte blanda para el zapato y la dura para la pala.

También es recomendable el uso de sujetaletras para evitar perderlas (los tienes por 5 euros). Unos cordones serán igual de útiles e incluso más cómodos.

Los inventos de body los hay de muñeca o de codo (que también puedes poner en la parte superior del brazo, más cómodo que en la parte inmediatamente superior al codo). En la derecha o en la izquierda, a gusto del consumidor. La tabla, si la compras nueva, vendrá sin agujerear, y tendrás que decidir tú el sitio en el que le pondrás el tapón (que te costará de 1 a 3 euros, aunque lo habitual es que te lo regalen o que venga con el invento).

Recomendamos ponerlo en el centro (pero en la parte superior de la tabla). La primera vez, deja que sea otro el que lo haga.

Tu tabla de body te puede durar para toda la vida si la cuidas y no le das mucha caña.

TABLA DE BODY

También hay tablas de materiales blandos, similares a las de surf de iniciación, que suelen ser las más baratas, costando normalmente algo más de 300 €. Las siguientes, las hinchables, desde casi 400 € hasta 700 aproximadamente.

Las rígidas las hay de distintos materiales y precios (desde 450 € hasta más de 2.000)



PADDLE-SURF:

Existen tablas de olas (exclusivamente de materiales rígidos, más cortas, con menos volumen y la punta, normalmente, afilada; el remo se lleva más corto que en travesía) y de travesía (lo más fácil de transportar son las tablas hinchables, que se pliegan y entran en una mochila de tamaño similar a las de las cometas de kite-surf o a las mochilas de montaña. Se hinchan en aproximadamente 5-10 minutos y, una vez hinchadas, parecen rígidas.

El remo deberá medir desde tu muñeca (estirando el brazo por encima de la cabeza) hasta el suelo, aproximadamente.

Hay remos de carbono, más ligeros. En cualquier caso, fíjate que, si es extensible, cierre bien y no se mueva, especialmente si tienes pensado coger olas.

También hay tablas de materiales blandos, similares a las de surf de iniciación, que suelen ser las más baratas, costando normalmente algo más de 300 €. Las siguientes, las hinchables, desde casi 400 € hasta 700 aproximadamente.

Las rígidas las hay de distintos materiales y precios (desde 450 € hasta más de 2.000)

NEOPRENO

Otro complemento básico es el traje de neopreno. Dependiendo de la zona y la época del año, necesitarás un traje más grueso o más fino. Los hay de manga y pierna larga, o cortas, o corta y larga o larga y corta.

Las aguas del norte y oeste de la península están muy frías, incluso en verano (excepto en el País Vasco), por lo que es muy recomendable hacerse con un traje de invierno, o al menos si es de verano que sea integral (manga y pierna largas), si tienes pensado seguir practicando este deporte todo el año.

Encontrarás el grosor del traje, normalmente, en una manga del mismo. Aparecerán dos o tres números, 4.3 o 5.4.3 en los de invierno. Es el grosor (en milímetros): en el pecho y espalda los paneles más gruesos y en las extremidades un poco más finos, para que te puedas mover mejor. Los de verano pueden ser 3.2 o 2 mm todo el traje. En cualquier caso, el traje que elijas tiene que quedar ajustado (ESPECIALMENTE EN EL CUELLO, POR EL QUE NO DEBE DE ENTRAR AGUA), aunque sea para un niño. Si te queda flojo, entrará mucha agua y no hará bien su función de evitar que se vaya el calor corporal.

NO LE COMPRES A UN NIÑO UN TRAJE DE NEOPRENO PENSANDO QUE VA A CRECER. SÍ, CRECERÁ, PERO MIENTRAS NO LO HAGA PASARÁ FRÍO Y LE RASCARÁ.

Los trajes de verano suelen ser más llamativos, con colores más vivos y, recientemente, con estampados, rayas, de camuflaje, etc. No olvides ese componente tan chic, tan in, tan fashion del surf. Hay quien surfea porque le gusta, y quien lo hace un poco por posturero...y hay quien surfea muy bien pero también le gusta mucho la pasarela.

Igual que con las tablas, para empezar, si no vas sobrad@ de dinero, te recomendamos que no compres un neopreno de gama alta, ni con la cremallera delante (o sin cremallera). Si nunca

Melodie Bohny & Namarea (gracias, Melodie



has tenido un traje, con uno de gama media- baja decente no notarás el frío. Si vives en una zona de aguas cálidas, el traje no será un problema. Si no los sabes distinguir, tendrás que dejarte llevar por las marcas, y pagarlas, o acercarte a una tienda especializada (no solo ropa) o escuela en la que te aconsejen. Ya tendrás tiempo, si sigues surfeando, de comprar trajes mejores, y así notarás el cambio.

Otra opción es ir a una tienda y probarte un traje muy caro (con la cremallera atrás, para que seas capaz de quitártelo sin excesivos problemas). A continuación, pruébate otros. Notarás la diferencia.

Los trajes de segunda mano son otra opción, pero ten en cuenta que, aunque se vean aparentemente nuevos, el neopreno, con el uso, se va abriendo, y es como si fuese perdiendo espesor, y cada vez cumplirá peor su función de evitar que pases frío.

Intenta endulzar el material después de cada uso, y el traje, déjalo colgado igual que lo sacaste (del revés) para que seque, si puede ser en un lugar en el que no le de el sol directamente, salvo que estés pendiente de él, para que no se te estropee. Intenta que los puños de piernas y mangas queden bien estirados, o tardará mucho tiempo en secar y olerá mal.

Hay quien, de vez en cuando, por aquello de las gotitas de pipí que se pueden escapar, tanto a grandes como a chicos (será entrar en el agua y notarás que te vienen las ganas de mear, aunque lo hayas hecho cinco minutos antes), deja el traje en un cubo o bañera llena de agua, con un poco de enjuague bucal u otro antiséptico. No te olvides de enjuagarlo después.

Una buena opción para llevar tu material de neopreno mojado en el coche es el típico capazo negro de obra (los hay de otros colores), barato (los hay por 2 euros e incluso menos) y resistente, o las cajas de plástico (la marca Tatay fabrica distintas medidas). Una simple bañera de plástico también puede servir, aunque te durará menos tiempo que el capazo.

Hoy en día no son necesarias camisetas de



Poncho de toalla para cambiarse y secarse

lycra. Hace años los trajes rascaban, pero los materiales modernos son más cómodos y elásticos. Aunque existen lycras de neopreno, te compensa invertir en un traje un poco más grueso.

Si te rasca en el cuello, o en los sobacos o detrás de las rodillas, siempre puedes utilizar vaselina para evitar rozaduras (pero aplícalo sin nada de arenas, o acabará haciendo el efecto contrario al deseado de evitar escozores). Si eres de los que pasan frío en invierno, siempre puedes usar escarpines para los pies (con suela si son para surf o sin suela si son para body y en cualquier caso por dentro del traje), guantes (también por dentro del traje o se te llenarán de agua) e incluso capucha, con lo que además protegerás tus oídos, órgano en ocasiones muy sensible al frío, y que puedes proteger usando tapones. El blue-tack, esa masilla azul que se usa para pegar fotografías y carteles, es fácilmente moldeable y no deja restos, y es una opción magnífica para usar como tapones (además de ser muy económicos). Ignoramos si se puede usar para estos fines, pero son muchos los surfistas que lo utilizan y están muy contentos con el (OJO: BLUE TACK clásico: no vale white tack ni cualquier otra marca, pues muchas dejan restos).

Cuanta menos ropa lleves por debajo más cómodo irás (es muy habitual ir desnudo), y si optas por bañador, mejor cuanto más corto y ajustado (para los chicos) y cuantos menos adornos tenga (para las chicas). Muchas chicas van con la braguita del bikini y sin parte de arriba, o al empezar con bañador deportivo.

Para cambiarte cómodamente existen unos ponchos, que además de tapar tu cuerpo, te protegerán del frío y de la lluvia.

Para ponerte el traje, recuerda, la cremallera (si es en vertical) va a la espalda. Las rodilleras te indicarán cuál es la parte delantera exterior, si no has sido capaz de adivinarlo. Introduce una pierna, hasta que la rodillera quede a la altura de la rodilla. Despues, la otra. Sigue subiendo un poco las piernas. Las rodilleras pueden quedar más arriba de las rodillas, pero no más abajo.

Cuando hayas llegado hasta la cintura, ajusta bien el tiro (si eres una chica y llevas un traje de chico te costará un poco, pues nunca estará en su sitio de todo, ya que el corte del traje será diferente al de chica). Las piernas deben de quedar sin ninguna arruga. Y sigue subiendo. Mete una mano por la manga, y cuando la hayas sacado, y estirado un poco las arrugas, mete la otra. Una vez más, los brazos deben de quedar lisos. Lleva las arrugas hacia los sobacos (si el traje es de tu talla te deberá de quedar ajustado, y si es la primera vez que te metes en uno te sentirás embutido como una salchicha).

Saca pecho, o junta omóplatos, e intenta subir la cremallera sin que te queden arrugas en la espalda, especialmente si el traje tiene membrana, o en cualquier caso, que el borde de neopreno que queda debajo de la cremallera no quede arrugado. Puedes pedirle ayuda a alguien para que te lo suba. Recuerda que, al principio, es recomendable que vayas acompañado a la playa. Si vas solo, el traje tendrá un cordón atado a la cremallera para que te puedas arreglar sin ayuda de nadie. Una vez que la cremallera esté subida, ajusta bien el cuello, para evitar que te entre agua. Si tu traje tiene una pequeña pestaña de velcro, casi en el tope superior en el que acaba la cremallera, abrocha este velcro por debajo de la cremallera, para evitar que ésta se baje, y después ajusta el cuello.

Para quitarte el traje, sigue el orden inverso, y sácalo del revés. La parte de abajo, especialmente al principio, te costará un poco más que la de arriba. En cualquier caso, siempre vale más maña que fuerza. Abre el cuello, abre la pestaña (si la tiene), baja la cremallera, quita una manga (del revés), y después la otra, y sigue bajando. Con una pierna puedes pisar la otra, para ayudarte a desprenderte del traje, y con las manos puedes ayudarte a pasar la zona del talón, la más difícil.

Si llevas escarpines, o guantes, o capucha, póngelos después de poner el traje, y quítatelos antes de sacarte el neopreno. Para evitar llenarte los pies (y el material) de arena, cámbiate en una zona de hierba, si la hay, o de piedra o cemento, sin arena, o dentro del capazo. También existen unos cambiadores, que a su vez se cierran y

hacen de bolsa para llevar el traje. Su precio ronda los 6 euros en el Decathlon (el modelo más económico), aunque nosotros nos decantamos por el capazo de obra, más barato, práctico e higiénico.

Cada año, además de salir modelos de trajes nuevos, suelen repetirse los de la temporada pasada, pero con alguna pequeña variante, en los colores o en las letras, que hará que el traje del año anterior baje de precio con respecto al último modelo. Puede ser una opción de ahorrar unos eurillos sin pasar más frío ni ir más incómodo por ello. La gente que lleva tiempo en el mundo del surf, distingue el traje de una temporada con respecto a la anterior. Pero, si estás empezando, ni te enterarás (y en cualquier caso, será solo una cuestión de moda).

Entre las innovaciones que se intentaron introducir en el mercado de trajes para surfear, una curiosa fueron unos trajes de lana merina, comercializados por la marca Patagonia. Eran muy calientes y resistentes, pero muy poco elásticos, y su precio muy elevado. También se comercializaron licras con unos calentadores (o incluso las baterías sueltas) a la altura de los riñones (o con unas bandas térmicas).

Es muy probable que tu traje tenga en el interior de la espalda o en el exterior de la parte baja de la pierna un pequeño bolsillo, con un cordóncito, para guardar la llave del coche. Piensa que, si vas solo a surfear, algo tendrás que hacer con ella. Es recomendable tener una copia exclusivamente para meter en el agua (llave de taller, de las que no arranca el coche), a ser posible en materiales inoxidables.

Los bañadores de marcas de surf, suelen tener también un cordóncito en el bolsillo, del que suele venir colgado un peine de parafina.

Otra opción puede ser una especie de candados, para dejar colgados en el coche, en la manilla de una puerta, por ejemplo. Dichos candados se abren por combinación de 4 cifras, y en su interior tienen un espacio destinado a guardar en él la llave del coche cuando estés en el agua. Su precio oscila entre los 25 y los 50 € aproximadamente,

y los encontrarás en Decathlon o en las tiendas especializadas, entre otras.

También puedes meterla en una bolsa, o envolverla en papel de aluminio, y dejarla escondida, en un sitio poco visible, pero del que no te olvides, y sin que nadie te vea hacerlo.

Hay quien la deja en la parte interior del guardabarros del coche, o en una llanta, pero no es muy recomendable.

En cualquier caso, ten precaución si es un sitio lejano al agua, especialmente si ves restos de cristales de coche rotos, en cuyo caso es mejor que busques otra playa, para evitar sorpresas desagradables.



Invento de body de muñeca



Invento (también llamado leash o amarradera)

LEASH

(INVENTO O AMARRADERA)

Dependiendo del tamaño de la tabla o de las olas, variará la longitud o el grosor del invento. Tablas más grandes y pesadas, u olas más grandes, requieren inventos más largos y más gruesos. En general, se suele usar el mismo invento. Por muy resistente que sea, el mar tiene mucha fuerza. Está bien llevar material que te de seguridad, pero nunca olvides que puede romper...y normalmente lo hace en las circunstancias más extremas (aunque, a veces, basta un simple corte de una quilla para que te

quedes sin invento). Mantén la calma...y practica tu natación. Aprende a deslizarte con tu cuerpo sobre la ola, y llega hasta la orilla (acuéstate, nunca salgas por las rocas).

Habitualmente el invento se lleva amarrado en la parte inmediatamente superior al tobillo, por debajo del traje de neopreno, o por encima en caso de tablas (inventos) muy grandes. Para SUP surf y tablón, hay gente que lo pone en la parte inmediatamente inferior a la rodilla, por comodidad (se enreda menos) o por evitar grandes tirones en los tobillos.

Una vez más, optamos por lo clásico: invento en el pie que lleves atrás, para evitar que se te enrede, y en la parte alta del tobillo (la más baja de la pierna). De cualquier forma, especialmente en tus primeros baños, se te enredará. Intenta llevar inventos de longitud superior a la tabla, para evitar golpes, y si notas que se te ha enredado, desenréalo antes de intentar coger la ola.

¿Qué pie llevas atrás? Si no lo sabes, una forma de intuirlo es ponerte en posición de salida de 100m lisos, de atletismo, o imaginar que vas a tirar con fuerza de una cuerda, o, partiendo de la postura inicial de pie con los pies juntos, echar a correr muy rápido, una salida explosiva. No serás capaz de hacerlo sin dar primero un pequeño paso atrás...con el pie en el que deberás de llevar el invento.

De cualquier forma, si en el agua ves que te va mejor el otro pie, cámbialo. Lo que te salga más natural.

Intenta poner el invento en la arena, apretado pero sin que te corte la circulación, o te quedará flojo, y se te aflojará más todavía en el agua.

Entre las innovaciones que fracasaron en el mercado, se cuentan inventos con cable intercambiable, o los inventos con anillas para quitarlo con rapidez en caso de engancharse en el fondo de coral o roca (este 'invento' fue un rotundo fracaso, pero todos los años hay que

sacar algo nuevo, hay que vender, y hay que dar razones para comprar).

Hay inventos que tienen un bolsillito para guardar la llave (o el dinero, que el papel moneda no se estropea con el agua, basta dejarlo a secar al salir del baño), pero es más cómodo el bolsillo del traje.

Anécdota curiosa: hace un par de años, tal vez alguno más, iba a surfear y no encontré el invento en el coche. Solía llevar dos, pero ese día le había dejado uno a un compañero de la escuela en la que trabajaba. Con el dinero que llevaba encima entré en una tienda, y el invento más barato que había era uno de niña, de color rosa - realmente había un modelo aún más barato, pero me inspiró muy poca confianza -. Como la tabla que llevaba era muy corta y ligera, y fundamentalmente porque no llevaba más dinero, me cogí ese invento, igual que otros, pero más barato por ser de color rosa (normalmente el material de chica suele ser un poco más barato, y el de niño más aún).

Unos años después se pusieron de moda los inventos rosas - hay que vender, y el surf es un deporte muy fashion-. Hoy es muy fácil encontrar inventos rosas o fosforitos en el agua, amarrados a las piernas de chicos. Como toda moda, es probable que dure poco, pero a veces, simplemente por el color de tu material, pagarás más o menos dependiendo de si está de moda - última temporada- o no.



WAX

(PARAFINA)

La tabla de surf es muy resbaladiza, especialmente si está mojada. Por ello, antes de entrar al agua la frotamos con una pastilla

de cera antideslizante, perfumada, llamada parafina (o wax), en las zonas en las que vamos a apoyar los pies. Mucha gente le pone un grip (almohadilla antideslizante) a la altura de las quillas (pero por la parte superior de la tabla), donde apoyamos el pie de atrás, para evitar tener que echarle parafina en esa zona.

Dependiendo de la temperatura (las etiquetas se basan en la del agua, aunque es la del exterior la que realmente lo determina), hay tacos de parafina más blandos (para el invierno o para zonas frías, donde le cuesta trabajo que se quede pegada la parafina a la tabla) o más duros (para verano o zonas cálidas, en las que la parafina se derrite con demasiada facilidad). También hay parafina base, si la tabla es nueva, para darle una primera capa. Y, todas ellas, las hay de diferentes olores, normalmente a frutas. Una de las marcas más conocidas, es Sex-Wax. Su precio es aproximadamente el doble que el de otras marcas. Es posible que dejen menos grumos, pero si estás empezando no notarás la diferencia. El precio de una pastilla oscila entre los 2 y los 3 euros.

No es necesario echar parafina cada vez que se vaya a surfear, pero sí las primeras veces que se usa una tabla. Después, podrás estar incluso meses sin echarle, y es posible que no te resbale.

Los distintos colores de la parafina suelen corresponder a distintos olores. Todas las parafinas vienen perfumadas, normalmente con agradables olores a fruta.

Muchos bañadores de marcas surfistas traen una especie de tarjeta de crédito, colgada de un cordoncito (que se supone es para enganchar en él una llave, normalmente la del coche). Es un peine de parafina, y por un lado tiene dientes, para remover la parafina cuando ya ha perdido sus propiedades adherentes, y por el otro sirve de espátula, si se quiere dejar la tabla limpia. Basta dejarla al sol hasta que la parafina se caliente, o darle con un secador, y con la ayuda del peine de parafina, o algo que haga de espátula, quedará la tabla como nueva (al menos sin restos de cera).

Hay quien le echa parafina también a las tablas

de bodyboard. En general, es menos necesaria que en las de surf, pues son de materiales menos resbaladizos, y al ir acostados sobre ellas no se escurren tanto, aunque en las tablas nuevas sí que suele venirles bien aplicarles una mano o dos de cera (pasa lo mismo en las tablas de materiales blandos).

Hace años existía una leyenda urbana que decía que los surfistas se echaban parafina en el pelo para que se les pusiese rubio. No lo hagas. Sería algo así como echarte chicle. El pelo se clarea por la acción del sol y la sal del agua del mar. Si lo que te interesa es el color del pelo, acude a una peluquería (o en versión low cost, échate agua oxigenada).

GRIP

Donde apoyamos el pie de atrás (a la altura de las quillas), mucha gente opta por poner un grip (almohadilla antideslizante), de forma que se evita el tener que echarle parafina a esa zona de la tabla. El grip delantero no es recomendable, aunque hay gente que lo usa. El trasero (el de toda la vida), sí lo recomendamos.

QUILLAS

Las quillas de carbono u otros materiales, si eres principiante (o incluso cuando lleves unos años surfeando), no las diferenciarás de unas normales.

En las tablas que no son de iniciación, e incluso en algunas de las de iniciación, las tres quillas son diferentes (aunque muy parecidas). Las laterales llevan la cara interior lisa y la exterior un poco más redondeada. La central va redondeada por las dos caras.

Hoy en día, las quillas se suelen hacer de quita y pon, aunque nunca se saquen, pero en caso de reparación es más cómodo, o para viajar. El sistema más utilizado es el de la marca FCS.

También hay gente que juega con las diferentes quillas en vez de variar de tabla. Es una forma más cómoda y económica de disfrutar de

diferentes tipos de olas. De cualquier forma, deberás tener un nivel avanzado de surf para llegar a diferenciar unos tipos de quillas de otros. En general, quillas más grandes te agarrarán más a la ola, especialmente necesario en olas de tamaño, o huecas.

Si las quillas están situadas muy atrás en la tabla, girarás mejor, pero te costará mucho agarrarte a la pared de la ola. Si están demasiado alante, te agarrarás mejor a la ola, pero perderás maniobrabilidad.

Una vez más, recomendamos lo 'clásico'.

Mientras estés aprendiendo a ponerte de pie, con una sola quilla central puede ser suficiente, o con las dos laterales (en caso de que se te caiga una, y si la tabla es de plástico, tipo BIC, o blanda, no te preocupes en reponerla si andas escaso de dinero).

CÁMARA TIPO GO PRO

(O SIMILARES)

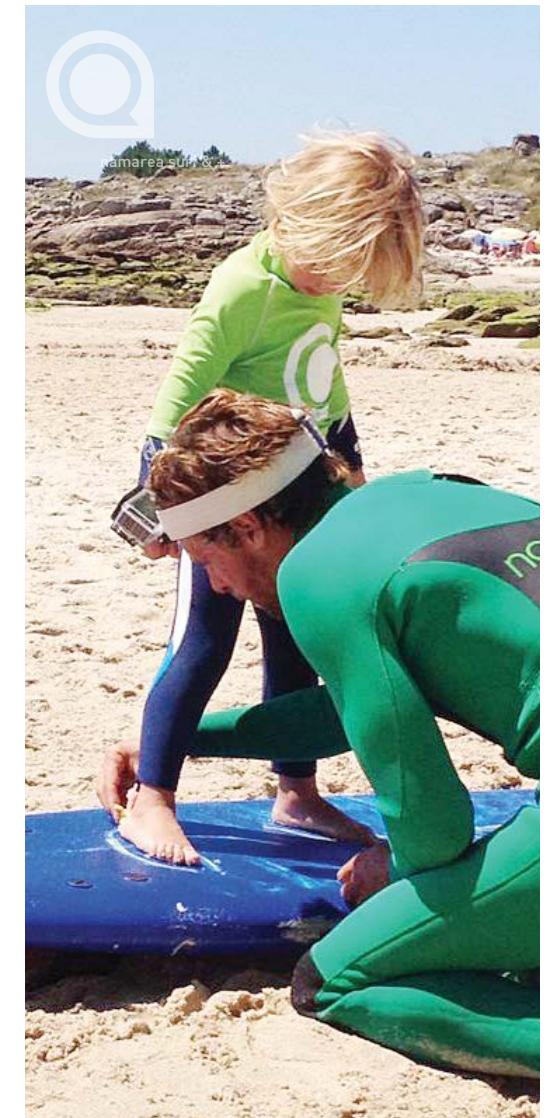
Es frecuente ver pequeñas cámaras de agua instaladas en la parte de alante de las tablas, cerca de la punta, para grabar esos momentos de tanta adrenalina. Van colocadas sobre un soporte que a su vez va pegado en la tabla. Muy recomendable, tanto si la llevas en la tabla como en la cabeza, es algún tipo de 'invento' que evite que se pierda la cámara en caso de que caiga. Hay también unas boyas que la ayudan a que flote, pero mejor que no se separe de ti o de la tabla, pues al igual que las aletas de body, aunque flote, en medio de las olas es fácil perderla. Las hay por menos de 50 € (de buena calidad) y por más de 350 también.

Recientemente han salido al mercado una especie de 'robots' incorporados a una cámara fija, que dejas en tierra en zonas poco concurrencia (para que no te

la roben) y que te graba gracias a un brazalete que llevas y que hace que te siga en todo momento. La calidad de la grabación suele ser buena. Lo peor, el precio del 'cacharro': entre los 700 y los 1300 € aproximadamente.

También hay drones que te siguen por un método similar (pulsera o brazalete), aunque no suelen aguantar mucho más de 10 minutos encima de ti, mientras que la cámara fija tiene autonomía para más de 3 horas.

Leo , 3 años, colocando los pies en la tabla, pintando la huella con parafina mientras el monitor le graba con una cámara acuática que lleva en la cabeza





Q CALENTAMIENTO ESTIRAMIENTOS

Antes de entrar al agua, igual que antes de practicar cualquier deporte, debes de preparar tu cuerpo para ello. Incluso, al salir del agua, sería recomendable estirar y relajarse un rato.

Para evitar tirones y lesiones, debemos de preparar los músculos y articulaciones que vamos a utilizar, que en el surf (y en el bodyboard) son muchos.

Dependiendo de tus condiciones físicas, de la frecuencia con que practiques deporte, la clase de surf que vayas a practicar (más radical, con muchas maniobras y giros, o más tranquilo, relajado, o con olas pequeñas, etc.), del clima... deberás realizar más o menos ejercicios de estiramiento y calentamiento. Lo ideal sería estirar, calentar, ir al agua y, al salir, estirar otra vez.

En general, los niños necesitan menos calentamiento que los mayores. Unos juegos sencillos, como intentar tocarse la nariz, las orejas, la barbilla...con el dedo gordo de cada pie, es entretenido y trabaja su flexibilidad.

Pueden intentar mantenerse sobre un solo pie, mientras le hacen caricias a la planta del otro pie (apoyado en el muslo contrario).

Entre dos, apoyar la espalda en la del compañero, y, desde el suelo, intentar levantarse, sin ayuda de las manos.

Empujar una pared (si hay una cerca), con las manos, primero con un pie atrás, después con el otro. Hazlo también con la planta de un pie, y después con el otro, y de frente y de espaldas.

Lo habitual, es empezar de arriba hacia abajo, o de abajo hacia arriba, e ir siguiendo un orden. Cada movimiento lo podemos repetir unas diez veces (por decir un número orientativo), y las posturas de estiramiento debemos de mantenerlas un rato, intentando que tire un poco. Existen múltiples posturas y calentamientos; aquí citamos sólo algunos de ellos. En ningún caso será necesario que los lleves todos a cabo el mismo día. Debes de notar, tú mismo, los ejercicios que más te

favorecen, los que más te ayudan a evitar dolores o molestias innecesarias.

Es probable que durante tus primeras sesiones de surf te lleves de recuerdo unas buenas agujetas. Piensa que es un deporte muy completo y que usarás músculos que tal vez llevan tiempo inactivos.

Podemos empezar con movimientos de cabeza, a un lado y a otro. No olvides que, mientras remas la ola(hacia la orilla), debes de mantener la cabeza mirando a la ola (casi hasta que empiece a arrastrarte).

Seguimos con movimientos arriba y abajo, como si dijésemos que sí, y a continuación, poniendo una mano en la frente, intentamos que esta no avance, mientras con el cuello intentamos echar la frente hacia delante. Lo mismo con la mano en la parte de atrás de la cabeza, intentando que no vaya hacia atrás, mientras intentamos ese movimiento con el cuello.

A continuación, podemos hacer círculos con los hombros, en ambos sentidos.

Seguimos estirando el brazo izquierdo hacia la derecha, mientras con la mano derecha nos agarramos el hombro izquierdo (puedes ir probando estos movimientos mientras lees).

Hacemos lo mismo pero con el brazo derecho.

Intentamos tocar la parte media de la espalda con una mano(dedos hacia abajo), mientras con la otra ayudamos al brazo cuya mano intenta llegar lo más abajo posible de la espalda. Repetimos el movimiento con el otro brazo.

Intentamos agarrarnos las manos por la espalda, con un brazo por detrás del cuello y el otro de abajo hacia arriba. Mantenemos un rato la postura, y después probamos cambiando de brazo.

Agarramos las manos por detrás de la espalda y estiramos los brazos. La misma postura la podemos hacer por delante, y poco a poco tomamos aire, a la vez que vamos levantando los brazos, que dejamos caer hacia el suelo a la vez que soltamos el aire. Intentamos tocar el suelo sin doblar las rodillas.

Con los pies un poco separados, pero sin moverlos, intentamos mirar hacia atrás por un lado y por el otro, acompañando el movimiento del cuello con brazos y cadera.

Adelantamos un pie, y apoyamos el pecho en el muslo. Mantenemos la posición un rato (diez segundos, por ejemplo). Repetimos la postura con el otro pie.



Calentamiento nivel pro



Agarramos un pie con ambas manos, por detrás de la pierna, y mantenemos el equilibrio sobre un solo pie (diez segundos con cada uno).

Estiramos una pierna en el suelo, con la parte de atrás tocando la arena, y la otra pierna la dejamos doblada, en ángulo de 90°, mientras dejamos caer el tronco sobre la pierna estirada, intentando tocar la punta del pie con ambas manos. Repetimos la postura con la otra pierna.

Manteniendo la pierna que teníamos estirada sobre la arena (por ejemplo la izquierda), ponemos el pie derecho más a la izquierda que nuestro muslo izquierdo, y lo apoyamos en la arena, a la vez que apoyamos las dos manos en la arena y giramos el tronco y el cuello hacia la derecha. Lo mismo, cambiando de lado.

BODYBOARDERS: cuando uno lleva mucho rato en el agua, haciendo body, suelen dar tirones en la parte de atrás de los muslos. Si te sucede, intenta agarrar la punta de tu pie (de tu aleta) sin doblar la pierna. Te pasará casi al momento.

Sentados en la arena, abrimos ambas piernas, sin doblar las rodillas, e intentamos tocar el suelo con el pecho, con las manos alante.

Sin despegar el culo de la arena, cogemos el pie derecho con la mano izquierda, y lo ponemos sobre el muslo izquierdo. Con la mano derecha sujetando el tobillo, le damos vueltas al pie, girando primero hacia un lado y después hacia el otro (aproximadamente diez giros en cada sentido, y después cambiamos de pie y mano).

Acostados en la arena, apoyamos las palmas de las manos en el suelo, a la altura de los hombros, y miramos hacia arriba, hasta ver la parte del cielo que está sobre nuestra cabeza, con los brazos estirados.

Nos mantenemos sobre los pies y los antebrazos, apoyados en la arena, con el cuerpo estirado, durante aproximadamente diez segundos.

Siguiendo con la postura anterior, nos echamos hacia atrás, como si fuésemos musulmanes orando hacia La Meca.

Poco a poco, sin despegar las rodillas del suelo, levantamos el tronco y nos dejamos caer hacia atrás, intentando que nuestra espalda toque en la arena. Si no somos capaces, al menos apoyamos

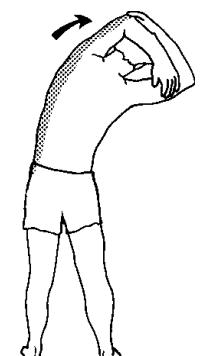
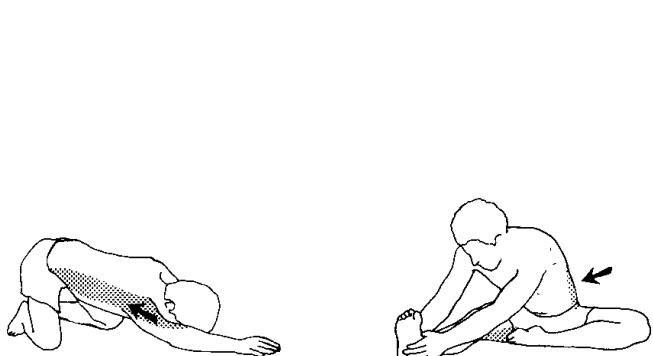
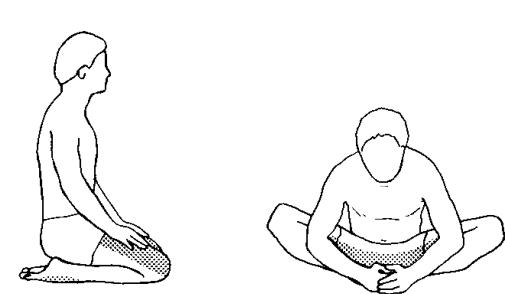
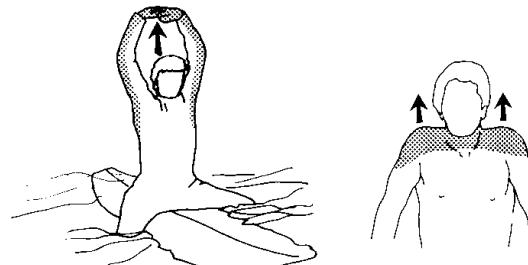
los antebrazos en la arena.

Nos ponemos de pie, echamos una pequeña carrerita, primero despacio, alejándonos de la tabla, con algunos saltitos por el medio, corriendo de lado, de espaldas, y regresando de frente y acabando con un pequeño sprint.

Ponemos el invento, siempre totalmente en seco, a poder ser sin que se llene de arena. Si vamos a hacer body, podemos poner las aletas y los sujetaaletas.

Y... ¡empieza la diversión!

Nota: hay gente que no calienta ni estira nunca y nunca tiene tirones tampoco. Depende un poco de cada uno. Hay quien en invierno corre por la arena para entrar en calor, o quien simplemente corre emocionado porque no se aguanta con las ganas de surfear... y con esa carrerita y la emoción ya le valen de calentamiento. En cualquier caso, lo recomendable es estirar y calentar.



REMADA

Si tu tabla es de fibra, verás una madera que la divide en dos: el alma. Tu columna vertebral siempre tiene que ir encima de esa madera, y tu peso distribuido de igual manera a uno y otro lado de la misma. No vayas atravesado en la tabla. Si es de otro material, piensa que el peso de tu cuerpo tiene que ir equitativamente distribuido a ambas mitades (laterales) de la tabla.

Lo ideal es que lleves los pies juntos, pero al principio te puede resultar más cómodo mantener el equilibrio con las piernas abiertas y con el cuerpo un poco más hacia atrás de lo que deberías.

Ojo: puedes abrir las piernas, aunque no sea lo correcto, pero abre las dos por igual, de manera que el peso vaya siempre distribuido de forma equitativa a ambos lados de la tabla. Poco a poco, vete echándote hacia la punta de la tabla, y cerrando las piernas.

Ahora imagínate a un niño arrojando una piedra ya un hombre forzudo tirando una hoja de papel. Probablemente le llegará más lejos la piedra al niño que el papel al hombre. A la hora de surfear, si distribuyes bien el peso de tu cuerpo en la tabla, y logras que ésta vaya siempre hacia la playa (mirando a la orilla), formando una T con la ola, en perpendicular a ésta, tendrás medio trabajo hecho. Te resultará mucho más fácil coger las olas. Las tablas de aprendizaje flotan mucho, por lo que es cuestión de poner el cuerpo en su sitio, y con un par de brazadas la ola te arrastrará. Intenta que contigo encima la tabla esté igual de plana que sin ti (en las tablas que flotan más es más fácil que en las que tienen poco volumen, especialmente si eres una persona pesada).



Piensa en un coche de juguete. Si lo empujas recto, por detrás, andará con facilidad. Si lo intentas empujar en diagonal, en oblicuo, las ruedas no girarán, y le costará desplazarse. Imagina que tu tabla tiene ruedas, y que quien empuja es la ola. Imagina también que las ruedas delanteras están casi en la punta de la tabla (donde ésta coge la curvatura hacia arriba), y que tienen que ir siempre tocando el agua.

Parece una tontería, y es una de las cosas que puedes no hacer mal, pues en ese momento tu cabeza aún te permite pensar. Cuando empiezas a bajar la ola, te olvidarás de todo; tu mente quedará en blanco, liberada: adiós estrés, adiós presión, adiós problemas...y adiós también a tu capacidad de pensar.

Para remar, pon las manos en forma de cuchara, y con el cuerpo estirado y el pecho levantado rema (intenta que solo el ombligo y las piernas toquen la tabla), primero con un brazo, después con el otro (nunca con los dos a la vez), siempre con la tabla plana, que no vaya la punta pinzada. Acuérdate del ejemplo de las ruedas de la tabla: 2 atrás y 2 alante, y todas deben de ir tocando el agua.

Por lo general, tus pies deberán ir justo donde acaba la tabla; debes de notar el final de la tabla en tus pies, e intentar que éstos vayan juntos, aunque es posible que al principio te cueste trabajo juntar las piernas. Puedes intentar cruzar un pie sobre el otro para acostumbrarte a la forma correcta de remar (con los pies juntos, las piernas estiradas). Si te cuesta trabajo, puedes empezar remando con las piernas abiertas, y el cuerpo un poco hacia

atrás, y a medida que vas cogiendo velocidad y estabilidad echa el cuerpo más hacia la punta de la tabla y cierra las piernas.

¿Te parece que esto ya lo has leído? Espero, entonces, que no lo olvides en el agua.

Si alguna vez montaste en bicicleta, sabrás que si te quedas parado te caerás. Lo mismo te pasará en la tabla de surf, por lo que es importante llevar velocidad (y no perderla) para mantener el equilibrio. Lo que más tiempo te llevará es aprender a ponerte de pie (y cuando hayas aprendido, tendrás que aprender a hacerlo más rápido), y después un poco más rápido todavía.



No te intentes agarrar a la tabla. Llévala con el cuerpo. **LA TABLA SOLO SE AGARRA PARA HACER EL PATO.** Para ponerte de pie, apoya las manos, no agarres la tabla, aunque, inconscientemente, lo harás (y será una de las causas por la que no conseguirás levantarte).

En la arena (puedes probarlo en tu casa, si dispones de unos metros libres), con los pies juntos, intenta echar a correr muy rápido, una salida explosiva, sin echar ningún pie atrás. Si lo haces realmente rápido, verás que te resulta muy difícil no dar un paso atrás (normalmente con el pie que dejarás atrás en la tabla, al levantarte). Lo mismo te pasará cuando te vayas a poner de pie: inconscientemente, te agarrarás a la tabla.

De cualquier forma, lo más cómodo, si estás dando tus primeros pasos en este apasionante mundo del surf, es que remotes caminando (recuerda que lo ideal es ir a surfear con pocas

olas, para caerte muchas veces). Si necesitas dar más de seis brazadas para coger la ola, es que estás haciendo algo mal (y lo ideal sería que 4 brazadas te sobrasen, pues realmente las únicas que cuentan son las dos que das justo cuando llega la ola, que es cuando mucha gente deja de remar). Tienes que calcular dónde va a romper la ola, para situarte un poco más hacia adentro, de manera que, tras dar unas brazadas que te ayudarán a coger velocidad y estabilizarte, te pongas de pie antes de que la ola estalle, pero tiene que estar suficientemente formada para que te arrastre (cuanto menos formada esté, mejor, siempre que seas capaz de cogerla).

Si ves que la ola no te arrastra, deja de remar y apoya las dos manos en la punta de la tabla (sin apoyar los codos, que nunca deben de tocar la tabla), intentando hundirla. En cuanto la ola te enganche y te arrastre, echa las manos atrás, a la altura del pecho, apóyalas en la tabla (no la agarres) y de un impulso muy fuerte, intenta ponerte de pie, cargando el peso en la pierna delantera (muy importante: acuérdate de pensar solo en la pierna delantera y cargar el peso en ella).

Es mejor que te caigas muchas veces, y muy pronto, al principio, que recorrer muchos metros acostado en la ola, o de rodillas. Con el tiempo y las caídas, ya saldrá mejor. Intenta levantarte del tirón 'hasta el final', no te quedes a medias para después dar un segundo impulso. Aunque te caigas las primeras veces (las primeras 200 veces).



BODYBOARD

Podrás remar con los brazos, de forma similar a como se hace en la tabla de surf, y para ello deberás subir el cuerpo un poco más en la tabla, o déjalo caer hasta que notes el final de la tabla por debajo del ombligo, por donde doblas, y remar con los pies. Estira las piernas y, con las aletas sumergidas, da patadas de forma constante, intentando no chapuzar.

Para coger la ola, rémala siempre con las piernas, dando patadas muy fuertes (justo y solo cuando la ola está encima o casi encima), y haz fuerza con las manos en la punta de la tabla, intentando hundirla, para que la ola te enganche. Una vez que la ola te arrastra, sube el cuerpo un poco en la tabla e intenta hacer el bottom turn: si la ola rompe hacia la derecha, deja tu mano derecha agarrando la punta derecha de la tabla, y el codo derecho clavado en la tabla. Lleva la mano izquierda a la altura del codo derecho, y sujetela el canto izquierdo, para bajar la pared de la ola, como si fueses por un rail. Cuanto más subas el cuerpo encima de la tabla, más velocidad cogeras (si te pasas, igual que en surf, se te clavará, pero lo habitual es que la gente vaya demasiado atrás en la tabla). Es más cuestión de técnica que de fuerza. Sube el peso a la tabla y apenas tendrás que clavar canto. No olvides llevar el pecho levantado y un codo clavado en la tabla. Si la ola abre hacia la izquierda, deja la mano izquierda agarrando la esquina superior izquierda de la tabla, y el codo izquierdo apoyado en la tabla, y baja la mano derecha a la altura del codo izquierdo, o un poco más abajo, y agarra el canto derecho con ella. Intenta formar un ángulo recto con el brazo cuyo codo apoyas en la tabla.

Algunas tablas suelen tener como unas hendiduras en las esquinas superiores para que sea más fácil sujetarlas (no nos referimos a las tablas que fabrica el decathlon, que parece que le han dado dos mordiscos en las esquinas, que no consideramos tablas 'profesionales'). No son necesarias. Hay quien las embadurna de parafina, aunque tampoco es algo necesario (es una cuestión de gustos).

Un fallo común en los principiantes suele ser empezar a remar la ola ya con la postura de bajar la pared (una mano agarrando el canto). Rema la

ola con las dos manos en la punta, intentando hundirla, y solo una vez que notes que la ola te arrastra baja la mano que corresponda para deslizarte por la pared de la ola.

Si quieras ir de torero, puedes hacerlo de un paso, o ponerte primero de rodillas y después apoyar el pie delantero. Intenta hacerlo rápido, y una vez que estés en la postura de drop-knee, intenta llevar el cuerpo muy erguido, casi como si fueses de pie.

Para ir de pie es mejor una tabla de surf. La tabla de body, al no tener quillas, no se agarra bien a la ola (aunque también hay quien va en 'stand up').



STAND UP

En tierra estarás seguro agarrado a algo, pero en el mar la tabla se desliza... y te vas a agarrar a algo que no está firme. De todas formas, inconscientemente, lo harás. Te agarrarás a la tabla, especialmente a la hora de ponerte de pie, y puede que pongas una mano más adelante que la otra, lo que provocará que la tabla gire (y la ola te tirará antes de levantarte), o harás más fuerza en una mano que en la otra, por lo que la tabla te tirará también hacia el lado del canto en el que te cargues con más fuerza (la gente más ligera y ágil lo tiene más fácil, además, porque sus errores no se notarán tanto, especialmente si la tabla flota mucho). Intenta hacer movimientos rápidos para que no tengas tiempo de desequilibrar la



tabla. En cualquier caso, prueba en la arena (no en una tabla de fibra, pues son muy frágiles, y solo se deben de usar en el agua) a ponerte de pie sin soltar los cantos de la tabla. Verás que no es posible, pero es muy probable que sea eso mismo lo que hagas en el agua. Probablemente, irás con las manos agarradas a los cantos, y cuando intentes hacer fuerza para levantarte (si consigues soltarte), cargarás tu peso en la pierna de atrás, la punta de la tabla se pinzará, te quedará sin velocidad... y te caerás (como en la bici). Una y otra vez. Y otra. Y otra más. No te desanimes. Te acabará saliendo. Acuérdate de cargar el peso en la pierna delantera (intenta caerte por delante de la punta de tu tabla), tanto para levantarte como para continuar en la ola.



Stand up en el agua

Es fundamental que la tabla vaya siempre plana, tanto cuando remes para remontar como cuando intentes coger la ola. No olvides las 'ruedas' imaginarias de tu tabla, que siempre deben de ir en contacto con el agua (y no intentes ponerte de pie hasta que notes que la ola te está arrastrando).

Si llevas el peso del cuerpo demasiado hacia atrás, la punta de la tabla se levantará y harás de freno. No te olvides del ejemplo de la bicicleta.

Si frenas, en un par de segundos te habrás caído (y en la bici puedes volver a arrancar, pero en la tabla, una vez que se ha parado, no serás capaz de coger velocidad de nuevo).

Si vas demasiado hacia la punta, se te clavará y en la siguiente ola te echarás demasiado hacia atrás por miedo a que te vuelva a pasar lo mismo. En general, si estás empezando lo más habitual es que lleves el cuerpo más atrás de lo que deberías, porque se te habrá clavado una vez la punta y no querrás que te vuelva a pasar. Para evitarlo, levanta el pecho cuando remes.

Recuerda que, si ves que vas a perder la ola porque no consigues que te arrastre, es más eficaz dejar de remar (son solo un par de brazadas las que cuentan, las que le dan esa ayudita a la ola cuando ésta llega a tu altura, no lo olvides) e intentar hundir la punta con las dos manos, y en cuanto notas que la ola te ha enganchado, cuando ves que ya te arrastra, lleva inmediatamente las manos a la altura del pecho, apóyalas en la tabla (no la agarres)

(FOTO 1), levanta el pecho (FOTO 2), flexiona la pierna que lleves atrás (FOTO 3), como si fueras una rana, y con la rodilla de la pierna que dejes delante haz como si te fueses a dar un golpe en la barbilla...y apoya el pie hacia el medio de la tabla, cargando el peso delante, e intentando que quede centrado (no importa demasiado si muy hacia la punta o hacia la parte de atrás, pero sí que tienes que intentar que no se quede muy hacia los cantos de la tabla) (FOTOS 4, 5 Y 6).

Todo esto con movimientos lo más rápidos posible, e intentando que la tabla vaya plana, cargando el peso alante.

Para coger la ola, pon la tabla mirando totalmente hacia la orilla, formando una T con la ola. Cada grado de inclinación que pierdas con respecto a la perpendicular que debe formar la tabla con la orilla te supondrá un esfuerzo mayor para coger la ola. No olvides el ejemplo imaginario de las ruedas de la tabla. Si la ola no la empuja en ángulo recto, la tabla no se deslizará.

Cuando la ola esté llegando a ti, a un par de metros de distancia, empieza a remar suave, y cuando la tengas casi encima, da un par de brazadas más fuertes. En cuanto notes que te arrastra, ponte de pie lo más rápido que puedas. No importa que te caigas. Tienes todo el día para volver a intentarlo. Trata de cargar el peso en la pierna que lleves delante para conseguir que la ola te arrastre.

Si piensas que esto ya te lo sabes de memoria, que ya está demasiado repetido, acuérdate de repetírtelo una vez más cuando estés en el agua: tabla en T con la ola, tabla plana, peso alante.

Intenta coger siempre las olas sin espuma. Piensa que, cuando aprendas a ponerte de pie, te drás que dejar de ir hacia la orilla, y empezar a bajar hacia un lado (hacia el que abra la ola, o si tienes suerte y abre hacia los dos lados podrás elegir), por la pared. Cuando consigas levantarte, intenta ir relajado, con la espalda recta y las piernas un poco flexionadas, no demasiado

cerradas, o te caerás, ni excesivamente abiertas, o irás muy incómodo. Los pies deben de tener una separación un poco mayor a la de los hombros entre sí.

Si no eres capaz de coger la ola con cuatro brazadas, es que llevas el cuerpo demasiado hacia atrás, o que has empezado a remar demasiado pronto.

Fallos comunes:

- Agarrar la tabla en vez de apoyar las manos para ponerte de pie (y no soltarla, ni siquiera cuando la ola ya nos arrastra e intentamos levantarnos).

- Ponerte de rodillas y seguir así un rato: parece que disfrutas y bajas la ola, pero cuando intentes levantarte, cargarás el peso en la parte de atrás de la tabla y te caerás (sin velocidad nos caemos, y si cargamos el peso atrás la tabla se pinzará y perderá velocidad). Además, probablemente la ola habrá perdido fuerza cuando intentes levantarte, por lo que también te caerás (sin velocidad nos caemos).

- Remar como un loco cuando la ola está lejos y dejar de hacerlo justo cuando llega a nosotros: habría que hacer al revés; bastaría con remar con más fuerza cuando tengamos la ola justo encima.

- Poner la tabla torcida en vez de hacerlo perpendicularmente a la ola: tendremos que remar con más fuerza, y, en el caso de que logremos que nos arrastre, lo más probable es que la ola nos tirará.

- Llevar el cuerpo más atrás de lo necesario: iremos "frenando" y no nos arrastrarán las olas.

- Lentitud de movimientos: hay que hacerlo más rápido... con el tiempo, después de coger muchas olas, ya nos saldrá. ;-)

RESUMIENDO: INTENTA QUE LA TABLA VAYA PLANA, EL PESO DE TU CUERPO EQUITATIVAMENTE DISTRIBUIDO, Y PONTE DE PIE LO MÁS RÁPIDO QUE PUEDES, CARGANDO TU PESO EN LA PIERNAS DE ALANTE. PESO ALANTE = ACELERAR PESO ATRÁS = FRENO



Si la ola está muy formada ya, o si es muy vertical, no cargues el peso en la parte de delante o te caerás.

Con el paso del tiempo empezarás a bajar la pared de la ola, a ir de lado. Te resultará más fácil ir hacia el lado del pie que llevas detrás, mirando a la ola (si eres regular irás más cómodo en las derechas, y si eres goofy, en las izquierdas). Ir de espaldas a la ola siempre es un poco más difícil. Habrá días que te parezca que surfeas peor: la ola y otros factores influyen mucho en tu surf. Intenta buscar siempre olas pequeñas para que puedas surfear sin espuma.

namarea SURF & +

REPLAY:

Sí, pues esta jugada tendrás que repetirla montones, montones, montones de veces.

Entonces: tu tabla tiene ruedecitas como un cochecito de juguete, de esos que entran en un bolsillo. Si empujas el cochecito recto, andará. Si lo empujas de otra forma, no lo hará, y si lo desplazas, es posible que lo hagas volcar.

A tí y a tu tabla os va a empujar la ola. No te apures. Relájate, que todavía puedes (cuando empiezas a remar es posible que la cabeza te quede en blanco, y ahí está parte de la grandeza del surf, que te borra todo lo malo que no te deje vivir...o dormir). Y de nuevo, volvemos a la calma. La tabla tiene que estar, contigo encima, igual que sin ti: plana. Imagina que tiene ruedines, 2 alante y 2 atrás. Los de alante siempre tendrán que ir tocando el agua (los de atrás también, pero eso no será un problema).

Que tu tabla (y tú) forme una T con la ola. Preocúpate mucho más de la T y de que la tabla vaya plana (con las ruedas imaginarias en el agua) que de remar o de cualquier otra cosa.



namarea surf & +

Espera a tener la ola casi encima, y justo entonces empieza a remar. No más de 4 o 6 brazadas (¡como máximo!). Si la ola no te arrastra, intenta hundir la punta de la tabla con tus manos (sí, deja de remar, pero que sea todo sin paradas ni tiempos muertos entre movimientos, sino que debe de ir todo enlazado). En realidad, deberías de llevar el peso más adelante, pero ya no tienes tiempo de corregir. Estás peleándote con la ola, intentando que te arrastre. Al hundir la punta de la tabla, es probable que la ola te enganche... lleva rápido las manos a la altura del pecho y ¡levántate ya!



namarea surf & +

El impulso para levantarte tiene que ser muy fuerte, y el peso lo tienes que cargar en la pierna de alante. Si la punta de la tabla (las ruedas delanteras) dejan de tocar el agua (si cargas tu peso atrás), la tabla se frenará, y en menos de un par de segundos estarás en el agua.

Una de las cosas más importantes que tienes que conseguir es que la tabla vaya plana, formando una T con la ola. Si lo haces, avanzará estable, y te costará menos ponerte de pie. Si

se tuerce, no te arrastrará, y si lo hace, lo más probable es que te tire. ¿Te parece que ya lo has leído? ¡No lo olvides en el agua!

Cualquier error que cometas (y cometerás muchísimos al principio, pues agarrarás la tabla, llevarás el cuerpo demasiado hacia atrás y cargarás el peso atrás al ponerte de pie), es probable que haga que te caigas. Aunque lo hagas mal, si haces movimientos rápidos, es posible que puedas mantenerte en pie. Si pesas poco, se notará menos (los niños lo tienen más fácil). Si llevas una tabla con mucho volumen, igual.

De cualquier forma, no te preocupes. Todavía tienes que caerte mucho.

REPLAY (again)

Sí, replay. Porque, esta jugada, la de caerte, la de equivocarte, porque agarras la tabla, porque llevas el cuerpo demasiado hacia atrás, porque no cargas el peso alante, la tendrás que repetir todavía muchos montones de veces más.

Así que, una vez más, tabla haciendo una T con la ola, las ruedas imaginarias de la tabla que vayan tocando el agua (preocúpate solo por las delanteras), rema, si puedes mirando a la ola, pues de lo contrario no sabrás cuándo está llegando, y si puede ser no más de 4 brazadas. En cuanto la ola te arrastra (si con 4 brazadas no te ha arrastrado es que te anticipaste o que llevas el cuerpo demasiado hacia atrás), apoya las manos en la tabla, a la altura del pecho, y arriba, con mucha fuerza y cargando el peso en la pierna delantera, para que las ruedas imaginarias no pierdan el contacto con el agua. No intentes levantarte hasta que notes que la ola te está arrastrando.



namarea surf & +

No te preocupes por caerte. Será el menú del día. Del primero, del segundo, y de todo el mes, y casi del primer año. Es preferible caerte pronto, por intentar ponerte de pie con fuerza, que aguantar un poco más en la ola, por ir de rodillas, o tumbado. No olvides que, cuando hagas surf de verdad, con una tabla de profesional, de esas que flotan la mitad que las de iniciación, tendrás que coger la ola mientras se está formando, y antes de que estalle, pues la espuma no te podrá tocar.

ÚLTIMO REPLAY (hay que ser suficientemente pesados para que no te olvides)

Si vienes del agua, y te fijaste un poco, seguramente has agarrado la tabla para ponerte de pie, aún sin querer hacerlo.

Túmbate, ahora, en el suelo, e imagina que estás sobre tu tabla.

- Intenta levantarte, apoyando las manos más allá de tu cabeza. Comprobarás que, en tierra firme, ya te resulta casi imposible, así que imagínate en el agua (además, así cargarás el peso en la parte de atrás de la tabla, en tus pies, y eso, ya sabes, equivale a despegar los ruedines imaginarios del agua, con lo que la tabla se frenará, y tú te caerás).

A continuación, prueba a hacer lo mismo con las palmas de las manos apoyadas más atrás, a la altura del pecho. Comprobarás que es mucho más fácil.

- De nuevo, imaginación. Túmbate en el suelo. Intenta ponerte de pie, pero imagina que estás agarrando los cantos, es decir, que tus manos no dejen de tocar el suelo. Como mucho, te quedarás a gatas, con el culo en pompa. Si finalmente hicieses un gran esfuerzo para levantarte, el peso lo cargarías en la parte de atrás de la tabla, las ruedas imaginarias de la tabla dejarían de tocar el mar, te frenarías y, como en la bici, al quedarte parado, te caes.

No lo olvides: intenta hacerlo con calma, incluso en el agua. Antes de que llegue la ola, todavía eres capaz de pensar. Tabla en T con la ola, cuerpo hacia delante, para que las ruedas imaginarias de la tabla estén siempre en contacto con el

agua, y carga el peso en la pierna delantera al ponerte de pie.

Si ves que la tabla se te va a clavar, porque vas muy hacia la punta y no te da tiempo a corregir la postura, levanta mucho el pecho...y que sea lo que Dios quiera. En teoría, tendrías que ponerte de pie muy rápido, y bajar la ola flexionando mucho la pierna de atrás, para amortiguar la bajada y evitar que se clave la punta de la tabla, y una vez que has hecho el take off, que has bajado esa rampa, debes de hacer el bottom turn, girar hacia donde abre la ola, para que no te coja la espuma. Puedes empezar a remar la ola con la tabla un poco de lado, para que te facilite un poco el arrancar hacia ese lado, pero no es recomendable (recuerda, la tabla formando una T con la ola).

Precaución: si no quieres coger la ola, no enganches la tabla con las piernas, o es posible que una quilla te haga daño (no te sientes en la tabla y tires de ella hacia atrás con las piernas enganchadas, como abrazadas a la tabla).

LA REMONTADA. EL PATO

La parte más aburrida del surf, pero que tendrás que repetir cada vez que cojas una ola, es la remontada, y con ella tendrás que hacer el pato, también llamada cuchara, o pinchar las olas. Mira el lado positivo: trabajarás tus abdominales y otros músculos cada vez que hagas un pato.

Antes de entrar al agua, fíjate si existe alguna zona por la que no rompen las olas (canal). Si aún no te manejas bien sobre la tabla, ten cuidado, pues esos sitios en los que las olas no estallan suelen ser más profundos, y es habitual que sean zonas de corriente. Con el tiempo las buscarás, para que te ayuden en la remada. Pero, para empezar, mantente alejado de ellas, pues puedes ponerte nervioso.

Si no estás en una zona de mucha gente, y puedes escoger, elige la última ola de la serie, pues así te ahorrarás tener que tragarte el resto de la serie mientras remontas.

Las olas, al estallar, dejan una espuma que viene a ser como una escoba, que barre por la superficie

y arrastra hacia la orilla, y dependiendo de la fuerza que tengan, arrastrarán un poco también por debajo del agua. De cualquier forma, lo habitual es que sea fácil superar el arrastre de la ola hacia la orilla si te sumerges lo necesario. El problema: tienes que sumergir la tabla contigo. Las tablas de aprendizaje flotan mucho, por lo que no somos capaces de hundirlas. En ese caso, mira que no tengas a nadie detrás, a una distancia prudente, como tres veces la longitud del invento, más o menos, dependiendo del tamaño de la ola, suelta la tabla (siempre más hacia la orilla que tú, para evitar que te pueda golpear) y bucea. La ola no te arrastrará, aunque notarás un pequeño tirón en la pierna del invento (a los niños pequeños les puede doler un poco, especialmente si las olas son grandes). Si la serie ha pasado, recoge la tabla, tómbrate otra vez en ella, y aprovecha la calma que hay entre serie y serie para llegar hasta el pico. Si estás cansado, vete un poco hacia el fondo, más allá de la zona donde rompen las olas más grandes, y descansa hasta que recuperes las fuerzas.

jable y fácil de hundir, pero te costará más coger las olas y avanzar], prueba a hacer el pato o cuchara: con velocidad, antes de que te arrastre la espuma, levanta el culo, clava un pie en el grip (mejor el pie que la rodilla: la tabla se hunde más y se estropea menos), hunde la punta de la tabla primero, y el resto después, y tu cuerpo con ella. Cuando estés debajo del agua y haya pasado la ola, levanta un poco la punta de la tabla y saldrá sola a la superficie.

Tendrás que hacer un montón de patos hasta que te salgan bien. Las primeras veces, la ola te arrastrará más que si soltases la tabla y buceases, pero paciencia. Con el tiempo, te podrá pasar un bodyboarder por encima sin tocarte y, si te sale muy bien el pato, incluso una tabla de surf.

Si tu tabla flota mucho, y la ola no es demasiado grande, hay quien hace la tortuga para que la espuma no le arrastre demasiado: le dan la vuelta a la tabla y la agarran por los cantos mientras se meten debajo de ella.

En cualquier caso, si sueltas la tabla, que esté siempre más hacia la orilla que tú, para evitar

golpes, y ten cuidado de no tener a nadie detrás. Nunca dejes la tabla atravesada delante de ti, pues por muy pequeña que sea la ola, la tabla

te golpeará con fuerza. Nunca te enrosques el invento en la mano, por muy pequeña que sea la ola, y si se te enreda, desenréalo antes de remar la ola.

Se surfea en la pared de la ola, sin espuma, pero si estás aprendiendo, puedes utilizar las espumas para practicar a ponerte de pie, a sacar un poco de brazo, y a tragarse un poco de agua. No es necesario que hagas patos, entonces. Entra caminando, hasta que el agua te de por encima del ombligo, y coge el mayor número de olas posibles, aunque sean espumas, pero nunca dejes la tabla atravesada delante de ti: llévala a tu lado para evitar que te pueda golpear. Con el tiempo ya subirás al pico, o ya tendrás días más tranquilos para practicar el pato y la remada. De cualquier forma, si has escogido bien tu tabla de iniciación, no serás capaz de hacer el pato con ella. Lo primero es conseguir ponerte de pie, y cuando lo logres sin problema, ya vendrá lo demás.

BODYBOARD

El pato en body se hace igual que en surf, pero en vez de clavar un pie se clava la rodilla. Hay quien hace el pato en surf también con la rodilla, pero sale menos profundo, y la tabla sufre más.

SEGURIDAD

Busca siempre para aprender arenales amplios, y si es posible no vayas solo a surfear. Busca olas pequeñas. Cada día, deberás de buscar la playa que reúne las condiciones para aprender, aquella en la que hay pocas olas (pocas quiere decir pequeñas, de tamaño, y no de cantidad).



Pregunta en una tienda o escuela, o lee la parte de meteorología y predicción de olas. Aunque, en general, es posible que con tener un par de playas de mano, una para los días de mucho mar, y otra para los de pocas olas (olas muy pequeñas) te llegue de sobra. Si no coges 20 olas por lo menos en cada sesión de surf probablemente has ido con olas demasiado grandes (o te hace falta una tabla con más volumen). Con las tablas de iniciación puedes coger casi cualquier ola, por muy pequeña que sea.



Muchas playas tienen forma de U (_____), y si te acercas a las rocas, es posible que haya corriente, y que te lleve mar adentro (especialmente si la marea está bajando, aunque cada playa tiene sus corrientes). Mantente siempre alejado de las rocas y de los extremos de la playa. Toma una referencia en tierra, una casa, una bandera, algo, y si ves que te alejas,

sal acostado (la tabla formando una T con la ola, y si ésta no te arrastra intenta hundir la punta de la tabla) y vuelve caminando hasta la zona por la que entraste, o un poco más allá, teniendo en cuenta que la corriente te volverá a arrastrar (lo mejor es estar cogiendo olas seguido, para que no te arrastre). El sentido de la corriente puede cambiar dependiendo de si la marea está subiendo o bajando, o de la dirección en la que entra el mar y otros factores.

Las salidas de ríos también son zonas que debes evitar, por ser habituales las corrientes en ellas. Lo normal es que, cuando la marea está bajando, arrastren mar adentro y cuando sube te meta hacia el interior del río.

Piensa que, aunque al empezar la corriente te asuste, con el tiempo las buscarás, pues te facilitarán la remontada y así tendrás que remar menos.

Por ahora, que te sirva saber estas cosas para ayudarte a estar más tranquilo.

PRECAUCIÓN: Nunca intentes salir por las rocas. Si la corriente te ha sacado de la zona de arena de la playa, vete mar adentro (sí, mar adentro), a una zona de aguas profundas. Donde cubre mucho las olas no rompen, y normalmente no hay corriente. Una vez situado en aguas profundas (esto es, lejos de verdad, o puede ser que te rompa encima una ola de la serie, pues las olas más grandes siempre rompen más lejos), vuelve al centro de la playa y rema hacia la orilla, y si viene alguna ola sal acostado con ella. Si es muy grande, echa el cuerpo hacia atrás, y levanta la punta de la tabla: te hará de freno.

(ES MUY IMPORTANTE QUE LA TABLA ESTÉ TOTALMENTE ORIENTADA HACIA LA ORILLA, FORMANDO UNA T PERFECTA CON LA OLA. SI ESTÁ MIRANDO EN OTRA DIRECCIÓN, LA OLA TE TIRARÁ Y TE REVOLVERÁ. LA TABLA SIEMPRE TIENE QUE ESTAR PERPENDICULAR A LA OLA.).

Si estás cansado o no te ves capaz, espera a que te vayan a buscar. La tabla flota y con el traje no tendrás frío.

Lo más importante en situaciones de peligro es

mantener la calma, especialmente en el agua, donde al ponernos nerviosos el corazón se acelera, demanda más oxígeno y los nervios nos pueden jugar una mala pasada si estamos debajo del agua.

Si las olas te revuelcan, no te preocupes. No vas a estar más de diez segundos debajo del agua (seguramente no serán ni cinco), y todo el mundo aguanta diez segundos sin respirar...si no está nervioso.

Piensa que, en el peor de los casos, siempre puedes salir por la siguiente playa en la línea de costa y volver caminando, aunque si mantienes la calma no será necesario.



Cuando las olas te revuelvan, sal con las manos juntas, palmas arriba, en alto, con los brazos estirados, para evitar golpearte la cabeza con la tabla o con las quillas (puede ser muy doloroso). Si vas con frecuencia a las mismas playas, acabarás conociendo sus corrientes y zonas en las que hay que tener especial cuidado.

PRECAUCIÓN: NUNCA SE SALE POR LAS ROCAS (no lo olvides)



El mar funciona por series de olas más grandes cada cierto tiempo, que van seguidos de unos minutos de calma. Puedes pensar que te da

tiempo a salir por las rocas en caso de apuro y, sin embargo, cuando menos te lo esperes puede venir esa serie de olas más grandes que te golpeará contra las rocas y te arrastrará. Además, en muchas playas hay mejillones en las rocas, los cuales te provocarán dolorosos cortes, además del peligro de recibir golpes más graves. Siempre deben tomarse dos referencias: una en la orilla (para no acercarte demasiado a las rocas) y otra en las rocas (laterales), para no estar demasiado mar adentro (donde no rompen las olas) ni demasiado cerca de la orilla (donde las olas son demasiado constantes).

Lo ideal es que haya pocas olas, poder entrar caminando y coger una, y caerte, y volver a coger otra y volverte a caer... cuando te hayas caído cien veces sólo te quedarán novecientas más para llegar a las mil caídas, que son la mitad de dosmil, cifra suficiente para considerarte un surfista semiexperimentado.

No te preocupes por caerte mucho. Lo importante, como en la vida, es volver a levantarse. Cuantas más olas cojas, más aprenderás. Así que es preferible que sean olas pequeñas, para que te cueste poco trabajo volver a entrar (recuerda: si coges menos de 20 olas por sesión de surf es que eran demasiado grandes para ti o que te hace falta una tabla con más volumen).

Piensa que, en la vida, si intentases algo tantas veces como ponerte de pie en una tabla de surf, lo acabarías consiguiendo. El problema, normalmente, es de falta de constancia, de abandonar antes de tiempo.

No te preocupes, nadie nació aprendido. Todos los surfistas pasaron por la fase de caerse una, y otra vez.

RESUMIENDO: BUSCA UNA PLAYA GRANDE, ALÉJATE DE LAS ROCAS Y NO ENTRES SI NO LO VES CLARO. PIENSA QUE DE LEJOS TODO PARECE MÁS PEQUEÑO, ASÍ QUE SI DUDAS DESDE LA ORILLA UNA VEZ QUE ENTRES ES PROBABLE QUE LO ENCUENTRES MÁS GRANDE DE LO QUE ESPERABAS. CUANTO MÁS PEQUEÑAS SEAN LAS OLAS MÁS APRENDERÁS. SE TRATA DE CAERSE MUCHAS VECES...ANTES DE PONERSE DE PIE. TEN PACIENCIA.

Ten especial cuidado con los principiantes (tablas redondeadas, aunque no siempre) y con los practicantes de SUP surf y kayak. Aunque el que va en la ola tiene la obligación de esquivar a los demás, a veces no son capaces de hacerlo.



Si por lo que sea estás muy al fondo, donde estallan las olas más grandes, y te sientes asustado, intenta mantener la calma.

Parece una tontería. Ya. Piensa, si te ayuda, que esas olas, seguro, son pequeñas para otra gente. No es motivo de alarma, salvo que tu te alarmes. Ya estás nervioso. No hay problema. No te olvides. Mantén la calma (esa que has perdido). Viene la gran ola. Se acerca. Es un monstruo. Un tsunami (cuando la veas desde la orilla es posible que te de la risa, pero ahora estás asustado, pues no has mantenido la calma).

Plan A: suelta la tabla, más hacia la orilla que tú (asegúrate antes de que no hay nadie detrás a quien pueda golpear) y bucea profundo. Por abajo, la ola no arrastra (aunque, cuanto más grande es, y cuanto más baja está la marea, más abajo llega la espuma).

Plan B: toma aire. Pon la tabla formando una T con la ola. Esta vez es importante. Mucho más que normalmente, pues en este caso, si la T no es perfecta, la ola te tirará y te revolverá, y se supone que estás asustado (pues no has seguido los consejos que te daban en tu manual de surf), tu corazón irá muy rápido, y te pedirá oxígeno, ese que no vas a encontrar debajo del agua).

Vale. Ahora olvídate de la situación tan negra que acabas de pintar. Viene el olón. Tu tabla, haciendo una T (perfecta) con la ola. Tu cuerpo, esta vez, muy hacia atrás en la tabla. Cuanto más grande sea la ola, más hacia atrás (pudiendo llegar a

dejar en la tabla sólo del ombligo para arriba). Y, ahora, intentando olvidar tu miedo (si no perdiste la calma, mejor que mejor), agárrate a la tabla, pero haz como si quisieras coger la ola (aunque sea un monstruo gigante), pero manteniendo siempre la punta de la tabla levantada. Si has sido capaz de vencer tus instintos, y la tabla estaba formando una T con la ola, y tu cuerpo suficientemente atrás, habrás comprobado que la ola apenas te ha arrastrado.



De camino a las olas gigantes (desde fuera parecen pequeñas)



Nos colocamos bien en la tabla y disfrutamos del paseo (Fabio, 5 años)



Desde fuera no se veían estas olas

Es recomendable que hagas esto alguna vez, como un simulacro, antes de que te pase en serio, para que veas que funciona. Si no, el manual de surf te dice una cosa (mantén la calma), tu cabeza te dirá otra... y el manual de surf tiene razón, pero el revolcón te lo recordará demasiado tarde.

Si te revuelca la ola, acuérdate: intenta mantener la calma, si quieres hazte un ovillo, y cuando notes que deja de arrastrarte (no van a ser más de 5 segundos, pudiendo llegar hasta 10 en olas extremas, y todo el mundo aguanta ese tiempo sin respirar, así que intenta controlar tus nervios) sal con los brazos estirados, las palmas de las manos hacia arriba, para que sean éstas y no tu cabeza la que toque la tabla (si está justo encima de ti). Piensa que es posible que te caigan encima más olas de la serie, así que, toma aire, y a bucear...

Esto parece mucho más complicado de lo que es. En realidad, es muy sencillo, y no te pasarán cosas como estas, entre otras cosas porque intentarás ir siempre con olas pequeñas y porque, si eliges una playa de arena, amplia, es probable que las propias olas no te dejen entrar, si no tienes el nivel suficiente, pues la espuma te arrastrará a la orilla (si notas que hay corriente y que te lleva hacia dentro, pon la tabla formando una T con la ola, y coge la primera espuma que venga, sin intentar ponerte de pie, simplemente apoyando las manos en la punta de la tabla si la ola no te arrastra, y vete así hasta que el agua te de por encima de los tobillos, con cuidado de no romper las quillas contra la arena).

Para la 'seguridad' de tu tabla, ten cuidado con el cordón del invento, que no sea demasiado largo, o te cortará la cola. Aunque te parezca más incómodo de colocar, utiliza un cordón corto y a poder ser redondeado, no muy grueso pero sí muy resistente. De poco vale llevar un buen invento con un trocito de cordón de zapato.

PREFERENCIAS Y NORMAS

(por seguridad y buen ambiente)

A menudo oigo de boca de gente que está aprendiendo cosas como 'no me metí porque la playa estaba llena de gente'. Es cierto que hay playas que se llenan, cada vez más, pero en muchas otras la gente se apiña en un pico, o en dos, y queda el resto de la playa vacía. Las olas serán de peor calidad, pero para aprender seguro que son suficientemente buenas. Piensa que es muy probable que las olas de mejor calidad no sean las ideales para aprender, especialmente si son huecas o si tienen mucha fuerza.

Surfeando, como conduciendo, hay unas normas. El que está más cerca del pico (la zona en la que empieza a romper la ola) tiene preferencia, y los demás le tienen que dejar la ola. Ni siquiera la remes si ves que alguien con preferencia lo hace. Probablemente se la estallen y se la estropeen. Al principio no distinguirás hacia qué lado abre la ola. Con el tiempo lo verás sin problema, pero, mientras tanto, no remes la ola si ves que alguien lo hace más o menos cerca de ti.

En tus primeras sesiones de surf, irás hacia la orilla, arrastrado por la espuma. Cuando te pongas de pie sin problemas, empezarás a bajar las olas de lado, surfeando la pared. En cada ola, solo puede ir surfeando una persona, para evitar choques y accidentes. El que va en la ola, tiene la obligación de esquivar a la gente que está remontando, pero el que está remontando, debe de hacerlo por la zona en la que no rompan las olas, o intentando no molestar a los que van surfeando (es lo que se suele llamar boyas, cuerpos flotantes que 'estorban'). En cualquier caso, si ves que alguien te va a pasar por encima grítale...y métete debajo del agua antes de que sea demasiado tarde.

Grita tú también si alguien se va a meter en medio de la ola que vas bajando, para evitar chocar.

Ahora, un poquito de imaginación:

ORILLA

-----↑ derecha
SURFISTAS 1 2 3 4 5 6 7 8 9 izquierda ↓-----
M A R

Si las olas empiezan a romper donde está el surfista número 1, y poco a poco la espuma va cayendo hacia el número 2, después el 3, etc., la ola (mirando desde el mar hacia la tierra, que es el sentido en el que remaremos), rompe hacia la derecha. El surfista número 1 tiene la preferencia.

Si la ola rompe desde el número 9 hacia el 1, es una izquierda, y será el 9 quien tenga preferencia. En caso de que el 9 no coja la ola, el 8 tendrá la preferencia, y así sucesivamente.

Si eres el surfista número 9 y ves que no eres capaz de coger la ola, o no quieres hacerlo, avisa al número 8, para que él la pueda aprovechar. Dile algo así como ↓↓rémala tú, que yo no llego ↑↑, o ↓↓dale ↑↑ o algo por el estilo. La lógica de todo esto: si fuesen dos personas en la ola, podrían chocar. Las tablas son frágiles, pueden romper, y las personas se podrían hacer daño.

Si la ola rompe hacia la derecha, y empieza a estallar donde está el surfista número 1, si la preferencia fuese al revés de como acabamos de explicar, el surfista 1 la remaría, se pondría de pie, recorrería un par de metros (o la distancia que le separase del surfista 2) y le tendría que dejar la ola al 2. A éste le pasaría lo mismo con el 3, y así sucesivamente. Al final, nadie la disfrutaría.

Por eso, el que está más cerca del pico tiene la preferencia.

La ola no siempre empieza a romper en el número 1. Puede, por ejemplo, empezar a romper en el número 5, y desde ahí abrir, de forma perfecta, hacia los dos lados. Entonces, el número 5 tiene preferencia. Lo normal, lo más sano, lo mejor, es hablar, que es como se entiende la gente. El 6, por ejemplo, le puede preguntar si va a ir hacia la derecha o hacia la izquierda. Si va hacia la izquierda, el 6 puede aprovechar la derecha. Lo mismo le pasaría al 4, si va hacia la izquierda. O incluso puede dar tiempo a cambiarse de sitio, si el 5 quiere ir hacia la derecha y el 6 hacia la izquierda. Así, intercambiando sus posiciones (basta con que el que pregunta se desplace), los

dos podrán disfrutar de la ola, cada uno hacia su lado.

OJO: una cosa es, tras haberle preguntado al 5 hacia qué lado va, y al ver que quiere la derecha, el 6 le avisa y le dice que va a coger la izquierda, y por eso se cambia, y otra es, viendo que viene la ola, y que va a romper hacia la derecha, que el surfista 6, en el último momento, se sitúe a la izquierda del 5, para 'robarle' la preferencia. Eso sería algo así como colarse, y está muy mal visto. Es lo que se suele decir hacer el aguililla, buitrear, ratear... Caerías más bajo incluso que saltándole una ola a alguien (cogiéndola cuando ya hay alguien que la está surfeando), pues una 'saltada' sin querer, sin darse cuenta, se puede entender, pero una buitrada así no tiene fácil excusa.

Otra situación posible, es que la ola rompa hacia la derecha, pero que hasta el número 5, por ejemplo, no empiece a abrir, sino que caiga todo a la vez, del 1 al 5, y a partir de éste vaya, poco a poco, cayendo la espuma, primero en el 6, después en el 7, etc. El sitio ideal, sería el del número 5, pero si hay algún surfista de mucho nivel, que sepa ponerse de pie muy rápido y salir acelerando mucho, puede, desde la posición del 4 (o incluso del 3, o del 2, etc.) pasar la sección que es una barra y llegar a donde abre. Por eso no es conveniente que vayas a donde hay gente con mucho nivel. Ellos estarán surfeando

mientras tú aún estás remando la ola, aunque estéis los dos pegados.

No olvides que, cuando aprendas a ponerte de pie, tendrás que aprender a hacerlo más rápido todavía, y después más rápido aún.

Por último, imagina que eres el número 2, y que la ola va hacia la derecha. Sólo el número uno tiene preferencia con respecto a ti. Dudas si podrá coger la ola o no, o si se caerá. ¿Qué hacer? Lo más correcto, sería preguntarle si la va a remar. Si el número 1 no está seguro de que la pueda coger, lo normal sería que te lo advirtiese, lo voy a intentar, pero no sé si podré, o a ver si no me caigo. Si va sobrado (si lo sabe de sobra), también te avisará: SI, VOY.

Con el tiempo, aprenderás a distinguir, antes de que la cojan, a los surfistas que no suelen fallar de los que fallan a menudo. Es probable que, si tú eres de los que fallan y cometes un error, si remas una ola y no la coges, o si te caes, en la siguiente, aunque tengas preferencia, el que está a tu lado la remará, por si acaso. Si ves que ya te has puesto de pie, y que vas seguro, avísale: un ↓↓VOY↑↑, por ejemplo, es más que suficiente.

Al principio, te costará distinguir si las olas rompen hacia un lado o hacia otro, o si no abren. Por eso, es preferible que te apartes un poco

de la gente, al menos de los que saben. Serás un estorbo para ellos, y tú no serás capaz de coger ninguna ola, pues siempre te ganarán la preferencia (no olvides que ellos estarán de pie mientras tú todavía estás remando, y el que va en la ola tiene preferencia).

Puede haber olas que rompan bien, pero que tengan secciones rápidas que tú no seas capaz de atravesar. Por ejemplo, que rompa del 1 al 9, de manera ordenada, pero que, estando todos los surfistas a igual distancia, del 4 al 6 tarde la mitad de tiempo en caer la espuma que del 2 al 4. Es probable que, si tú eres el número 1, no seas capaz de pasar del lugar en que se encuentra el surfista número 5, por lo que el 6, o el 7, si lo intuyes (y con el tiempo aprenderás a 'intuir'), cojan la ola, y aprovechen lo que queda de ella.

Tú, a lo tuyo. Intenta surfear con olas muy pequeñas, y apartado de la muchedumbre. Aprende a ponerte de pie, con seguridad, sabiendo que no fallas.

Cuando ya no te caigas, aprende a ponerte de pie más rápido todavía. Entonces, tendrás que empezar a pensar en ir cambiando de tabla, si quieras practicar un surf un poco más radical, con más giros y maniobras, o si te conformas con esas sensaciones que te dan las olas que ya dominas, intentar coger otras un poco más grandes, o

simplemente disfrutar de lo que ya conoces.

Cuando alguien está empezando a fumar, se le nota. El cigarrillo es un objeto que tiene que sostener. Cuando alguien lleva toda la vida fumando, el cigarrillo forma parte de él. Se nota que ni siquiera piensa en él. Con el surf pasa algo parecido. A menudo, no hace falta que alguien coja una ola para saber, más o menos, su nivel. Además, con el tiempo, el surf modela el cuerpo del surfista, igual que el tabaco amarillea los dientes y los dedos del fumador.

Puedes gastar dinero en blaquearlos, igual que puedes gastar dinero en liposucciones, o puedes ir al agua, llevar una vida sana, comer cuanto gustes...y quemarlo practicando tu deporte favorito, y viendo cómo te empiezan a salir bultos (músculos), y se te endurecen muchas partes de tu cuerpo que antes estaban más blanditas.

Inciso: sobre el tabaco y la formación de la personalidad: ↓↓ El barro de Pitágoras↑↑. Búscalos en google. Tal vez te resulte interesante. Para evitar accidentes y situaciones incómodas (algunos se olvidan de que en su día fueron principiantes) separate un poco del pico donde empiezan a romper las olas. Si vas a arenales amplios, tendrás olas por toda la playa. Muchas veces la gente se junta en la zona en la que mejor rompe la ola, pero para aprender no es necesario coger olas de calidad.



Mucha gente pero poco peligro, separación suficiente, ola de mala calidad pero vale para aprender.

Sé siempre respetuoso, con los otros surfistas, con los bañistas, con la naturaleza. Te sentirás más cómodo y harás sentir mejor a los que te rodeen. Sé educado; saluda a la gente. No te preocupes si hay algún maleducado.

El que va en la ola, tiene la obligación de esquivar a los que están remontando y a todo el que se encuentre por allí (fotógrafos...), pero el que remonta debe de hacerlo por donde menos estorbe al que va en la ola. Si estás aprendiendo, es posible que no sepas esquivar a la gente, así que no remes una ola si crees que le puedes pasar a alguien por encima. Tampoco remes una ola para echarte atrás en el último momento, pues es posible que en la siguiente no te respeten la preferencia.

Acuédate: si no lo ves claro desde la orilla, no entres. Piensa que cuando estés en el agua las olas te parecerán aún más grandes. Si no conoces ninguna playa por la zona que reúna las características que necesitas para aprender, pregúntale a algún(a) surfista. Él(ella) te orientará sobre la playa a la que dirigirte. Recuerda que, para aprender, lo mejor es que las olas sean muy pequeñas, para que en todo momento te sientas cómodo y seguro, y que puedas remontar con facilidad y te caigas el mayor número de veces posible (sí, será así como aprenderás, a base de caerte e intentar volver a ponerte en pie).

En caso de emergencia, no olvides la primera lección del curso de socorrismo acuático: un muerto y no dos. No te metas a sacar a nadie si no lo ves totalmente seguro. Alguien que se siente en peligro probablemente estará muy nervioso y se comportará de manera muy impulsiva. Simplemente avisa a Protección Civil (112), o a otro surfista (no hay mejor socorrista que un surfista experimentado) y ellos acudirán al rescate. No pierdas de vista a la persona en peligro, si puedes, pero mantente alejado de la orilla, a suficiente distancia, sin olvidar que cuando venga la serie las olas llegarán más arriba de lo normal.

De cualquier forma, el surf es un deporte muy seguro, y son muy escasos los accidentes sufridos por surfistas, especialmente si seguimos las pautas de comportamiento correctas.



Cuantos más seamos, más reiremos.
Esperando la serie, sentados.



Marea subiendo (mejor en compañía).

RESUMIENDO: Intenta ir a surfear acompañado. Busca arenales amplios y mantente alejado de la zona de rocas. Si la corriente te ha arrastrado hacia ellas y no puedes salir por la arena, vete al medio del mar y espera a que te vayan a buscar o vuelve por la zona profunda hacia el centro de la playa, y una vez allí dirígete a la orilla, acostado, ayudado por las olas.

Acuédate siempre de mirar las predicciones antes de salir de casa. Lo más importante, si estás empezando, es el tamaño de las olas y la dirección del mar. Con un mapa delante, sitúa la flecha indicadora de la dirección del mar de manera que veas si le da de lleno a la playa a la que quieras ir (si buscas olas un día tranquilo), o de forma que esté protegida si buscas resguardo un día de mucho mar.

Recuerda el "ejemplo exagerado": con mar del norte, un día de mucha olas, Cádiz puede ser una opción recomendable, por estar resguardado del mar de dicha dirección.

EL TAMAÑO DE LAS OLAS

Si te fijas en una ola, cuando rompe, verás que se crea una especie de vacío, un escalón.

Como dijimos anteriormente, la ola tropieza y estalla. Tropieza con el fondo, y estalla desde una zona más alta a un nivel más bajo del mar. Por eso resulta difícil medir las olas.

Además, y esto es muy importante, hay olas en las que, con la mitad de tamaño que otras, son mucho más bruscas, con más fuerza y más difíciles de surfear.

Por ejemplo, Teahupoo, la ola más fotografiada últimamente, puede ser un monstruo, que, aunque no llegue a alcanzar alturas tan grandes como otras olas, tiene muchísima fuerza (y es fácil tocar en el fondo, que no es de arena). Hay olas muy grandes, que rompen en el medio del mar y sólo los días de temporal, pero que no tienen tanta fuerza, porque el fondo está a más profundidad o por otros factores, aunque alcancen alturas muy elevadas.

En cualquier caso, la forma de medir las olas por los surfistas es un poco 'rara'. Medio metro (50cm), aproximadamente, es la altura que hay desde tu rodilla hasta el suelo, pero una ola de ese tamaño se diría de un cuarto de metro.

Medio metro de ola vendría a ser una ola desde tu cintura hasta el suelo, el tamaño mínimo que se puede surfear con una tabla corta 'normal', aunque haya alguna gente muy ligera y que surfea muy bien que puede incluso llegar a ser arrastrado por una ola de un cuarto de metro.

Un metro sería una ola de tu tamaño, más o menos, y metro y medio una ola más alta que tú. Dos metros ya es un tamaño muy respetable, especialmente en algunas olas con mucha fuerza, y dos metros y medio poca gente los surfea (aunque cada vez hay más gente que surfea en olas grandes).

Tres metros, si quieras hacerte una idea, tumbate en el suelo, mirando hacia la pared, y mira hacia el techo. Imagínate una masa de agua un poco más alta que eso, que te va a caer encima, y que tienes que hacer el pato.

Las olas de más de cuatro metros se suelen coger con moto de agua, haciendo lo que se llama tow-in surf, y llevando los pies enganchados a la tabla, metidos en unos straps (parecidos a las tablas de windsurf)

Hay quien es exagerado en el tamaño, y quien tira un poco por lo bajo. Es muy frecuente, si hablas con alguien conocido, con quien acostumbras a ir a surfear, comparar con aquél día que...

También son habituales las coletillas. Puede ser un metro cañero, con fuerza, o un metro quedón, que parece que la ola no quiere estallar, y se queda, según acaba de romper.

También puede ser una ola rápida, o hueca, o con codo, muy divertido, especialmente para bodyboard.

En general, es preferible una ola bonita a una ola grande. Te lo pasarás mejor.

Para aprender, mejor que sea una ola fácil, lenta, babosa (no hueca). En la misma playa, si las olas rompen con todas las mareas, es probable que con la marea baja la ola sea más tipo 'bofetada', que estalle rápido y con fuerza, por lo que te costará más levantarte y la caída será peor.

Mucho cuidado con las olas orilleras, pues no son buenas para aprender (suelen funcionar con marea alta y tener mucha fuerza...y te podrás golpear contra la arena).

Y en ningún caso se habla de fracciones inferiores al medio metro (salvo un cuarto de metro si el mar está casi plato). A menudo es muy fácil distinguir al surfista novato por su forma de hablar.



TOW-IN SURF (olas gigantes)

Seguro que alguna vez has visto fotos o videos de gente surfeando olas enormes, monstruosas. Esas olas, el surfista no las coge remando, pues no sería posible, ya que la ola viene a ser como un gran muro de agua en el que no se podría poner de pie hasta que empezase a estallar, o prácticamente, y entonces se caería.

Hace muchos años, para coger olas muy grandes se utilizaban pinchos, o tablas tipo gun, muy largas y estrechas. Así, el surfista podía ponerse de pie un poco antes.

Ya hace tiempo que, para este tipo de olas, la gente se sirve de la ayuda de motos acuáticas, que les ayudan a coger la velocidad necesaria, y les dejan en la ola (ya de pie, pues van como haciendo esquí acuático, pero con la tabla de surf).

En estas olas, los surfistas van sin invento, con los pies metidos en unos straps que llevan estas tablas, y llevan unos chalecos salvavidas muy ajustados y que flotan mucho, pero que aún así, si la ola les coge, no les evitarán los revolcones ni ir hacia el fondo.

En caso de que se caigan, es muy importante que quiten los pies de los straps, para evitar lesiones. Para coger estas olas, hacen entrenamientos específicos, practican la apnea (aguantar sin respirar), etc.

Dependen mucho del conductor de la moto de agua, que normalmente es otro surfista, y que en caso de complicaciones será el que (o uno de los que) irá a rescatar al surfista al que ha cogido la ola.

Cada vez hay más gente que coge estas olas. En general, los que cogen las olas más grandes no son los mejores surfistas (por supuesto que son surfistas buenísimos, excepcionales), pero no suelen ser los mejores realizando maniobras. Pero, como se suele decir, tienen callo. Han cogido ya muchas olas, y se han caído también muchas veces, por lo que ahora ya pocas veces se caen.

La gente empieza a surfear a edades cada vez más tempranas. Cuanto más joven es uno, más flexible es. Los niños son 'de goma', y en competición se suelen comer a los mayores. Pero, los mayores, muchas veces, tienen callo. Un niño se puede caer en una ola grande, o sentirse menos seguro, aunque suelen ser más alocados. Pero, muchos mayores, casi tienen escamas y branquias...y se nota. No se doblarán tanto, no harán las maniobras más complicadas, pero probablemente no se caerán, parecerá que llevan los pies pegados a la tabla, y sabrán colocarse en el sitio adecuado, en el momento correcto... Además, se merecen un respeto, por su edad. No te olvides de las buenas costumbres, y no solo en el agua...

METEOROLOGÍA

(PREDICIONES DE OLAS): MAREA, VIENTO...

¿Quién te iba a decir que las matemáticas, la física, serían tan importantes para tu deporte favorito? Tal vez no llegues a ver todo lo que implica, pero, al menos, deberás de aprender a interpretar los mapas y tablas meteorológicas. Porque para buscar la playa (o el spot) que reúne las mejores condiciones cada día, tanto para aprender, cuando busques esas olas pequeñas con las que te sientes cómodo y puedas entrar con facilidad, para caerte muchas veces, como cuando lleves tiempo y busques tus olas perfectas, los partes meteorológicos y las webcams harán más fácil que aciertes con el lugar en el que mejor rompen las olas cada día...para ti.

No todas las personas buscan lo mismo, no lo olvides, pero, en general, a todos le gustan las olas largas, y si pueden ser huecas, aunque hay quien prefiere que sean un poco más tranquilas, pero siempre, largas, para disfrutar el mayor recorrido posible.

Cada día hay más webs. Igual que pasa con las marcas, aquí nos vamos a centrar en una, tal vez la más visitada por los surfistas, aunque originalmente nació pensada para los windsurfers y kiters: windguru.

En su versión gratuita, verás las predicciones con 12 horas de retraso. Y, en comparación con otras webs similares, suele 'exagerar' un poco el tamaño (recuerda que las olas de medio metro, para un surfista, si cogiéramos un metro y midiésemos, superarían un poquito el metro).

Pero, antes, un par de recomendaciones:

Acostúmbrate a consultar la misma web, y a poder ser, hazlo siempre antes y después de ir a surfear (si lo haces antes te será de mayor utilidad, pero si lo haces al regresar habrás acertado con el sitio, pues a veces planearás ir a un sitio y acabarás en un lugar diferente). Así, si otro día vuelves a ver condiciones similares, podrás acordarte de cómo estaba aquella vez que las predicciones eran parecidas. Normalmente el estado del mar es bastante cíclico. En cada zona suele haber unos vientos predominantes, dependiendo de la época del año, y el mar suele

entrar de una dirección determinada también. Además, es frecuente que, dependiendo de la ola del día, predominen unos vientos u otros (quien madruga suele encontrar vientos más favorables y menos gente en el agua).

Cuando te hayas leído todo este capítulo, te recomendaremos una web, la que consideramos más fácil de utilizar y con gran acierto en sus previsiones, pero antes usaremos windguru para que aprendas a interpretar las predicciones.

En cualquier web de predicciones meteorológicas tendrás que seleccionar el lugar cuyo estado del mar quieres consultar, con la mayor exactitud posible, pues a veces, en zonas no muy alejadas, las condiciones varían.

Un complemento muy bueno a las webs de predicciones son las webcams, a través de las que podrás ver el estado del mar en tiempo real.

Nuestra recomendación, en webcams, es **camaramar.es**

Igual que con las marcas, es posible que surjan nuevas webs, o que se mejoren las existentes.

Por ahora, solo hay webcams en algunas de las playas más concurridas. Viendo como está una playa, puedes imaginarte cómo están otras muchas, aunque para eso necesitarás un poco de experiencia.

Aprovecha las redes sociales y las nuevas tecnologías para ir directo a tu destino ideal, ahorrando tiempo y dinero en combustible.

Camaramar, además de mostrarte cómo rompen las olas en ese momento, te indica las condiciones óptimas para esa playa, aunque, no lo olvides, es posible que varíen, especialmente en lo referente al punto de marea ideal, si son de arena, debido a los temporales.

Entre las webs de predicciones sobre el estado del mar, algunas de las más conocidas son:

puertos.es - muy fiable. Horizonte de predicción: 3 días. Otras llegan a predecir hasta con una semana de antelación, pero, realmente, a tan largo plazo no son fiables, aunque puedan valerte para que te hagas una idea de lo que está

por venir. No tiene tantos puntos de predicción como otras webs, pero es de las que más acierta en sus predicciones.

magicseaweed.com - muy usada por los extranjeros. En la web encontrarás también fotos de surfistas, de olas, etc.

windfinder.com - cada vez más utilizada, especialmente porque mucha gente es contraria a visitar webs como windguru, por su retraso en las predicciones en su versión gratuita.

Wisuki.com - fácil de entender.

surf-forecast.com - la que te recomendaremos al final de este capítulo. La que consideramos más fácil de entender. Pero, de todas formas, sería interesante que continuases leyendo (aunque sepas manejar una calculadora, está bien saber hacer las operaciones a mano).

Existen muchas otras, pero no queremos que te lías, y este apartado es el más 'complicado' de todo el libro, la parte más teórica del surf.

Complementa estas webs con una tabla de mareas, para saber a qué hora coincide la marea cada día (aunque en la mayoría de ellas ya te lo indican). No olvides que cada spot tiene su punto ideal de marea, y que las mareas no todos los días tienen el mismo coeficiente, sino que hay días que son más marcadas (suben más y también bajan más), y otros que se notan menos (mareas muertas). Coeficiente alto indica mareas vivas, coeficiente bajo, menos diferencia entre mareas. A modo de curiosidad, que te suene que en los ríos también se notan las mareas, aunque de manera diferente. Y piensa, a modo de curiosidad también, que si la luna es capaz de alterar así el flujo de masas tan grandes de agua, qué no podrá hacer con los líquidos de tu cuerpo... (los campesinos y otra gente muy en contacto con la tierra, lo sabe).

Ten en cuenta que, algunas tablas, vienen expresadas en la hora solar, por lo que tendrás que añadirle una o dos horas, dependiendo de la época del año en la que te encuentres. De todas formas, esto cada vez es menos frecuente y lo más habitual es que ya vengan expresadas en la hora real.

Al lado de la hora de la marea, y normalmente entre paréntesis, encontrarás el nivel (altura) del mar a esa hora. Algunas tablas toman como referencia el cero como el punto más bajo posible del nivel del mar (nunca alcanzado), y, por ejemplo, la marea baja puede ser +0,60m y la alta +4,10m, o puede tomar el cero como punto intermedio, y expresar la marea baja con signo negativo y la alta en positivo.

www.windguru.com

Lo primero que tendrás que elegir, será la localización para la que quieras las predicciones. Aunque te parezca raro, a veces en zonas cercanas las condiciones son diferentes (aunque no es lo habitual). Aunque no aparecen todos los spots, sí suelen estar las playas de referencia de la zona, las más frecuentadas. Puedes desplegar el mapa si tienes dudas, o poner el nombre que buscas en el filtro de localizaciones.

A un nivel muy de principiantes, fíjate únicamente en el oleaje, que refleja la altura de las olas, expresada en metros.

Lo primero que vemos en windguru (en la localización que hemos seleccionado), es, para un día determinado y a una hora determinada (lo habitual en las webs de este tipo es dar predicciones cada dos o tres horas, tres en el caso de windguru) la velocidad del viento (expresada en nudos, aunque si lo deseas puedes cambiarlo a metros por segundo) y las rachas más fuertes. En principio, si tu nivel no es el suficiente como para distinguir el viento simplemente viendo el mar, o sea, si desde el coche ves la ola y no sabes si hay viento o no, o su dirección, no te preocupes, salvo que sea superior a 10 nudos. Podrás surfear igual, pero puede que sea más incómodo.

La dirección del viento, si ya la distingues, te obligará a buscar un spot en el que le dé offshore, salvo que sea viento flojo (hasta 7 nudos), que apenas afectará (con marea alta incluso 8 nudos). Hay playas que aguantan mejor el viento malo que otras.

El viento arruga el agua como si fuese una sábana (más arrugas cuanto peor dirección y más fuerza).

Lo siguiente que aparece es la altura de las olas (expresada en metros, aunque da la opción de cambiarlo a pies). Windguru 'exagera' en relación con otras webs, y con la forma que tienen los surfistas de medir el tamaño de las olas, pues, a modo orientativo, se podría surfear a partir de medio metro de olas (salvo con tablas de iniciación o que floten mucho), y olas de un metro serían, más o menos, de la altura de una persona. Ten en cuenta que la ola, en el momento de romper, genera una especie de vacío, que hace que haya una diferencia notable entre si la miramos de frente o por detrás (y dependiendo de la ola unas levantan más que otras por detrás, y con el mismo tamaño unas tienen más fuerza que otras). Cuando hablamos de olas, en general, nos referimos a spots.

Este punto, el de la altura de las olas, es de los más importantes. Tienes que buscar un sitio en el que haya olas suficientes para surfear, pero que no sean demasiado grandes. No olvides que para aprender lo mejor es coger muchas olas pequeñas.

Aunque las webs de predicciones se equivocan, cada vez aciertan más, especialmente si lo miras en el día o con un día de antelación. Pero a menudo los principiantes no se fijan en la dirección del mar, lo que les hace pensar que es la predicción la que falla, cuando son ellos los que no saben interpretarla. Por ello recomendamos, para un nivel muy básico, en windguru, descender por la pantalla hasta donde pone oleaje, y fijarse en esa altura (que siempre será igual o inferior a la altura de las olas, pues si el viento es fuerte, o si el mar entra cruzado, de dirección lateral, la fuerza del swell no se verá traducida totalmente en tamaño de olas). Con la misma fuerza y

dirección del mar, cuanto menos viento haya más altas serán las olas. Este apartado, en el que pone oleaje, es la descomposición de los frentes que están generando olas. En el apartado principal, aparece el tamaño de las olas, y hace algo así como una suma de vectores. Pero es posible que esté entrando mar del noroeste (es la componente natural del mar en norte y oeste de la Península Ibérica, y también en Canarias), y que, además, haya mar del noroeste, por ejemplo (típico en verano, tras días de viento fuerte del NE). Incluso puede haber más frentes de olas. Lo ideal sería que hubiese uno sólo. Y, para la costa norte y oeste, si es del noroeste (NW, north west, en inglés), y especialmente si las olas se están generando lejos de la costa, el período será mayor, y tendrán más fuerza.

El periodo de las olas es el tiempo que pasa entre que estalla una ola y la siguiente. En general, cuanto más grande mejor (para olas de fondo de arena). No te preocupes por eso todavía, porque además, para empezar, no quieras olas potentes (los períodos largos, además, suelen ser característicos de olas con mucha fuerza). Que te suene que más de diez segundos entre una ola y la siguiente está bien. Los períodos largos son muy difíciles de alcanzar en verano (en la costa cantábrica / atlántica española). Si la ola rompe en fondo de roca, a veces no interesa un periodo demasiado largo (tanto para que no le de tiempo a recuperar demasiado fondo como para que no tenga excesiva fuerza). Además, es probable que si el periodo es muy largo haya mar de fondo y las olas tengan más fuerza (tendrás que buscar entonces un spot más resguardado).

Windguru suele jugar con los colores, dependiendo de las condiciones de cada



parámetro, por lo que te resultará más fácil interpretar las predicciones.

A continuación aparece la dirección de las olas. Piensa en una isla cuadrada. Si el mar entra del norte, en la cara superior del cuadrado habrá olas, pero en la cara inferior no, por mucha fuerza que tenga el mar. En los laterales del cuadrado habrá algo intermedio entre la cara inferior y la superior. No olvides que solo aparece una dirección, pero que, para un nivel más avanzado, puedes descender por la web y ver la descomposición de esa flecha. Si vienen olas de distintos sitios, será como si unas anulasesen a las otras (no es así exactamente, pero tú no verás romper las olas aunque el windguru te diga que las hay). Tanto en la dirección del mar como en la del viento, te da la opción de situarte sobre la flechita, y te aparece la dirección exacta, en grados y punto cardinal. Como sólo aparece una flechita, en caso de que el mar esté entrando de dos direcciones distintas, windguru hará una suma de vectores y te dará la flecha resultante. Una vez más, esto sólo para nivel profesional.

Para principiantes, si quieres hacerte una idea, mira el tamaño del frente principal del oleaje, y si tienes suerte, que haga sol y una temperatura veraniega, pues siempre es mucho más agradable que surfear con frío y lluvia. Temperatura, nubosidad y precipitaciones no necesitan comentario, y la valoración de windguru es referente a las condiciones generales para la práctica de winsurf o kitesurf, siendo la máxima valoración tres estrellitas, y la mínima ninguna. Para estos deportes, más viento no implica siempre mejores condiciones, pues puede ser un viento muy racheado, aunque, evidentemente, tanto para wind como para kite es necesario el viento, igual que para surfear

Hacen falta olas. Windguru también te da la opción de desplegar mapas, pero para un nivel de iniciación, te llegará con fijarte en el oleaje. Simplemente para que te suene, por si acostumbras a ver el mapa del tiempo en el telediario, donde las isobaras (líneas en las que la presión atmosférica es la misma) están muy juntas, hará más viento. Altas presiones suelen equivaler a calor y bajas presiones a

lluvia... simplificando demasiado. En general, las predicciones que da suelen acertar bastante para el día y también para el siguiente, y a medida que miramos a más largo plazo van perdiendo fiabilidad.

Ahora que te has tragado esta clase de meteorología, te recomendamos que mires las predicciones del tiempo en www.surf-forecast.com

Allí encontrarás la predicción del estado del mar interpretada para surfistas. Aparece, además de los datos comentados, la energía del mar, de las olas (para empezar te interesa que tengan poca energía, menos de 1.000Kj, y mejor si no llega a los 500). Pero ten en cuenta que, dependiendo del nivel de cada uno y el estilo de surf, unos buscarán unas cosas, y otros otras. Un día de mal viento puede ser perfecto para aprender a ponerte de pie. Aprovéchalo.

Ten en cuenta que todo esto son datos aproximados y generales. El tema de la meteorología es algo complejo, y siempre, generalizar es equivocarse.

No hay ninguna playa, en ningún lugar del mundo, en la que siempre haya olas. Sí que hay playas en las que nunca rompen, pero probablemente muchas de las que te imaginas que nunca tienen olas, si las vieres un día de temporal gordo, te extrañarías.

Las condiciones del mar suelen variar cada día, y aunque hay playas que recogen más mar que otras, la dirección del mar puede hacer que una playa habitualmente tranquila tenga más olas que otra que por lo general está más agitada.

DE VIAJE

Es habitual, y mucho más divertido, compartir tu día de surf con amigos. También es una costumbre habitual repartir los gastos de gasolina entre los que van en el coche, excluyendo al propietario del mismo, pues éste ya se tendrá que hacer cargo de otros gastos del coche. Tanto si es tu coche como si no lo es, intenta no dejarlo lleno de arenas ni mojado. Tal vez vayas a una playa en la que no puedas endulzar el material, por no

haber duchas en ella, pero sí puedes sumergir la tabla en el agua del mar antes de llevarla al coche, secarla con una toalla y, si tienes funda, guardarla en ella.

Quítate el traje en una zona sin arena, o si no la hay, dentro del capazo, si llevas uno.

Lleva una sudadera o ropa de abrigo (y si es invierno o una zona fría que sea cómoda, o te costará trabajo vestirte), aunque sea verano, pues a veces se agradece, al salir del agua, y otras veces te cogerá la noche sin darte cuenta. Lleva también algo de comer y de beber, pues es probable que salgas del agua con sed y hambre, y puede que no encuentres cerca dónde comprar algo que comer. Además, si vais varios juntos a surfear, puede ser una buena manera de reponer fuerzas, tranquilamente, mientras ves como tus amigos cogen olas. Una buena opción puede ser marcarse un presupuesto, y hacer un fondo común: pan, embutido, algo de fruta y tirar millas. Ojo si lleváis chocolate, pues, aunque es obvio, con el calor se derrite...

Cuidado con marcar horario de vuelta, porque a menudo se incumplen y es motivo de enfados...

Intentad ir gente del mismo nivel o parecido, pues si no es posible que los que menos sepan lo pasen mal, si las olas son muy grandes. Son frecuentes los enfados entre parejas, especialmente si es él el que le enseña a ella, por falta de paciencia. Si vas a enseñar, no puedes ir pensando en surfear tú también. En estos casos, es preferible acudir a una escuela.

Si el material va ordenado, ocupará menos. Si el coche es pequeño y no dispone de bacás, una opción para llevar las tablas de surf es reclinar el asiento del copiloto, y acostar las tablas en él, las quillas hacia arriba, pero hacia el suelo, y las tablas más grandes abajo, o las que vayan con funda. Cuidado, si no llevan funda, pues la parafina puede manchar la tapicería.

Otra opción, aun sin tener bacás, puede ser sujetar las tablas al techo con la ayuda de unas cinchas (las quillas siempre hacia adelante y hacia arriba).

Si las tablas son de body, ocuparán menos y será más fácil cargar el material.

Para evitar que se calienten las bebidas, las podéis meter en una bolsa y enterrarlas en la arena, pero marcando la zona, para no perderlas. Y, muy importante, SI NO LIMPIAS LA PLAYA, AL MENOS NO LA ENSUCIES.

Si sientes la llamada de la naturaleza, y vas a dejar tu huella en la arena, no te cuesta trabajo hacer un pequeño agujero y después enterrarlo. Piensa que, especialmente en verano, hay playas a las que va mucha gente a acampar... No es necesario comentar la utilidad de los pañuelos de papel, rollo de papel de cocina, toallitas de bebé o productos por el estilo.

En algunas zonas de España (Asturias, por ejemplo), multan si duermes en la playa. Hay quien dice que es para que la gente le de ganancia a la hostelería. Otros dicen que es para evitar que se ensucien las playas. Alguien que quiere las playas intenta conservarlas. Así que, ya sabes, si no limpias, por lo menos no ensucies... y esperemos que pronto cambien las leyes.

De cualquier forma, hay playas en las que, en verano, es fácil encontrarse con más de 30 coches, furgonetas o autocaravanas trasnochando. Suele reinar el buen ambiente, y puede ser una buena opción para conocer gente y disfrutar la noche... de otra manera (de la manera prohibida; la legal, es la de los garitos).

Entre sesión y sesión de surf, podrás disfrutar de una caminata, un partido de fútbol o de voley con los vecinos, etc.

Hacer fuegos también está prohibido en verano. En algunas zonas, no tiene mucho sentido esa prohibición, pues están habilitadas con parrillas, y todo el entorno es de arena, pero a veces, las leyes generalizan, y generalizar es equivocarse... Si vas a viajar en avión, la cosa se complica un poco... aunque seguramente merecerá la pena, y conocerás olas y culturas diferentes...

La mayoría de las tablas de surf llevan quillas desmontables, que se pueden quitar con una llave tipo allen, en L. Así, será más fácil evitar 'accidentes' indeseados.

Si puedes, envuelve tu tabla en papel burbuja, y/o aprovecha para meter las toallas y el traje en la funda, que servirán de amortiguadores, a la vez que te librará de parte del peso de tu equipaje.

Es habitual que te cobren por tus tablas, y a veces cobran tanto que no te compensa llevarlas (por ejemplo, en muchas compañías nacionales, llevar una tabla a Canarias supera los 100 euros, por lo que el viaje de ida y vuelta supone casi lo mismo que comprarte allí una tabla de segunda mano, que puedes malvender el último día (coméntalo en el agua los días antes), o puedes alquilar allí el material, aunque no en todos los sitios tienen material de calidad para alquilar).

Ten en cuenta, a la hora de preparar tu tabla para el viaje, que ésta no es plana, sino que está curvada hacia arriba, y si la pones al revés es posible que se rompa. En tu funda (que debería de ser acolchada), ponle una pegatina de FRÁGIL y otra que indique cuál es la parte de arriba (THIS SIDE UP). En el mostrador de equipajes te las facilitarán (y no te cobrarán por ellas, al menos por ahora). Si metes toallas o trajes en el bulto, que sea en esa parte, intentando aprovechar la curvatura (rocker) de la tabla.

En general, cobran por bulto, así que, lo que puedes intentar hacer, si vais varios, es meter dos tablas en la misma funda. Hay fundas de viaje ('ataúdes') preparadas para llevar varias tablas (y otros complementos), pero suelen ser bastante caras, por lo que si no vas a viajar con frecuencia es posible que no te compense.

Intenta tener todo preparado para cuando llegues al mostrador de facturación, presenta tu mejor sonrisa, échale un poco de cara, dile que vas justo de dinero... y si tienes suerte, no te cobrarán por la tabla, aunque hace ya unos años que es muy difícil escaquearse.

Al llegar a tu destino, comprueba que la/s tablas han llegado enteras, pues, en caso contrario, podrás reclamar el coste del arreglo, el alquiler de una de sustitución o incluso una tabla nueva si ésta no tiene reparación (prepárate para pelear con la compañía).

En cualquier caso, si el objetivo de tu viaje es el surf, tenlo en cuenta a la hora de elegir la

compañía, pues a veces las de bajo coste acaban siendo las más caras.

BUENAS COSTUMBRES

Cuando te vayas de la playa, déjala como la encontraste, o un poco más limpia si puedes. No te cuesta trabajo llevarse un plástico cada vez que te vayas. Cada día somos más surfistas. Si cada uno se lleva una lata, una botella, lo que sea, entre todos podemos mantener limpias nuestras playas.

En el agua, respeta siempre a quien tenga la preferencia. Intenta no estorbar. Remonta por el canal (la zona en la que no rompen las olas), si lo hay, y si no intenta no ser una 'boyá' en medio de la ola. El que está surfeando tiene obligación de esquivar a la gente, pero intenta no molestar, y por si acaso no controla demasiado, no te arriesgues a que te pasen por encima. Sólo si estás seguro de ser capaz de hacer un pato suficientemente profundo, hazlo si ves que te van a pasar por encima. Si no, en caso de urgencia suelta la tabla (más hacia la orilla que tú, y siempre asegurándote de no tener a nadie detrás) y bucea muy profundo. No cojas una ola si no estás seguro de poder esquivar a toda la gente que te encontrarás durante su recorrido.

La mayoría de los accidentes son causados por principiantes.

Cuando acabes tu sesión de surf, lleva el material, directamente del agua, al coche, si has ido en coche, sin apoyarlo en la arena. Si puedes pasarle un agua dulce (por ejemplo si hay duchas), mejor. El traje se quita del revés (así es más fácil), y se debe colgar, también del revés, sin arrugas, con los puños y las piernas estiradas, para que seque lo antes posible, tras haberlo lavado con agua dulce.

Hay quien le quita el invento a la tabla después de cada uso, si tiene enganche de velcro, y hay quien se lo deja puesto.

Si duermes en la playa, si haces pis o caca en la arena, deja todo tapado, que no se vea. La propia arena se lo acabará comiendo en poco tiempo, pero si lo dejas al descubierto, tardará más y dejará mal olor, además del feo efecto estético que causa. Hay playas muy bonitas que en verano parecen campos de minas.

OLAS FAMOSAS

Existen muchísimas olas conocidas, tanto a nivel nacional como internacional, y aunque cada día se descubren nuevas olas, cada vez quedan menos secret spots (olas poco conocidas o frecuentadas). En España, las mejores olas, en general, están en Canarias, aunque en toda la costa hay alguna ola de gran calidad.

Como la lista sería interminable, nombramos solo unas pocas, de las más conocidas o las más impactantes, como por ejemplo Tehaupo, en Tahití, Mundaka, en el País Vasco, o La Santa, en Lanzarote.

MUNDAKA (País Vasco)

Izquierda larga y hueca, de las más largas de Europa. Suele funcionar mejor en invierno.

Mundaka, un día de pocas olas y mal viento.



PIPELINE (Hawaii)

Izquierda tubera. Durante años fue la ola más fotografiada del mundo.

JEFFREYS BAY (Sudáfrica)

Derecha larguísima y de gran calidad.

KIRRA (Australia)

Derecha muy larga, con secciones tuberas. Tiene una primera sección artificial, Super-bank. Vale tanto para principiantes como para expertos.

TEHAUPOO (Tahití)

Ola de izquierda de forma espectacular, muy hueca y peligrosa, especialmente los días de más tamaño. Tal vez sea la ola más fotografiada (o al menos la más 'compartida') en la actualidad.

HOSSEGOR (Francia)

Para algunos el mejor beachbreak de Europa.

SUPERTUBOS (Peniche)

Su nombre lo dice todo. Necesita mar. Si andas por la zona, una opción alternativa para los días que no tengas mar suficiente en supertubos puede ser Ribeira D'ilhas (Ericeira).

LOS LOCOS (Cantabria)

Ola muy buena y concurrida.

RODILES (Asturias)

Ola del estilo de Mundaka, aunque no llega a tener su calidad (o al menos su fama).

LA SANTA (Lanzarote)

Izquierda tubera de excelente calidad. También sale una derecha, desde el mismo pico, y otra derecha en un pico cercano, también en La Santa.

EL CONFITAL (Gran Canaria)

Ola de calidad mundial.

LOBOS (isla pequeña, cercana a Fuerteventura)

Derecha larguísima, con algunas secciones huecas.

LA MACHACONA (Lugo)

Ola de roca, derecha, hueca, de excelente calidad. Necesita bastante mar y viento del sur

DONIÑOS (Coruña)

Buenas olas en verano, sobre fondo de arena, y en un entorno muy bonito.

LA BARCELONETA (Barcelona)

De las mejores olas de Cataluña, aunque no funciona con tanta frecuencia como desearían los que la surfean.

EL PALMAR (Cádiz)

Una de las olas más conocidas del sur de la Península.

HISTORIA Y COMPETICIÓN

Aunque no se sabe con certeza, se cree que el origen del surf está en la Polinesia, y de ahí llegó a Hawaii.

Al principio, los indígenas se deslizaban, tumbados o de pie, sobre tablas cortas, o sobre una especie de lancha.

De esto hace más de 250 años. Se tiene constancia por escrito, tras la

muerte del capitán inglés James Cook, que en una expedición, en 1778, navegando desde Tahití a Norteamérica, se encontró (por casualidad), un grupo de islas: Hawaii.

Con el paso de los años el deporte fue evolucionando, y se fue extendiendo. Mark Twain, el autor de Las aventuras de Tom Sawyer, fue uno de los primeros famosos en probar este deporte, que era una de las formas que tenían la nobles en Hawaii para ganarse respeto de la gente.

Jack London, otro conocido escritor, ayudaría, ya en el siglo XX, a promocionar este deporte.

En dicho siglo XX, en los años 30 y 40, se expandió por California, y se celebraron los primeros campeonatos.

En la segunda mitad del siglo pasado se empieza a reducir el tamaño de las tablas, surgen nuevos materiales, y una nueva cultura comienza a expandirse: películas como El gran miércoles, o grupos como The Beach Boys se convirtieron en referentes de la cultura del surf.

En los años 70 llega el surf a Europa: se inventa el traje de neopreno, y surgen las grandes marcas de surf.

En la década de los 80 se empieza a surfear con tablas cortas, y en los 90 Kelly Slater, el surfista más famoso de todos los tiempos, gana 6 títulos mundiales de surf, y se convierte en el primer surfista en ingresar más de 1 millón de dólares al año, en parte gracias a los derechos de imagen y publicitarios, y a su participación en series como Los vigilantes de la playa.

En este siglo, el surf ha evolucionado muy rápidamente: el estilo es cada vez más radical, surgen maniobras nuevas, se prueban materiales y formas nuevas, se surfean olas cada vez más grandes y peligrosas, etc.

En cuanto a la competición, destaca un nombre: Kelly Slater, que vendría a ser el Michael Jordan del surf. Actualmente parece que Gabriel Medina, brasileño nacido en 1993, quiere tomar su relevo, aunque no marca tanto la diferencia en los campeonatos como Kelly.

En competición, actualmente se tiene muy en cuenta el estilo y la radicalidad de la maniobra, el punto de la ola en el que se efectúa, y la verticalidad con la que se hacen algunas maniobras. El tubo, la reina por excelencia, es la que proporciona la mayor puntuación en competición, y una de las sensaciones más incomparables en el surf libre, junto con los aéreos.

En competición, no se puntúa ninguna maniobra si no se concluye, se cae y se sigue en la ola (aunque sea en la espuma).

En bodyboard, lo que puntúan son las maniobras. El ir de pie, acostado o en drop-knee, solo se consideran estilos diferentes (apenas varía la puntuación), aunque cada vez hay más campeonatos de la modalidad específica de drop-knee.

Tanto en surf como en bodyboard, la dinámica de la competición es la misma: en mangas de 4 personas (a veces 5), durante un tiempo que puede oscilar desde los 15-20 minutos hasta la media hora, los diferentes participantes intentan coger olas y realizar maniobras. Pueden coger

hasta un máximo de 10 olas, de las que los jueces les puntuarán las 3 mejores.

Si algún participante le 'salta' una ola a otro (en competición le llaman 'interferencia'), es penalizado por ello.

Al final de cada ronda, pasan dos participantes, y otros dos se quedan fuera.

En las rondas iniciales, en los campeonatos de nivel, hay unos surfistas que están excluidos de participar, pues ya han acreditado su nivel. Asimismo, se suele invitar a participar a algún surfista de la zona, que suele conocer bien la ola, lo que le da una pequeña ventaja con respecto a los demás, aunque, normalmente, si el campeonato es de nivel mundial, o continental, los surfistas locales suelen quedar eliminados en las primeras mangas.

Existen campeonatos de nivel local, a los que se puede presentar todo el mundo, con el único requisito de inscribirse previamente (y estar federado). En otros, de nivel superior, solo pueden presentarse quienes acrediten unos resultados.

Existe una organización, la ASP (Asociación de Surf Profesional), que es la encargada de organizar el campeonato del mundo (sería algo así como la FIFA en el fútbol). Dicho campeonato se compone de varias pruebas (más o menos como en automovilismo), en distintas partes del mundo.

En función del puesto en el que quede cada participante, le dan unos puntos. No todos los campeonatos puntúan igual, sino que están catalogados

con estrellas (como los hoteles), en función de la calidad de la ola, de la cuantía de los premios y otros factores menos relevantes. Básicamente, el dinero manda, pero sin buenas olas no hay surf. Hace años se intentaban buscar olas en las que se pudiese juntar mucha gente a ver el campeonato 'en vivo', pero hoy en día existen competiciones de gran nivel que se celebran en olas a las que hay que acceder en barco.

Al final de la gira, quien más puntos ha acumulado

es el vencedor.

En cada campeonato, se suele dar un premio a la mejor ola, y es frecuente también hacer una manga llamada 'expression session', en la que compiten todos los surfistas a la vez, y donde se premia la mejor maniobra. Esta suele ser la parte más llamativa de los campeonatos, pues en las mangas 'normales' se exprimen las olas hasta el final, pues cada maniobra va sumando puntos, mientras que en la 'expression session' se busca una única maniobra, normalmente por el aire, o por el interior del tubo (si la ola deja hueco).

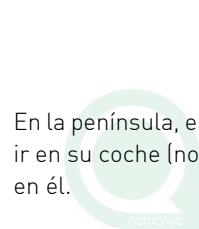
Es frecuente oír hablar del top 45, que incluiría algo así como a los 45 mejores surfistas (en competición) de todo el mundo, lo que sería algo así como la primera división del surf a nivel mundial. También existe una lista a nivel europeo.

Antiguamente, había campeonatos que se suspendían, por no darse las condiciones adecuadas (por no haber olas o por ser éstas demasiado grandes). En ese caso, se repartían los puntos (equitativamente) entre que se presentaban.

Hoy es raro que pasen estas cosas, pues la gente es capaz de surfear en condiciones más extremas, y, en caso de ser necesario, se puede trasladar el campeonato a otra playa de la zona. En la alta competición, suelen señalizar un mínimo de cinco días, para intentar asegurarse que, al menos en alguno de ellos, las condiciones sean buenas.

Hay surfistas muy buenos que no destacan en competición, aunque, a medida que estos deportes se ha ido profesionalizando, y que va moviendo más dinero, los que viven del surf se centran más en la competición.

Pero, era muy frecuente, por ejemplo, el caso de los surfistas canarios, de gran nivel, acostumbrados a olas muy buenas, que no podían participar en muchos campeonatos por motivos económicos, pues solo desplazarse implicaba el gasto en avión (y llevar las tablas puede ser muy caro), y si no tenía dónde dormir, gastos de alojamiento...



En la península, en el peor de los casos uno podía ir en su coche (normalmente furgoneta) y dormir en él.

Además, estos surfistas de las islas, acostumbrados a buenas olas, huecas y largas, no se desenvolvían tan bien en olas malas, pequeñas y fofas, por lo que a menudo sus resultados no eran un reflejo de su nivel de surf. De cualquier forma, solía reinar la camaradería, y unos se ayudaban a los otros, compartiendo alojamiento, e invitando los locales a dormir a los visitantes, y llevándoles a surfear a las mejores olas, los días previos, a modo de entrenamiento. La historia, en el mundo del bodyboard, es muy parecida, aunque con menos dinero, pues siempre ha tenido menos tirón que el surf. Además, los que no conocen estos deportes, ni siquiera saben lo que es el body, por lo que las marcas que ponen el dinero 'miman' más a los surfistas que a los bodyboarders.

LISTA DE PRECIOS

A continuación se muestran algunos precios (orientativos) del material más utilizado para la práctica de estos deportes. Se indican, en euros, el mínimo y el máximo, orientativos, aunque siempre podrás encontrar artículos más baratos, especialmente fuera de temporada, y más caros también. Aparecen marcados con un * los que recomendamos para aprender.

Piensa que dependiendo del tiempo (es posible que cuando leas esto hayan pasado unos años desde que se escribió) y del lugar los precios cambian...

TABLAS DE SURF:

Aprendizaje:

- Softboards (tablas blandas): de 90 (medida niños) a 360. - Plástico (tipo marca BIC): de 270* a 360.
- Epoxy aprendizaje (tipo marca NSP): de 300 a 450.
- Fibra : de 160 a 350.

Otras tablas:

- Fibra 'profesionales': de 300 a 700 euros (a

partir de 350€ la mayoría de las 'buenas').

- Longboard: desde 350 euros hasta 1000 o incluso más, dependiendo de medidas, materiales, fabricante, modelo, etc.
- Tipo retro, fish....: de 250 a 500, incluso más, dependiendo de materiales, formas y fabricantes.
- Bodyboard : de 50 (tallas pequeñas) a 400. Los hay más baratos, pero realmente no valen para hacer body. Recomendamos tablas de 100 euros aproximadamente.

INVENTOS (LEASHES)

Desde 12 hasta casi 50 euros, tanto para surf como para body. Recomendamos gastar alrededor de 20€ (si es para surf, que no sea más pequeño que tu tabla).

Sujetaaletas (para body): desde 5€ (perfectos, y si quieras ahorrarte ese dinero, usa unos cordones, que también están muy bien en el mundo del agua).

QUILLAS:

Juego completo (3 quillas) de tabla 'normal' (shortboard) desde 20 euros hasta más de 100 (carbono y otros materiales; no notarás la diferencia mientras no lleves muchos años, y es posible que ni con los años lo notes). Recomendamos las más baratas (en caso de tener que comprarlas sueltas), y si es posible el sistema de la marca FCS (por abundar más en el mercado).

TRAJES DE NEOPRENO (las tallas de niño suelen ser más baratas que las de mayores, y los modelos de mujer un poco más baratos que los de hombre) :

- Corto: 20 a 120.
- Pierna corta/manga larga: 40 a 140
- Pierna larga/manga corta: 40 a 160
- Integral (pierna larga y manga larga): 30 a 250 (trajes de verano).
- Trajes de invierno (4.3mm o 5.4.3): desde 50 euros (traje básico y fuera de temporada). 100 euros gama baja; a partir de 120* gama baja decente. 400 euros los más caros.

Especial mención a la marca Patagonia, que ha desarrollado un tipo de neopreno (YULEX) mucho menos contaminante que el habitual y ha dejado la patente libre para que la pueda usar todo el mundo.

- Licras de neopreno: desde 30 euros, de manga

corta, hasta casi 100.

Existen cada vez mayor variedad de productos, 'camisetas' de manga larga, de neopreno, trajes tipo bañador de chica, de neopreno, a veces de manga larga, etc. El precio de estos productos suele oscilar entre los 60 y los 120 euros. No los recomendamos para aprender. Si tienes frío, usa un traje de verdad. Si simplemente quieres protegerte del sol, puedes usar una camiseta vieja.

COMPLEMENTOS DE NEOPRENO

- Escarpines : desde 20 euros (10 de los de body, sin suela) hasta más de 60. - Guantes: de 10 a 30.
- Capucha: desde 20 euros.

OTROS COMPLEMENTOS

- Parafina: de 1 a 3€.
- Tapones para los oídos: desde 2 * hasta más de 60 €. Recomendamos Blue-tack (esa masilla azul que se usa para pegar fotos en la pared; es barata, se amolda y no deja restos). Ojo, solo el Blue-tack original, y en cualquier caso deberías de consultar antes si tiene contraindicaciones: es usado con frecuencia por muchos surfistas, pero a saber si puede causar alguna clase de perjuicio.
- Funda tabla: de 10 (las que recomendamos no comprar) a 100 € (incluso más las de viaje, tipo acordeón). Compra una barata pero acolchada, salvo que el dinero no sea un impedimento.
- Poncho (para cambiarte): de 20 a 70. - Cofre para llave del coche: 20 a 50 €
- Bañeras para llevar el traje: 1 a 5 euros (bañera), 2* a 15 (capazos de obra), 6 a 20 (cajas plásticas tipo marca TATAY).
- Cinta americana (para reparaciones): 1 a 10 euros, dependiendo de calidad y metros del rollo.
- Pegamentos reparadores: de 1 a 4 euros (neopreno líquido, para los trajes, y ahora hay otros parecidos mejores y un poco más caros), de 3 a 20 euros para las tablas de surf y bodyboard (pegamentos tipo Araldit o Sola-rez). También pegamento de fibra de vidrio en formato tubo de pasta de dientes (3€).

LOW COST SURF

Hoy en día no te costará demasiado trabajo encontrar tablas destrozadas por unos 50 euros. Tablas viejas, amarillas, llenas de arreglos, pero que te servirán para aprender. Poca diferencia notarás con una nueva, salvo en la estética. Puedes pintarla por encima, con sprays o con rotuladores permanentes. Se le acabará cayendo la pintura, pero para entonces ya te pondrás de pie, y es posible que ya tengas otra tabla. También puedes buscar tablas de escuela reventadas.

Cuando te quieras deshacer de tu vieja tabla destrozada, es posible que la puedas vender casi por el mismo precio que la compraste.

También puedes encontrar trajes baratos, buscando en internet, o comprando uno de temporadas anteriores. Por 50 euros puedes encontrar trajes de segunda mano que estén en buen estado. Presta mucha atención en el grosor, pues si vas a surfear en una zona de aguas frías deberás llevar un traje de invierno (4.3 mm)

Si puedes, al comprar la tabla intenta que te vendan el invento (leash) con ella. Si lo tienes que comprar nuevo, es probable que te valga casi tanto como una tabla destrozada.

Si rebuscas un poco, y con algo de suerte, podrás encontrar trajes con bastante uso a precios muy asequibles. Tal vez tengas que practicar un poco de costura, pero te servirá para no quedarte congelado. Seguramente notarás el frío al entrar al agua (aunque también te pasará con un traje último modelo), pero en cuanto te hayas caído un par de veces, y mientras no dejes de moverte, es posible que sobrevivas, y con la emoción y la adrenalina te olvidarás un poco del frío.

Hay gente que tiene trajes que ya no usa, por viejos o porque ya no les sirven, porque abandonaron el surf... Si buscas un poco y tienes suerte, es posible que encuentres alguna ganga, especialmente después del verano (o en invierno). Pregunta en las escuelas. A menudo tienen material del que se quieren deshacer, o te podrán informar de gente que quiere vender el que tiene, pues a veces acuden a ellos, pues es mucha la gente que pasa por las escuelas, y los monitores suelen conocer a mucha gente 'del agua'.

REPARACIONES CASERAS

Tablas: si le das un golpe a tu tabla de fibra, debes de intentar repararlo (lo más recomendable es llevarlo a un taller especializado, a una persona que se dedique a eso), una vez que la tabla está totalmente seca y ha expulsado toda el agua de su interior. Si el golpe es pequeño, para ver si chupa agua puedes intentar chupar, y si notas que puedes aspirar por él, es que necesita reparación.

El precio del arreglo puede ir desde los 3 euros (pequeño golpecillo en un taller barato) hasta más de 100 (una tabla rota, que a veces no compensa arreglar). Los arreglos en las tablas de fibra son más baratos que en las de otros materiales (y a menudo te costará más encontrar a alguien que repare tablas que no sean de fibra).

Probablemente necesitarás fibra (tela y también resina líquida, además de catalizador para endurecerla), un pincel para extender la resina sobre la tela, y lija (de agua) para evitar que queden rugosidades o picos que puedan cortarte (recuerda que vas a surfear descalzo, y un pequeño saliente afilado puede hacerte un buen tajo).

Si el golpe es profundo, es posible que necesites microbalones para llenar la zona.

Si la tabla se ha roto en dos trozos, es mejor que no intentes repararla. Llévasela a un especialista. En cualquier tienda o escuela te dirán dónde hay uno cerca. Si decides hacerlo, es probable que necesites ponerle unos refuerzos interiores, unas guías, tipo stringers.

Hay surfistas que siempre llevan, por lo que pueda pasar, un invento de

repuesto, parafina (y peine), cinta americana (esa especie de cinta aislante, ancha y resistente, que te ayudará a salir del paso sin marcharte de la playa, tapando el golpe con parafina y cubriéndolo con esta cinta, y calentándola un poco con un mechero para aumentar su adherencia, mientras no lleves la tabla a reparar) y, los más previsores, llevan también pegamentos tipo sola-rez (existen otras marcas), especialmente fabricados para reparar tablas de surf.

Para las tablas de body, sponge-rez o araldit (este último comercializado por la marca de pegamentos Ceys) son las marcas de reparadores más utilizados (en el caso del araldit son dos componentes, uno de ellos es el catalizador que logra que se endurezca la mezcla).

Para los arreglos más simples de los trajes, pequeñas filtraciones de agua, puedes utilizar neopreno líquido, aunque, una vez más, lo recomendable es llevar el traje a reparar a una tienda o persona especializada. Pegamentos tipo Aquasure o Stormsure (o cualquier otra marca) son más consistentes que el neopreno líquido.

Las tablas de epoxy u otros materiales son más difíciles de reparar. Consulta en una escuela o tienda especializada.

VOCABULARIO

ALMA (stringer)

Madera que divide la tabla en dos, de punta a cola, y que le da consistencia. Si una tabla de fibra está vieja, verás que el alma sobresale (en realidad es que la fibra se ha hundido a su alrededor), en la zona cercana al grip. Las tablas de surf blandas (softboards) y algunas tablas de bodyboard (las de gama alta), llevan dos almas, llamadas STRINGERS (y algunos incluso llevan una barrita de fibra en el medio).

AMARRADERA: invento (en Canarias y el sur de la península).

BACKSIDE

Surfear de espaldas a la ola. Los goofys van de espaldas en las derechas y de frente en las izquierdas, y los regular, al revés, de espaldas en las izquierdas y de frente en las derechas.

BARRA, CERROJO, BARROTE

Ola que no abre, ni hacia la derecha ni hacia la izquierda. Rompe toda a la vez. No son buenas para surfear, salvo que estés aprendiendo a ponerte de pie.

BOTTOM

Cara inferior de la tabla (la que va en contacto con el agua). También cola de la tabla, y por extensión, bottom turn (ver maniobras).

BOYA

Se llama así, en tono despectivo, al surfista que, remontando hacia el pico, estorba la trayectoria del que va en la ola.

CANAL

Zona donde no rompen las olas (normalmente con corriente y más profundidad), por la que aprovechamos para remontar y llegar hasta el pico. No todas las playas lo tienen.

CANALES

Hendiduras en la parte inferior de las tablas de body, para que se agarren mejor a la pared de la ola (aunque sacrificando un poco de maniobrabilidad).

CERROJO: barra



Barra (la ola no abre)

CHOPPY

Se dice que el mar está así (lleno de baches) cuando hay viento on-shore (de mar a tierra). Aprovecha los días de peor viento para surfear con menos gente. Los días de viento bueno, las playas estarán abarrotadas.

CODO

Especie de rampa que deja la ola, a veces en sentido no paralelo al de la pared de la misma, que te facilitará realizar ciertas maniobras, especialmente aéreos. El labio de la ola vendría a ser el antebrazo, y la pared el bíceps (le echas imaginación y ya te das cuenta de lo que es el codo).

CORCHERO: bodyboarder

CORE: Interior de la tabla de body.

DECK

Cara superior de la tabla (donde se apoya el cuerpo)

DERECHA

Ola que, mirando de mar a tierra, rompe(abre) hacia la derecha.

DEFASADO

Se dice que un spot está desfasado o pasado cuando entra más mar del que aguanta para que las olas rompan bien, o para poder llegar hasta el pico. Cada ola (spot) aguanta un determinado tamaño, como máximo, a partir del cual rompe en barra, o la cantidad tan grande de espuma impide remontar hasta el pico. Algunos spots necesitan un tamaño mínimo para funcionar.

ESCARPINAS

Calcetines de neopreno. Los hay con suela (para surf), o sin ella (para bodyboard), algunos con agujero en el talón para que caigan las arenas y no se formen bolsas de agua. Hay gente que sólo usa el escarpín del pie de atrás (en el que pone el invento) para hacer surf, por comodidad. Con los escarpines no pasas tanto frío pero pierdes un poco de tacto, de sensación de contacto con la tabla.

EVOLUTIVA:

Tabla más pequeña que un longboard, pero

más larga que una tabla corta. Se suelen usar para aprender, antes de dar el salto a la tabla corta. Como una mini-malibú, pero un poco más pequeña (hay quien las llama indistintamente mini-malibú o evolutiva).

FINS: aletas o quillas (en inglés)

FISH

Tablas tipo retro, anchas, cortas y con mucho volumen, más utilizadas en verano, o, en general, tablas con la cola en V invertida (cola en fish).

FOAM (espuma, en inglés)

Material blanco y duro del interior de las tablas de fibra

FRONTSIDE

Surfear mirando a la ola, de cara a la pared.

GLASSY

Se dice que el mar está así cuando no hay viento o hay una suave brisa de tierra a mar. También se dice que el mar está planchado cuando hay viento off-shore perfecto.

GOOFY

Surfista que apoya el pie izquierdo en la parte de atrás de la tabla.

GRIP

Almohadilla antideslizante que se suele poner donde apoyamos el pie trasero, a la altura de las quillas pero por la parte superior de la tabla, que cumple la función de la parafina.

INTERFERENCIA

Saltada, coger una ola cuando no tienes preferencia, interrumpiendo al que va en la ola de forma correcta. En los campeonatos suelen decir interferencia, pero en el día a día es una saltada de toda la vida.

INVENTO, LEASH O AMARRADERA

'Cuerda' plástica que nos une a la tabla para evitar perderla cuando nos caemos de la ola. Las hay de distintas medidas y grosorres. Algunos tienen un bolsillo para llevar la llave del coche, aunque suele ser más cómodo llevarla en el bolsillo del traje de surf, o en el cordón que tienen destinado para ello. Los inventos de bodyboard pueden ser

de muñeca o codo (y éstos últimos se pueden poner en la parte superior del brazo o encima del codo). Lo único que cambia es la parte que se amarra a la muñeca o al brazo (la pulsera, el belcro), y a veces la longitud del invento. Los hay de espiral amplia o más cerrada, tipo cable de teléfono. Todo depende de los gustos personales. Busca aquél con el que te sientas más cómodo. Hay quien lo pone en un lado de la tabla, aunque lo más habitual es ponerlo en el centro, y siempre en la parte alta de la misma, a unos veinte centímetros de la punta. Hace años se había quien llevaba inventos de surf en las tablas de body, y ponían el tapón (especie de tornillo en el que se engancha el invento) en una esquina inferior.

Los inventos de longboard (tablón), hay gente que opta por ponerlos debajo de la rodilla, para soportar mejor los tirones de la tabla al ser arrastrada por las olas.

IZQUIERDA

Ola que rompe hacia la izquierda (mirando del mar hacia tierra, la espuma empieza a caer primero por la zona que está más hacia la derecha, y va cayendo hacia la izquierda).

LABIO (de la ola)

Parte de la ola que cuelga de la pared, mientras cae y aún no ha llegado a formar espuma. En el interior del tubo, sería la de cortina de agua que está situada más hacia la orilla que el surfista. Hay olas con más labio que otras, y hay olas sin labio (especialmente si hay viento on-shore y poco mar, las olas serán 'babosas', sin labio).

LEASH: invento (en inglés).

LOCAL

Surfista de la zona, o que frecuenta mucho una playa (de la que se dice local).

LONGBOARD

Tablón. Tablas de surf clásicas, con medidas cercanas o superiores a los 3 metros.

MINI-MALIBÚ

Tabla de medidas inferiores a los tablones, pero más largas y redondeadas que las tablas de surf que se usan habitualmente. Suele ser la mejor

opción para aprender, junto con las EVOLUTIVAS (tablas tipo MINI- MALIBÚ, aunque un poco más pequeñas).

NOSE

Punta de la tabla. Hay gente que la protege con una goma (NOSEGUARD o, abreviando, NOSE, aunque cada vez está más en desuso).

OFF-SHORE (VIENTO OFFSHORE)

Viento de tierra a mar. Es el recomendable para hacer surf, pues con él las olas rompen más bonitas. Mientras no seas capaz de bajar la pared de la ola hacia un lado, no te importará la dirección del viento. Con viento on shore las olas son más 'babosa' (tienen menos labio).



Viento off-shore

ON-SHORE (VIENTO ON SHORE)

Viento de mar a tierra. Con este viento los surfistas experimentados no se meten, pues estropea las olas, aunque en días de mucha necesidad uno apaña con lo que puede. Para aprender no te molestará. Mientras no distingas la dirección del viento simplemente viendo el mar, no te preocupes por él. Estableciendo una comparación sencilla y cercana, el viento onshore dejaría el mar como la arena seca, con baches, y el viento offshore como la arena mojada, lisa. Además, la forma de romper de la ola varía totalmente.

PARAFINA (WAX)

Cera perfumada que se frota sobre las tablas (sólo en la parte superior, donde apoyamos los pies, manos o cuerpo) para evitar resbalar.

Dependiendo de la temperatura (o la época del año), se utilizará una cera más dura (en verano, para evitar que se derrita fácilmente) o más blanda (en zonas frías, para que se pegue a la tabla con facilidad). En la etiqueta de la parafina pondrá la temperatura del agua para la que está recomendada. También hay parafina base, para darle una primera capa a las tablas nuevas. Hay diferentes marcas en el mercado, y la diferencia básica es que con unas quedan más grumos que con otras al extenderlas. También hay parafinas de colores, pero suelen cumplir peor su función antideslizante.

PARED

Parte de la ola que se surfea, que queda a modo de rampa, mientras la ola se forma y antes de estallar.

PASADO

Se dice que un spot está pasado cuando las olas ya no rompen bien (en vez de abrir hacia un lado la espuma cae toda a la vez) o cuando resulta imposible llegar hasta el pico, al no haber canal y haber demasiada espuma que arrastra hacia la orilla.

PICO

Zona en la que empieza a romper una ola. Los surfistas experimentados suelen apiñarse en ese lugar, en busca de la preferencia. Para aprender, sepárate de esa zona, pues alguien que controle te ganará siempre la preferencia, y no cogerás ninguna ola. Además, es probable que no aproveches la mejor zona de la rompiente, pues todavía no sabrás bajar las olas de lado.

PICHOS [GUN]

Tablas largas y afiladas, que se usaban antiguamente para coger olas gigantes. Hoy en día se cogen con tablas más cortas, en las que se llevan los pies enganchados, arrastrados por una moto acuática (TOW-IN SURF).

QUILLAS[FINS]

Aletas que permiten bajar las olas lateralmente, evitando que la tabla gire sobre sí misma.

QUIVER

Conjunto de tablas que tiene o lleva consigo (por ejemplo de surfari) un surfista.

RAILS

Cantos de las tablas.

REEF

Rompiente de arrecife o, por extensión, de roca. También es una marca de ropa surfera conocida por su concurso Miss Reef, en el que valoran el culo de las chicas.

REGULAR

El que lleva el pie derecho detrás en la tabla de surf, snow o en el skate.

RETRO

Tabla ancha, normalmente con la cola en fish y dos quillas (a veces 4), más utilizadas en verano, para días de pocas olas.

RIDER

Surfista(o bodyboarder) que cabalga las olas.

ROCKER

Curvatura de la parte superior de la tabla (nose), que permite mayor maniobrabilidad y evita que la tabla se clave (aunque cuesta un poco más coger las olas).

SALTADA

(preferencia, por el hecho de ir ya en la ola). Coger una ola cuando va en ella otro surfista.

SHAPER

Persona que hizo la tabla, que le dio forma. Plasman su firma en la parte de abajo de la tabla, en el alma, a la altura de las quillas (un poco más arriba). Actualmente la mayoría de las tablas se hacen en serie, de forma no manual, aunque siguen firmándolas los shapers que las diseñaron.

SLAB

Ola hueca e irregular, que permite entubar y cuenta con un labio gordo (gran masa de agua), normalmente en fondos de roca (en general suelen ser peligrosas, y se prestan más para el body que para el surf).

SLICK

Parte de abajo de la tabla (la que va en contacto con el agua).

SPOT

Lugar en el que rompe una ola (no tiene por qué ser una playa, puede ser un fondo rocoso, por ejemplo). Se llama SECRET SPOT o secret a un spot poco conocido, sin mucha gente.

STRAPS

Cinchas o sujetaciones que se fijan a la tabla de surf, como las que llevan las tablas de windsurf, para poder coger las olas cuando se hace tow-in surf (solo se utilizan cuando se va con motos acuáticas, y con tablas específicamente preparadas para ello).

SUJETA-ALETAS

Invento para no perder las aletas. Unos cordones de zapatos pueden ser una opción útil, cómoda y barata.

STRINGERS

Listones interiores a lo largo de la tabla de body (o también de las tablas de escuelas) para dar mayor consistencia y evitar que se pliegue.

SURFARI, SURFTRIP

Viajes basados en el surf. Excursión en busca de olas (pernoctando o no).

SWELL

Oleaje. Viene a ser algo así como las olas, pero hablando en cualquier punto del mar, por lo que no tiene que referirse a donde rompen (a poca profundidad).

TABLÓN : longboard

TAIL

Cola (parte de atrás) de la tabla. Tanto en las tablas de surf como en las de body, las hay de diferentes formas.

TOW-IN (TOW-IN SURF)

Surfear ayudado por una moto acuática, que te remolca hasta el pico y te deja en la ola, ya de pie y con velocidad. Se practica en olas muy grandes, enormes, muros de agua tan grandes que de otra forma no se podrían surfear. Se llevan los pies enganchados a la tabla, en unos straps (como las tablas de windsurf), y el surfista va equipado con un chaleco salvavidas de gran flotabilidad, a pesar de ello, si la ola le

revuelve le llevará al fondo). No se lleva invento, por seguridad.

WAX:

parafina (en inglés).

WIDE POINT

La parte más ancha de la tabla.



namarea surf & +



Melodie, take off derecha, backside, pared de la ola

MANIOBRAS

(no están ordenadas alfabéticamente)

TAKE OFF

Literalmente 'despegue', cuando cogemos la ola.

STAND UP

Levantarse. Cuanto más rápido, mejor.

BOTTOM TURN (o bottom, sin más):

Giro para dejar de bajar la ola recta y seguir por la pared.

REENTRY

Poniendo la tabla vertical (o casi), subimos la ola y la volvemos a bajar.

CUT-BACK

Cuando nos alejamos de la espuma, y dibujando algo así como un ocho tumbado(un infinito), volvemos a chocar contra la espuma y de nuevo nos volvemos a alejar.

360

Giro de 360º

REVERSE

Giro de 360º pero en vez de ser hacia la pared de la ola, empezando hacia la parte de abajo de la misma.

(360)OFF THE LIP

Giro de 360º en el labio de la ola (más complicado que en la pared).

AÉREO

Salir de la ola por el aire y volver a caer en ella.

FLOATER

Ir como 'flotando' sobre el labio de la ola (la parte que cuelga de la pared antes de que caiga la espuma).

Hasta aquí son maniobras muy básicas, imprescindibles para coger la ola de lado. Lo que viene a continuación serían maniobras propiamente dichas:

PROJECT

En bodyboard, sin llegar a hacer un aéreo, sacar la tabla de la ola, poniéndose boca arriba, y volver a caer.

AÉREO 360 / AÉREO REVERSE:

Giro de 360º en el aire, hacia un lado o hacia el otro.

INVERTIDO

En bodyboard, project o aéreo poniendo la tabla con la fibra hacia arriba.

ROLLO

En bodyboard, subir al labio de la ola y caer, siempre en el sentido en que se está surfeando la pared (como hacer la croqueta en tierra).

SNAP

Derrape, no llega a ser un reentry. En body, más típica de drop-knee (torero).

ARS:

En bodyboard, combinación de Aéreo, rollo y spinner (giro de 360º). Kelly Slater, el surfista más famoso de todos los tiempos, fue el primero en hacer esa maniobra sobre una tabla de surf, aunque es extremadamente complicada.

BACK FLIP

En bodyboard, caer desde el labio de la ola, a modo de aéreo, pero orientando la tabla hacia la espuma, de manera que después tienes que volver a girar para continuar bajando la pared (especie de mortal hacia atrás). En surf ya hay algunos que lo hacen...pero todavía son muy pocos.

TUBO (BARREL)

La maniobra por excelencia, ir por el interior de una ola hueca y lograr volver a salir (si no, se queda en tapada).

Las mismas maniobras se pueden hacer, en surf, mirando hacia la pared (de frontside), o de espaldas a la ola (backside). En bodyboard, se pueden hacer acostado (prone), de torero (drop-knee), con una rodilla apoyada en la tabla y la otra levantada, o en stand up (de pie).





namarea surf & +



PREGUNTAS FRECUENTES (Y TÓPICOS Y TÍPICOS ERRORES)

¿A qué edad se puede empezar a hacer surf?

Desde que se es capaz de estar de pie en tierra (aproximadamente desde los dos años). Pero ojo, para esas edades siempre surfear sin olas ni invento. Esto es, de pie encima de la tabla agarrado de las manos por un mayor. El niño notará lo agradable y divertido de deslizarse sobre el agua, e irá ganando confianza en el medio acuático. No intentes forzar al niño a que coja olas.

- El surf, ¿es muy peligroso?

En absoluto. El surf es un deporte muy seguro. Apenas hay accidentes, y la mayoría de ellos son causados por principiantes que desconocen las pautas básicas de comportamiento. La gente a menudo asocia surf a olas gigantes, surfistas en bañador por el interior de la ola, etc. Esas olas son difíciles de encontrar, y quien se mete a ellas suele estar preparado. El propio mar, en muchas ocasiones, no te deja acceder si no tienes nivel suficiente (aunque es cierto que, en muchas de las olas buenas 'de verdad', la remontada suele ser muy fácil, pues la ola rompe siempre en el mismo sitio, y acaba en un punto determinado, a partir del cual uno puede estar, a menudo, flotando en una lancha, por ejemplo, sin necesidad de moverse ni preocuparse, pues las

olas no van a romper, debido a que hay mucha profundidad).

- ¿Es muy peligroso surfear en aguas profundas?

En realidad, es más seguro, aunque el tema psicológico hará que, los principiantes, se sientan más tranquilos donde hacen pie.

- Hace mucho viento (o llueve mucho). ¿Hay muchas olas?

Puede haber viento y no haber olas, haber viento y olas, llover y no haber olas, etc. En general, en las estaciones frías (invierno la que más) suele haber más olas que en verano, pero hay días de verano con muchas olas y días de invierno en los que el mar se queda como un plato.

Aunque no es realmente así, puedes pensar que el mar y el viento y la lluvia van por libre, si te vale para hacerte una idea. Si el viento es muy fuerte, estarás más cómodo en una playa que esté resguardada del viento de esa dirección. En general, las playas de las ciudades están un poco más recogidas, pues los edificios paran el viento. Pero hay playas que, de manera natural, están protegidas del viento por acantilados u otros fenómenos geológicos, árboles, etc.

- ¿Hay alguna playa o spot en el que siempre haya olas?

No, en ninguna parte del mundo. Sí que existen spots en los que suele haber olas con mayor frecuencia, pero siempre habrá algún día en que se quedarán plato. Y, dependiendo de la dirección en la que entre el mar y el viento, las olas podrán romper bien o mal.

- ¿Hay más olas con marea alta o con marea baja?

Hay playas que funcionan con marea alta, y otras con marea baja. Normalmente, las de marea alta, también rompen de baja, pero con peor calidad (abren menos). Es posible, en cualquier caso, que te valgan para aprender.

No son mejores unas que otras. Simplemente, tendrás que adaptarte, o buscar la que se adapte a tus horarios.

Con la marea alta, las olas romperán más cerca de la orilla (si estallan).

En general, con la marea baja las olas te golpearán con más fuerza y te costará más trabajo ponerte de pie, salvo que con la alta salgan orilleras (ten cuidado con estas olas, pues tienen mucha fuerza y es probable que te golpeen contra la arena).

- ¿Es mejor el viento de alguna dirección determinada?

Lo ideal es que no haya viento, o que vaya de tierra a mar (off-shore). Tendrás que buscar la playa a la que le dé bien. En un ejemplo exagerado, el viento del este (viento que viene del este y va hacia el oeste) le da bien a Portugal y mal a Barcelona. En cualquier caso, la costa siempre es recortada, y deberás buscar, con un mapa delante, la playa que, cada día, reúne las condiciones más adecuadas a tu nivel de surf.

Aunque te parezca complicado, muy pronto conocerás de memoria las condiciones favorables de tus spots favoritos.

No te preocunes por la dirección del viento mientras no seas capaz de distinguirla viendo el mar.

- Según me meto en el agua, me entran ganas de hacer pipí...

Es normal, aunque lo hayas hecho cinco minutos antes. En general, cuanto más caliente es un traje menos ganas te entran. Y generalizando también (y generalizar es equivocarse), existen dos clases de personas: las que siempre mean en el traje, y las que intentan no hacerlo. Aunque, si te lo estás pasando bien, tal vez no sea un precio demasiado caro por seguir disfrutando tu sesión de olas. Al fin y al cabo, es tu pipí... No olvides que es recomendable lavar el traje en agua dulce después de cada uso...

- ¿Hay que llevar licra o alguna otra prenda debajo del traje?

NO. Hace años el neopreno podía rascar, especialmente en los sobacos (por las costuras, que hoy no trae ningún traje decente) o en el cuello. Incluso entonces, la vaselina era mejor solución que la licra, y más barata, pero menos rentable para las marcas de surf. Tampoco por encima, salvo que quieras distinguirte o que te distingan (por ejemplo si van a sacarte fotos desde la orilla, en medio de mucha gente, o en las escuelas para tener más controlados a sus alumnos e indicar de alguna forma que están aprendiendo).

Lo más comodo es ir desnudo por debajo del traje. Las chicas suelen llevar parte de abajo de bikini (sin adornos, para que no haga pliegues), pero no sujetador.

- Me iba a meter al agua pero he visto una pintada que ponía 'only locals'...

Estúpidos los hay en todas partes, y el problema es que con que haya uno o dos bastan para romper la armonía en el agua. Es obvio que sólo alguien con poca cabeza, y normalmente un chaval inmaduro, escribe algo así, especialmente sabiendo que a todos los surfers les gusta viajar y conocer nuevas olas. En los años 90 hubo bastante tontería con esas cosas, hoy en día la gente suele ser más 'normal' y tolerante (a todos nos gusta surfear olas nuevas).

Respeta las normas, compórtate educadamente, y si ves que hay zonas muy concurridas, intenta separarte a otras con menos gente.

Es cierto que, a pesar de que la gente suele relacionar el surf con el buen rollito y cosas

por el estilo, a menudo hay mucha tensión en el agua, especialmente en picos muy definidos en los que la gente lucha por ganar la preferencia para coger una ola de la serie. Pero, en general, la gente se suele llevar bien en el agua, aunque siempre puede haber el típico idiota (y lo peor es que basta encontrarse con uno de esos para que te estropee el estar tranquilo y en paz en el agua, a lo tuyo).

- Unas horas después de surfear me ha caído agua por la nariz. ¿Es normal?

Sí. Cuando las olas nos revuelven - recuerda salir siempre con los brazos estirados, palmas hacia arriba, manos encima de la cabeza, para no golpearte con la tabla- a menudo nos entra agua, sin que nos demos cuenta (a veces sí que nos enteramos). Al salir del agua, prueba a tocar las rodillas con la nariz, sin doblar las piernas. Es posible que te caiga parte del agua que te entró sin que te enterases. De cualquier forma, es posible que, horas más tarde, te vuelva a caer agua por la nariz, especialmente si miras hacia abajo.

- ¿Dónde dejo el calzado al llegar a la playa?

Solo al principio irás con chanclas o calzado. Enseguida empezarás a ir descalzo (en invierno, en sitios fríos, si vas descalzo sentirás como si caminases sobre cristales).



CONTRAINDICACIONES

El surf es un deporte muy completo y sano, pero pueden llegar a pasarte alguna de las cosas que a continuación se indican (puede que no te llegue a pasar nada, y seguro que no te va a pasar todo). De cualquier forma, es raro que sucedan, y prácticamente ninguna tiene importancia ni perdura, salvo el oído del surfista.

- **Oído del surfista:** con el frío, los huesecillos del oído crecen. Es una protección natural de tu cuerpo contra el frío. Con el paso de los años, muchos años, y mucha agua y aire, a alguna gente se le va cerrando el canal auditivo, teniendo, en ocasiones, que operarse (simplemente 'taladran' de nuevo el agujero, o liman un poco los huesos). No causa dolor.

Es recomendable, para evitarlo, el uso de tapones. El Blue-tack, esa masilla azul para pegar fotos en las paredes, es una buena opción, pues se adapta muy bien al oído, no deja restos y es muy económica, aunque deberías de consultar antes si tiene alguna clase de contraindicaciones. Y solo el Blue-tack clásico (otros colores o marcas dejan restos).

- **Otitis e infecciones de oídos:** alguna gente es más propensa que otra a padecerlos. Es recomendable 'endulzarse' los oídos después de cada baño, especialmente si surfeas en aguas sucias. Hay quien usa una solución de ácido bórico para proteger los oídos.

- **Picaduras de escarapote, o pez escorpión:** raras, pero puede pasar, especialmente en verano y en zona de aguas limpias, con marea baja sobre todo. Los escarapotes son pequeños peces que están semienterrados en la arena, que poseen unas espinas venenosas. Si los pisas, puede ser bastante doloroso. El mejor remedio, meter el pie en agua caliente, pues la neurotoxina que causa el dolor queda inactiva a los 60 grados. En cualquier caso, en un par de horas, como muchísimo, todo habrá pasado. Es muy raro que te pase más de una vez cada dos o tres años, si llega a pasarte. Mete el pie en agua caliente, y si no tienes posibilidad de hacerlo, méale encima o ponlo en una roca caliente, en la chapa del coche, etc.

- **Especie de moratones en la barriga:** especialmente si llevas mucho tiempo sin surfeas, y especialmente en la gente muy delgada. De cualquier forma, a mucha gente no le salen, y es raro que duren más de unos días.

- **Tirones:** si estiras y calientas bien, y aún sin hacerlo si practicas deporte de manera habitual, es raro que los sufras. De cualquier forma, haciendo body muchas horas seguidas, se te acabarán subiendo los gemelos. Intenta agarrarte la punta de la aleta con la pierna estirada, y te pasarán al momento (aunque volverán a aparecerte si contraes la pierna).

- **Cortes en los pies:** especialmente si surfeas en zonas de fondos rocosos.

Precaución también con los erizos. Si usas escarpines, no te pasará, aunque perderás un poco de tacto sobre la tabla.

- **Chapapote en los pies:** alguna vez pisarás chapapote (restos de petróleo o derivados), caminando por la playa, hacia las olas. Es posible que manches tu tabla al ponerte de pie en ella. Para limpiarla, basta frotarla con un paño o papel empapado en gasolina o aceite (el aceite mejor un poco caliente). Vale tanto para la tabla como para ti, pero cuidado si le echas aceite a la tabla, pues después resbalará (tal vez te cunda más quitarle la parafina manchada y embadurnarla de nuevo).

- **Es probable que, horas después de salir del agua, te caiga agua por la nariz,** especialmente si te agachas. Si te ve alguien que surfea, lo comprenderá, pero, si no surfea, es posible que pases un poco de vergüenza. Para intentar que no te pase (aunque te ocurrirá de todas formas, si te ha entrado agua, pues la cabeza tiene que expulsarla), cuando salgas del agua intenta tocar tus rodillas con la cabeza, sin doblar las piernas. Soltarás así parte del agua que se haya colado en por tu nariz o boca.

- **Adicción:** parece una tontería, pero es fácil engancharse al surf o al bodyboard, y entonces, cuando pases varios días sin ir al agua, te notarás (o te notarán) de peor humor... y podrás llegar a recorrer muchísimos kilómetros solo para encontrar olas...



Leo, 3 años, de camino al agua



SURF Y BODYBOARD

T U S P R I M E R O S P A S O S

namarea surf & +



namarea

www.namarea.com