



marzo 2023 | tecnica

# 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

## 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

Isbn **978886594-979-5**

Pp. **320**

Prezzo **32,00**

Collana **Transiti blu/tecnica**

Settore **nautica, manuali**

Uscita **24/03/23**

Parole chiave **surf, surf da onda, tecnica surf, tavole surf, attrezzatura surf, spot surf in Italia**

NUOVA  
EDIZIONE

## La guida pratica a uno sport sempre più diffuso

Il surf da onda va conquistando anche in Italia sempre nuovi appassionati. 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 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 sia per chi si avvicina al surf, sia per chi vuole migliorare le proprie capacità con soddisfazione e in piena sicurezza.



**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 del 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.