



# Corso di Sup<sup>PSE</sup>

## Dove è nato il sup?

L'originale modo di pagaiare in piedi su di una tavola appartiene ad un antico rituale Hawaiano e Polinesiano. Il Capitano James Cook già nel 18° secolo scrive nelle sue memorie di aver avvistato uomini Polinesiani intenti a pescare con le lance tra scogliere e mari poco profondi con l'ausilio di rudimentali tavole pagaiando in piedi su di una tavola, la stessa cosa la riferì Robert Louis Stevenson e Jack London all'inizio del 20° secolo.

Il primo vero o comunque molto vicino alla realtà stand up paddle surf è stato visto a Waikiki intorno al 1950, quando il turismo boom del dopoguerra vedeva le navi da crociera Matson depositare migliaia di americani affamati di emozioni sulle spiagge Hawaiiiane. Naturalmente, molti volevano cimentarsi nella nuova disciplina sportiva del surf, sotto la guida esperta dei BeachBoys di Waikiki e dintorni. In breve tempo molti BeachBoys locali trovarono un lavoro, uomini leggendari come Duke Kahanamoku ed i suoi fratelli diedero vita ad un'intensa promozione del Surf creando ben presto un nutrito gruppo di bravi professionisti. Ma molti di questi BeachBoys rischiavano la vita insegnando oppure fotografando da vicino grandi set di onde e ciò era veramente pericoloso.

Da qui l'esigenza di sperimentare un nuovo modo per scivolare sulle onde più facile ed accessibile, condizione necessaria per far divertire ed appassionare i molti turisti che in ogni momento dell'anno invadevano le Isole Hawaii. Non è chiaro chi ma uno di questi potenti ragazzi ebbe un'idea geniale. Prese in prestito una pagaia e si mise a remare in piedi su di una sequoia, con lo scopo di dimostrare ai propri compagni quanto fosse bravo in ogni condizione.

In questo modo ebbe inizio la storia moderna dello Stand Up Paddle Board.

Ben presto molti Beach Boys iniziarono ad usare tavole molto grandi con le quali poter far lezione e far divertire le molte persone che affollavano le spiagge ed in poco tempo nacque lo sport dello Stand Up Paddle. Per molto tempo venne utilizzato soprattutto per il salvataggio e per effettuare riprese mozzafiato come quelle che hanno consentito di realizzare le splendide immagini del celebre "Un mercoledì da leoni". La cosa andò avanti fino alla fine degli Anni 70' dopodiché il longboard iniziò a prendere il sopravvento come tavola grande per prendere le onde, a parte il celebre BeachBoy John Zabatocky, che iniziò a navigare con una pagaia per scattare foto e da subito adottò il paddle surf come la sua disciplina per fare surf. John è il vero pioniere del SUP, ed insieme al suo grande amico Bobby Ah Choy, ha fatto la finale di un evento SUP nel 2007.

La rinascita del SUP avviene probabilmente durante l'estate Hawaiiiana del 2000, quando grandi Surfisti come Laird Hamilton e Dave Kalama a Maui e Brian Keaulana, Mel Pu, U De Soto e Bruce a Makaha, iniziarono a prendere in considerazione la possibilità di allenarsi attraverso le canoe tandem. In breve tempo molti di loro capirono quanto poteva essere divertente ed affascinante sviluppare il concetto di una tavola capace di far prendere onde enormi. Nel 2004 Brian Keaulana introduce il SUP come una vera e propria disciplina ed inizia a organizzare il celebre evento di S Big Board Classic a Makaha. Ciò ebbe un effetto devastante il risultato fu' eccezionale molti giornali specializzati e non iniziarono a parlare di questa nuovo sport e molte persone da quella data hanno iniziato a fare Stand Up.

Solo quattro anni più tardi su Google si possono riscontrare quasi mezzo milione di riferimenti riferiti alla cultura del SUP. In ogni parte del mondo ormai ci sono eventi dedicati al Sup in Australia è famoso il Noosa Festival ed in Inghilterra a Brighton Beach si tiene annualmente un'altro importante Evento SUP. In altri Paesi Europei di grande tradizione come la Francia il Sup è di gran lunga lo sport con il maggior numero di praticanti solo nel 2009 sono state vendute intorno alle 3000 tavole Sup. Molte sono le manifestazioni in programma, dalla seconda tappa del World tour Sup Wave al Campionato Europeo Long Distance di Sup Race e molte sono le Aziende di settore nate in questi due Anni. In Italia abbiamo recepito in ritardo il grande potenziale, ma già da questo anno sono previste una serie di Eventi e competizioni dedicati al Sup. In particolar modo sono stati approntati Calendari di Campionato Nazionale Sup Race e Wave e molte sono le iniziative che quasi ogni fine settimana vengono organizzate in tutta Italia per far conoscere questo nuovo Sport.

## - Come è fatta un tavola?

- Il **deck**, ossia la parte superiore della tavola, dove si sta in piedi;
- Il **bottom**, la parte inferiore che sta a contatto diretto con la superficie dell'acqua. È qui che si trovano le pinne della board, le cosiddette "fins", che servono per pagaiare e aiutare il supper a mantenere l'equilibrio.
- Il **nose**: cioè la punta o prua della tavola.
- La **tail** (coda) è la parte posteriore del SUP, detta anche poppa.
- Con il **rail** s'intende infine tutto il bordo della tavola.

## - Le varie tipologie di Sup

- per l'utilizzo **Allround** servono dei SUP larghi e abbastanza lunghi
- per le uscite di **SUP surfing**, invece, delle tavole più piccole e slanciate, con punta e coda curve
- per l'acqua piatta (**Cruising o Touring**) esistono dei SUP specifici con la prua appuntita, perfetta per tagliare meglio l'acqua.
- **Sup rigido e sup Gonfiabile**

## - Come scegliere il proprio sup – Volume- Lunghezza e Spessore

Per calcolare il volume della tavola adatto a te (che viene indicato in litri) devi moltiplicare x2,2 il tuo peso in chili se sei un principiante, x1,7 se hai già una buona esperienza con il SUP, e per x1,3 se sei un esperto.

Per quanto riguarda invece la lunghezza (che viene indicata in “piedi= 30,48 cm”), considera invece questi parametri:

- Una tavola fino ai 10ft (3 metri) è più adatta ai bambini e a surfare.
- Una tavola tra i 10ft e i 12ft (cioè fino ai 3,65m) è adatta all'utilizzo allround e al SUP Yoga.
- Le “long boards” che superano i 12ft si adattano meglio al paddling veloce e percorrere lunghe distanze.

## - La pagaia

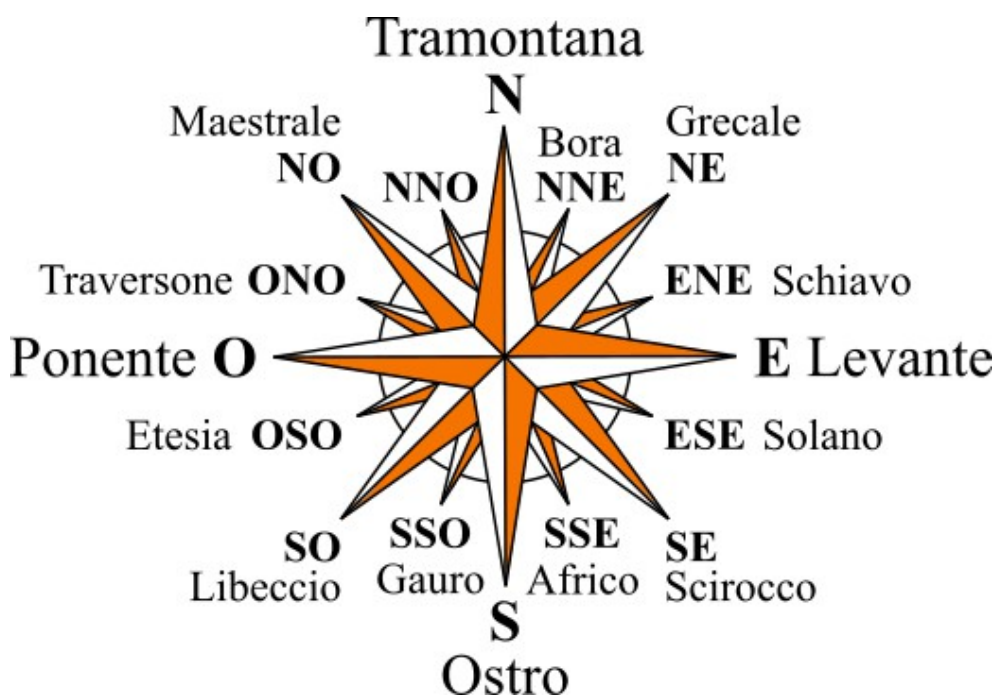
Il grip in alto viene chiamato comunemente OLIVA.

L' asta la parte centrale che si divide in 3 pezzi.

La pala è la parte finale. Parte concava e convessa

Carbonio o alluminio. La differenza la fa la flessibilità della pala. + è flessibile e peggio è!

## - Il meteo i venti e le correnti



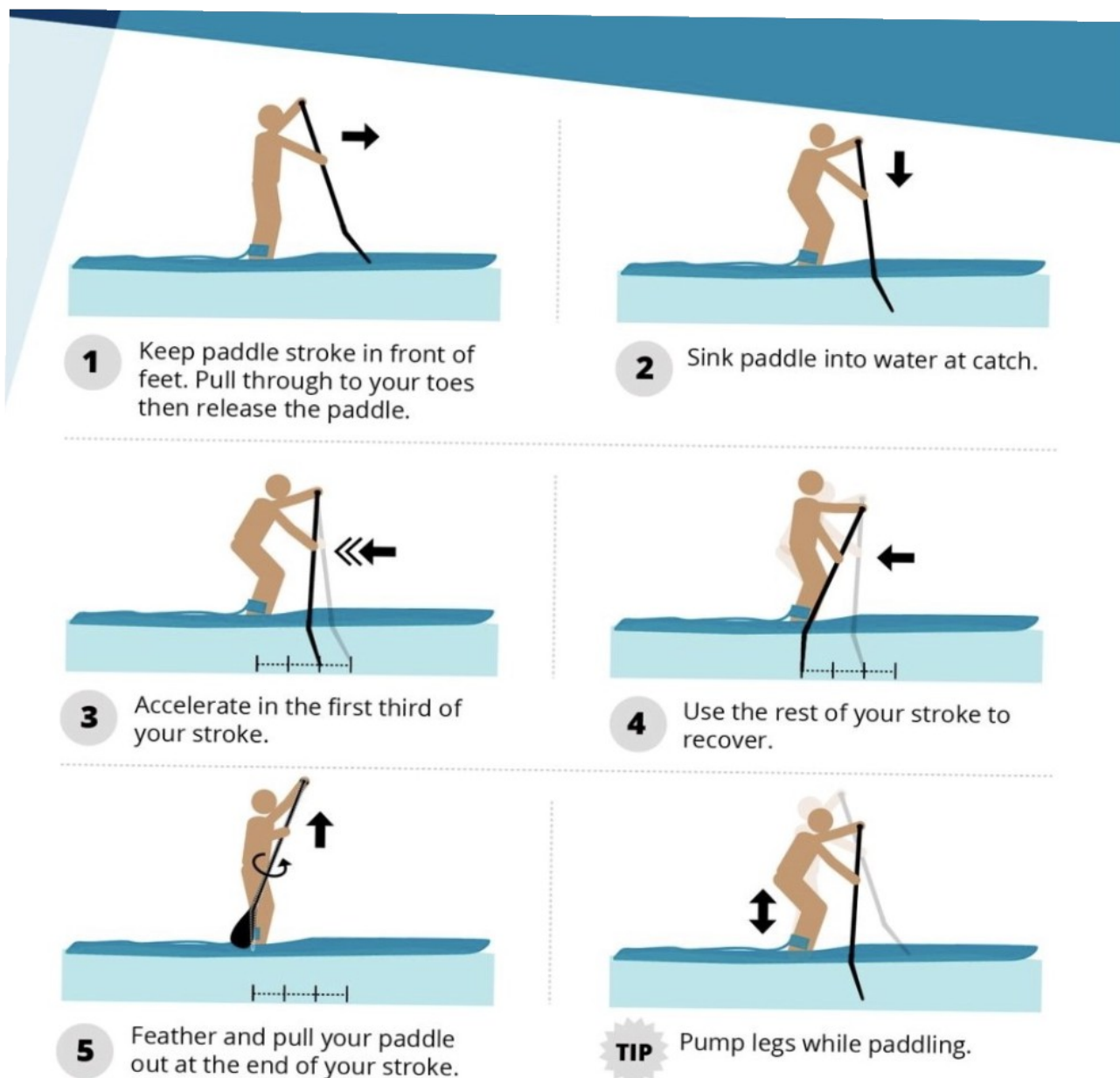
Il Mar **Mediterraneo** essendo un bacino chiuso non risente di forti **correnti marine**. La circolazione superficiale è fortemente influenzata da venti che al largo possono generare **correnti** superficiali (di Deriva) d'intensità fino ai due nodi

- Il riscaldamento – articolazioni mobili e muscoli

- **Sicurezza in mare** – come cadere dalla tavola.

- **Tecnica di salita con le 3 postazione base**

1) Pancia sulla tavola 2) In ginocchio 3) In piedi - Curvatura pivot



# Abbigliamento

“Il SUP è praticabile in tutte le stagioni.

In inverno si consiglia una muta invernale spessa 3 millimetri, un berretto o cappuccio in neoprene e sicuramente dei calzari per proteggere i piedi che sono l' unica parte del nostro Corpo a contatto con l'acqua.

In particolari situazioni anche i guanti in neoprene aperti sui palmi possono risultare utili.

In primavera/autunno la muta può essere di 2 millimetri.

Per gli esperti può bastare un costume e una lycra da 1 mm o indumenti per il running o surf di mezza stagione.

In estate il SUP è sinonimo di libertà quindi ci basterà un costume, una lycra leggera o una canotta da running per godersi la natura.

E' sempre consigliabile una crema protettiva e occhiali da sole per i raggi UV.

Assolutamente necessaria è una buona scorta d'acqua per non disidratarsi e cibo da portare con sé. Pagaia dopo pagaia vi accorgerete che il vostro giretto si è trasformato in un'avventura di qualche ora”.



ENTE DI PROMOZIONE  
SPORTIVA  
RICONOSCIUTO  
DAL CONI

