

È tutta una questione di equilibrio, in genere, a maggior ragione quando si decide di andar per mare in piedi. Cioè? Sì, in piedi con lo stand up paddle, acronimo SUP, cioè una variante del surf: una tavola di maggior volume in grado di sostenere il peso dell'atleta, che utilizza una apposita pagaia per spostarsi. Conosciuto a livello mondiale, si va affermando anche in Italia. I materiali usati sono veramente innovativi, pagaie in carbonio e tavole costruite con materiali compositi. Essendo un sport "crossover", è in grado di richiamare l'attenzione di appassionati di altre attività sportive acquatiche, come il Surf da onda, il Kayaking, il Windsurfing ed il Kiteboarding. Un ultimo vantaggio, per chi fosse ancora indeciso, sono state sviluppate tavole SUP gonfiabili per ridurre notevolmente le esigenze di spazio durante lo stoccaggio e i viaggi. Il sup è uno sport divertente e rilassante perché permette di fare cruising lungo la costa a contatto diretto con la natura, inoltre permette di uscire anche in specchi d'acqua di dimensione ridotta. La pagaia aiuta a migliorare il proprio equilibrio, e per i più esperti ad effettuare manovre molto radicali.

A Marciana Marina il SUP inaugura quest'anno una nuova stagione sportiva con il Marciana Marina Sup Festival 2022: un evento rivolto agli sportivi di tutto il mondo con l'augurio di diventare ogni anno, un appuntamento fisso. Possono partecipare persone di ogni età, basta allenarsi per rimanere in piedi e pagaiare per raggiungere via mare quelle spiaggette che sarebbero difficili da scoprire, verso est o verso ovest: Cala, Caletta, Ripa Barata oppure dopo Il Cotone, doppiando la punta della Madonnina fino all'Isola della Paolina, l'Omo, la Crocetta e le Anime, lo Schioppo Remontò, le Sprizze, Redinoce. Una opportunità unica per divertirsi esplorando la costa a pelo d'acqua con il ritmo lento dell'andar per mare immersi nei profumi della macchia mediterranea.

Si svolgerà da venerdì 9 a domenica 11 settembre. Sono previsti corsi gratuiti per grandi e piccini e a presenza di un

In SUP alla scoperta della costa elbana

Niccolò Falaschi



Big Sup da otto persone che assicurerà il divertimento per coloro che non vogliono affrontare il mare da soli. Gruppi musicali, apericene, incontri con gli animatori e gli istruttori allieteranno la manifestazione che si svolgerà presso la spiaggia di sabbia del "Capitanino" lungo Viale Regina Margherita per dipanarsi in tutto il paese.

MARCIANA MARINA SUP FESTIVAL

Stand Up Paddelboarding is a variation on Surfing. Nowadays it has become very fashionable and the materials they use are more and more innovative, such as oars in carbon fibre. The boards can also be inflatable for easier transport. From the point of view of fitness, it is excellent training, great fun and relaxing as well as it allows you to cruise along the coast in direct contact with your natural surroundin-

gs. This year, in Marciana Marina, the new sporting season will start with the Marciana SUP Cup 2022, organized by the Pro Loco and the Livorno Surf Sup School sponsored by the Town Council: a competition aimed at athletes from all over the world, hoping that it will become a regular fixture every September. People of all ages can take part, simply by training to stand and paddle in order to reach, by sea, those beaches that would otherwise be difficult to discover, either eastwards or westwards: to La Cala, La Calette, Ripa Barata or if not, past the Cotone, round the point of the Madonnina as far as the Island of Paolina, L'Omo, La Crocetta, Le Anime, Lo Schioppo Remontò, Le Sprizze, Redinoce, a unique opportunity to enjoy exploring the coast on the surface of the water. The competition will take place from Friday the 9th of September to Sunday the 11th. We look forward to seeing you.