

# Stand up paddle: Tavole

A ogni tipo di pratica corrisponde un tipo di tavola con delle caratteristiche specifiche: lunghezza, larghezza, forma e volume. La maggior parte dei modelli è disponibile in versione rigida e gonfiabile.



	SUP surfboard	Riverboard	Allround, longboard	Touring	Race
Lago		(X)	X Principianti	X	X
Flume	X	X	(X)	(X)	
Coste	X	(X)	X	(X)	(X)
Principianti		(X)	X	X	
Avanzati	X	X	X	X	X
Caratteristiche	Come una tavola da surf ma con più volume	Gonfiabile, corta e robusta, prua corta, stabile, scoppio-tracker ben distinti	Impiego polivalente, volume piuttosto elevato	Elevata scomodezza, lunga e mediamente larga, sottile, prua appuntita	Elevata scomodezza, stretta e leggera, prua più appuntita
Lunghezza	6'6" - 10'6" (201-323 cm)	7'6" - 11'0" (232-335 cm)	9'6" - 11'6" (293-353 cm)	11'6" - 14' (353-427 cm)	12'6" fino a 17'0" (384-518 cm)
Hard	X	(X)	X	X	X
Gonfiabile	(X)	X	X	X	(X)

## Tavole allround

La prima categoria di tavole SUP che si è sviluppata inglobava le cosiddette tavole allround o longboard. Queste tavole, ispirate alle tavole

Tabella: caratteristiche e campo d'utilizzoda surf, sono polivalenti (come lo indica il nome). Il loro volume e la loro delle tavole lunghezza sono sufficienti per potere pagaiare correttamente in acque poco profonde, ma sono comunque progettate per essere utilizzate anche fra le onde. Le tavole SUP da surf sono molto simili alle allround, anche se sono concepite espressamente per le onde piccole. La differenza rispetto alle tavole da surf tradizionali è che hanno più volume, per permettere all'utilizzatore di stare in piedi in qualsiasi momento. La tavola allround assomiglia molto alla tavola da surf SUP.

## Surf SUP

Le tavole SUP destinate a essere utilizzate sulle onde sono tavole da surf più voluminose. Come per il surf «tradizionale», anche nel SUP esistono delle tavole lunghe e corte comprese rispettivamente tra 6' e 8'6 (183-262 cm) e tra 8'6 e 10'6 (262-323 cm). Spesso le forme sono simili a quelle delle tavole allround. Il volume minimo delle tavole da surf SUP dipende dal peso di chi le utilizza. I professionisti spesso usano tavole con un volume non superiore al proprio peso corporeo.

## Raceboard

Un'altra categoria sono le tavole da corsa. Sin dalle prime gare, i designer hanno cercato di realizzare tavole sempre più veloci. Una raceboard (tavola da corsa) per acque poco profonde ha caratteristiche molto diverse rispetto a una tavola per le regate in mare. Generalmente una tavola da corsa è lunga tra 12'6" e 14' (384-427 cm), anche se la categoria 14' è diventata lo standard internazionale. Queste tavole si distinguono per un design sottile, con larghezze comprese tra 21'5" e 26' (55-66 cm), una prua appuntita e un volume relativamente importante. La forma dello scafo e la zona di poppa incidono in modo importante sulla stabilità. La sola indicazione della larghezza e della lunghezza non permette ancora di determinare se la pagaiata sarà facile o meno. L'unico modo per saperlo è provarle. Più tavole si sperimentano, più facile sarà scegliere la forma più ideale.

## Touring

La forma dello scafo delle tavole da touring si ispira a quello delle tavole da corsa. Sono però più larghe e offrono quindi più stabilità, soprattutto quando si tratta di compiere escursioni più lunghe e in tipologie di acque diverse. Sono perciò adatte per i rematori meno esperti. Inoltre, queste tavole sono spesso dotate di reti che permettono di riporre in sicurezza i bagagli per viaggi più lunghi. A seconda del modello, sono anche costruite in modo più

robusto per soddisfare le esigenze di una spedizione.

## Riverboard

Le tavole destinate ai fiumi sono di solito gonfiabili, generalmente abbastanza corte e caratterizzate da una prua considerevolmente arcuata, ciò che permette di evitare che la punta della tavola finisca troppo spesso sott'acqua in presenza di onde o in acqua viva in generale. Un'altra caratteristica specifica è una poppa larga con una parte considerevole di volume per migliorare la stabilità anti-ribaltamento in acque turbolente. Le tavole per i fiumi sono robuste, per minimizzare i danni quando toccano il fondale.

### Tavole gonfiabili

Molte delle tavole menzionate sono disponibili anche in versione gonfiabile. Negli ultimi anni la tecnologia ha fatto passi da giganti in questo ambito le tavole gonfiabili sono ormai una vera alternativa a quelle rigide. Le versioni gonfiabili non sono paragonabili alle altre in termini di rigidità e di precisione della forma dello scafo. Per questa ragione non sono adatte per gli sport agonistici. Tuttavia, per le attività del tempo libero e a livello amatoriale offrono alcuni vantaggi e le prestazioni sono simili a quelle degli hardboard. Le piccole dimensioni dell'imballaggio, la resistenza e la versatilità sono i punti forti di questa tipologia tavole.

Nelle tavole gonfiabili, il modo in cui è stata costruita la parte esterna e la connessione tra parte superiore e inferiore rivestono molta importanza. L'involucro esterno è costituito da strati di PVC, per questo motivo le tavole sono spesso divise in categorie: a uno, due o tre strati. Gli strati di PVC conferiscono stabilità alla tavola e lo proteggono da eventuali danni. È la ragione per cui la maggior parte delle tavole da fiume è multistrato. Più strati significano però anche più peso. Molti fabbricanti optano per un doppio strato. La membrana esterna in PVC delle parti inferiore e superiore della tavola è tenuta insieme da un intreccio di fili sottili, il cosiddetto drop stitch. Un intreccio, questo, che conferisce alla tavola la sua forma (senza di esso sembrerebbe una salsiccia o una banana) e anche maggiore stabilità. Più fili per ogni superficie e collegamenti trasversali ci sono maggiore sarà la stabilità.

### Caratteristiche

**Spessore:** le tavole gonfiabili sono disponibili in diversi spessori (distanza tra lo strato superiore e inferiore). Gli standard industriali sono compresi tra 4,75 e 6 pollici (12,1-15,2 cm). Una tavola più spessa conferisce maggiore rigidità, sia sull'asse longitudinale che durante i movimenti di torsione. Eccetto per usi speciali (surfisti, bambini), si sconsigliano le tavole con uno spessore inferiore a 4'5" (11,4 cm).

**Pressione:** un'altra caratteristica delle tavole gonfiabili è la pressione massima dell'aria. Più la pressione è alta, più la tavola sarà rigida. Tuttavia questa caratteristica di rigidità può essere ottenuta anche grazie a una fabbricazione di qualità. Lo standard industriale è di almeno 15 psi (=circa 1 bar di pressione). Alcune tavole sopportano una pressione fino a 18 o 21 psi.

### Accessori

Una pompa a doppio sollevamento, una borsa a rotelle, una pinna, un set di riparazione e eventualmente una pagaia completano il set. Anche in questo caso è necessario prestare attenzione alla qualità. La maggior parte dei set di riparazione in dotazione permettono di riparare facilmente danni minori.

---

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**