

## Lago di Osiglia, è “Sup-mania”: lo sport acquatico che allena il corpo con il relax

di **Redazione**

17 Luglio 2012 - 11:48



**Lago di Osiglia.** In inglese si chiama Stand Up Paddling ma è al Lago di Osiglia, in Valbormida è già “Sup-mania”. Weekend dopo weekend crescono infatti gli appassionati ed i visitatori che si recano nel bacino artificiale valbormidese per provare questo sport acquatico, ideale da praticare nel lago in condizioni di acqua “piatta”.

“Chiunque può praticare questo sport, dai bambini fino agli anziani” dice uno dei praticanti del Sup (Stand Up Paddling), frequentatore del lago di Osiglia. “I più esperti possono inoltre usare la tavola anche per praticare il surf, si può procedere con calma, oppure vogare con il remo come se fosse una canoa...”.

“Dopo due o tre ore di lezione si è autonomi...E’ semplice e ci si diverte...Questo è uno dei posti migliori per imparare...” dice un altro appassionato. “E’ rilassante qui intorno al lago, è la prima volta che pratico questo sport e devo dire che mi piace...Trovando la posizione giusta lavorano tutti i muscoli, ed è anche una buona palestra. All’inizio ero un po’ titubante...Invece il Sup è divertente e ti permette di allenare il corpo anche con il relax...” racconta una delle ragazze alla suo esordio con la pratica sportiva del Sup al lago di Osiglia.

