Stand up paddle: Origini e tendenze attuali

Molti sport nei quali si usa la pagaia sono originari del triangolo polinesiano. Questa regione compresa tra la Nuova Zelanda, le Hawaii e l'Isola di Pasqua è la patria di una delle culture della pagaia più tradizionali.

Foto: Bise Noire

Seduti, in piedi, in piroga, in canoa con degli stabilizzatori, su catamarani o trimarani, questi primi marinai attraversarono il mare e colonizzarono molte isole polinesiane. L'attuale forma dello «Stand Up Paddle» – abbreviata in SUP – è nata alle Hawaii.

Nei primi tempi del surf moderno, sono state spesso sperimentate tavole di grandi dimensioni mosse con delle pagaie. Tuttavia, queste forme ludiche non sono mai riuscite ad imporsi. La svolta è arrivata verso la fine del millennio grazie alla creatività di alcuni surfisti e istruttori di surf. Per passare il tempo e divertirsi in condizioni altrimenti poco interessanti, hanno iniziato a pagaiare su tavole da surf di grandi dimensioni, prima con le pagaie della canoa, poi con remi sempre più lunghi.

Grazie alla versatilità di questa nuova variante, alla possibilità di praticarla in acque poco profonde e alla facilità di accedere all'elemento acqua, il nuovo sport ha rapidamente guadagnato consensi. Presto si sono svolte le prime competizioni, sia sulle onde, sia sotto forma di gare di velocità e sono stati sviluppati nuovi tipi di tavola. L'ondata di entusiasmo si è propagata dapprima sul continente americano, poi gradualmente nel resto del mondo.

L'impulso dei windsurfer

Circa dieci anni fa, il numero di windsurfer che si equipaggiarono di una tavola di SUP, come attività annessa rilassante, è esploso. Ben presto si sono svolte le prime gare e la nuova disciplina ha acquisito molti adepti anche al di fuori della comunità dei surfisti e dei windsurfer.

Un altro passo in avanti per la pratica del SUP in Svizzera è stato l'avvento e il miglioramento progressivo delle tavole gonfiabili. Improvvisamente, anche persone senza auto, garage o cantine sovradimensionate hanno potuto procurarsene una e praticare questo sport. L'estate del 2018 ha fatto segnare un altro record: fino a non molto tempo fa era necessario spiegare cosa fosse il SUP, oggi questo sport è definitivamente entrato nel vocabolario di tutti i giorni.

Le discipline del SUP

Sin dagli esordi di questo sport, diverse discipline si sono sviluppate parallelamente. Fondamentalmente, si tratta di sport simili in cui viene usata la pagaia, con la differenza che il SUP si è sviluppato a partire dal surf.

In mare, il SUP è spesso usato per cavalcare le onde. Questa disciplina si chiama SUP-Surfing. Nei paesi senza sbocco sul mare, sui laghi e sui fiumi, si sono invece sviluppate altre forme: gare in acque poco profonde, tour, discese di fiumi in acque bianche, Paddle-fitness e Yoga-SUP, fino a discipline più di nicchia come la pesca sui SUP. La tecnica di base di tutte queste discipline è comunque la stessa e tutte sono

ottime attività per mantenersi in salute e in buone condizioni fisiche.

Mentre alcune discipline si focalizzano semplicemente sul divertimento e sul piacere di stare in mezzo alla natura, altre si sono trasformate in sport di resistenza. La maggior parte delle gare di endurance si svolge su distanze comprese tra i 5 e i 20 chilometri. I migliori atleti riescono a coprire queste distanze in tempi compresi tra 30 minuti e 2 ore. Ma ci sono anche gare più lunghe, alcune delle quali si svolgono a tappe, ad esempio la 11-City-Tour nei Paesi Bassi, che prevede 200 km da percorrere in cinque giorni. Nelle discipline come il surf o la discesa di fiumi in acque bianche, i requisiti principali sono la tecnica, l'equilibrio, la coordinazione e l'esperienza e non tanto la resistenza fisica.

Fonte: Peter Bigler, Cornelia Galliker, Nadin Herzig, René Lehmann, Alain Luck, Daniel Reinhart, Nicole Reinhart, Daniel Rüegsegger

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO