ESPORTES RADICAIS

STAND UP PADDLE

ESPORTE QUE TRANSCENDE OS MARES

No Ceará, a prática de travessia em pranchas ganha um atrativo a mais: o visual natural da capital alencarina
FOTOS: NATINHO RODRIGUES

Criado por antigos povos polinésios, o SUP vem ganhando espaço no cenário esportivo brasileiro e mundial

GEORGE NORONHA
Repórter

Na aventura radical dessa semana vamos conhecer um pouco sobre um esporte que vem crescendo no Ceará e no mundo: o SUP, ou Stand up Paddle. E para nos apresentar os aspectos históricos deste esporte bem como nos mostrar como o SUP pode o mesmo tempo ser tranquilo, radical e perigoso, convidamos o número 1 do ranking cearense e 6º no nacional, Alex Araújo, e alguns de seus amigos para uma travessia na bucólica Enseada do Mucuripe.

Diariamente, Alex e seus amigos podem ser vistos fazendo a travessia entre as praias do Mucuripe e de Iracema, treinando para as competições. Paulista radicado no Ceará, Alex atualmente defende a bandeira do estado nas principais competições de SUP pelo Brasil. Recentemente ele ficou em segundo lugar em uma importante prova realizada nas águas do Rio São Francisco, mas afirma que seu foco principal é vencer a etapa do Circuito Brasileiro que será realizada no Ceará em agosto e a partir daí iniciar a caminhada rumo ao título brasileiro de Stan up Paddle 2011.

Ao contrário do que muita gente pensa, o SUP não é um esporte restrito ao mar. Segundo o campeão, tanto ele quanto os amigos estão preparados para enfrentar travessias de longa distância que podem acontecer no mar, rios, lagos e lagoas.

Como sua modalidade, a RACE, também exige explosão e velocidade, Alex precisa estar sempre em forma: "gosto de treinar com os meninos porque eles trabalham muito forte o treino de longas distâncias. Assim, posso combinar meus exercícios de explosão com a disciplina das maratonas, as duas principais características da modalidade em que costumo competir", declarou Alex que completa fazendo elogios ao seu local de treinos: "Até hoje, nunca vi um local mais bonito par se treinar. Ver o por do sol do Mucuripe é mais um motivo que me leva para os treinos todos os dias", declara Alex assumindo o amor que tem pelo estado.

Essa turma não está para brincadeira e para eles, travessias de 40Km e 50Km representam apenas um típico programa de domingo. Mas, para quem ainda não encara desafios como esse, o simples fato de poder contemplar uma das mais belas vistas do litoral cearense.

SAIBA MAIS

SUP CROSS RACE
Atualmente essas técnicas vêm sendo utilizada e aprimorada no que hoje é considerada a "Fórmula 1" do surf, o "Stan-dup Paddle Cross Race", também chamado no Brasil de "Corrida de Travessia"

O MATERIAL
As Pranchas de SUP Cross Race são grandes e mais finas que os modelos tradicionais de Paddle Boards. O padrão internacional dessas pranchas de travessia são de 12 a 14 pés, porém, existem pranchas de 15 a 19 pés, usadas em travessias oceânicas

LIMITAÇÕES
Neste caso, o uso dessas pranchas oceânicas em competição vai depender do regulamento da prova que pode limitar seu tamanho. Esta limitação faz com que as competições fiquem mais equilibradas, abrindo um leque maior de participantes

STAND UP CROSSIN
É a modalidade mais difundida no mundo, principalmente na Europa, EUA e Austrália. Estima-se que 70% dos praticantes de SUP estão nessa modalidade. Consiste da travessia de 32 milhas (57 Km) entre as ilhas havaianas de Molokai e Oahu através de um canal chamado "Kauai Channel"

Conteúdo extra no blogs.
diariodonordeste.com.br/manobraradical

DICAS

Precauções para desbravar o SUP

É preciso ter muita cautela nessa modalidade. A travessia oceânica deve ser sempre acompanhada. O cuidado com as embarcações no mar é fundamental e nunca se deve partir em uma travessia em condições de risco – como mau tempo ou em zona de navegação de cargueiros e barcos. Outra precaução é sempre usar o "Leash", aquela cordinha que prende a prancha ao corpo do atleta. Há modelos especiais para travessia que são em espiral e evitam o arrasto.

Cuidados

A utilização de bússolas, GPS e rádios de comunicação é muito importante, pois, garantem a integridade do atleta nas travessias oceânicas, já que por muitas vezes, não é possível avistar a costa. Outro cuidado que não deve ser negligenciado é a proteção contra os efeitos nocivos do sol, pois, as queimaduras e insolações causadas pelo grande tempo de exposição aos raios UV e também ao mar são graves.

Em qualquer tipo de travessia ou passeio deve-se fazer o uso de protetor solar e roupas com proteção UV, estas confeccionadas com tecnologia de "Dri-Fit", leves e que secam rapidamente. Em águas geladas usa-se roupas de neoprene. A desidratação é outro fator que se deve evitar. Nas travessias normalmente carrega-se a mochila de hidratação, com água ou isotônicos, que são utilizados para a reposição de líquidos.

A UTILIZAÇÃO de bússolas, GPS e rádios de comunicação é muito importante, pois, garantem a integridade do atleta nas travessias

EM QUALQUER travessia ou passeio deve-se fazer o uso de protetor solar e roupas com proteção UV, leves e com secagem rápida