

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

collana Transiti blu/Tecnica

pp. 288 – euro 28,00

in libreria: novembre 2011



Il libro

Il surf da onda va conquistando anche in Italia sempre nuovi appassionati. Sempre più di frequente, sia d'estate che d'inverno, è possibile vedere lungo la costa schiere di ragazzi nuotare con le loro tavole in attesa del momento magico in cui alzarsi in piedi e vivere l'emozione intensa di cavalcare l'onda.

Questo libro è la più completa guida pratica al surf scritta da uno dei pionieri di questo sport sulle coste della Sardegna. Come scegliere le attrezzature e svolgere una corretta preparazione atletica. Come imparare facilmente le manovre principali e quelle più impegnative. Come prevedere il tempo e comportarsi in mare. E poi i pericoli e le situazioni critiche, i principali spot italiani, le nozioni di primo soccorso.

Uno strumento fondamentale per chi si avvicina al surf e desidera raggiungere i primi risultati, sia per chi vuole migliorare le proprie capacità con soddisfazione e in piena sicurezza.

L'autore

Andrea Nani è nato a Iglesias nel 1971. Prima atleta agonista (tre volte qualificato ai campionati italiani), poi istruttore federale. Nel 1996 fonda l'Iglesias Surfing Club, che diventa in quegli anni uno dei circoli più attivi nel nostro paese organizzando gare a carattere regionale e nazionale. Ha lavorato per molti anni nell'ambito del soccorso in mare, salvando decine di persone e ricevendo premi e riconoscimenti, tra cui un attestato dell'Associazione Marinai d'Italia per i soccorsi effettuati nel mare iglesiente nel 1999.