Board Race (500m)

Acque libere

In programma di ILS

Sdraiato o in ginocchio su una tavola di salvataggio, l'atleta percorre un circuito di 500 m. Forza centrale, tecnica di pagaia manuale e lettura delle onde sono fondamentali.

Nomi e regole di dettaglio possono variare da un regolamento all’altro: fa sempre fede il regolamento ufficiale della competizione.