

## **Alawa Surf Camp define Galicia como un paraíso surfista**

**Galicia es una comunidad autónoma conocida a nivel europeo, entre otras cosas, por la idoneidad de sus playas para practicar surf. Es un destino ideal de vacaciones para perderse con la tabla entre las olas de sus playas**

Deslizarse sobre las olas del mar de pie en una tabla es una actividad que ofrece beneficios físicos y mentales para la salud. Psicológica y mentalmente es un buen paliativo contra el estrés para lo cual la fuerza del viento y las olas son imprescindibles. El surf fomenta la concentración y la atención de quien lo practica. Físicamente produce beneficios como: aumentar la capacidad cardiorespiratoria, reforzar la musculatura corporal, mejorar la coordinación –es decir, el sistema psicomotor- y trabajar el equilibrio.

Entre las mejores playas para surfear de Galicia se encuentran: la playa de Razo, la playa de Pantín, la playa de Patos, la de A Lanzada, la de O Rostro, la de Doñinos, la de Sabón y las de O Faro de Lariño y Ancoradoiro.

Precisamente en la playa de Pantín se encuentra Alawa Surf Camp, el sitio ideal para divertirse y aprender de forma segura de la mano de la doble campeona de Europa de surf y longboard: ¡Estitxu Estremo! Quien tiene más de 20 años de experiencia en la élite mundial del surfing y ahora se dedica a transmitir su experiencia y conocimiento sobre este deporte de forma individualizada, en el entorno natural privilegiado de Valdoviño, en Coruña.

Esta escuela de surf en Pantín es una de las más consistentes para la práctica de este deporte en toda Europa y cuenta además con distintas playas en un radio de 5 km y a 5 minutos para realizar todo tipo de condiciones de mar y viento para surfear olas de mucha calidad. Esta playa, además, es conocida por albergar el campeonato mundial de surf Pantín- Classic –con 29 ediciones del mismo- y que se celebra cada año entre finales de agosto y septiembre. El origen de este campeonato se encuentra en 1988 y se añade la modalidad femenina en el año 2000. En 2010 Pantín se convierte en la única playa de Europa en la que se celebran simultáneamente una prueba masculina y femenina mundial, en este caso de la World Surf League. Dicho campeonato mundial de surf pretende ser ejemplar respecto a la sensibilización para la protección del sistema ecológico que lo rodea, siendo un ejemplo de compromiso con la conservación y la biodiversidad de la costa gallega.

La playa de Pantín, por tanto, es conocida y valorada por hallarse en una zona protegida de especial conservación, dentro del espacio denominado Costa Ártabra, de alto valor ecológico por la calidad y la buena conservación de los fondos marinos arenosos, los acantilados, las zonas intermareales y los sistemas de dunas.

En Alawa Surf Camp Estitxu Estremo transmite su experiencia en competición mediante entrenamientos funcionales, preparación física y perfeccionamiento del surf, grabaciones de vídeo para posteriores correcciones de la técnica de cada cual, fisioterapia para prevenir lesiones, estiramientos y

yoga. El equipo de profesionales de Alawa Surf Camp lo forman también otros surfistas apasionados y debidamente formados para la instrucción teórica y práctica de este deporte.

Alawa ofrece mucha variedad de actividades entre las cuales destacan los Surf Camp: campamentos de surf pensados para apasionados de este deporte o personas que quieran probar la experiencia de surfear.

En Semana Santa se impartirán dos camps: del 14 al 21 de abril –pudiendo escoger entre tarifa full pack por 420€ o tarifa free pack por 310€- y otro del 17 al 21 de abril por 310€ la tarifa full pack y 220€ la tarifa free pack.

Las tarifas full pack para menores incluye 7/6 días en pensión completa; 5h de clases diarias; material deportivo completo; seguro de responsabilidad civil y accidentes; actividades deportivas como pilates y yoga enfocados al surf, skate, ping pong, snorkel, talleres de salvamento y socorrismo y excursiones; clases de inglés; grabación de vídeo y barbacoa de despedida.

Además existe la opción de realizar actividades extra como rutas a caballo, vela, kayak, paddle surf, billar, fútbolín o paintball, por ejemplo.

Las tarifas free pack constan de 7/6 días de alojamiento y desayuno, 3h de clases diarias, seguro de responsabilidad civil y accidentes, material deportivo completo y con opción de pensión completa. En verano de 2019 se ofrecen 9 camps desde junio hasta septiembre de unos seis días cada uno.

Asimismo, ofrecen la opción de pasar un fin de semana Alawa por 175€ en régimen de pensión completa, con seguro de responsabilidad civil y accidentes, 8 horas de clase y material deportivo completo. Para los más recatados se ofrece la opción de empezar probando un día con 4 horas de clase, una comida incluida, seguro de responsabilidad civil y accidentes y todo el material deportivo incluido por solo 50€.

Alawa Surf Camp es una de las mejores escuelas de Surf en Galicia y ofrece promociones como: oferta por grupos de 4 o más personas o si se va con el hermano un 5% de descuento; opción de ir gratis si se va con 4 amigos o más; descuento del 10% si se va más de una semana a los campamentos.

Practicar surf supone entrar en contacto con la naturaleza, es decir, se establece una relación entre el deportista y el medio que no ofrecen otras actividades deportivas desarrolladas en instalaciones deportivas creadas por el hombre. El surf también beneficia el sistema cardiorespiratorio mejorando el flujo sanguíneo, el buen estado de los lípidos sanguíneos y la presión arterial, fortaleciendo el sistema nervioso y fomentando el bienestar mental. La descarga de adrenalina supone una sensación de plenitud y eliminación de tensiones y estrés. Además permite mejorar la vida social al compartir tiempo y pasión por el deporte con más personas de la misma condición, ayudando a crear una comunidad de apasionados por el surf.

**Datos de contacto:**

David Pardo

+34 609 831 557

Nota de prensa publicada en: [15553](#)

Categorías: [Nacional Galicia](#) [Entretenimiento](#) [Otros deportes](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>