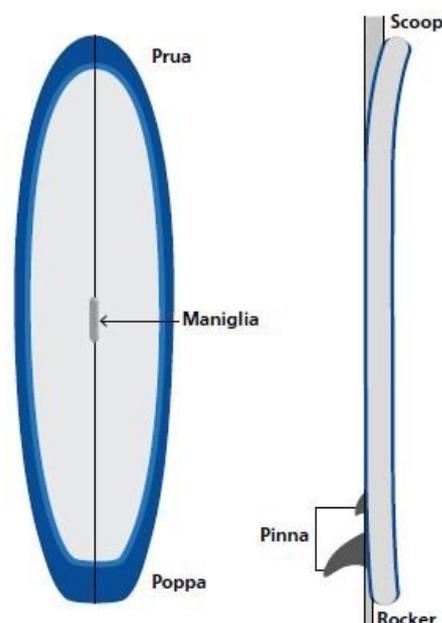


Stand up paddle: Materiale

Una tavola, una pagaia, il leash e un giubbotto di salvataggio rientrano nell'equipaggiamento di base dello stand up paddle. Per i primi due articoli esistono numerosi modelli che corrispondono alle competenze di chi pratica il SUP e soddisfano le esigenze di ognuno.

Tavola

Di seguito qualche elemento fondamentale che caratterizza le tavole SUP: lunghezza, larghezza, prima di tutto, e alcuni elementi secondari come il volume e la forma (lo «shape»).



- La **lunghezza** di una tavola influisce soprattutto sulla velocità. Più lunga è la tavola, più facile è farla scorrere sull'acqua, poiché la velocità di ogni scafo dipende prima di tutto dalla sua lunghezza. Secondariamente, la lunghezza ha un impatto anche sulla manovrabilità. Di solito la lunghezza è espressa in piedi e pollici. Le lunghezze tipiche vanno da 7'6" (232 cm) per le tavole da surf SUP a 12'6" (384 cm) a 14' (427 cm) per quelle da competizione. Ci sono addirittura delle tavole da regata sottovento in mare di una lunghezza fino a 18' (548 cm).
- La **larghezza** della tavola influisce principalmente sulla stabilità laterale. Più è larga più è stabile.
- La **forma** definisce invece la distribuzione della larghezza sulla lunghezza della tavola. Le forme della prua e della poppa – a punta, rotonda o angolare – divergono. La forma dello scafo sottomarino ha molte implicazioni per la pagaia: una tavola con scafo rotondo è molto più instabile di una tavola della stessa larghezza con scafo piatto.
- Il **volume** infine è un indicatore che aggrega tutti questi fattori e determina il peso che può portare una tavola, specialmente quelle da surf e allround. Le informazioni supplementari fornite dal produttore sul peso si riferiscono invece alla categoria in cui la tavola presenta le sue caratteristiche di maneggevolezza ottimali.

Pinna

La pinna è una parte molto importante di una tavola SUP perché ne determina la stabilità direzionale. In passato le tavole SUP – pensate inizialmente per cavalcare le onde come i «tradizionali» surf – erano munite di tre pinne. L'esperienza ha però dimostrato che una sola è sufficiente. Fanno eccezione le tavole per la pratica su fiume in acqua viva. Queste tavole sono equipaggiate con tre o quattro pinne corte, che garantiscono manovrabilità e stabilità direzionale. Tre o più pinne sono utili anche nei SUP per il surf, poiché rendono possibili delle virate più strette. Per le acque poco profonde, una singola pinna curva all'indietro è la soluzione migliore per evitare di drenare le piante acquatiche al passaggio.

Leash

Si tratta di un laccio che unisce il supper alla tavola. Senza questo elemento di sicurezza, in caso di caduta in acqua la tavola potrebbe essere trascinata lontano dalla corrente.



	SUP surfboard	Riverboard	Allround, longboard	Touring	Race
Lago		(X)	X Principianti	X	X
Fiume		X	(X)	(X)	
Onde	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, pinna corta, stabile, scogli/rocker ben distinti	Impiego polivalente, volume piuttosto elevato	Elevata scorrevolezza, lunga e mediamente larga, stabile, prua appuntata	Elevata scorrevolezza, stretta e leggera, prua più appuntata
Lunghezza	6'6" - 10'0" (201-303 cm)	7'6" - 11'0" (232-331 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)

Tabella: caratteristiche e campo d'utilizzo delle tavole

→ [Informazioni sui tipi di tavole](#)

Che tavola scegliere?

Tavole per principianti

- La lunghezza minima è di 9'9" piedi fino a 12'6" (274-384 cm).
- Sono larghe (da 32"/81 cm), ciò che garantisce maggiore stabilità. Anche una poppa ampia offre maggiore stabilità.
- Sono tavole rigide e gonfiabili di alta qualità, molto robuste e maneggevoli sulla terra ferma. Grazie alla borsa (su rotelle) o allo zaino in dotazione possono essere trasportate facilmente con tutti gli accessori necessari.
- Hanno un grande volume, che garantisce una buona galleggiabilità, sempre in relazione con il peso del corpo (da circa 250 litri in su).

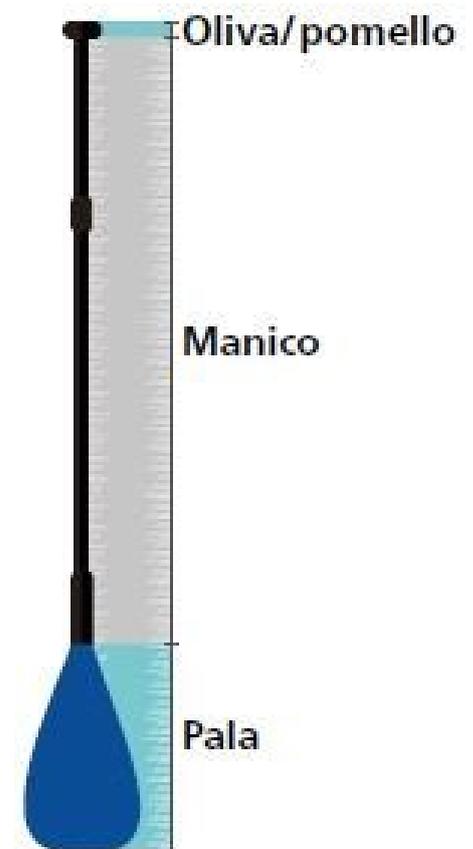
Tavole per avanzati

- Se si desidera maggiore scorrevolezza – quindi velocità – le tavole più indicate sono quelle lunghe e strette, dei SUP da touring (da 11'6"-14'/353-427 cm). Queste tavole hanno buone proprietà di scivolamento e nello stesso tempo sono abbastanza stabili, ciò che rappresenta un vantaggio durante i tour lunghi.

- Chi invece preferisce la polivalenza può scegliere una tavola allround, più corta, più dura e più maneggevole. Rialzate sia davanti che dietro (scoop e rocker), queste tavole sono ideali per le escursioni di media distanza e per le onde piccole. Lunghezza 9' -11'6" (274-353 cm).
- Per i corsi d'acqua di livello 2-3, si raccomanda una tavola gonfiabile e larga (da 32"/81 cm). Più la tavola è corta, più è maneggevole, anche se perde in stabilità. Per ragioni di sicurezza, i corsi di SUP sui corsi d'acqua dovrebbero sempre essere impartiti da esperti.

Pagaia

Anche per le pagaie in commercio vi sono diversi modelli che variano specialmente per quanto concerne i materiali e nella forma della pala e del manico. Questi influenzano la rigidità, la capacità di carico e il peso. Una differenza importante è la possibilità o meno di separare la pagaia in più parti:



- Le pagaie **fisse** sono scelte in funzione dell'altezza di chi le usa e hanno una lunghezza fissa. Sono adatte per chi ha già esperienza, dispone di una tecnica ben definita ed è sicuro della lunghezza che gli conviene di più. Queste pagaie sono leggere e molto rigide.
- Le pagaie **regolabili** hanno invece una lunghezza variabile. Sono adatte per essere usate da più persone e meno ingombranti, perché hanno un imballaggio più piccolo.
- Le pagaie **in tre pezzi** sono chiamate anche pagaie da viaggio e possono essere smontate in tre parti. Sono quindi ideali per essere trasportate nella borsa di una tavola gonfiabile.

La maggior parte delle pagaie sono fatte di una miscela di fibra di vetro e carbonio. La proporzione di carbonio -

espressa solitamente in percentuale – determina la rigidità e il peso della pagaia. A parità di rigidità e di capacità portante, vige il motto: «più leggera è, meglio è». Questo naturalmente influisce sul prezzo.

Regolare la lunghezza della pagaia

Per trasmettere la forza in modo ottimale, la lunghezza della pagaia – in relazione all'altezza e alla postura – è determinante. Sostanzialmente, la pagaia può essere regolata come segue:



- tenere la pagaia davanti a sé,
- sollevare un braccio tenendosi in posizione normale ed eretta,
- regolare la lunghezza della pagaia in modo tale che il pomello si trovi sotto il polso.

Lunghezza della pagaia = altezza + 20-25 cm.

Questa è solo una regola approssimativa. La lunghezza della pagaia deve essere adattata in base alle proprie preferenze o all'uso. Per le gare, i partecipanti di solito preferiscono utilizzare una pagaia molto più corta, mentre per un tour/escursione o per i primi passi una pagaia più lunga.

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