

20 20 A SURFEAR

(Manual inacabado, mucho copiar y pegar de textos anteriores)

ÍNDICE

-3.- NOTAS PREVIAS

-2.- INTRODUCCIÓN

-1.- SURF, BODYBOARD, PADDLE-SURF... ¿CON CUÁL ME QUEDO?

0.- SEGUNDA INTRODUCCIÓN: DIVAGACIÓN

Hasta aquí te lo puedes saltar si solo piensas en aspectos "técnicos"

1.- SURF... ¿EMPEZAMOS? (¿Yo valgo para eso?)

2.- SURF, PASO A PASO (empezando desde cero). Cronología aproximada

3.- SELECCIÓN DEL MATERIAL

+ 3.1 TABLA

+ 3.2 TRAJE

+ 3.3 ACCESORIOS

4.- SELECCIÓN DE LA PLAYA

+ Cómo se forman las olas

viento (fuerza y dirección), mar (fuerza y dirección / olas), marea, fondos...

VOCABULARIO

-3.- NOTAS PREVIAS

Escrito, en 2020 (inacabado, con algunos retoques en 2021, y también sin acabar), en neutro, para no tener que andar con masculinos y femeninos y por un arrebato de última hora. En la web (namarea.com) ya hay otro manual, así que lo más probable es que haya muchas cosas repetidas. También hay apartados como <<Sabías que...>> en los que aparecen curiosidades del surf y algo más de teoría (algunas cosas de este manual son copia-pegas de esos <<Sabías que...>>).

Quien escribe esto que lees (yo) no es una persona que surfee excepcionalmente bien, ni mucho menos.

No es modestia, es la realidad.

Soy una persona que surfea mejor que la media, pero mucho peor que les mejores.

Sin embargo, para transmitir las ideas que aquí quiero explicar, mis conocimientos y experiencia son más que suficientes.

Stephen Hawking (el físico que vivió media vida en una silla de ruedas) fue un gran matemático, pero seguro que había profes de infantil o primaria mejor cualificadas para enseñar a sumar y restar a un niño.

Con el surf pasa algo parecido. Si lo que quieres es alguien que surfee bien, vete a ver un campeonato.

Muchas de las cosas que aquí cuento son opiniones personales, subjetivas. Prueba; si te va bien, perfecto, y si no no les hagas caso. Y aplica lo mismo en otras facetas de tu vida (he visto a monitores de surf diciendo barbaridades, a gente de traje y corbata diciendo barbaridades, a profesores diciendo barbaridades...y yo también he dicho y hecho barbaridades). Prueba, lo que te vaya bien cógelo y el resto lo desechas.

Muchas son simplificaciones, pensando que quien lee esto apenas entiende de surf e intentando acercarle este deporte de la forma más sencilla y fácil de comprender.

También generalizo mucho (generalizar es equivocarse).

Si tienes alguna duda, lo mejor es que te pongas en contacto a través de los datos que aparecen en la web (namarea.com).

Intento dar referencias, por ejemplo en el tema de los precios, pero eso puede hacer que si lees esto dentro de mucho tiempo o en un sitio diferente esos datos no sean una buena guía (escribo esto en Coruña, en 2020 y uso Decathlon como tienda de referencia por haber muchas repartidas por toda España y también en otros países).

Aprovecharé una "anécdota" que cuento muchas veces para dedicar este ¿manual? a su "protagonista", uno de los mejores surfistas de Coruña (aunque no se le subió a la cabeza), en sus días, que murió en el agua (ojo, el surf es un deporte muy seguro).

Rolando empezó muy joven a meterse al agua (¿A los 13 años? ¿Antes?). Pequeño y gordito, iba con su corcho (tabla de bodyboard) al Orzán, playa que le quedaba cerca de casa (en el centro de la ciudad, en Coruña).

Unos años después (¿ya mayor de edad?) se cambió al surf (también dejó de ser bajito y gordito, en algún momento por el camino, sin que correlación implique causalidad).

En aquellos tiempos no había escuelas, ni internet, ni era tan frecuente como ahora que la gente tuviese coche. Lo que sí que era frecuente era ver a Rolando con su tabla, en Orzán, o caminando hacia Sabón (una playa alejada unos 2kms de la parada del bus, desde donde cargaba con su equipo).

A base de horas consiguió, un día, eliminar en un campeonato al entonces tantas veces campeón gallego de surf, un mítico de Coruña, Víctor Iván Pombo.

Creo que fue el primer coruñés al que vi hacer un 360 en el aire (saltar y girar la tabla 360 grados, para volver a caer y seguir en la ola), y seguro que era el que más veces los caía (a veces la gente hace una maniobra pero no la acaba, se cae de la tabla al "aterrizar", el solía caer la maniobra y

seguir en la ola).

Le costó muchas quillas (aletas que llevan las tablas de surf por la parte de abajo), Tito ("El Viejo") puede dar fe de ello, a saber cuántas le arreglaría, cuántas rompió con el culo, como él decía.

Un día que íbamos a entrar al agua, él llevaba una tabla con unas quillas que estaban de moda. Le dije que a veces la gente me preguntaba (yo por aquellas fechas tenía una escuela, en la que él había trabajado), pero que yo no notaba la diferencia.

Él señaló el bolsillo trasero de sus pantalones y me dijo que lo que más notaba eran 80 euros menos en la cartera.

Le dije que, aparte de eso, hablando en serio qué era lo que se notaba.

Él me contestó que a lo mejor les profesionales notaban algo, pero que él en las olas que surfeaba lo que notaba era la cartera más ligera.

Me basta, con eso, le dije. Si tú no lo notas, la gente que me pregunta tampoco lo va a notar (ojo, se nota mucho el cambiar de medida o forma de quillas, pero en este caso no era eso de lo que hablábamos, sino de unas quillas similares, simplemente de diferente marca y material).

Me dijo que en algunas olas concretas, especialmente en las grandes (su concepto de grandeza seguramente era diferente del tuyo, si estás leyendo esto).

Hace no mucho tiempo Nachito (otro de los que en su día fue uno de los mejores surfers de Coruña) me dijo que él sí lo notaba.

En cualquier caso, seguro que si estás leyendo esto lo de menos serán las quillas.

Así que, en memoria de Rolando, y también por El Viejo, Tito <<Titaniuss>> (también muerto), un gran reparador de tablas y una mejor persona, uno de los primeros en el agua, a quien tampoco nunca se le subió a la cabeza, aquí van todas estas páginas, para quien le puedan ayudar...

xxx foto rolando y foto tito el viejo o foto rolando con tito el viejo

-2.- INTRODUCCIÓN

Hacer surf es más fácil de lo que mucha gente cree.

Si vas con el material y las olas adecuadas, surfearás desde el primer día (siempre que en la alfombra de tu casa seas capaz de ponerte de pie).

Se surfea en la rampa de la ola, no en la espuma (surfearás desde el primer día en la rampa de ola, si te han elegido bien la tabla y la playa).

Tardarás algo más (ahí ya depende de cada persona, de la frecuencia con que se va a surfear, de las olas con las que vaya...) en surfear la ola de lado (si te fijas en cualquier foto de surf "bonita", la persona que va en la ola no va hacia la orilla, sino hacia un lado, "huyendo" de la espuma).

Si has probado el surf y te pareció muy complicado, no te desanimes.

Llevo más de 10 años enseñando a la gente a surfear. No conozco a nadie "que haya pasado por mis manos" que ganase un campeonato "serio" o medianamente serio (sí que he conocido gente que quedó de segunda en un campeonato de tres personas o cosas por el estilo).

Si eres mayor de edad, puedes tener la certeza de que no llegarás a ganar un campeonato.

El talento es muy importante, pero las horas de agua también.

Hoy en día, por suerte o por desgracia, cada vez la gente empieza a surfear antes y de forma "más seria" (hace años ya que la gente que compite se han convertido en "atletas serios"; a mí me parece muy triste, llevar la diversión a ese extremo, pero la realidad es que ahora es así, antes quien competía estaba en forma pero no centraba su vida en entrenar y prepararse físicamente y todas esas cosas, simplemente estaba en forma porque de surfear te pones en forma, y el hecho de surfear ya era un gran entrenamiento).

En los libros de autoayuda te dirán que eres especial. Y seguramente lo seas. Todos somos especiales y tenemos talentos, pero como dice la cita que se suele atribuir (¿erróneamente?) a Einstein, << Todo el mundo es un genio. Pero si juzgas a un pez por su habilidad para trepar a los árboles, vivirá toda su vida pensando que es un inútil >>.

Para el surf, puede que tengas un talento especial o puede que no lo tengas, pero si no has surfado desde el primer día es porque algo ha fallado (lo más probable es que las olas te quedaban grandes o la tabla pequeña).

Así que, si lo has probado pero "no te ha convencido", tal vez deberías volver a probarlo.

Si lo has probado y te ha convencido, pero aún no surfeas (en la rampa de la ola, nada de espumas), tal vez debas de replantearte el cambiar más a menudo de playa o ir a otras playas diferentes (o cambiar de tabla).

Y, en cualquier caso, tendrás que prepararte para caerte, volver a caerte, caerte una vez más, y otra y otra.

Mínimo, 20 veces al día (y me parece muy poco). Si no, otra vez volvemos al bucle: probablemente las olas te quedaban grandes o la tabla pequeña.

Si ya te has caído 20 veces, y otras cuantas más, no te preocupes si te sientes torpe, o si te parece muy difícil, o si crees que todo el mundo lo hace mejor que tú. Probablemente has observado bien, y si es el primer día que te subes a una tabla es muy probable que casi todo el mundo lo haga mejor que tú.

Cualquier persona que surfee empezó cayéndose, siguió cayéndose y es probable que todavía se caiga de vez en cuando (al menos si intenta "trucos" nuevos o maniobras que no domina).

Antes de subir a la tabla, piensa en dejar en la arena los miedos, inseguridades y VERGÜENZAS. Pesan mucho, no van bien para hacer surf.

Olvídate de aparentar (el surf es un deporte que, como muchos otros, está lleno de "postureo").

No hace falta ni ver a alguien en el agua para notar que no controla.

Nadie nació aprendido, todo el mundo se cayó muchas veces...así que relájate y disfruta (seguro que lo harás).

xxx insertar foto surf olas pequeñas

De todos los deportes que he probado, el surf me parece el más difícil. Esto no es ninguna contradicción con lo que acabas de leer.

Surfearás desde el primer día, pero todavía te quedará mucho por hacer, mucho que avanzar, y el camino es muy lento (pero muy divertido).

Cuando empiezas a conducir, tienes que pensar en soltar el embrague a la vez que pisas el acelerador, cambiar de marcha, mirar por el retrovisor, todo esto con el volante agarrado, mirar para los lados, no salirte del carril, etc.

Cuando empiezas a surfear pasa algo parecido. Son muchas cosas, y la cabeza no da para tanto.

Lo mejor de todo es que la cabeza se queda...liberada. Allá se van las preocupaciones del trabajo, de casa, de salud, dinero...

Por un rato, se olvida todo y sales como nueve del agua, renovade.

Hay olas que te harán ir de lado con mucha facilidad, casi desde el primer día. Dependerá un poco de la suerte que tengas (de que las haya cerca de donde vives o que te quede "a mano" para surfear) y de que "sepas encontrarlas". Para ello es muy importante que aprendas a leer las previsiones de olas y del estado del mar (y que conozcas un poco la costa).

Entonces, tenemos un deporte que es muy difícil, pero que disfrutarás desde el primer día (si vas con olas adecuadas y material adecuado, si no puede que lo pases bien o puede que pases frío y estés más tiempo debajo del agua que encima de la tabla), un deporte que va muy bien para la cabeza, para el estrés, la depresión, la ansiedad y muchos otros males del mundo moderno, un entretenimiento sano, en contacto con la naturaleza, uno de los mejores gimnasios y solariums del mundo (la playa), etc.

Llegará el día en que un estudio de la universidad de no sé dónde dirá que, efectivamente, el surf es un medicamento de lo más eficaz para prevenir y curar muchos males (mucha gente se fía más cuando se lo dicen así).

PRECAUCIÓN: Puede generar adicción, oscurecer el color de tu piel, hacerte perder peso y ganar músculo...

Un deporte que, aunque alguna gente piensa lo contrario, es relativamente barato (un poco más adelante hablo de precios y material, pero las tablas de aprendizaje mucha gente las compra de segunda mano y las vende prácticamente al mismo precio, y trajes los puedes encontrar, usados, desde 15 o 20 euros (largos, de invierno), aunque un traje bueno nuevo puede llegar a 150 euros (los hay más caros, pero la diferencia en calidad ya es muy poca, y también los hay más baratos).

Después de todas estas palabrotas, vamos a empezar con lo que es el agua en sí y los deportes que se practican en ella.

xxx insertar foto surf playa naturaleza

-1.- SURF, BODYBOARD, PADDLE-SURF... ¿CON CUÁL ME QUEDO?

Seguramente conozcas el surf, aunque no lo hayas practicado.

El escenario es el mismo que en el bodyboard (= body), las olas, pero en surf se va de pie encima de una tabla tan alta o más que una persona (la tabla lleva unas aletas en la parte de abajo para agarrarse a la ola y poder ir de lado sin que gire sobre sí misma) y en body se va encima de un "corcho" parecido al típico que se le compra a los niños en los chinos (aunque en body se hacen muchas maniobras muy radicales, se entuba por el medio de la ola, se salta por el aire y se gira y se dan volteretas...), en el que se suele ir acostado, aunque también se puede ir arrodillado (o incluso de pie).

Para hacer body hace falta llevar aletas en los pies, que te ayudan a remar y que en la ola hacen una función parecida a las de las quillas en las tablas de surf).

Hace años había una proporción mayor de gente que hacía body en relación con la actualidad, entre otras cosas porque hace años aprender a hacer surf era más difícil que hoy en día (no olvides que hoy, si vas con las olas y el material adecuado, deberías de surfear desde el primer día).

El paddle-surf (= SUP = Stan Up Paddle surf) consiste en remar de pie encima de una tabla cuya forma es parecida a la de surf pero de mayor volumen (flota mucho más, te mantienes de pie en ella aunque no estés en movimiento, las tablas de surf no soportan tu peso salvo que la tabla se esté deslizando en la ola).

Hay quien lo hace "de paseo" (remar en una tabla parecida a la de surf como quien rema en una piragua, pero de pie), lo que se llama SUP en flatwater, y hay quien coge olas.

Desde mi punto de vista (pero esto es solo una opinión personal, muy subjetiva, pues no me gusta el paddle) mucha gente lo hace "porque no se ve capacitado para el surf".

También hay gente que empezó con el body o el paddle y le da vergüenza tener que volver a empezar "de cero" con el surf, volver a caerse, a ser 1 novate...

En cualquier caso, siempre puedes probar los 3 deportes (también hay otras modalidades) y quedarte con el que más te guste (pero recuerda, si no surfeas desde el primer día, es probable que te hayas equivocado de tabla o de playa).

El escenario es el mismo, así que una parte de este "manual" lo podrás aprovechar, pero si buscas cosas más específicas de body o de paddle es mejor que mires en otro lado.

xxx foto bodyboard y foto sup namarea por ejemplo

0.- SEGUNDA INTRODUCCIÓN: DIVAGACIÓN

Sobre el surf y sobre el mar hay muchas falsas creencias, algunas demasiado arraigadas en la gente.

Siguiendo con las anécdotas, mi madre, más de 20 años después de haber empezado a "ir al agua", seguía sin creermelo (de todo) cuando intentaba explicarle que aunque en la tele (o donde lo hubiese visto u oído) avisasen de temporal (da igual el color de la alerta) había playas en las que el mar estaba como una piscina y se podía ir con total seguridad a enseñar a surfear a la gente. Así que no me voy a molestar en explicar cosas que mi madre no ha sido capaz de entender en muchos años, pues no creo que en unas páginas te convenza de cosas "así de extrañas".

Además, mucha gente se fía más de los títulos, por ejemplo, y desde mi punto de vista, en el tema del mar (en la línea de rompiente, en la costa) y LAS OLAS, la gente experta del surf entiende más que la gente "titulada".

Puede ser cierto o puede causar risa, pero si tengo que elegir entre 1 surfer y 1 ingeniero (de lo que sea), en lo relacionado con la zona donde se va a hacer surf, el estado del mar, las olas... me quedo con la persona que está cada día en el agua (evidentemente, estoy hablando a nivel experto, no a nivel principiante, los mejores titulados y la gente que lleva mucho tiempo surfando).

A modo de anécdota, en 2007 "discutí" con un catedrático en física sobre el puerto exterior de Sabón, en Coruña, porque desde mi punto de vista "no tenía sentido, estaba mal hecho", pues paraba "el mar del verano", el que suele traer menos fuerza, pero no protegía (lo suficiente, ni mucho menos) de "los temporales gordos de verdad".

Fueron pasando los años, y fueron añadiendo diques y contradiques y todo lo que pudieron inventar al proyecto inicial, pero ese puerto sigue sin ser un buen lugar de resguardo cuando el mar "golpea de verdad".

En 2015, en Miño, me asignaron un lugar para poner una caseta de madera en la que guardar material deportivo (para alquilar) en el que yo decía que iba a llegar el agua, pero como lo había escogido un "técnico profesional" se fiaron más de su palabra... y al final resultó que sí llegaba el agua (lo comprobamos "in situ"). Además, era una de las zonas más peligrosas de la playa.

En cualquier caso, y desde mi punto de vista (otra gente piensa lo contrario), para el surf (y también para otros deportes acuáticos de deslizamiento) la construcción del dique del puerto exterior de Sabón vino bien. La consecuencia más negativa fue que no volvió a funcionar "La Nudista", para mí la ola más divertida que he surfado nunca (me he metido con olas mucho mejores, más largas, de calidad indiscutiblemente superior, pero ninguna tan divertida como la que salía en la playa de Combouzas antes de que hiciesen el dique del puerto exterior de Sabón).

Para entrar ya en el surf de verdad, y enlazando con esto último, cuando una ola* es buena rompe siempre en el mismo sitio y de la misma forma (si las condiciones son las mismas, es decir, en un mismo baño, por ejemplo, si no cambia mucho la fuerza y dirección del mar o del viento o la marea, las olas que sean del mismo tamaño empezarán a romper en el mismo sitio y la forma de romper será la misma)

* Se suele hablar de olas y no de playas porque a veces las olas no estallan en playas sino en fondos de roca, por ejemplo, o porque a veces en una misma playa hay varios "picos", lugares en los que la ola empieza a romper hacia un lado.

xxx foto del matadero, por ejemplo, o cualquier ola tipo santa cristina o ponte do porco

1.- SURF... ¿EMPEZAMOS? (¿Yo valgo para eso?)

Si nunca has hecho surf, si te ves muy mayor para esas cosas, si no estás en forma... es el momento ideal para empezar (el mayor handicap es la vergüenza que tiene alguna gente, sus inseguridades y sus miedos, y el surf viene genial para todas estas cosas... pero hay que mojarse).

En los últimos años empieza a haber estudios sobre los beneficios del surf. Personalmente, no necesito ningún estudio, hago surf y veo sus consecuencias, y veo las consecuencias en mucha gente que empieza a hacer surf, y no solo consecuencias físicas (el surf es un deporte muy completo y mejora los cuerpos de las personas), sino también en la parte que va por dentro, estado de ánimo, inseguridades, desarrollo (enriquecimiento) personal...
Lo mejor es que lo pruebes y así sales de dudas y entiendes de lo que hablo.

El surf se puede practicar si la persona que va a subirse a la tabla puede ponerse de pie en la alfombra de su casa (aproximadamente entre los 3 y los 73 años, aunque el margen de edades se puede llegar a ampliar).

Evidentemente, el surf que hace una persona de 3 años es diferente del que practica alguien de 15, 30 o 55, entre otras cosas porque con 3 olas se subirá a una tabla pero sin olas (aún así hay vídeos por ahí de niños para mi gusto demasiado pequeños que surfean - y lo hacen muy bien - con olas para mi gusto demasiado grandes), y el surf que practicas cuando empiezas es diferente del que harás cuando lleves un poco más de tiempo (dependiendo de la gente, lo que busca... unos tiran hacia un surf "más radical" y otros hacia un deporte más tranquilo).

Como quien lee esto seguramente no será 1 niño pequeño sino alguien mayor (para mí se es mayor cuando se quiere ser más joven y se es joven cuando se quiere ser mayor), voy a centrarme un poco en la gente "mayor".

Siempre que estés suficientemente en forma como para poder ponerte de pie en la alfombra de tu casa, podrás surfear desde el primer día, si vas con olas pequeñas y una tabla que flote lo suficiente.

¿Cómo de grandes son las olas pequeñas y cuánto tiene que flotar una tabla para que me valga para empezar?

La primera pregunta es más fácil de responder: por debajo de la rodilla si estás leyendo esto y por la espinilla si es para 1 peque (una rodilla de mayor, alrededor de medio metro de altura, y una espinilla de peque, alrededor de 25cms de altura, y para empezar mejor que falten olas y no que sobren, desde mi punto de vista).

Esto no es ninguna exageración.

En youtube, en el canal namarea surfexperience hay algún vídeo en el que se ven olas para mi gusto más que suficientes (las prefiero más pequeñas para empezar).

Peques --> Tutorial surf para niños con Namarea School

Mayores --> Para aprender a surfear, olas pequeñas.

Tutorial surf: olas pequeñas, tabla plana y perpendicular a la ola (formando una "T")

Especialmente en el vídeo de peques se ve que no hace falta* empujar a la gente (la ola le arrastra de sobra si la tabla está perpendicular y plana, solo necesita una pequeña ayuda, que debe de dar la persona, remando, en el caso de este vídeo al empezar ya de pie la niña se acompaña el movimiento de la ola, de forma muy suave, con la mano, para que no encuentre la tabla parada).

* Aunque justo en el vídeo de la niña pequeña se le da un pequeño "empujón", pero no de los que suele dar la gente, simplemente con los dedos, sin apenas fuerza (y para eso la persona tiene que

estar bien colocada en la tabla), se acompaña a la ola un par de segundos para que no la coja parada.

Yo a veces ando empujando a la gente en el agua, pero suelo hacerlo porque estoy con mucha gente a la vez y para "aprovechar mejor las olas", para aprovechar más el tiempo (es fácil de entender que si estás con 20 personas en el agua no puedes dedicar más de unos minutos a cada una).

Pero, si no, para mí quien está enseñando a surfear no debe empujar sino colocar a la gente (y ojo con la gente que empuja por detrás, es fácil enganchar la mano con el invento y duele mucho).

Entonces, si has visto esos tutoriales ya ves que se puede surfear sin ningún problema con olas de ese tamaño (y con olas más pequeñas también).

Hay gente que está bastante acostumbrada a estar en el mar o que no le asustan olas más grandes, pero como no sé cuál es tu caso personal, sí te puedo asegurar que olas de ese tamaño te arrastran, no necesitas más, seguramente (para mi gusto) mejor más pequeñas.

Ahora viene la parte más complicada: cuánto tiene que flotar la tabla.

Siguiendo con el ejemplo de esos vídeos (en el de peques se ve a una niña que ya está de pie en la tabla antes de que venga la ola, y en los de mayores se ve una ola "por la rodilla" en la que se puede surfear sin problema.

Las olas, para mi gusto, en caso de duda mejor que falten y no que sobren.

La tabla, en cambio, prefiero que sobre (que flote demasiado) y no que vaya escasa de volumen.

¿Por qué?

Si las olas son más grandes, habrá gente que "se apañe" pero también habrá gente que puede pasar miedo o simplemente no estar cómoda en el agua.

Si son pequeñas, si no te colocas bien la tabla no anda, la ola no te arrastra, por lo que así aprendes a colocarte en tu sitio (la fuerza la pone la ola, tú solo tienes que "no molestarle" y darle una ayuda cuando te toca los pies, un empujoncito, dos o tres brazadas, largas y fuertes, y dejar de remar, "no molestar", la ola ya te está arrastrando y solo tienes que pensar en ponerte de pie).

Si las olas son pequeñas, entrarás caminando, sin problema, y cogerás muchas olas, te caerás muchas veces, y ya saldrás surfear el primer día (te caerás muchas veces, seguro, todo el mundo se cayó muchas veces, aunque parece que alguna gente ya lo ha olvidado).

Para mi gusto, COMO MÍNIMO, en una "sesión" de surf (en un "baño"), tienes que coger, por lo menos, 20 olas. Si no las olas te quedaban grandes o la tabla pequeña.

La tabla, en caso de duda, que flote demasiado. Si la tabla flota demasiado te pondrás de pie sin problema. Si te ha parecido demasiado sencillo, el próximo día prueba con una tabla que flote menos, o si estás con amigos en el agua podéis probar a intercambiaros las tablas.

Si la tabla no flota lo suficiente, las olas no te arrastrarán y no te podrás poner de pie.

Solo puedes ponerte de pie una vez que la tabla se está deslizando (las tablas de surf no aguantan con tu peso si no se están moviendo, sería como estar en una bici parada, te caes).

Entonces, surfearás desde el primer día, si todo va bien, pero para que vaya bien tienes que acertar con la tabla y con el material...y seguramente al principio será otra persona la que tendrá que acertar por ti.

Una parte muy importante del surf es aprender a leer las previsiones de olas (más adelante hay un capítulo dedicado exclusivamente a eso).

Ojo a veces al hablar del tamaño de las olas, que a mucha gente le cuesta entenderse (también queda para más adelante eso del tamaño).

Entonces, para empezar a surfear muy importante son las ganas... y el equipo.

Los equipos de surf son más baratos de lo que mucha gente cree.

Hay gente que va "sobrada" de presupuesto y otra que anda un poco más apretada.

Hablando de forma muy general, en 2020 y sin conocer ni una mínima parte del material que hay en el mercado, y tomando de referencia Decathlon, porque no sé de dónde es la persona que está leyendo esto pero seguro que tienes una tienda Decathlon más o menos accesible (aunque hoy casi cualquier tienda vende por internet sin problema), y siempre bajo mi punto de vista subjetivo...

Hay equipos completos, nuevos, de buena calidad, por 360 euros (la gente muy grande o pesada un poco más caro, les peques algo más barato), y también los hay, nuevos, por la mitad (pero de calidad bastante floja).

Yo, en caso de ir ajustado de presupuesto, me iría a material de segunda mano (en caso de tabla aunque el dinero no fuese un problema también lo haría en muchos casos, pues hay gente que avanza muy rápido y será recomendable cambiar de tabla para favorecer el aprendizaje).

En muchas escuelas te venden trajes con mucho uso por 20 euros o menos.

Tablas, según la "suerte" que tengas y cuánto peses (en principio cuanto más peses más cara será la tabla) suelen andar, de segunda mano, por unos 90 euros (es muy frecuente que las haya por 50 y por menos, pero es mejor que compres una tabla que valga para empezar, entre otras cosas porque si la compras a un precio normal la podrás vender sin problema casi al mismo precio).

Más adelante, en el apartado de material, tienes más información sobre tablas, trajes y todo lo necesario para la práctica del surf, pero se puede pensar en la tabla como una "inversión" de unos 100 euros a la que casi no le vas a perder dinero (si la compras de segunda mano a un precio "normal" y no sufre grandes desperfectos) y el traje, que dependiendo de lo que quieras gastar podrá llegar a 150 euros (los hay más caros, pero para mí no tiene sentido gastar más en un traje para empezar), y eso sí que es más difícil de vender (los trajes de segunda mano se venden peor, porque alguna gente no los quiere, ya los ha meado otra persona - a veces se hace pipí dentro del traje, cuanto más frío pasas más pis haces - o porque no coincide con la talla).

A modo de referencia, yo, que llevo algo más de 25 años en el agua y soy muy friolero, intento no gastarme más de 100 euros en ningún traje (tengo muchos, pues paso mucho tiempo en el agua y no me gusta ponérmelo mojado, y todos son buenos y los compré nuevos).

Últimamente han subido un poco los precios (y yo siempre intento tener un traje de la gama más alta para contrastar la diferencia con los buenos), pero en cualquier época del año hay trajes muy buenos por 150 euros o menos.

La tabla que tengo (es una tabla "profesional", no vale para aprender) me costó 50 euros (de segunda mano, y es un precio realmente barato para la tabla que es) y es "de marca" y es el modelo de una de las estrellas de surf del momento (normalmente cambio de tabla cada año, a veces porque rompen, y es raro que me gaste más de 100 euros, pero son tablas muy buenas).

Hay tablas nuevas "de profesional" por alrededor de 300 euros (las más caras "profesionales" valen más del doble, y hay tablas aún más caras, pero no porque sean mejores, sino por ser muy largas, por ejemplo, los "longboards", que llevan más material y de ahí su precio; además suelen ir destinados a gente de una edad que ya tiene un poder adquisitivo mayor).

Por cierto, todas las tablas rompen (es cuestión de usarlas o de las olas con las que las uses).

Hay gente que tiene 16 tablas. Para mí hay mucha "flipación", pero eso ya es cuestión de cada 1, de lo que quiera gastar y contaminar (las tablas se hacen con materiales muy contaminantes).

Sí que es cierto que a veces, especialmente para el verano, cuando las olas suelen ser más pequeñas, mucha gente tiene una tabla que flote mucho (cuanto más pequeñas son las olas más tiene que flotar la tabla para que te arrastren sin problema).

Hay gente que prefiere alquilar el material para probar, por si no le gusta (el alquiler del equipo completo puede andar sobre los 20 euros).

Yo, a ojo, no sé cuánta gente habrá pasado "por mis manos", pero creo que, si pruebas con olas pequeñas y una tabla adecuada, te gustará (es muy poca la gente a la que no le gusta el surf si lo prueba como debe de ser, el problema es quien lo probó con olas grandes, tablas que no flotaban lo suficiente... quien no se puso de pie desde el primer día).

En el surf, la mejor ola, o la mejor playa, o incluso (para mi forma de ver) el mejor traje, es diferente según tu nivel, quien lleva mucho tiempo es probable que prefiera una ola que deje hueco por el medio para poder entubar, pero eso no es, ni mucho menos, lo ideal para aprender.

Por último, si tienes el material, viene la parte "más complicada": a qué playa voy. La respuesta depende del día (y de la hora) y la persona.

Resumiendo, y usando las palabras de Séneca, <<El no querer es la causa, el no poder es el pretexto>>.

xxx foto tipo lola o alguien de más de 50 o algo por el estilo, que se vea que se puede surfear perfectamente empezando más cerca de la jubilación que de la mayoría de edad.

2.- SURF, PASO A PASO (empezando desde cero). Cronología aproximada.

El surf consiste en deslizarse de pie encima de una tabla.

Cuando se empieza, con ponerse de pie 1 ya se siente feliz y realizade.

Incluso si alguien no llega a ponerse de pie, simplemente la sensación de deslizarse acostado sobre la tabla suele ser suficiente para alegrarle el día. El hecho de estar en el agua (especialmente si es gente que no está acostumbrada a hacer deporte o no lleva "vida activa") suele ser suficiente para "lavar" por un rato la cabeza de preocupaciones, estrés, ansiedad y otros males por el estilo tan típicos de las sociedades desarrolladas.

Lo que harás está muy lejos de lo que ves a veces por internet: gente que va por el medio de la ola, entubando, o gente que salta por el aire o que coge olas muy grandes.

Si haces las cosas como se deben hacer, surfearás el primer día, entendiendo surfear como ponerte de pie y deslizarte de pie sobre la tabla un buen rato (un buen rato, lo notarás de sobra, no ponerte de pie y caerte al momento).

Para eso hace falta olas pequeñas y tabla que flote.

Sin embargo, si te paras a pensar en las fotos que ves en internet, la persona que va en la ola no va hacia la orilla, sino que se está "escapando" de la espuma, hacia un lado (puede ir hacia la derecha o hacia la izquierda, pero no surfea en la espuma sino en la pared de la ola, en la rampa que deja la ola, y en cuanto la espuma "le coge" deja la ola (ya no le vale para surfear, otras veces deja la ola sin que la espuma le toque).

Eso ya te llevará más tiempo. ¿Cuánto? Depende.

El surf, desde mi punto de vista, es uno de los deportes más complicados (me parece el más complicado de todos los que he probado, y creo que he probado bastantes).

Aunque empieces a surfear desde el primer día, la evolución es relativamente bastante lenta, entre otras cosas porque si tu vas una hora a patinar, estás una hora (o casi) patinando, pero si vas dos horas a hacer surf, al principio estarás media hora para ponerte el traje (y otra media para quitártelo), y si vas con olas pequeñas no tendrás problema para entrar, pero aún suponiendo que haces eso y que coges muchas olas (voy a seguir con la referencia del mínimo de 20 olas que puse antes, si no coges esas olas en un día es que elegiste mal la playa, las olas te quedaban grandes, suponiendo que vas con una tabla adecuada), piensa que estarás unos segundos en cada ola, subido a la tabla, o sea, que en una sesión de dos horas, al principio, será muy difícil que pases más de un par de minutos encima de la tabla, surfearo "de verdad".

Poco a poco, pasarás cada vez más tiempo encima de la tabla y menos debajo del agua.

Pero, al principio, desde mi punto de vista, lo mejor es ir a surfear con olas pequeñas y caerte muchas veces, hasta que los pies vayan solos a su sitio, hasta que coordines todos los movimientos.

Es algo así como el ejemplo que usé antes de cuando se empieza a conducir: al principio hay que soltar el embrague, pisar el acelerador, mirar por el espejo retrovisor, poner el intermitente... y todo esto solo para arrancar.

Con el tiempo, las cosas salen, sin pensar.

Por eso me gusta ir con olas pequeñas y directe para el agua. Si nunca has surfearo, está bien que te enseñen lo básico antes de entrar al agua, sobre todo en lo relativo a temas de seguridad (nunca dejes la tabla atravesada delante de ti, nunca enrosques el invento en la mano, mantente siempre lejos de las rocas...), pero yo si voy al agua es para "jugar", para surfear. Si quieres practicar la forma de ponerte de pie y cosas por el estilo, puedes hacerlo en la alfombra de tu casa.

De todas formas, al principio, aunque en la arena hagas las cosas de una manera, en el agua te saldrá todo de forma mucho más instintiva (y diferente a lo que habías practicado en seco), y para

mí la mejor forma de ir haciendo las cosas bien es a base de repetir los movimientos muchas veces...pero en el agua (en tierra ayuda, por supuesto, pero es aburrido, yo voy a surfear para divertirme, estoy COMPLETAMENTE SEGURO de que no voy a ser campeón de nada, así que prefiero disfrutar, sin más).

Hay gente que se pone de pie a la primera y gente que necesita caerse más veces, gente que necesita una tabla con más volumen y gente que se pone de pie en una tabla más complicada, y por el tiempo que lleva empezar a surfear "de lado", bajando la pared de la ola (la rampa que deja la ola, que es donde realmente se surfea, y no en la espuma) varía dependiendo de la persona, la frecuencia con la que se va a surfear, las olas con las que se va a surfear...

En principio, vas a tardar unos meses en surfear de lado (hay olas tan fáciles y buenas que si se te da bien puedes surfear de lado el primer día, pero pensando en olas más o menos "normales"). Esos meses pueden ser desde uno hasta seis, aproximadamente, pensando en alguien que va a surfear una vez a la semana.

A partir de empezar a ir de lado, tienes que empezar a ser capaz de esquivar a la gente (más o menos el ritmo es parecido al de empezar a ir de lado) y después a mover la tabla hacia donde quieres y como quieres...y ahí empiezan a salir las maniobras.

Seguramente estamos hablando de 3 o 4 años (como mínimo) para que salgan las primeras maniobras, y a partir de ahí (si llegas a hacer alguna maniobra) el ritmo de progresión varía mucho dependiendo de la persona.

La gente "titulada" suele hablar de maniobras básicas a ponerse de pie y girar la tabla (y alguna otra palabra que yo no sé).

OJO: que alguien tenga un título no quiere decir que surfee bien ni mucho menos.

Esto que digo es muy subjetivo, y tal vez se deba a que soy bastante contrario a la Federación Galega de Surf (que en Galicia casi monopolizó el reparto de los títulos), principalmente por cómo actuaron cuando entró en vigor la norma que obligaba a las escuelas de surf a pagar por usar las playas (por entonces era presidente de la FGSurf Roman Diez González, persona a la que solo vi una vez en mi vida y que me pareció muy correcta y de trato amable, algo parecido a Rafael Eimil Apenela, Jefe de la Demarcación de Costas de Galicia, aunque considero que Rafael abusó y permitió más abusos que Román, cada uno abusó en la medida de sus posibilidades).

Por no discriminar, incluiré en el "saco de los abusadores" o gente que para mí no está cualificada para ocupar el cargo que desempeñan Marcos Veiga Rodríguez, que fue la persona encargada de la redacción del pliego que reguló las condiciones de utilización de las playas de Oleiros y que, al igual que Rafael Eimil Apenela, tuvieron conocimiento de diferentes irregularidades pero siguieron aplicando una norma que desde un principio les dije que era inviable en la práctica (el caso de Oleiros fue muy sangrante porque su Escuela Municipal de Surf operó sin tener el permiso que el propio Ayuntamiento de Oleiros exigía a las escuelas y prefirieron que las playas quedasen sin usar antes de que se usasen sin pagar, cuando en Oleiros usaban los paneles luminosos públicos para meterse con los <<GOBIERNOS CAPITALISTAS DE OCCIDENTE>> y hacen apología del Che Guevara).

Este inciso no viene mucho al caso, o sí, pues hay gente que cree que por ver muchos títulos y exigencias administrativas las cosas están mejor hechas, y algo que me parece INDISCUTIBLE (por alguien que entienda un mínimo del tema) es que la norma que entró en vigor en 2016 que obligaba a las escuelas de surf a pagar por usar las playas era contraria a la seguridad (pero se puso por delante el afán recaudatorio).

En cualquier caso, y de forma objetiva, hay algo que son las "horas de agua" que por ahora no te las da (ni te las pide) ningún título.

Sería algo así como tener kilómetros encima para enseñar a conducir. No te lo garantiza un curso de monitor de autoescuela, en el que no es en absoluto un requisito.

Para mí maniobras son giros. Si no te pones de pie, realmente no estás surfeando, tal y como yo lo entiendo, y si vas hacia la orilla algo parecido.

3.- SELECCIÓN DEL MATERIAL

+ 3.1 TABLA

Sabías que... LAS TABLAS DE INICIACIÓN (copiado de una publicación con ese nombre).

Las tablas de iniciación, también llamadas softboards, tablas blandas, corchopanes ... son tablas de interior de porespán (ese material blanco que suele usarse para proteger electrodomésticos en sus cajas, que si lo frota hace bolitas como si fueran nieve).

Para aprender no hay nada mejor, pues son las que más flotan (cuanto más flota la tabla más fácil es que la ola te arrastre y ponerte de pie), las más baratas (salvo para gente MUY pesada, el precio de una tabla nueva no pasa de 200 euros, aunque las puedes encontrar por más del doble), las más seguras (en caso de golpe minimiza los daños; en el agua hay unas normas para evitar accidentes y quien está empezando no las conoce ni las sabe aplicar cuando las aprende).

Su construcción es muy parecida: porespán (EPS) con dos maderas (stringers) en el medio, una "chapa" de plástico por abajo y un recubrimiento por arriba, normalmente de un color que no sea blanco (si es blanca se manchan mucho, pero hay algunas blancas, también las hay negras, aunque no son recomendables, pues el sol del verano las castiga más aún que al resto).

Si te quieren vender maravillas, te pueden decir que es una tabla de foam, EPS o cualquier otra palabrota que suene muy "técnica" con una construcción supermaxigenial (aquí puedes poner la palabra que se te ocurra, diseñada por el ingeniero o el surfer que quieras, etc.), con dos stringers centrales (son las maderas del medio), con un recubrimiento de EVA u otras palabras o siglas que no entiendas.

Básicamente, son todas iguales.

En algunos casos y normalmente solo para tablas muy grandes (rompen más fácil) se les añade una barra de fibra por el medio (como una madera más), pero es algo poco frecuente.

Encontrarás tablas que te venden más maravillas (revestimiento de epoxy con acabado de goma EVA...), pero desde mi punto de vista hasta lo tomaría como algo negativo.

Cuanto más larga es la tabla, más fácil rompe (es una cuestión de física fácil de entender, es más fácil romper un palito largo que uno pequeño).

Cuanto más denso es el porespán (la espuma interior), más peso suelen soportar y más pesadas suelen ser las tablas (ojo, hay tablas usadas que pesan mucho porque han chupado mucha agua, eso es malo).

Si eres una persona pesada o que va a coger olas algo grandes, mejor que la tabla pese un poco. Si la tabla la va a usar 1 niño, cuanto menos pese la tabla mejor, pues es muy raro que la vaya a romper (1@s niño@s pesan poco y suelen ir con olas más pequeñas).

Sobre las medidas, depende un poco de la marca.

Lo normal es hablar en pies (un pie mide aproximadamente 30 cms) y referirse solo al largo (la altura, si la pones de pie) de la tabla.

La medida más utilizada son 7 pies.

En las tablas "profesionales" se mezclan pies con pulgadas, pero en las de iniciación, aunque recientemente y tal vez un poco por "flipación" han empezado a hacer medidas intermedias, lo normal es ir a medidas "enteras" (alguien que esté aprendiendo poco va a notar unas pulgadas de diferencia).

A veces es mejor una tabla más corta (es más cómoda de transportar, manejar, guardar...) pero que sea más ancha y MÁS GRUESA, pues se conseguirá que flote más si le añades un centímetro de grosor por toda la tabla que si le añades un pie o unas pulgadas más de largo.

Así que, tablas "de la misma medida" (de largo) pueden flotar diferente (por ejemplo, Decathlon tiene una tabla de 7 pies de 90 euros que flota lo mismo que algunas de 6 pies de otras marcas).

El resto de maravillas que veas (colas raras, quillas especiales para la genialidad que quieras, etc.) desde mi punto de vista no tienen mucho sentido (a veces te las venden como que giran mejor o van mejor en los tubos o en olas grandes o cualquier otra cosa de las que no hace nadie cuando está aprendiendo).

Suelen ser tablas fabricadas en China o alrededores, a las que le encargas un color y le pones tu logotipo.

Cuando están nuevas puede parecer que traen una especie de grasilla por encima. Si fuese así, basta con que el primer día la manches bien de parafina (una cera que se le frota a la tabla para no resbalar) y nunca más te volverá a resbalar.

Algunas traen una especie de almohadilla (grip) en la parte de atrás, pero es decorativa, pues no apoyarás ahí el pie (en las tablas profesionales de 6 pies o menos sí lo apoyas, en las demás es de adorno pero queda muy bonito).

Si la encuentras de segunda mano a un precio "normal" es muy probable que la puedes usar y volver a vender prácticamente al mismo precio (salvo que le hagas algún destrozo considerable), y se venden muy rápido (es muy raro que duren más de un par de días a la venta en wallapop, segundamano, milanuncios u otra web o aplicación por el estilo).

Todo esto es una opinión subjetiva (aunque nadie que entienda un mínimo de surf discutirá que las mejores tablas para aprender, con mucha diferencia, son las de corcho).

Sabías que... LAS TABLAS "DE FIBRA"

Las tablas "duras" suelen ser de fibra de vidrio, aunque también las hay de "plástico", las que fabrica la marca Bic (la de los bolígrafos), que a veces las hace por encargo para otras marcas (y le pone Rip Curl, por ejemplo, pero son las mismas tablas).

Las tablas Bic son bastante malas, en el sentido de que son muy pesadas, flotan poco y surfean bastante mal, pero pueden ser una buena opción para comprar de segunda mano, pues son muy resistentes (no necesitan funda, salvo para que no manchen) y se suelen revender casi al mismo precio de compra.

La mayoría de las tablas "duras" son de fibra, pero en surf, en el tema de las tablas, como en muchos otros, se habla "raro": se suele hablar de tablas de fibra para referirse a las tablas de resina de poliéster, que son casi todas las que ves a las que se le ve una madera por el medio (el alma).

Su construcción suele ser siempre la misma: un interior de foam, una espuma parecida a la espuma verde en la que se pinchan las flores para hacer centros o coronas, con una madera en el medio para darle más consistencia.

En competición se usan foams "ultralight", que pesan muy poco pero son mucho más frágiles, y para coger olas gigantes "remando" (con tablas MUY grandes y afiladas) se suelen usar foams duros (casi nadie tiene tablas de esas, porque poca gente coge esas olas en Galicia y porque son muy caras y las usas muy pocas veces. Además, si tienes mucho dinero puedes ir con moto acuática, que es como se cogen las olas más grandes (entonces la tabla, que será una tabla corta, se preparará, con plomo por el medio, enganches para los pies...)

Ese foam se puede recortar y darle forma (shapear, del inglés, shape = dar forma) a mano o puede venir ya con la forma (pre-shape).

Una vez recortado (o si ya viene con la forma) se recubre de fibra de vidrio, que sería como una tela, que puede ser de diferentes grosores (o se le pueden poner varias capas).

Por encima de esa fibra se "barniza" con resina de poliéster, una especie de miel que (mezclada con un catalizador) hace que se endurezca y después solo queda lijar y pulir para que la tabla quede bonita.

También hay tablas que se llaman "de epoxy", que es otro tipo de resina que se usa en tablas de windsurf, kitesurf y otros deportes.

Normalmente el interior de esas tablas es de porespán (como las tablas de iniciación), por lo que suelen flotar más (el porespán es menos denso y flota más que el foam de las tablas de fibra).

Hay tablas con interior de foam que usan resina de epoxy, pero es muy raro.

La gente que anda suele andar con tablas de fibra que no flotan y la gente que está aprendiendo o la gente que quiere surfear de forma más cómoda o para olas pequeñas a veces cogen tablas de epoxy.

Para aprender lo mejor es, SIN NINGUNA DUDA, tablas blandas (las tablas de fibra son muy peligrosas, en caso de golpes si tienes suerte le puedes romper la tabla a alguien, si tienes mala suerte le puedes romper la cabeza, no compres una tabla de fibra mientras no tengas la seguridad total de que no le vas a dar a nadie).

+ 3.2 TRAJE

Sabías que... LOS TRAJES DE NEOPRENO

Hay trajes de pierna y/o manga larga y corta (lo puedes combinar como quieras, hay de todo), pero aquí suele hacer bastante frío para llevar un traje corto o fino, incluso en verano.

Los trajes suelen tener diferentes grosores (cuanto más grueso más abriga): normalmente el pecho y la espalda son más gruesos que las extremidades.

Aquí lo normal es usar traje de invierno todo el año (a veces la gente guarda los trajes de invierno gastados para el verano).

O sea, que hay trajes más gruesos que otros, y dentro del mismo traje hay zonas con diferentes grosores (salvo algunos trajes de verano más finos).

En general, para verano se usa un traje 3-2 (3 milímetros en las zonas más gruesas, 2 en las más finas) o menos, y el resto del año se usa un 4-3 (4 milímetros en pecho y espalda, 3 en brazos y piernas) o más (por ejemplo 5-4), aunque con un 4-3 suele ser suficiente si estás cogiendo olas (si estás parad@, incluso en verano y con un buen traje puede cogerte el frío).

Lo habitual es que el grosor de los trajes aparezca en una manga (4.3 o 4-3 o algo parecido). Cuanto más grueso es el traje más caro es (el mismo modelo, cuanto más material tiene más caro sale hacerlo) y cuanto más fino más cómodo suele ser (te resta menos movilidad).

Da igual que sea de verano o de invierno, el traje SIEMPRE tiene que quedar muy ajustado, si no no cumple su función. El traje tiene que evitar que entre agua, y en caso de que entre debe calentarse, al estar el neopreno en contacto con la piel. No puede permitir que el agua circule, tiene que quedar como un guante de lana, totalmente ajustado.

Aunque sea para un niño pequeño y para el verano, y sabiendo seguro que al año que viene no le va a servir, si el traje le queda grande pasará frío (es posible que lo pase aunque le quede ajustado y sea un buen traje mientras no tenga "un poco de cuerpo", hasta los 14 años aproximadamente, depende del niño/a y del traje) y además es muy posible que le roce.

Hace muchos años los trajes eran mucho más incómodos, menos elásticos y muchas veces rascaban (por eso había quien se ponía una camiseta de lycra por debajo, especialmente para evitar irritaciones en el cuello y los sobacos o se echaban vaselina).

Hoy, especialmente los trajes más caros (cuanto más caro es un traje menos tiempo suele durar), usan neopreno con polyamida (nylon, polyester), para que sean más elásticos y "gomosos", pero duran menos (es más cómodo pero menos duradero).

Si aún así el traje te rasca (en el cuello, por ejemplo) embadúrnalo un día de vaselina (sé generoso en las cantidades, no hay problema si sobra y con que lo llenes un día debería dejar de rascarte durante meses).

Los trajes con la cremallera en el pecho (o sin cremallera) suelen ser todos de buena calidad, de neopreno elástico, porque si no no serías capaz de ponerlo y quitarlo.

Para empezar, el primer traje es mejor que sea con la cremallera atrás. Son un poco más fríos, pero es menos difícil ponerlo y QUITARLO (la gente que está empezando destroza los trajes, si tiene la cremallera delante lo destroza antes). Es muy importante que el cuello quede muy bien ajustado.

En invierno el agua está muy fría, y el traje, aunque se vea nuevo, con el uso es como si perdiese grosor, como un jersey de lana que estiras y es más fácil que se cuele el agua en el espacio que queda entre el tejido, por lo que, si no tienes pensado gastar mucho, es mejor que en verano te arregles "con cualquier cosa" (hay trajes de invierno, de escuelas, por 15 euros, muy usados) y que

alrededor del black friday compres un neopreno (hay trajes muy buenos por 150 euros y de oferta a veces por 100 o menos).

A veces cunde más tener dos trajes "normalitos" para no tener que ponerte el neopreno mojado que uno muy bueno, que además lo estropearás antes (doble de usos en el mismo tiempo).

Especialmente si hace frío, mucha gente se mea en el traje (cuanto más caliente es el traje menos ganas de hacer pipí te entran).

Al sacarte el traje (siempre del revés), es recomendable lavarlo (basta con agua, si es dulce mejor), colgarlo a secar (primero del revés, una vez seco le puedes dar la vuelta).

Si has salido del agua sin arenas y te lo quitas dentro de un capazo (por ejemplo) o en una zona de hierba, te ahorrarás el trabajo de quitarle todas las arenas.

El neopreno (como casi todo el material de surf) es muy contaminante. Hace unos años, la marca Patagonia desarrolló un nuevo material, el neopreno "yulex", y dejó la patente libre para que lo pudiese usar quien quisiera.

+ 3.3 ACCESORIOS

4.- SELECCIÓN DE LA PLAYA

Imagina una foto de un lago en la que el agua parece un espejo, refleja sin distorsionar lo que hay a su alrededor.

El agua de ese lago sería como un cristal totalmente liso, sin rayaduras ni marcas.

En el mar (y en el lago), el agua está así cuando no hay viento.

Imagina que en ese lago, cristalino, dejas caer una piedra que provoca que se formen ondulaciones que se van alejando del punto en el que cayó esa piedra (de forma parecida es como se forman las olas, en vez de una piedra hablaríamos de viento, más adelante se explica de forma detallada).

Esas ondulaciones se ven como unas líneas que se van alejando del punto en el que se formaron hacia la orilla.

Cuando alguien va a surfear, lo que busca es esas líneas (no quiere la espuma, sino la línea).

Con el tiempo, nadie va a surfear si la ola no deja esa "línea" marcada (por ejemplo, si el viento es de mar a tierra, que revuelve el mar y estropea las olas).

Lo ideal sería que esas líneas aguantaran formadas el mayor tiempo posible, sin que la espuma llegue a caer, y que cuando lo haga vaya poco a poco hacia un lado.

Si piensas en las imágenes de surfistas que ves en internet, no van hacia la orilla, sino "escapándose" de la espuma, surfear en lo que se llama la pared de la ola (esa línea, ya suficientemente formada para poder tirarte por la rampa).

Para que esa rampa esté lisa y bien definida, vale que no haya viento o que el viento sea de tierra a mar (incluso un poco mejor algo de viento de tierra a mar, aguanta mejor la ola, ordena más el mar).

Lo ideal sería surfear desde el primer día en esa rampa (aunque no vayas de lado, pero que te pongas de pie y notes esa bajada).

Hay olas que son tan buenas para aprender que esa rampa aguanta muy formada tanto tiempo que casi "te puedes tomar un café" antes de levantarte (no es el caso de la mayoría de las olas de Coruña, aunque por ejemplo en Santa Cristina, en la zona del dique, pasa a veces algo parecido, pero es una ola que necesita que el mar entre con mucha fuerza para que funcione, además de que la marea esté baja y a ser posible que baje bastante, la marea no siempre baja al mismo nivel).

El mar no siempre está igual, y no "esa piedra que se deja caer" en el lago, en el mar, ni es del mismo tamaño ni provoca las olas desde el mismo sitio o en la misma dirección.

Dependiendo de las condiciones de cada día, de cada momento (la marea también influye), y de las condiciones de la persona que va a surfear, se debe de ir a una playa u otra (en el mismo momento, no es igual que vaya 1 niño que si es 1 persona adulta, por ejemplo).

Así que... vamos a buscar la playa que te va mejor. Para hoy. Mañana es posible que ya sea otra. Incluso hoy, según a la hora que tengas pensado ir, es posible que la playa sea diferente.

Nadie que surfee (sabiendo lo que hace) va siempre a la misma playa.

No puedes, o unos días te encontrarás sin olas y otros con olas demasiado grandes, unos días el mar estará ordenado y las olas serán bonitas y otro el mar estará todo revuelto y será muy incómodo surfear.

Muchas veces la gente me dice <<cuánto he aprendido hoy>>, o <<cuánto he mejorado

hoy>> o cosas por el estilo, y muchas de esas veces no es que la persona haya aprendido demasiado, sino que las olas eran buenas, fáciles para aprender.

No hay ninguna playa que valga siempre, aunque hay playas que, en general, son mejores que otras para aprender.

Lo ideal es que la playa sea grande, que estés siempre alejado de la zona de rocas.

Aunque no haya corriente (no siempre hay corriente, aunque en todas las playas en las que alguna vez hay olas puede haberla), es recomendable que te acostumbres a estar lejos de las rocas.

Debes de tomar 2 referencias: una en tierra, en la orilla, para no ir muy hacia un lado ni hacia el otro. Si notas que te has alejado, sal acostado en la tabla con una ola: pon la tabla en perpendicular, dibujando una << T >> perfecta con la ola, mirando hacia la orilla, y si la ola es grande cuelga tu cuerpo hacia atrás, por la cola de la tabla (harás de freno, cuanto más grande sea la ola más tendrás que frenar). Sigue así hasta que llegues a la orilla (si ves que la ola pierde fuerza y va a dejar de arrastrarte, con tus manos hunde la punta de la tabla y notarás como te vuelve a "enganchar" y arrastrar, cargando el peso en la parte delantera de la tabla consigues que "acelere"). Vuelve caminando hacia el medio de la playa, y piensa que lo que te ha pasado te puede volver a pasar, así que sal en cuanto veas que la corriente te vuelve a llevar (mejor que entres un poco más hacia el lado contrario al que te llevó la corriente, para que te deje más margen).

Si no lo ves claro, sal, te sobrarán días para surfear, o no remes, entra caminando y que el agua no te llegue a cubrir por encima de la cintura.

Pero volvamos a la selección de la playa. Teníamos una pequeña charca o lago en la que dejábamos caer una piedra que formaba ondulaciones. Si en un lugar de la charca hubiese un muro, por la parte de fuera chocaría y la parte de dentro del muro estaría resguardada, tranquila, y desde el final del muro la ola seguiría avanzando, si el muro está lejos de la orilla la ola podría volver a barrer un poco lo que está detrás del muro (pero lejos de éste).

Por ejemplo, si ese lago o charco fuese como la esfera de un reloj, donde se suelta una piedra en la parte de arriba (a las 12) y las agujas fueran el muro, que vamos a poner a las 3 (desde el medio hasta la derecha, puede verse como las 3.15 más o menos), a las 4 no habría olas, a las 8 sí, a las 5 más que a las 4 pero menos que a las 6, etc.

Todo depende de lo grande que fuese la piedra (más o menos).

Entonces, dependiendo del tamaño de la piedra (pongamos que es el frente que va a provocar las olas) y desde dónde se deje caer (desde dónde se van a formar las olas) y los "diques" o protecciones naturales (las agujas de la esfera del reloj que hay en el mapa), habrá que ir a una zona u otra (en el ejemplo de antes, si la piedra es muy grande habrá que buscar el resguardo de las agujas, si la piedra es pequeña y casi no hay olas habrá que ir a la zona en la que más ondulaciones lleguen).

Más o menos...no sé si se entiende.

Si coges un mapa (ahora con google maps es muy fácil) verás que la costa suele ser recortada, que hay salientes y entrantes y zonas que están más expuestas que otras al oleaje. Basta con que mires la flecha que indica la dirección de las olas (ojo, es probable que se estén generando olas desde varias direcciones diferentes, no debes de "sumarlas", míralas de forma "individual") y la coloques en ese mapa como si fuese una flecha que lanzas con un arco desde lejos. Cuanto mayor tamaño de ola marque la aplicación o web en la que consultas las previsiones sobre el estado del mar, más fuerza trae esa flecha, por lo que si marca poco tamaño de ola buscarás una playa en la que esa flecha se pueda clavar en la arena, lanzada desde el medio del mar, y si marca mucho tamaño de ola buscarás lo contrario, una playa que tenga alguna clase de escudo delante o que esté situada de forma que esa flecha no se pueda clavar en la arena ni mucho menos.

Para empezar, lo más importante es la fuerza (y dirección) del mar, del swell, de las olas. Al principio no notarás demasiado el efecto del viento en las olas (salvo días en que el viento sea excesivo). En realidad, habrá días en los que piensas que progresas más o surfeas mejor pero que la diferencia se deba al estado del mar y las olas.

Aunque en surf no se usa este "vocabulario", la escala Douglas "clasifica" el estado del mar de la siguiente forma:

- Mar en calma o mar llana: sin olas. Mar como un plato, no se mueve.
- Mar rizada: sin olas, pero ya no parece un espejo (sopla el viento, por ejemplo).
- Marejadilla: Todavía no se puede surfear. Olas enanísimas.
- Marejada: en playas que recojan mucho mar podrás surfear. En cuanto suba un poco la marea en la mayoría de las playas dejará de haber olas.
- Fuerte marejada: ya hay olas para toda la familia, para quienes saben surfear (en playas que recogen mucho mar) y para quienes están empezando (en playas un poco más resguardadas).
- Mar gruesa: se puso grande la cosa. Hay que buscar playas resguardadas. El mar entra con fuerza de verdad, pero se puede surfear cómodo en playas algo resguardadas.
- Mar muy gruesa: "temporal". Hay que buscar playas "raras", de esas en las que mucha gente piensa que nunca hay olas.

Mar arbolada, mar montañosa y mar enorme pocas veces se dan, días contados al año. Ojo con acercarte mucho al mar, es probable que con la marea alta se salga de sus límites habituales.

De todas formas, esto ya no se usa mucho. Lo más habitual (y lo más cómodo) es mirar el tamaño de ola (que no quiere decir que en la playa a la que vas a ir haya olas de ese tamaño, sería en medio del mar, pero te ayuda a saber la fuerza con la que está empujando el mar).

Sobre la forma de medir las olas, ya se complica un poco y varía según la persona con la que hables. En cualquier caso, en un mismo "baño", en una misma sesión de surf, no todas las olas son iguales. El mar funciona por series de olas más grandes (que suelen venir juntas, dependiendo del día pueden ser desde una o dos hasta 13, aunque lo habitual es que no sean más de 3 o 4, al menos las realmente grandes, que pueden ir acompañadas de otras 3 o 4 grandes pero no tanto) seguido de períodos de calma en los que no hay olas o son muy pequeñas.

VOCABULARIO

- Abrir: se dice que una ola abre cuando la espuma cae poco a poco hacia un lado (las típicas fotos que ves de gente surfear, en las que la persona que va en la ola no va hacia la orilla sino que parece que se está escapando de la espuma).
- Aletas: para hacer bodyboard se llevan aletas. Normalmente en la parte de abajo llevan un agujero (o varios) para expulsar las arenas que puedan entrar.
- Amarradera (= invento = leash): especie de cable o cordón que te amarras en el tobillo para evitar que la tabla se vaya cuando te caigas. Suelen tener un bolsillo para guardar la llave del coche o dinero (fíjate en el borde de la zona de velcro, la "rugosa", tiene una especie de solapa que la abres y en el interior puedes guardar la llave si vas a surfear sin traje).
- Anticiclón: zona de altas presiones (en los mapas de isobaras, donde marca más de 1013 milibares). Es lo que suele provocar "buen tiempo" (muy simplificado).
- Baño: se suele hablar de un baño para referirse a cada vez que te metes al agua a surfear. Por ejemplo, <<Hoy me di dos baños: uno por la mañana, con olas pequeñas, en Bastiagueiro, y por la tarde otro en Orzán, con olas más grandes>>
Nota: Bastiagueiro y Orzán son dos playas de Coruña.
- Barra (o barrote): ola que no abre, en la que la espuma cae toda a la vez (no vale para surfear).
- Barrel: tubo.
- Beach-break: se llama así a las olas que rompen sobre un fondo de arena, en una playa. Una de los beach-break más famosos de Europa es Hossegor (Francia).
- Body: bodyboard (se puede usar la palabra para el deporte o para la tabla que se usa para practicarlo).
- Bodyboard: deporte en el que te deslizas por las olas sobre una tabla "de corcho" (polipropileno, polietileno u otros materiales por el estilo, lo que se suele llamar poliespán, lo que suele venir protegiendo los electrodomésticos, cuando los compras, y que si los frota sueltan bolitas blancas, como si fuera nieve). Puedes ir acostado sobre la tabla (prone), arrodillado (de torero, torera o drop-knee) o de pie (stand-up)
- Borrasca: zona de bajas presiones en el mapa de isobaras. Es lo que suele traer "mal tiempo" (muy simplificado).
- Cerrar: se dice que la ola cierra cuando la espuma deja de caer de lado y la ola estalla toda a la vez.
- Corcho: tabla de bodyboard. Hay quien llama así también a las tablas de surf de iniciación que son de "porexpan" (de "corcho", aunque en realidad no son de ese material, si llamamos corcho al material con que se hacen los tapones de las botellas de vino).
- Escarpines: "calcetines" de neopreno, que en el caso de surf llevan una suela (sería algo así como unas zapatillas para el agua). Los hay para body, para surf, para buceo... (son diferentes unos de otros, por ejemplo los de surf suelen tener una o dos tiras de velcro para evitar que se llenen de agua).
- Estabilizadores: en los tablones (también llamados longboards), quillas pequeñas que van en los laterales (en el medio llevan una muy grande).
- FCS: marca de quillas de tablas de surf (y otros accesorios). Es frecuente usar la palabra para referirse al sistema de quillas (por ejemplo, FCS II es un sistema en que puedes poner las quillas sin usar tornillos, o si lo prefieres usándolos).
- Fetch: zona (superficial) de agua (en medio del mar, donde el viento no encuentra ningún "obstáculo") donde da el viento de forma "homogénea" y se generan las olas (más o menos,

explicación muy simplificada).

- Fins: quillas de la tabla de surf o aletas que se usan para hacer bodyboard (en inglés).
- Foam: espuma interior de las tablas de surf. Hay quien llama tablas de foam a las tablas blandas. Yo recomiendo hablar "normal", sin mucha "flipación" (esto es solo una opinión personal).
- Foil: tablas que llevan debajo una especie de palo con una avioneta que hacen que al surfear parezca que vas "como volando" encima de la ola. Actualmente hay distintas modalidades (con cometa de kitesurf, con wing, una especie de ala a la que te agarras...).
- Future: sistema de anclaje de quillas, en las que se usa una sola "patilla" larga (y los cajetines en los que se enganchan las quillas también es como una sola raja larga en la tabla, una raja por cada quilla).

- "Gallego": en la zona del País Vasco, le llaman así al viento del noroeste (suele ser el peor para surfear en la mayoría de las playas del norte de España)
- Goofy: zurdo, que llevas el pie izquierdo en la parte de atrás de la tabla (el derecho delante). Suele haber más gente diestra que zurda.

- Hidro-foil: foil.

- Mar: se suele hablar de mar para referirse a la fuerza que trae el mar. Por ejemplo, hay mucho mar del noroeste (= el mar está "empujando" con fuerza, generando olas, desde el noroeste, desde arriba a la izquierda en el mapa hacia abajo a la derecha). Más o menos, equivaldría a swell (mar de fondo, más o menos).
- Mar de fondo: se habla de mar de fondo cuando la dirección de las olas es diferente a la dirección del viento. Son olas que se generaron lejos de la costa, suelen traer bastante fuerza.
- Mar de viento: se habla de mar de viento cuando el mar y el viento vienen en la misma dirección. Para surfear suele ser malo, pues para que las olas sean bonitas el viento tiene que ir en dirección de tierra a mar, y si el mar va en esa dirección no hay olas, y si el mar va en dirección de mar a tierra habrá olas, pero al ir el viento en la misma dirección el mar estará desordenado, pues el viento de mar a tierra desordena el mar y estropea las olas. Suelen ser olas con poca fuerza (se generan cerca de la costa).
- Marejadilla, marejada, fuerte marejada, mar gruesa, mar muy gruesa, arbolada o montañosa son palabras que no se suelen usar en surf (puedes consultar la escala Douglas en el apartado selección de la playa).

- Ola: se suele hablar de olas o spots y no playas, pues no todas las olas rompen en playas (a veces rompen sobre fondos de roca, por ejemplo) y porque a veces también en la misma playa hay varios "picos".
Si una ola es buena, romperá siempre de la misma forma (y hacia el mismo lado).
Por muy buena o famosa que sea una ola, si las condiciones no son buenas no estará bien (por ejemplo si hay viento de mar a tierra).
- Orillera: ola que rompe cerca de la orilla. Suelen tener mucha fuerza y funcionar con la marea alta.

- Parafina: cera (normalmente perfumada) que se frota en las tablas para que no resbalen.
- Pared (de la ola): rampa que deja la ola, sin espuma. Se habla de bajar paredes cuando se empieza a ir de lado en la ola, cuando ya no se va hacia la orilla, cuando no se toca la espuma.
- Peine (de parafina): "peine" que se usa para remover la parafina de las tablas cuando está vieja y no agarra (normalmente suelen ser como una tarjeta de crédito, por un lado hace de espátula, para quitar la cera, y por el otro canto tiene dientes, como un peine, para peinarla y

- removerla, como si fuese un rastrillo que remueve la arena).
- Pico: lugar donde la ola empieza a "abrir", a romper "de lado" (la espuma cae poco a poco hacia un lado).
 - Quillas: especie de aletitas que llevan las tablas de surf para poder ir de lado en la ola y que la tabla no gire sobre sí misma. Lo más habitual es que las tablas lleven tres quillas de tamaño similar, aunque a veces las tablas muy grandes (tablones o longboards) pueden llevar la central más grande que las laterales).
En las tablas de surf las quillas siempre van en la parte de atrás, por la parte de abajo de la tabla y con la punta hacia atrás y la base encajada en la tabla (existen distintos sistemas de anclaje, desde hace más de 20 años las quillas son de quita y pon).
 - Reef: arrecife, fondo (sobre el que rompen olas). Suele hablarse de reef break cuando las olas rompen sobre fondo de roca o de coral.
 - Regular: diestro, que llevas el pie derecho en la parte de atrás de la tabla (el izquierdo delante). Es lo más común.
 - Sesión : baño.
 - Shore break: orillera (ola que rompe cerca de la orilla). Una de los shore breaks más famosos del mundo es el de Waimea, en Hawaii.
 - Spot: sitio al que se va a surfear. No tiene por qué ser una playa, pues hay olas que no rompen en playas (por ejemplo Boi de Canto, en Coruña).
 - Swell: para no usar palabras demasiado técnicas o difíciles de entender, hay días en los que el mar entra con fuerza, pero en alguna playa, por ejemplo porque la marea está muy alta, puede que no estallen las olas (que estallen contra la orilla y no valgan para surfear). Es frecuente expresarse diciendo que "hay mucho mar" (aunque en ese momento no rompan olas, debido a la marea). En esa expresión, mar equivaldría a swell (más o menos). El swell sería desde donde se están generando las olas (por ejemplo, está entrando un swell del noroeste bastante curioso). Es lo que se podría llamar mar de fondo (aunque mucha gente no sabe qué es el mar de fondo).
 - Tow-in surf: surf "remolcado" por motos acuáticas. Se usa para olas gigantes, que se cogen con tablas especiales, que suelen ir llenas de plomo, los pies van enganchados a la tabla en unos straps y la persona que surfea lleva un chaleco salvavidas especial, que flota mucho y es muy ajustado. Se va "como haciendo esquí acuático" y una vez que estás en la ola te sueltas... (y ya rezas lo que sepas o lo que se te ocurra).
 - Wax: parafina, cera (normalmente perfumada) que se echa a las tablas para que no resbalen.