



Jornada de Caiac Surf en caiac de mar

23 MARÇ 2025

BCN CAIAC

JUAN CARLOS BARRIUSO, JOAN GORINA, RAÚL VICENTE, PEP-LLUIS MOLINET

[ENLLAÇ A VIDEO CAPÇALERA](#)



<https://caiacdemar.com/page/caiac-surf/>

Agenda. Contingut



9:00 Recepció i presentació

9:10 Recursos, entorn i seguretat (transparències, algun vídeo)

- Recursos: cursos, instructors, vídeos.
- Entorn, ones i previsions
- Seguretat en el caiac surf

9:30 Vídeos

- Entrar i sortir de l'aigua
- Evitar bolcar
- Moviments bàsics
- Surf en diagonal
- Roll en el surf
- Surfejar d'esquena

11:30 Els nostres spots. Bones pràctiques. Taula redona

12:00 Tancament

Recursos i agraïments



<https://caiacdemar.com/page/caiac-surf/>

Recursos (vídeos i llibres).



- **On-line sea kayaking.** Extens repertori de cursos en forma de petits vídeos molt treballats. Cursos de surf, roll, navegació, timons, expedició, ... Subscripció mensual per 12€. Es pot fer una subscripció d'un sol mes i fer alguns dels cursos. <https://www.onlineseakayaking.com/>
- **Kayak Experience.** Canal de Marc Adroher amb vídeos de caiac surf en condicions molt dures. https://www.youtube.com/@kayak_experience
- **Ropits360,** vídeos de surf de pa en tomàquet, però fets al voltant de Badalona. https://www.youtube.com/channel/UCXUG9_OXCD80wx0FJRjFbVw
- **Kayak hipster** , alguns vídeos que valen la pena: [Basics for catching and riding waves and surf](#), [Kayak Rolling in Surf](#), [Getting Through Waves - Saturday Morning Surf](#)
- **Æleon,** grup de caiaquistes taiwanesos, bona tècnica de surf amb ones grans. <https://www.youtube.com/@leon301106>
- **Neptune rangers.** Semblant a l'anterior però als EUA, a part de surf, molt rock hopping. <https://www.youtube.com/@NeptunesRangers>
- **Sea Kayaking Illustrated.** John Robinson. Llibre amb un capítol dedicat a surf en caiac de mar. Existeix una traducció al castellà (la traducció és bastant dolenta, si podeu millor en anglès)

Recursos i agraïments (clubs i instructors).



- Els ponents d'aquesta jornada som socis de **Pagaia** i de **BCN Caiac** i hem estat, i continuant sent, alumnes de **Manolo Pastoriza**, **Marc Martin** i **Anna Moreno** i els hi volem agrair la seva paciència en la nostra formació. Clubs i instructors que recomanem a tots els que vulguin progressar en el caiac surf o el caiac de mar en general.
- **Manolo Pastoriza**: Probablement, l'instructor que més cursos dona de caiac de mar en nivell entremig i avançat a Espanya. <https://manolopastoriza.blogspot.com/p/inicio.html>
- **Marc Martin**: A part de la seva empresa de rutes guiades, venda i lloguer de caiacs (Tramuntana Kayak) té molta experiència en cursos de nivell entremig i avançat a Palamós i a Pagaia. <https://www.tramuntanakayak.com/>
- **Anna Moreno**: Instructora amb molts alumnes agraïts de nivell entremig i avançat. Actualment combina la instrucció amb rutes guiades a l'Antàrtica! https://www.instagram.com/anna_kayak/
- **Pagaia**. Club de Caiac Cap de Creus: amb un programa molt potent de cursos des d'iniciació a avançats i un simposi bianual. <https://pagaia.club/>
- **BCN Caiac**: A Badalona. El club amb més activitat caiaquista de la zona de Barcelona. El seu instructor, Joan Gorina, té molta experiència en cursos d'iniciació i és l'únic que sabem a Catalunya que dona cursos de roll en caiac de mar en piscina. <https://www.barcelonacaiac.com/es/inicio>

Entorn, ones, previsions



<https://caiacdemar.com/page/caiac-surf/>

Alçada de l'ona



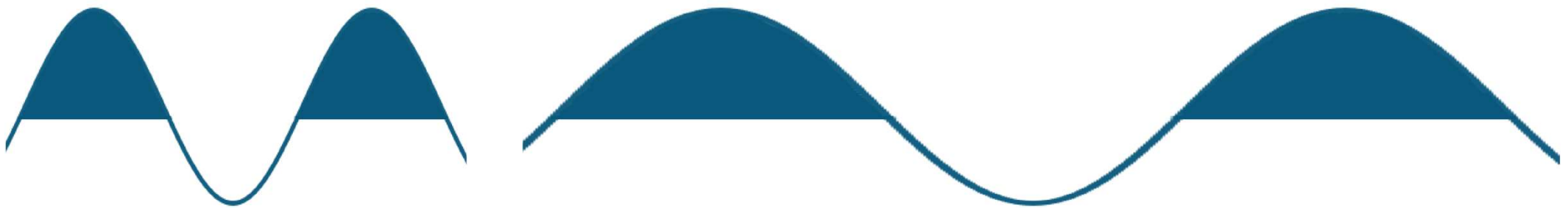
- Hi ha diferències en quins criteris es fan servir quan es dona l'alçada de les ones
- No totes les ones tenen la mateixa alçada. Normalment, venen en sèries de 6 o 7 ones: per exemple 2 grans, 1 mitjana, 2 petites, 1 mitjana.
- Les previsions donen l'alçada de l'ona "significativa", el 80% de les ones estan per sota.
- Una de cada 100 ones és el doble de gran que l'ona significativa
- L'alçada a les previsions normalment és l'alçada de l'ona pic-a-vall mar endins (mar profunda) [A]
- L'ona quan arriba a aigües someres creix i pot duplicar o triplicar l'alçada. De vegades es fa servir l'alçada en aquest moment, ja sigui:
 - Pic-a-vall [B]
 - Alçada del pic des de la posició de surf [C]



Període d'ona i aigua que porta l'ona



- El període d'ona és la diferència de temps que triguen a passar dos pics pel mateix punt
- És tant o més important que l'alçada d'ona.
- Una ona d'un període el doble de llarg, viatja el doble de ràpid i porta quatre vegades més aigua ([article sobre la velocitat de les ones](#))
- Les **ones amb períodes més llargs guanyen més alçada** que les de període petit a l'acostar-se a aigües someres.
- Les ones de vent tenen períodes curts (3 a 5 segons per vent menor a BF 5), mentre que el mar de fons porta ones de períodes més llargs (de 5 a 10 s al Mediterrani, més a l'oceà).
- Les ones de períodes més llargs són millors per caiac surf.

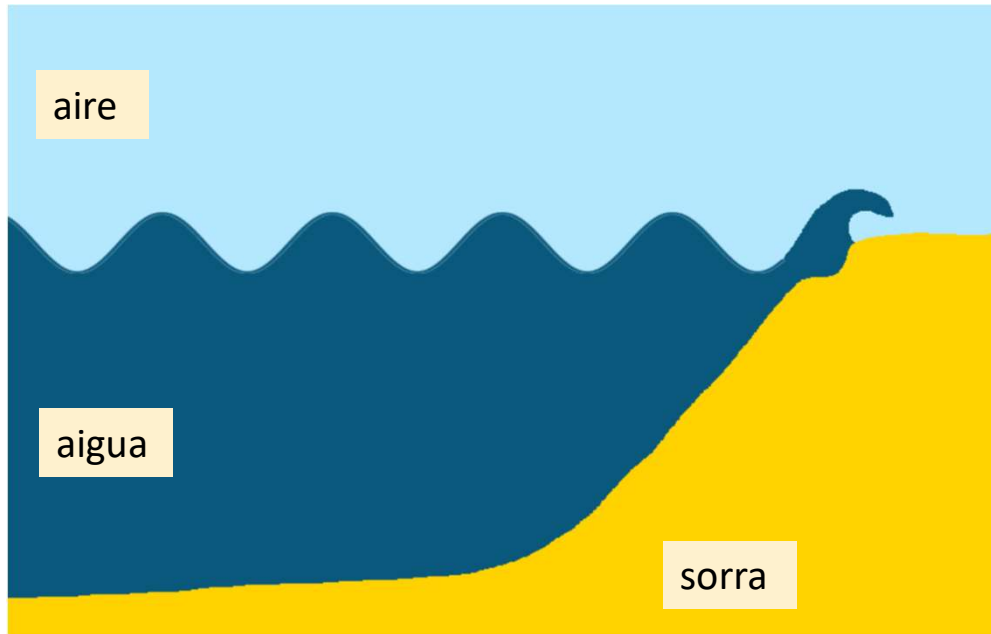




Tipus d'ona segons el perfil de la platja.

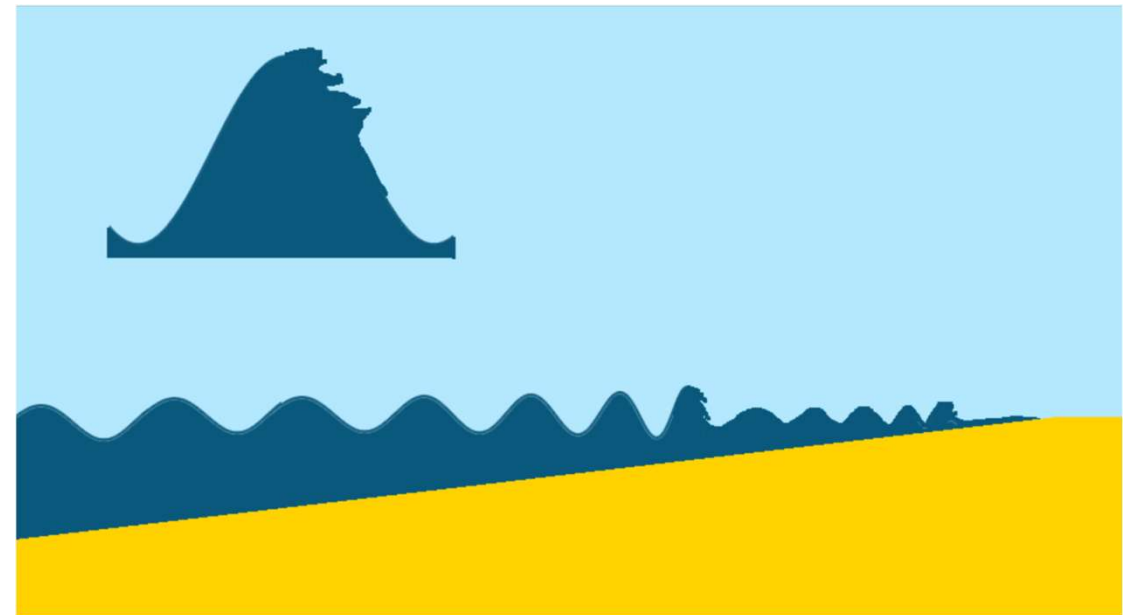
Ona **abocadora** o rul·lo (plunging/dumping)

- Platja amb molt pendent
- Fa rul·lo al trencar
- Pot trencar a la vora (perill) o mar endins
- No és bona per caiac-surf **X**



Ona **vessant** (spilling)

- Platges amb poc pendent
- Trenca per dalt, no fa rul·lo
- Sovint l'ona residual re-trenca més endavant
- Bona per caiac surf **✓**

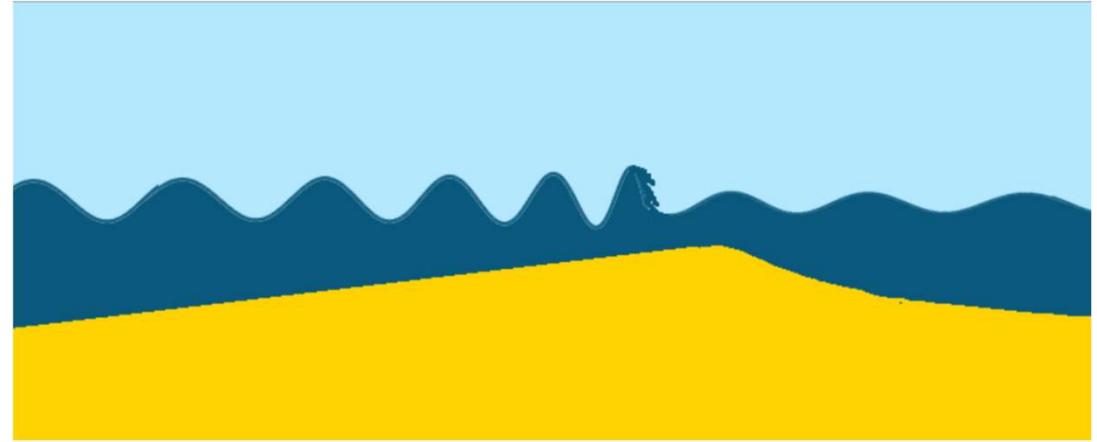




Ona trencant en un banc

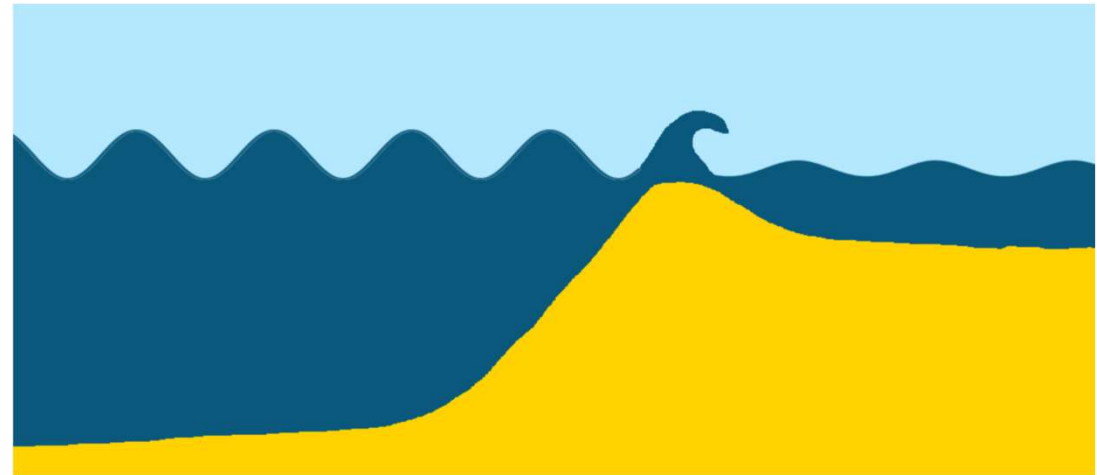
Banc amb poc pendent:

- Es fa una ona **vessant** (spilling)
- Trenca per dalt, no fa rul·lo.
- Si no arriba a trencar es desinfla en passar el banc
- Bona per caiac surf ✓



Banc amb molt pendent:

- Es fa una ona **abocadora** o rul·lo (dumping)
- Fa rul·lo al trencar
- No és ideal per caiac-surf



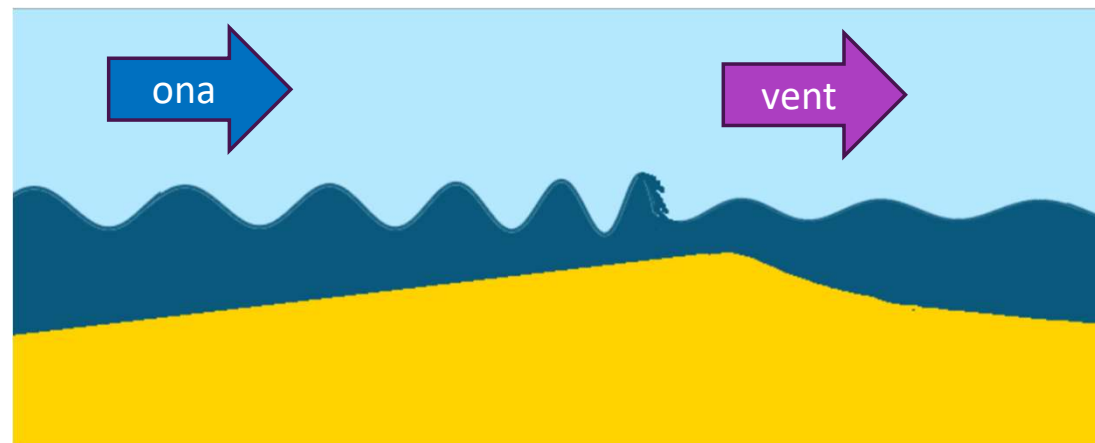
Segons la mida i període de l'ona un mateix perfil de banc pot produir un tipus o altre d'ona

Efecte del vent en el trencament de l'ona



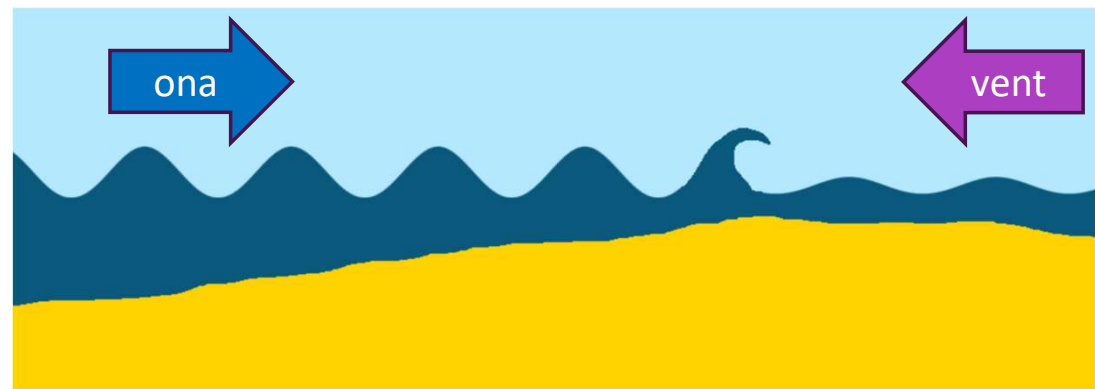
Vent a favor de l'ona:

- Empeny l'ona per dalt i fa que sigui més **vessant** ✓



Vent en contra de l'ona:

- Para la ona i la fa més **abocadora** ✗



Ones vessants i abocadores: vídeo

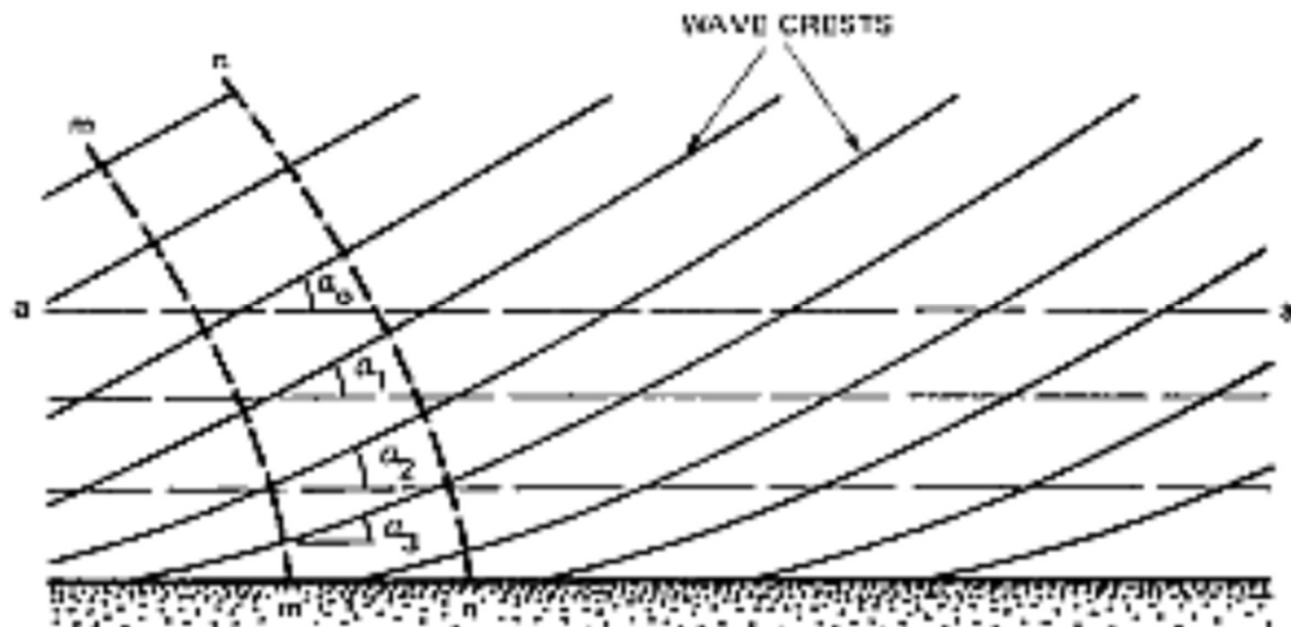


[Vídeo A-01](#)

Ona i direcció respecte a la costa



Les ones que venen perpendicularment a la costa arriben amb més força i guanyen més alçada que les ones que arriben en un angle tancat.



Prediccions de surf



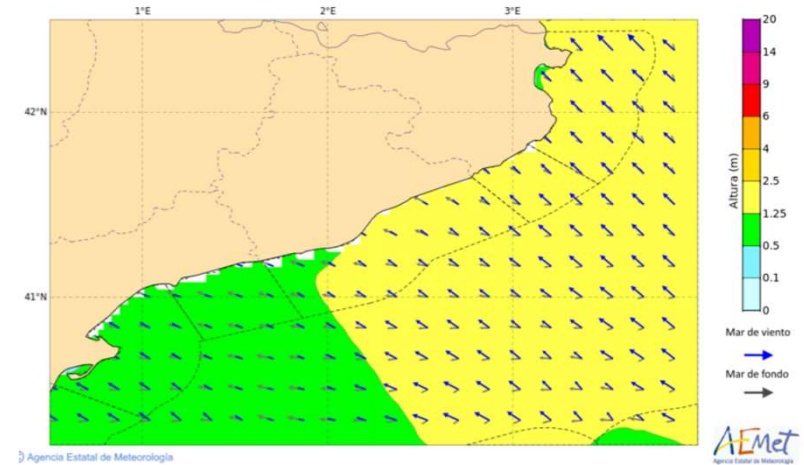
windfinder.com. Fàcil de fer servir.
Predicció d'ona sols en alguns punts.

Local date	Sunday, Mar 09							
Local time	01	04	07	10	13	16	19	22
Wind direction	←	←	↖	↗	↗	↗	↗	↗
Wind speed (bft)	4	5	4	4	2	4	4	3
Wind gusts (max bft)	5	6	5	5	2	4	5	4
Cloud cover	☁	☁	☁	☁	☁	☁	☁	☁
Precipitation type	☁☁☁	☁☁☁	☁☁☁	☁	☁			
Precipitation (mm / 3h)	4.1	8.1	9.5	0.6	0.8			
Air temperature (°C)	13	13	13	14	13	15	14	13
Air pressure (hPa)	1000	995	994	994	996	995	996	998
Wave direction	↖	↖	↖	↖	↖	↖	↖	↖
Wave height (m)	1.9	2.1	1.9	1.9	1.8	1.7	1.6	1.5
Wave period (s)	7	7	7	8	7	7	7	8

windy.com. Molta informació.
Ona de vent i de fons. Corrents,

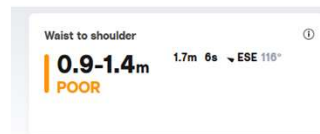


AEMET. Poca resolució, però simple i fiable,
separa ona de vent i mar de fons.



surfline.com Previsió específica per surfistes
interpreta com acabarà l'ona en el punt de surf.

Tomorrow, 9/3							
	Surf (m)	Rating	Primary Swell		Secondary Swell		Wind
6am	1.2-1.8	POOR	2.2m	8s	0.8m	7s	13 ²⁴ kts
Noon	1.2-1.8	FAIR	2.1m	8s	1.3m	6s	9 ¹⁹ kts
6pm	0.9-1.4	FAIR	1.4m	8s	0.9m	8s	10 ¹⁵ kts



caiacdemar.com : per trobar les webcams

Llocs per fer caiac surf a Catalunya



- Cal buscar platges amb poc pendent.
- En general, les platges del Barcelonès, Maresme i Costa Brava tenen molt pendent i no són bones per caiac surf.
- Al voltant de Badalona tenim dos punts de surf a platges amb banc de sorra: **Montgat** i la platja de la **Nova Mar Bella** a BCN.
- Altres platges bones: Badia de Roses i platges al sud del Llobregat: Castelldefels, Sitges, Vilanova i la Gertrú, Tarragonès, Baix Camp i Delta de l'Ebre.
- La de **Ribes Roges a Vilanova** és una de les millors, es pot fer surf inclús a l'estiu, a primera hora, a la zona de canal nàutic.
- caiacdemar.com, filtrant la informació, mostra les **webcams** i **platges surferes**.



Seguretat en Caiac Surf



<https://caiademar.com/page/caiac-surf/>

Seguretat: Entorn, Condicions, Grup, Material



- Entorn:
 - buscar una platja on l'ona **no trenqui a la vora**
 - buscar un lloc amb **ones vessants**
 - **sense obstacles**: gent, surfistes, roques al fons o als costats
 - controlar els **corrents de retorn** si el període d'ona és gran
- Condicions:
 - evita els **vents forts de terra**
 - nivell de **condicions pel nostre nivell**
 - s'aprèn més la tècnica si estem **relativament còmodes** que quan anem a “sobreviure”
 - una mar de fons de **30 o 40 cm i 6 s** o més (que creix fins a 60 o 80 al trencar) és ideal per iniciació
- Grup:
 - **no anar sol**, les incidències són comunes en aquesta activitat
 - un grup nombrós tampoc és ideal perquè uns molesten als altres, de **2 a 4 persones** és perfecte
- Material:
 - **casc** imprescindible per protegir dels obstacles (vegeu a continuació), cops amb el fons o cops amb el nostre propi caiac si acabem nedant a la zona de surf
 - **cap de remolc** per rescatar nadadors amb caiac o caiacs que queden orfes
- Resta de mesures habituals: armilla, elements de comunicació, contacte a terra, equip per hipotèrmia.

Obstacles



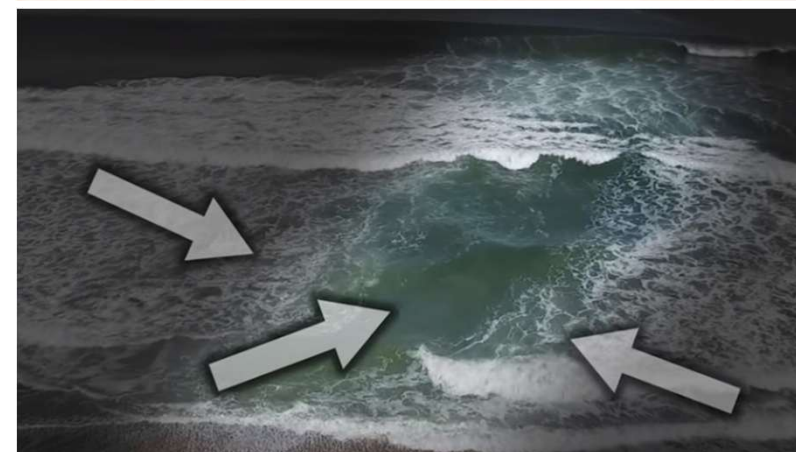
- La velocitat del caiac pot ser important, una ona pot anar a 20 km/h (*velocitat de les ones*)
- La força de l'ona és molt gran sobre un caiac de 300 litres (fins a 300 kg)
- A aquestes velocitats i forces els cops contra un obstacle poden ser molt forts
- Obstacles a evitar:
 - **roques** als costats o a la vora
 - la **vora** de la platja, cal que pugem sortir de l'ona abans que trenqui a la vora
 - elements durs al **fons**, com roques, morts, restes de construccions, etc.
 - **surfistes**: tenen més limitacions que nosaltres en el lloc on poden agafar ones, cal apartar-se
 - **nadadors**, bussejadors o altra gent o elements a l'aigua
 - altres **caiacs**, el xoc de caiacs és relativament comú
- Sovint no es pot controlar la direcció o l'ona ens agafa i arrossega de costat, tot el que està entre nosaltres i la vora en un angle de 45° és un risc potencial →



Corrents de retorn (rip currents)



- Més fortes amb ones de períodes grans que mouen molta d'aigua
- Si bolquem i ens trobem nedant en aquest punt, cal que nedem en paral·lel a la platja per sortir del corrent.
- Solen ser un bon lloc per remuntar



Bolcar i nedar a la zona de surf



Vídeo B-02-06

Vídeos



<https://caiacdemar.com/page/caiac-surf/>

Vídeos



Video	Temps	Tema
A 01	0:00:23	Tipus d'ona
B 02 08	0:06:47	Nedar a la zona de surf
B 03 01	0:06:04	Entrar i sortir de l'aigua amb surf
B 03 02	0:06:52	Entrar a l'aigua i remuntar ones
B 04 01	0:03:55	Perquè les ones ens bolquen
B 04 02	0:01:05	Recolzament baix
B 04 03	0:02:52	Ona que et bolca cap el costat del mar
B 04 04	0:06:41	Broaching
B 04 05	0:02:56	Recolzament alt
B 04 06	0:03:24	Surf en recolzament baix
B 04 07	0:02:13	Sortir de l'ona

Video	Temps	Tema
A 02	0:02:09	Broaching i sortir de l'ona
B 04 08	0:07:26	Surfejar recte
B 05 02	0:04:23	Estar a dalt de l'ona
B 05 03	0:06:39	Sincronització
B 06 02	0:02:44	Surf en diagonal. Timó de popa
B 06 05	0:05:55	Diagonal entre l'escuma
B 07 02	0:01:57	Roll esperant la calma
B 07 03	0:08:16	Rollar amb l'ona
B 08 02	0:04:53	Surfejar d'esquena
B 08 03	0:05:06	Surfejar d'esquena: angle i canteig

[Vídeo A-02](#)

Els nostres spots de caiac surf

Bones pràctiques
Taula redona



<https://caiademar.com/page/caiac-surf/>

Taula redona: Els nostres spots de caiac surf



- On trenca la nostra onada.
- Per on remuntem.
- Com actuem en cas de rescat (tipus de rescat i zones de seguretat)
- Compartim la platja (com actuar amb surfers/paddlesurf/altres caiaquistes)
- Prioritat en els nostres spots



Gràcies

PERÒ QUEDA UN ANUNCI ...



<https://caiademar.com/page/caiac-surf/>

Crema del Dimoni de Badalona



- Sortida en caiac a veure la crema des del mar
- Divendres 10 de maig a les 20:30 a la base

