



ESCOLA DE SURF DO NORTE
Praia de Matosinhos
Tel. 963 898 095/
963 156 441

Vamos Apanhar a onda?

Estamos em pleno Verão e nada como gozar as férias a apanhar banhos de sol e a fazer castelos na areia. A praia e o mar azul esperam-te para grandes brincadeiras e mergulhos e nós desafiamos-te a apanhares a onda! Que tal, vamos fazer *surf*?

A ilha do Havai, na América do Norte, é conhecida como a capital desta modalidade, mas há quem diga que, antes dos havaianos descobrirem as ondas por puro prazer, já os habitantes da ilha de Uros, no Peru, desafiavam o mar em pequenas embarcações de palha. Nós poderíamos perfeitamente dizer que a origem do *surf* também está no Sol e na ondulação do mar e, mais do que tudo, está em nós! Hoje em

dia, os surfistas não se empoleiram apenas na prancha. Eles são desportistas que respeitam muito o mar e a Natureza e que se preocupam em seguir um estilo de vida saudável.

Na Escola de Surf do Norte, instalada na praia de Matosinhos, vais começar por te equipar devidamente com um fato e enfiar a prancha debaixo do braço. Estás pronto para a primeira lição? Com a ajuda de monitores, o professor Manuel começa por te explicar as principais regras de segurança. Presta atenção sobre como deves manipular a prancha, como te deves posicionar dentro da água, quer em relação às ondas, quer relativamente aos teus colegas surfistas. Não te esqueças de que o

surf é um desporto colectivo e não deves nunca ir sozinho para o mar! Numa breve explicação também vais ficar a conhecer melhor a tua prancha. A frente chama-se *nose* nariz ou bico da prancha. O *deck* é a parte de cima, onde tu colocas os pés. Os lados chamam-se bordos da prancha ou *rail* e a base tem o nome de *bottom*. Uma prancha tem ainda uma quilha, aquela espécie de barbatana em baixo, que funciona como o seu leme. O fio que segura a prancha ao teu tornozelo chama-se *strepou leach*.

Antes de entrares no mar tens primeiro de fazer o aquecimento, tal como nas aulas de ginástica. Uma pequena corrida, alguns exercícios e ficas em forma. Chegou a altura! Para ires em frente na onda tens de deitar-te de barriga para baixo em cima da prancha e remar

com os braços para entrares na água. Depois é só levatares-te – o *take-off* –, apanhar a onda e equilibrar-te o máximo de tempo possível. Nesta altura estás a fazer *surf*!

Numa segunda fase poderás ainda 'cortar a onda', ou seja surfar paralelamente à praia e não do mar para a praia. Mas isto é só quando praticares bastante. E para isso conta com algumas escolagadelas! A Francisca e a Margarida, de sete anos, adoraram a experiência. Depois de um excelente *take-off* o Tomás, de cinco, disse mesmo: «foi tudo muito bem!». Mais velho cinco anos, o André gostou tanto que até se esqueceu do mar: «senti-me nas nuvens!». Agora é a tua vez e quem sabe, um dia, possas surfar no Havai!

SUSANA DRANCO