



## AIXECAR LA VELA

Bé, ja som uns experts coneixedors de la nostra taula i mantenim l'equilibri perfectament, sobre d'ella. Ara s'ha d'aprendre a manejar la vela, que en quant sent la menor brisa sembla que té vida pròpia.

Per a començar, aparellarem cuidadosament el nostre equip: velles, cordes, botavara i màsti. Una vegada fixats a la taula i després d'assegurar-nos que el peu de màstil està ben subjectat, ens lliguem a una boia i ens dediquem a aixecar la vela, que és el que en principi tal vegada ens costi més. El truc està en posar els ronyons cap a dins, agafar la corda de hissar la vela o drissa i doblegant els genolls aixecar-la, procurant no usar l'espatlla per a tal fi, i mantenir els braços ben estirats de manera que el cos al tombar-nos cap enrera sigui una línia recta. Un bon exercici prèvi consisteix en tombar-se cap enrera deixant-nos caure subjectant la corda d'issar, fins a donar-nos compte fins a quin punt podem fer-ho sense tocar l'aigua.

Quan ja tinguem la vela issada la deixarem flamejar, això és, onejar al vent lliurement, amb el que sabrem immediatament la direcció que porta i podrem prendre equilibri.

Els peus han d'estar fixos, paral·lels i a la mateixa distància del peu del màstil en el que es coneix com a "posició bàsica" i que és a la que es torna sempre després de cada maniobra.

Es molt important mantenir-se sempre cap alt, amb els braços quasi completament estesos, els genolls lleugerament flexionats i els peus a esquerra i a dreta junt al màstil. L'aire ha de donar-nos a l'espatlla. Quan més enrera, o més endavant inclinis la vela i quanta més força facis amb la mà oposant-te al vent, més ràpidament girarà la teva

taula.

Mentre la teva vela flamegi al vent, no oferirà cap resistència a aquest i la taula permaneixerà quieta sobre l'aigua. Pren-te un temps en aquesta postura per assegurar-te de que no hi ha cap obstacle en el rumb que hagis decidit seguir. Bé, sembla que no hi ha banyistes, llanxes, ni cap altre "Windsurfer", doncs, endavant.

Amb el vent a la teva espatlla, i la taula perpendicular al sentit del mateix, orienta la teva vela per a captar l'acció del vent i s'impulsi. És ara quan comença l'emocionant sensació de lliscar sobre les ones. Manté la vela en equilibri sobre l'articulació del peu del màstil sense que caigui a cap costat. I no oblidis la teva posició bàsica, ni la de la vela, que s'assoleix en tots els rumbos captant-la el suficient com perquè l'ompli el vent i no presenti arrugues.

En la pràctica del Windsurf la posició del teu cos exerceix una influència decisiva en el desplegament de l'energia necessària. Al principi, les estrebades i agarrotaments musculars solen ésser els responsables de la majoria de les caigudes a l'aigua. Per tant, procura de permanèixer sobre la taula el més distés possible. El cos cap alt i les cames lleugerament flexionades, i només quant s'apoi contra el vent, adreçar-les durant breus intervals. Els peus es col·locaran en una posició lleugerament oberta; és a dir, el més adelantat senyalant sempre cap a proa i el del darrera perpendicular a l'eix longitudinal de la taula. És un error majúscul el conservar constantment els peus en una mateixa posició. Quan hagis après a realitzar correctament les maniobres i a treure el màxim partit de les ones i el vent, busca de trobar per tu mateix la teva posició ideal. Fes-ho canviant constantment la col·locació dels peus fins a assolir-



la. Però aquests són simplement alguns consells bàsics per a iniciar-se en la divertida pràctica del Windsurf. La manera més ràpida i segura d'aprendre i disfrutar d'aquest magnífic esport és dirigir-se a una escola de confiança. En elles s'han desenvolupat tècniques d'aprenentatge que permeten en poques hores aprendre els secrets necessaris per a governar la teva taula de surf.

Amb l'esperança de que et diverteixis inclús amb els molts capbussons que t'esperen fins a ésser un campió, et desitgem des d'aquestes pàgines que passis un estiu feliç.