

CURSO INICIACIÓN WING-FOIL

1. PARTES DEL EQUIPO.

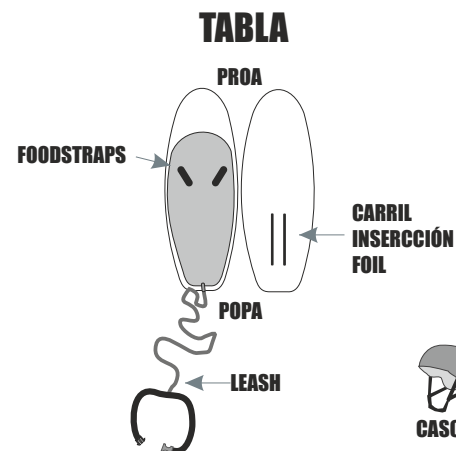


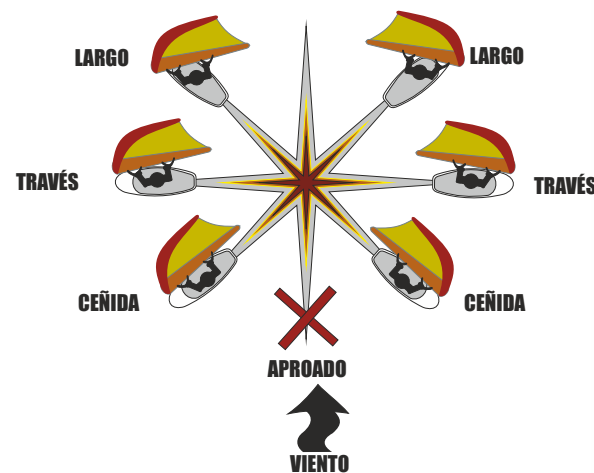
TABLA
Las tablas pueden ser hinchables o rígidas. Las hinchables son más cómodas pero las rígidas tienen mejor rendimiento. Para iniciación usaremos una de windsurf. Recuerda llevar la orza abatida nos dará estabilidad y nos ayudará con los rumbos. El volumen de las tablas va de 160 l. a 60 l. aproximadamente. Para nuestros primeros vuelos necesitaremos una con volumen (+140). Para que te sirva de orientación, una vez que te inicies para una persona de 75 kg lo habitual es iniciarse con una tabla de 120 l. aproximadamente.

ALA
Las Alas van desde los 3m. a más de 6 m. La medida que uses variará en función de la fuerza del viento y peso. Como media una persona de 70 kg usará aproximadamente 5,5 m. con un viento de 15 nudos.

FOIL
La altura del mástil variará en función de nuestro nivel y estilo que acabemos teniendo. Para principiantes lo mejor es usar menos de 70 cm. Mientras más corto mas fácil nos resultarán los primeros vuelos, pero si nos pasamos la tabla tocará continuamente con el agua. En un nivel intermedio lo habitual es usar entre 70 cm y 80 cm. El diseño y la superficie del foil condicionará la velocidad mínima de sustentación y máxima.

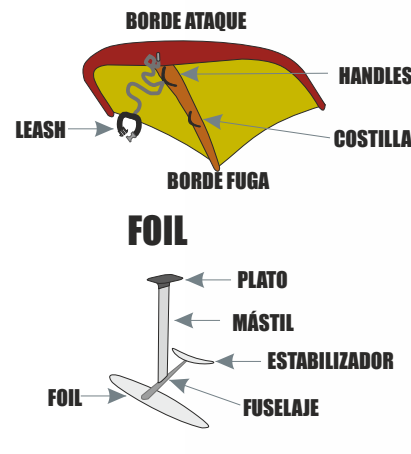
ELEMENTOS DE SEGURIDAD
Leash : elemento de unión del equipo contigo. Usa siempre leash tanto de tabla como de ala. Si no lo usas podrías perder parte de tu equipo en el agua.
Chaleco salvavidas.
Casco
Neopreno. Calcula siempre estar suficientemente abrigado para aguantar en el agua suficiente tiempo por si tenemos un percance.

2. RUMBOS

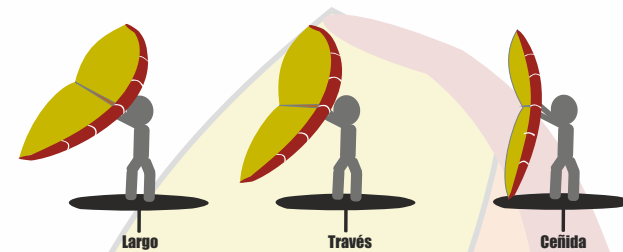


La posición de los pies es fundamental y estará en función de la orientación del ala. Debemos procurar mantener una postura correcta, con las piernas flexionadas y la espalda recta. Mantener siempre la espalda recta.

WING O ALA

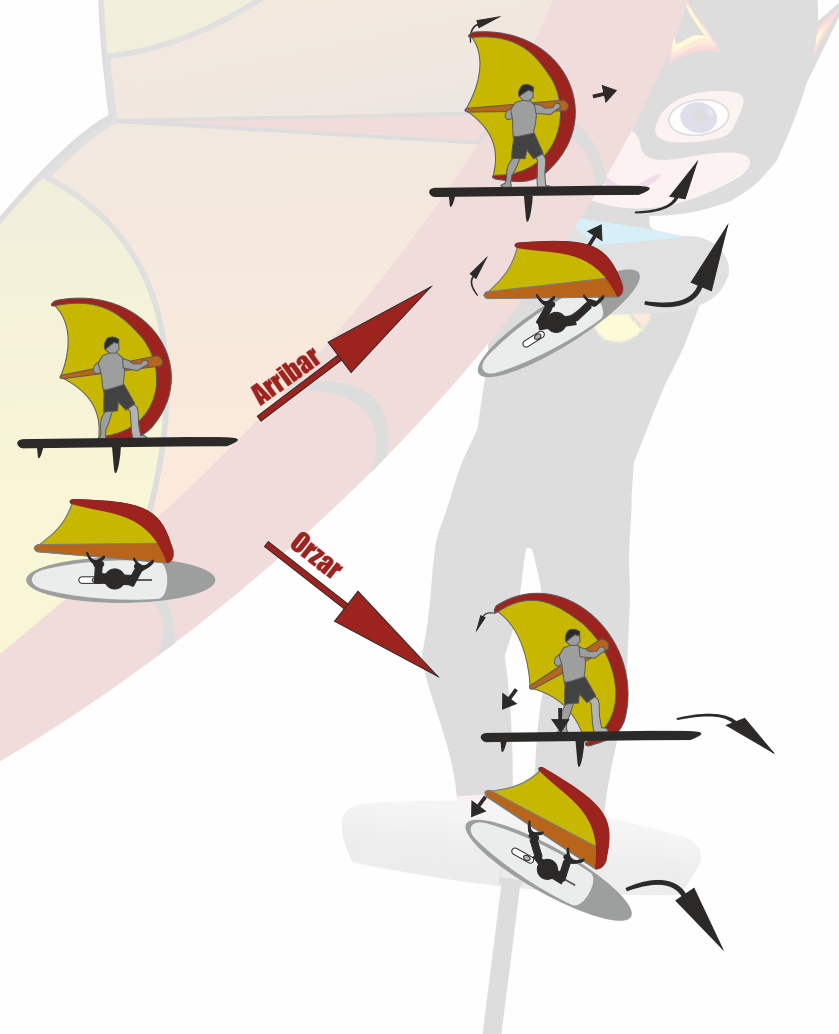


3. POSICIONAMIENTO DEL ALA RESPECTO AL RUMBO.



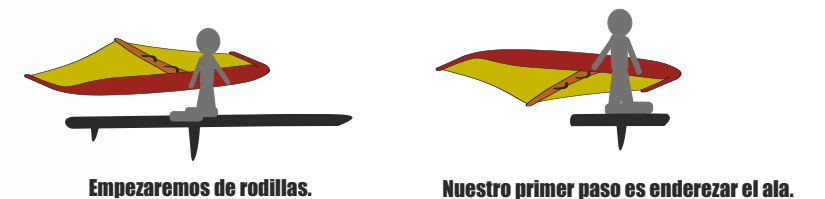
Cada rumbo de navegación tiene una orientación óptima del ala. Debemos intentar que el viento entre por el borde de ataque y salga por el borde de fuga. De forma natural el ala se va situar más vertical en rumbos cerrados y más horizontal en rumbos abiertos. Comprobarás que cuando orientes la tabla, el ala tiende a buscar su posición equilibrada sola. Notarás que en los rumbos cerrados el ala va a tirar más que en rumbos abiertos.

4. CAMBIOS DE RUMBO.



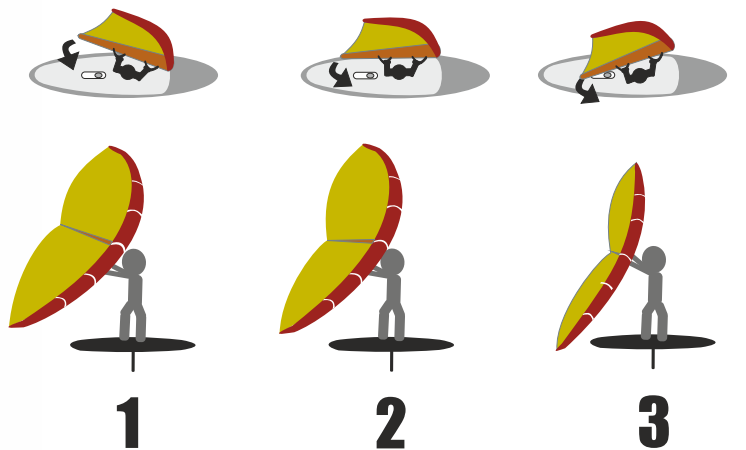
Mientras estemos en la parte de iniciación con tablas con orzas los cambios de rumbo los haremos principalmente con el ala. Retrasando y cerrando el ala nuestro rumbo orzará, es decir nos giraremos hacia donde viene el viento. Adelantando el ala nuestro rumbo arribará, es decir, nos dirigiremos hacia donde va el viento. Mientras estemos con la tabla de iniciación podemos ayudar a cambiar el rumbo retrasando un poco el peso, comprobarás que una vez que lo hagas ayudarás a pivotar la tabla.

5. NAVEGANDO NUESTROS PRIMEROS METROS.



Antes de levantarte posiciona el ala y la tabla en rumbo de través o ligeramente al largo. Cuando el ala tenga carga de viento levanta la pierna que vayas a llevar delante. (REGULAR izquierda y GOOFY derecha). Hasta que controles bien el ala lo habitual es navegar en una tabla de windsurf de iniciación. No olvides llevar bajada la orza, te facilitará el rumbo de ceñida y te dará estabilidad.

6. EJERCICIO DE BOMBPEAR CON EL ALA.

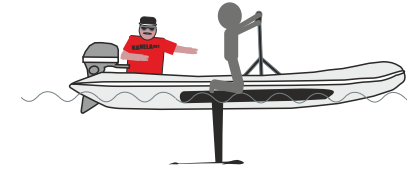


Una práctica fundamental para cuando pasemos a nuestros primeros vuelos es a bombpear con el ala. Consiste en hacer movimientos rítmicos y coordinados con los brazos para generar potencia extra cuando el viento es flojo o necesitas más aceleración. Es una técnica clave para despegar el foil y mantener el vuelo en condiciones de poco viento. Para bombpear correctamente: Mantén las piernas flexionadas y el cuerpo centrado sobre la tabla. Agarra el wing con ambas manos, con una separación cómoda. La mano delantera debe estar firme y la trasera controla la potencia. Haz un movimiento rápido y amplio de arriba hacia abajo con los brazos. Coordina el movimiento con tu cuerpo, flexionando y extendiendo ligeramente las piernas. Mantén un ritmo constante sin movimientos bruscos para no perder equilibrio.

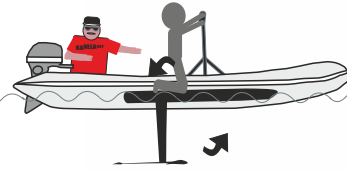
CURSO AVANZADO WING-FOIL

7. PRIMEROS VUELOS CON AYUDA DE UNA NEUMÁTICA.

Para aprender a volar con el foil existe la posibilidad de empezar con ayuda de una neumática, en la que es un poco más sencillo ya que solo tienes que concentrar en el manejo del foil. Para introducirnos en el manejo del foil primero lo haremos manejándolo de rodillas. Es bastante sencillo y podrás hacerte fácilmente con el manejo del foil.



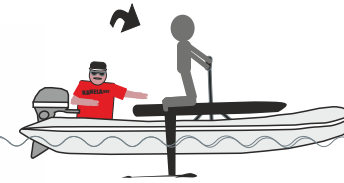
1 Posiciónate de rodillas siguiendo las indicaciones de tu instructor.
Agarrate al mástil, sin apoyar peso en él.



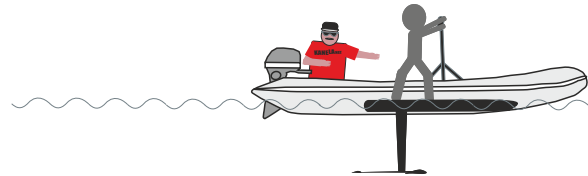
2. Deja que alcances velocidad.
Cuando te indique el instructor flexiona las rodillas y aumenta el peso en los pies.



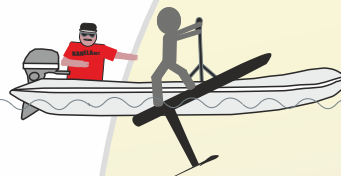
3. Notarás como el foil adquiere sustentación y empieza a empujar la tabla y ti hacia arriba.
Calcula que, cuando subas aproximadamente medio metro, antes de que el foil salga del agua, debes volver a cargar peso en la rodillas para nivelar la tabla y dejarla horizontal.



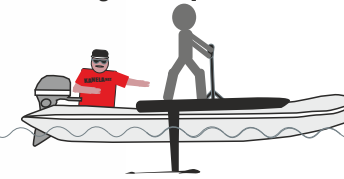
4. Una vez que empieces a volar ahora tu objetivo es estabilizar el vuelo.
Si se te levanta la proa echa un poco de peso en las rodillas.
Si se te baja la proa echa peso en los pies para estabilizar la tabla.
Si sube ligeramente la velocidad comprobarás que tienes que echar peso en las rodillas para mantener la tabla horizontal.
Empieza a sentir como la tabla gira a la izquierda o derecha según cargues el peso a un lado o a otro.



5. Ahora vamos a hacer lo mismo pero de pie.
Posicionate separando los pies ligeramente, rodillas flexionadas y espalda recta.
Posiciona el pie trasero justo encima del mástil del foil. Fijate exactamente donde colocas los pies.
Lo habitual es que tengas que afinar la posición en los siguientes intentos y es importante tener la referencia de donde los pones.
Agarrate fuerte y en cuanto te sientas preparad@ el instructor empezará a coger velocidad.



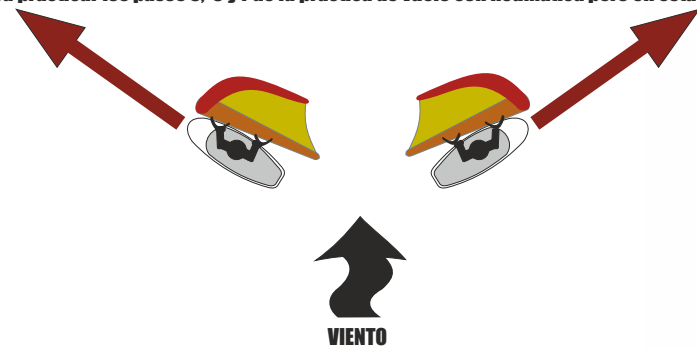
6. En cuanto veas que has cogido la velocidad suficiente echa peso en el pie trasero.
Comprobarás que enseguida adquieres sustentación y empiezas a subir.
Recuerda no echar peso en los brazos, estos solo son para aguantar la carga horizontal.
En cuanto subas medio metro aproximadamente, carga peso en el pie delantero y equilibra la tabla.



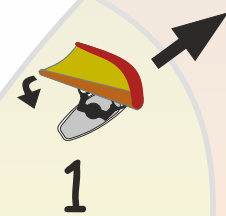
7. Ahora disfruta de la sustentación y comprueba como la tabla sube y baja según cargues peso atrás o adelante.
Experimenta también como la tabla gira hacia un lado y otro según cargues el peso hacia la izquierda o derecha de la tabla.

8. PRIMEROS VUELOS CON EL ALA.

Esta es la parte más complicada del aprendizaje del wing foil, pero a partir que empieces a volar tus primeros metros, ya todo lo que te espera es pura diversión. Ahora nos toca practicar los pasos 5, 6 y 7 de la práctica de vuelo con neumática pero en esta ocasión nuestro motor de impulso va a ser el ala. Si no realizas la práctica con neumática no te preocupes.



1. Lo primero que haremos será orientar nuestro rumbo entre el largo y través. Este es el rumbo en el que es más fácil te resultará empezar a volar.
Si nos abrimos demasiado al largo o nos cerramos a un través, también podemos salir a volar, pero es más complicado.



2. Una vez que estemos en el rumbo adecuado, en condiciones de viento habitual tendremos que bombear con el ala sin perder el rumbo.
Lo tendremos que hacer el numero de veces necesario para obtener la suficiente potencia para que nos de la velocidad necesaria para meter en sustentación al foil, y nos permita iniciar el vuelo.
Si estamos muy justos de viento tendremos que bombear muchas veces enérgicamente para conseguir despegar y si está el viento muy fuerte, apenas nos hará falta bombear.
Notarás que navegas mejor para un lado que para otro, según seas goofy o regular, esto es lo normal e incluso te puede ocurrir que al principio solo vueles para uno de los lados.



3 Ya con el rumbo y la velocidad adecuada, aprovecharemos una de las veces que bombeemos el ala para presionar el pie trasero que tendremos situado encima del mástil del foil para ayudar a inclinar



4 Una vez que sintamos que nos estamos elevando más o menos medio metro (depende de la altura del mástil), presionaremos el pie delantero para intentar dejar la tabla horizontal.
Si no hacemos esta acción se saldrá el foil del agua y perderemos la sustentación.
Si nos pasamos al presionar con el pie delantero volveremos a impactar con el agua, y es bastante probable que nos caigamos.
Es muy importante fijarnos en la referencia de donde ponemos los pies.
Así si los colocamos demasiado atrasados cada vez que intentemos volar nos caeremos de espaldas y si los colocamos demasiado adelantados no saldremos a volar por mucho que presionemos atrás.

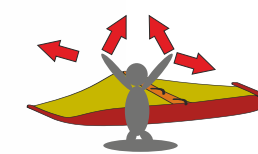


5 Una vez que estemos volando, ahora nos va a tocar buscar el equilibrio continuamente.
La primera sensación que vas a notar es que vamos a perder mucho rozamiento, por lo que enseguida sentirás que empiezas a correr y que el ala cada vez nos tira menos.
La posición de los pies es fundamental para ir cómodos. Pega pequeños pasos buscando estar en la postura adecuada y busca la separación más cómoda de los pies.
La posición puede variar ligeramente en función de muchos factores como el rumbo, la superficie del foil, la distancia de nuestro fuselaje, el tamaño de la tabla ...
También tendremos que buscar la posición equilibrada del ala. Si vamos justos es posible que tengamos que bombear de vez en cuando y si vamos muy fuertes tendremos que soltar continuamente del brazo trasero.

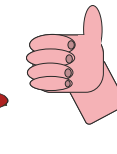
9. CONSEJO ÚTILES

*En las entradas y salidas al mar mantén el ala por encima del agua, ya que la mayoría de las roturas es saliendo o entrando con el foil.
* Usa siempre el chaleco salvavidas y casco.
*Protegete del sol usando crema solar.
*Asegurate de estar hidratado antes de entrar en el agua. No bebas alcohol antes de navegar.
*Se prudente, no te arriesgues.
*Sigue siempre las instrucciones de tu instructor, aunque pienses que no tiene la decisión correcta, piensa que el tiene mayor experiencia que tu. Hazle caso.
*Conoce el parte meteorológico antes de salir al agua, evita las condiciones adversas.
*Mantén la distancia de seguridad con otros windsurfistas y embarcaciones.*Bombear con la tabla es para tu siguiente nivel, pero cuando empieces a volar de forma fluida empieza a practicar.
Si tienes un skate o una balance board, úsala para mejorar la estabilidad y control del peso, simulando los movimientos sobre el foil.

10. SEÑALES



NECESITO AYUDA



TODO BIEN



IR EN ESTA DIRECCIÓN



CAMBIO DE SENTIDO