



Edizione 2016

# CORSO SURF



# La guida del surfista

Se stai iniziando a surfare o sei incuriosito dal mondo del surf, questa guida può essere di grande aiuto. La nostra intenzione è dare gli elementi necessari a conoscere ed imparare questo magnifico sport. Speriamo che dopo aver letto questo articolo sia pronto a lanciarti nelle onde e continuare ad imparare.

## **Sai cos'è il Surf?**

È uno sport che si pratica in mare, nuotando sdraiati su una tavola verso la spiaggia e quando arriva un'onda ci si alza in piedi e ci si scivola sopra. È uno sport molto divertente ma prima di tutto bisogna imparare a nuotare sulla tavola e questo richiede un sforzo fisico, bisogna essere in forma!

## **Com'è nato il surf, un po' di storia no farà mai male..**



Sembra che il surf si pratica da 500 anni. Quando James Cook arrivò alle Hawaii, verso il XVIII secolo, descrisse gli indigeni cavalcando le onde su tavole di legno. Questo lo aveva già visto nei suoi viaggi ad Haiti, gli indigeni giocavano ad arrivare in spiaggia in piedi su una tavola (in tronco di legno massiccio). Il finale non è felice: Cook proibisce questa attività e gli indigeni si vendicano assassinandolo. Quindi per quello che sappiamo il surf ebbe le sue origini nell'oceano pacifico.

Solo negli anni '50 del ventesimo secolo il Surf si incomincia a praticare per le coste californiane e australiane grazie al campione olimpico Duke Kahanamoku.

## **Il surf al giorno d'oggi**

Il surf di quegli anni non ha niente a che vedere con quello si che pratica ai giorni nostri. Le tavole erano di legno massiccio e le surfate praticamente rettilinee. Oscar Rodriguez è il primo a sperimentare nuove tavole, nuovi materiali ed i primi cut back!



Il pioniere del surf in Europa é l'inglese Jimmy Dix, usa un tavolone proveniente da un surf club Hawaiano per surfare nelle spiagge della Cornovaglia, é l'anno 1937. Pero il surf divenne popolare solo negli anni 50 quando Rosnay, Barland y Moraiz surfarono per la prima volta a Biarritz in Francia e divennero delle leggende del surf.

Negli anni 70 il surf arriva alle Canarie dove si scoprono le migliori onde d'Europa con un clima mite tutto l'anno. In Italia il surf prende piede solo negli anni 80 con la creazione dell'associazione ASI (associazione surfisti italiani).

## Tipi di Surf

### **A seconda delle dimensioni della tavola possiamo parlare di:**

- **Shorthboard** o tavoletta (1,50 a 2,10m), strette e sottili sono adatte a far giri e manovre, ma sono più lente.
- **Longboard** o tavolone, si surfa con uno stile più classico, si usano tavole più lunghe di 2,75m, più larghe e voluminose. Queste tavole sono più veloci, ma surfano con raggi di curvatura più ampi.

### **A seconda delle onde:**

- Il Surf che si vede praticare solitamente e che comprende vari stili e competizioni.
- Il Surf di onde grandi che si pratica in onde di più di due metri di altezza.

### **E altre varianti:**

- **Kneeboard**, si usano delle piccole pinne e tavole corte, si surfa in ginocchio.
- **Bodyboard**, la tavola é in gommapiuma misura circa 1 metro, si surfa sdraiati e si usano delle piccole pinne. Questa disciplina é molto popolare perché é meno pericolosa e più accessibile.
- **Stand Up Paddle Surf o SUP**. Si rema in piedi sulla tavola con un vero e proprio remo, il SUP si può usare per surfare le onde o come una variante della canoa.
- **Tow-In** invece di nuotare sulla tavola per entrare nell'onda si viene trainati da una moto d'acqua. Si usano tavolane con foot-strap e grazie all'aiuto moto d'acqua si possono surfare onde enormi.
- **Wind Surf**, la tavola si muove grazie ad una vela spinta dal vento. Si può praticare in acqua piatta o nelle onde.
- **Kite Surf**, ci si muove grazie ad un aquilone spinto dal vento. Si può praticare in acqua piatta o nelle onde.

le tavole da surf hanno ispirato nuove varianti come lo **skate o lo snowboard**.

## Attrezzatura per praticare il Surf

### **Le cose più importanti per surfare sono:**

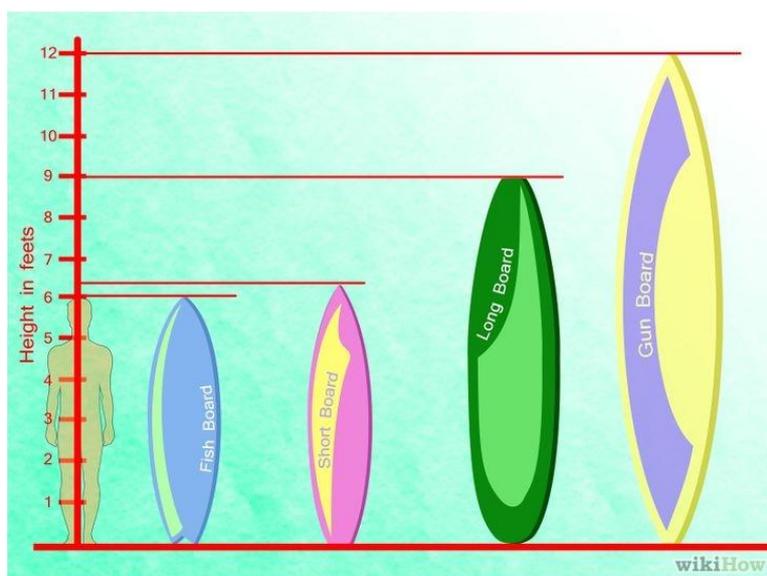
- **La tavola**, é la regina di questo sport, di lei parleremo più avanti.
- **La muta** in neoprene si usa per surfare in acque fredde, ma anche per proteggersi da colpi e abrasioni. Le lycra servono solo per proteggersi dal sole. A seconda della temperatura dell'acqua e dell'aria si possono scegliere mute di diverse lunghezze (intera o manica corta) e spessori (da 2mm a 6mm).

- **Wax** o paraffina é una cera che si strofina sulla tavola per evitare di scivolare quando ci si mette in piedi. La scelta della paraffina dipende dalla temperatura dell'acqua. oltre alla paraffina si può usare il Pad, una gomma zigrinata incollata alla tavola.
- Il **leash** è il laccio che assicurerà la tavola alla tua caviglia, sarà la tua sicurezza e ti aiuterà a non perdere mai la tavola.
- Una spiaggia stupenda con **onde perfette** e molta voglia di **imparare a surfare**.



## Le tavole da Surf

Scegliere la tua tavola é un passo molto importante!



Principalmente dipende dal tuo peso e dalla tua esperienza, ma anche dalle onde che vuoi surfare o dal tipo di surf che più ti ispira. Se sei un principiante é fondamentale una tavola lunga, spessa, larga e con una punta arrotondata, sarà più facile alzarsi sulle prime onde.

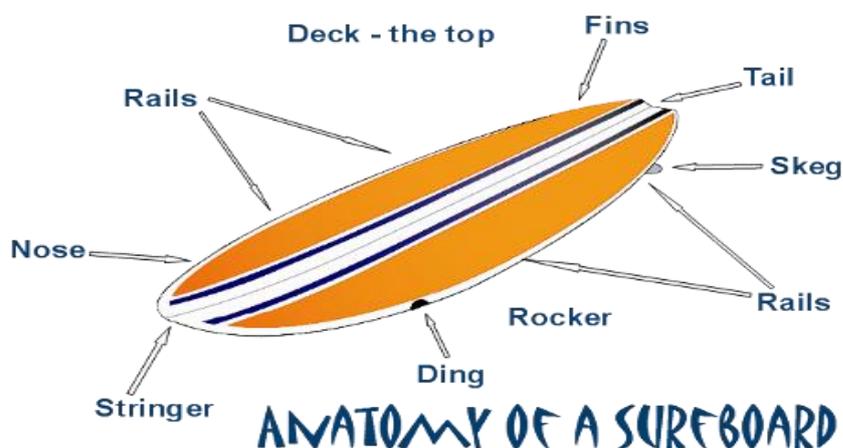
Quando avrai più esperienza potrai pensare ad una tavola meno voluminosa e con un punta più affilata che funzioni in onde piccole e medie.

la costruzione di una tavola passa per 3 fasi, ciascuna realizzata da un professionista specializzato: lo **Shaper** da forma al schiuma di poliuretano, il **resinatore** la ricopre di fibra e resina, il **rifintore** la carteggia e la lucida dandogli il tocco finale.

## Le parti di una tavola da surf:

Senza entrare troppo in dettagli tecnici ci sono termini che é importante conoscere, la tavola da surf sembra avere un disegno molto semplice, ma si compone di parti fondamentali per il suo funzionamento.

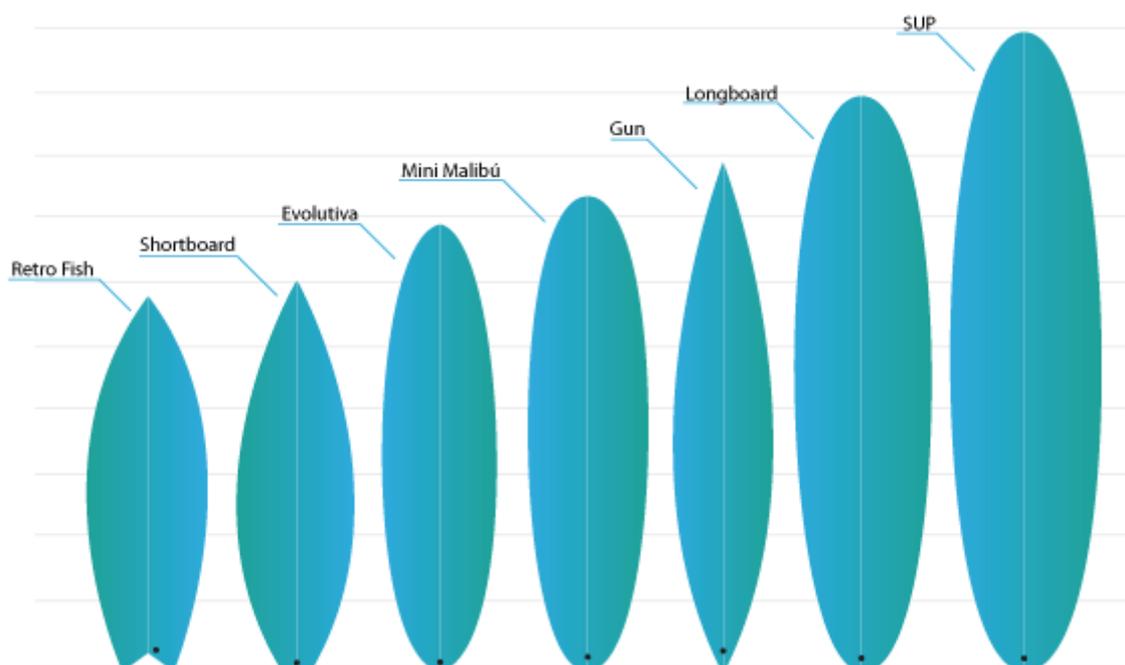
1. **Nose**. La parte anteriore, é arcuata per manovrare la tavola
2. **Rocker** é la curvatura del nose, si nota mettendo la tavola di profilo. Più pronunciato rende la tavola manovrabile ma più lenta. Se é più piatto la tavola sarà più veloce, ma meno manovrabile.
3. **Concavi**, generano velocità e aiutano nei giri più stretti
4. **Leach** é una corda di materiale elastico per assicurare la tavola al piede del surfista.
5. **Scassa** é nella parte posteriore e serve per legarci il leach.
6. **Pinne** sono i timoni con i quali girare, possono essere di tipo fisso o rimovibile.
7. **Tail** é la parte posteriore dove vengono fissate le pinne e la tavola torna ad essere più stretta ed affilata. Può essere largo per onde poco ripide o stretto per onde tubanti. Può essere rotondo, quadrato o a punta a seconda delle onde che si intendono surfare.
8. **Rail** é il bordo della tavola e la sua forma varia spostandosi dalla parte anteriore a quella posteriore. Un rail arrotondato é più indicato per manovrare la tavola, uno più affilato aderisce meglio all'onda e rende la tavola più veloce.
9. **Bottom** é la parte inferiore della tavola. Di solito é concavo nella parte centrale della tavola per incanalare l'acqua e aumentare la spinta verso l'alto e a V nella parte posteriore per una migliore manovrabilità.
10. **Out Line** è la forma generale della tavola vista dal basso o dall'alto.



## Tipi di tavola da surf

Sentirai parlare di:

1. **Mini Malibú** tavola intermedia di lunghezza variabile da 2,15m a 2,70m. ha una buona galleggiabilità ma permette di manovrare. É la prima tavola di molti surfisti.
2. **Fish Thruster** tavola polivalente per onde grandi e piccole.
3. **Morey Doyle** tavola morbida ideale per imparare per i bambini da 3 a 5 anni.
4. **Evolutivo** tavola più corta e manovrabile di un Mini Malibu. Di lunghezza compresa tra 2.18m e 2.10. Può essere anche più lunga e variare in spessore e larghezza.
5. **Gun Thruster** lungo ed affilato ideale per surfare onde grandi e ripide. É una tavola instabile ed é usata solo da surfisti esperti.
6. **Thruster** termine generico per indicare qualsiasi tavola con tre pinne, una rivoluzione che ha permesso di generare velocità nelle manovre ed ha portato il surf ai livelli moderni.
7. **Longboard o tavolone.** Tavola classica con buona galleggiabilità e molto facile da surfare. Indicata per i principianti, per chi non é in buona forma fisica o per chi vuole surfare in modo fluido e non competitivo. La migliore qualità di queste tavole é infatti la sensazione di fluidità che trasmette sulle onde e la possibilità di camminare sulla tavola per eseguire manovre classiche come Nose Riding (stare sulla punta della tavola) Hang Five (mettere le dita di un piede sulla punta) Hang Ten (mettere le dita dei due piede sulla punta) Knee Turn (curva eseguita incrociando e piegando la gamba posteriore).
8. **Becker Kids** tavola speciale per bambini da 6 a 12 anni. ha la punta rotonda per evitare botte e lesioni.



Tutte le tavole hanno delle misure adatte ad un uso specifico, : lunghezza, larghezza e spessore. Ci sono molti fattori da considerare nella scelta della tavola, ma soprattutto galleggiabilità e manovrabilità.

## Attenzione con la tavola da Surf

Le tavole sono costose e delicate. Possono ammaccarsi, rompersi e spezzarsi. Queste sono alcune precauzioni per mantenere una tavola in buono stato il più a lungo possibile:

- Non lasciarla in macchina o all'aperto per molto tempo, proteggila sempre nella sua **sacca** e lasciala in posti secchi e freschi. la resina delle tavole de surf risentono molto delle radiazioni solari, perde le sue proprietà iniziali, diventa fragile e cambia colore.
- Anche una piccola **rottura** deve essere riparata da un professionista, evitare riparazioni di emergenza ed evitare di usarla se danneggiata. L'interno di una tavola si può inzuppare d'acqua rendendo la tavola più pesante ed instabile.
- Il modo migliore per appoggiare una tavola é in orizzontale. No lasciare la tavola appoggiata ad alberi o pareti, in caso di caduta i danni potrebbero essere seri.
- Ricorda di **pulire** spesso il vecchio wax con un apposita spatola in modo che non si attacchi o si oscuri.

## I primi passi nel surf

Come dicevamo prima, il surf é alzarsi in piedi sulla tavola e scendere sulla superficie delle onde. ma questo é solo l'inizio e quando avrai provato questa sensazione vorrai continuare a sperimentare e scoprirai che le possibilità che offre un'onda sono infinite. Vorrai iniziare a metterti in parete in frontside (con l'onda di fronte) o in backside (con l'onda alle spalle). In seguito vorrai prendere velocità per fare reentry, floater, cut-back, snap roundhouse, aerial, tubi e molto altro. Fra poco scoprirai il significato di questi termini.

## Un passo alla volta

Incominciamo dall'inizio, nuotare sulla tavola e mettersi in piedi: **il take-off** Alzarsi sulla tavola é il movimento chiave del surf, vè praticato il più possibile in spiaggia, a casa e in palestra in modo che poi in acqua risulti il più naturale possibile. prima di tutto devi avere chiaro quale piede mettere davanti: sei **regular** (piede sinistro avanti) o **goofy** (piede destro avanti). Se non hai provato lo skate o lo snowboard dovrai scoprirlo per tentativi: con quale piede incominci a correre? quale piede metti davanti quando perdi l'equilibrio?

## Il Take-Off



Incominciamo sdraiati sulla tavola, le mani all'altezza del petto e appoggiate sulla tavola, la testa in alto e la schiena arcuata come a formare un U con il corpo, alzandoti metti il piede dietro all'altezza delle ginocchia e il piede davanti fra le mani sotto il petto, la prima parte che si alza é la testa, seguita dal busto e per ultimo il bacino. L'errore più comune dei principianti é alzare prima il

bacino perdendo così il controllo della tavola. ora siamo in piedi sulla tavola, i piedi sono paralleli e al centro della tavola per mantenere la tavola stabile. Il corpo é perpendicolare alla tavola e le ginocchia flesse. Migliora la tua posizione sulla tavola piegando verso l'interno il ginocchio posteriore e girando le spalle in avanti nella stessa direzione della tavola.

## L'importanza delle bracciate



Nel nuotare sulla tavola delle **bracciate efficaci** sono fondamentali per poter prendere le onde. Per capire il movimento corretto é meglio provare a prendere alcune schiume, infatti sará piú facile che prendere un'onda vera e propria. una volta individuata la schiuma in arrivo, bisogna girarsi verso la spiaggia, sdraiarsi sulla tavola e nuotare fino a quando si sente la schiuma spingere e non é piú necessario nuotare, é il momento di alzarsi in piedi!

## Riposare e uscire dall'onda

Quando vorrai **riposarti** potrai sederti nella parte piú larga della tavola trovando il punto di equilibrio. Prestare attenzione nell'uscire dall'onda, probabilmente sarai vicino alla spiaggia su acqua poco profonda. Ogni giorno il surf é sempre piú interessante, continui miglioramenti, nuove tecniche, traiettorie e stili!

## Le manovre del Surf

Questi sono alcuni dei movimenti base che si possono eseguire su una tavola da surf. I termini inglesi possono sembrare troppo tecnici e incomprensibili, pero poco a poco entreranno nel tuo vocabolario. Estos son algunos de los movimientos básicos que se utilizan. Puede que pienses que el lenguaje es muy técnico, pero, vamos que no te asustes, tu a tu ritmo...hay que ir despacio pero seguro.

1. **Take Off:** mettersi in piedi é la prima cosa che dovrai imparare, sempre un movimento semplice ma un Take Off ben eseguito richiede anni di esperienza.
2. **Bottom Turn:** la prima curva dopo aver sceso l'onda, con la velocità della discesa dovrai girare la tavola nella direzione della parete dell'onda, infatti la parte bassa dell'onda é piatta e non spinge, per avanzare e prendere velocità bisogna restare sulla parte verticale dell'onda.
3. **Cut Back:** é quasi il contrario del Bottom Turn, una volta risaliti sulla parete dell'onda si esegue una curva di 180 gradi per tornare a scendere o tornare sulla parte piú ripida.
4. **Reentry:** é un Cut Back piú radicale eseguito sulla cresta dell'onda che permette con un raggio di curvatura piú stretto e rapido. (carvear)

5. **Floater**: consiste nel passare sulla schiuma di un'onda che sta rompendo, viene usato per passare alcune sezioni rapide per poter rimanere sulla parete dell'onda.
6. **Tubo**: é l'obbiettivo di tutti surfisti, mettersi nella parte più ripida dell'onda fino a trovarsi ricoperti dalla cresta dell'onda. Un'onda che tuba é l'onda sognata e cercata da tutti i surfisti.
7. **Aerial**: un vero e proprio salto sulla cresta dell'onda con atterraggio sulla parete, la tavola può essere tenuta con le mani "grab" o accompagnata con i piedi, gli aerial fanno parte del surf più moderno e progressivo, uno degli aerial più difficili e spettacolari é il 360 che consiste in una rotazione aerea completa.
8. **360**: rotazione completa eseguita facendo scivolare la parte posteriore della tavola come in una derapata.
9. **Snap**: una frenata secca e rapida, come un Cut Back ma più brusco.
10. **Roller**: consiste nel risalire la parete dell'onda fino a far uscire la punta della tavola sulla cresta lasciando appoggiata solo la parte posteriore della tavola.

### **Le manovre con il longboard:**

- **Hang Five**: eseguito camminando sulla tavola fino a "prendere" la punta con le dita di un piede
- **Hang ten**: eseguito camminando sulla tavola fino a "prendere" la punta con le dita dei due piedi. Richiede molta abilità e un'onda abbastanza ripida e veloce altrimenti la tavola affonderebbe.
- **Drop Knee**: é la curva classica del longboard, é come un Cut Back ma eseguito piegando il ginocchio posteriore fino a toccare la tavola.

### **Le Onde nel Surf**

Un elemento fondamentale per surfare sono chiaramente le onde, é ovvio ma ci sono molti aspetti che bisogna conoscere in merito alle onde per poterle sfruttare fino in fondo. Le onde migliori per surfare sono quelle che si sviluppano lasciando una parte della parete aperta senza schiuma, possono essere aperte verso destra o verso sinistra, se le onde rompono sulle rocce in poco acqua sono più adatte alla pratica del BodyBoard che del Surf.

### **Parti dell'onda**



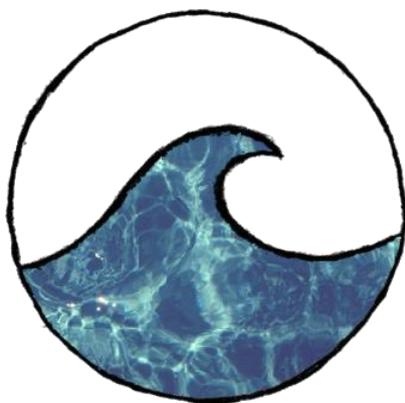
- **Parete**: é la parte dell'onda dove l'acqua non é ancora franata formando la schiuma, é la parte dell'onda dove si surfa é può essere più o meno ripida. Può avere un diverso angolo ed inclinazione.
- **Lip**: é la parte di parete più verticale al punto di cadere e diventare schiuma.
- **Braccio(shoulder)**: é la lunghezza complessiva della parete surfabile dell'onda.

- **Tubo:** se l'onda é abbastanza ripida il Lip invece di franare cade nel vuoto lasciando uno spazio vuoto, il tubo.
- **Cresta:** la parte superiore della parete poco prima che si trasformi in Lip.

### **Tipo di onda a seconda della forma**

- **Shore Break:** in poca acqua vicino alla riva
- **Ripida:** le onde possono essere ripide fino a creare una sezione quasi cilindrica. Tipo di onde fenomenali che danno molta velocità.
- **Tubo:** onde che diventano estremamente ripide fino a formare un cilindro completo.
- **Poco ripide:** onde con poca parete che rompono formando schiuma, sono l'ideale per imparare a surfare.
- **Barra:** é una sezione d'onda che chiude allo stesso tempo e non dà la possibilità di surfare.

### **I surfisti classificano le onde anche a seconda delle dimensioni**



- **Piccole** fino ad un metro d'altezza sono onde comode che non richiedono troppa esperienza
- **Mezzo Metro** onde medie con un'altezza massima di un metro e mezzo.
- **Piú di un metro** superano i due metri di altezza possono arrivare ad essere molto ripide e tubare
- **Metro e mezzo** supera i due metri e mezzo di altezza.
- A partire da 2 metri di parete si considera surf di onde grandi, da qualche anno si parla di surf di onde giganti.

Nella nautica internazionale si usa la scala Douglas per misurare le onde. La misura delle onde dipende dal tipo di onda e dalle abitudini del luogo

- la parte **posteriore** é la misura usata alle Canarie e alle Hawaii.
- la parte **frontale** dell'onda misurata dall'acqua piatta alla cresta é la misura usata nel resto del mondo.
- Le dimensioni rispetto al corpo del surfista vengono spesso usate per misurare le onde, sentirai parlare di Knee Hight, Head Hight, Over Head, Double Over Head.

### **Le onde possono classificarsi a seconda del fondale dove rompono**

- **Beach Break** rompono in spiagge di fondo sabbioso, sono le onde adatte ad imparare a surfare, ma possono diventare pericolose e sono suscettibili alle correnti e alle variazioni dei banchi di sabbia.

- **Point Brak** rompono su fondi rocciosi sommersi formando barriere appuntite o arrotondate, normalmente sono più stabili.
- **Onde** di corallo rompono su fondali di corallo, normalmente sono ripide e tubanti. Sono le onde più sognate dai surfisti.

A seconda della direzione di percorrenza si distinguono onde destre, onde sinistre e onde che chiudono.

### **Anche i surfisti si classificano in base alle onde**

- **Regular** surfa con il piede sinistro davanti, surfa onde destre di fronte alla parete, surfa onde sinistre di spalle alla parete.
- **Goofy** surfa con il piede destro davanti, surfa onde destre di spalle alla parete, surfa onde sinistre di fronte alla parete.
- **Front Side** surfata di fronte alla parete.
- **Back side** surfata di spalle alla parete.

### **Influenza del vento nelle onde**

la direzione e la forza del vento influiscono nella qualità delle onde e quindi va tenuto in considerazione nello scegliere la spiaggia dove surfare.

- **Off Shore** vento da terra, se non é troppo forte ha un effetto positivo sulla parete, fa sì che la parete diventi più ripida e liscia.
- **On Shore**, vento da mare, rovina le onde rendendole schiumose e poco lisce.
- **Side shore** vento laterale, se non é troppo forte non influisce sulla qualità delle onde.
- **Senza Vento** di solito sono condizioni che capitano all'alba o al tramonto, sono condizioni rare e temporanee che lasciano le onde perfettamente lisce e perfette per il surf.

É importante avere delle basi di meteorologia e nautica per valutare le condizioni della spiaggia dove si intende surfare: maree, correnti, burrasche, isobare e anticicloni influiscono sulle onde e la sicurezza.

### **I vantaggi del surf**

La pratica del surf può apportare molti vantaggi fra cui trovare nuovi amici, conoscere posti incantevoli, stare a contatto con la natura e gli elementi, condividere esperienze e conoscenze, divertirsi! ma uno dei più grandi vantaggi é quello dei benefici fisici che può portare questo sport. Oltre a rilassarti, si combina un allenamento aerobico con la tonificazione muscolare, si brucia grasso e si rafforzano i muscoli. Inoltre giova al sistema cardiovascolare, alle muscolatura delle braccia e delle spalle, aumenta la resistenza, la coordinazione e l'equilibrio. É in effetti uno sport abbastanza completo.

### **Rischi e possibili lesioni**

Non bisogna dimenticare che questo sport può avere effetti negativi, infortuni o malattie, fra le più comuni:



- **Perdita di calore corporeale**, stare in acqua per molto tempo può portare il tuo corpo a perdere progressivamente calore. È importante indossare una muta adeguata alla temperatura dell'acqua e alle condizioni climatiche. Il freddo può portare a movimenti scoordinati, crampi, stiramenti muscolari, etc. Appena si nota una sensazione di freddo bisogna uscire dall'acqua immediatamente.
- **Otite infiammazione** del timpano dovuta ad immersioni troppo frequenti o in acque contaminate.
- **Chondritis** infiammazione delle costole dovuta alla posizione sulla tavola, è molto dolorosa.
- **Usura delle articolazioni** dovuta a movimenti ripetuti delle spalle e delle ginocchia.
- **Lesioni lombari e cervicali** molto comuni tra i surfisti per la posizione che si assume nuotando sulla tavola
- **Botte e tagli impossibili da evitare soprattutto imparando.** La stessa tavola può tagliare e colpire, considera usare un casco per surf che potrai trovare nei negozi specializzati

Una vita sana è la miglior soluzione per stare in condizioni fisiche e mentali ideali per surfare. Allenati in piscina e in palestra praticando stretching prima e dopo ogni allenamento. Dormi almeno 8 ore segui una dieta completa ed equilibrata. Non dimenticare mai di scaldarti prima di entrare in acqua, è senza dubbio il miglior metodo di prevenire infortuni. Scalda e stira i tuoi muscoli per almeno 5 minuti, fai una corsetta, piccoli salti a piedi uniti, muovi le ginocchia, le caviglie, il bacino, il collo e le spalle.

### **Alcuni consigli per i principianti**

Ogni attività nella natura prevede norme che vanno rispettate e il surf non è un'eccezione:

- **Le Correnti** sono sempre presenti e vanno conosciute e sfruttate. Se ti trovi nel mezzo della corrente non perdere assolutamente la calma e resta sdraiato sulla tavola, aspetta una schiuma che ti riporti a riva. In casi estremi chiedi aiuto agli altri surfisti.
- Non dimenticare la tua **responsabilità ecologica** nei confronti del pianeta, quando te ne vai dalla spiaggia devi lasciare tutto come l'hai trovato. Esiste un'associazione di surfisti creata per creare coscienza ecologica, si chiama Surfrider Foundation, in Europa il suo rappresentante è Tom Curren.
- Le precedenza: il surfista che prende l'onda nella parte più interna a la priorità sull'onda. Presta attenzione per non creare incidenti e problemi.
- **I surfisti locali** hanno la precedenza sui visitanti, devi aspettare la tua onda dopo di loro.
- Allenati nella schiuma, è il primo passo per surfare le onde.
- Non avere fretta, con costanza e molta pratica arriverai più lontano.

## **Meteorologia**

Sia nel Mediterraneo sia negli oceani, le mareggiate si formano grazie al vento: questo soffia su una superficie di mare piatto e per attrito forma delle increspature, le quali vanno a sommarsi tra di loro se il vento persiste per un certo tempo, fino a formare le onde, che viaggeranno diversi km fino ad incontrare un ostacolo (la costa, o meglio per noi lo spot) dove liberano la loro energia attraverso la rottura. E noi le surfiamo. Esistono diversi tipi di mareggiata (o swell) e dipendono dalla durata del vento, su quanto spazio ha soffiato e se soffia o meno fino alla costa o resta confinato al largo.

### **Perché alcune spiagge sono surfabili e altre no. Come si forma uno spot?**

Lo spot è quel tratto di litorale in cui le onde riescono a frangere nel modo migliore per essere surfate. Può trattarsi di un banco di sabbia o di roccia, un promontorio, una spiaggia riparata vicino a un molo o una baia: a volte uno spot è semplicemente una spiaggia facilmente accessibile e con un buon parcheggio. Ad ogni modo ogni spot funziona al meglio con un certo tipo di mareggiata e vento, per questo serve conoscere bene la meteorologia e la surf zone dove vogliamo andare.

### **La frequenza delle mareggiate cambia col cambiare delle stagioni? Sono maggiori in inverno? Perché?**

La frequenza dipende molto dalle stagioni: mediamente le onde migliori, sia come frequenza sia come misura, le troviamo nel periodo autunnale, invernale e primaverile, mentre in estate queste tendono maggiormente a latitare. Il perché lo si trova nelle correnti atlantiche che guidano le perturbazioni verso l'Italia (ad ogni perturbazione c'è sempre una mareggiata con onde surfabili); dall'autunno alla primavera le correnti medie scorrono più basse di latitudine, perciò perturbazioni e vento interessano spesso il mare nostrum, in estate invece succede più raramente poiché queste si trovano più a nord e vengono sostituite dall'anticiclone (che porta bel tempo, venti deboli e mari piatti).

### **Di terra, di mare, come incidono i venti sulle onde?**

Il vento è fondamentale: se la mareggiata c'è e il vento che prima soffiava dal mare gira da terra, allora sicuramente la qualità delle onde migliorerà. Quando il vento è forte e proviene dal mare in genere le condizioni sono peggiori, ma trovando il giusto spot riparato (baie, moli ecc) possiamo comunque surfare onde discrete. In generale il vento off-shore (da terra) solleva le onde e le rende lisce, pettinandole, ma se insiste troppo può anche appiattire il mare nel giro di poche ore.

### **Quali sono i principali venti che attraversano le nostre coste?**

I venti più frequenti nel Mediterraneo sono il Maestrale (proviene da N-O) ed il Grecale (a Trieste chiamato Bora, che soffia da N-E): questi sono i venti più facilmente prevedibili ed il primo porta onde di qualità oceanica sulla Sardegna. Nella classifica dei più frequenti dietro di loro troviamo il Ponente (da Ovest) e la Tramontana (Nord), seguono il Libeccio (S-O), lo Scirocco (S-E) e l'Ostro (Sud).

### **Spesso si sentono termini come “scaduta”, “alta e bassa pressione” e “anticiclone”. Cosa vogliono dire?**

La scaduta riguarda solo il surf ed è, in molti casi, il momento migliore per surfare: comprende quel momento in cui il forte vento che ha generato le onde smette di soffiare ed i frangenti, così formati, raggiungono la costa via più puliti e di buona qualità, perdendo gradualmente misura e potenza fino ad arrivare al mare poco mosso. Alta pressione e anticiclone sono la stessa cosa e sono

sinonimo spesso di tempo stabile, soleggiato e con scarsa ventilazione (quindi nella maggior parte dei casi assenza di onde). La bassa pressione è il centro motore del maltempo: attorno ad essa i venti girano in senso antiorario e generano le tanto attese mareggiate.

### **Molti pensano che il Mediterraneo non sia adatto al surf, ma non è così. Quali sono le caratteristiche del nostro mare?**

Nel Mediterraneo si può fare surf e in alcune giornate le onde, per misura e qualità, non hanno nulla da invidiare all'oceano su alcune regioni. Quello che manca nel mare nostrum è la frequenza delle onde, che non ci sono tutti i giorni (o quasi) come negli oceani. Per questo il surfista tende a trasformarsi in un cacciatore di tempesta. Le onde migliori e più frequenti si trovano in Sardegna, segue la Sicilia e al terzo posto Toscana e Liguria. Il mar Tirreno si prende un quarto posto, lo Ionio il quinto (soprattutto per la frequenza) e l'Adriatico è il fanalino di coda, anche se in alcune giornate può stupirci.

### **Come mai nel Mediterraneo le maree sono meno percepibili che negli Oceani?**

Le maree nascono dall'attrazione di gravità che esercitano luna e sole sulle masse d'acqua: maggiore è la massa d'acqua e maggiore sarà l'escursione di marea. Il Mediterraneo, essendo più piccolo dell'oceano, ha dunque escursioni di marea inferiori (in genere si oscilla nell'ordine delle decine di centimetri, in oceano spesso l'ordine è dei metri). Per il surf anche qualche decina di centimetri di marea può fare la differenza a volte, ma sicuramente nella maggior parte dei casi resta trascurabile.

### **Guardando un sito di previsioni, quali sono gli elementi da tenere in considerazione?**

Per le "previsioni onde fai da te" primo cosa da guardare è il vento (ci dà la conferma che la mareggiata arrivi), poi si può guardare l'altezza delle onde espressa dai modelli (es:TanaOnda, LaMMA, Dicca, prognoza, kassandra, arpal ecc ecc) e molto importante è anche il periodo (espresso in secondi, ci dice quanto bisogna contare tra un'onda e la successiva seduti fermi sulla lineup). Per chi vuole ancora di più, consiglio di imparare la lettura delle mappe sinottiche (quelle delle alte e basse pressioni, ulteriore conferma sulle onde in arrivo sulla dinamica delle perturbazioni).

### **Che margine di affidabilità hanno i modelli di previsione meteo marini, si dice che oltre i tre giorni le previsioni non siano attendibili.**

L'atmosfera è un sistema fortemente caotico: le previsioni per domani hanno attendibilità al 90 per cento, al terzo giorno questa scende all'80, al quinto/sesto siamo al 60-70 ed oltre la settimana si scende al 50-60, che equivale quasi al lancio di una monetina. I modelli meteo-marini sfruttano gli stessi dati di calcolo delle previsioni atmosferiche, hanno dunque un'attendibilità praticamente identica.

### **Curiosità del surf**

- Negli anni 50 in USA hanno preso piede **film** dedicati al surf e hanno reso lo sport molto popolare in tutto il mondo, fra i più famosi: Hawaiian Surfing Movie (1953), Gidget (1959), The Endless summer, The Great Wednesday (1970), Bodhi (1990), La Grande Onda (1999).

- Il surf ha ispirato uno stile musicale, la **musica surf** il precursore del genere é Dick Dale con la sua Fender Stratocaster.
- Le competizioni si fanno in manche di 4 concorrenti valutando difficoltà, radicalità e manovre.
- La **ASP** = Asociation of Surfing Professionals gestisce i due più importanti circuiti competitivi: **WQS e WCT**. Le competizioni di questi circuiti si svolgono nelle onde di tutto il mondo.
- Ci sono altre competizioni dedicate ai giovani (junior Pro) e al LongBoard.