



¡AL AGUA!

Hay deportes acuáticos para todos los gustos: desde los más calmados hasta aquellos aptos solo para los más atrevidos.

POR · DAVID PALACIOS

Cuando se imponen las temperaturas estivales, los deportes de agua toman nuestro litoral y cada vez son más aquellos que deciden ponerse en forma y descargar la adrenalina practicando una de estas disciplinas.

Aunque la mayoría de estos deportes se practican de forma profesional en la exclusiva costa este de los Estados Unidos, en los últimos años también han llegado a nuestras aguas.

Un ejemplo es el **wakeboarding**, una combinación de **snowboarding** y el **surfing** nacida en 1980, que consiste en mantenerse de pie en una tabla remol-

cada detrás de una lancha. La velocidad de la tabla oscila entre los 30 y 40 km/h, lo que permite realizar grandes saltos por encima del agua.

VOLAR CON AGUA

Los amantes de las alturas también pueden practicar el revolucionario **flyboard**, un deporte que mezcla el buceo, el esquí acuático, surf y acrobacias, y que permite propulsarse a una altura considerable gracias a la presión de la manguera de agua conectada a los pies.

También popularmente conocido como la 'tabla voladora', permite tener el privilegio de volar sobre el mar con una autonomía de vuelo de hasta 3.000 me-

MUCHOS DEPORTES DE AGUA ESTÁN RELACIONADOS CON LA DESCARGA DE ADRENALINA

tros de altura y una velocidad que puede alcanzar los 150 km/h. Esta disciplina tiene tantos seguidores que cuenta con un campeonato mundial que se celebró por primera vez en 2012 en la ciudad catari de Doha.

La última tendencia de este deporte es el llamado **flyboard air**, una evolución del flyboard original cuya diferencia es el tipo de propulsión: se substituye la

manguera de agua por el aire a presión, lo que permite volar a gran altura sobre el nivel del mar.

La tabla también es la protagonista del **hoverboard**, que está conectada a una turbina de una moto de agua y que a través de una manguera permite propulsarse a una altura de 10 metros. El creador de esta disciplina deportiva, el francés Frank Zapata, ostenta el record Guinness tras recorrer más de 2 km con esta tabla en la costa sur de Francia.

El **kitesurf** consiste en el uso de un cometa conectado a través de un arnés al pecho y permite deslizarse por el agua y realizar impresionantes saltos. Existen varias modalidades: la navegación sobre las olas del mar (**wave riding**) o la realización de maniobras en el aire (**freestyle**).

IMPRESCINDIBLE EL EQUIPO ADECUADO

El traje de neopreno es esencial para la práctica de las diferentes modalidades, ya que nos protegerá de posibles rozaduras o quemaduras. Además, una correcta hidratación también es clave para todos estos deportes, así como una buena protección solar y el uso de gafas de sol polarizadas y antireflectantes. El contacto entre el agua salada del mar, el viento y el sol directo nos proporcionará una radiación solar mucho más alta de lo normal.

OTRAS OPCIONES LAS MODALIDADES MÁS TRANQUILAS

Aunque la mayoría de deportes de agua están relacionados con la descarga de adrenalina, también podemos disfrutar del paisaje costero practicando otras disciplinas más tranquilas.

Paddle surf. Se considera una de las actividades acuáticas más completas en el trabajo de cuerpo y consiste en remar de pie en una tabla de surf de grandes dimensiones. Se puede practicar tanto en el mar, como en ríos o lagos y una de las principales ventajas es que no necesitaremos que sople el viento.

Kayak. Es una modalidad de paseo en la que pueden participar hasta cuatro personas en una misma canoa. La velocidad no es el punto más importante en este deporte, sino explorar el paisaje de forma tranquila y relajada remando con una pala.

Snuba. Es una de las variedades de buceo más novedosas, que combina el submarinismo y el snorkel y que se puede practicar sin ninguno tipo de certificación profesional. Para practicar este deporte se requieren aletas, una máscara de buceo y una manguera que nos conectará las botellas de oxígeno, que están flotando en la superficie.