

WIOSŁUJĄCE

magazyn

POKOCHAJ PŁYWANIE
NA DESCE SUP



- WSZYSTKO, CO WARTO WIEDZIEĆ O PADDLEBOARDINGU
- DESKI SUP: DOBIERZ WŁAŚCIWY SPRZĘT DO SWOICH POTRZEB
- JAK ZACZAĆ PŁYWAĆ: TECHNIKA WIOSŁOWANIA I ZASADY BEZPIECZEŃSTWA
- INSTRUKCJA OBSŁUGI: TAK ZADBASZ O SPRZĘT, BY SŁUŻYŁ PRZEZ LATA
- WYWIADY Z MISTRZYNIĄ I MISTRZEM POLSKI: JAK TRENUJĄ NAJLEPSI
- GDZIE PŁYWAĆ: NAJLEPSZE MIEJSCÓWKI SĄ NA WYCIĄGNIĘCIE RĘKI



PADDLEBOARDING



PADDLEFASHION.com

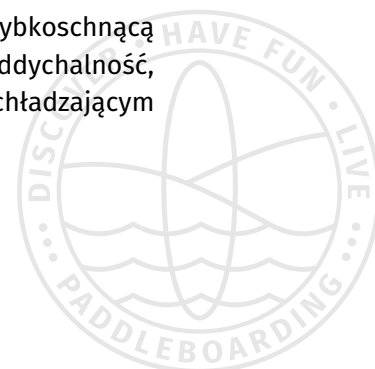


PADDLEBOARDING BEZ OGRANICZEŃ

Szukasz wyjątkowego komfortu w czasie wiosłowania oraz po zejściu z wody? Sprawdź odzież techniczną i street-ową z kolekcji PADDLEFASHION.com. Najwyższej jakości materiały i specjalny krój pozwolą Ci bez żadnych ograniczeń cieszyć się ulubionym sportem.

Przy projektowaniu kolekcji chodziło nie tylko o styl, choć on oczywiście też był ważny, ale przede wszystkim o maksymalną funkcjonalność, niezbędną podczas uprawiania paddleboardingu. Dlatego wszystkie materiały, kroje i szwy zostały gruntownie przetestowane na wodzie pod kątem najwyższego komfortu użytkowania. Stąd pewność, że kolekcja PADDLEFASHION.COM zapewni Ci swobodę ruchu nawet podczas wielogodzinnego wiosłowania. Naszą szybko schnącą odzież uszyliśmy ze starannie dobranych materiałów, co gwarantuje wyjątkową oddychalność, elastyczność i ochronę przed warunkami atmosferycznymi: palącym słońcem i wychładzającym wiatrem. Mamy też coś na wieczór po pływaniu: wygodne ubrania streetowe.

Znajdź nas na: WIOSLUJCIE.pl/Moda





OD REDAKTORA NACZELNEGO



PADDLEBOARDING

to życie



Kiedy 2 lata temu pisałem wstępniak do pierwszego numeru naszego magazynu o paddleboardingu, zakończyłem go apelem, żebyście odważyli się spróbować tej fascynującej aktywności.

I teraz czasami bawię się myślą, że wraz z całą redakcją jesteśmy choć w drobnej części odpowiedzialni za to, co wydarzyło się później. A przez kolejne 2 lata wydarzyło się naprawdę sporo.

Z osobistego punktu widzenia za największy sukces poczytuję sobie, że pasją do wiosłowania na stojąco udało mi się skutecznie zarazić swoje dzieci. Teraz co prawda bagażnik auta ledwo mieści górę sprzętu dla całej bandy, ale przyjemność ze wspólnego, rodzinnego machania wiosłami jest warta całego tego logistycznego zachodu.

To jednak tylko drobny kamyczek w całej lawinie zmian. Patrząc bowiem na liczbę SUP-erek i SUP-erów, których spotykam na wodzie, nie mam najmniejszych wątpliwości, że moja pasja na dobre opuściła niszę i nabrała igrzysk masowego charakteru. To fantastycznie, że tak wielu z was potknęło bakcylią wiosłowania na stojąco!

I nieważne, czy wyptywasz tylko kilka razy w roku podczas wakacji, czy na wodzie spędzasz każdą wolną chwilę. Wszyscy jesteśmy jedną wielką SUP-er rodziną.

I – jak to w rodzinie – wspólnie za siebie odpowiadamy. Dlatego po 2 latach wracamy do Was z magazynem, który jest kompletnym przewodnikiem po paddleboardingu. Chcemy bowiem, żebyście mieli w garści wszystkie informacje niezbędne do tego, żeby cieszyć się paddleboardowaniem bezpiecznie i bez zbędnych komplikacji. Kompendium, uaktualnione w porównaniu z pierwszą wersją, będzie użyteczne głównie dla początkujących, ale nie tracimy nadziei, że interesujące treści znajdą tutaj również bardziej zaawansowani.

Dajcie nam znać, czy się udało, kiedy spotkamy się na wodzie albo na brzegu. Bo przecież w końcu uda nam się zbić piątkę, prawda?

ALOHA!



Piotr Roszak,
redaktor naczelny



Wydawca: wioslujcie.pl
info@tac-sport.pl

Redaktor naczelny: Piotr Roszak (@paddleboardguru, wioslujcie.pl)

Redaktor prowadzący: Michał Gotębiewicz

Współpraca: Dominika Gtqb (@banana.szkoли), Łukasz Chochorowski (@supkulturakrakow), Tomek Lisiecki, Piotr Popow, Wojciech Gajewicz, Lucie Raab, Ondřej Petržilek (Pádlujte.cz), Petr Cemper, Bára Nová (Paddle republic).



PORADY NA START



06 WYBIERAMY DESKĘ SUP

Istnieje tyle rodzajów desek SUP, że rzeczywiście można się w tym bogactwie pogubić. Wyjaśniamy, na czym polegają różnice i jak dobrać sprzęt do swoich potrzeb.



24 INSTRUKCJA OBSŁUGI

Pompowanie, pakowanie, czyszczenie, najczęściej spotykane problemy techniczne – przekazujemy Ci podstawy, dzięki którym zadbasz o swój sprzęt.



26 JAK WIOSŁOWAĆ

Paddleboarding tylko wygląda na trudny. Z tym przewodnikiem w jeden dzień przejdziesz z kategorii „zupełnie początkujący” do „zaawansowany amator”.

LUdzie & Miejsca



36 TUŻ ZA ROGIEM

Pływajmy jak najczęściej, bo większość z nas ma świetne miejscówki na wyciągnięcie ręki. Nawet w środku miasta, serio!



38 RUSZAJ NA SPŁYW

Zastanawiasz się, czy SUP-em wolno pływać po rzekach? Czy to bezpieczne? Jak się ma do tego prawo? Płyniemy z odpowiedzią.



42 SUP KULTURA

Przeczytaj, jak wiosłowanie w grupie pasjonatów wrzuca frajdę z SUP na jeszcze wyższy poziom.



48 MIKOŁAJ MAJDAN

Przeczytaj wywiad z mistrzem Polski i dowiedz się, jak trenują najlepsi zawodnicy SUP.

& WIĘCEJ...

04 Historia paddleboardingu
10 Deski turystyczne
12 Deski dla dzieci
14 Deski dla całej rodziny
15 SUP-kajaki

16 Wind-SUP-y
18 Jak wybrać wiośło
22 Ile wytrzyma deska SUP
23 Wszystko o statecznikach
25 Problemy techniczne

32 Bezpieczeństwo na wodzie
34 Jak pływać na desce z żaglem
40 Sardynia na SUP-ie
44 Wywiad z mistrzynią Polski
50 Joga na falach

52 Pompowane zabawki
53 Pływanie po morzu
54 Jesień najlepsza na SUP
55 System Restube
56 SUP Demo Tour 2024

dzieje

PADDLEBOARDINGU

Chociaż za kolebkę surfingu uważa się Polinezję, to pływanie na stojąco było praktykowane w wielu miejscach świata. Już w starożytnych kulturach Afryki i Ameryki Południowej wykorzystywano łodzie, na których się stało i odpychało kijami od płytkiego dna.

Sportowiec, pisarz i projektant desek surfingowych Tom Blake oraz jego nauczyciel surfingu Duke Kahanamoku (zdjęcie: archiwum Spencer Croul Family Foundation).

WYPRAWA NA HAWAJE

W 1778 roku kapitan James Cook wraz z załogą przyptnęli na Hawaje i jako pierwsi Europejczycy ujrzeli egzotyczną aktywność uprawianą przez autochtonów – surfowanie (He'e Nalu w języku hawajskim). Miejscowi pływali na kanoe, albo na rytualnie rzeźbionych deskach z drzewa Koa. Wódz plemienia

posiadał największą deskę, dochodzącą aż do 5 m długości, a pomniejsi przywódcy pływali na mających ok 2-3 m. Długość deski odzwierciedlała więc pozycję społeczną. Hawajczycy do surfowania używali wiosel. Były wykorzystywane do napędzania desek i utrzymywania stabilności na falach. Na wodzie panowało równouprawnienie – kobiety również mogły surfować.

SURFING W NIEBEZPIECZEŃSTWIE

Zagrożeniem dla surfingu okazali się ewangelicy misjonarze,



1858

Rysunek przedstawiający rdzennych mieszkańców Hawajów podczas surfowania.



1940

John „Zap” Zapotocky jest uważany za ojca nowoczesnego stand up surfingu.

którym do roku 1900 prawie udało się zniszczyć sztukę surfowania na falach. Uznali oni Hawajczyków za zbyt roznegliżowanych oraz liberalnych. Zakazali im surfowania i wystali do pracy na pola trzciny cukrowej. Prastarą tradycję swego ludu chroniła księżniczka Ka'iulani, będąca w potowie Hawajką, a w potowie Szkotką. Surfowała w Europie i walczyła o niepodległość Hawajów, spotykając się z politykami, nawet z prezydentem USA. Zmarła bardzo młodo w wieku 23 lat, ale dzięki niej surfing otrzymał nadzieję, którą później przejął Duke Kahanamoku.

RENESANS SZTUKI

Duke Kahanamoku, późniejszy pięciokrotny medalista olimpijski w pływaniu, wraz z braćmi AhChoy uczyli surfować turystów, którzy przyjeżdżali na Hawaje. Pod jego kierunkiem naukę surfowania rozpoczął również młody sportowiec i pisarz Tom Blake, który później opracowywał nowe deski surfingowe. Kolejną postacią wywodzącą się z tej pierwszej fali skupionej wokół grupy zwanej Beach Boys był John „ZAP” Zapotocky, uważany za ojca nowoczesnego stand up surfowania. Zmarł w wieku 95 lat 13 października 2013 roku, a na platformie YouTube znajdują się filmy z jego 90. urodzin, na których na wózku przywieziono go na plażę, podprowadzono do brzegu, a on wszedł do wody, wsiadł na deskę, wstał i zaczął pływać.

WIATR W ŻAGLE

Wiostowanie na SUP-ie nadal było jednak przywilejem dostępnym dla nielicznych. Sytuacja zmieniła się dzięki duetowi Dave Kalama i Laird Hamilton, który zapoczątkował obecną falę zainteresowania paddleboardingiem. Eksplozja popularności wybuchła w Kalifornii około 2004 roku, kiedy sportem zainteresowały się wielkie firmy. Kolejnym punktem zwrotnym był rok 2008, kiedy to paddleboard został zaklasyfikowany jako jednostka pływająca przez amerykańską Straż Przybrzeżną. Od tego czasu rozprzestrzenił się na cały świat. Na SUP-ach pływa się już nie tylko po falach oceanu, ale także po jeziorach i rzekach. Desek SUP używają nie tylko surferzy i windsurferzy, ale także ludzie dotychczas nie uprawiający żadnych sportów wodnych ani deskowych. Paddleboarding stał się szeroko pojętą aktywnością, służącą rozrywce, rekreacji, a nawet zwykłej rodzinnej zabawie nad wodą.

PADDLEBOARDING NA PEŁNEJ

Obecnie stand up paddleboarding (SUP) to już dojrzała dyscyplina sportowa. Organizowane są różnego rodzaju zawody w wyścigach długodystansowych, technicznych, SUP-surfingu i sprincie. Pierwsze mistrzostwa świata w stand up paddleboardingu odbyły się w 2012 roku w Peru. Sportem na arenie międzynarodowej opiekuje się ISA, czyli International Surfing Association, której udało się wprowadzić klasyczny surfing do programu igrzysk olimpijskich, a teraz kontynuuje swoje wysiłki, by to samo uczynić z paddleboardingiem. Najbardziej prestiżowymi zawodami w tej dyscyplinie jest obecnie wyścig Molokai 2 Oahu na Hawajach.



2004

Dave Kalama i Laird Hamilton wbudzili nową falę zainteresowania paddleboardingiem.



Paddleboarding. Skrócona nazwa sportu, pochodząca od „stand up paddleboarding”. Z pierwszych liter angielskiej nazwy utworzono często używany skrót: SUP.

SUP-surfing. Surfowanie na fali z wiosłem.

iSUP. Angielski skrót określający pompowany paddleboard: „i” pochodzi od słowa „inflatable”.



Wind-SUP. Paddleboard z żaglem – albo klasycznym windsurfingowym, albo pompowanym. Świetny sam w sobie, może być też wykorzystywany do tego, by uczyć dzieci podstaw windsurfingu.

Uniwersalny paddleboard. Często określa się go też angielskim słowem „allround”. Wielofunkcyjna deska, radząca sobie w różnych warunkach.

Pad. Piankowa podkładka na pokładzie deski, zapobiegająca ślizganiu się stóp (określana również jako „grip”).



Wing. Pompowane skrzydło, które chwyta się w ręce. Wtedy wiatr napędza deskę zamiast wiosła. Można też zamontować do deski foil, specjalny statecznik, dzięki któremu SUP unosi się nad wodą.

Stopy ['] i cale ["]. Angielskie jednostki miary, w których często podaje się wymiary desek, np. długość x szerokość x grubość: 10'6" x 30" x 5".



Prone. Wiostowanie za pomocą rąk w pozycji leżącej lub kłęczącej, w oficjalnej terminologii angielskiej określane jako paddleboarding.



2022

W dniach 7-9 września w Gdyni odbyły się Mistrzostwa Świata w Paddleboardingu, które zorganizował Polski Związek Kajakowy.





NAJWAŻNIEJSZE PARAMETRY

WYMIARY: O stabilności SUP-a decyduje jego szerokość. Dla początkujących dobra będzie deska o szerokości 31 cali (79 cm), specjalnie zaprojektowana do sptywów rzecznych lub do ćwiczeń jogi. Natomiast deska do ścigania się jest wąska i długa, aby była szybka, ale stabilność na niej utrzymają raczej bardziej doświadczeni.

NOŚNOŚĆ I SZTYWNOŚĆ: Deska nie powinna się uginać pod ciężarem użytkownika, dlatego musi być wystarczająco sztywna. Jeśli nie jest, część energii z wiosłowania zostanie zmarnowana. Sztywność i nośność deski zależą od grubości oraz zastosowanej konstrukcji. Ta ostatnia wyznacza, do jakiego ciśnienia można deskę napompować, najbardziej zaawansowane konstrukcje pozwalają osiągnąć nawet 25 PSI.

WYPORNOŚĆ: Przy wyborze należy wziąć pod uwagę łączną wagę wszystkich użytkowników i wybrać przynajmniej jej dwukrotność. Np. użytkownik ważący 90 kg, który czasami będzie przewoził dziecko o wadze 40 kg, powinien wybrać deskę o wyporności co najmniej 260, a najlepiej 300 litrów.

SUP-Y UNIWERSALNE (ALLROUND)

Najpopularniejsze i najbardziej wszechstronne SUP-y, które sprawdzają się praktycznie w każdych warunkach. Często to pierwsze deski, które kupuje się na początek przygody z paddleboardingiem. Mają kształt owalu, elipsy, czasami

lekką wystrzoną. Mogą mieć stateczniki mocowane na stałe albo wyjmowane.

PRZEZNACZENIE: Praktycznie dowolne – wakacje z dziećmi, krótkie wycieczki, wody stojące, a nawet nieco szybciej płynące rzeki.

PRZYDATNE AKCESORIA: Kamizelka wypornościowa, siedzisko kajakowe, składane kajakowe wiosło, wing, elektryczna pompka, bojka na wiosło.

SUP-Y TURYSTYCZNE (TOURING)

To dłuższe i szersze deski, które zapewniają znacznie większą stabilność. Dziób ma ostry kształt, dzięki któremu SUP lepiej sunie po powierzchni wody. Na środku, w miejscu gdzie stoimy, deska się rozszerza, aby zapewnić stabilność, istotną zwłaszcza po dłuższym czasie na wodzie, kiedy jesteśmy już zmęczeni. Kształt deski ponownie zwęża się ku rufie. W porównaniu do desek allround turystyczne są szybsze i łatwiej utrzymuje się na nich kierunek.

PRZEZNACZENIE: Jeziora i rzeki, stojąca i płynąca woda. Wycieczki o różnej długości, a także wielodniowe wyprawy. Sprawdzają się w wędkarstwie, są też doskonałym wyborem do uniwersalnego użytku rodzinnego.

PRZYDATNE AKCESORIA: Wodoszczelna torba i etui na telefon, buty do wody, wiosło z włókna węglowego lub szklanego, kamizelka asekuracyjna, system Restube, sznurek do okularów.

SUP-Y RZECZNE

To sprzęt dla osób, które na górskich rzekach i rwących potokach czują się jak ryba w wodzie. Krótki, jajowaty kształt połączony

z dużą wypornością (minimum 300 l) przyczynia się do wyjątkowej stabilności i doskonałej manewrowości, tak potrzebnych na białej wodzie. Dzięki specjalnym niskim statecznikom mogą pokonać płycizny.

PRZEZNACZENIE: Sptywy na rwących, górskich rzekach. W przypadku łatwiejszych tras sprawdzają się również paddleboardy turystyczne.

PRZYDATNE AKCESORIA: Leash z funkcją szybkiego uwolnienia, kamizelka ratunkowa, kask, buty do wody, plecak z bukłakiem na wodę, ochraniacze na nogi i ręce, uchwyt na kamerę, neopren.

SUP-Y SPORTOWE (RACE)

Pompowane (iSUP) lub sztywne (hardboard, węglowe) deski do wyścigów i treningów wytrzymałościowych mają spiczasty, długi i wąski kształt (na pierwszy rzut oka mogą wydawać się niestabilne). Im węższe, tym szybsze, ale pamiętaj, że ten wzrost idzie w parze ze spadkiem stabilności. Prędkość treningowa i wyścigowa wynosi 7 km/h-10 km/h.

Aqua Marina Fusion 10'10" to najpopularniejszy model allround ostatnich czasów. W tym roku pojawia się w nowym designie.



UNIWERSALNE (ALLROUND)

długość 7'5"-11'
szerokość 30-32"



TURYSTYCZNE (TOURING)

długość 11-13'
szerokość 32-34"



RZECZNE

długość 9-11'
szerokość 33-36"



SPORTOWE

długość 12'6"-14'
szerokość 20'5"-28"



WINDSUP

długość 9-11'6"
szerokość 30-34"



YOGA, FITNESS

długość 10'6"-11'
szerokość 33-36"



PRZEZNACZENIE: Wszystkie rodzaje wód; jeziora, rzeki, morza (z wyjątkiem bardzo trudnych, rwących rzek).

PRZYDATNE AKCESORIA: Karbonowe wiostło z piórem o odpowiedniej powierzchni, plecak z buktakiem na wodę, czapka z daszkiem, boardshorty, system ratunkowy Restube.

WIND SUP-Y

Na co dzień możesz pływać na nich jak na zwykłej desce do paddleboardingu, ale posiadają gniazdo do montażu pędnika oraz miejsce na centralny miecz, a więc mogą również służyć jako deska do windsurfingu.

PRZEZNACZENIE: Odpowiednie do nauki podstaw windsurfingu, idealne dla dzieci, początkujących i mniej doświadczonych windsurferów, a nawet do pływania bardziej sportowego.

PRZYDATNE AKCESORIA: Żagiel, centralny miecz, neopren, buty do wody, lycra, wodoszczelne etui na telefon, kamizelka wypornościowa lub ratunkowa.

SUP-Y DO YOGI I FITNESSU

Te szerokie deski o dużej wyporności (330–360 l) są tak stabilne, że nadają się do ćwiczeń, do których delikatne bujanie na wodzie wprowadza dodatkowy poziom trudności. Przypominają masywne deski allround bez zbędnych dodatków, za to z pianką EVA na prawie całej powierzchni. Mogą z powodzeniem służyć jako rodzinne SUP-y.

PRZEZNACZENIE: Spokojna woda, krótkie wycieczki, rodzinny paddleboarding.

PRZYDATNE AKCESORIA: Elektryczna

wielkość desek SUP	długość	szerokość	grubość	nośność
dla dzieci	8-11'6"	23-30"	4-5"	do 50 kg
dla młodzieży	10-12'6"	25-31"	5"	40-50 kg
dla kobiet	10-12'6"	25-32"	5"	50-70 kg
dla mężczyzn	10-14'	30-32"	6"	60-90 kg
dla wielkich chłopów	12-14'	30-34"	6"	100+ kg

pompka, pływak na wiostło, wygodny strój do jogi, wodoszczelny worek i etui na telefon, kotwica, wózek transportowy, wodoodporny głośnik.

POZOSTAŁE TYPY DESEK SUP

Istnieją też inne rodzaje desek, np. dla wielu osób (rodzinne, tandemowe, megaboardy), deski do surfowania na falach (SUP-surfy) i SUP-y do foilingu.



WYBIERAMY

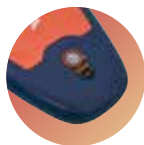
deskę SUP

Najważniejsze są dwa pytania: dla kogo jest przeznaczona deska i co użytkownik ma zamiar na niej robić. Odpowiedź bez pudła pomoże odnaleźć się w gąszczu różnych rodzajów SUP-ów.



AQUA MARINA

AQUA MARINA jest jednym z najbardziej liczących się graczy na rynku desek do paddleboardingu. Marka została założona w 1991 roku i od tamtej pory przeszła długą drogę od małej firmy do potentata, który ma w swojej ofercie coś dla każdego. Podstawowa seria All-Around i wyższa All-Around Advanced są skierowane do początkujących i umiarkowanie zaawansowanych wioślarzy. Z kolei seria Touring to już sprzęt dla osób, które chcą odkrywać piękno wodnych akwenów podczas dłuższych wycieczek. Ofertę uzupełniają modele wyścigowe z serii Racing, deski dla dzieci oraz wind-SUP-y. Znajdą się także specjalistyczne modele do pływania dla kilku osób jednocześnie, modele do spływów górskimi rzekami, jogi czy wędkarstwa.



Rufa typu squash tail poprawia stabilność.

ALL-AROUND

Szeroka paleta pastelowych barw i pokrycie z pianki EVA to piękna otoczka istotnych zmian technologicznych wpływających na zachowanie desek na wodzie. Jedną z nich jest rufa typu squash tail, której specjalny spłaszczony kształt poprawia stabilność SUP-ów. Z kolei technologia Drop Stitch Light podnosi sztywność przy zachowaniu niskiej wagi sprzętu. Komplet oprócz standardowego wyposażenia zawiera wysokiej jakości ręczną pompkę dwukierunkową.





AQUA MARINA może się poszczycić tym, że każdego roku wprowadza na rynek innowacje technologiczne i wyznacza nowe designerskie trendy. Jak podobają się wam tegoroczne kolory? My pastelowym barwom dajemy kciuk w górę. Ogromne znaczenie dla marki ma także jakość wykonania. Firmie udało się zwiększyć sztywność desek, co przekłada się na lepszy ślizg po powierzchni wody. A dla większego komfortu użytkowników pokład pokrywa przyjemna w dotyku, antypoślizgowa pianka EVA. Marka AQUA MARINA kładzie mocny nacisk na ekologię. Pokrowce

na deski są wykonane w 100% z tworzyw sztucznych pochodzących z recyklingu. Papierowe opakowania zajęły miejsce plastikowych, a sitodrukowe grafiki zastąpiono drukiem cyfrowym. Warto podkreślić, że w produkcji desek minimalizuje się użycie klejów. Zamiast nich firma stosuje nowatorskie rozwiązania, zapewniające większą wytrzymałość połączeń i bardziej ekologiczną produkcję. Na dodatek spada waga sprzętu. Oprócz desek SUP w portfolio marki znajdziesz także szeroką gamę pompowanych kajaków i pontonów, elektryczne silniki BlueDrive oraz szeroki wybór wiosł, odzieży i innych akcesoriów.



SAFT™ (Swift Attach Fin System) pozwala szybko zamontować statecznik.

ALL-AROUND ADVANCED

Nowością jest system szybkiego mocowania stateczników (SAFT™ Swift Attach Fin System). I tak już wysoka sztywność podstawowej serii w tym wypadku jeszcze rośnie dzięki technologii Double Stringer (wzmocnienie z PVC). Przeprojektowane i ulepszone zostały elastyczne linki do mocowania bagażu – dzięki nowemu systemowi Red Strap™ można go zabrać więcej, a także zamocować szybciej i pewniej. Na rufie znajduje się ulepszony kickpad, który ułatwia manewrowanie podczas skrętów.



Nowy kształt kila ułatwia manewry.

TOURING

Ta seria paddleboardów jest odpowiednia dla początkujących i zaawansowanych użytkowników. Obie grupy będą zadowolone z szeregu modyfikacji, np. przeprojektowanej przestrzeni na rufie, która pozwala zabrać więcej bagażu. Marka ułatwiła także życie SUP-erek, ponieważ damskie modele Coral są lżejsze, ale dzięki bocznym wzmocnieniom zachowują odpowiednią sztywność. Z kolei deski Hyper ze specjalnie zaprojektowanym kilem (Fore Keel) ułatwiają utrzymanie kierunku, a dzięki technologii Double Chamber są sztywniejsze i bardziej bezpieczne.



JAK WYGLĄDA TURYSTYCZNY SUP?

Na konstrukcję tego rodzaju SUP-ów mocno wpływa sposób ich użytkowania. Są środkiem transportu, a więc muszą przewozić różnego rodzaju bagaże. Ich konstruktorzy kładą też nacisk na wygodę, bo wyprawy touringowe mogą trwać przez wiele godzin, niezbędne jest więc wsparcie dla wioślarza, który po takim czasie ma pełne prawo poczuć zmęczenie.

Paddleboardy turystyczne są przeznaczone na długie wyprawy po spokojnych i płynących wodach. Stanowią swego rodzaju kompromis pomiędzy deskami uniwersalnymi a sportowymi.

Deski turystyczne mają unikalny kształt:

WĄSKI I SPICZASZTY DZIÓB czasami jest lekko wygięty do góry (tzw. rocker), dzięki czemu deski touringowe lepiej prowadzi się na wzburzonej wodzie.

SZEROKI ŚRODEK stanowi stabilne podparcie dla stóp. Nie trzeba się mocno skupiać na utrzymywaniu równowagi i można spokojnie podziwiać krajobraz.

ŚCIĘTA RUFKA poprawia stabilność deski.

JAKĄ DESKĘ WYBRAĆ?

Deski touringowe to pojemna kategoria i mogą, w zależności od przeznaczenia, wyraźnie się od siebie różnić. Dlatego najpierw odpowiedz sobie na pytanie, w jakich warunkach zamierzasz pływać.

Czy będą to spokojne rzeki i jeziora? A może wolisz wartkie rzeki z bystrzami, albo wręcz dzikie wody po wiosennych roztopach? Stawiasz nacisk na stabilność deski, która będzie na dodatek przewozić spory ładunek (np. sprzęt biwakowy), czy raczej na zastrzyk adrenaliny? Znając odpowiedzi na te pytania, poproś doświadczonego sprzedawcę o pomoc w wyborze właściwej deski.

PRZYDATNE AKCESORIA

W przypadku wypraw na SUP-ie pamiętaj o zaopatrzeniu się w kamizelkę wypornościową. Dobrze też mieć towarzystwo, aby w trudnej sytuacji nie być zdanym jedynie na siebie.

WODOSZCZELNY WOREK: To od Ciebie zależy, jak się spakujesz, ale zasada „im mniej, tym lepiej” to dobry kierunek. Zaleca się, aby objętość worka nie przekraczała 25-30 litrów. Mocuje się go do pokładu za pomocą linek bungy.

POMPKA: Zalecamy klasyczną, dwukierunkową pompkę manualną, żeby uniknąć awarii elektroniki w terenie.

KAMIZELKA WYPORNOŚCIOWA: Polecamy zabierać ją na każdą wyprawę. Wiemy, na pewno świetnie pływasz, ale to kwestia bezpieczeństwa. Przewoźny zawsze ubezpieczony.

LEASH: Czyli linka bezpieczeństwa. Na większość wód najlepszy jest podstawowy, skręcany leash (coil), który nie ciągnie się

po wodzie. Z kolei na hardcorowe, dzikie rzeki dobrze wybrać specjalny leash z szybkością z przodu. Jeśli owinie się wokół przeszkody, można go szybko odcepić, żeby nie wciągnął Cię pod wodę.

KASK: Opcja niezbędna na rzekach szybko płynących, na których można spotkać kamienie i jazy. Niektórzy dokładają do niego jeszcze ochraniacze голени i kolan.

BUTY: Na pewno wiesz, jak boli palec po uderzeniu o szafkę lub stopa, gdy nadepniesz na klocek Lego. W wodzie lepiej nie fundować sobie takich atrakcji.

WODOSZCZELNE ETUI NA TELEFON: Jest bardzo ważne, bo chroni Twoje przenośne centrum dowodzenia. Smartfon pozwala przecież wezwać pomoc, sprawdzić pozycję, nagrać trasę czy wreszcie zrobić fantastyczne selfie. Popularne modele pokrowców posiadają dodatkowe pływaki, dzięki którym komórka nie zatoni, gdy wypadnie do wody.



ODCHUDZANIE: Masz ochotę na wyprawę na SUP-ie w wersji light? Zamiast nosić ze sobą plecak weź pasek na ramię. Sprawdź się też przy noszeniu napompowanej deski.

PLECAK Z BUKŁAKIEM NA PICIE: Pozwala wygodnie pić przez rurkę, więc nie trzeba się zatrzymywać i szukać w bagażu butelki.

MAŁE, A PRZYDATNE: Kapelusz lub czapka, okulary przeciwsłoneczne, krem z filtrem, karta płatnicza i przekąski.

RZECZNE STATECZNIKI

SUP-y turystyczne ze względu na zmienną głębokość rzek wyposażone są w specjalne, obniżone i elastyczne stateczniki. Możesz też kupić statecznik Frog Fish, który chowa się przed przeszkodą, a po jej minięciu wraca do pierwotnej pozycji. Taki sprytny!

Gladiator PRO 11'6" T. Turystyczny SUP dla wymagających.



Podczas wyprawy przydadzą Ci się: lycra lon z długim rękawem, worki wodoszczelne Aqua Marina w różnych rozmiarach i buty do wody Aqua Marina.



PADDLEBOARDY

turystyczne

Jeśli na SUP-ie szukasz przygód i kontaktu z naturą, chcesz odkrywać meandry rzek i eksplorować dzikie zatoczki, idealnym kompanem będzie dla Ciebie deska turystyczna (touring).



PO CO SPECJALNA DESKA?

Na początek, w ramach oszczędności i rozpoznania bojem, czy dziecko w ogóle tyknie bakcyła paddleboardingu, można tę aktywność przetestować na jednej, uniwersalnej desce dla całej rodziny. Jeśli jednak okaże się, że jej najmłodszy członek chce pływać więcej, warto od razu zafundować im deskę specjalnie dla nich przeznaczoną. Dlaczego? Z tego samego powodu, dla którego kupujemy im rowery dziecięce, a nie każemy jeździć na własnych. Po prostu jest to sprzęt przystosowany do fizjologii dzieci, które na pewno nie będą chciały wiosłować na desce rozmiarów Titanica i machać wiosłem długości bosaka.

CZY TO JUŻ TEN MOMENT?

Dopóki pływanie okazjonalnie, a deska służy bardziej do zabawy w wodzie, dzieci spokojnie mogą używać sprzętu dla dorosłych. Jednak jeśli w grę wchodzi wspólna wycieczka i dłuższe dystanse, zacznij rozglądać się za deską SUP dla dzieci. W końcu zamierzasz je do tej aktywności zachęcać, a nie odwrotnie, prawda?

OD JAKIEGO WIEKU DZIECI MOGĄ PŁYWAĆ NA SUP-IE?

Rozwijamy się w różnym tempie, więc odpowiedź brzmi: to zależy. Jednak z naszych osobistych doświadczeń wynika, że bardziej sprawne dzieci mogą wskoczyć na deskę SUP i samodzielnie pływać już od 5 roku życia. Jeśli chodzi o wozienie dzieci na desce, to na wycieczki zabieraliśmy nawet niemowlęta, które potrafią już samodzielnie siedzieć. Warunkiem wyjścia w rejs są oczywiście kamizelki ratunkowe, podobnie jak wybór odpowiedniego miejsca i pogody.



SĄ TEŻ DZIECĘCE WIOSŁA?

Oczywiście! Krótsze i lżejsze. Jednak podstawowe aluminiowe wiosło dostępne w zestawie z SUP-em w zupełności wystarczy na początek. Nie zapomnij wyposażyć go w piankową bojkę, żeby nie zatonoło. Jeśli dziecko zacznie traktować paddleboarding sportowo i ścigać się, warto pomyśleć o wiosle z włókna węglowego.

ROZMIAR SIĘ LICZY

SZEROKOŚĆ I DŁUGOŚĆ: Na krótszej i węższej desce SUP dziecko lepiej czuje mechanikę ruchu i może wiosłować tak samo jak dorosły. Angażuje odpowiednie mięśnie i jest w stanie zastosować prawidłową technikę wiosłowania. Pływając na desce

mniejsze wiosło

Najmłodszy wioslarz musi mieć mniejsze i lżejsze wiosło, żeby mogli nimi wygodnie operować.



PADDLEBOARDING

w formacie XS



Ulubiona deska dzieci – Hydro Force Aqua Journey 9'0".

Pływanie na SUP-ie to fantastyczna aktywność dla dzieci. Daje mnóstwo frajdy, bezpiecznie wzmacnia całe ciało, buduje poczucie sprawności i pewność siebie.

Dziecięce SUP-y firmy Gladiator mają rozmiary 8'0"-12'6".

dla dorosłych, mocniej przechyla się na boki i niekorzystnie obciąża plecy i biodra.

WYPORNOŚĆ I WAGA: Sterowanie dużą deską dla dorosłych, zwłaszcza przy mocniejszym prądzie i wietrze, jest dla dziecka zbyt dużym obciążeniem. Nie może jej właściwie kontrolować, co może doprowadzić do niebezpiecznych sytuacji. Tylko na sprzęcie o rozmiarach dopasowanych do swoich sił najmłodszy mogą czerpać radość z wiosłowania i rozwijać pasję do paddleboardingu.

WIOSŁO. Nie chodzi tylko o długość – dziecięce wiosło ma też cieńszy trzonek, pasujący do małych dłoni, a także pióro o mniejszej powierzchni i lżejszą konstrukcję.

bez żadnych wyjątków

Kamizelki ratunkowe (100N) dla dzieci są niezbędnym elementem wyposażenia podczas uprawiania sportów wodnych i nie można lekceważyć konieczności ich zakładania. Dostępna jest szeroka gama kamizelek – od zwykłych, na treningi czy wakacje nad morzem, przez bardziej praktyczne na spływy rzekami (z uchwytem do wyciągnięcia dziecka z wody), aż po dziecięce kamizelki do windsurfingu, kitesurfingu czy żeglarstwa, które można łączyć z trapezem. Do pływania na SUP-ie zalecamy kamizelki ratunkowe w odbłaskowych kolorach, które mają zintegrowany kołnierz, dzięki czemu głowa pozostaje zawsze nad powierzchnią wody. Mają pasek między nogami, więc kiedy dziecko wpadnie do wody, nie zsuną się przez głowę. Występują w trzech rozmiarach: T1 dla dzieci o wadze 15-20 kg, T2 (20-30) kg i T3 (30-40) kg.



Spiner Let's Paddle w rozmiarze 9'10" to SUP idealny dla dzieci i kobiet.

DESKI SUP DLA rodziny

Grupowe pływanie z rodziną i przyjaciółmi jest fantastyczną zabawą. Zaproponujemy Ci odpowiednią jednostkę pływającą nawet wtedy, gdy grono Twoich najbliższych to liczna wataha.



Inwestycja w osobny sprzęt dla każdego na sam początek może okazać się przerostem formy nad treścią. Dlatego jedna deska odpowiednich rozmiarów jest najtańszym i najwygodniejszym sposobem na przetestowanie, którzy członkowie rodziny potkną bakcyła wiosłowania na stojąco. Ale nawet jeśli ktoś ostatecznie nie zdecyduje się na kontynuację przygody z paddleboardingiem – tak, nie do końca to rozumiemy, ale historia zna takie przypadki – to zapewniamy Ci, że wspólna aktywność na wodzie będzie niezapomnianą frajdą dla całej ekipy.

JAK WYBRAĆ RODZINNY PADDLEBOARD?

NOŚNOŚĆ: To najważniejsze kryterium, ponieważ SUP nie może się ugiąć pod ciężarem załogi, dlatego w pierwszej kolejności zastanów się, w jakiej konfiguracji najczęściej będzie wykorzystywana deska. Bierz pod uwagę również zwierzęta i osoby, które mogą dotaczać do zabawy okazjonalnie.

STABILNOŚĆ: Tak jak w górach tempo wycieczki dostosowuje się do

najwolniejszej osoby, tak na wodzie poczucie bezpieczeństwa i komfortu należy dopasować do najmniej doświadczonych wiosłarzy. Wybierz deskę z zapasem szerokości, stabilności i wyporności, która poradzi sobie nawet przy obciążeniu większą załogą.

RODZAJE DESEK: Za rodzinny SUP może posłużyć już zwykły **paddleboard typu allround w rozmiarze XXL**, na którym popływasz sam, albo w rejs zabierzesz kogoś z rodziny. **Tandem** to z kolei deska przeznaczona dla dwójki dorosłych i dziecka lub zwierzęcia. **Dragon board** jest przeznaczony do szybszego wiosłowania w czteroosobowym składzie. Idealny na dłuższe wycieczki albo zawody. W końcu **Megaboard** to już konkretna jednostka, na której zmieści się w dwóch rzędach 5-7 osób.

ZALETY RODZINNEGO PADDLEBOARDU

- możliwość pływania całą rodziną
- idealny jako deska na start
- wysoka stabilność, wyporność i nośność

TIP: Do pompowania dużych, rodzinnych SUP-ów najlepiej nadają się pompy elektryczne. **Więcej na stronie 24.**

Aqua Marina Mega

Załoga: 5-7 osób
Maksymalna nośność: 650 kg
Wyporność: 1400 litrów
Pozycja: w dwóch rzędach, z tyłu sternik

Długość x szerokość x grubość:
18'1" x 60" x 8" (551 x 152 x 20 cm)
Masa: 27,5 kg



Aqua Marina Airship Race

Załoga: 4 osoby
Maksymalna nośność: 460 kg
Wyporność: 1000 litrów
Pozycja: w rzędzie

Długość x szerokość x grubość:
22' x 34" x 8" (670 x 86 x 20 cm)
Masa: 23,6 kg

SUP-kajaki są produkowane z PVC w technologii drop-stitch, co pozwala na pompowanie ich pod wysokim ciśnieniem. W przeciwieństwie do paddleboardów, który są przeznaczone do pływania na stojąco, a pływanie na siedząco jest możliwe tylko dodatkowo dzięki zamontowaniu siedziska kajakowego, SUP-kajaki są skonstruowane dokładnie odwrotnie. Powinniśmy postrzegać je jako kajaki z możliwością używania jako paddleboardu.

TYPOWY SUP-KAJAK

AQUA MARINA Cascade ma dużą wyporność. Zabierze nie tylko samego kajakarza, ale pozwoli też na załadowanie pasażera i dodatkowego ładunku, czyli będzie dobrym środkiem transportu np. na popołudniowy piknik we dwoje. Idealnie nadaje się na wakacyjną jednostkę pływającą, ponieważ pozwoli członkom rodziny na uprawianie różnych aktywności. Jeden rodzic może zabrać dziecko na kajakową wycieczkę, a drugi wykorzysta SUP-kajak jako paddleboard. Dzieci mogą również wyjąć wewnętrzną podłogę z supkajaka i bawić się nią na plaży jak bodyboardem.

SUP-kajak jest wyposażony w wiosto, które w mgnieniu oka można przekonfigurować z kajakowego na pagaj. Wioślarz może po prostu usiąść na pokładzie albo wygodnie oprzeć się o siedzisko kajakowe, dające

plecom podparcie. SUP-kajak może być wyposażony w ostonę przeciwwiatrową, chroniącą przed deszczem i rozbryzgami wody, szczególnie istotną w chłodniejszych dni. W sterowaniu pomagają dwa stateczniki, ułatwiające utrzymanie na kursie nawet przy bocznym wietrze. W zestawie znajduje się torba transportowa z paskami na plecy, dzięki której sprzęt można wygodnie dostarczyć na brzeg.

KOLEJNE MOŻLIWOŚCI

Na rynku są też dostępne podobne produkty innych firm, takich jak Coasto czy Spinera. SUP-kajaki na pierwszy rzut oka wyglądają dość podobnie, ale różnią się między sobą rozmiarami kokpitów czy akcesoriami dołączonymi do zestawu. Różnice znajdziemy także w samym

kształcie desek. Każdy więc może wybrać sprzęt na podstawie swoich potrzeb i preferencji.

SUP-kajaki to sprzęt dający użytkownikom mnóstwo frajdy. Jego główną zaletą jest uniwersalność, którą docenią wszyscy, którzy nie mogą zdecydować się pomiędzy dwoma typami jednostek pływających.

Stać czy siedzieć? Wszystko ma swoje zalety. A najlepsze jest to, że już nie musisz wybierać. Dzięki hybrydom kajaka oraz deski typu SUP możesz mieć ciastko i zjeść ciastko.

DWA W JEDNYM

SUPkajaki



SUP-kajaki
Spinera SK 10 i SK 12



CO TO JEST WIND-SUP?

To deska dająca unikalne możliwości, ponieważ można na niej pływać zarówno jak na SUP-ie, jak i windsurfingu. W tej drugiej kategorii jest to sprzęt idealny dla początkujących i do nauki, ale frajdę z pływania znajdują na nim także bardziej zaawansowani użytkownicy. Dużymi zaletami są łatwość transportu i przechowywania wind-SUP-a. Dzięki niemu, aby popływać na windsurfingu, nie jest już konieczne posiadanie garażu, bagażnika na dach samochodu albo vana. Kolejną zaletą jest to, że większa część powierzchni pokładu wind-SUP-a jest pokryta przyjemnym w dotyku antypoślizgowym materiałem. Pierwsze próby ostrzenia pod wiatr stają się więc łatwiejsze, a upadki mniej bolesne.

CZYM RÓŻNI SIĘ OD PADDLEBOARDU?

MOCOWANIE PĘDNIKA: Znajduje się przed uchwytem do przenoszenia SUP-a. Podobnie jak deski do windsurfingu wykorzystuje uniwersalny gwint M8.

CENTRALNY STATECZNIK: Dodatkowy, większy statecznik mieczowy jest niezbędny, aby pływać pod wiatr. Przeważnie umieszcza się go w połowie odległości między gniazdem żagla a tylnym statecznikiem.

SPECJALNA KRAWĘDŹ NA RUFIE: W tylnej części niektórych modeli montuje się twardą, gumową listwę, która ułatwia odprowadzanie wody i pozwala przy większych prędkościach wejść w ślizg.

SPRZĘT DLA KAŻDEGO

Oferta rynkowa jest bardzo szeroka i niezależnie od tego, na jakim poziomie zaawansowania w pływaniu na SUP-ie i windsurfingu jesteś, znajdziesz sprzęt odpowiedni do swoich potrzeb. Dostępne są deski dla dzieci, uniwersalne SUP-y allround dla początkujących, touringi dla bardziej zaawansowanych, a także duże deski rodzinne. Warto również wspomnieć



Wing z powrotem może zastąpić żagiel.

o specjalnych deskach przeznaczonych głównie do windsurfingu. Znajdziesz je przede wszystkim w ofercie marki STX.

Z WIATREM I Z WIOSŁEM

Wind-SUP zachowuje się na wodzie w bardzo podobny sposób, co zwyczajna pompowana deska do paddleboardingu. Nieco wyższa masa wynikająca z dodatkowej skrzynki na statecznik i mocowania na żagiel przy wiosłowaniu jest praktycznie niezauważalna.

WAKACJE NA 100%

W porównaniu do klasycznych desek windsurfingowych, windSUP-y mają mnóstwo zalet. Nie dość, że łatwo je przetransportować, to jeszcze oferują niezrównaną wszechstronność. I nie mówimy tylko o wspomnianej już łatwości przetaczania trybów wietrznego oraz wioślarskiego. Taki sprzęt postuży

JEDNA DESKA,
TONA MOŻLIWOŚCI

wind-SUP

Wind-SUP jest następcą klasycznego windsurfingu i czyni z paddleboardu jeszcze bardziej wszechstronny sprzęt.



również dzieciom jako mobilny pomost, który będą mogły wykorzystać do skoków do wody i niekończącej się zabawy. Wind-SUP w pakiecie często zawiera także dwustronne wiosła kajakarskie i siedzisko, więc błyskawicznie zamienisz go w kajak, którym przetransportujesz prawie całą rodzinę.

JAK DOBRAĆ ŻAGIEL

Rozmiar żagla do windsurfingu podawany jest w metrach kwadratowych. Im większy, tym szybsza będzie deska przy słabym wietrze. Jednak większa powierzchnia oznacza większy opór i trudniejsze wyciąganie z wody. W specjalistycznym sklepie doradzą Ci rozmiar żagla odpowiedni do umiejętności i wagi.

NIE BÓJ SIĘ WINGA

Wing, czyli pompowane skrzydło, jest świetnym dodatkiem do wind-SUP-a. Może rozpędzić Cię podobnie jak żagiel, a do tego ma trzy wielkie zalety.

KOMPAKTOWOŚĆ: Zajmuje niewiele miejsca, więc bez problemu dorzucisz je do pokrowca z deską.

NISKA MASA: Jest bardzo lekki i nie trzeba wyciągać go z wody jak żagla, co kosztuje sporo siły.

PROSTOTA: Napompuj i ruszaj. W braku komplikacji siła.



STX Ifoil to deska, która pozwoli Ci wzbić się w powietrze.

żagle do wind-SUP-a

- 2,5 m² dziecięcy
- 3,5 m² młodzieżowy
- 4,0 m² dla początkujących
- 5,5 m² dla zaawansowanych
- 6,5 m² dla zawodników



Wind-SUP to stabilna deska do wiosłowania i windsurfing dla każdego.

Trzyczęściowe wiosło Aqua Marina
z karbonowym piórem i trzonkiem
z laminatu szklanego oraz włókna węglowego.

JAK WYBRAĆ wiosło

Można pomyśleć, że wiosło to druga najważniejsza rzecz po desce SUP. Błąd. Jest równie ważne, bo bez niego zwyczajnie nie ma paddleboardingu.

RODZAJE WIOSEŁ

Wieloczęściowe to najbardziej popularny rodzaj, bo można dopasować długość do wielu użytkowników. Jego wadą jest mniejsza sztywność, większa masa i drobne luzy w elementach łączących. Jeśli używasz go na morzu, po każdym pływaniu rozłóż je i przepłucz słodką wodą – sól z czasem może uszkodzić wiosło. Idealne do podróży, gdy chcesz spakować je do plecaka, najlepiej razem z deską i pompką.

Dwuczęściowe składają się z trzonka z piórem i regulowanego uchwytu. Z uwagi na wysoką sztywność trzonka często używają ich zaawansowani paddleboarderzy z zacięciem sportowym.

Jednoczęściowe mierzą około 220 cm. Przycina się je na potrzebną długość, a potem uszczelnia uchwyt za pomocą

kleju na gorąco. Takie wiosła są idealne do pływania sportowego i długich podróży na SUP-ie. Są bardzo lekkie, ponieważ nie ma w nich elementów łączących i części regulowanych. Zwykle unoszą się na wodzie.

DIABEŁ TKWI W SZCZEGÓŁACH

Im lżejsze wiosło, tym dłużej możesz pływać, bo wolniej się męczysz. Brzmi jak marketingowy banał, który ma Ci wcisnąć kolejny produkt. I pewnie przy użytkowaniu rekreacyjnym, kiedy wyptywasz na godzinę czy dwie, masa wiosła rzeczywiście nie ma aż tak dużego znaczenia. Spróbuj jednak pomachać wiosłem przez kilka godzin – wtedy kilkaset gramów robi kolosalną różnicę. Z każdą kolejną minutą wiosłowania znaczenia nabiera też sztywność – zbyt miękkie wiosło sprawia, że marnuje się część energii, którą napędzasz deskę i para idzie w gwizdek.

Shaka to hawajski gest dłoni. Wyraża szacunek dla wszystkich żywych istot. Przeszedł do języka SUP-erów i surferów jako pozdrowienie na wodzie. Może też pomóc w szacunkowym doborze długości wiosła. Powinna ona wynosić jedną shakę ponad głowę, czyli 10-15 cm więcej.





Nie można jednak przesadzać – nadmiernie sztywne wiosła mogą przeciążać stawy, więc są przeznaczone do celów sportowych.

Aluminium+plastik: Aluminiowy trzonek i plastikowe pióro to najczęściej spotykane połączenie. Wadą takich wiosel jest wysoka masa, która zwykle wynosi ok. 1 kg. Ponadto aluminium poddane działaniu dużej sily może ulec nieodwracalnemu wygięciu. Uwaga: takie wiosło unosi się na wodzie tylko przez pewien czas więc zalecamy założenie floatera (bojki), zabezpieczającego przed zatonięciem.
MASA: ok. 1000 g

Kompozytowe: Bardziej zaawansowana kombinacja kompozytowego trzonka i plastikowego pióra. Takie wiosło jest lżejsze, a pióro nie ulegnie uszkodzeniu, gdy uderzysz nim np. o kamień na dnie. Dobra opcja dla zaawansowanych wiosłarzy bez ambicji sportowych.
MASA: ok. 700 g

Karbon: to materiał pozwalający wyprodukować najlepsze wiosła. Są lekkie jak piórko, a przy tym niesamowicie sztywne. Dzięki temu pozwalają osiągnąć największą prędkość, a przy tym nie powodują zmęczenia. Fakt, taki gadżet trochę kosztuje, ale jak tylko poczujesz, jaką różnicę robi włókno węglowe, żadne inne wiosło nie będzie już dla Ciebie dostatecznie dobre.
MASA: ok. 500 g

do sejfu

O skarby trzeba dbać, dlatego wiosło, zwłaszcza karbonowe lub z laminatu szklanego, warto transportować w specjalnym etui. Znajdziesz odpowiedni produkt właściwie na każdy rodzaj wiosła.



pióro mocowane pod kątem (10-13°)

ŁOPATKA, NIE SZUFLA

W podstawowych modelach wiosel nie ma możliwości wyboru rozmiaru pióra, która pojawia się w przypadku modeli ze średniej półki cenowej. Im większa powierzchnia, tym łatwiej się rozpędzić, ale też wiosło stawia większy opór podczas wiosłowania. Dlatego z rozmiarem pióra nie ma co przesadzać i każdy powinien dobrać go do swoich możliwości. Jak poznać, czy jest odpowiedni? Idź na plażę i popracuj wiosłem jak łopata, przerzucając piasek. Jeśli szybko się nie męczysz, na wodzie też będzie OK.

INNE WIOSŁA

Kajakowe: Składane wiosło z dwoma piórami do wiosłowania na siedząco. W niektórych modelach można regulować kąt nachylenia pióra.

SUP-surfingowe: Krótsze niż wiosło do tradycyjnego paddleboardingu i z nieco większą powierzchnią pióra, aby łatwiej było ruszać się na falach.



rozmiar pióra	sqi	cm ²
dziecięce	66	425
mtodzieżowe	76-80	490-515
damskie	76-80	490-515
męskie	80-86	515-555
zawodnicy	90+	580+

Quickblade

Najlżejsze i najmocniejsze amerykańskie wiosło karbonowe z warsztatu czterokrotnego kajakarza olimpijskiego Jima Terrela (tworzy je od 1989 r.). Używa ich zdecydowana większość najlepszych zawodników na świecie.



ich troje

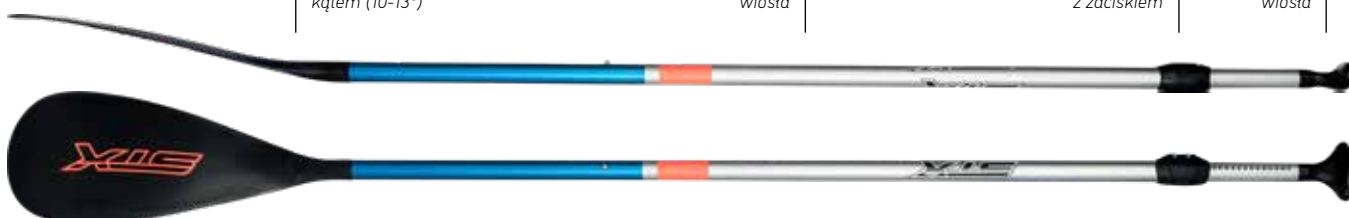
Trzyczęściowe wiosło z laminatu szklanego i karbonu kosztuje około 550 zł.



trzonek wiosła

tącznik z zaciskiem

uchwyt wiosła



SPINERA

Spinera to akronim pochodzący od angielskich słów:
Specialist, **P**rofessional, **I**nnovation, **N**ew, **E**xciting, **R**efined, **A**pproved.

LET'S PADDLE

9'10" / 10'4" / 11'2" / 12'0"

LIGHT

9'10" / 10'6" / 11'2" / 11'8"



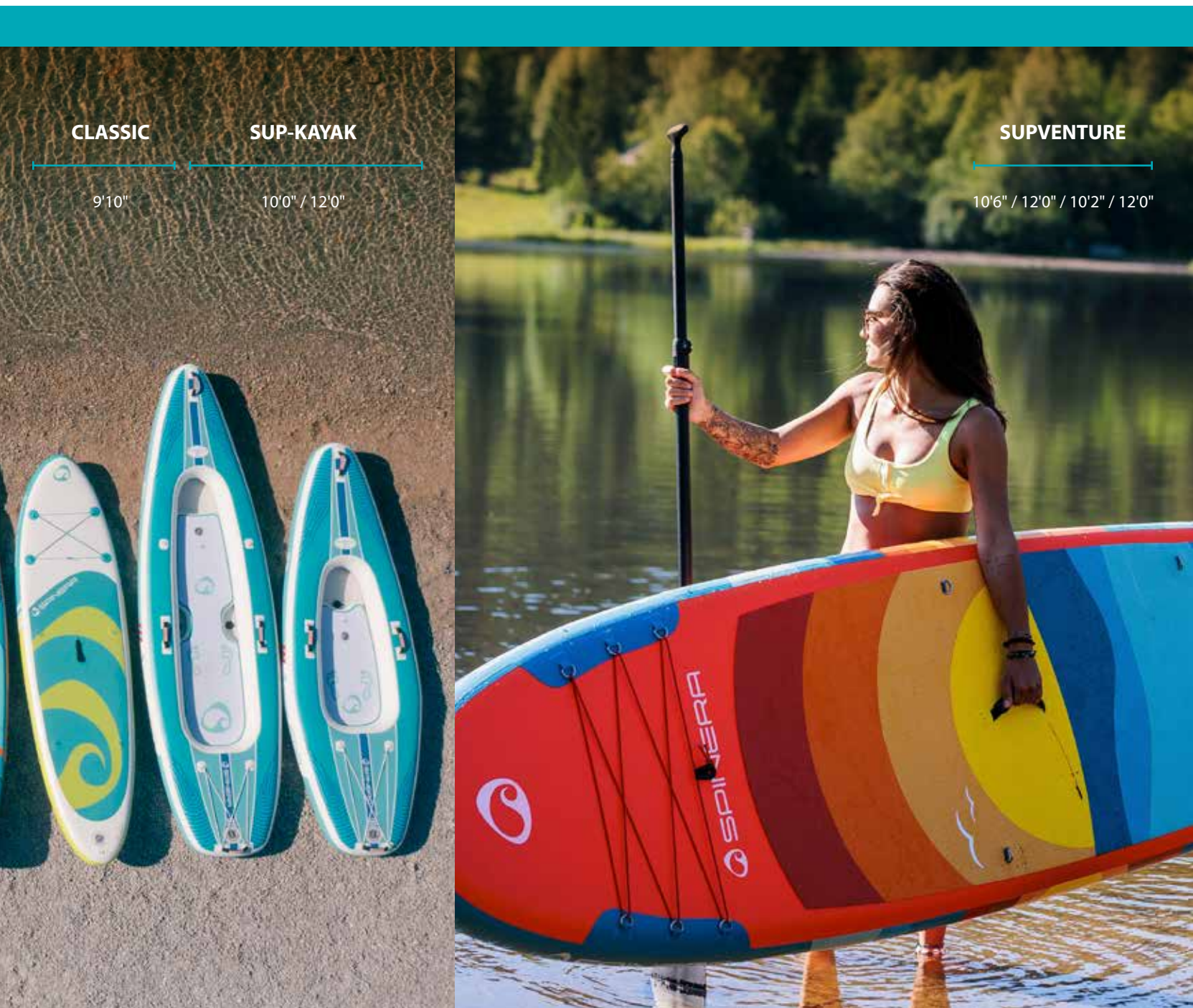
Marka Spinera oferuje szeroki wybór desek SUP. Od podstawowych i bardziej zaawansowanych modeli allround po mające bardziej sportowy charakter, np. touringowe. Wszystkie są dostępne w wielu rozmiarach, tak aby każdy mógł dobrać sprzęt do swoich potrzeb.

Wyjątkową pozycją w katalogu Spinera są SUP-y wykonane technologią Ultra Light. Z jednej strony ułatwia ona manewrowanie deską na wodzie, a z drugiej sprawia, że deska jest bardzo lekka i każdy może bez większego wysiłku ją zwodować.

W tej technologii wykonano paddleboardy z serii **Sun Light** (allround) i **Light** (touring). Trzeba podkreślić, że pomimo bardzo niskiej wagi touringowe SUP-y zachowują wysoką sztywność. Do tego ich specjalny kształt pozwala na łatwiejszy ślizg po powierzchni wody, są więc doskonałymi partnerami do długich wypraw.

Ofertę paddleboardów typu allround uzupełniają serie **Let's Paddle** oraz **Supventure**. W tej drugiej znajdują się konstrukcje dwuwarstwowe o wyższej sztywności.

Marka Spinera oferuje szeroki zakres produktów przeznaczonych do różnych sportów wodnych. Na rynek desek typu SUP firma weszła z przystupem w 2017 roku i dzięki doświadczeniu zdobytemu w podobnych obszarach działalności szybko zdobyła opinię jednego z czołowych wytwórców desek do paddleboardingu. Od samego początku Spinera stawia na to, by nie inwestować zbyt wiele w przesadnie rozbuchany marketing i dzięki takiemu podejściu może ograniczyć wzrost cen swoich produktów. Celem marki jest maksymalna praktyczność i funkcjonalność sprzętu, a najważniejsze są dla niej pozytywne opinie i doświadczenia entuzjastów sportów wodnych. Deski SUP w ostatnich latach stały się dla firmy kluczowym obszarem, dzięki czemu Spinera jest w stanie wprowadzić na rynek kolejne produkty naszpikowane nowoczesnymi technologiami.



Z jednej strony trudno nazwać je ultralekkimi, ale mimo to i tak należą w swojej kategorii do jednych z lżejszych propozycji na rynku. A skoro już jesteśmy przy niskiej masie – w serii **Classic** idealną deską dla mężczyzn do 80 kg, kobiet i dzieci jest model Spinera SUP Classic 9'10".

Osobom, które chcą pływać bardziej sportowo, firma proponuje kolejną touringową serię **Suptour**. Szybkiemu pływowaniu sprzyja ich wąski kształt oraz ostre zakończenie rufy.

Nie zapominajmy także o specjalnym modelu do jogi – **Suprana**.

Deska jest szersza i przez to wyraźnie bardziej stabilna, więc oprócz spokojnego pływania świetnie nadaje się do ćwiczeń na wodzie.

W komplecie znajduje się specjalny plecak do wygodnego przenoszenia deski, dwukierunkowa pompka oraz trzyczęściowe wiosło, tak że już na starcie otrzymujesz pełen zestaw akcesoriów niezbędnych do tego, aby zacząć przygodę z wodą i jogą.



SUP-test

ILE WYTRZYMA PADDLEBOARD?



Potencjalni wioślarze często zastanawiają się przed zakupem deski SUP, czy to sprzęt, który wytrzyma lata. Rozumiemy obawy, w końcu pompowane przedmioty nie kojarzą się z wybitną trwałością i bywa, że łatwo można je uszkodzić. Pomyśleliśmy, że skoro mamy z takim sprzętem do czynienia od wielu lat i znamy odpowiedź na te wątpliwości, to się wypowiemy. W skrócie: bez obaw. A teraz szczegóły.

Podstawowe modele mają konstrukcję jednowarstwową. Oznacza to, że deska składa się z PVC o grubości około 0,4 mm, otaczającej wewnętrzne jądro drop-stitch. Bardziej zaawansowane konstrukcje wykorzystują dwie warstwy PVC, dzięki czemu są sztywniejsze. W przeszłości warstwy były łączone klejem, obecnie w większości przypadków są ze sobą zgrzewane. W przypadku żadnej z tych konstrukcji nie obserwujemy wyższego odsetka uszkodzonych SUP-ów. Pomijając wyjątkowe przypadki, można powiedzieć, że przebicie deski jest możliwe jedynie w przypadku, kiedy obchodzimy się z nią wyjątkowo nieostrożnie.

Sprawdziliśmy doświadczalnie co jest w stanie wytrzymać paddleboard i byliśmy zaskoczeni, jak odpornym

jest przedmiotem. Deska wytrzymała przeciąganie po kamieniach, nieostrożne wplywanie dziobem na kamienistą plażę, zrobiliśmy z niej także huśtawkę dla dzieci, opierając środek o ostro zakończony kamień. Ostatecznym wyzwaniem było przejeżdżanie SUP-a samochodem. Wytrzymała dzielnie tę próbę kilka razy i poddał się dopiero wtedy, gdy podłożyliśmy pod spód ostry kamień.

Wspomnieliśmy już, że warstwy PVC coraz częściej są ze sobą zgrzewane. Jednak nawet w przypadku tej technologii jedna strona deski dalej będzie klejona. Dzieje się tak dlatego, że w tym miejscu do środka deski wprowadzane jest specjalne narzędzie, a po jego wyjęciu trzeba zakleić otwór. W związku z tym lepiej nie zostawiać desek SUP przez dłuższy czas na słońcu – promieniowanie UV i wysoka temperatura mogą stopniowo degradować klej i deska w tym miejscu z czasem się rozszczelni. Ponadto podwyższona

temperatura sprawia, że wewnątrz deski wzrasta ciśnienie, co obciąża łączenia. Dlatego zalecamy przechowywanie deski SUP w cieniu i delikatne spuszczenie z niej powietrza, nawet jeśli zostawiasz ją na kilka godzin.

Po powrocie z morza dobrze jest spuścić SUP-a słodką wodą, żeby oczyścić go z soli i brudu, a także piasku, którego nadmiar w okolicy wentyla może doprowadzić do rozszczelnienia.

Życie paddleboardu można wydłużyć, właściwie przechowując go zimą. Pod wpływem niskiej temperatury PVC kruszeje, dlatego lepiej nie trzymać deski w bardzo chłodnym pomieszczeniu, a także jej zwiijać. Najlepiej trzymać SUP-a w stanie częściowego napętnienia powietrzem.

Generalnie warto się starać, bo widzieliśmy już deski wyglądające jak nowe po dziesięciu latach używania, a także takie, które po jednym sezonie nadawały się do kosza. Wychodzi, że bardzo wiele zależy od właściciela i jego podejścia.





jeden statecznik centralny o klasycznym kształcie, montaż typu slide-in



system 2+1, dwa małe stateczniki montowane na stałe, główny wyjmowany



trzy montowane na stałe stateczniki z elastycznego PVC



wind-SUP z centralnym statecznikiem w systemie slide-in



duży statecznik montowany w systemie US-box

RODZAJE STATECZNIKÓW

State: Mocowane na stałe stateczniki są typowe dla uniwersalnych paddleboardów lub specjalnych desek przeznaczonych do pływania na rzekach. Najczęściej są to trzy finy z elastycznego PVC, na tyle krótkie, aby można było pływać nawet, gdy dno jest płytkie. Deskę po spuszczeniu powietrza zwija się razem ze statecznikami.

Wyjmowane: To rozwiązanie stosowane w większości desek SUP, które mają jeden plastikowy lub wykonany z laminatu statecznik (spotyka się też rozwiązanie 2+1). Najczęściej wsuwa się go w specjalne gniazdo (system slide-in) i zabezpiecza blokadą. Rzadziej można spotkać system US-box (statecznik mocuje się w gnieździe

śrubami i płytkami). Jeśli masz deskę z tym ostatnim systemem, pamiętaj, że śruby i płytki lubią się gubić, a kupując części zamienne, trzeba uważać, bo gwint może być calowy lub metryczny.

KSZTAŁT I POWIERZCHNIA

Na spokojnych wodach najlepiej sprawdzają się duże stateczniki, a na rzekach krótsze i bardziej pochyte. Z kolei w trudniejszych, morskich warunkach lepsze są węższe i prostsze finy, które mają mniejszą powierzchnię. Dzięki temu można łatwiej kontrolować deskę w warunkach silnych prądów morskich.

NAJCZĘSTSZE PROBLEMY

Niewłaściwe zamocowanie: Można je poznać po tym, że rufa sama ucieka na boki i deska schodzi z kursu.

Złamanie i zgubienie: Jeśli nie zabezpieczymy statecznika blokadą lub źle go przykręcimy, możemy zgubić go w czasie pływania albo złamać podczas uderzenia w podwodną przeszkodę (jaz, kamienie). W takim przypadku paddleboard zaczyna dziwnie zachowywać się na wodzie i tracimy sterowność.

Slide-in to najczęściej stosowany system mocowania statecznika.



FINY I stateczniki

Małe, a cieszą. Bez tych niepozornych kawałeczków plastiku pływanie na SUP-ie byłoby o niebo trudniejsze.

INSTRUKCJA

obsługi

Deska SUP to w gruncie rzeczy bardzo proste urządzenie i już za kilkanaście minut możesz być w jego obsłudze ekspertem wysokiej klasy. Do dzieła!

RĘCZNE POMPKI

Jednokierunkowe: To najczęściej spotykany wariant pompek ręcznych. Wewnątrz nich umieszczono pojedynczy cylinder z tłokiem, który napętnia się powietrzem jedynie podczas ruchu w dół.

Dwukierunkowe: Są trochę bardziej skuteczne, ponieważ napętniają deskę powietrzem zarówno podczas ruchu tłoka w dół, jak i w górę. Jednak nawet w ich przypadku trzeba się przed wejściem do wody trochę namachać. Cudów nie ma. Chociaż nie, wróć, jednak są.

Triple Action: To najbardziej efektywna technologia pompowania ręcznego. Dzięki podwójnym cylindrom i tłokom pompują na raz znacznie większą ilość powietrza.

ELEKTRYCZNE POMPKI

Zmieniają życie paddleboardzisty, podobnie jak pomпки stacjonarne życie rowerzysty. Coś, co kosztowało sporo czasu i potu, nagle przestaje uprzykrzać życie, a Ty zaczynasz się zastanawiać, czemu dojrzwanie do tej inwestycji zajęło Ci aż tyle czasu. Ich obsługa jest zazwyczaj banalnie prosta. Na przetączniku obrotowym lub wyświetlaczu ustawia się żądane ciśnienie, po którego osiągnięciu pompka wyłącza się automatycznie. Standardowo są podłączone do gniazda zapalniczki samochodowej 12 V, możliwe jest też podłączenie do powerbanku.

Adapter na wentyl samochodowy pozwala na skorzystanie z przenośnego kompresora albo z urządzenia na stacji benzynowej.

AKCJA NA BRZEGU

Po wyjściu z wody deska często brudzi się błotem lub piachem, dlatego dobrze jest mieć pod ręką szmatkę i od razu umyć paddleboard. Czemu nie warto z tym zwlekać? Żeby uniknąć trwałego

Elektryczna pompka Star 9 to jeden z najbardziej zaawansowanych produktów dostępnych na rynku.



POMPOWANIE krok po kroku

Roztóż deskę na płaskiej i gładkiej powierzchni.

Sprawdź grzybek zaworu (bezpiecznik).

Powinien być w górnym położeniu. Jeśli zaczniesz pompować deskę, gdy znajduje się w dolnym, to blokada nie będzie wtączona i po odłączeniu węża pompki z SUP-a zacznie uchodzić powietrze. To najczęściej popełniany błąd przy pompowaniu. Jeśli grzybek znajduje się w dolnym położeniu, należy go wcisnąć i lekko przekręcić, a sam przejdzie do górnego położenia, które jest przeznaczone do pompowania.

Podłącz do zaworu wąż od pompki

i zablokuj go, lekko przekręcając w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara.

Napompuj deskę do odpowiedniego

ciśnienia i odłącz wąż, przekręcając go lekko w kierunku przeciwnym do wskazówek zegara. Zabezpiecz zawór korkiem.

uszkodzenia wykonane z PVC powierzchni deski drobinami ziemi. Paddleboardy używane nad morzem należy sputkać słodką wodą. Do usuwania zabrudzeń można użyć ekologicznego płynu do mycia naczyń, ale są też specjalne magiczne środki, które sprawią, że deska będzie błyszczeć jak karoseria auta, które dopiero co wyjechało z myjni.

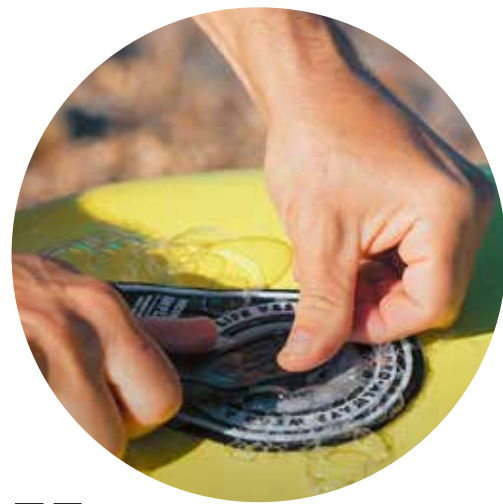
Najlepiej pozwolić desce wyschnąć od razu, ale zazwyczaj nie ma na to czasu. Dlatego po powrocie do domu rozpakuj sprzęt i odłóż go na kilka godzin do wyschnięcia. Jeśli tego nie zrobisz, w wilgotnym środowisku może rozwinąć się pleśń, która może zostawić nie tylko ślady nie do usunięcia, ale też nieprzyjemny zapach.

Po umyciu zdemontuj statecznik i odblokuje zawór. Dźwięk uchodzącego powietrza będzie przez kilka sekund bardzo intensywny, ale się tym nie przejmuj. Możesz zwijać deskę, aby przyspieszyć wypuszczanie powietrza. Większość paddleboardów ma zawór na rufie, więc deskę zwija się i składa od dziobu. Składając ją, zwróć uwagę na szerokość.

Pompka triple action będzie szczególnie przydatna, jeśli masz deskę o dużej wyporności.



Aby sprawdzić, czy wentyl jest szczelny, możesz użyć rozcieńczonego detergentu i sprawdzić, czy widać na nim pęcherzyki powietrza.



NAJCZĘSTSZE problemy

Serwis sprzętu do paddleboardingu to na szczęście nie jest rocket science – sporo usterek można ogarnąć samodzielnie.

WYBRZUSZENIE W OKOLICY WENTYLA: To nie jest wada, lecz cecha konstrukcyjna.

Deska jest zbudowana z syntetycznych wewnętrznych włókien, które łączą dno i pokład SUP-a. Tę technologię drop-stitch stosują wszyscy producenci. Włókna znajdują się na całej powierzchni deski oprócz miejsca, w którym jest zawór, czyli nie mogą po drugiej stronie trzymać dna. Dlatego każdy pompowany paddleboard ma niewielkie wybrzuszenie w okolicy zaworu. Żeby tego uniknąć, niektórzy producenci umieszczają wentyl naprzeciwko statecznika (co ma swoje negatywne strony), inni przesuwają statecznik do tyłu naprzeciw wentyla (to też ma minusy), a jeszcze inni maskują wypukłość np. naklejeniem D-ringa (to rozwiązanie również – niespodzianka! – ma mankamenty). Metoda z ignorowaniem wypukłości jest najmniej problematyczna.

POWIETRZE UCHODZI W OKOLICY WENTYLA:

Kolejna bardzo częsta reklamacja. Wentyl nie jest przyklejony do deski SUP, aby można go było łatwo wymienić. Dlatego PVC, z którego wykonano paddleboard, jest tylko ściśnięte między zewnętrzną a wewnętrzną częścią wentyla. To dość miękki materiał, a ciśnienie wewnątrz SUP-a jest wysokie, dlatego czasem na połączeniu mogą wystąpić drobne nieszczelności. Wtedy trzeba dokręcić wentyl kluczem, który każdy producent dołącza do deski SUP. To zwykle pomaga, ale jeśli akurat w Twoim przypadku będzie inaczej, możesz wyciąć pierścień uszczelniający z materiału na tałki i dodać go pod wentyl jako kolejną warstwę. Jeśli nie czujesz się na siłach, by zrobić to samodzielnie, zleć naprawę w specjalistycznym serwisie. Pamiętaj, żeby pod żadnym pozorem nie uszczelniać

wentyla klejem. To nie pomoże, a tylko utrudni późniejszą naprawę.

WYBRZUSZENIE NA PADZIE: Nie jest spowodowane wyciekami powietrza, ale zbyt małą ilością kleju pod porowatą pianką EVA lub postępującą z czasem pod wpływem ciepła stonecznego degradacją kleju. Jeśli deska jest jeszcze na gwarancji, jest to powód do złożenia reklamacji. Tę usterkę również można naprawić samodzielnie. Wystarczy ostrożnie przebić guzek i wycisnąć powietrze.

WYCIĘK POWIETRZA: Może wystąpić nie tylko z powodu obluźnienia wentyla, ale także ze względu na wadę klejenia połączeń, a także przebicie lub przetarcie PVC, z którego wykonano deskę. W przypadku wady w klejeniu naprawa może być bardziej skomplikowana i lepiej skontaktować się z serwisem specjalistycznym, który ma odpowiednie wyposażenie i doświadczenie. W przypadku przebicia deski SUP możesz dokonać naprawy samodzielnie, stosując tałkę. Jeśli defekt znajduje się w miejscu, w którym trudno umieścić tałkę, lepiej skontaktować się z serwisem.

ODKLEJONY PAD: Po pierwsze, możesz łatwo przykleić go z powrotem, np. za pomocą kleju poliuretanowego. Druga opcja to zgłoszenie reklamacji: przeważnie jest ona udzielana na 1 rok. Niektórzy sprzedawcy udzielają przedłużonej gwarancji na 2 lata lub nawet dłużej.

USTERKI AKCESORIÓW: Uszkodzeniu może ulec nie tylko deska, ale również wiostko czy pompka. Przyczyny mogą być różne, dlatego pozwolimy sobie na możliwie uniwersalną radę: skontaktuj się ze sprzedawcą sprzętu i zapytaj o możliwość naprawy oraz dostępność części zamiennych.

Znajdziesz nas pod telefonem 731 911 700 oraz adresem e-mail sklep@wioslujcie.pl. Chętnie pomożemy!

napompuj deskę



osadź statecznik



zapij leash



stań na desce



naucz się wchodzić na deskę



PRZYGOTUJ SIĘ DO REJSU

Deskę zwoduj przy dobrej pogodzie w bezpiecznym miejscu z wygodnym dostępem do wody. Możemy się zarzekać, że jest inaczej, ale pierwsze wrażenie jest bardzo istotne. Jeśli chcesz zaprzyjaźnić się z paddleboardingiem na dłużej, nie rób sobie na początku niepotrzebnie pod górkę. Sprawdź, czy masz potrzebny sprzęt i akcesoria, a także czy deska jest prawidłowo napompowana. Czy statecznik jest dobrze zamontowany i zabezpieczony? Czy masz na nodze zapięty leash?

NAJCZĘSTSZY BŁĄD: Za niskie ciśnienie w SUP-ie. Rozpoznasz go po tym, że deska ugina się pod Twoim ciężarem, nie jest stabilna i nie chce wejść w ślizg.

USTAW WIOSŁO

Najlepiej zrobić to stojąc na brzegu. Podstawowa długość wiosła wynosi jedną „shake” ponad wzrost, czyli 10-15 cm więcej. Do przybliżenia górną ręką trzymaj wiosło za uchwyt nad głową, a dolną złap za trzonek mniej więcej w połowie.

NAJCZĘSTSZY BŁĄD: Zbyt długie wiosło, które trudno jest wyciągnąć z wody.

WEJDŹ NA POKŁAD

Wchodząc na deskę na płytkiej wodzie, stań po jednej stronie SUP-a i oprzy dłońmi na obu bokach pokładu na poziomie powyżej środkowego uchwytu. Umieść wiosło w poprzek deski na pokładzie, tak aby nie dotykało wody i przyciśnij je dłońmi. Podnieś jedno kolano i oprzy je na pokładzie w okolicach środka SUP-a. Przenieś na nie środek ciężkości i wejdź na deskę, odbijając się od dna z drugiej nogi. Powinieneś znaleźć się na niej w pozycji klęku podpartego. Stanowczo odradzamy wskakiwanie na deskę z pomostu – paddleboard może uciec spod nóg i istnieje ryzyko poważnego urazu głowy, jeśli uderzysz nią o twardą konstrukcję za sobą.

NAJCZĘSTSZY BŁĄD: Próba wejścia na deskę do razu na stojąco z pominięciem klęku.

UKŁĘKNIJ

Z pozycji klęku podpartego unieś się i uklęknij zwyczajnie. Pobujaj chwilę deską, lekko przenosząc ciężar z jednego kolana na drugie, aby wyczuć równowagę i sprawdzić, jak na zmianę środka ciężkości reaguje SUP. Powiastuj trochę na klęcząco, żeby poćwiczyć sterowanie deską.

NAJCZĘSTSZY BŁĄD: Wiosłowanie po złej stronie, co utrudnia utrzymanie kierunku.

WSTAŃ

Wróć do klęku podpartego i trzymając dłońmi na trzonku wiosła, potóż je przed sobą poprzecznie na pokładzie. Obciążając równomiernie ręce i nogi unieś biodra do góry i stopniowo się prostuj. Jeśli poczujesz, że tracisz równowagę, wróć na kolana.

NAJCZĘSTSZY BŁĄD: Zbyt mocne obciążanie jednej nogi albo opieranie się o wiosto.

PRZYJMIJ DOBRĄ POSTAWĘ

Stań twarzą w stronę dziobu na środku deski, mając między stopami uchwyt do jej przenoszenia. Stopy powinny być ustawione równolegle, mniej więcej na szerokość barków. Kolana trzymaj lekko ugięte, aby amortyzować ruchy deski wywołane falowaniem wody. Plecy proste, mięśnie brzucha lekko napięte – Twoje ciało powinno być zrelaksowane, ale jednocześnie gotowe do szybkiego działania.

NAJCZĘSTSZY BŁĄD: Zbyt szeroko rozstawione nogi lub wiostowanie ze ściśniętymi kolanami tworzącymi X.

WIOSŁUJ

Kiedy prowadzisz wiosło po lewej stronie deski, trzymasz je prawą ręką za uchwyt, a lewą za trzonek mniej więcej w połowie jego długości. Sięgnij mocno do przodu i zanurz pióro w wodzie. Podczas



ruchu lewa ręka cały czas pozostaje wyprostowana, trzonek wiosła ciągniesz całym ciałem, a nie tylko ręką. Wyciągnij wiosło z wody przy ciele, gdy znajdzie się na wysokości bioder i ud – nie ciągnij go poza tę linię jak na kajaku. Po pięciu pociągnięciach przetóż wiosło na drugą stronę i w trakcie tego ruchu zmień chwyt (gdy wiosło jest po prawej stronie, lewa ręka trzyma uchwyt, a prawa za trzonek w połowie długości).

NAJCZĘSTSZY BŁĄD: Pióro wiosła skierowane w złym kierunku – podjęta strona ma być skierowana do przodu.

PADNIJ, POWSTAŃ

Nie staraj się za wszelką cenę unikać wpadnięcia do wody, bo wtedy się usztywnisz, co utrudni prawidłową technikę wiosłowania. Na początku każdy co jakiś czas ląduje w wodzie. Żeby mieć to z głowy,

PODSTAWY wiosłowania

Paddleboarding tylko wygląda na trudny. W rzeczywistości to niezwykle naturalna aktywność i w ciągu zaledwie jednego dnia można przejść z kategorii „zupełnie początkujący” do „zaawansowany amator”.

Pozycja na desce: otwarta klatka piersiowa, proste plecy, wzrok skierowany przed siebie, ugięte kolana, tułów pochylony do przodu dla efektywnego wiosłowania.





Długość wiosła powinna wynosić 10-15 cm ponad wzrost użytkownika.

możesz się zanurzyć i zamoczyć jeszcze przed wejściem na deskę. To naprawdę pomaga.

NAJCZĘSTSZY BŁĄD: Próba wdrapania się na środek SUP-a. Lepiej zrobić to od tyłu i jakby nasunąć się na deskę.



1 pochyl się z wiosłem do przodu



2 trzonek wiosła prowadź prostopadle do tafli wody



3 zanurzaj w wodzie całe pióro wiosła



Z WODY NA POKŁAD

Wpadanie do wody to umiejętność, a nie niekontrolowany fikotek w stanie bezwładności. Jest bardzo ważnym częścią bezpieczeństwa podczas paddleboardingu.

UTRATA RÓWNOWAGI: Może przydarzyć się w różnych sytuacjach. Zachwiać Tobą może przepływająca blisko duża łódź czy próba wykonania szybkiego zwrotu. W takim momencie postaraj się zachować zimną krew i spróbuj uniknąć przymusowej kąpeli przez obniżenie środka ciężkości. Szybkie uklęknięcie na pokładzie zaskakująco często może uratować sytuację.

UPADEK DO WODY: Kiedy okazuje się, że kąpiel jest nieuchronna, postaraj się kontrolować cały proces wpadania do wody. Po pierwsze, nie wypuszczaj wiosła z dłoni, bo jeśli je utracisz (wieloczęściowe wiosła mogą zatonać), trudno będzie Ci wrócić do brzegu. Po drugie, wpadając do wody, unikaj uderzenia ciałem o deskę, bo może okazać się bolesne. Jeśli akcja wydarza się blisko brzegu, zwłaszcza kamienistego,

lepiej nie wskakiwać na nogi, żeby nie zranić się w stopy.

POWRÓT NA POKŁAD: Zanim przejdziemy do samej techniki wracania na deskę, mamy dobrą radę. Manewr wchodzenia na pokład z wody dobrze przećwiczyć najpierw na płytkiej wodzie, gdzie dosięgasz stopami dna, żeby potem uniknąć paniki na środku jeziora. Po kilku próbach przy brzegu wszystko pójdzie gładko nawet nad głębią Rowu Mariańskiego.

Na deskę można wdrapać się od środka, albo od tyłu, ale my sugerujemy tę drugą metodę. Pierwsza jest trudniejsza, bo wymaga dość silnych rąk, na których trzeba się podnieść, trzymając szerokim chwytem SUP-a za obie burty mniej więcej na środku długości. Jeśli oprzesz się tylko z jednej strony, możesz przewrócić paddleboard. Zdecydowanie łatwiej jest podpłynąć do deski od rufy, chwycić ją z dwóch stron i jakby wczotgać się na SUP-a. Pamiętaj, że powrót na pokład jest trudniejszy, kiedy masz na sobie kamizelkę asekuracyjną, która ze względu na swoją grubość będzie zawadzać zwłaszcza dzieciom.

DEKALOG PADDLEBOARDINGU

Może wydawać się, że na wodzie nie ma żadnych ograniczeń i możesz płynąć, dokąd chcesz i jak chcesz, ale w żadnym razie nie panuje tam wodna amerykanka. Paddleboardzistów, podobnie jak pływających innymi jednostkami, obowiązuje szereg zasad. Oto najważniejsze z nich.

1. RZĘKA JEST DROGĄ WODNĄ, i, podobnie jak w przypadku drogi, obowiązują na niej przepisy żeglugowe.

2. PADDLEBOARD JEST JEDNOSTKĄ PŁYWAJĄCĄ i sterującą nim osoba musi przestrzegać zasad żeglugi.

3. NIE NALEŻY ZBYT BLISKO PRZECINAĆ KURSU dużych jednostek pływających, ponieważ trudno im zmienić kurs i zwolnić.

4. KAPITAN DUŻEGO STATKU może nie być w stanie dostrzec poruszającego się blisko paddleboardu, dlatego należy zachowywać bezpieczną odległość od takich jednostek.

5. JACHT POD ŻAGLAMI ma pierwszeństwo przed wszystkimi małymi jednostkami pływającymi, w tym przed SUP-ami.

6. PRZY SPOTKANIU Z KAJAKIEM, tożsą wiosłową lub innym paddleboardem, należy trzymać się ich prawej burty.

7. ŚRODEK RZĘKI NALEŻY ZOSTAWIĆ WOLNY dla ruchu motorowodnego.

8. BOJE OMIJA SIĘ w odległości przynajmniej 3 metrów.

9. ŻÓLTE BOJE wyznaczają obszar wodny przeznaczony do określonych działań. Wpływanie na wyznaczony nimi teren w godzinach pracy jest zabronione.

10. PŁYWANIE W NOCY I PRZY SŁABEJ WIDOCZNOŚCI jest niebezpieczne. Należy wtedy używać białego światła widocznego ze wszystkich stron.



Leash (linka bezpieczeństwa) to często lekceważony, ale absolutnie niezbędny element SUP-owego wyposażenia!



4 wyciągaj wiosła tuż przy ciele



5 po pięciu pociągnięciach zmień stronę



6 powtórz cały cykl

Gladiator to marka ciesząca się światową renomą, będącą wyrazem uznania dla wysokiej jakości oferowanych przez nią produktów. Zarówno użyte materiały, jak i procesy produkcji odpowiadają najwyższym standardom, jakie można znaleźć na rynku, a mimo to firmie udaje się wyceniać swój sprzęt w sensowny sposób. Gladiator zaczynał w 2009 roku od pompowanych łodzi, ale z roku na rok w portfolio marki rośnie udział desek do paddleboardingu.



Origin

Ta seria obejmuje 12 modeli. Należą do nich zarówno popularne deski typu allround, jak i przystępne cenowo SUP-y touringowe. Niektóre modele są dostępne w dwóch grubościach – 4,7 cala (12 cm) dla lżejszych wiosłarzy oraz 5,9 cala (15 cm) dla osób potrzebujących stabilniejszej deski z większą wypornością. Modele z serii Origin powstają w dwuwarstwowej technologii MSL Fusion z podwójnie wzmocnionymi bokami dla większej wytrzymałości. Paddleboardy są więc lekkie, a przy tym bardzo sztywne, co zapewnia doskonały ślizg po powierzchni wody. Na wyposażeniu desek są trzy uchwyty do łatwego przenoszenia oraz elastyczne linki do mocowania bagażu. Deski z tej serii znacznie przewyższają jakością konkurencję w swojej kategorii cenowej. Na rynku ciężko znaleźć lepiej zbudowaną deskę SUP za podobne pieniądze. Wisienką na torcie są obecne w komplecie trójczłonowe wiosła z trzonkiem z laminatu oraz nylonowym piórem.

Pro

W wyższej serii znajdziesz zarówno deski allround, jak i touringowe. Możesz wybierać spośród dziesięciu modeli w dwóch grubościach: 4,7 cala i 5,9 cala. Zostały one również wykonane w dwuwarstwowej technologii MSL Fusion, ale ich boki są wzmocnione dodatkową, trzecią warstwą. Pozwala to na stworzenie bardzo wąskich boków, co przekłada się na doskonały ślizg wszystkich modeli. W komplecie otrzymasz wiosło z trzonkiem z włókna węglowego i nylonowym piórem oraz torbę na kółkach.



W całości wykonane z karbonu wiosło o masie 600 g jest standardowo dodawane do wszystkich desek z serii Elite.



Elementem każdego zestawu jest wysokiej jakości pompka dwukierunkowa.

GLADIATOR



Elite

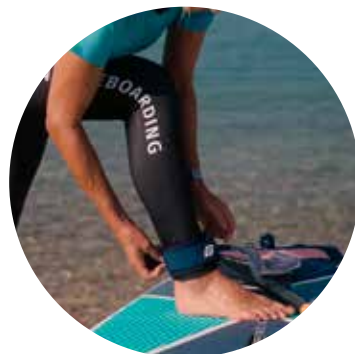
Najwyższa seria jest przeznaczona do długich wypraw i sportu. W ofercie brakuje już desek allround, a zamiast nich pojawiają się propozycje z kategorii sport/race. Wymagają lepszego wiośta w całości wykonanego z włókna węglowego, które jest częścią zestawu. Wszystkie SUP-y mają grubość 6 cali i są wykonane w technologii Machine Weave. Dzięki niej przy tych samych wymiarach i sztywności są nawet do 20% lżejsze w porównaniu do dwuwarstwowej technologii MSL Fusion. Efekt? Po prostu mkną po powierzchni wody. Albo tuż nad nią.



W ofercie firmy Gladiator znajdziesz szeroką gamę aż kilkudziesięciu modeli. Wyróżniają się tym, że dzięki zastosowaniu technologii MSL Fusion lub Machine Weave można je napompować do wysokiego ciśnienia. Producent zaleca nawet 26 PSI. W zestawie znajdują się wiośta z włókna szklanego albo nawet węglowe, w zależności od konkretnej serii, ale jakość wiośta zwykle przewyższa ofertę większości konkurentów. Do dodatkowego wyposażenia należą: wysokiej jakości pompka dwukierunkowa, precyzyjnie wykonana torba transportowa, leash i stateczniki. Oprócz opisanych powyżej trzech serii, firma oferuje także specjalne deski SUP.



System restube w akcji.



PLAN PRZEDE WSZYSTKIM

Nie każde wyjście na SUP-a to wyprawa, która wymaga żmudnego planowania. Ale każde, nawet najkrótsze wodowanie, prosi się o zadanie sobie kilku pytań. Od odpowiedzi na nie zależy nie tylko Twoje bezpieczeństwo, ale przede wszystkim zwyczajna frajda z wiosłowania, która przecież jest kluczem do tego, żeby w ogóle chciało Ci się pływać na SUP-ie. Zanim odpalisz wiosło, zastanów się, dokąd chcesz dotrzeć i ile masz na to czasu. Zdązysz pokonać trasę przed zmrokiem? Czy dadzą radę Twoi towarzysze? (Dobrze ich zabrać, bo pływanie w pojedynkę jest zdecydowanie bardziej ryzykowne). Czy po drodze jest miejsce, w którym można odsapnąć i nabrać sił? Jak wygodnie wrócić do punktu wyjścia? Czy knajpa, w której zamierzacie coś zjeść (bez piwka, oczywiście, które czeka na was dopiero po powrocie) będzie otwarta? To tylko przykłady. Same proste sprawy, które nie wymagają jakichś dogłębnych rozmyślań. Dlatego nie opta się ich lekceważyć.

POGODA

Punktem wyjścia przy planowaniu wycieczki na SUP-ie jest sprawdzenie prognozy pogody. Bez jej znajomości nie da się odpowiednio ubrać czy zaplanować trasy. Rzut oka na temperaturę i prawdopodobieństwo wystąpienia opadów przeważnie wystarcza, ale jeśli chcesz pływać po morzu (albo po większym jeziorze), lepiej sprawdzić również siłę i kierunek wiatru. Ma on ogromne znaczenie, ponieważ wiosłowanie

pod wiatr jest bardzo ciężkie i sprawia, że szybko opadamy z sił. Dlatego dłuższe wycieczki lepiej planować tak, żeby ich jak największa część (zwłaszcza droga powrotna) odbywała się z wiatrem.

UBIÓR

Połączenie mokrych ubrań z mocnym wiatrem może doprowadzić do wychłodzenia organizmu nawet w dość ciepły dzień, dlatego bawetniana koszulka nie jest dobrym strojem do paddleboardingu. Na wodzie świetnie sprawdza się za to odzież z lycry, która nie tylko szybko schnie, ale jednocześnie chroni przed zdrażliwymi promieniami letniego słońca. Standardowy komplet koszulka i szorty dobrze jest uzupełnić nakryciem głowy (najlepsze są kapelusze i czapki z ochroną karku). Lycra powinna być uszyta w taki sposób, aby podczas wiosłowania nie ocierały Cię szwy – przy długotrwałym powtarzaniu tych samych ruchów mogą mocno uszkodzić rozmoconą wodą skórę. Jeśli pływasz przez cały rok, w chłodniejsze dni przyda Ci się neopren. Na zimę zdecydowanie polecamy suchy kombinezon neoprenowy.

BUTY

Elementem wieńczącym kompletny strój do paddleboardingu są buty zaprojektowane specjalnie do sportów wodnych. Często uznajemy gwarantowaną przez nie ochronę za przesadną ostrożność,

lekceważąc zagrożenia czyhające na nasze stopy na dnach mórz, jezior i rzek, ale wbrew pozorom jest ich całkiem sporo, od kamieni, przez śmieci (szkło!), po naturalne elementy takie jak jeżowce. Ponadto stopy są najmocniej narażone na kontakt z wodą, więc w chłodniejsze dni marzną bardziej niż reszta ciała.

ZESTAW RATUNKOWY

Na ryzyko wpadnięcia do wody narażeni są nawet doświadczeni wioślarze, dlatego wszystkie osoby pływające na SUP-ach powinny być wyposażone w leash, czyli zapinaną na nodze linkę łączącą nas z deską. Pełni ona również rolę elementu ratunkowego, ponieważ można się jej chwycić. Wbrew temu, co twierdzą niekórzy, wcale nie zmniejsza komfortu pływania, ani nie odejmuje punktów od stylu. Pamiętaj tylko, że jeśli wybierasz się na rwącą wodę, potrzebny jest specjalny leash, który można łatwo i szybko rozczepić, dzięki czemu deska nie wciągnie Cię na przykład pod powalone drzewo.

Kolejnym elementem, od którego zależy Twoje bezpieczeństwo, jest kamizelka wypornościowa, a w przypadku dzieci ratunkowa. Dla najmłodszych powinno to być wyposażenie obowiązkowe, podobnie sprawa wygląda w przypadku dorosłych, którzy kiepsko pływają. Poza tym noszenie kamizelki podczas pływania jest wymagane polskimi przepisami prawa.

Na dłuższe wypadki niezwykle przydatnym towarzyszem jest wodoszczelny worek, który zabezpiecza bagaż przed zamoczeniem. Dobrze też zabrać specjalne etui na telefon, dzięki któremu będziemy mogli mieć go cały czas przy sobie, zamiast chować do worka. To drugie rozwiązanie mocno utrudnia dokumentację fotograficzną wyprawy – uwierz nam na stowo, że sięganie po telefon do worka skutecznie studzi zapał nawet najbardziej zajadłych instagramowiczów.

Listę najpotrzebniejszych rzeczy zamykają butelką z wodą i jakaś przekąska. W przypadku dłuższego wypadu, kiepskiej pogody czy niebezpiecznego akwenu warto zabrać też suche ubranie na zmianę i małą apteczkę. No i krem z wysokim filtrem, bo nasmarowanie się nim na brzegu może nie wystarczyć na całą wyprawę. Uważaj zwłaszcza na kostki i łydki, na których ochronna warstwa nałożona przed wyptnięciem, jest najbardziej narażona na zmycie.

restube

W niektórych przypadkach kamizelkę wypornościową może zastąpić system ratunkowy Restube. Mieści się w kieszeni i nie ogranicza swobody ruchów. Po pociągnięciu spustu żółta boja nadmucha się w kilka sekund.



PO PIERWSZE:

bezpieczeństwo

Paddleboarding to aktywność, w czasie której mamy do czynienia z nie do końca przewidywalnymi siłami natury. I choć w 99% przypadków jest jak na zdjęciu w naszym magazynie, miło i relaksująco, to musimy być gotowi też na ten 1%.

LECIMY

z żaglem

Chcesz zamienić wiosła na żagiel, ale nie masz żadnego doświadczenia z windsurfingiem? Żaden problem. Pokażemy Ci, jak szybko i bezpiecznie zacząć przygodę z pływaniem bez machania wiosłem.

STX iSup Tourer
z żaglem STX.



Nasz przyspieszony kurs nie zastąpi oczywiście zajęć prowadzonych przez doświadczonego instruktora, niemniej jednak przybliży Ci podstawy, które każdy początkujący powinien poznać.

W internecie znajduje się wiele instrukcji wideo, które poprowadzą Cię za rączkę przez prosty proces taklowania pędnika, więc możemy chyba spokojnie założyć, że bez problemów uda Ci się zamontować żagiel i statecznik. Znajdujemy się więc na plaży, a przed nami pierwsza wycieczka na wind-SUP-ie. Jak ją rozpocząć?

NA WSZELKI WYPADEK

Pierwszym krokiem bez wątpienia powinno być założenie kamizelki wypornościowej. Według nas jest ona niezbędnym wyposażeniem każdej osoby rozpoczynającej naukę na wind-SUP-ie, nawet jeśli dobrze pływa i ma doświadczenie na zwykłym SUP-ie czy w kajaku. Kamizelka jest skuteczną polisą ubezpieczeniową podczas upadków do wody, które są na tym etapie nieuchronne. Z doświadczenia wiemy, że czasem przydaje się też średnio zaawansowanym windsurferom, więc zalecamy, aby nie rzucać jej na piasek od razu po pokonaniu początkowych trudności. Przydać może się też kask, który docenisz np. w przypadku nagłego kontaktu ze spadającym masztem, ale nie jest to już wyposażenie tak bardzo obowiązkowe.

Z WIATREM I POD WIATR

Wybór odpowiedniego miejsca startowego jest bardzo istotny, bo na początku to wiatr, a nie Ty, będzie rozdawać karty. A zatem pierwsze rejsy najprawdopodobniej skończą się tam, dokąd wiatr Cię poniesie. Dlatego najlepiej, aby wiatr wzdłuż brzegu, dzięki czemu nie zepchnie Cię daleko na otwartą wodę. Jeśli wystartujesz przy silnym wietrze w kierunku otwartego morza, powrót bez wsparcia łodzi ratunkowej będzie praktycznie niemożliwy. Zresztą powrót na sporym jeziorze też może okazać się niezbyt łatwym zadaniem (dlatego na początku koniecznie zabieraj ze sobą wiosło). Kierunek wiatru poznasz po drzewach lub trzcinach, możesz także wykonać prosty test i podrzucić garść trawy w powietrze.

Bardzo ważny jest nie tylko kierunek, ale i prędkość wiatru, która powinna oscylować w przedziale 2-4 m/s. Powinien być stały, bez porywów. A podstawowe umiejętności, takie jak wejście na deskę, rozwinięcie

żagla czy obrócenie deski najlepiej na początku ćwiczyć w zupełnej flaucie. Masz przecież polubić windsurfing, a nie się niepotrzebnie frustrować.

ZANIM WYPŁYNIESZ

Wspominaliśmy już, że pierwsze kroki z wiatrem trudno postawić suchą stopą, dlatego na początek dobrze jest potrenować wchodzenie na deskę z wody na płytczynie przy brzegu. Nie ma wątpliwości, że z tej umiejętności skorzystasz wielokrotnie, a po co masz się stresować na środku jeziora. Jeśli nie masz dużego doświadczenia na zwykłym SUP-ie, poświęć trochę czasu na bujanie się na desce, żeby wyczuć, jak zachować na niej równowagę.

Równie ważne jest trenowanie wyciągania żagla. Żeby zrobić to przy minimalnym wysiłku, trzeba ustawić deskę w kierunku, w jakim zamierzasz płynąć i z żagle skierowanym tam, dokąd wieje wiatr (ma wiać Ci w plecy). Na początku wyciągaj żagiel za fał, a kiedy trochę się uniesie, chwyć za maszt lub uchwyt na bomie. Dopiero potem wejdź do podstawowej pozycji i wybierz żagiel, wtedy ruszysz.

PODSTAWOWE ZASADY

Na desce stawaj za żagle, plecami do wiatru, w pozycji z lekko zgiętymi kolanami. Biodra dociskaj do żagla, ramiona od niego oddal, a maszt trzymaj pionowo w stosunku do pokładu.

Zanim wyruszysz, obierz jakiś punkt, do którego będziesz dążyć. Dzięki temu łatwiej da się kontrolować, czy wiatr nie znosi Cię z obranego kierunku.

Jeśli pochylisz maszt do przodu, w stronę dziobu, skreślisz w kierunku wiatru. Z kolei przechylając go w kierunku rufy, skierujesz deskę przeciwnie do wiatru.

Obrócenie się z deską o 180°, żeby obrać kurs powrotny, możesz wykonać na dwa sposoby. Pierwszy z nich, wykonywany z wiatrem, jest łatwiejszy, kiedy nie dmucha zbyt mocno. W miejscu zwrotu chwyć żagiel za maszt lub fał startowy i pochyl go do przodu w kierunku dziobu. Deska zacznie się obracać w kierunku wiatru. Za pomocą pracy nóg wspomóż ruch obrotowy deski. Po wykonaniu obrotu o 90° zacznij ciągnąć maszt w swoim kierunku, a deska będzie kontynuować ruch i dokończy obrót.

Drugim sposobem jest zwrot przeciwnie do kierunku wiatru. Żeby go wykonać, chwyć żagiel za maszt lub linkę i pochyl do tyłu w kierunku rufy. Sprawi to, że wind-SUP zacznie się obracać przeciwnie do wiatru. W tym wypadku również pomagasz desce obracać się ruchem nóg. Po połowie zwrotu lekko pochyl żagiel w kierunku dziobu, co dokończy obrót o 180°. Teraz możesz ruszyć z powrotem.

Każdy początek jest trudny, więc pierwsze chwile na desce z żagle mogą okazać się trudne, ale nie zrażaj się, a gwarantujemy, że pływanie z wiatrem szybko stanie się dla Ciebie taką samą rutyną jak jazda na rowerze.

słowniczek

Taklowanie. Łączenie ze sobą części składowych pędnika.

Pędnik. Żagiel razem z masztem i bomem.

Paleta. Specjalny łącznik między pędnikiem i deską.

Fał startowy. Elastyczna linka służąca do wyciągania żagla z wody.

Strap/Footstrap – uchwyt pozwalający na wsunięcie do niego stopy i trzymanie jej tam podczas pływania.

Odpadanie. Zmiana kierunku ruchu z wiatrem.

Ostrzenie. Zmiana kierunku ruchu pod wiatr.



ELDORADO JEST

tuż za rogiem

Dominika Głab
@banana.szkoli

Żeby popływać na SUP-ie, nie musisz czekać na weekend czy ruszać w daleką podróż. Większość z nas ma na wyciągnięcie ręki świetne miejscówki i może wyskoczyć na wodę w każdej chwili. A chwila na desce czyni cuda.

Jakie dwie rzeczy najmocniej zniechęcają nas do pływania na SUP-ie? Z mojego doświadczenia wynika, że to przeświadczenie o konieczności odbycia dalekiej podróży do miejsca, w którym da się pływać, oraz niechęć do żmudnego rozkładania sprzętu. Efekt jest taki, że odkładamy wioślowanie na później, na weekend, urlop, wakacje, a deska prawie cały rok kurzy się w garażu czy piwnicy zamiast dawać nam frajdę na wodzie.

Tymczasem to tylko mity, bo bardzo często fantastyczne miejsca do pływania mamy pod nosem, a przygotowanie do wodowania trwa przy odrobinie planowania i doświadczenia jakieś 20 minut. Oznacza to, że wielu z nas może wyskoczyć na wodny spacer właściwie codziennie.

CHWILA NA SUP-IE

Gorąco zachęcam was do tego, żeby pływać jak najczęściej, bo SUP to kwintesencja wolności, relaksu i jedna z najlepszych form ucieczki od zgiełku cywilizacji, jaką znam. To jest po prostu niesamowite, jak po wyjściu na wodę w zaledwie kilka minut możemy zostać totalnie sami i zatracić się w ciszy, jak po tak niewielu machnięciach wiosłem w iście magiczny sposób da się przenieść w objęcia natury. I to nawet w samym centrum dużego miasta, serio.

Bardzo często jesteśmy przebodźcowani, zagonieni, przemęczeni, dlatego chwytanie możliwie często takich chwil w moim odczuciu powinno być obowiązkową formą terapii i łapania balansu między gonitwą za codziennymi obowiązkami a życiem i byciem „tu i teraz”.

SZYBKI RESEARCH

Zrób proste ćwiczenie. Odpal mapy Google albo serwis mapy.cz i przyjrzyj się z góry swojej okolicy. Poszukaj najbliższych rzek, jezior, stawów czy innych zbiorników wodnych. Oczywiście trzeba pamiętać o różnych ograniczeniach lub zakazach pływania, ale i tak jestem przekonana, że każdy znajdzie niedaleko siebie miejsce godne wodowania.

Jak je rozpoznać? Zrób research w wyszukiwarce i mediach społecznościowych. SUP-owe środowisko w Polsce jest całkiem spore i chętnie dzieli się doświadczeniami. Dużo miejsc jest już opływanych i nietrudno znaleźć gotowe informacje, gdzie zejść na wodę albo skończyć wycieczkę. Można też popytać na grupach albo stronach klubów SUP, jesteśmy jedną wioślarską rodziną i na pewno otrzymasz tam pomoc.



Pamiętaj, żeby nie ograniczać się tylko do dużych i znanych miejscówek. Postaw na ducha eksploracji, najciekawsza przygoda często czeka tuż za rogiem.

KWESTIA BEZPIECZEŃSTWA

Ruszasz na spotkanie przygody? Zadbaj o bezpieczeństwo. Wyptywając w nowe miejsce, rób to w towarzystwie. Może to być zorganizowany spływ, na którym pod opieką instruktora poznasz specyfikę danego odcinka, albo po prostu wycieczka ze znajomymi. Jeżeli nie masz nikogo takiego, poszukaj kompanii na różnych grupach SUP-owych. Całkiem spore grono ludzi umawia się w ten sposób i zwiedza nowe miejsca.

Duże rzeki, takie jak Odra czy Wisła, budzą respekt. I słusznie! Jednak zachowując odpowiednie środki bezpieczeństwa, możemy spokojnie się na nie wypuścić. Podstawą jest oczywiście kamizelka ratunkowa/asekuracyjna, warto też sprawić sobie pneumatyczną bojkę, która w awaryjnej sytuacji w kilka sekund napętnia się powietrzem. Na spływy po dużych rzekach polecam też leash river, który po pociągnięciu za spust automatycznie rozłącza się z deską. Naładowany telefon z aplikacją Ratunek i poinformowanie bliskich o lokalizacji spływu oraz przewidywanym terminie powrotu uzupełniają podstawowe środki bezpieczeństwa. Pływając po rzekach, warto też zaznajomić się podstawowymi zasadami ruchu wodnego – tak jak na drogach, tu też mamy znaki i przepisy, które trzeba znać.

TRANSPORT NA KÓŁKACH

Planując wycieczkę, spróbuj zamiast własnego samochodu wykorzystać sieć transportu publicznego i taksówki. Dzięki temu nie trzeba wracać do punktu wyjścia, co pozwala na wymyślanie trasy spływu z dużo większym rozmachem.

I jasne, SUP nie należy do najłżejszych rzeczy, ale z doświadczenia wiem, że często da się tak zaplanować spływy, że nie trzeba targać go na duże odległości.

A jeśli już trzeba przetransportować go kawałek własnymi siłami... Podpowiem, że coraz więcej plecaków SUP-owych jest wyposażonych w kółka. Jeżeli jesteś dopiero na etapie wyboru dechy, polecam zwracać uwagę na tego typu dodatki i akcesoria. Plecak z kółkami – niby drobiazg, a uwierzcie, że potrafi mocno ułatwić życie.

ZADBAJ O ATRAKCJE

Nie samym wiostowaniem człowiek żyje. Wycieczka będzie dużo fajniejsza, jeśli w jej czasie przewidzisz dodatkowe atrakcje. Może to być zwiedzanie ciekawych miejsc (np. w czasie naszych wodnych spacerów po Wrocławiu odwiedzamy miejski port czy zimowisko barek), piknik z fajnym jedzeniem i sjęstą w hamaku czy przerwa na kawę. Pływajcie o brzasku, żeby przed pracą powitać z wiostem w dłoni nowy dzień, albo o zachodzie słońca (ale nie w ciemnościach!), aby go pożegnać. Możliwości jest wiele. Grunt, żeby pływać, a nie trzymać SUP-a w piwnicy.



zdasz przed pracą

Przygotowanie sprzętu do wodowania wcale nie zajmuje wiele czasu. Na ręczne pompowanie deski potrzebujesz ok. 10-15 minut. Pamiętaj, że im więcej pływamy, tym mocniej wyrabiamy formę w pompowaniu, więc z czasem będziesz radzić sobie z tym szybciej. Potem jeszcze fin, leash, pakowanie bagażu oraz mocowanie go na desce i gotowe. Po jakichś 20 minutach przeważnie można odpalać wiost.

Pakowanie na końcu trasy zajmuje podobną ilość czasu. Po pływaniu dobrze jest deskę wyczyścić i osuszyć ręcznikiem, wtedy spokojnie przeczekasz wielogodzinne zamknięcie w plecaku, np. podczas pracy. A po powrocie do domu w zależności od możliwości lokalowych możemy deskę rozłożyć do wysuszenia, zostawić zwiniętą w luźny rulon albo po prostu otworzyć plecak i wietrzyć sprzęt.

zwróć uwagę na te miejsca

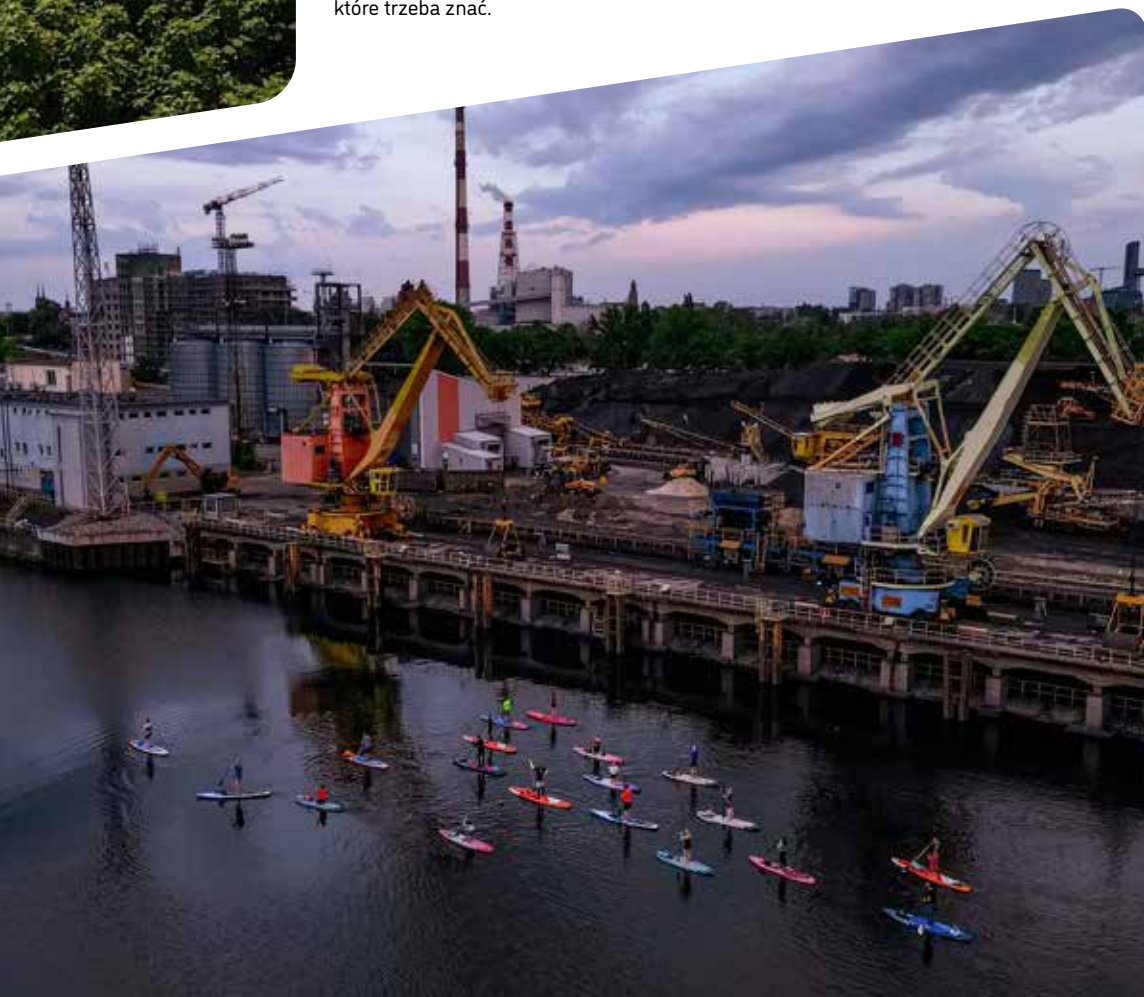
Oława to lewostronny dopływ Odry w centrum Wrocławia, zielona aleja z rozmaitym ptactwem i bujną roślinnością. Płynąc nią, ciężko uwierzyć, że jesteśmy w środku miasta. Minus jest taki, że bardzo szybko zarasta i latem ciężko przedrzeć się przez gęstą roślinność, dlatego najlepiej spływać nią wczesną wiosną i jesienią.

Łyna to przepiękna rzeka, która przepływa przez Olsztyn. I na olsztyńskim odcinku Łyny można się skupić – warto jednak wypłynąć odrobinę za miasto, by zachwycić się ogromem przyrody.

Ruda to pokręcona atrakcja wodna, wijąca się tuż pod nosem mieszkańców Rybnika. Meandruje jak szalona, rzuca przed dziób przeróżne przeszkody i szkoli w sprawnym manewrowaniu wiostem, a jednocześnie hojnie raczy niesamowitą naturą.

Pilica przepływa przez Częstochowę i prowadzi aż do zalewu Sulejowskiego. Piękne meandry, niewielka ilość przeszkód i spokojny nurt kusi całe rodziny do przeżycia przygody. Rzeka aż prosi się o kilkudniowy spływ (na trasie można biwakować).

Nawet w świetnie znanym miejscu można trafić w nowe i ciekawe miejsca. Port rzeczny we Wrocławiu jest dla postronnych niedostępny od strony lądu, ale Odrę można podpłynąć do nabrzeża i z bliska podziwiać potężne żurawie.



Zastanawiasz się, czy na SUP-ie wolno pływać po rzekach? Czy to bezpieczne? Jak się ma do tego prawo? Płyniemy z odpowiedzią.

RUSZAJ Z NURTEM

rzeki



Jeśli jeziora i zalewy masz już optywane, najwyższy czas ruszyć z nurtem. Spływy rzekami to świetny sposób na aktywny wypoczynek w otoczeniu przyrody i wspaniała forma zwiedzania miast, które z perspektywy wody wyglądają zupełnie inaczej niż z poziomu ulicy. Miłym dodatkiem jest też wsparcie ze strony natury – wiostując z prądem, jesteś w stanie zjadać więcej kilometrów niż na wodach stojących.

Wchodząc na rzekę z deską SUP, trzeba pamiętać o kilku zasadach, które każdy spływ uczynią bezpieczną przygodą.

PLANOWANIE

Poziom trudności rzeki i wiodącej po niej trasy oceniamy na podstawie siły nurtu,

kształtu koryta i ewentualnych przeszkód, które możemy napotkać w trakcie spływu, takich jak np. stopnie czy progi wodne. Dlatego zanim udasz się na spływ rzeką, zawsze najpierw poszukaj w internecie informacji na temat odcinka, który chcesz pokonać. Na ich podstawie oszacuj czas wycieczki, dobierz odpowiedni sprzęt, zaplanuj logistykę i przygotuj się na awaryjne sytuacje.

LOGISTYKA

Start i meta znajdują się w innym miejscu, dlatego warto przemyśleć, jak w drodze powrotnej potoczmy te kropki. Jeśli płyniesz grupą i dysponujecie więcej niż jednym samochodem, możecie zaparkować pojazdy na początku i końcu spływu. Takich kombinacji często da się uniknąć na popularnych rzekach takich jak np. Nida, czy Krutynia, na których bez problemu





powinieneś znaleźć firmy oferujące transfery. Z kolei w dużych miastach kwestię transportu da się przerzucić na komunikację miejską i taksówki. Wisła w Krakowie czy Odra we Wrocławiu dają naprawdę dużo możliwości pod tym względem. Prawdziwym poszukiwaczom przygód polecamy również autostop. Tak, dobrze czytasz, to nie żart. Jest to bardzo popularna forma przemieszczania się pomiędzy odcinkami rzek górskich, jak np. Salza w Austrii czy Socza w Słowenii.

ZASADY BEZPIECZEŃSTWA

Aby pływać rzekami, nie potrzebujesz specjalnych licencji, uprawnień czy paszportu od prezydenta. Wystarczy zdrowy rozsądek, głowa na karku i znajomość kilku podstawowych zasad. Jeśli planujesz trasę rzeką, na której odbywa się ruch wodny, jak np. Wisła,

możesz na wielu jej odcinkach spotkać się z łodziami i statkami. Aby uniknąć kolizji, płyn prawą stronę rzeki, chyba że znaki wodne nakażą coś innego. Kiedy w Twoją stronę płynie fala wytworzona przez statek, ustawiaj się do niej przodem lub tyłem deski, a nie bokiem, bo wtedy łatwiej zachować równowagę. Jeśli mimo to czujesz się niepewnie, możesz zejść na kolana i przeczekać ryzykowny moment.

Pamiętaj też, że pływanie po zmroku jest zakazane – SUP to mała jednostka, którą w ciemności łatwo przeoczyć. Zawsze zabieraj kamizelkę ratunkową lub asekuracyjną, za jej brak policja może wlepić Ci mandat. Warto też przygotować się na sytuacje awaryjne – apteczka, scyzoryk, taśma naprawcza czy linka potrafią uratować niejedną sytuację.

Aqua Marina River – SUP opracowany specjalnie do pływania na rzekach, potokach i strumieniach.

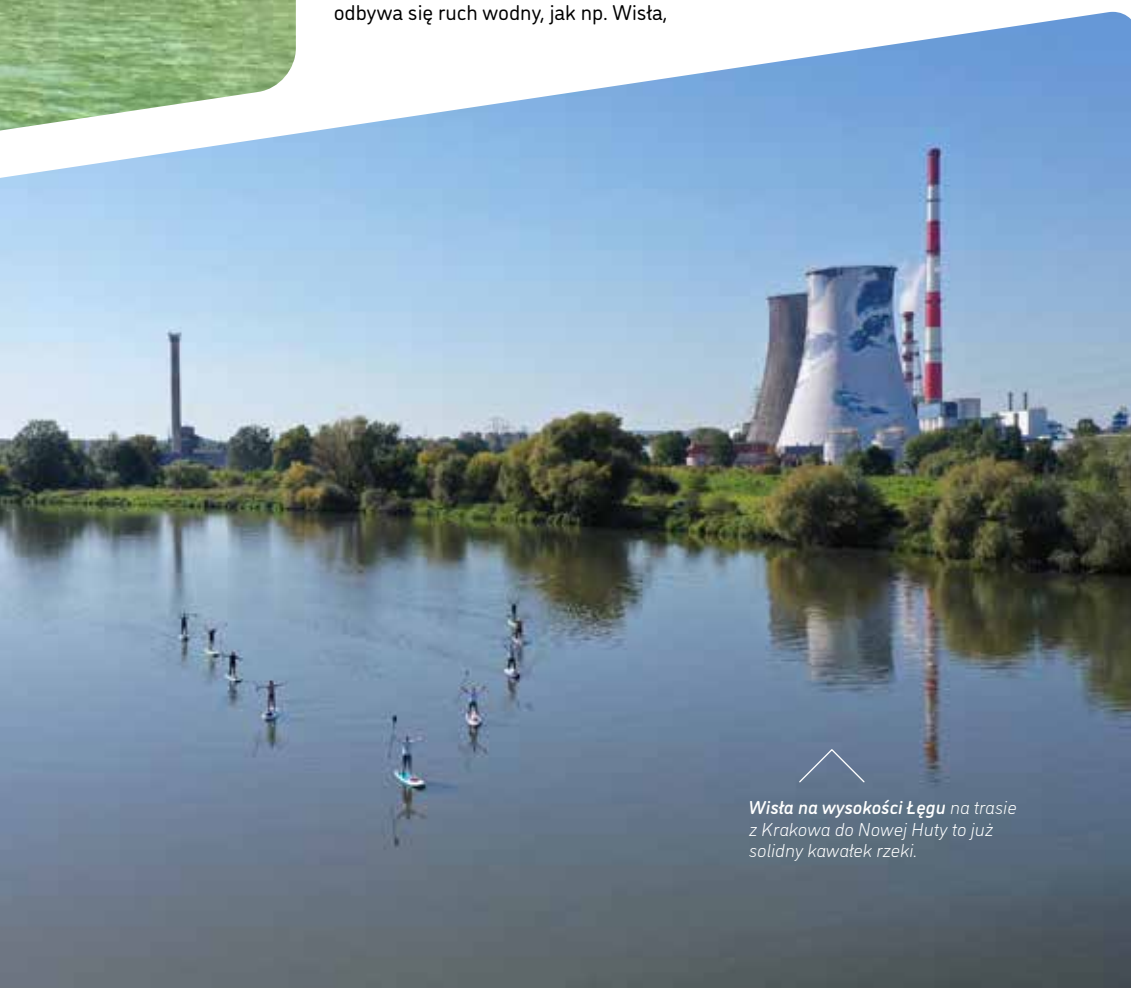


wybór sprzętu

Deska typu allround sprawdzi się w każdych warunkach i na każdej rzece, szczególnie na krętych i górskich odcinkach. Jeśli planujesz dłuższe wyprawy, wybierz deskę typu touring lub szeroką deskę typu race. Ich kształt pozwoli szybciej płynąć, lepiej trzymać kierunek i zabrać więcej bagażu. Pamiętaj też, że na wielu rzekach standardowy fin może okazać się za długi, dlatego zaopatr się w dużo krótszy i wykonany z miękkiego plastiku fin rzeczny, który w przypadku spotkania z przeszkodą może się zginać, a nie złamać.

ZASTRZYK ADRENALINY

Po spokojnie płynących rzekach kolejnym etapem wtajemniczenia są rzeki szybko płynące i górskie. Na ten rodzaj spływów polecamy deski typu allround lub dedykowane deski rzeczne (White Water). Przed wejściem na rzekę górską, koniecznie sprawdź poziom jej trudności, który wyrażany jest w 5 stopniowej skali trudności WW (White Water). Woda na poziomie 1 klasy jest uznawana za górską rzekę rekreacyjną dla każdego. Taką kategorię ma np. Dunajec czy Poprad. Im wyższa klasa, tym poziom trudności rośnie, a koniecznością staje się kask oraz ochraniacze, kamizelka, apteczka i merytoryczne przygotowanie. To zestaw obowiązkowy dla każdej osoby, która chce skosztować smaku prawdziwych bystrzyn.



Wisła na wysokości Łęgu na trasie z Krakowa do Nowej Huty to już solidny kawałek rzeki.

WIDZIANE
Z POKŁADU

Sardynia

Ta wspaniała wyspa słusznie nazywana jest europejskimi Karaibami. Mało jest na świecie miejsc mogących pochwalić się taką kombinacją warunków idealnych do uprawiania paddleboardingu. Wybierz się tam powiostować, zanim zrobią to wszyscy.

Bára Nová
z Paddle republic

Sardynia stynie co prawda z jednej z najdłuższych średnich długości życia na świecie, ale wyspa ma z punktu widzenia paddleboardingu tyle atrakcji, że nawet jej najstarszym mieszkańcom nie starczyłoby czasu, żeby wszystkich doświadczyć. A co dopiero mówić o turystach, którzy pojawiają się tam jedynie na mgnienie wiośta. Dlatego z ciężkim sercem ograniczamy się do polecenia kilku miejsc, które wydają się nam szczególnie warte odwiedzenia.

PRZYŁĄDEK CARBONARA

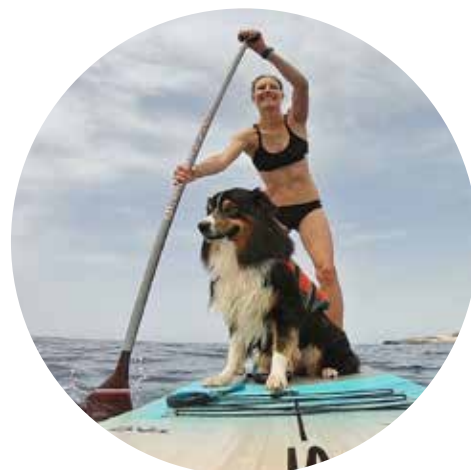
Carbonara to obowiązkowa pozycja w sardyńskim menu. Półwysep położony jest na południowym krańcu wyspy,

nieopodal miasteczka Villasimius. O jego wyjątkowej urodzie świadczy fakt, że wraz z pobliską wyspą Cavoli i wyspą Serpentara wchodzi w skład włoskiego Narodowego Parku Morskiego Capo Carbonara.

To miejsce, w którym możesz liczyć nie tylko na wyjątkowe widoki (zatokę otaczają wzgórza z malowniczą wieżą strażniczą), ale przede wszystkim na świetne warunki do pływania na SUP-ie. Jedną ze stron zwykle jest ostoinięta od wiatru, więc woda będzie tam spokojniejsza, idealna dla mniej zaawansowanych. Z kolei po drugiej stronie częściej pojawiają się fale, dlatego dostarczy wrażeń bardziej doświadczonym osobom. Będąc w okolicy, warto zajrzeć na pobógostawioną mięciutkim piaseczkiem plażę Giunco, czy nad jezioro Stagno di Notterim, na którym mieszkają najprawdziwsze flamingi.

S'ARCHITTU

Pertą zachodniego wybrzeża jest położony niedaleko wioski S'Archittu największy naturalny tük skalny na Sardynii. Początkowo była to położona w nadmorskim klifie jaskinia, którą woda i wiatr z czasem przekształciły





w monumentalny, dziewięciometrowy kamienny tuc. Nie jest on jedynym powodem, dla którego pływanie w tym miejscu dostarcza ogromnych emocji. Woda tylko wydaje się płytka, ponieważ z powodu niesamowitej przejrzystości widać dno morza, ale w rzeczywistości jest głęboka. Na tyle głęboka, że w 2001 roku odbyły się tam mistrzostwa świata w nurkowaniu. To wciąż popularne miejsce do poznawania podwodnego świata, dlatego wiośniętą w okolicach tuku, uważajcie na nurków!

LA PELOSA

Jeśli chodzi o malowniczość, północ wyspy też nie ma się czego wstydzić. W okolicach La Pelosy (lapelosastintino.com), uważanej za miss włoskich plaż (wstęp na nią jest biletowany), rozpościera się najbardziej lazurowy morski akwen, jaki tylko można sobie wyobrazić. Owszem, z powodu swojej stawy plaża jest zatłoczona, ale to nie znaczy, że staje się choć odrobinę mniej piękna. Zwłaszcza że można zostawić tłum za sobą i wybrać się na wyprawę na jedną z otaczających ją wysepek. Na dwóch z nich znajdują się kamienne wieże pozostawione przez Nuragów, tajemniczy lud zamieszkujący niegdyś Sardinie. Wieża na wyspie Isola Piana jest łatwo dostępna i jeśli nie boisz się wysokości, możesz cieszyć się stamtąd pięknym widokiem na okolicę.

Warto także wybrać się na Isolla dell'Asinara, drugą co do wielkości wyspę u wybrzeży Sardynii, która kiedyś była więzieniem. Obecnie dzięki dziewiczej

przyrodzie pełni inną rolę – w 1997 roku ustanowiono na niej przyrodniczy park narodowy. Do jej najbardziej niecodziennych mieszkańców należą dziko żyjące osy albinosy. Jeśli będziecie mieli trochę szczęścia, podczas spaceru natkniecie się na jakąś sympatyczną osłą parę.

GARŚĆ KONKRETÓW

Paddleboarding na Sardynii jest jeszcze stosunkowo mało popularny, przez co na wyspie trudno jeszcze znaleźć wypożyczalnię desk SUP. Dlatego na razie deski lepiej zabrać ze sobą. Idealnym środkiem do podróżowania ze sprzętem, pozwalającym odkryć również te nieco bardziej odległe od turystycznych centrów peretki, jest kamper. Na wyspie, podobnie jak w całych Włoszech, zabronione jest campingowanie poza oficjalnie wyznaczonymi miejscami campingowymi. Kiedy poza sezonem campingi są jeszcze zamknięte, policja toleruje spanie w samochodzie, pod warunkiem że nie przeszkadzasz nikomu i nie zostawiasz na zewnątrz sprzętu campingowego. Aha – przyjeżdżając poza sezonem, np. wczesną wiosną, lepiej zabrać ze sobą długi neopren. Tak, to Sardinia, ale woda może być jeszcze chłodna. Jeśli chodzi o jedzenie i picie, to należy pamiętać, że po południu, w czasie sjeisty, nie będzie można niczego zjeść ani kupić w restauracji. Jednak gdy już trafisz na godziny otwarcia (które – uwaga! – nie zawsze odpowiadają temu, co twierdzi wujek Google), nawet najtańsze wino i makarony będą pyszne!

POŻYCZAĆ w domu czy nad morzem?

Jeśli chcesz spędzić wakacje na SUP-ie, a nie masz własnej deski, musisz podjąć decyzję, czy wypożyczyć sprzęt przed wyjazdem, czy już po dotarciu na miejsce. Oba rozwiązania mają wady i zalety, a wybór będzie wypadkową wektorów: **finansowego i logistycznego**.

Weźmy na warsztat scenariusz, w którym w podróż ruszasz samochodem. Paddleboard po spuszczeniu powietrza mieści się do **torby lub plecaka i waży ok. 12 kg**, więc bez problemu mieści się do bagażnika. Nawet jeśli masz załadować sprzęt dla całej rodziny, sprawę da się ogarnąć bez większych problemów. Dlatego biorąc pod uwagę różnicę cen w wypożyczalniach sprawa wydaje się jasna – w przypadku czterech kółek bardziej



opłaca się wypożyczyć sprzęt przed wyjazdem. Sprawa trochę się komplikuje, kiedy lecimy samolotem. To, co zyskamy na tańszym wypożyczeniu przed wyjazdem, możemy bowiem stracić, **płatąc za transport samolotem sprzętu sportowego**. Trzeba więc najpierw sprawdzić koszty i całość dokładnie skalkulować. Musimy przy tym pamiętać, że sprawa ma wymiar nie tylko finansowy. Decyzja o wypożyczeniu desk na miejscu niesie bowiem za sobą pewne ryzyko – sprzęt może nie być dostępny, a dojazdy do wypożyczalni mogą okazać się uciążliwe.

Planowanie wyjazdu ułatwią Ci takie strony, jak: getmyboat.com.



kraj	za godzinę	
Chorwacja	13 €	55 zł
Portugalia	15-20 €	65-85 zł
Włochy	17-20 €	75-85 zł
Hiszpania	15-20 €	65-85 zł
Francja	15-20 €	65-85 zł
Wielka Brytania	13-20 €	60-85 zł
Irlandia	19-35 €	80-150 zł
Niemcy	12-18 €	50-75 zł
Dania	18 €	75 zł
Australia	13-30 €	55-130 zł
Bali, Sri Lanka	9 €	40 zł
Nowa Zelandia	12-15 €	50-65 zł

Polska	cena
1 godzina	30-50 zł
1 dzień	100-180 zł



Łukasz Chochorowski
SUP Kultura Kraków

W GRUPIE

sila

Myślisz, że nie ma nic lepszego niż wioślowanie i poszukiwanie przygód na SUP-ie? Prawie. Jeszcze lepsze jest bowiem wioślowanie i poszukiwanie przygód na SUP-ie razem z grupą ludzi, którzy dzielą z Tobą wspólną pasję. Wiem, co mówię, robię to od lat.

Istnieją różne rodzaje klubów paddleboardingowych. Można podzielić je na sportowe czy rekreacyjne oraz takie, które płynnie łączą oba te podejścia do pływania na SUP-ie. Jednak niezależnie od tego, na który aspekt kładą nacisk osoby prowadzące konkretny klub, każdy z nich powinien przede wszystkim tworzyć społeczność, być domem dla jednej wielkiej wodnej rodziny, którą w klubie SUP Kultura Kraków lubimy określać mianem SUP Family.

Jest to miejsce, w którym każda pływająca na SUP-ie osoba może znaleźć innych ludzi z podobnymi zainteresowaniami i wspólnie z nimi spędzać czas na wodzie,

jednocześnie rozwijając swoją wiedzę, świadomość oraz umiejętności. W SUP Kulturze Kraków uważamy, że głównym zadaniem klubu jest wsparcie swoich członków w tym, aby odnaleźli własny spo-SUP na życie. I zgodnie z tym mottem staramy się działać.

KLUB SPORTOWY

Niechaj woda płonie pod Twoim wiośłem! Jeśli lubisz nutkę adrenaliny i duch rywalizacji jest Ci bliski, poszukaj w swojej okolicy klubów, które stand up paddleboardingem zajmują się od sportowej strony. Pod okiem doświadczonych instruktorów i trenerów będziesz mógł w nich poznać tę dyscyplinę sportową, zyskasz możliwość zgłębnienia



tajników poszczególnych konkurencji (a jest ich kilka), poznasz sprzęt i udoskonalisz, techniki wiosłowania oraz manewrowania deską. Wszystko po to, żeby zostawić innych w tyle!

Zapisanie się do takiego klubu to świetna forma aktywnego spędzania czasu na treningach, wspólne wyjazdy na zawody sportowe czy współuczestnictwo w organizacji imprez sportowych. Pamiętaj o tym, że kluby sportowe nie są miejscem wytężnie dla profesjonalnych zawodników. W wielu z nich znajdziesz sekcje dla amatorów na różnych poziomach zaawansowania oraz w różnych grupach wiekowych. W ten sposób każdy może rywalizować z osobami na podobnym poziomie zaawansowania i efektywnie rozwijać się w swoim tempie.

KLUB REKREACYJNY

Tutaj rządzi przede wszystkim dobra zabawa i kultura wspólnego spędzania czasu, a klubowicze razem poznają świat z wodnej perspektywy. Jeśli po prostu lubisz pływać na SUP-ie i radość daje Ci aktywność na poziomie rekreacyjnym, jest to miejsce właśnie dla Ciebie.

Wiele takich klubów zajmuje się przede wszystkim projektowaniem przestrzeni do spotkań na wodzie poprzez organizowanie szkoleń i wsparcie sprzętowe dla osób, które dopiero chcą zacząć pływać na SUP-ie. Skupiają się również na organizacji wyjazdów, sptywów czy różnego rodzaju eventów na wodzie, takich jak np. wspólne podziwianie wschodów i zachodów słońca. A jeśli na dodatek uda się w to wszystko wpleść działalność charytatywną, to chyba nie może być już lepiej.

KLUB 2 W 1

Na mapie Polski znajdziesz również kluby, które łączą oba te podejścia i właśnie w ten spo-SUP funkcjonuje nasza SUP Family. Za główny cel stawiamy sobie budowanie świadomej spoleczności wokół desek SUP w Krakowie oraz pokazanie, że są wspólnym narzędziem do podróżowania i poznawania świata. Z całego sił promujemy kulturę sportu, zabawy, podróży, wspólnego spędzania czasu i kto wie czego jeszcze, bo przecież nasza wyobraźnia oraz możliwości są nieograniczone.

W SUP Kulturze nie ograniczają nas pory roku, dlatego Mikołajki są okazją do zimowego spotkania na wodzie i wspólnego pomagania potrzebującym dzieciakom.



Znajdziecie u nas naprawdę mnóstwo różnych opcji i form wspólnego spędzania czasu. Z naszymi klubowiczami spotykamy się na przykład na nocnych sesjach koncertowych na środku jeziora, grillujemy na wodzie z kucharzem, czy ścigamy się podczas zawodów sportowych w ramach festiwalu Kraków SUP Open. Pamiętajcie, że nawet jeśli nie jesteście z Krakowa, zawsze możecie do nas zadzwonić, chętnie pomożemy i piątkę wiosłem na wodzie zbijemy.

Klub sportowy to przede wszystkim ludzie z pasją, którzy chcą się nią dzielić. Gorąco zachęcamy każdego z osobna i wszystkich SUP-erów razem do znalezienia swojego SUP Klubu w okolicy. A jeśli takiego nie ma, zacznijcie go tworzyć od podstaw przez wspólne spędzanie czasu i budowanie paczki znajomych. Zanim zdążycie wiosłem uderzyć, będziecie Was naprawdę wielu. Tylko ostrzegamy, żebyście się przygotowali – SUP-owanie silnie uzależnia i buduje przyjaźnie na całe życie!

Z ŻYCIA ferajny

Sezon na SUP-lementację szczęściem trwa dla nas przez cały rok, a w wymyślaniu kolejnych atrakcji nie bierzemy jeńców. Wpadnij popływać z nami i zobacz, jak smakuje świat z poziomu wody.



KONCERT ŻYCZEŃ

Full Moon SUP, czyli Petnia Księżycza na wodzie z koncertem na żywo. Raz w miesiącu jest taki dzień, kiedy na niebie pojawia się ON i wszystko staje się jasne. SUP Family wypływa mu naprzeciw i życzeniami w niebo rzuca.



CAŁA NAPRZÓD

Kraków SUP Open to nie tylko zawody sportowe, ale cały festiwal na wodzie, który organizujemy we wrześniu na krakowskim Zakrzówku oraz Wiśle. W trakcie imprezy można skorzystać z darmowych szkoleń, testów sprzętu, warsztatów z pierwszej pomocy, SUP Jagi oraz ścigać się na SUP-ie w kategoriach amatorskich oraz dla profesjonalistów.



SUP GRILL/BBQ to prawdziwa uczta na wodzie.



WYWIAD

Jej największym przeciwnikiem nie są rywalki, tylko wiatr, a w wolnym czasie, zamiast pływać na SUP-ie, woli inne sporty. Przedstawiamy mistrzynię Polski w paddleboardingu.

Marta Apanasewicz

Marta Apanasewicz to zawodniczka Sopotkiego Klubu Żeglarskiego Ergo Hestia, która ma już na koncie mnóstwo sukcesów sportowych. Jest mistrzynią Polski 2023 w biegu technicznym i sprincie, zdobywczynią 4. miejsca w sprincie juniorów na Mistrzostwach Świata w Paddleboardingu w Gdyni w 2022 roku, zwyciężczynią kategorii technicznej w liczących się do światowego rankingu zawodach w Szwecji.

Jakie są Twoje plany na sezon 2024?

Mam jeszcze zbyt mały staż w tym sporcie, żeby zakładać konkretne miejsca. Ścigam się zaledwie od 3 lat, a intensywnie trenuję dopiero od roku, więc jeszcze sporo wysiłku

przede mną, zanim będę mogła pozwolić sobie przed sezonem na szczegółowe oczekiwania. Ten rok jest testowy. Zmieniam podejście do treningu, pracuję nad zmianą postawy na desce, zobaczymy, jakie to przyniesie efekty. Nie lubię jechać na zawody z nastawieniem na konkretne miejsce, zauważyłam, że to źle na mnie wpływa.

Jak radzisz sobie ze stresem przed zawodami?

Dążę do tego, żeby maksymalnie skoncentrować się na zadaniu, w 100% być tu i teraz. W pewien sposób odcinam emocje, staję się małowrażliwa, chociaż na co dzień nie przestaję gadać. Po zawodach to odbija w drugą stronę, emocje się po prostu ze mnie wylewają, buzia mi się nie zamyka.



„Przed zawodami zamykam się w sobie. Po starcie wubucham emocjami”.

Wolisz trenować sama czy w towarzystwie?

Raczej sama, bo gdybym robiła to z kimś, każdy trening zamieniałby się w zawody. A ja przede wszystkim lubię walczyć ze sobą i samodzielnie podnosić sobie poprzeczkę. Na co dzień moim największym przeciwnikiem jest wiatr, bo w Zatoce Gdańskiej, po której przeważnie pływam, wieje właściwie zawsze. A wiatr zmienia wszystko, czasami mam wrażenie, że wiośtuję z całych sił, ale praktycznie stoję w miejscu. Najgorsze są zwłaszcza powroty do brzegu pod wiatr. Złoszczę się wtedy, ale z drugiej strony wiem, że dzięki temu staję się silniejsza.

„W paddleboardingu najważniejsi są dla mnie ludzie, których spotykam na swojej drodze”.

Jak zmienił się Twój trening?

Przed wszystkim ćwiczę częściej, codziennie od poniedziałku do czwartku, wcześniej trenowałam tylko 2 razy w tygodniu. Zaczęłam współpracę z trenerem specjalizującym się w motoryce i dzięki niemu wiem, jak pracować nad optymalizacją postawy na desce. Na przykład dowiedziałam się, że mam mocne mięśnie brzucha, ale podczas wiośtowania nie używam ich efektywnie. Ćwiczę też częściej w siłowni, ale za to z mniejszymi ciężarami niż wcześniej.

Czy masz w Polsce dużą konkurencję?

Na deskach SUP pływa coraz więcej osób, ale nie przekłada się to jeszcze na liczbę biorących udział w zawodach. Mężczyzn pojawia się już na startach sporo, ale kobiet wciąż jest niewiele. Widać jednak, że to się zmienia i sport powoli zyskuje popularność.

Co jest dla Ciebie najbardziej istotne w paddleboardingu?

Nie ma się co oszukiwać, długie wiośtowanie jest po prostu nudne, jest trochę jak praca, w pewnym sensie muszę się do niego zmuszać. Ale dla mnie paddleboarding to nie tylko sport. Najważniejsi są dla mnie ludzie, których spotykam na swojej drodze. Ogromną wartością jest dla mnie sposobność poznawania ich oraz kultur, do których należą. Bez sportu nigdy nie miałabym takiej okazji. I to pozwala mi łatwiej zbudować motywację do tego żmudnego wiośtowania. Paddleboarding pozwala mi też sensownie zagospodarować czas, który bez sportu pewnie przeciekałby między palcami. A tak nie mam poczucia, że go tracę. No i, co też ma spore znaczenie, wiośtowanie pozwala mi też zbudować ładną sylwetkę.

Czy prowadzenie własnych profili społecznościowych to dla młodych sportowców ważna sprawa?

Paddleboarding to niestety jeszcze wciąż niszowy sport, w którym nagrody finansowe za zdobywanie czołowych miejsc są niskie, dlatego ciężar finansowania mojej kariery

Technologia w klasie Pro

Hollow. Rodzaj konstrukcji, w której mogą zostać wykonane zarówno deski Flat deck jak i Dugout (patrz s. 49). Polega na tym, że deska jest pusta w środku, dzięki czemu staje się lżejsza. Nie ma jednak nic za darmo. Jednocześnie staje się bowiem bardziej krucha, przez co może ulec uszkodzeniu podczas uderzenia o inną deskę. Jest także nieco wyższa, a więc trochę traci na stabilności.

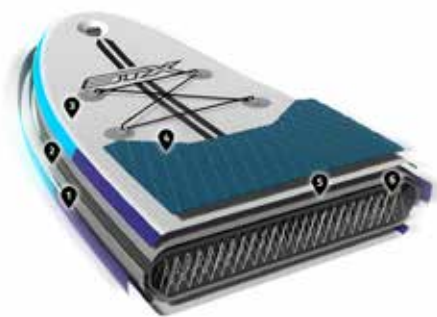


Marta pływa na desce NSP Ninja 14' x 21" i używa wiosła Quickblade UV 82 i 77 sqi.

sportowej spoczywa na rodzicach. Dlatego sporo pracy wkładam w prowadzenie mediów społecznościowych. Z jednej strony po prostu to lubię, bo lubię dzielić się swoimi emocjami i przeżyciami, ale z drugiej to dla mnie duża szansa na stopniowe zwiększenie rozpoznawalności, bez której niemożliwa jest współpraca sponsorska. Bez niej zaś, powiedzmy szczerze, trudno na dłuższą metę o wyniki sportowe.

Czy w wolnym czasie też lubisz pływać na SUP-ie?

Wspominałam już, że to dla mnie trochę jak praca, więc kiedy już mam wolne, zdecydowanie wolę inne aktywności. Lubię wspinaczkę i kiedy tylko mogę, wybieram się na ściankę. Poza tym studiuję, więc muszę znaleźć przestrzeń na naukę. W wolnym czasie często chodzę do kina i słucham podcastów. Najbardziej lubię te, które pomagają mi zgłębić sposób działania naszej psychiki. Mam nadzieję, że dzięki nim stanę się lepszą zawodniczką.



1. Dodatkowa warstwa ochronna
2. Wewnętrzna warstwa wzmacniająca
3. Górna warstwa
4. Pianka EVA w formie plastra miodu
5. Lekka warstwa pośrednia
6. Warstwa drop stitch w technologii FXL

STX produkuje deski w technologii FXL (Fusion double layer, X light construction). W tej dwuwarstwowej konstrukcji warstwa tkaniny jest lżejsza i mniej się rozciąga, więc deski charakteryzuje bardzo wysoka sztywność, dzięki której energia nie jest tracona na odkształcenia, ale przenosi się na prędkość i SUP łatwiej się ślizga. Deski wykonane w tej technologii, pomimo bardzo niskiej wagi, należą do najszybszych na rynku. Dzięki precyzji wykonania mogą się także pochwalić wysoką wytrzymałością.

Marka STX przykłada wielką wagę do detali. Do standardu należą: uchwyty do przenoszenia z wysokiej jakości materiałów, doskonałe kick-pady dla lepszego manewrowania, antypoślizgowe pady z powierzchnią Honey Grip i Core Grip, wysokiej jakości dwukierunkowe pompki z rozkładanymi stopkami i zdejmowanymi rączkami (łatwe przechowywanie), wygodna torba transportowa czy solidne wiosło.



STX iWindsurfRS Deska do windsurfingu spełniająca oczekiwania nawet najbardziej wymagających użytkowników.

Kiedy pada nazwa firmy STX, skojarzenie powinno być jedno – maksymalna koncentracja na wydajności i nowoczesnych technologiach. Ta marka oferuje wyłącznie produkty najwyższej jakości. Niezależnie od tego, czy szukasz sprzętu dla początkujących czy zaawansowanych, możesz być pewien, że każda deska SUP STX została wykonana z najwyższą starannością. Firma produkuje również deski typu foil oraz Wind-SUP i jest praktycznie jedyną, która w tych obszarach oferuje sprzęt mogący być uznany za sportowy.

STX

STX skupia się przede wszystkim na jakości wykonania i nowych technologiach, dlatego jej wyroby wyróżniają się czystym i minimalistycznym designem, który ma ponadczasowy charakter.



STX Race Modele Tourer/Race zaprojektowano tak, aby zapewnić maksymalną prędkość – w trakcie wyścigu albo wycieczki.



STX Freeride Paddleboardy idealne dla początkujących i do rekreacyjnego użytku. Ich kształt zapewnia doskonałą stabilność i manewrowość.



STX Cruiser Idealna dla tych, którzy szukają wszechstronności, dobra na fale, jeziora i płynące rzeki. Kształt jest kompromisem między stabilnością a prędkością.



STX Pure Tourer Deska zaprojektowana specjalnie na spokojne wody śródlądowe. Pozwoliło to obniżyć masę deski.



Nie lubi walczyć z deską, z którą musi czuć się tak, jakby była przedłużeniem jego ciała. Pływa przez to na nieco szerszych SUP-ach, ale jak widać, niespecjalnie mu to przeszkadza. Poznajcie mistrza Polski w paddleboardingu.

Mikołaj Majdan

WYWIAD

Mikołaj Majdan jest jednym z najlepszych polskich paddleboardzistów. Ma na koncie tytuł długodystansowego mistrza Polski, trzykrotny złoty medal mistrzostw Polski 2023, jest zdobywcą tytułu MVP dla najbardziej wartościowego zawodnika Planet Baltic SUP Race 2023, uczestniczył także w biegu finałowym mistrzostw świata.

Jakie są Twoje plany na sezon 2024?

Od pół roku pracuję z nowym trenerem, zmieniłem sposób przygotowań do sezonu, więc w sumie nie do końca wiem, czego mogę się spodziewać. Za rok kończę studia i to kolejny sezon będzie dla mnie najbardziej istotny, bo zaważy na decyzji, czy chcę kontynuować profesjonalną karierę sportową. Teraz

mogę powiedzieć, że zależy mi na obronie tytułu mistrza Polski, chcę również osiągać możliwie wysokie lokaty na zawodach międzynarodowych.

Paddleboarding to młoda dyscyplina sportowa, opowiedz nam trochę o jej konkurencjach.

W paddleboardingu mamy diametralnie różne od siebie konkurencje. Z jednej strony są krótkie, bardzo szybkie wyścigi o wysokiej intensywności, które wymagają nienagannej techniki, ponieważ jeden błąd wyklucza Cię ze stawki. Są trochę jak bieg na 400 m w lekkiej atletyce. Nie mamy odpowiednika sprintu na 100 m, który jest bardzo krótkim wysiłkiem beztlenowym. Nasze krótkie konkurencje są bowiem na tyle długie, że nikt nie wytrzymałby tyle czasu na tak wysokiej intensywności. Kolejną konkurencją są biegi techniczne



Plany na sezon 2024? „Mój główny cel to obronić tytuł mistrza Polski.”



na dystansie 250-5000 m, w czasie których wykonujemy 6-12 zwrotów. Tutaj bardziej istotna jest strategia, rozłożenie sił, a także walka ramię w ramię z innymi zawodnikami. Są oczywiście pewne reguły, ale możemy się wyprzedzać i blokować, przez co wyścig jest bardzo ciekawy.

Ostatnią konkurencją są biegi długie na dystansie 8-15 km. W nich wygrywają zawodnicy charakteryzujący się największą wytrzymałością.

W której konkurencji czujesz się najmocniejszy?

Najbardziej lubię sprint, ale najlepiej wypadam w wyścigach technicznych. Brakuje mi dynamiki, ale nadrabiam wytrzymałością.

Na jakiej wodzie trenujesz na co dzień?

Jestem zawodnikiem klubu Sopotkiego Klubu Żeglarskiego Ergo Hestia, więc na co dzień pływam w Zatoce Gdańskiej, gdzie prawie zawsze muszę mierzyć się z silnym wiatrem. To ogromne utrudnienie i sprawia, że treningi są bardzo ciężkie. Z drugiej jednak strony potem trochę łatwiej pływa mi się na stojącej wodzie.

Ile czasu w tygodniu poświęcasz na ćwiczenia?

Wykonuję do 12 jednostek treningowych, co przekłada się na 9-15 h ćwiczeń. Do pracy na wodzie dochodzi ergometr i bieganie, ale to głównie zimą, poza sezonem. W siłowni melduję się 1-3 razy w tygodniu, stawiam przeważnie na ćwiczenia wielostawowe z wolnymi ciężarami. Jest jeszcze analiza wideo, żeby zoptymalizować pracę wiosłem i nie tracić energii.

Czy stawiasz też na trening mentalny?

W zeszłym sezonie czułem, że na linii startu blokował mnie stres i mocno pracowałem, żeby sobie z tym poradzić. Moją metodą jest to, że staram się skupiać wyłącznie na tym, na co mam wpływ. Istotne jest dla mnie najbardziej tu i teraz oraz następny krok, jaki mam do wykonania, a nie to, co będzie później. Czuję, że takie podejście przynosi duże efekty.

Jak dobierasz sobie sprzęt?

Mam taką filozofię, że nie mogę walczyć z deską, ona musi być naturalnym przedłużeniem mojego ciała. Dlatego w porównaniu ze światową czołówką pływam na nieco szerszych SUP-ach. Przede wszystkim muszę się na wodzie czuć komfortowo, nawet jeśli deska jest przez to trochę cięższa i wolniejsza.

Jak porównałbyś poziom paddleboardingu w Polsce i na świecie?

Jest u nas spora konkurencja i naprawdę mam z kim rywalizować. Bardzo mocnym zawodnikiem jest Grzegorz Szpynda oraz grupa byłych kanadyjkarzy, którzy błyszczą zwłaszcza w kategoriach sprinterskich. Wydaje mi się, że w porównaniu do światowej czołówki mamy stabiliej opanowane zwroty. Tymczasem dobrze

zawodnicze deski SUP

Flat deck: Deska SUP z pokładem o równej grubości, zazwyczaj nieco lżejsza i szersza od modeli Dugout. Łatwiej na nią wejść, więc spisuje się najlepiej w wyścigach ze startem z plaży.

Dugout: Deska z obniżonym pokładem w miejscu, gdzie stoi zawodnik. Ma przez to niższy położony środek ciężkości, co przekłada się na lepszą stabilność. Takie deski są dzięki temu węższe, co może przekładać się na wyższą średnią prędkość. Obecnie najpopularniejszy rodzaj desek zawodniczych.



Mikołaj wstawia na desce NSP Ninja 14' x 22" i używa wiosła Quickblade UV 82 i 77 sqi.



wykonany zwrot oszczędza nawet kilkanaście sekund, a to może być nawet 30 m dystansu. Gorzej pływamy też na wodzie innej niż płaska. Widać brak optywania na morzu, które bardzo przydaje się również na jeziorach – kiedy pełną parą płynie 17 zawodników i nakładają się na siebie wywołane przez nich fale, na wodzie robi się prawdziwy kociot.

Mikołaj Majdan w czasie przenoski na mistrzostwach świata 2023 w Tajlandii.

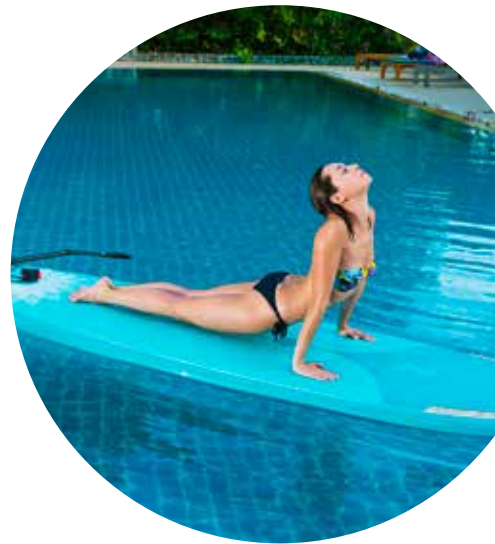




Bird dog. Zaczynij z pozycji klęku podpartego. Wyciągnij lewą rękę mocno w przód, a prawą nogę w tył. Utrzymuj równowagę poprzez aktywnie napięte mięśnie brzucha. Zmień stronę i powtórz kilka razy.



Pies z głową w dół. W pozycji klęku podpartego (kolana rozstawione na szerokość bioder, dłonie na szerokość barków) unieś biodra do góry, odrywając kolana od deski. Rozluźnij kręgosłup, opuść głowę między barki.



Pozycja kobyry. Leżąc na brzuchu, połóż dłonie na pokładzie po bokach klatki piersiowej, a następnie wyprostuj powoli ręce, jednocześnie odginając kręgosłup do tyłu.

Dzięki dokowi Aqua Marina Yoga można prowadzić praktykę dla całej grupy.



DWA W JEDNYM

Coraz większą popularnością cieszy się trening jogi na SUP-ach. Joga jest genialna już w tradycyjnym wydaniu, ale praktyka na niestabilnym podłożu, jakim jest kotyszająca się delikatnie na wodzie deska, dodaje jej zupełnie nowego wymiaru. W pierwszej chwili takie utrudnienie może wydać się dobrym pomysłem jedynie dla doświadczonych joginów, jednak praktyka pokazuje, że joga na SUP-ach jest świetna na każdym poziomie zaawansowania. Podrasowanie fizycznego aspektu ćwiczeń to nie wszystko. Zupełnie nową jakość wnosi bowiem zamiana sali do ćwiczeń na powierzchnię wody. Naturalne otoczenie – szum wiatru, pluskanie wody, odgłosy zwierząt i ptaków – wszystko to pozwala na wyciszenie i poczucie takiej wewnętrznej harmonii, jakiej nie da się osiągnąć w miejscu skażonym cywilizacją.

UNIKALNY SPRZĘT

Jogę (a także stretching i pilates) ćwiczy się na SUP-ach, mających specjalne właściwości. Takie deski są:

SZERSZE I STABILNIEJSZE: 33-36" (84-91 cm) zamiast zwykłych 30-33" (76-84 cm).

O WIĘKSZEJ WYPORNOŚCI: 230-310 litrów.

WYPOSAŻONE W ZACZEP DOKUJĄCY: Takie mocowanie pozwala na kotwiczenie deski, niezbędne, by podczas ćwiczeń nie znośił nas prąd.

BEZ UCHWYTU DO PRZENOSZENIA: Normalnie umieszcza się go na środku deski, więc przeszkadzałby w ćwiczeniach.

Z MIĘKKIM POKRYCIEM: Antypoślizgowa pianka pokrywa całą powierzchnię deski.

Z UCHWYTEM NA WIOSŁO: Aby można było pewnie zamocować je na czas ćwiczeń.

ZE SPECJALNYM DESIGNEM: Popularne są kwiatowe motywy i delikatne kolory.

Na SUP-ach do jogi można normalnie pływać, ale trzeba wziąć pod uwagę, że z uwagi na rozmiary są one wolniejsze. Ćwiczenia można na dobrą sprawę wykonywać na każdym paddleboardzie, ale warunkiem jest świetne wyciszenie równowagi.

PUNKT ZACZEPIENIA

Aby zapobiec znoszeniu deski przez prąd wody czy wiatr, na czas treningu paddleboardy są przywiązywane do siebie liną lub paskiem albo kotwiczone do „doku jogi” – małej wysepki na środku, na której instruktor demonstruje pozycje jogi. Jeśli ćwiczysz samotnie, dobrze przywiązać się do drzewa lub zrobić własną kotwicę. Instrukcję znajdziesz obok.

joga I FITNESS



Deska Aqua Marina Dhyana
przycumowana do doku.

Ćwiczenia na SUP-ie to genialny sposób na siłę ciała i spokój ducha. O pierwsze zadba lekko chybotliwy pokład deski, a o drugie kojące objęcia przyrody.



Praktyka jogi
na paddleboardzie
Spinera Suprana.

zabawa

NIEJEDNO MA IMIĘ

Paddleboarding to fantastyczny sport, ale oferta urządzeń, które mogą urozmaicić pobyt nad wodą jest tak szeroka, że aż grzechem byłoby nie skorzystać. Oto kilka propozycji, które wrażenia z wakacji napompują do poziomu drop-stitch.



COASTO

Marka Coasto należy do francuskiej firmy Poolstar, która produkuje nie tylko wysokiej jakości SUP-y i kajaki, ale też wprowadza na rynek nowe trendy, takie jak jeszcze ciepły E-Motion.

E-Motion

E-Motion to deska z silnikiem, która rozwija prędkość do 5 km/h. Jest idealnym kompanem do spokojnego i bezwysiłkowego poznawania okolicy. Deska o szerokości 105 cm jest bardzo stabilna, dzięki czemu na wyprawę można ruszyć z dzieckiem albo psem. To sprzęt do turystyki w wersji slow, pozwalający łatwo złapać bliski kontakt z otaczającą przyrodą.



pompowane zabawki do holowania

Jeśli masz do dyspozycji jednostkę pływającą z silnikiem, możesz przyczepić do niej pompowaną zabawkę do holowania. Są dostępne w wielu kształtach i rozmiarach, dla jednej osoby albo kilku. Zdziwisz się, ale by zafundować sobie strzał adrenaliny, wcale nie trzeba silnika z turbodoładowaniem. Trzymając się kółka i mknąc tuż nad wodą, prędkość odczuwamy zupełnie inaczej niż na łodzi.



pontonowy klasyk

Pontony towarzyszą nam od lat, ale mimo upływu czasu wciąż mają wiele zalet. W wersji z silnikiem są idealną jednostką napędową dla zabawek do holowania.



jazda ze wspomaganie

Silnik Blue Drive to wszechstronne urządzenie, które można podłączyć do każdej jednostki pływającej posiadającej gniazdo tylnego statecznika typu Slide-IN. Ma kilka trybów pracy, pozwalających rozwinąć prędkość 4-6 km/h. Blue Drive będzie dodawał Ci mocy nawet przez godzinę – wszystko zależy od tego, jak bardzo go zaangażujesz.

pływaj jak ryba

Pływanie i snorkeling mogą nabrać zupełnie nowego wymiaru, jeśli zamiast płetw (albo razem z nimi) wykorzystasz Skiffo Sea Scooter. Ten wodny skuter daje wyraźny zastrzyk mocy, dzięki któremu zyskujesz w wodzie zwinność ryby, a frajda z pływania rośnie do kwadratu. Sterowanie urządzeniem jest banalnie proste, mogą obsługiwać je nawet dzieci. Wystarczy skierować skuter tam, dokąd chcesz płynąć, a potem dać się ponieść zabawie.



To, że zabieramy SUP-y na wakacje, jest dla mnie oczywiste. Tak jak to, że szukamy miejsca blisko morza, a wynajmując samochód sprawdzamy, czy wszystkie SUP-y się w nim zmieszczą. Robimy tak z Alicją i Wiktoorem od lat. Wszystko po to, żeby przeżyć trochę inne emocje niż daje paddleboarding na rzece czy jeziorze. Na przykład takie, że do ciepłego morza o wschodzie słońca wpada się po prostu z dziką rozkoszą.

RUCH I BEZRUCH

Po latach uprawiania tego sportu (albo rozrywki, różnie można do tego podchodzić) wiem już, że Morze Śródziemne i Tyrreńskie przy Sycylii daje zupełnie inne przeżycia niż pływanie przy piaszczystych plażach Chorwacji.

Na Sycylii wstaję rano, biorę deskę i pływam wzdłuż skalistego wybrzeża przy mniej lub bardziej wzburzonych falach, a potem staram się zatrzymać w skalnej grocie, albo na mikroplaży, na której poza mną nikogo nie ma, żeby odpocząć po wysiłku. To właśnie połączenie ruchu z lenistwem w otoczeniu wyjątkowej natury robi mi, jak to mówią, dzień.

W Chorwacji na wyspie Krk jest zupełnie inaczej. Tam świetnie płynie się na SUP-ie z przyjaciółmi na kawę czy obiad. Kilkanaście kilometrów w poszukiwaniu konoby – restauracji, gospody lub tawerny – z wycieczki robi sport z elementami zwiedzania, ścigania i gadania na środku wody. Wszystkiego po trochu. A do tego powrót jest rozgrzeszeniem po dobrym jedzeniu. Bo morze czasem zupełnie nie pomaga – wieje, a fale nie pozwalają przestać wiostować. Wtedy jest później o czym opowiadać.

KAŻDEMU WEDŁUG POTRZEB

Sposobów na paddleboarding jest tyle, ilu pasjonatów tej aktywności. Można po prostu popłynąć przed siebie, leżeć na SUP-ie jak na materacu czy ćwiczyć triki – spróbujcie zrobić pivota. Możliwości, podobnie jak radości z pompowanej deski na morzu, jest aż po horyzont. Bawcie się dobrze, patrzcie przed siebie, sprawdźcie jak wiostować, żeby nie narzekać na fale i przypnijcie się leaschem do deski.



Paddleboarding na morzu jest zupełnie innym przeżyciem niż pływanie po rzekach i jeziorach. Dobrze mieć siłę do wiostowania i choć trochę czytać wiatr. Na wypadek gdyby gładką wodę zmąciły fale.

Tomek Lisiecki

morze

MOŻLIWOŚCI

KIEDY PRZYCHODZI

babie lato

Piotr Roszak

Nawet najbardziej popularne akweny pustoszeją, cichnie gwar, słońce pieści delikatnymi promieniami zamiast palić żywym ogniem, świat zwalnia tempo i łapie ostatni oddech przed zimą. Tak, jest naprawdę całe mnóstwo powodów, żeby to złotą jesień uznać za najlepszy w roku czas na wiosłowanie.



Koniec wakacji albo kalendarzowego lata dla wielu osób oznacza koniec sezonu na paddleboarding. Tymczasem po wielu latach na desce wydaje mi się, że właśnie wtedy zaczyna się najlepszy okres w roku na pływanie na SUP-ie. Naprawdę szkoda go marnować, więc spróbuję przekonać Cię, że nie warto jeszcze wtedy wieszać wiostła na kotku.

Złota polska jesień, zwana także babim latem, to czas, kiedy przyroda przybiera najpiękniejsze w całym roku kolory. Ta niepowtarzalna mieszanka wszelkich możliwych odcieni brązu i żółci jest prawdziwą uczcią dla oczu. Zwłaszcza skąpana w promieniach słońca, które w tym okresie idealnie dozuje swoją moc. W październiku zdarzają się jeszcze

naprawdę ciepłe dni, ale nie bywa już upalnie. To idealna temperatura do pływania na SUP-ie, bo po prostu nie przegrzewamy się w czasie wiosłowania. Jasne, lepiej mieć ze sobą w odwodzie coś cieplejszego, zwłaszcza jeśli na wodę ruszamy o świcie. Ale narazić się na odrobinę porannego chłodu naprawdę warto, bo poranne mgły nigdy nie są tak efektowne i tajemnicze jak jesienią.

To wtedy mamy też wyjątkową okazję, żeby złapać bliski kontakt z naturą. Nieodłącznie związane z wakacjami hordy turystów znikają jak za dotknięciem czarodziejskiej różdżki, a na wodzie przeważnie można spotkać tylko podobnych sobie miłośników przyrody. Ciszę przerywa jedynie delikatny plusk wody przy pociągnięciu wiosłem i wokalne popisy ptaków, których nie płoszą odgłosy cywilizacji.

Paddleboarding zawsze daje fantastyczne poczucie wolności, ale nigdy nie jest ono tak kompletne jak złotą jesienią. Tylko wtedy możemy cieszyć się zaletami lata bez ograniczeń niesionych przez zimą. Babie lato jest niestety krótkie, tak że nie wahaj się i wykorzystaj je do końca. Ja właśnie tak zrobię, jak co roku. Do zobaczenia na wodzie!





SPRZĘT

na medal

Niezależnie od tego, jak dobrze pływasz w ptaw i na SUP-ie, na wodzie trzeba mieć zabezpieczenie. Wymaga tego nie tylko rozsądek, ale też przepisy, za których lekceważenie grozi mandat. Domyślny wybór to kamizelka wypornościowa albo ratunkowa, która jest najbardziej skuteczną receptą, ale niestety w kwestii komfortu pływania trudno uznać ją za ideał.

Na szczęście pojawiło się rozwiązanie, które niweluje jej wady. **Bojka pneumatyczna Restube** to pompowany system ratunkowy, który mieści się w kompaktowej saszetce noszonej

na pasie, w żaden sposób nie krępujący ruchów podczas wiosłowania. Dzięki nabojewi z CO₂ bojka po pociągnięciu spustu w kilka sekund napętnia się powietrzem, osiągając wyporność 75N, wystarczającą do zapewnienia bezpieczeństwa dorosłemu człowiekowi.

System dostępny jest w dwóch wersjach: PFD (kwadratowa bojka z pasem na szyję dla większości użytkowników) i PFD Lifeguard (podłużna bojka dla ratowników i profesjonalistów).



Bojka Restube mieści się w kompaktowej saszetce noszonej na pasie.

PADDLEBOARDGURU.PL

wiosłujemy razem

Na lato 2024 przygotowaliśmy cykl aż 12 wyjątkowych imprez promujących kulturę paddleboardingu. Testy, warsztaty, zawody - będzie się działo!

SUP DEMO TOUR 2024

SUP Demo Tour to cykl unikalnych wydarzeń promocyjnych dla wszystkich entuzjastów paddleboardingu, od doświadczonych wioślarzy po osoby, które dopiero zamierzają rozpocząć swoją przygodę z deskami SUP.

Spotkaj się z nami na imprezach z cyklu Demo Tour i sprawdź, jak niewiele przesady jest w sformułowaniu, że wszyscy jesteśmy jedną wielką wioślarską rodziną. Przede wszystkim chcemy Cię poznać, zbić piątkę i wspólnie spędzić czas. Bo to jest w paddleboardingu najważniejsze.

Spotkanie w gronie ludzi dzielących wspólną pasję to oczywiście nie wszystko. Dzięki SUP Demo Tour zyskasz unikalną możliwość przetestowania wielu modeli desek z różnych kategorii: allround, touring i race. Zaprezentujemy Ci w praktyce niezwykle szeroką ofertę sprzętu topowych producentów: Aqua Marina, Gladiator, STX, Spinera, AquaDesign, Moai oraz NSP. Jeśli zastanawiasz się, która deska SUP jest dla Ciebie i chcesz



porównać (na wodzie, a nie w sklepie!) modele o różnym przeznaczeniu, odwiedź nas, bo tak przekrojowej oferty rynkowej w jednym miejscu nie znajdziesz nigdzie indziej.

W ramach SUP Demo Tour zaaplikujemy Ci też solidną dawkę praktycznej wiedzy o paddleboardingu i potężny zastrzyk pozytywnej energii – przygotowaliśmy różnego rodzaju warsztaty, amatorskie wyścigi i przede wszystkim dużo dobrej zabawy na wodzie.

Odwiedź nas podczas jednego z aż 12 wydarzeń SUP Demo Tour na terenie całej Polski. Będziemy tam dla Ciebie.

Shaka!

www.PADDLEBOARDGURU.pl

SUP DEMO TOUR



25-26 MAJA
DĄBROWA GÓRNICZA

SUP Śląsk CUP - Zbiornik Pogoria III

30-31 MAJA
PRZECZYCE/PYRZOWICE

Marina SURF - Jezioro Przechyckie

8-9 CZERWCA
KASZUBY

Żukowo SUP CUP 2024 - Jezioro Eapińskie

15-16 CZERWCA
POZNAŃ

Kiekrz - Jezioro Kierskie/Plaża Łabędzia

21-23 CZERWCA
RACIBÓRZ

Odra SUP CUP - Bulwary Miejskie

29-30 CZERWCA
POZNAŃ

Kiekrz - Jezioro Kierskie/Plaża Miejska

20 LIPCA
WARSZAWA

SUP Academy - Port Czerniakowski (Przystań Warszawa)

27-28 LIPCA
WROCŁAW

BANANA SUPbreak - Bulwar Politechniki

2-4 SIERPANIA
KOŁOBRZEG

Planet Baltic SUP Race - Plaża Centralna

9-11 SIERPANIA
BYDGOSZCZ

Mistrzostwa Polski SUP RACE

22-24 SIERPANIA
MIĘDZYDROJE

Summer Kite Festival - Plaża C

7-8 WRZEŚNIA
KRAKÓW

KRAKÓW Sup Open - Zalew Zakrzówek



PO PROSTU WIOSŁUJCIE
CAŁĄ RESZTĘ ZOSTAWCIE NAM!



NIE WIESZ, JAKIEGO SUP-A WYBRAĆ? SKONTAKTUJ SIĘ Z NAMI, POMOŻEMY.

+48 731 911 700 | sklep@wioslujcie.pl | www.wioslujcie.pl | ul. Strzeszyńska 33, 60-479 Poznań

