

STAND UP PADDLE - SUP (1)

<p>OBJETIVO</p>	<p>El "Stand Up Paddle Surf" coloquialmente conocido como "SUP", es una nueva modalidad deportiva náutica estrechamente relacionada con el surf. Consiste en remar de pie encima de una tabla de surf de gran tamaño, con la ayuda de un remo. Con ella se pueden realizar paseos en mar plana así como surfear grandes olas. Su atractivo radica en la gran facilidad de aprendizaje y accesibilidad para todo tipo de personas así como a la gran variedad de modalidades de uso y a una muy completa actividad física</p>
<p>HISTORIA</p>	<p>Su origen es muy antiguo y proviene de las islas polinesias como modo de navegación para descubrir nuevas islas. Más tarde lo usarían para surfear olas. Ahora ha resurgido con más fuerza que nunca. Cada deporte tiene su momento, y este es sin duda el momento del SUP, una vía de escape, una forma de evadirse y sentirse en armonía total con nuestros mares. El 8 de agosto de 2007, en la orilla norte del lago Tahoe en <u>Tahoe City, California</u>, se celebró el primer stand carrera paddle board. En una carrera de 7 millas, compitieron 34 participantes. <u>Kai Lenny</u> se proclamó el primer campeón del mundo de SUP cuando ganó la final de las primeras carreras del Campeonato Mundial Standup, celebrada en Turtle Bay Resort, O'ahu, Hawaii en 13 - 14 de septiembre de 2012.</p>
<p>MATERIAL</p> 	<p>TABLA.- Varía su longitud, material y tamaño. Su longitud puede llegar de 2,7 a 3,6 metros. El modelo hinchable se está ahora extendiendo. Una fórmula para elegir tabla: $\text{Peso del Rider (Kgs)} + \text{Peso de la Tabla (Kgs)} + \text{Peso del Remo (Kgs)} + \text{Valor de confort para flotar (L)} = \text{Volumen mínimo de la tabla (L)}$. REMO.-Varía su material, longitud y tamaño. Una regla común es una longitud de 10 centímetros, por encima de la altura del participante. Además es necesario los accesorios de la Correa (Leash), el Traje de neopreno, mochila de agua...</p> 
<p>CARACTERÍSTICAS</p> 	<p>La práctica del SUP está reconocida como uno de los ejercicios más completos. Es similar a la práctica del Kayak, trabajas brazos, espalda, abdominales... y las piernas están en constante trabajo buscando el balance.</p> <p>Cuando el mar está en calma es ideal para disfrutar de la sensación de estar "paseando" por la superficie del mar, recorrer la costa, y dejarte maravillar por el fondo marino, y es que al ir de pie tienes un ángulo de visión asombroso, todo esto a la vez que ejercitas el cuerpo. Por otro lado, si te sale un día con viento, una travesía downwind (a favor del viento) puede ser algo que no olvides jamás, aprovechando la energía del viento y del mar podrás desplazarte a mayor velocidad y recorrer largas distancias en cuestión de minutos. Esta es una de las disciplina más de moda en Hawaii (Es conveniente ir con una lancha de apoyo). Por último no hay que olvidar de que se trata de Surf... pillas un día de olas y lo disfrutarás hasta un punto que ni imaginas, y es que el SUP coge hasta la más mínima ola sin la menor dificultad!</p> <p>Es recomendable hacer al menos un curso de iniciación, donde aprenderás acerca del material (características, tipos de tablas, cómo elegir tu tabla ideal, tipos de remo y altura ideal) a conocer el océano y la meteorología (analizar y elegir bien la zona, tipos de olas, como actúa el fondo, el viento) acerca de la seguridad (condiciones difíciles, corrientes, bañistas y embarcaciones) y por supuesto técnicas de SUP (encontrar el eje de equilibrio, jugar con el centro de gravedad, posición, técnica de remado, giros, cómo aprovechar las olas y la brisa...)</p>

Para más información
<http://www.stand-up-surf.com/>

MANUEL MARTÍNEZ GÁMEZ

