

# EL PALLABRERU DEL SURF

PALLABREROS  
TEMÁTICOS  
N'ASTURIANU



xixón

Cultura  
y Educación

Oficina de Normalización Llingüística

## Antoxana

### Ana Montserrat López Moro

Conceyala d'Educación y Cultura

Col *shaka*, xestu hawaianu venceyáu al surf en tol mundu, queremos saludar a tola ciudadanía xixonosa y convidavos a que vos afayéis nesti pallabreru del surf, onde se recueyen al rodiu de 170 términos y definiciones arreyaes a esti deporte qu'esperamos vos valgan pa recuperar pallabres escaecies y dar a conocer los términos que s'usen davezu nel surf na llingua propia d'Asturies. Corréi, que 'marcha la marea'.

Xixón ye una ciudá salada y abierta a la mar; poro, nel nuestro conceyu hai 'fundu abondo' pa surfear. Siempre aprovechó la rompiente de la fola pa llegar, col so impulsu, col cuerpu y los brazos estiraos a la oriella; pero nun va ser hasta los años 60 cuando entamen a emplegase tables pa facer surf. 'Paez qu'hai fuercia pa marcarse en tubu' na zona de la Escalera 10 del arenal de San Llorienzu, amás de n'otres sableres de Xixón.

Nos años 60 y 70 los traxes y les tables mercábense fuera d'Asturies y yeren un lluxu, taba escomenciando'l surf. Nos 80 apuerten yá les escueles y los campeonatos: los más importantes foron los del Tik. Nos 90 espoxiga esti deporte. Nel añu 2002 naz la **Federación Asturiana de Surf**, y esti deporte popularízase enforma ente les y los xixoneses y apaecen nueves modalidaes, como'l *bodyboard*.

Dende la Oficina de Normalización Llingüística de Xixón, dependiente de la Fundación Municipal de Cultura, Educación y Universidá Popular, publíquense va dellos años unos llibrinos bien amañosos dedicaos a divulgar los términos específicos y les característiques de diferentes deportes venceyaos al nuestro conceyu. L'enfotu d'estos pallabreru ye facer posible que los deportes qu'anguaño practica la xente n'Asturies puedan ser vivíos y cuentaos na llingua del país.

Yá hai asoleyaos pallabreru de la hípica, del balonmano, del monte y la escalada, del atletismu, de los bolos, del baloncestu, del ciclismu, de la natación y del fútbol.

Esta ye una perbona ocasión pa que l'idioma propiu d'Asturies xuba a lo alto de la fola y se ponga de pie no que fai a la estima, el prestixu social y la modernidá que precisa pa caltenese ente les llingües vives d'Europa.

Pa rematar, queremos dedicá-yoslu a toles y tolos xixoneses, qu' 'entren' nes nuestres playes a garrar foles y que davezu ayuden o saquen a bañistes despistaos cuando 'hai marea'. Gracias.



## Prólogo



### Lucía Martiño de La Arena

Nació en Xixón el 6 de xineru de 1994. Entamó a surfear a los 11 años y dende entós nun paró. Préstala-y disfrutar de cada fola, conocer xente y viaxar. Campeona d'España de surf en 2014.

El surf, un deporte maraviosu, y mui duru si lu prautiques profesionalmente... La práutica del surf supón dende va unos años el mio día a día, dedíco-y gran parte del mio tiempu y yá ye como un trabayu, duru, pero prestosu. El surf engánchate. Supón escaecer los problemes, coneutar cola mar, viaxar, tar bien físicamente, conocer xente que pasa a formar parte de la to vida... Ye un conxuntu de coses que lu fai diferente.

Al ser muyer y de Xixón tuvi quiciás una falta de referentes, tanto de moces mayores en quien me fixar, como d'amigues que-y dedicaren tiempu y m'acompañaren. De neña había dalgunes, pero dende va tiempu ye nes competiciones o en zones como Euskadi, Francia y llugares populares pa la práutica del surf onde pues ver munches moces surferes nel agua y dalgunes con gran nivel. Pesie a ello, cuido que ser muyer nun influyó en facelo más duru, pero sí'l fechu de que nun hubiere cuasi moces en Xixón

y redolada que compartieren la mio afición. Hubo momentos nos que me sentía sola, y echaba de menos dalguna moza cola qu' intercambiar impresiones.

Sicasí, siempre tuvi arrodiada de surfistes prestosísimos que me dependieron y apoyaron mucho dende pequeña y depués, cuando entamé a viaxar al estranxeru, de grandes surfistes qu'anguaño son amigues y amigos.

Por embargu, como tou deporte prauticáu en serio, tamién cansa y cuando más lo esfruto realmente ye nesos díes en que surfeo tranquila en dalguna playa asturiana colos amigos de la adolescencia, o acompañada de la mio familia, que siempre tuvo ehí apoyándome nos momentos duros y ayudándome a tomar decisiones pal mio futuru.

Dende equí mándovos un besu a toos y n'especial animo a les moces y muyeres a qu'entamen nesti guapu deporte.

## Índiz

### PALLABRERU DEL SURF

Prólogo de Lucía Martiño . . . . .	2
Historia del surf . . . . .	4
Surf n'Asturies . . . . .	8
Surf en Xixón . . . . .	10
Sableres pa facer surf en Xixón . . . . .	11
Partes de la Tabla . . . . .	14
Tipos de Tables . . . . .	16
Partes de la fola . . . . .	18
Tipos de foles . . . . .	19
Pasos pa facer surf . . . . .	20
Indumentaria surfera . . . . .	22
Otres modalidades de surf . . . . .	24
Encamientos pa principiantes . . . . .	26
Beneficios del surf . . . . .	28
Pallabreru . . . . .	30

# Historia del surf

La popularidad del surf ye'l resultáu de la suma d'anovaciones, d'eventos deportivos, de la xera de persones influyentes y d'avances teunolóxicos. Los primeros surfistes tuvieron que lluchar cola fuercia de la mar con tables de surf ensin aletes.

Güei, el surf ye un deporte estremu col sofitu d'alta teunoloxía, nel que la hidrodinámica y los materiales xuegan un papel perimportante.

## ¿DEFINICIÓN DEL SURF?

El surf o surfing ye un deporte nel que'l surfista tien que caltenese de pie enriba una tabla mientres s'esliza pela mar por mor de la fuercia de les foles.

Dende'l rudimentariu «caballito de tortota» hasta les máquines que moldien tables nel ordenador, hai munches acordances, cultures, llogros, fazañes ya inventos que nos falen de la evolución del surf.

Dalgunes d'estes feches importantes podríen ser les que vienen darréu:

3000-1000 e.C.

Los pescadores peruanos construyen y armen «caballitos de totora», son barques feches de tueros y fueyes de xuncos acuáticos (totora), pal tresporte de redes y la captura de pexes.



900 e.C.

Los polinesios monten tables «olo», unes tables de madera usaes polos xefes y la nobleza y que yeren parte de la so cultura ceremonial.

1885

Tres surfistes hawaianos surfeen per primer vegada nos Estaos Xuníos en Santa Cruz, na desembocadura del ríu San Lorenzo.

1907

George Freeth ye un socorrista hawaianu que s'anuncia como la «maraviya hawaiana» que podía «caminar penriba l'agua», en Redondo Beach (California).



Duke Kahanamoku

1912

Duke Kahanamoku, un hawaianu que representaba a EEXX nel equipu de natación (nes Olimpiaes d'Estocolmo) viaxó con una tabla y fizo una demostración pa un piñín de persones. A partir d'entós el surf entamó a espardece pela costa d'Estaos Xuníos.

1930

Tres años de perfeccionamientu, Blake (un pioneru del surf) patenta y viende la so idea, algamando la primer tabla producida en serie por Los Angeles Ladder Co.

Años 30

Actores como Gary Cooper y John Wayne empecipiaron a practicar surf y ponelo de moda nos Estaos Xuníos.

1935

Alfred Gallant Jr. ye'l primer surfista qu'aplica cera na superficie de la so tabla de surf.



1951

Hugh Bradner, físicu del MIT (Institutu Teunolóxicu de Massachusetts), fabrica'l primer traxe de neoprenu del mundu y de la historia del surf.

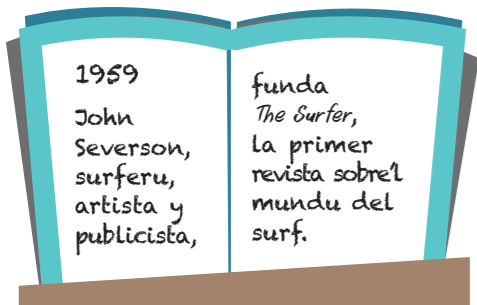


1958

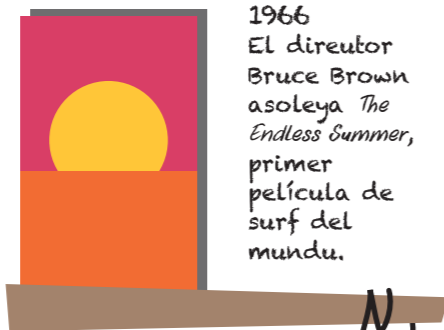
Marge Calhoun ye la primer muyer en surfeear y conviértese tamién na primer campeona de surf femenina del mundu y de la historia del surf, dempués de ganar el Makaha Internacional.



# Historia del surf



**1959**  
John Severson, surferu, artista y publicista, funda *The Surfer*, la primer revista sobre'l mundu del surf.

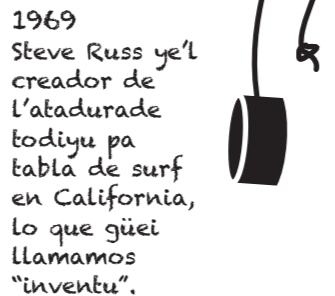


**1966**  
El direutor Bruce Brown asoleya *The Endless Summer*, primer película de surf del mundu.

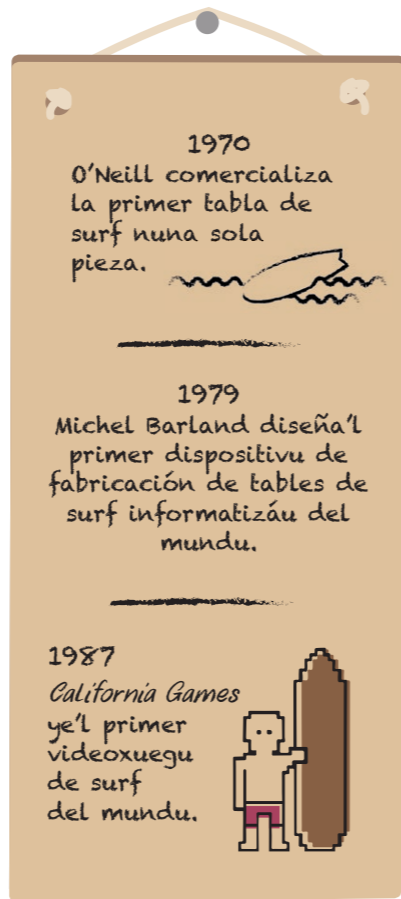


**The Beach Boys**  
**Surfin' Safari**

**1962**  
La banda californiana de rock The Beach Boys, iconu de la música y cultura del surf, edita *Surfin' Safari*.



**1969**  
Steve Russ ye'l creador de l'atadura de todíu pa tabla de surf en California, lo que güei llamamos "inventu".



**1970**  
O'Neill comercializa la primer tabla de surf nuna sola pieza.

**1979**  
Michel Barland diseña'l primer dispositivu de fabricación de tables de surf informatizáu del mundu.

**1987**  
*California Games* ye'l primer videoxuegu de surf del mundu.



**1995**  
El Movimientu Olímpicu reconoz a l'Asociación Internacional de Surf como órganu de gobiernu mundial pal surf.



**2000**  
Laird Hamilton acabalga la fola del Mileniu en Teahupo'o, Tahití.



**2011**  
Garrett McNamara garra la fola más grande de tolos tiempos, en Nazaré, Portugal.



**2012**  
Lucía Martiño algama la primer posición nel airwalk lacanau pro junior.

**2014**  
Lucía Martiño ye per segunda vegada (la primera foi en 2010) campeona d'España de surf.

Un puntu y aparte, porque la historia del surf sigue'l so cursu, y entovía nun remató...

# Surf n' Asturias

Colos *espumeros* de la nuestra mitoloxía, yá vemos que dende va munchu tiempu tamién n'Asturies apaecía esi gustu por aprovechar la rompiente de la fola, fora mitu, creyencia o rellatu lliterariu.

La modalidá de «bodysurfing» o surf a cuerpu llibre, consiste n'aprovechar la rompiente de la fola y con esi impulsu llegar a la oriella col cuerpu y los brazos estiraos. Pue dicise que yá yera practicada n'Asturies dende mediaos de los años 60.

Agora bien, el «surfing» sobre tabla, (que ye la modalidá más espartida anguaño) nun va apaecer hasta los años 60.



En **Salinas**, Félix Cueto Serrano, ún de los primeros surfistes del Cantábricu, fabricó les sos primeres tables. Ta documentao en 1963 cómo probó una d'elles de primeres nuna piscina y dempués na sablera: ye'l primer documentu gráficu nel qu'apaec un surfista español de pie nuna fola.



Amador Rodríguez, amigu de Félix Cueto, col que participó nes primeres incursiones, foi otru pioneru asturianu que xugó un papel perimportante na organización y promoción del surf n'Asturies, y más concretamente en Xixón dende mediaos de los años 60.

En **Tapia**, nel occidente d'Asturies, l'entamu del surf ta venceyáu a la llegada en 1968 de dos surfistes australianos mozos, los hermanos Peter y Rober Gully, que s'instalaren ellí esi branu cola so furgoneta. Tolos años tornaben ya inspiraron a la mocedá del llugar, que foi deprendiendo con ellos.

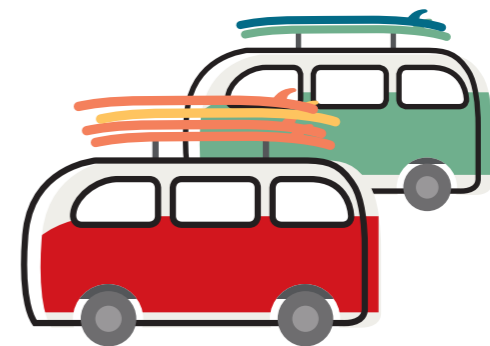
En **Ribeseya**, nel oriente d'Asturies, el surf entamó ente surfistes locales nos primeros 70, cuando Fernando Rodríguez llevó a la sablera de Santa María los primeros tablonos, y Gonzalo Taboada traxo dende Hawaii unes tables más curties.

Manuel Jáurregui entamó a mediaos de los 60 na sablera de **Colunga**. Foi un surfista destacáu na historia del surf n'Asturies por dominar l'arte de facer tables, al empar que *foam* (planches de poliuretano usáes) y tamién porque llegó a ser presidente de la Seición Nacional de Surf (SNS) ente 1974 y 1977.

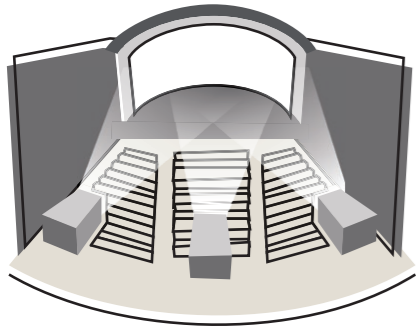
En 1967 creáronse en **Xixón** el club Peñarrubia (el primeru) y la seición de surfing nel Grupu de Cultura Covadonga, que nun duró mucho al camudar de

sitiu y asitiase Iloñe de la sablera. En 1969 fundóse'l club «Bajamar» en Tapia.

Asturies, nos años 70, foi'l llugar de competiciones a nivel nacional organizaes pola Seición Nacional de Surf.



## Dalgo de surf en Xixón



Dende mediaos de los 60 la escalera 10 yera'l llugar d'aconceyamientu pa prauticar «surfing».

En Xixón, el primer contautu col surf foi al traviés del Cinerama (tipu de proyeición con tres cámares al tiempu). Pa ello instaláronse unes carpes na redolada del parque Isabel La Católica a mediaos de la década de los 60. Na proyeición del documental apaecien les sableres de Hawai, les tables de madera...



El surf de los años 60 y 70 evolucionó seliquino, les tables mercábense fuera d'Asturies o a surferos qu'aportaben les sableres asturianas y los traxes yeren daquella un artículu de lluxu.

Nos años 80 apaecieron les primeres marques de ropa surfero nes tiendes d'Asturies. Nesos años les tables feches por estranxeros, entraron nes tiendes de Xixón. Tamién se celebraron los primeros campeonatos de surf n'Asturies. De 1986 a 1991 la discoteca Tik patrocina seis pruebes, siendo la del añu 1990 la más importante.



De tolos campeonatos de surf que se celebraron en Xixón hasta l'añu 2017 l'únicu ensin periodos d'espera, con foles seleutives pa la categoría PRO-AM (amiestu de la categoría profesional y amateur), foi l'entamáu y patrocináu pola discoteca Tik de Xixón nel añu 1990. Muchos nuevos y nueves surfistes surdieron d'esi campeonatu. Anguaño Xixón ye la sede de la Federación Asturiana de Surf y cuenta con delles escueles de surf.

Tanto si yes pro como si tas empecipiando, Xixon (y toa Asturies), ye un bon sitiu pa venir a facer surf... y ¡¡¡QUE TE PRESTE!!!

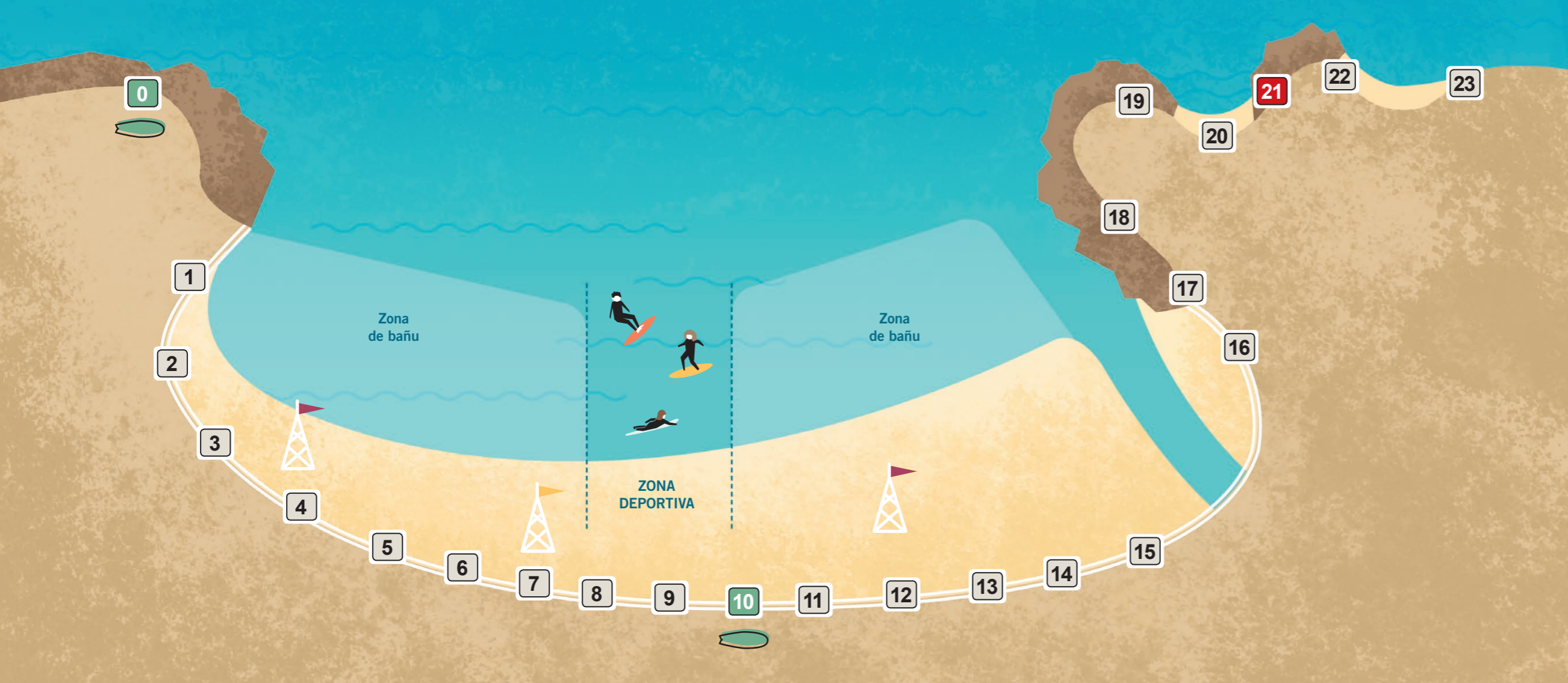
## Sableres pa facer surf en Xixón



Xixón tien una bona costa pa facer xeres náutiques. Sicasí, pesie a tener una montonera de sableres, non toes son apropiades pal surf.

La playa San Llorienzo ye la sablera más afayadiza pa prauticar surf en Xixón. Al rodiu de la escalera 21 hai una fola que rueue nel pedreru y ye peligrosa, sobremanera, pa la xente que ta dependiendo.

La parte de la Cantábrica (tres de la ilesia San Pedro) tamién ye mui frecuentada por surfistes. Nun podemos escaecer la zona de la Escalera 10, acutada pa surfistes —nun pues bañate ensin tabla, ta llendao con banderinos— y onde se ponen les clases de les escueles de surf de la ciudá.



# Playa de San Lorenzo

## BONES ZONES

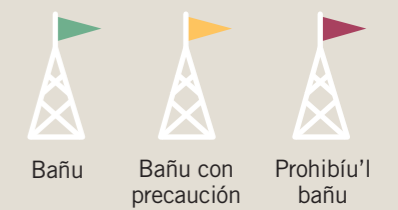
**Escalera 0**  
 Parte de La Cantábrica (tres de la Ilesia San Pedro)

**Escalera 10**  
 Acutada pa surfistes y escuelas de surf

## ZONES PELIGROSES

**Escalera 21**

## BANDERES A TENER EN CUENTA





# Partes de la tabla de surf

## RAILS

Bordes laterales d'una tabla que dan maniobrabilidad, agarre o velocidá según el tipu.

## NOSE

Parte delantera d'una tabla. Ye arquiada pa que puea maniobrase meyor.

## INVENTU

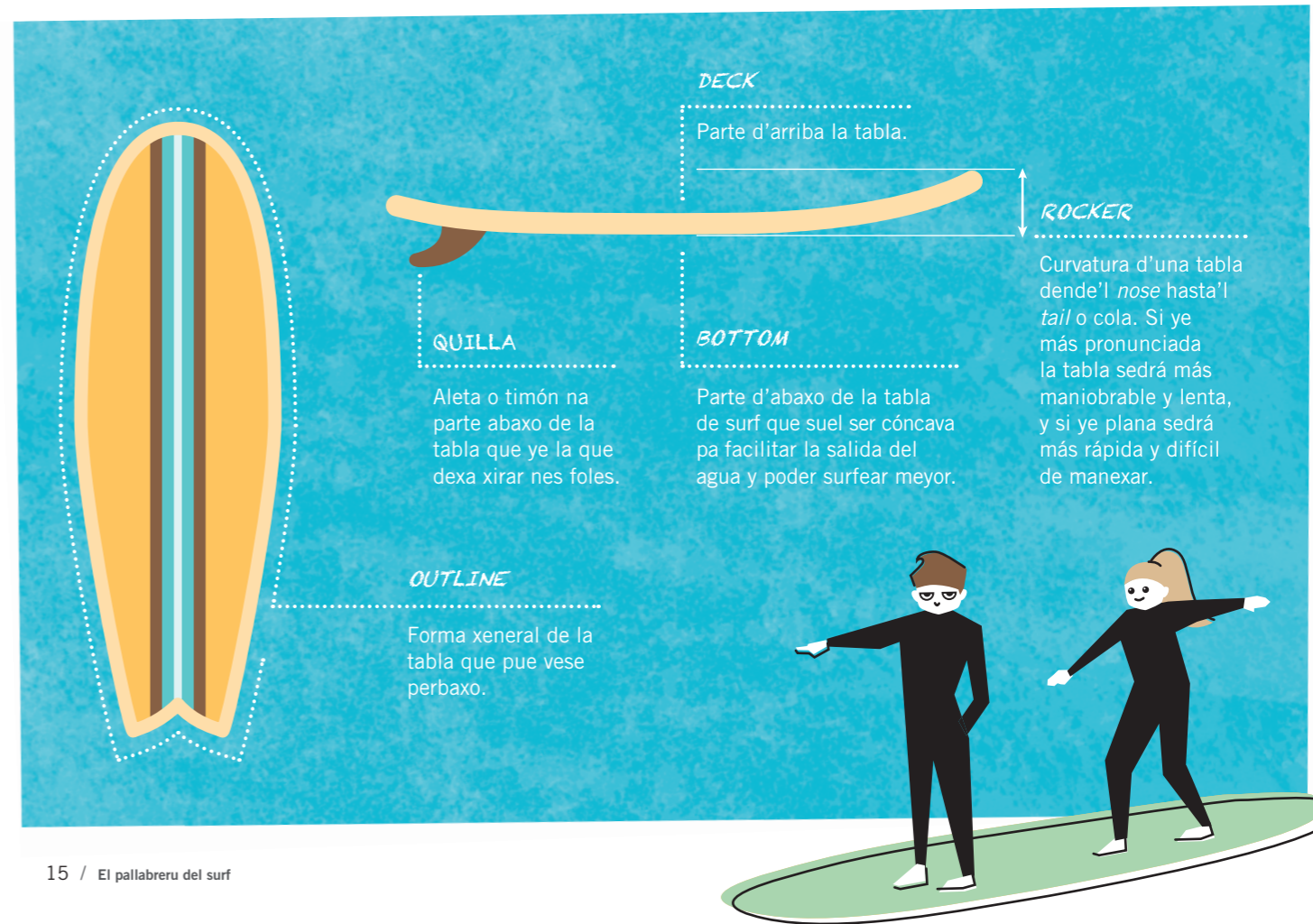
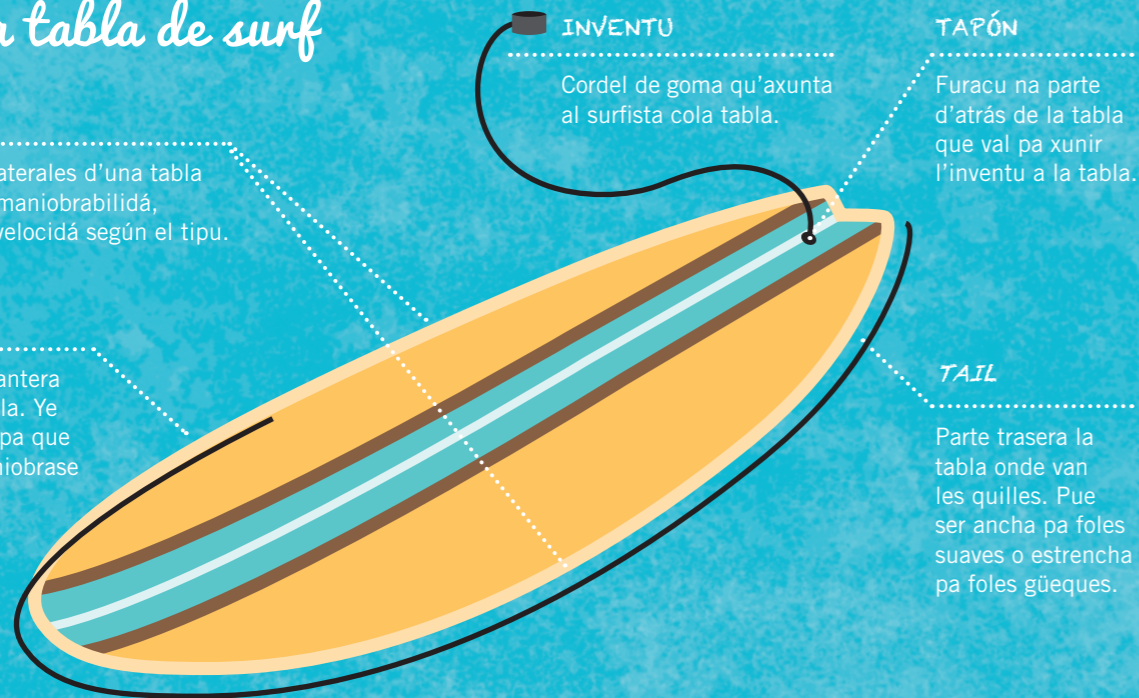
Cordel de goma qu'axunta al surfista cola tabla.

## TAPÓN

Furacu na parte d'atrás de la tabla que val pa xunir l'inventu a la tabla.

## TAIL

Parte trasera la tabla onde van les quilles. Pue ser ancha pa foles suaves o estrencha pa foles gūeques.



## DECK

Parte d'arriba la tabla.

## ROCKER

Curvatura d'una tabla dende'l nose hasta'l tail o cola. Si ye más pronunciada la tabla sedrá más maniobrable y lenta, y si ye plana sedrá más rápida y difícil de manexar.

## QUILLA

Aleta o timón na parte abaxo de la tabla que ye la que dexa xirar nes foles.

## BOTTOM

Parte d'abaxo de la tabla de surf que suel ser cóncava pa facilitar la salida del agua y poder surfear meyor.

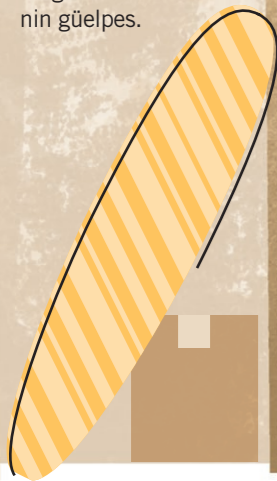
## OUTLINE

Forma xeneral de la tabla que pue vese perbaxo.

## Tipos de tables de surf

### BECKER KIDS

Tabla especial pa neñes y neños de 6 a 12 años. Tien la punta redonda pa que nun tengan mancadures nin güelpes.



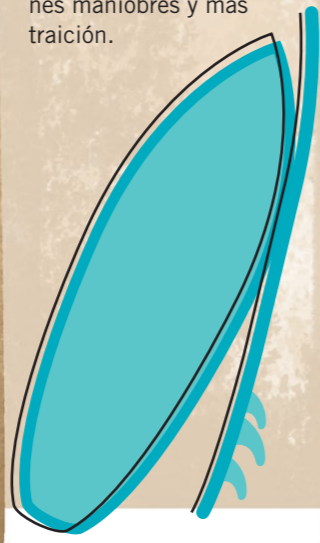
### FISH THRUSTER

Tabla de 1,90 m, dalgo más curta que la short, pero más ancha. Perfeuta pa foles pequeñes ensin fuerzia.



### THRUSTER (SURFBOARD)

Tabla con tres quilles que da mayor resistencia llateral, mayor radicalidá nes maniobres y más traición.



### SHORT

Tabla pa foles medianes cola parte delantera que remata en punta. Ye'l tipu de tabla más téunicu y de les que más s'empleguen anguaño.



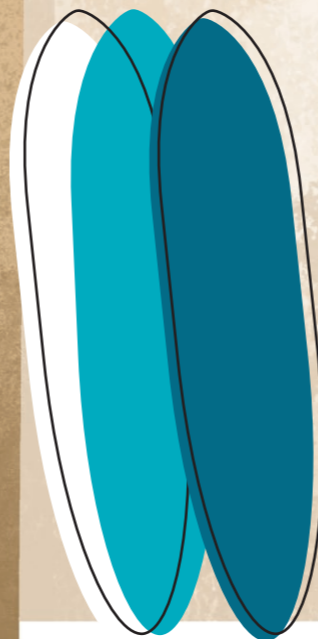
### MOREY DOYLE

Tabla d'esponxa, perbona pal entamu de neñes y neños ente 3 y 5 años.



### EVOLUTIVA

Tabla más pequeña y manexable qu'una Mini Malibú. Les sos midíes van de los 2,18 m. a los 2,10 m.



### MINI MALIBÚ

Tabla intermedia, con un tamañu que va dende 2,15 m. hasta 2,70 m. Val bien pa facer maniobres arriesgaes.



### PINCHU (GUN)

Thruster (o tabla con tres quilles). Ye llarga y afilada, específica pa surfear en foles grandes y güeques.



### TABLÓN (LONGBOARD)

La tabla de surf más grande y que meyor flota. En foles pequeñes garra muncha velocidá. Pue caminase per ella de punta a punta.



## Partes de la fola

### Parede

Parte de la fola onde s'eslliza'l surfista y que lleva una superficie d'agua na llinia horizontal, en dellos ángulos o incluso en vertical.

### Llabiu (*lip*)

Zona con espluma que cai dende l'entamu y el final de la parede d'una fola, ye dicir, dende'l tramu d'entamu y el final.

### Brazu (*shoulder*)

Parte ensin interrupción de la fola. Volume d'agua que tien la parede (la llonxítu de la parte surfeable de la fola).

### Furacu (*güecu*)

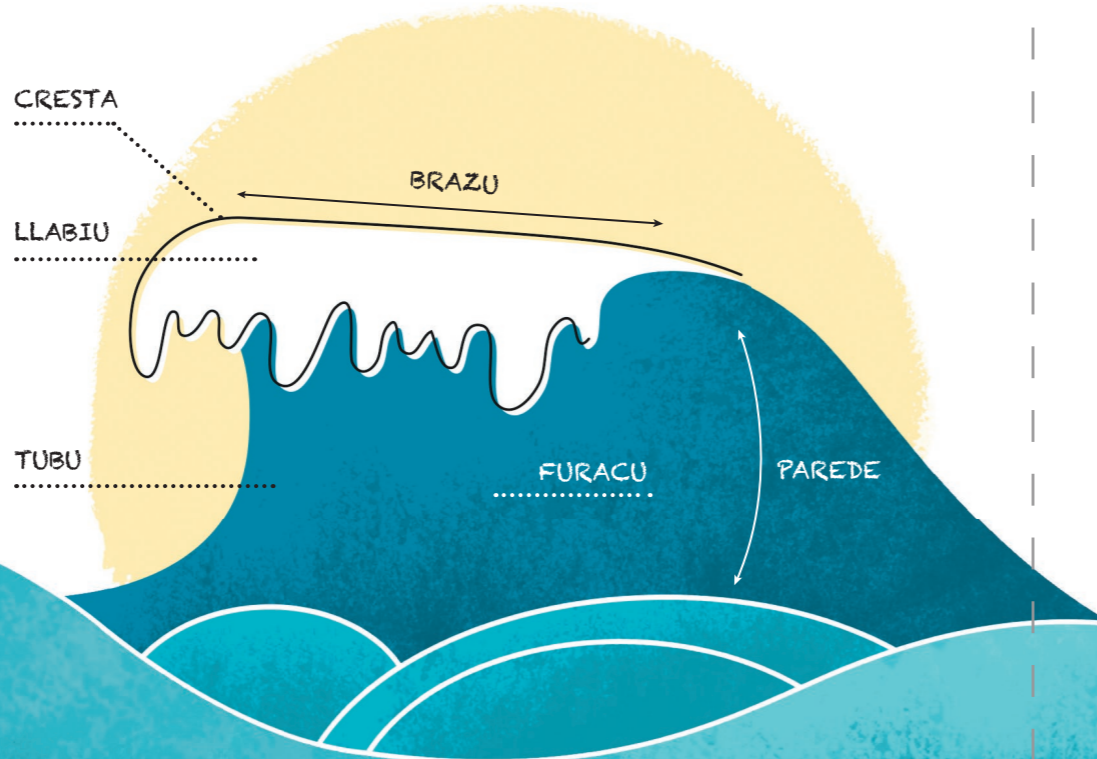
Parte de la parede y el brazu con forma cóncava y na que pues garrar muncha velocidá a esgaya al pasar cola tabla per ella.

### Tubu

Espaciu del furacu que queda envueltu na cayida y rotura de la fola.

### Cresta

Parte d'arriba de la fola.



## Tipos de foles

Les foles afayadices pa facer surf son les qu'evolucionen y ruempen desenvolviendo la parede y la espluma adulces p'hacia la derecha o p'hacia la izquierda.

### Barra

Fola que ruempe cuando caen seiciones llargues que zarren la parede de forma brusca. Nun ye bona pa surfear.

### Fofa

Fola que nun ruempe güeca, o que ye casi too espluma.

### Folanchón

Fola grande.

### Folanchu

Fola pequeña.

### Foles de sable (*Beach break*)

Ruempen nel sable, avencen ser tranquilos; pero hai que tar sollertes porque camuden de siguío polos movimientos propios de la mar y del sable.

### Foles de roca (*Point break*)

Ruempen nos pedreros, cabos o puntes de roca. En xeneral son bastante estables.

### Gayola

Fola pequeña con espluma.

### Gayudu

Fola grande con espluma.

### Güeca

Fola que qu'al llevantase crea una seición cilíndrica. Da muncha fuercia y velocidá.

### Marexada

Folaxe, abundanza de foles na mar.

### Oriellera

Fola que ruempe mui cerquina de la oriella.

### Quedada

Fola suave que ruempe dempués de delles más braves.

### Refolón

Fola grande.

### Remontada

Folaxe na mar.

### Tubera

Fola güeca que ruempe faciendo rizu sobre sigo, creando un espaciu cilíndricu completu.

Amás, según el sentíu y la proyección del brazu surfeable hai foles de derecha, d'izquierda, foles que zarren y foles entemecies.

# Pasos pa facer surf

Los pasos más importante pa facer surf son **la remada** y **la puesta en pie**. Hai que prauticar muncho y fuera l'agua tolo que se puea porque cuanto más se prautique, meyor va salir. De mano hai que conocer el pie que se va llevar delante na tabla y, poro, saber si ún ye 'regular' (col izquierdu delante) o 'goofy' (col derechu delante). Pa sabelo hai que probar, por exemplu, a ponese en posición pa echar una carrera, el pie que quede delante ye'l que se va llevar tamién delante na tabla.

## LA PUESTA EN PIE

Pa entamar, hai que s'echar boca abaxo, colos brazos a l'altura'l pechu, llevar un pocoñin la tiesta, doblar la espalda en forma de 'U', poner el pie d'atrás a l'altura la rodiya izquierda y darréu'l pie de delante va onde tán los brazos; cuando tea fecho hai que soltar los brazos de la tabla y quedar quietu/a.

Los pies van siempre paralelos ún al otro. En poniéndose enriba la tabla hai que se colocar nel mediu (enxamás

nos bordes pa nun dir de llau), y perpendicular a la tabla haciendo una T colos pies y la tabla. Pa ponese de pie les piernas dóblense, la rodiella d'atrás ponse un migayín pa dientro, los hombros na direición de la tabla y los brazos p'alantre.



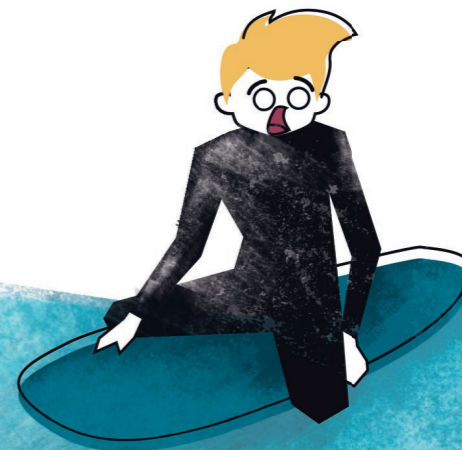
## IMPORTANCIA DE LA REMADA

Tener una bona remada ye perimportante pa garrar foles. Pa prauticar ye meyor facelo na oriella, garrar les foles que ruempen, la espluma, porque al ponese de pie na tabla garrando eses foles, ye muncho más fácil garrar una fola entera. Pa ser quien a ello, hai que tar sollerte y en viendo la fola que quies garrar, dar darréu media vuelta, tumbase na tabla, remar y al sentir que la fola te lleve ensin falta remar, ponese, si se pue, de pie.



## DESCANSAR Y SALIR DE LA FOLA

Pa descansar, hai que sentase na parte más ancha la tabla, el puntu d'equilibriu. Hai que tar sollerte porque salir de la fola pue ser más complicaio de lo que paez, munches foles saquen pa la oriella o llévente pa dientro.



## Indumentaria surfera



### Funda

De tela o d'otros materiales más resistentes, sirven pa protexer la tabla de los güelpes o del sol.

### Licra

Camiseta de nylon o poliéster que se lleva embaxo'l traxe pa evitar rozaduras o quemadures en díes soleyeros.



### Inventu (*Leash*)

Cordel de goma qu'axunta al surfista cola tabla (tamién *amarradera*).

### Boardshorts (*Jams - Surf Trunks*)

Pantalones curtios de tela tamién conocíos como *surf trunks* y *jams* que s'usaben nos entamos pa surfear. Anguaño úsense como traxe bañu.



### Cera (*wax*, *parafina*)

Cera especial que se-y da a la tabla penriba p'ameyorar la traición (pa que los pies nun s'esllicen p'afuera).



### Rascador/rayador o peñe

Accesoriu que s'utiliza pa rascar o peñar la cera de la tabla, pa prrollongar la so capacidá d'agarre.



### Puntera o *noseguard*

Goma que se pega na punta de la tabla por seguridá, pa nun se mancar cola propia tabla.



### Escarpinos o botinos

Botes feches de neoprenu cola suela dura que protexen del fríu o de posibles güelpes. Son bonos pa caminar peles piedras o arrecifes de coral.



### Grip

Almuhadina que se pega na cola de la tabla pa que'l pie traseru agarre curioso. Suel tener la parte d'atrás llevatada p'apoyar bien el pie nes maniobres.



## Otres modalidaes de surf

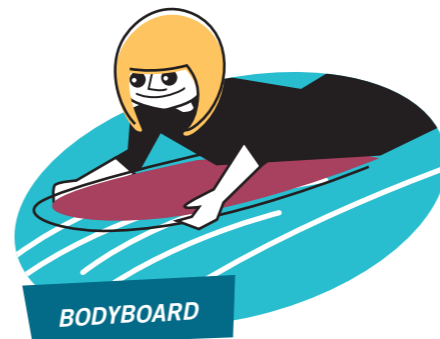
### STAND UP PADEL

El surf de remu (SUP) ye una forma d'eslizamientu na que'l navegante emplega un remu pa movese pel agua demientres permanez de pie nuna tabla de surf. Tien el so orixe nos raigaños de los pueblos polinesios.

La historia más reciente llévanos hasta la década de 1960, cuando los instructores de surf na playa de Waikiki usaben los sos *longboards* y remos de canoa 'd'andar per casa', pa facer semeyes del alumnáu. Tamién-yos permitía tener una meyor visibilidad del so grupu y avisar de la llegada de les foles d'una manera fácil.

Nos primeros años del sieglu XXI, dellos surfistes hawaianos empezaron a facer surf de remu como una forma alternativa pal so entrenamientu: permitía-yos entrenar y salir al agua ensin qu'hubiere foles nin aire.

Una diferencia ente la idea moderna de surf y el SUP ye qu'esti últimu nun precisa d'una fola. Nesti nuevu deporte pue remase en mar abierta, nos puertos, en llagos, ríos o cualesquier gran masa d'agua.



BODYBOARD

El *bodyboard* (boogie o "corchu") ye un deporte basáu nel eslizamientu sobre la pared de la fola con una tabla, normalmente de polietilenu o polipropilenu. El so tamañu pue variar según l'altura y pesu de quien lu use. Hai tres maneres d'eslizase sobre un boogie:

- Tumbáu (*prone*)
- Con una pierna arrodillada (*dropknee*)
- De pie (*stand-up*)

D'estes tres modalidaes la primera ye la más esparcida. La persona que practica esti deporte, llámase "bodyboarder" o "corcheru/a".

### LONGBOARD

El *longboard* o tablón ye una modalidá más clásica y na que s'empleguen tables perllargues (mínimu 9 pies), más anches y gordes, qu'impliquen un surf con maniobres más suaves.



### KNEEBOARD

El *kneeboard* ye un deporte acuáticu d'eslizamientu pal que se precisa una tabla asemeyada a les del surf pero más ancha y curtia. Esti deporte prautícase de rodiyes enriba la tabla, colocándose'l puntu de gravedá más baxu y presentando menos resistencia al aire pero siendo necesaries munches habilidaes como equilibriu, coordinación y un buen estáu físicu en xeneral.



## 6 encamientos pa principiantes nel surf



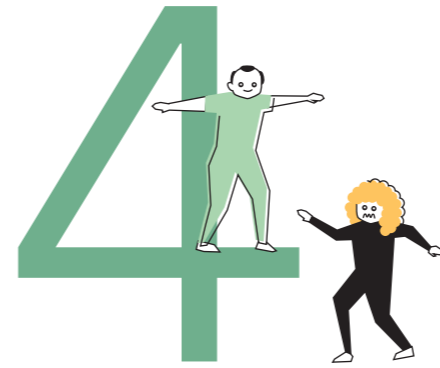
Les *corrientes* son vezu nesti deporte, has teneles en cuenta. Si entres nelles, lo importante ye nun se poner nerviosu/a y, tando tumbáu enriba la tabla, esperar qu'una barrera d'esplumes t'arrastre hasta la oriella.



Los surfistes qu'entamen dende la *parte más interna* na que ruempe la fola, tienen *prioridá* sobre ella. Has tar sollerte pa nun xenerar accidentes nin problemes.



Los surfistes *locales* tienen *prioridá* sobre los foriatos, tienes qu'esperar la to oportunidá pa garrar bones foles dempués d'ellos.



Ye una bona idea entamar nuna *escuela de surf*, pa tener la guía de daquién con conocimientos que te deprenda les técnicas afayadices, vas evitar munches zunes.



Has practicar ensin descansu la *remada sobre foles rotes* (espluma), ye'l primer pasu pa que controles bien les foles enteres.



Ve *pali pali*, con constancia, muncha disciplina y sobre too esfrutando colo que faes.

## Beneficios del surf



Muncha xente albidra qu'el surf ye un deporte namás pal branu, por ser el tiempu de sol y temperatures más suaves. Sicasí, pesie al fríu y a los arenales solitarios, n'iviernu tamién se practica'l surf: ye una época na que s'orixinen foles que percuernen distancias llargues hasta romper na costa (son foles mucho más curiosines, con más fuerca y consistencia que les del branu).

El surf —en toles estaciones del añu— apúrrete beneficios a mamplén:

1. Caltiénate en forma, Trabayes y tonifiques la musculatura de tol cuerpu, ameyores el balance y l'equilibriu y aumentes la capacidá pulmonar.
2. Ayudate a meyorar la coordinación nos movimientos.

3. Ye perbono pa entrenar la flexibilidad y la resistencia.

4. Ye un deporte afayadizu pa toles edaes.

5. La conexón cola mar faite desconectar de la rutina.

6. Cuando rüempes una fola, el movimientu fai que los átomos se carguen llétricamente y esos iones son aprovechaos pol nuestro cuerpu como vitamines. Amás, aumenten la serotonina —la sustancia de la felicitá—.

7. Pa entamar a surfear nun precisas munches perres. El material básicu pa disfrutar de les foles tol añu reduce a un bon neoprenu y una tabla de surf adecuada pal to nivel.

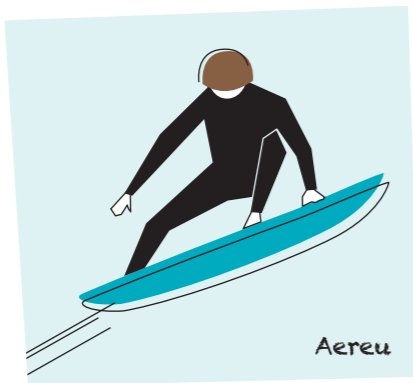
8. Venceyáse col interés por superase y ayuda a conocer el mediu que nos arrodia.

9. Ye un deporte xuníu a un estilu de vida sanu y mui prestosu. Vas tener escusa pa espartar ceo y dir a restolar peles sableres.

Nun escaezas qu'el surf ye un deporte nun mediu diferente y cambiante. Has revisar el parte de foles enantes d'entrar, enterate de cómo funciona la playa según les mareas (no que fai a corrientes, tipos de foles, fondos, roques...), repasar les normes de seguridá y les regles dientro l'agua y respetar siempre a los otros surfistes.



# Pallabreru del surf



## A

**Aereu.** Maniobra na que se fai cola tabla un vuelu controláu y sáltase penriba d'ella como si fuere una rampla.

**Alma (stinger).** Nerviu de madera asitiáu en mediu'l *foam* pa da-y resistencia y dureza a la tabla.

## B

**Backdoor.** Metese nun tubu pela parte contraria del picu. Tamién se-y llama asina a la derecha de Pipeline, una fola de derechos perrápida de Pipeline n'Oahu (Hawaii).

**Back-Paddling.** Robar una fola a otru surfista remando per detrás d'él, serpentiando, p'algamar la meyor posición. Considérase una violación seria de les regles del surf.

**Backside Tail Slide.** Esllizar el *tail* o cola de la tabla de surf na parte superior de la fola.

**Backside.** Surfear d'espaldes a la fola.

**Bail.** Maniobra pa baxar de la tabla de surf cola fin de que nun te tiren.

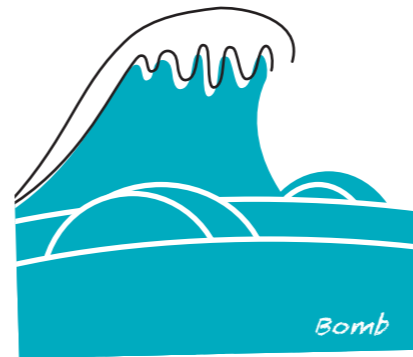
**Baxadón.** Baxada d'una fola vertical, güeca y poderosa.

**Beach Break.** Rompiente onde les foles son bones por mor de que ruempen xusto a la vera la sablera o nun bancu de sable que ta cerca.

**Blank.** Bloque d'espluma plástica qu'usa'l constructor de tables de surf pa fabricar una.

**Blown out.** Aición pola que les foles que son bones pasen a ser revueltas por mor del aire.

**Bodysurfing.** Surfear col cuerpu. Disciplina del surf na que s'utiliza'l "corchu" en cuentos de la tabla.



**Bomb.** Fola escomanada dientro d'una serie de foles pequeñes.

**Bottom Turn.** Primer xiru que se fai después del *take off* pa surfear la parede de la fola y aprovechala dafechu ensin que l'impulsu te lleve a la oriella.

## C

**Cachón.** Fola que ruempe con fuercia o que muerre na costa.

**Cantu.** Borde de la tabla surf.

**Cara.** Parte d'alantre nel momentu de romper una fola.

**Carve.** Xiros fluyíos y simétricos, davezu acentuaos.

**Caught inside.** Maniobra na que'l surfista ta remando y nun pue dir más p'allá del rompiente de les foles cola fin d'atopar una bona fola pa surfear.

**Chop.** Superficie rugosa de les foles xiringaes pel aire.

**Choppy.** Foles con vientos cruzaos, que tienen una superficie rugosa nomada chop y nun ruempen llimpies.

**Coríu.** Téunica de fundir la punta la tabla nel agua col sofitu del pie traseru o rodiya pa que la fuercia la mar nun te torne a la oriella cuando remes pa llegar a les foles.

**Cross step.** Maniobra na que se camina cruzando una pierna delante la otra pa llegar a la parte delantera o nose de la tabla.

**Cultura del surf.** Forma de vida o cultura qu'inclúi tolo qu'arrodia al surf.



Cultura del surf

**Cume.** Zona onde entamen a romper les más de les foles y onde s'asienten los surfistes pa garrar una bona fola.

**Cutback.** Maniobra na que se fai un xiru de 180° dempués d'escapar de la rompiente pa volver a averanos a ella. Equival a facer un 8.

## D

**Desfasáu.** Muncha mar, con unes condiciones que nun dexen surfear.

**Ding.** Abolladura o furacu na tabla por mor de daños accidentales.

## E

**Esplumón.** Muria d'espluma qu'arrastran les foles grandes al romper.

## F

**Fade.** Maniobra de despegue na que se fai un xiru bruscu pa navegar na direición onde ruempe la fola.

**Fins-free snap.** Xiru bruscu de la quilla la tabla pa eslizase fuera de la cresta la fola.

**Floater.** Maniobra na que se flota nel *llabiu* o *esplumina* d'una fola acabante romper.

**Flow.** Facer delles maniobres siguies na mesma fola ensin perder el control nin la velocidá.

**Foam.** Plancha de poliuretano usada pol *shaper* na parte de dentro la tabla.

**Foil.** Anchu de la quilla de la tabla.



**Frontside.** Surfista que ta delante la fola.

## G

**Gas chamber.** Efeutu que se produz cuando un folachón da la vuelta y zarra al surfista dentro d'un túnel horizontal d'aire.

**Gelcoat.** Aición na que l'artesanu o *shaper* pon una capa de resina enriba la fibra la tabla.

**Getting barreled.** Surfear per dentro d'una fola zarrada o tubu.

**Glasiar.** Aición na que'l surfista echa resina na fibra la tabla.

**Gnarly.** Términu pa denotar a les foles grandes, difíciles y peligroses.

**Grom (grommet).** Surfista menor de 16 años.

## H

**Hang Five.** Técnica na que se ponen los 5 deos d'unu de los pies na parte delantera del *longboard* quedando l'otru pie un pocu atrás.



Shaka

**Hang Heels.** Maniobra del *longboard* perdifícil na que'l surfista pon los calcaños nel borde la tabla, colos deos de los pies fuera, y navega al revés.

**Hang Loose (shaka).** Saludu de los surfistes, garráu de la cultura hawaiana, significa *too va bien, tar relaxáu*. Faise estirando'l deo pulgar y el moñín colos otros zarraos y moviendo la mano p'alantre y p'atrás.

**Hang Ten.** Téunica que consiste en poner los deos de los pies na parte d'alantre del *longboard*.

**Hodad.** Novatu que quier entamar a surfear y va peles sableres con bonos puntos de surf.

## K

**Kick Flip.** Maniobra perdifícil na que'l surfista da una vuelta a la tabla de forma llateral demientres salta.

**Kook.** Aspirante a surfista con poca capacidá. Ye despeutivu.

## L

**Llavadora (over the falls).** Aición pola qu'un surfista que cai de la tabla ye absorbíu pola fola con un movimientu circular.

**Locales.** Surfistes naturales o que viven nel llugar onde se garren les foles.



## N

**Nose Rider.** Maniobra na parte delantera de la tabla. Ye una de les maniobres más difíciles del surf.

## O

**Off the hook.** Frase positiva que significa que les foles son de bon tamañu y bona forma.

**Off the Top.** Na cresta la fola.

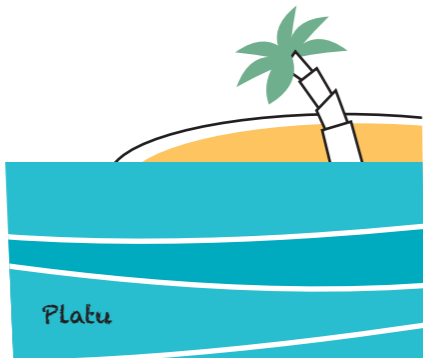


**Outside.** Zona de l'agua más lloñe d'onde ruempen les más de les foles, ye la zona de seguridá.

## P

**Pearl.** Guiar por accidente la punta la tabla perbaxo l'agua, acabando asina de surfear.

**Platu.** Mar tranquila, plana, ensin foles.



**Pop-up.** Ponese de pie d'un saltu na tabla cuando tas echáu.

**Pump.** Moverse p'arriba y p'abaxo pa xenerar velocidá na fola.

## Q

**Quiver.** Coleición de tables pa los diferentes tipos de foles y variedaes de surf.

## R

**Rag dolled.** Movimientu nel qu'un surfista, dempués de caer de la tabla, ye axitáu sol agua como un moñecu de trapu pola potencia la fola.

**Rake.** Inclinación o curva del borde d'atrás de la quilla.

**Re-entry.** Maniobra de vuelta a la base la fola dempués de dar un golpe vertical na cume.

**Rolling.** Maniobra na que se llanza un *longboard* arriba, a un llau y abaxo, entamando pela parte d'alantre y tirando al traviés d'un rompiente o una fola que ruempe cuando bate pa fuera la cume.

**Rompiente.** Fastera onde hai roca embaxo l'agua que fai foles bones pa surfear.

## S

**Seiciones.** Partes d'una fola de rompiente que se puen cabalgar.



**Set waves.** Grupu de foles de tamañu mayor dentro d'un *swell* que ye la serie de foles que vienen d'una tormenta (ver *Swell*).

**Shore break.** Fola que que ruempe na oriella la sablera.

**Smack the Lip.** Maniobra na que se fai un xiru inferior na parte baxa de la fola pa xubir hasta la cume.

**Snap.** Xiru bruscu y rápidu na cume la fola.

**Soul arch.** Arqueamientu de la espalda p'amosar seguridá nún mesmu cuando se surfea una fola.

**Spot.** Llugar na costa con bones condiciones pa surfear y apreciáu pola xente que fai surf.

**Stall.** Amenorgar la velocidá camudando'l pesu del tail o cola de la tabla o metiendo una mano nel agua. Úsase pa seguir dentro la fola nel percorríu d'un tubu.

**Stoked.** Contentu, feliz, emocionáu na xíriga surfera.

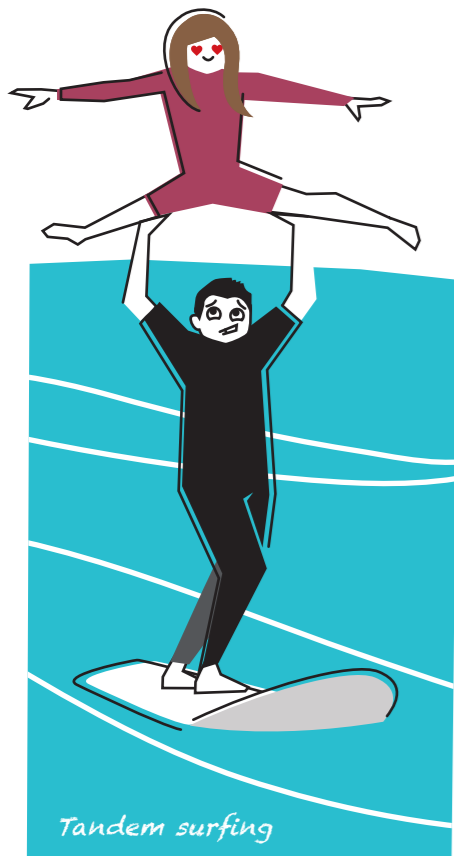
**Surfcamp.** Campamentu de surf onde se pon escuela pa tolos niveles.

**Surfs up.** Términu pa referise a qu'hai foles que sirven pa surfear.

**Swell.** Serie de foles que viaxaron dende lloñe con orixe nuna tormenta y qu'entamen a romper cuando lleguen al agua que tien poca profundidá.

**Switch foot.** Capacidá de surfear igual de bien col pie derechu na parte d'atrás de la tabla como col pie izquierdu (esto ye, ser ambidiestru/a pa surfear).





## T

**Take-off.** Entamar a surfear.

**Tamañeru (big rider).** Surfista de foles escomanaes.

**Tandem surfing.** Trátase de dos persones que surfeen enriba d'una sola tabla de surf.

**Tombstone.** Aición na qu'un surfista ta baxo l'agua dempués de caer de la tabla y intenta xubir tirando p'arriba y p'abaxo del inventu.

**Traxe (neoprenu).** Prenda de vistir que cubre'l cuerpu enteru, fecha de neoprenu, que se pon pa facer surf y aisllar del fríu. Tien dellos grosos según la temperatura a la que tea l'agua. Hailos de manga llarga pal iviernu y curtia pal branu.

## W

**Whitewater.** Agua blanco.

**Wipe out.** Aición pola que se cae de la tabla cuando se ta surfeando una fola.



## Z

**Zarrada (close out).** Fola que rueue toa a la vez, poro, nun se pue surfear.

**Zarrón (cerrote).** Fola grande ensin salida qu'ocupa tola playa y que nun se pue bordiar.

### Edita

Fundación Municipal de Cultura, Educación y Universidá Popular.  
Oficina de Normalización Llingüística.  
Conceyu de Xixón.

### Coordinación

Oficina de Normalización Llingüística  
Alba Álvarez Estrada / Técnica

### Testu orixinal n'asturianu

David Fernández Fernández  
Daniel Alonso Sevares

### Diseñu ya ilustraciones

Estudio Juan Jareño

### Imprime

Gráficas Apel

### Depóscitu llegal

AS 02979-2017

Impresu n'España.

Nun ta permitida la reproducción total o parcial d'esti llibru, nin pasalu a un sistema informáticu, nin tresmitilu per mediu dalu, seya lletrónicu, mecánicu, copia, grabación o cualesquier otru ensin permisu per escritu del editor.



xixón

Cultura  
y Educación

Oficina de Normalización Lingüística



GOBIERNU DEL PRINCIPÁU D'ASTURIÉS

CONSEYERÍA D'EDUCACIÓN Y CULTURA



FSPA  
Federación de Surf del  
Principáu de Asturias