
A high-action photograph of a surfer, identified as Andrea Nani, captured mid-takeoff from a wave. The surfer is shirtless, wearing dark shorts with a green pattern, and is in a dynamic, athletic pose with one arm raised and the other near his head. The white surfboard is angled upwards, and a large splash of white water is visible behind it. The background is a bright, overcast sky with a seagull in flight.

Andrea Nani

Il surf da onda in Italia

Come allenarsi, scegliere le attrezzature,
imparare le manovre, da quelle di base alle più
spettacolari, trovare gli spot, prevedere il tempo,
garantire la sicurezza

Nutrimenti  mare

Prefazione di Alessandro Dini	7	Capitolo 3	
Lettera di Graziano Lai	8	La preparazione atletica	89
Introduzione	9	Le basi dell'alimentazione	90
		Elementi indispensabili per una corretta alimentazione	91
		Cenni di fisiologia dei principali apparati	93
		Le diete	98
		I pericoli nell'attività fisica	99
		Lo stretching e le posizioni base	99
		Capitolo 4	
		I pericoli del mare	105
		Le correnti	106
		I reef	107
		Altri surfisti	109
		Il localismo	110
		Le cadute nelle onde (wipe out)	110
		I malori	111
		Le meduse	112
		Tracine e scorfani	114
		I trigoni	116
		Gli squali	116
		Gli squali nel mar Mediterraneo	117
		I ricci di mare	123
		Capitolo 5	
		Il surfista e il mare	125
		Le doti di un surfista	126
		Le regole del surf (surf rules)	128
Capitolo 1			
La storia e la filosofia del surf	11		
Il surf da onda in Italia	12		
La filosofia del surf	13		
Gli albori del surf: vecchi eroi delle onde	14		
La storia del surf in Italia e la sua filosofia	19		
Cenni sulla nascita dell'agonismo in Italia	23		
Altri pro che hanno visitato l'Italia	26		
Surf culture	27		
Agonismo negli anni 2000 – 2010	28		
Surfer italiani professionisti	28		
Big wave rider italiani	29		
Aspettative dei surfisti italiani negli anni 2020	32		
		Capitolo 2	
		Le attrezzature	35
		La tavola da surf	36
		La muta (wetsuit)	65
		Il leash (laccio)	78
		La paraffina (wax) e il grip (o pad)	80
		Calzari e guanti	83
		Il casco	86

© 2011 Nutrimenti srl

Prima edizione settembre 2011

Seconda edizione marzo 2023

www.nutrimenti.net

via Marco Aurelio, 44 – 00184 Roma

In copertina: Leonardo Fioravanti © Ed Sloane/World Surf League via Getty Images

Interni: disegni di Andrea Nani, casa editrice Nutrimenti; foto di Andrea Nani, Arianna Franzina, Alessandro Dini, Antonio Ronchini, Daniele Vinci, Federica Pilla, Paolo Pani, Graziano Lai, Matteo Galzerino, Luigi Corda, Riccardo Lapasin Zorzit, Serafino Pittau, Vincenzo Ganadu, Lucio Vardabasso, Michelangelo Paone, Stefano Vascotto, Sara Ena, Clara Poggi, Carlo Murenu

Art director: Ada Carpi

ISBN: 978-88-6594-979-5

Le normative e la sicurezza nei litorali	132	Le maree	246
Salvataggio di un surfista: l'importanza della collaborazione	135	Le correnti nelle spiagge	248
Come comportarsi in mare	135	La pericolosità dei canali	250
Le situazioni critiche	138	Come prevedere il tempo	252
Come superare le onde (strategie e tecnica della duck dive)	140	Segni premonitori del tempo perturbato	253
Come tenere la posizione	148	L'esperienza insegna	255
Capitolo 6 - Le manovre	153	Capitolo 8. Gli spot	259
Introduzione alla tecnica	154	Gli spot mondiali	260
Le manovre del surf	155	Gli spot italiani	267
Il Take Off (decollo)	155	Le onde più grandi d'Italia	269
Il late take off	166	Le onde più grandi del mondo	272
Il bottom turn	167	Le onde più belle	275
Il top turn e l'up and down	169	Capitolo 9. Nozioni di salvataggio e primo soccorso	277
Il cut back	174	Primo soccorso nella pratica del surf	278
L'off the lip	181	Introduzione al primo soccorso	278
Il floater	186	Traumi	278
Il re-entry	194	Animali velenosi, fastidiosi e pericolosi	286
Il tail slide 180	199	Rianimazione	
Il three sixty (360)	203	Cardio Polmonare (RCP)	291
L'aerial	203	Tecniche di salvataggio con la tavola da surf	296
Il Tube (o Tubo)	209	Persona cosciente in difficoltà	297
Conclusioni del capitolo sulle manovre	225	Persona in difficoltà priva di conoscenza	298
Capitolo 7 - Meteorologia	227	Capitolo 10. Glossario del surf	301
Introduzione alla meteorologia	228	Le manovre	302
Cenni di meteorologia	228	Mare e onde	304
Generalità	229	Le attrezzature	308
Tipi di nubi	229	Altri termini	311
Le precipitazioni	230	Varianti del surf e altre discipline legate al surf	313
I sistemi frontali	230	Un'ultima ventata di filosofia surfistica	317
La pressione atmosferica e i venti	231	Ringraziamenti	319
Caratteristiche dei venti principali	234		
Venti periodici, costanti o regolari	235		
Venti variabili o irregolari	236		
Brezze di terra e di mare	236		
Il moto ondoso	237		
Le onde	239		
La forma delle onde	242		
Scaduta e vento di terra	244		

Prefazione di Alessandro Dini

Circa quarant'anni fa, nell'agosto del 1982, acquistai e lessi a Biarritz il mio primo libro sul surfing. Lo scrisse quello che oggi è uno dei più famosi fotografi francesi di surf, Thierry Organoff. Quel libro aveva un titolo strano, si chiamava: *'Passez du rêve à la réalité'* (Passate dal sogno alla realtà) e nonostante non sapessi una parola di francese, vocabolario alla mano, lo lessi tutto nell'arco di poche sere. A quel tempo in Italia eravamo una manciata di surfisti ed era impossibile trovare una pubblicazione in italiano, ma era raro anche trovarne in altre lingue. Quel libro, per qualche anno, fu per me tutto: la mia piccola banca dati, il mio trainer personale. Allora non potevo immaginare che una decina d'anni dopo avrei lanciato la prima rivista italiana di surf e fondato la prima associazione di surfisti. Non potevo sapere che il surf sarebbe diventato una parte così importante della mia vita.

È difficile immaginare cosa provi chi, come me, ha iniziato a fare surf con altri due amici e un fratello minore, a entrare in acqua in spot una volta deserti e oggi affollati da tanti giovani surfisti; a entrare in surf shop sempre più attrezzati e forniti; a trovare in edicola pubblicazioni di ogni tipo sul surf, sul longboard, sul bodyboard; a visitare centinaia di eccitanti siti...

Il mondo, da quando ho messo piede sulla tavola per la prima volta, è cambiato radicalmente eppure, un bel libro in italiano che ti spieghi la storia, le tecniche, i posti, i segreti del surf è sempre uno strumento valido, attuale e utile per chiunque voglia avvicinarsi al nostro mondo. Questa è la seconda prefazione che mi viene chiesta per un libro sul surf, e ciò mi gratifica e mi onora: in entrambi i casi sono stati due surfisti autentici a cimentarsi nel difficile compito di portare per mano il lettore in questo affascinante mondo liquido, capace di catturare e stregare come poche altre cose nella vita riescono a fare. Ecco il perché di quello strano titolo usato dall'amico Organoff per il suo primo e unico libro. Per molti, il surf è solo un sogno che grazie a persone appassionate come Andrea Nani può diventare una meravigliosa realtà.



Figura 1

Alessandro Dini (a sinistra) con Andrea Nani.

Lettera di Graziano Lai

Il mio primo incontro con una tavola da surf si perde nel ricordo: un colpo di fulmine di oltre quaranta anni fa, su una spiaggia dorata vicino a Rio de Janeiro. Era il tempo in cui cominciamo ad andare con la tavola a vela, che abbandonai subito in seguito a questo immediato, forte innamoramento. Benché la prima esperienza fosse stata quella, comune suppongo a tutti, fatta di un misto di frustrazione e 'botte da onda', fedele al detto che recita: 'In amor vince chi fugge', contribuì a far sbocciare quella viscerale passione che accomuna tutti noi surfer, vincolandoci a una vita da trascorrere inseguendo l'evasivo oggetto del nostro amore, l'onda, da un capo all'altro della Terra.

Quanta acqua è passata sotto i ponti da allora, o meglio, sotto le pinne... tavole corte, lunghe, bodyboard, bodysurf, insomma, di tutto. Oggi, nell'età grigia, ho ancora i miei affezionati longboard che aspettano le giornate migliori per regalarmi ancora quell'emozione che ogni volta si rinnova nel ripetere i gesti rituali, gesti che ci accompagnano prima dell'ingresso in acqua, preludio a quel piacere unico, noto solo a chi lo ha provato, come fa intendere il vecchio detto "Only a surfer knows the feeling!". Così il surf ha assorbito gran parte della mia vita, come free surfer, viaggiatore, agonista, dirigente federale, organizzatore di gare, giudice, coach e chi più ne ha più ne metta: insomma il nostro sport vissuto a trecentosessanta gradi.

Spero che il libro dell'amico Andrea sappia trasmettere ai suoi lettori quelle emozioni, quella passione e quella voglia di imparare che ci lega, ma anche e soprattutto quelle cose, a volte purtroppo trascurate, che sono altrettanto importanti quanto la buona tecnica: l'amore e il rispetto del mare e delle creature che lo abitano, dell'ambiente in cui viviamo, degli altri surfer come di chi surfer non è o, non essendolo ancora, magari non capisce determinate 'regole non scritte'.

'*Last but not least*', esorto tutti a coltivare la tolleranza e il piacere della condivisione amichevole: "*share, don't separate...*". Solo quando queste consapevolezza si saranno amalgamate al bagaglio tecnico e radicate nella nostra cultura, si potrà diventare veri Waterman!

Graziano Lai



Graziano Lai insegna a surfare al suo cane.

Introduzione

Nella prima edizione di questo libro ho introdotto il surf con la seguente frase:

"In questi ultimi anni, su tutte le coste italiane, si sta rapidamente propagando uno sport che per decenni ha affascinato e coinvolto molte nazioni oltre oceano...".

Da allora sono trascorsi molti anni e oramai, alle soglie del 2023, è sempre meno probabile incontrare, in particolar modo nelle località situate in prossimità delle coste, delle persone che non abbiano mai visto un surfista o che perlomeno non sappiano che è possibile praticare il surf da onda anche nel Mediterraneo, e nello specifico in Italia.

A ogni modo, riproponendo ed evidenziando ciò che scrissi allora, porto avanti il discorso presentando il surf così come lo descrissi nel mio momento di massimo impeto e di viscerale passione:

"La forza della natura, le possibilità di dominio dell'uomo, le stesse potenzialità umane, vengono messe alla prova in questa straordinaria disciplina, il surfing, per molti versi considerata un vero e proprio stile di vita, diverso dalla norma, capace di portare in una dimensione lontana anni luce dalla monotonia della vita quotidiana, un compromesso tra sport ed esaltazione, una filosofia con la sua storia, le sue leggende e i suoi idoli..

In questo manuale prenderemo in considerazione e analizzeremo gli aspetti tecnico-pratici di questa disciplina sportiva, indispensabili a chiunque intenda avvicinarsi per la prima volta al mondo del surf da onda, ma utili anche al surfista esperto che abbia interesse ad approfondire le proprie conoscenze.

Sono d'accordo con chi sosterrà che non è possibile insegnare a surfare attraverso un libro – e non presumo nemmeno di esserne in grado – ma sono anche sicuro che, a meno che non si abbia a disposizione un istruttore personale, molti interrogativi potrebbero restare per molto tempo senza risposta, compromettendo, di conseguenza, la sua crescita surfistica e la sua incolumità.

In seguito, egli potrà proseguire tranquillamente per la sua strada, approfittando degli insegnamenti che l'esperienza gli avrà impartito, ma quando si ha intenzione di affrontare per la prima volta un gigante come il mare non si può decisamente partire impreparati. Questo ricordatevelo sempre, ne va della vostra pelle!"

Andrea Nani