



El equipamiento para iniciarnos en el Surf

- **¿Sabías que Málaga fue en 1970 el centro pionero de la práctica del surf en el Mar Mediterráneo?**
- **¿Sabías que actualmente en Málaga contamos con al menos 4 playas (spots) para surfear olas (Faro de Calaburra, Playa de la Carihuela, Playa de Los Álamos y Playa del dedo)?**
- **¿Sabías que el surf no es solo un deporte de verano? De hecho en esta época del año contamos con menos días aptos para practicar este deporte. A partir de Septiembre comienza nuestra temporada. ¡Anímate!**

Si este fascinante deporte te llama la atención y tienes interés en aprenderlo, quédate en este artículo donde comentaremos los materiales más básicos del Surf para poder practicarlo de una forma segura y disfrutando al máximo.





Materiales

Antes de plantearnos el meternos en el agua a coger olas, debemos tener en cuenta el equipamiento que debemos preparar.

Obviamente la **tabla** es uno de ellos, más adelante veremos las distintas opciones de las que disponemos.

Es en la tabla donde colocaremos el **invento** (un cable que nos une a nuestra tabla, para evitar que las olas la arrastren), este invento se coloca en el pie que colocamos detrás cuando nos levantamos sobre la tabla).



Pero antes de coger la tabla y echarnos al agua, debemos extender una cera especial llamada **Parafina**, la cual aumenta la fuerza de rozamiento entre la tabla y los pies del surfista evitando así resbalarnos al ponernos en pie (take-off). Si te queda alguna duda existen muchos videos en internet donde se explica cómo hacerlo correctamente.



Y por último el **traje de neopreno**. Este traje se hace muy necesario cuando surfemos en entornos fríos, y no tan necesario cuando lo hacemos en entornos cálidos.



Usar este tipo de traje aumenta el tiempo de práctica al permitirnos gastar menor cantidad de energía en la termorregulación corporal. Además nos aporta mayor flotabilidad y protección ante los rayos solares.



Tipología de tablas

Conocer los diferentes tipos de tablas de surf es determinante a la hora de practicar este deporte, pues elegiremos aquella que nos resulte más adecuada en función de:

- Nivel de surf
- El peso y la talla
- Nuestro estilo de surf
- El tipo de oleaje

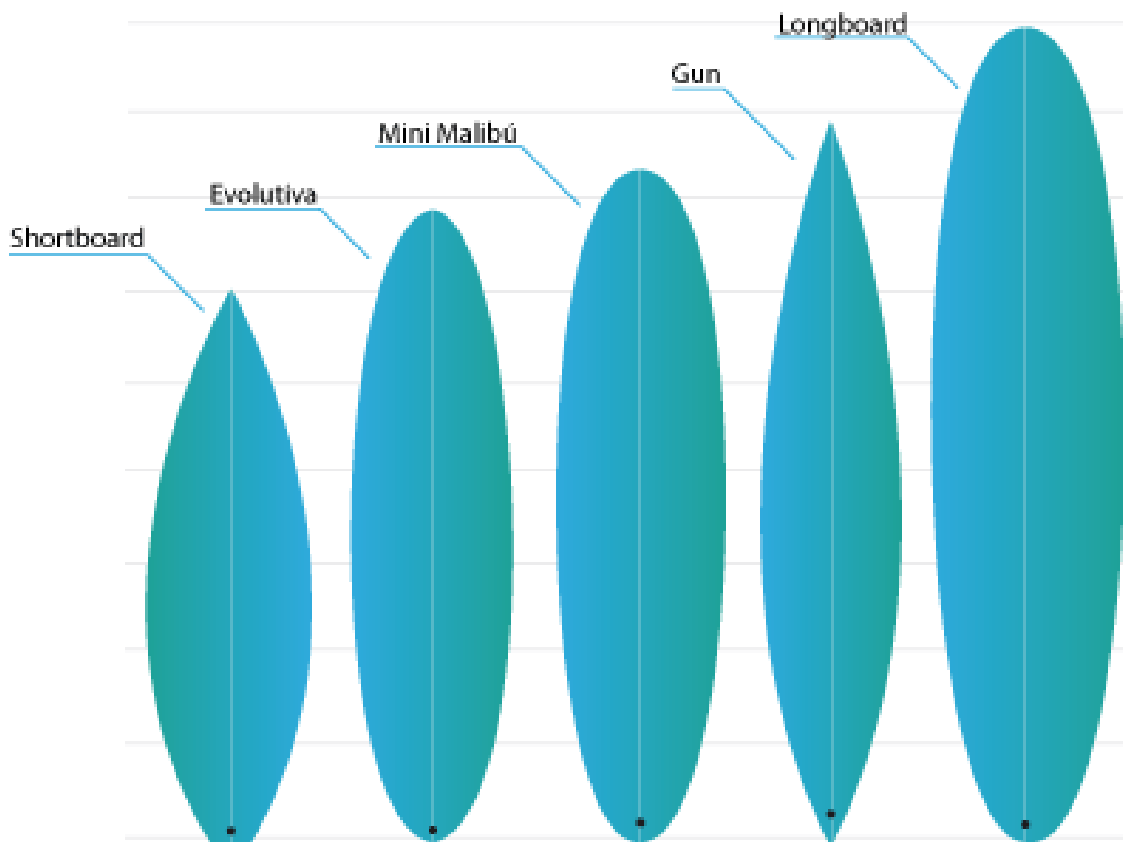
Podemos encontrar los siguientes tipos:

- **Short-board:** Su longitud no suele ser mayor que la del surfista, lo que provoca que su maniobrabilidad sea muy buena. No son adecuadas para la iniciación al surf, ya que debido a su reducido tamaño, se hacen difíciles las acciones de remado, coger la ola y ponerse de pie.
- **Evolutivas:** Muy aconsejables para la iniciación, cuentan con las ventajas de los long-boards y de los short-boards al mismo tiempo, debido a su longitud intermedia. Son tablas hechas para el disfrute y la diversión, que permiten coger con facilidad olas de pequeño tamaño.



- **Minimalibus**: El paso intermedio entre los shorts y los long-boards, aunque su maniobrabilidad se asemeja más a la del long-board. Son bastantes recomendadas para utilizar en la fase de iniciación.
- **Guns**: Como su propio nombre indica, estas tablas son las que mayor velocidad alcanzan, con un diseño parecido al del short-board pero de mayor longitud. Son utilizadas para coger olas gigantes, por lo que es usada por profesionales o surfistas experimentados únicamente.
- **Long-board**: Su longitud mínima es de 274,5 cm, es decir, son tablas de gran tamaño por lo que los movimientos sobre esta tabla son suaves, de movimientos amplios y lentos. Estas tablas son las indicadas para tener un primer contacto con el surf, puesto que a pesar de no tener una gran maniobrabilidad debido a su tamaño, poseen una gran flotabilidad y estabilidad, lo que facilita enormemente remar, coger la ola y ponerse de pie.

Aquí tenemos una imagen para tener más claro sobre cuál hablamos:



(via: <https://calimasurf.com/es/galleria/imagenes?page=8>)



Ayuntamiento de Málaga

Área de Deporte

Sección de Medicina Deportiva



Fuentes:

- Esparza, D. (2011). *De Hawai al Mediterráneo: La génesis del surf en España*. Revista Internacional de Ciencias del Deporte. VII: 370-383. Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=71020064004>
- Gárate Cruz, M. (2011) *Manual de surf: Historia, material y competiciones*. Disponible en: https://issuu.com/marcosgarate/docs/historia_material_llamas
- La madrileña de surf, (2014). *5 claves para mantener limpio tu neopreno*. Disponible en:
- <http://madridsurfschool.com/5-claves-para-mantener-limpio-tu-neopreno/>

Arturo Gervilla Galache

Licenciado en Ciencias de la Actividad física y el Deporte

Área de deportes Ayuntamiento de Malaga