

# paddleboard

magazin



**VŠETKO  
O PADDLEBOARDINGU**



# NEONMARS, OBCHOD VÍTAZOV

NEONMARS TÍM:  
KU SO | LUBOŠ | OLIVER | JANKA | LAURA | KLAUDIA

NAJÚSPEŠNEJŠÍ TÍM NA MAJSTROVSTVÁCH SLOVENSKA:

**5x ZLATO**

**5x STRIEBRO**

**1x BRONZ**

REPREZENTÁCIA SLOVNESKA NA MAJSTROVSTVÁCH SVETA,  
ICF STAND UP PADDLING WORLD CHAMPIONSHIPS,  
GDYNIA, POLAND 2022





EDITORIAL



## PADDLEBOARDING

# je náš život

Vážení čtenáři, držíte v ruce druhé vydání magazínu, který pro vás připravujeme společně s lidmi, kteří podobně jako já, paddleboardingem žijí. Je to pro nás celoroční náplň. Přes zimu a v chladnějších jarních měsících pro vás připravujeme nové informace o paddleboardech a příslušenství, které jde ruku v ruce s nejnovějšími trendy a technologiemi. Na jaře už vylézáme z ulity našich kanceláří a začínáme se těšit na setkávání s vámi na nejrůznějších veletrzích a akcích, ale i v obchodech nebo na zákaznických linkách, na kterých jsme připraveni na všechny vaše dotazy. V létě jsme v jednom kole a domů se chodíme pouze vyspat. Pádlujeme mezi workshopy a školními výlety, tréninky, testovacími akcemi a paddleboardovými závody a všechna naše mobilní data padnou na sociální sítě, abyste u všeho mohli být s námi. Díky za vaše lajky a komentáře a sdílenou radost na naší diskuzní FB skupině „Vše o paddleboardech“! S přicházejícím podzimem si většinou ještě prodlužujeme sezónu a pádlujeme někam do tepla, což taky patřičně využíváme i k paddleboardovému zpravodajství a opět přípravě na další sezónu. Paddleboarding je sportovní aktivita, která jde bez problémů provozovat celý rok. Stačí se správně obléct a vyrazit.

A pokud vám dojde inspirace, kam vyrazit, mějte po ruce naší mobilní aplikaci Paddleboardmapa.cz, která je plná ověřených tipů na výlet a paddleboardových spotů.

### CO NAJDETE V TOMTO MAGAZÍNU?

Jako vždy se snažíme, aby potřebné informace o výběru paddleboardu a další užitečné informace našel jak čtenář s paddleboardingem začínající, tak i již zkušenější pádler. V tomto čísle se více zaměřujeme na představení paddleboardových značek a také na výběr kvalitnějšího vybavení, jakým je třeba pádlo. Přimíchali jsme do toho trochu inspirace k cestování a dalším paddleboardovým aktivitám, které ozvláštňují i vaše pádlování a vyzpovídali několik dalších osob (závodníky, trenéry a pořadatele), které paddleboardingem žijí stejně jako my. Ať se vám tento magazín dobře čte a je vám inspirací. **ALOHA!**



Guru Lucka,  
za celý tým  
Paddleboardguru.



Vydalo Paddleboardguru.cz  
info@paddleboardguru.cz

Na magazínu spolupracovali kolektiv autorů: Lucie Raab, David Polívka,  
Petr Cemper, Jaroslav Antoň a Michal Kašpárek.

Externí spolupracovníci: Ondřej Petržilek (Pádlujte.cz), Marek Kuso  
Kusenda (Neonmars.sk), Ondřej Petrák a Bára Nová (Paddle republic).



HLAVNÍ TÉMA



## 06 THAJSKO

Po dlouhých dvou letech cestovní abstinence se nám podařilo na jaře odletět do Thajska. Navíc jsme si na náš pobyt zpestřili pronájmem plachetnice.



## 12 VYBÍRÁME PADDLEBOARD

Existuje tolik různých paddleboardů a není snadné se v tom vyznat. Zodpovíme si tedy otázku: Pro koho je který paddleboard, a co se s ním dá dělat?



## 38 PÁDLOVÁNÍ

Nechte se inspirovat radami naší Guru Lucky, která má mnoho zkušeností s vedením výukových workshopů, ale i ze závodního paddleboardingu.

PODROBNĚ



## 10 SARDINIE

Ondra s Baru odjeli na pár týdnů poznávat krásy Sardinie. Nádherného ostrova, právem nazývaného evropským Karibikem.



## 16 NA VÝLET

Touringové paddleboardy jsou pro všechny milovníky outdooru a přírody, kteří rádi prozkoumávají nejrůznější zákoutí řek a moří.



## 22 WINDSUP

WindSUP je nástupcem klasického windsurfingu a novou možností jak využít větru k zábavě na paddleboardech.



## 36 MATYÁŠ SOUKUP

O čem je paddleboarding pro mládež a jak vypadá trénink z pohledu mladého závodníka se dozvíme v rozhovoru.

OSTATNÍ

04 Dějepis paddleboardingu  
14 Paddleboardy pro rodinu  
15 Vyzkoušejte Supkajaky  
18 Sázava  
24 Začínáme s plachtou

26 Jóga a fitness  
28 Nejen s paddleboardy je zábava  
29 Závrat z paddleboardingu  
32 Paddleboarding pro děti  
34 Paddleboardový klub

42 Jak vybrat pádlo  
44 Bezpečnost na vodě  
48 Pořádně dlouhé pádlování  
50 Všechno o nafukování  
51 Nejčastější problémy

52 Odolnost paddleboardů  
53 Flosny a ploutvičky  
54 Když přijde babí léto  
55 Tip na školní výlet  
56 Výlety, akce, testování

# dějepis

## PADDLEBOARDINGU

Zatímco kolébka surfování je v Polynésii, pádlování ve stoje bylo patrně praktikováno po celém světě. Již ve starověkých kulturách Afriky a Jižní Ameriky se používala plavidla, na kterých se stálo a odráželo se od mělkého dna tyčemi.

Sportovec, spisovatel a designér prken Tom Blake se svým učitelem surfingu Duke Kahanamoku (foto: archiv Spencer Croul Family Foundation).

### PRVNÍ ZÁZNAMY

V roce 1778 kapitán James Cook a jeho muži připluli k Havajským ostrovům a jako první Evropané se stali svědky toho, jak lidé na Havaji surfovali (He'e Nalu po havajsku). Surfovali buď v kánoích nebo na zvláštních, rituálně vyřezávaných deskách ze stromu Koa. Náčelník osady měl desku největší, někdy až 5 metrů dlouhou.

Náčelníci menších vesnic měli desky kratší okolo 2 až 3 metrů. Délka desky odrážela postavení na společenském žebříčku. Pádl sloužila k možnosti vyplutí na moře a také ke stabilitě na vlnách. Surfovalo se při každé příležitosti a ženy si byly rovnoprávné s muži.

### SURFING V OHROŽENÍ

Těsně před rokem 1900 s příchodem evangelických misionářů na Havaj, se toto umění sjíždět vlny málem podařilo zničit. Pro misionáře byly havajské příliš málo oblečení a volnomyšlenkářští.



**1858**

Kresba zobrazující havajské domorodce při surfování.



**1940**

John „Zap“ Zapotocky je považován za otce moderního stand up surfingu.

Surfing jim zakázali a poslali je pracovat na cukrová pole. Poslední pochodeň tradice nesla princezna Ka'iulani, napůl havajka napůl skotka. Prosurfovala se až do Lamanšského průlivu a také k americkému prezidentovi, kde bojovala za svůj lid. Zemřela velmi mladá ve 23 letech, ale díky ní dostal surfing naději, které se o osm let později chopil Duke Kahanamoku a ukázal surfing světu.

## MODERNÍ STAND UP SURFOVÁNÍ

Duke Kahanamoku, později pětinašobný medailista z Olympijských her v plavání, společně s AhChoy brothers učili surfovat všechny turisty, kteří na Havaj přijeli. Pod jeho vedením se naučil surfovat i mladý sportovec a spisovatel Tom Blake (napsal knihu Hawaiian surfboard), který později tvaroval a vymyšlel nová surfová prkna. Dalším, kdo z této první vlny okolo bandy nazývajících se Beach Boys (BB) vzešel byl John „ZAP“ Zapotocky, považovaný za otce moderního Stand Up surfování. Hodně české jméno, že? Bohužel odkaz na české předky se nám nepodařilo najít. John „ZAP“ Zapotocky zemřel v 95 letech 13. října 2013 a na youtube jsou videa z jeho 90 narozenin, kdy ho na kolečkové židli přivezli na pláž, dovedli k vodě, on hupsnul do vody, vylezl na desku, stoupl si a jel.

## NOVÁ VLNA POPULARITY

Nicméně, ježdění na prknech byla pořád okrajová záležitost uzavřených skupin. Ale pak se objevil Dave Kalama s Lairdem Hamiltonem a nastartovali tak současnou vlnu zájmu o stand up paddleboarding. Ta se zvedla v plné síle v Kalifornii okolo roku 2004, kdy se zapojil komerční byznys a velké firmy, a vše se rozjelo ve velkém. Dalším zlomem byl rok 2008, kdy byl paddleboard klasifikován americkou pobřežní stráží jako plavidlo. Od té doby se stand up paddleboarding šíří po celém světě. Jezdí se nejen na mořských vlnách, ale i na jezerech a řekách. Už se mu nevěnují jen surfaři a windsurfeři, ale i kanoisti a ostatní sportovci, kteří ho používají jako dobrý doplněk do kondiční přípravy. Velkou oblibu si získává mezi rekreačními sportovci a také je zdrojem rodinné zábavy u vody.

## SOUČASNOST

V současnosti má SUP surfing (surfování s pádlem) i stand up paddleboarding již i organizovanou sportovní podobu. Soutěží se v long distančních závodech, v technických závodech, SUP surfingu a sprintu. První mistrovství světa ve stand up paddleboardingu se konalo v roce 2012 v Peru. V roce 2017 se mistrovství světa v Dánsku účastnila první čtyřčlenná česká výprava vyslaná ČFSUP (Českou Federací Stand Up Paddle) a v roce 2018 nás Iva Dundová reprezentovala na Mistrovství světa v Číně. O sport se v mezinárodním měřítku stará ISA (International Surfing Association), které se podařilo dostat klasický surfing na Olympijské hry v Tokiu a ve svém úsilí pokračuje, takže se ve stand up paddleboardingu ještě máme na co těšit. Nejprestižnější světovou soutěží je v současnosti závod Molokai2Oahu na Havaji.

## PADDLEBOARDOVÝ SLOVNÍČEK

**Paddleboarding.** V našich vodách označení pro pádlování ve stoje s pádlem, v angličtině „stand up paddleboarding“ nebo ve zkratce SUP, která se čte [sap].

**SUP surfing.** Surfování na vlně s pádlem.

**iSUP.** Anglická zkratka pro nafukovací paddleboard, „i“ jako „inflatable“.

**Wind SUP.** Paddleboard s windsurfovou plachtou, která může být klasická pevná nebo nafukovací. Okořehnutí klasického paddleboardingu a ideální k učení dětí jako základ windsurfingu.

**Univerzální paddleboard.** Někdy se také označuje jako „allround“. Je to prostě typický paddleboard, který musí zvládat všechno.

**Pad.** Čti [ped], někdy také označován jako grip, nášlapná pěnová podložka na palubě paddleboardu. Je příjemná pro nohy a hlavně neklouže.

**Wing.** Křídlo. Trendy záležitost, kdy si místo pádla vezmete do ruky křídlo a necháte se pohánět větrem podobně jako u Wind SUPu. Často se k wingu ještě připojuje „foil“ – speciální ploutev na foilování, kdy se lehce vznášíte nad hladinou.

**Prone.** Pádlování rukama v leže nebo v kleče, v oficiální anglické terminologii označováno jako paddleboarding. Tak pozor v zahraničí! Je to jako když si v Itálii objednáte frappé, a oni vám místo kávy se šlehačkou donesou zmrzlinový shake.

**Stopy ['] a palce ["]].** Nejčastější jednotky, ve kterých jsou udávány rozměry paddleboardů v pořadí délka x šířka x tloušťka např. 10'6" x 30" x 5".



**2004**

Dave Kalama a Laird Hamilton stáli na počátku nové vlny zájmu o paddleboarding.



**2017**

První české reprezentační družstvo na Mistrovství světa v Dánsku. Uprostřed prezident Mezinárodní surfové asociace Fernando Aguerre.

# Thajsko

## S PADDLEBOARDEM

Ondra  
z Pádlujte.cz

Po dlouhých 2 letech cestovní abstinence se nám podařilo na jaře odletět do Thajska. Navíc jsme si na náš pobyt objednali pronájem plachetnice a naplánovali si prozkoumat Andamanské moře.



← Více o výletu  
do Thajska.

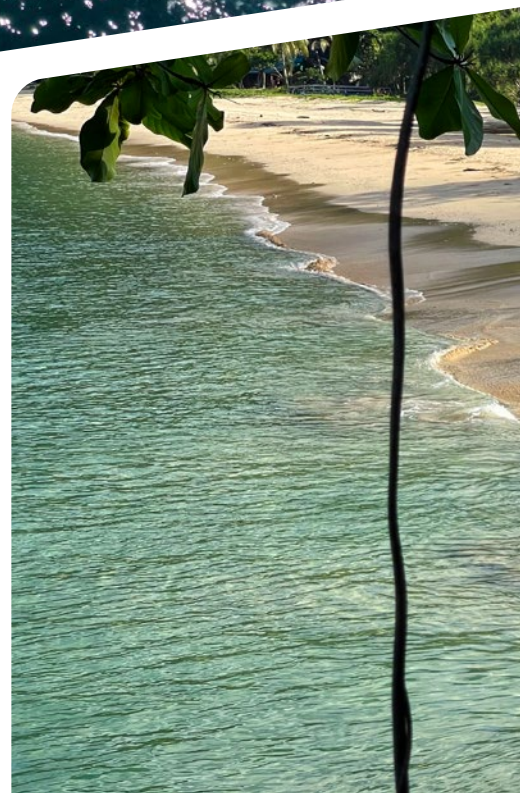
Chceme být na dovolené nezávislí, tak si vždy bereme paddleboardy s sebou. Sbalený paddleboard je jako větší kufr a můžete jej bez problémů převážet v zavazadlovém prostoru letadla.

### POSTCOVIDOVÉ CESTOVÁNÍ

Letíme přes Katar do thajského Phuketu. Cesta není vůbec příjemná i přesto, že letíme naší oblíbenou leteckou společností. Celou dobu letu musíme mít na obličejí respirátory. Po přeletu podstupujeme opětovné testování na covid a v karanténním hotelu čekáme na ortel. Strávíme 2 týdny v thajské nemocnici nebo se vydáme na průzkum nádherného Andamanského moře? Několik dlouhých

hodin nám pomáhá krátit místní pivo ve znamení draka. Výsledek je negativní. Hurá, budeme plachtit a pádlovat!

Nakupování zásob na plavbu není vůbec jednoduché. Najímáme si dvě taxi dodávky. Polovina posádky jede do přístavu převzít loď a druhá polovina jede do místního supermarketu nakupovat. Výběr potravin nám stěžuje absence latinky na většině produktů a samozřejmě velká odlišnost místních surovin. Třeba najít chleba pro desetičlennou posádku na dvanáctidenní plavbu je celkem problém. Prostě bereme vše, co mají. V očekávání velkých veder a k dodržení pitného režimu nakupujeme 200 litrů balené vody a dvakrát tolik kusů pív. V obchodě vládne velké pozdvižení a obsluha si pro změnu fotí nás.





## HURÁ NA MOŘE

Opuštění přístavu Yacht Haven Marina není jednoduché. Pro vyplutí máme přesně definované přílivové časové okno, a i při zvýšené hladině je zátoka dost mělká. Naše plachetnice má uváděný ponor 1,8 m. Jedeme přesně definovanou trasu, mimo mělčiny, ale stejně náš hloubkoměr občas ukazuje pouhých 1,7 m vody. Jsou to dost nervy. Míříme na sever do neuvěřitelné krajiny skalnatých ostrůvků. Jeden si zahrál i ve filmu a je známý jako James Bond Island. V tuto chvíli již neváhám a nafukuji oba paddleboardy, které jsme si do Thajska přivezli. Na loď jsem vybral větší plováky s pevnou dvouvrstvou konstrukcí: Gladiator Origin 10'8" a Gladiator Pro 11'6", které uvezou dva námořníky. Paddleboardy skladujeme nafouknuté na palubě, opřené a přivázané k zábradlíčku. Paddleboardy jsou velmi lehké a mobilní.

Vyrážíme na první projíždku. Moře není rybník, a tak nás suchozemce trochu trápí vlny. Kdo nemá natrénované na vlnách, tak si radši sedá. Obdivujeme neuvěřitelné skalní ostrůvky porostlé exotickou vegetací. Míříme na jih do průzračných vod Andamanského moře.

Na lodi je velké horko. Na palubě se prakticky není možné pohybovat bez čepice a trička s dlouhým rukávem a límečkem z lycry. V podstatě střídám dvě stejná trička – jedno mám do vody na koupání, šnorchlování a pádlování. Druhé, nezasolené, nosím na lodi. Součástí vybavení lodě je gumový člun s benzínovým motorem, který je uložený na palubě. Spouštíme člun na vodu. Mimochodem je to mnohem složitější než hodit na hladinu dva paddleboardy. Připevňujeme na člun motor

a vyrážíme k ostrůvku. Bohužel vzápětí zjišťujeme, že do gumáku intenzivně teče a za chvíli je plný vody. Jsme tedy při cestě na pevninu odkázáni na naše dva paddleboardy.

Tropické noci na lodi jsou utrpením. Loď sice disponuje klimatizací, ale ta k provozu potřebuje 220 V. My ale nemáme v plánu po celou dobu naší plavby zajíždět do přístavišť, ona tam ani žádná moc nejsou. Nocujeme tedy pouze na kotvě. V kajutách jsou větráčky na 12 V, které rozhýbávají těžký, vlhký tropický vzduch. V noci většinou přichází silná bouře s průtržím mračen. To je pak čas na přírodní sprchu sladkou dešťovou vodou přímo na palubě.

Čím jižněji plujeme, tím je moře krásnější a šnorchlování zajímavější. Moře je plné krásných ryb. Ve skalních puklinách vidáme



langusty a občas zahlédneme i siluetu žraloka. Rádi bychom si je prohlédli zblízka, ale vypadají, že se nás bojí víc než my jich. Ostrovy, které navštěvujeme, jsou těžce postiženy dvouletým výpadkem turistického ruchu. Mnoho obchodů je zavřených. Na menších ostrovech nefungují celé resorty. O to více nás místní rádi vidí a thajská pohostinnost je ještě intenzivnější a úsměvy ještě širší.

Zásoby potravin na lodi se pomalu tenčí a najíždíme na přidělový systém. Nocování na kotvě tedy směřujeme k obydlími oblastem tak, aby byla v dosahu restaurace. Výsadek na pevninu je trochu logistický problém. Na dvou paddleboardech jsou jen 4 místa. Nikdo nechce zůstat na lodi, a tak se na Průčku 11'6" mačkají i 3 chlapi. Váha je rozložena, plovák je zanořen až po okraj, ale stále plave. Otáčíme se několikrát na břeh a ti odvážnější vedle boardů plavou. Je třeba dávat velký pozor na bezpečnost, v moři se nacházejí silné proudy. Nakonec si všichni pochutnáváme na skvělé thajské kuchyni.

**Thajsko je pro paddleboardisty ráj. Lehké a mobilní plavidlo vám umožní prozkoumávat tento krásný kus světa z úplně jiných úhlů, než ho vidí většina turistů.**

## LETÍME s paddleboardem

S paddleboardem za exotikou? Žádný problém. Sbalený nafukovací paddleboard je jako větší kufr a lze ho přepravovat v zavazadlovém prostoru letadla. Vyrázejte na vyjížďky, prozkoumejte pobřeží, šnorchlujte. Buďte na dovolené nezávislí.



## ZAVAZADLO

běžné letecké společnosti

**23–30 kg**

nízkonákladové společnosti  
**15–20 kg**

komplet paddleboard:  
obal, (batoh), samotný plovák, pádlo/a, ploutvička, pumpa, opravná sada a leash  
**12–20 kg**



## TIPY

Pozor na balení ruční pumpy. **Pumpička** je nejmohutnější částí vybavy. Zvolte zavazadlo s pevným pláštěm, nebo namotejte paddleboard kolem pumpy a vytvořte kolem ní ochranný obal.

Pokud má plovák **elastické finy**, nasadte chránič, aby nedošlo k jejich ohnutí.

Zavazadlo doporučujeme **zpevnit dodatečnými popruhy** tak, aby celou váhu nedržel zip. Jezdce spojte k sobě drátkem, aby nedošlo k otevření a vysypání obsahu během přepravy.



# AQUA MARINA

AQUA MARINA je jedním z nejvýznamnějších hráčů na trhu paddleboardů a v posledních letech se těší velké oblibě i mezi českými zákazníky. Značka byla založená roku 1991 a od té doby ušla dlouhou cestu. Ve své nabídce skrývá něco pro každého zákazníka. Základní série All-Around a vyšší řada All-Around Advanced cílí na začátečníky a mírně pokročilé, jednoduše všechny, kteří se na paddleboardu chtějí cítit dostatečně stabilně. Pro ty, kteří chtějí na paddleboardu objevovat krásy vodních ploch a zátok na delších výletech, je správnou volbou řada Touring. Nabídku doplňují závodní modely z řady Racing, také paddleboardy pro děti a windsupy. Najdou se i paddleboardy pro více osob, nafukovací plováky na surfing, divokou vodu, jógu či rybaření.



Patka plováku  
Squash tail

## ALL-AROUND

Kromě nově zvolených krásných barev má aktuální řada i vylepšení na patce plováku tzv. „Squash tail“, který pomáhá lepší stabilitě. Plováky jsou vyrobeny Drop Stitch Light technologií, která dodává prknu dostatečnou tuhost při zachování nízké hmotnosti. K plováku kromě veškerého běžného vybavení získáte velice kvalitní dvoucestnou ruční pumpu. Povrch plováku je potažen EVA pěnou s příjemným designem vlničiho se písku.





AQUA MARINA se může pyšnit tím, že každý rok přichází s novým designem a inovacemi v oblasti technologií. To, jak se povedl nejnovější design, posuďte sami. My dáváme pastelovým barvám palec nahoru. Kromě designu se značka zaměřuje na kvalitu a čistotu zpracování. Také neustálé vylepšování technologií pro zvýšení tuhosti plováku přispívá k lepšímu skluzu po vodní hladině. Používané technologie minimalizují použití lepidel. Místo něj využívají vysokofrekvenční svařování a Heat fusion svařování. Dosahují větší pevnosti spoju a ekologičtější výroby. Současně s touto technologií snižují váhu.

K většímu pohodlí pro chodidla paddleboardisty je na palubě boardu použitý příjemný nekluzavý pad, který letos také prošel inovací.

Značka AQUA MARINA klade také důraz na ekologii. Transportní vaky jsou 100% z recyklovaných plastů. Plastové obaly nahradili papírovými a technologicky náročnější sítotisk designů vyměnili za digitální tisk.

Kromě paddleboardů najdete v portfoliu značky také širokou nabídku nafukovacích kajaků a člunů, elektrické motory BlueDrive a také široký sortiment pádel, oblečení a dalších doplňků na vodu.



SAFT™  
Swift Attach Fin System

## ALL-AROUND ADVANCED

Novinkou je patentovaný systém „rychlého připojení ploutvičky“ SAFT™ Swift Attach Fin System. Plováky jsou opatřeny technologií Double Stringer, díky níž prkno získává vyšší tuhost oproti základní řadě. Zcela přepracována byla pružná lanka pro připevnění zavazadla. Díky novému systému Red Strap™ s výrazným designem lze náklad zajistit rychle a bezpečně. Navíc uvezete více zavazadel. Na ocasu pláváku je vylepšený kick pad, který usnadní manévrování při otočkách.



Odtrhová hrana  
a Fore keel

## TOURING

Nově rozšířený prostor pro zavazadla i na zádi plováku umožňuje převážet více bagáže na delší výlety. V této řadě může vybírat jak začátečník, tak pokročilejší jezdec, který má rád, když mu cesta ubíhá. Model Coral pro ženy má menší hmotnost ale zachovává dostatečnou tuhost díky zesíleným bočnicím. Plováky Hyper jsou nově opatřeny technologií Fore Keel, pro lepší držení směru. Pro vyšší tuhost a bezpečnost jsou navíc konstruovány technologií Double Chamber. Skluzu napomáhá odtrhová hrana připevněná na zádi paddleboardu.

OBJEVOVÁNÍ  
Z PALUBY

# Sardinie

Před rozjezdem sezóny v Čechách se Ondra s Baru rozhodli odjet na pár týdnů poznávat krásy Sardinie a udělat si takové soukromé soustředění na vodě. Sardinie je nádherný ostrov, právem nazývaný jako evropský Karibik.

**Bára Nová**  
z Paddle republic

Jelikož jsme ostrov objížďeli kolem dokola, psát zde o každém místě, které jsme navštívili, a líbilo se nám, by vydalo možná i na knihu. Proto jsme se rozhodli vybrat jen tři nej místa, která byste si podle nás neměli nechat ujít.

## CAPO CARONARA

Znáte špagety carbonara? A co takhle mys Capo Carbonara? Najdete jej na jihu Sardinie nedaleko města Villasimius. Jak už to u mysů bývá, je ze tří stran obklopený mořem, což je pro vodní sporty ideální. Pokud nejsou vhodné podmínky pro ježdění na východě, můžete zkusit západní stranu a naopak. My jsme si zde nejen suprově zapádkovali, ale také jsme měli štěstí na vlny a párádně si zasurfovali. Pozor, voda je

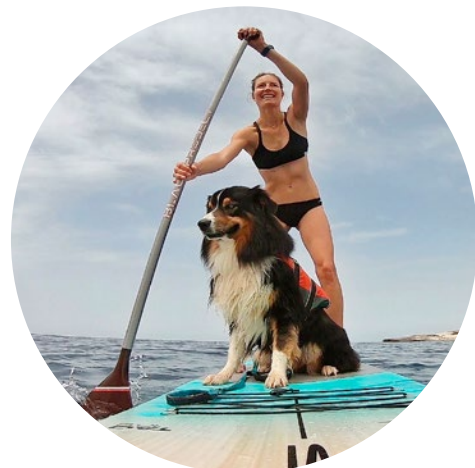
na jaře ještě studená, proto doporučujem dlouhý neopren tlustší než 3/2 mm.

Na své si tu přijdou i milovníci klasické, ne jen té vodní, turistiky. A plážovým povalečům, těm se určitě bude líbit pláž Giunco s velmi jemným pískem a pozvolným vstupem do vody. U mysu se nachází také jezírko, na kterém je ovšem pádlování zakázáno. Ale i kdyby nebylo, stejně byste si tam moc nezajezdili, protože jezero je velmi mělké. Zmiňujeme ho tu ale z toho důvodu, že na něm můžete potkat hejno růžových plameňáků, kteří jsou u turistů oblíbenou atrakcí.

## S'ARCHITTU

Když si menší městečko na západním pobřeží najdete na Googlu, z obrázků vám bude určitě hned jasné, proč jsme si zrovna tam chtěli zapádkovat. Hlavní dominantou

tohoto města je největší přírodní most Sardinie. Původně se jednalo o jeskynu, kterou voda a vítr změnily v devítimetrový kamenný oblouk. Proplutí na paddleboardu skrz tento přírodní úkaz pro nás bylo zajímavým zážitkem. Ačkoliv ze běhu se může zdát, že voda je zde příliš mělká,



nenechte se zmást. Moře je „pouze“ tak nádherně čisté, že dohlédnete až na dno. Důkazem vám může být i fakt, že se zde v roce 2001 konal světový šampionát v potápění. I my jsme u kamenného oblouku dva potápěče potkali, proto bylo třeba dávat pozor, abychom někoho nedopatřením nepřejeli. V S'Archittu není jen tato atrakce. Plavbu si můžete užít mezi několika kamennými ostrůvky nebo se vydat na opačnou stranu a z vodní hladiny si prohlédnout zříceninu věže Torre di Su Puttu. Na internetu jsme se dočetli, že z věže údajně vede chodba až do moře. Část chodby by měla být přístupná potápěčům, ale jelikož jsme se drželi nad hladinou, nemůžeme to potvrdit.

## LA PELOSA

Na závěr nám zůstalo severní pobřeží ostrova. Trochu jsme dumali nad tím, zda se nám sever bude líbit, jestli nás po všech krásách, které jsme viděli, nebude nudit. Naše obavy se hned s prvním navštíveným místem rozplynuly. V oblasti kolem La Pelosa je to nejazurovější moře, jaké si vůbec dovedete představit. A to není vše. Z místní pláže je po vodě přístupných několik malých ostrůvků. Na dvou z nich si opět můžete prohlédnout kamenné věže, které zde zanechala civilizace Nuraghů. Věž na ostrově Isola Piana je dobře přístupná, a pokud se nebojíte výšek, užíjete si z ní nádherný výhled po okolí, tak jako my. Nejzajímavější podívanou nám nabídl nejvzdálenější ostrov, Isolla dell'Asinara. Jedná se o druhý největší ostrov u břehů Sardinie, který kdysi býval

vězením. Díky nedotčené přírodě zde byl v roce 1997 vyhlášen národní park. Z průvodců jsme věděli, že na ostrově by měli volně žít albínští osli. A my jsme je opravdu potkali. Nevíme sice, jestli to byla náhoda, nebo se běžně chodí pást ke břehu, kde jsme zakotvili, ale byli tam, sympatický pár sardinských oslů.

## POSTŘEHY Z CESTY

Závěrem si dovolíme pár obecných postřehů. Co se týká paddleboardingu, tak ten se zatím na Sardinii netěší takové popularity jako u nás. Půjčovny paddleboardů byste na ostrově hledali stěží, proto je lepší jet s vlastním paddleboardem. Po ostrově jsme cestovali Volkswagnem T4, který pro nás byl těch pár týdnů i domovem. Celkově jsme byli tříčlenná posádka, pokud počítáme i našeho čtyřnohého parťáka, australského ovčáka Boudáka. Se psem jsme nikde neměli problém, dokonce bychom řekli, že Sardové mají psy rádi podobně jako Češi.

Na ostrově je, ostatně jako v celé Itálii, zakázáno kempovat mimo oficiální kempy. Když jsou kempy ještě zavřené, policie toleruje spaní v autě, tedy za podmínky že nikoho nerušíte a svoje kempingové vybavení necháte schované. Co se týká jídla a pití, tak počítejte, že odpoledne, v době siesty, se v restauraci nenajíte ani si nic nekoupíte. Když už trefíte otevírací dobu, která ne vždy odpovídá tomu, co říká strejda Google, tak i to nejlevnější víno a nejlevnější těstoviny budou výborné. Prostě budou!

Více o výletu na Sardinii.



Hledat a plánovat můžete po celém světě třeba na webu [www.getmyboat.com](http://www.getmyboat.com)



# PŮJČOVNA doma nebo u moře?

Když už jste se rozhodli, že letošní dovolenou chcete okořenit stand up paddleboardingem, dříve než vyrazíte, je třeba se rozhodnout mezi možnostmi půjčení paddleboardu v České republice anebo zkusit štěstí až v zahraničí. Tady se nevyhnete úvaze **finance versus zavazadlo navíc**.

Paddleboard je nafukovací a snadno sbalitelný do batohu **velikosti sportovní tašky o váze do 12 kg**, „light“ varianty jsou ještě lehčí. Takže pokud se na dovolenou chystáte vozem, typicky do Chorvatska nebo podobných přímořských destinací, kam se vyplatí jet autem, je bez debat jednodušší počítat s místem na dva sbalené paddleboardy a ušetřit čas a peníze při shánění místní půjčovny.



Pokud se chystáte na dovolenou letecky i tady stojí za zvážení, zda se vám vyplatí zaplatit **více denní půjčování v Čechách a připlatit si za zavazadlo** do 15 kg navíc (na leteckou přepravu je dobré si půjčit třídílné skládací pádlo) s tím, že budete mít paddleboard stále u sebe kdykoliv se vám zachce. Po stránce finanční je skoro pravidlem, že v zahraničí budeme všude platit v eurech **ceny za půjčování na jednu hodinu, jako zaplatíme v Čechách půjčování za půl dne**. A navíc budete muset risknout to, že v místě vaší dovolené třeba žádná půjčovna paddleboardů není, nebo si zrovna budete muset počkat 2 hodiny, než se nějaký paddleboard uvolní.

destinace	za hodinu	
<b>Chorvatsko</b>	13 €	325 Kč
<b>Portugalsko</b>	15–20 €	375–500 Kč
<b>Itálie</b>	17–20 €	400–500 Kč
<b>Španělsko</b>	15–20 €	375–500 Kč
<b>Francie</b>	15–20 €	375–500 Kč
<b>Velká Británie</b>	13–20 €	325–500 Kč
<b>Irsko</b>	19–35 €	475–875 Kč
<b>Německo</b>	12–18 €	300–450 Kč
<b>Dánsko</b>	18 €	450 Kč
<b>Austrálie</b>	13–30 €	320–750 Kč
<b>Balí, Srí Lanka</b>	9 €	225 Kč
<b>Nový Zéland</b>	12–15 €	300–350 Kč

tuzemská půjčovna	průměrná cena
za den	400–500 Kč
za víkend	800 Kč
za týden	2 100–2 300 Kč
za 14 dní	2 800–3 000 Kč



## NEJDŮLEŽITĚJŠÍ PARAMETRY

**ROZMĚRY.** Jak je paddleboard široký, rozhoduje o jeho stabilitě. Větší stabilitu pro začátečníky zaručuje 31 palců široký plovák, speciál pro sjíždění řek nebo Yoga board. Závodní paddleboard je naopak velmi úzký a dlouhý, aby byl rychlý, ale stabilitu na něm udrží jen ti zkušenější.

**NOSNOST A TUHOST.** Nafukovací plovák by se pod vahou jezdce neměl prolamovat, proto musí být dostatečně tuhý. Pokud není, část energie pádlování přijde vniveč. Tuhost a nosnost plováku závisí na tloušťce a použité konstrukci. Ta umožňuje nafukování různým tlakem, nejpokročilejší konstrukce umožňují docílit tlaku až 25 PSI.

**VÝTLAK.** Při výběru velikosti je třeba uvážit celkovou hmotnost všech jezdců a zvolit nejméně dvojnásobný výtlak. Například jezdec vážící 90 kg, který bude občas vozit dítě o hmotnosti 40 kg, by měl zvolit plovák výtlaku alespoň 260, raději však 300 litrů.

**HMOTNOST.** Batoh se paddleboardem musíte do auta či tramvaje naložit sami, letecká společnost má své limity, a hlavně lehčí plovák je na vodě mnohem lépe ovladatelný.

## UNIVERZÁLNÍ (ALLROUND)

Nejoblíbenější a nejuniverzálnější paddleboardy, které obstojí téměř v jakýchkoli podmínkách. Často je to první paddleboard, který si lidé pořizují. Tvar mají jako ovál, elipsa, někdy jsou i do špičky. Mohou mít tři napevno nalepené ploutvičky anebo kombinaci se zasunovacími.

**POUŽITÍ:** Kdekoliv – dovolené s dětmi, krátké výlety, rychleji tekoucí horní toky řek.

**TIP NA DOPLŇKY:** Kajaková sedačka, skládací kajakové pádlo, wing, elektrická pumpa, floater na pádlo (proti utopení pádla), žabky.

## VÝLETNÍ (TOURING)

Jedná se o delší a zároveň podstatně širší plováky, které poskytují jezdcům mnohem větší stabilitu. Nos paddleboardu je do špičky, aby lépe klouzal po hladině. V místě stání se paddleboard rozšiřuje, aby poskytl stabilitu při únavě. K zádi se zužuje. Při delších výletech ihned oceníte jejich jízdní vlastnosti. Oproti allroundům jsou rychlejší a snáze se na nich udržuje přímý směr.

**POUŽITÍ:** Jezera a řeky, klidná i tekoucí voda. Výlety a delší vyjíždky, objevné expedice či rybaření. Jsou výbornou volbou i pro univerzální rodinné použití.

**TIP NA DOPLŇKY:** Nepromokavý vak, voděodolné pouzdro na mobil, botičky do vody, karbonové nebo sklolaminátové lehčí pádlo, držák na kameru, záchranná vesta nebo systém Restube, šňůrka na brýle.

## RIVER SUP

Oblíbené náčiní dříve aktivních vodáků, kteří jsou doma v korytech horských říček a rychle tekoucích řek. Kratší, vejčitý tvar spolu s velkým výtlakem (min. 300 litrů) přispívá k mimořádné stabilitě a zároveň výborné manévrovatelnosti ve zpěněných peřejích. Nízké ploutvičky jsou schopné překonat i mělká místa řek. Někdo se s ním vydá i na divokou vodu do slalomových kanálů.

**POUŽITÍ:** Sjíždění divočejších řek. Na vodnaté, rychle tekoucí řeky lze poříditi i z kategorie výletní paddleboardy.

**TIP NA DOPLŇKY:** Říční leash se samoodepínáním, nosnější záchranná vesta, helma, boty do vody, hydrovak na záda, chrániče na nohy a ruce, úchyt na kameru, neopren.

## ZÁVODNÍ, TRÉNINKOVÝ (RACE)

Nafukovací (iSUP) nebo pevné (hardboard, karbonové) plováky pro sportovce nebo fitness jezdce se vyrábějí i v rozměrech pro děti a juniory. Špičatý, dlouhý a úzký (na první dojem i vratký) tvar. Čím je užší, tím je rychlejší, ale mějte na paměti, že výkon jde ruku v ruce se stabilitou. Tréninkové a závodní rychlosti se pak pohybují od 7 km/h až lehce přes 10 km/h. Karbonové paddleboardy mají další specializace podle vodních terénů a jízdních vlastností. I tady se hlídá váha jezdce a výtlak, kvůli ideálnímu skluzu.

**POUŽITÍ:** Všechny typy vod - jezera, řeky, moře. Kromě hodně divokých řek.

**TIP NA DOPLŇKY:** Lehké karbonové pádlo se správnou plochou listu, hydrovak na

Aqua Marina Fusion 10'10" je nejoblíbenějším allroundem poslední doby. Letoš přichází v novém designu.



### UNIVERZÁLNÍ (ALLROUND)

délka 7'5"-11'  
šířka 30"-32"



### VÝLETNÍ (TOURING)

délka 11-13'  
šířka 32"-34"



### RIVER SUP

délka 9-11'  
šířka 33-36"



### ZÁVODNÍ, TRÉNINKOVÝ

délka 12'6" a 14'  
šířka 20'5"-28"



### WIND SUP

délka 9-11'6"  
šířka 30-34"

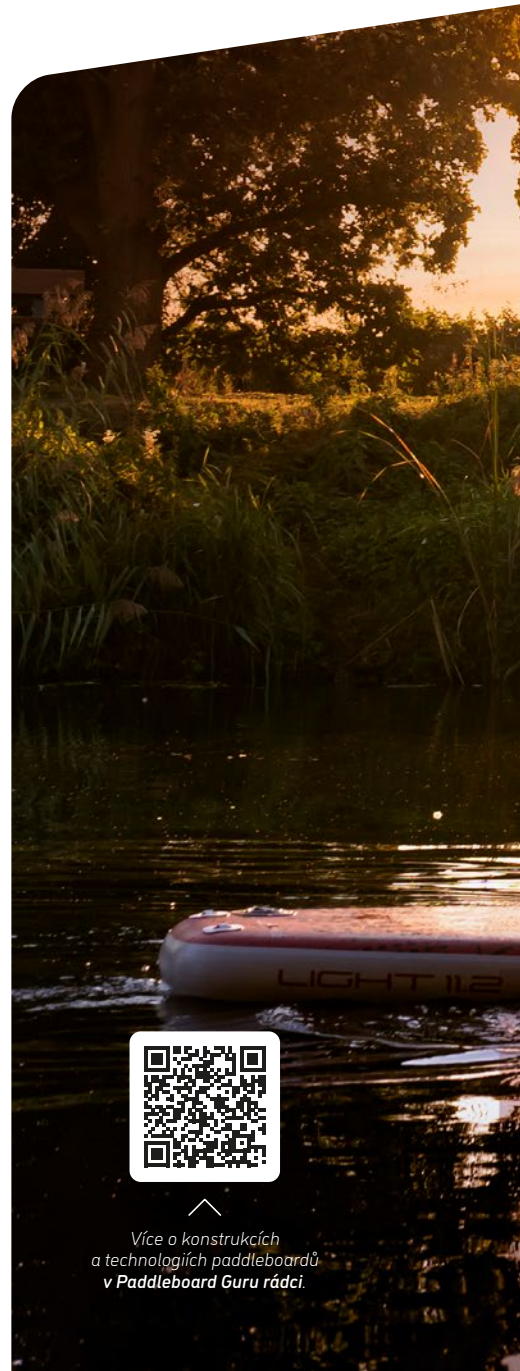


### YOGA, FITNESS

délka 10'6"-11'  
šířka 33-36"



Více o konstrukcích a technologiích paddleboardů v Paddleboard Guru rádi.



záda (tzv. camelbag), kšilt, originální boardshorty, záchranný systém Restube.

## WIND SUP

Pro plnohodnotné windsurfování použití je nezbytná odnímatelná středová ploutev, bez které jej využijí jen velmi zkušení jezdci. Pro potřebnou ovladatelnost je lze dovybavit dodatečně dragstopperem. U těchto plováků je nutno dbát na správné umístění paty stěžně, středové ploutve a případně i poutek na nohy.

**POUŽITÍ:** Ideální nafukovací plováky pro začínající windsurfaře, děti a méně zdatné jezdce, vhodné k naučení základů windsurfování až k použití pro rekreačně sportovní jízdu.

**TIP NA DOPLŇKY:** Oplachtění, středová ploutev včetně nalepovacího kastlíku (pokud chybí), neopren, botičky do vody,

lycra proti slunci, voděodolné pouzdro na mobil, PFD nebo odlehčená vesta na windsurfování.

## YOGA, FITNESS

Široké plováky pro balanční cvičení v boho designech jsou vhodné i jako rodinné paddleboardy s velkým výtlačkem kolem 330–360 litrů. Připomínají robustnější allround s poutky na správných místech.

**POUŽITÍ:** Klidná voda, krátké výlety, rodinný paddleboard.

**TIP NA DOPLŇKY:** Elektrická pumpa, floater na pádlo, dockovací stanice, pohodlné yoga oblečení, nepromokavý vak, voděodolné pouzdro na mobil, kotvicí systém, dodatečné kroužky na vyvážení, voděodolný reproduktor.

velikost paddleboardu	délka	šířka	tloušťka	nosnost
<b>pro děti</b>	8–11'6"	23–30"	4–5"	do 50 kg
<b>pro juniory</b>	10–12'6"	25–31"	5"	40–50 kg
<b>pro ženy</b>	10–12'6"	25–32"	5"	50–70 kg
<b>pro muže</b>	10–14'	30–32"	6"	60–90 kg
<b>pro chlapa</b>	12–14'	30–34"	6"	100+ kg

## DALŠÍ TYPY PADDLEBOARDŮ

Představili jsme si zástupce nejběžnějších kategorií. Existují ale i další, například paddleboardy pro více osob (rodinné, tandem či megaboards) a opomenout bychom neměli ani paddleboardy na surfing na vlnách (Sup surfy) a paddleboardy uzpůsobené na foiling. O těchto typech se dočtete i v dalších článcích magazínu.

VYBÍRÁME

# paddleboard

V obchodech je tolik různých paddleboardů – pro rodinu, pro děti, s plachtou, karbonové. Jak se v tom vyznat? Položte si otázku: Pro koho paddleboard je a co s ním bude dělat?

# PADDLEBOARDY PRO rodinu

Rodina je základ... i na paddleboardu. Okřídlené heslo, které však často platí víc, než si přiznáváme. A tak i cesta k novému koníčku někdy vede právě přes rodinu.



Stačí jedna dovolená u vody, a najednou je z vaší rodinky parta zapálená pro nový sport. Začít je navíc úplně jednoduché. Není zapotřebí mít pět různých plováků a až na místě zjistit, že manželku ani nejstarší dceru už víckrát na vodu nedostanete. Ideálním řešením pro rodinný start je jeden univerzální rodinný plovák, na kterém si užijete spoustu legrace celá rodina, a nejednomu z vás přitom možná otevře dvířka k novému, trvalému koníčku.

## JAK VYBRAT RODINNÝ PADDLEBOARD?

Rodinné paddleboardy mají několik specifik. Nejdůležitějším kritériem je nosnost plováku.

**NOSNOST.** Pokud si má užít zábavu opravdu celá rodina, musí takový plovák uvést i nejtěžšího člena rodiny, popřípadě několik členů rodiny naráz. Při výběru si tedy položte otázku: Uveze tento plovák mě i tchyni, která se bude chtít projet společně s mým nejstarším synem? Pokud je totiž jezdec těžší než ideální nosnost plováku, plovák se může pod jezdcem prohnut – dochází k jeho tzv. proslápnutí, které

má velmi negativní vliv na jeho jízdní vlastnosti a ovladatelnost.

**STABILITA.** Je také třeba myslet na pocit bezpečí a komfortu i pro nezkušené jezdce. Volte proto plovák širší a silnější, s větším výtlakem, který obstojí i při zatížení větším počtem jezdců.

**TYP.** Začínáme u **XXL paddleboardů**, pokud budete chtít někdy vyrazit sám a jindy zase vyvézt rodinu. **Tandem** paddleboardy jsou určeny pro dva dospělé jezdce a nejrůznější kombinace menších členů rodiny (dětí, psy).

**Dragon board** je pro svižnější pádlování ve čtyřech lidech za sebou. Ideální na delší výlety a závody. Když je potřeba, může posloužit i jako molo nebo postel.

**Megaboard** umožní pádlování ve dvojstupu pro skupinu o 5–7 lidech. Velká zábava zaručena. Dá se použít i jako plovoucí ostrov.

## VÝHODY „RODINNÉHO“ PADDLEBOARDU

- možnost vyžít pro celou rodinu
- ideální jako startovací paddleboard
- velká stabilita, výtlak a nosnost

**TIP.** Pro nafukování objemnějších rodinných plováků se vyplatí použít elektrickou pumpu. **Více na straně 50.**

### Aqua Marina Mega

Kapacita megaboardu: 5–7 osob

Maximální nosnost: 650 kg

Výtlak: 1400 litrů

Jízda: ve dvou řadách, vzadu ještě kormidelník

Délka x šířka x výška:  
181" x 60" x 8" (551 x 152 x 20 cm)

Váha plováku: 27,5 kg



### Aqua Marina Airship Race

Kapacita Dragon boardu: 4 osoby

Maximální nosnost: 460 kg

Výtlak: 1000 litrů

Jízda: v řadě za sebou

Délka x šířka x výška:  
22 x 34" x 8" (670 x 86 x 20 cm)

Váha plováku: 23,6 kg



Supkajaky se vyrábějí z dropstitchového PVC, což je umožní foukat na vysoký tlak. Oproti paddleboardu, který je primárně určen pro jízdu ve stoje a kajakovou sedačku na něj připevňujeme dodatečně, je supkajak koncipován přesně naopak. Vnímejte ho spíše jako kajak s možností použít ho jako paddleboard.

## TYPICKÝ SUPKAJAK

AQUA MARINA Cascade má velký výtlač a vysokou přepravní kapacitu. Dovoluje přepravovat nejen samotného kajakáře, ale třeba i jeho rodinného příslušníka a nějaký ten náklad navíc, například výbavu na odpolední piknik. Přímo se nabízí jako dovolenkové plavidlo pro mladé rodiny, kdy na něm může každý člen rodinného týmu provozovat svou oblíbenou aktivitu. Jeden rodič svezde dítě na kajaku, druhý si pak supkajak užije jako paddleboard. Případně se na něm všichni dohromady přesunou do sousední zátoky, kde se „uklidí“ před davy rekreatů a užijí si ničím nerušenou rodinnou pohodu. Děti zase mohou ze supkajaku vyjmout vnitřní podlážku a zadovážet si s ní na pláži jako na bodyboardu. Supkajak je vybaven pádlem, které lze během okamžiku snadno přestavět z kajakového na paddleboardové. Kajakář může v lodi sedět jen tak, nebo použít kajakové sedátko se zádovou opěrkou. Pro případ jízdy v chladnějším nebo deštivém počasí je kajak vybaven

krycí zástěrou, takzvanou šprajdou, která jezdce chrání před deštěm a stříkající vodou. Bezproblémové vedení supkajaku po vodě usnadňují směrové ploutve, takže i jízda v bočním větru bude hračkou a snadno ho udržíte v přímém kurzu. Je dodáván s transportním batohem s popruhy na záda, který zaručí pohodlnou cestu k vodě a zpět.

## DALŠÍ MOŽNOSTI

Na trhu jsou i další podobná plavidla jiných výrobců, například Coasto nebo Spinera. Druhý jmenovaný, německý výrobce, nabízí dokonce prodlouženou vícemístnou verzi, do které se pohodlně vejdu kajakáři dva. Supkajaky jsou si na první pohled podobné, přesto mezi nimi najdeme rozdíly. Například ve velikostech kokpitů nebo

obsahem příslušenství. Zřejmé rozdíly nalezneme samozřejmě také v designu. Každý si tedy může vybrat na základě svých potřeb a preferencí.

Supkajaky představují svěží vítr mezi zavedenými kategoriemi nafukovacích paddleboardů a mezi nadšenci vodních sportů si jistě brzy najdou své nezastupitelné místo.

**V posledních letech se na trhu objevily supkajaky. Jak již název napovídá, jedná se o mezistupeň mezi kajakem a paddleboardem, takže umožňují jízdu vsedě i vestoje.**

VYZKOUŠEJTE

# supkajaky



Supkajaky  
Spinera SK 10 a SK 12.



## JAK VYPADÁ VÝLETNÍ PADDLEBOARD?

Na tento typ je většinou kladen větší důraz, co se týče toho, k čemu všemu má sloužit. Výletní paddleboard totiž už není pouze zdroj zábavy, ale i dopravní prostředek, a jako takový musí uvést nejrůznější bagáže. Musí být také pohodlný a být svému paddleboardistovi oporou, když nohy jsou už unavené.

Tyto plováky jsou vhodné na delší vyjíždky po klidné i tekoucí vodě. Jsou rovné, delší a rychlejší. Výletní paddleboardy jsou kompromisem mezi univerzálními a závodními boardy.

### Zásadní věci na výletním paddleboardu je jeho tvar:

**UŽŠÍ ŠPIČATĚJŠÍ NOS** a někdy i mírné ohnutí nahoru (tzv. rocker). Díky tomu paddleboard krásně najíždí i na chlupatější vodu.

**ŠIRŠÍ STŘED** je oporou pro nohy a odpustí i lehké rozptýlení při kochání se krajinou.

**ROVNÁ A ŠIRŠÍ ZÁĎ**, která to jistí zezadu a vytváří stabilitu plováku.

## JAKÝ PADDLEBOARD VYBRAT?

Kromě nosnosti je třeba vybírat také podle vody, na kterou se chystáme. Pojedete klidnou línou řekou, nebo jezero? Svižnější zúrcící vodu s občasnou peřejkou, nebo se

chystáte na sjíždění větší divočiny po jarním tání a vydatnějších deštích? Jaké jsou vaše dovednosti? Potřebujete spíše stabilnější paddleboard, který má hodně uvést, nebo jste adrenalinovější jezdec?

## VYBAVENÍ NA VÝLET

Na výletní paddleboarding už si určitě pořídíte nezbytnou výbavu v podobě záchranné vesty a helmy. A hlavně nepamenejte svého „sparing partáka“, ať na to nejste sami.

**NEPROMOKAVÝ VAK.** Záleží na vás, jak minimalisticky se zvládnete sbalit. Ale čím méně, tím lépe. Doporučujeme objem 25–30 litrů. Připevníte ho na palubu před nebo za sebe pod pružinky, které výletní paddleboardy standardně mají.

**PUMPA.** Pro sích bychom doporučovali klasickou dvoufázovou ruční, protože elektronika vás může v přírodě nechat ve štychu.

**VESTA.** Na řeku doporučujeme. Občas se při návalu adrenalinu stává, že se nedokážete zorientovat a pak přijde panika. Vesta to jistí.

**LEASH** [líš]. Nebo česky pojistný řemen/záchranné lanko. Na řeku je dobrá leash kroucená, abychom jí netahali ve vodě. Existuje i speciální leash na divokou řeku s rychlo odepínáním vpředu, takže vás případně nabalení na překážku neutopí.

**HELMA.** Nezbytná výbava na tekoucích řekách. Předchází úrazu hlavy při pádu z výšky a poranění o kameny nebo jez. Někdo si ze stejného důvodu obléká i tzv. protektory holení a kolen.

**BOTIČKY.** Břehy a dno jsou plné ostrých nebo naopak tupých předmětů. Asi víte, jak bolí ukopnutý palec o skříň nebo chodidlo, když šlápnete na lego... a řeka pořád teče dál.

**OBAL NA TELEFON.** Asi stejně důležitá věc jako samotný paddleboard! Samozřejmě nepromokavý.

**POPRUH.** Pokud jedete nalehko (třeba vlakem nebo autobusem a část cesty pádlujete), neberte si s sebou vak na paddleboard, ale pouze popruh přes rameno. Povezete pak o jednu velkou věc méně.

**DOPLŇKY.** Také se hodí vak na pití, tzv. „camel bag“. Je to malý litrový batůžek na záda s hadičkou přes rameno, takže na



Nafukovací ventil.

Batož, do které se paddleboard složí.



pítí už nemusíte zastavovat a rozbíjet vak. Zůstanete hydratovaní a taky se vám nemůže stát, že vám uplave PETka po řece pryč. Dobrý je i provaz, pokud bude potřeba na „oleji“ táhnout unavené členy výpravy.

**DALŠÍ NEZBYTNOSTI.** Klobouk nebo kšiltovka, sluneční brýle, opalovací krém, kreditka a svačina!

## ŘÍČNÍ FLOSNA

Říční flosna, nebo tři ploutvičky? Je to jedno, záleží na plováku, který zrovna máte. Speciální vlastnost je, že jsou kratší a často i ohebnější. Proud se opírá do menší plochy a nestrhává, takže se board dá lépe ovládat. Specialitou na trhu je sklápěcí říční flosna Frog Fish, kterou nezastaví ani vodní řasy, ani příliš nízká hladina řeky.

Gladiator PRO 12'6" T. Touringový plovák pro náročně.



Mezi oblíbené vybavení patří Lycra lon s dlouhým rukávem, drybasy Aqua Marina různých velikostí a boty Aqua Marina do vody.



PADDLEBOARDY

# na výlet

Pro všechny milovníky outdooru a přírody, kteří na paddleboardech pádlují v řádu hodin a prozkoumávají nejrůznější meandry, laguny nebo zajímavé břehy, jsou tu touringové paddleboardy.

S PADDLEBOARDEM NA ŘECE

# Sázava

Dobrodružný a romantický výlet zároveň. Peřejky, příroda a kolébka českého trampingu, která začíná za Žampachem a v závěrečném „oleji“ si užijete ještě soutok s Vltavou.



Sázavský peřeje jsme jeli už mockrát a při různém počasí a stále se tam rádi vracíme. Na trase jsou kromě peřejí také jezy, které se dají přenést. Na jaře a po dešti jsou tam úseky plné komárů, to je lepší si vzít transparentní brýle. Okolo řeky je i stezka, po které může jít váš doprovod.

Tuto trasu jsme jeli na univerzálních i touringových prknech 10'6"x30, 11'6"x30 a zkusili jsme i 14'x25", ale to už je na řeku moc dlouhé, ideální délka je do 12'6". Velmi záleží na stavu vody a vašich dovednostech. Ale v zásadě, to zvládne každý paddleboardista, který dokáže ovládat svůj paddleboard a umí číst vodu. Nezbytným vybavením je helma, vesta a leash (ideálně river leash).

- 1. KRHANICKÝ JÍZEK.** Malý průplav, ten musíte jet.
- 2. PĚNKAVA.** V jezu je průjezdná šikmá šlajсна, nejsou tam kameny, ale je to obtížné. Dá se přenést přes korunu jezu.
- 3. LESNÍ JEZ.** Provalený jez s kameny má několik průjezdných míst, jejichž sjízdnost záleží na stavu vody. Jde i přenést.
- 4. KAMENNÝ PŘÍVOZ.** Tento jez nedoporučujeme sjíždět, šlajсна má hodně

kamenů. Můžete jet náhonem vpravo a před mlýnem přenést do řeky.

**5. ŽAMPACH.** Jez se dá jet přes korunu pokud je hodně vody. Když uvidíte hodně kamenů, radši přeneste. Nejezděte propustí vlevo, protože je většinou zavřená.

Parkovat se dá poblíž řeky u vlakového nádraží v Davli, k dopravě do Krhanic jsme využili vlak, ze zastávky je to jen 600 metrů k řece. Občerstvení na trase najdete u Lesního jezu, u Kamenného přívozu, v Žampachu je restaurace a poslední občerstvení najdete v Pikovicích.



## Krhanice - Davle

**Délka trasy:** 16 km

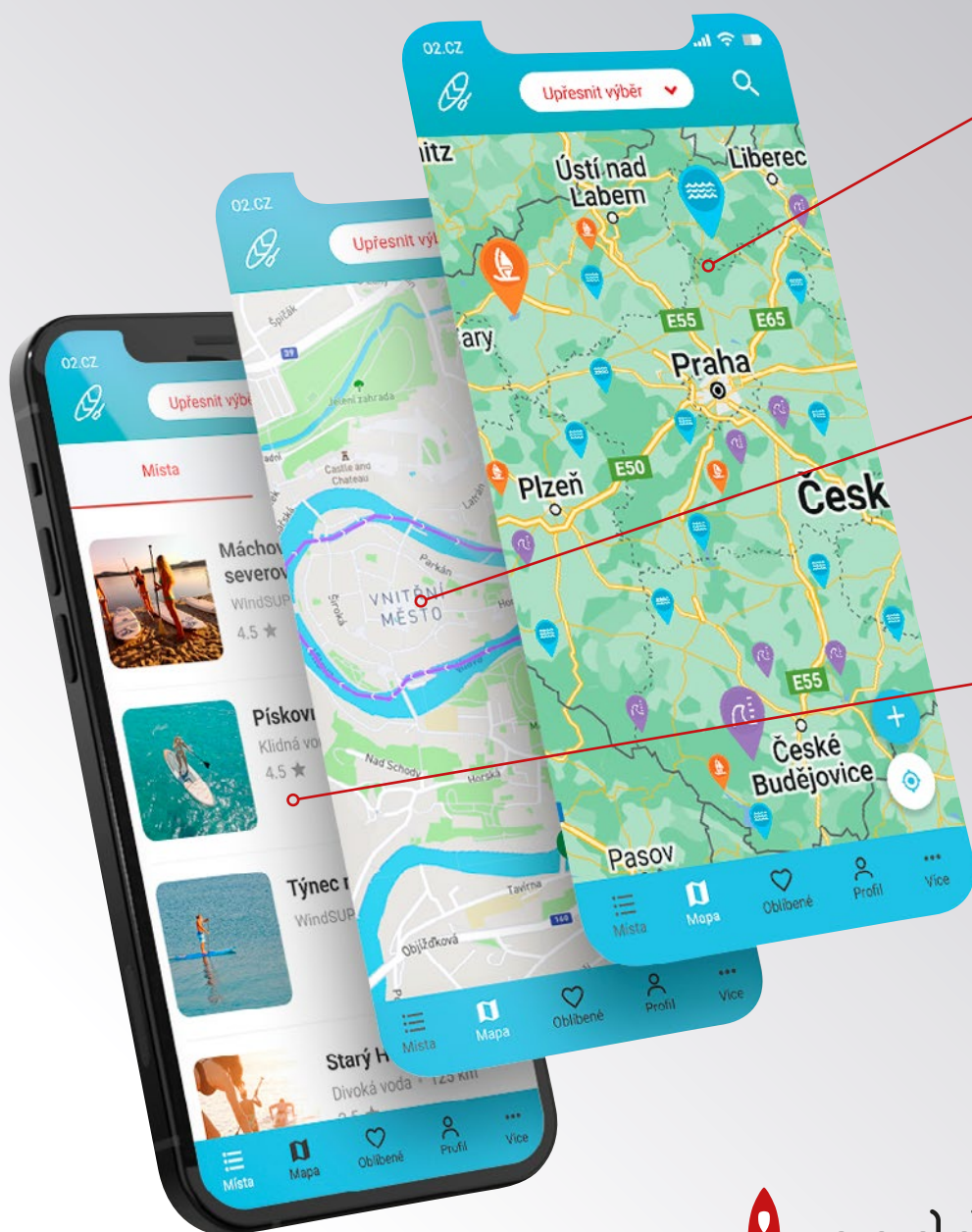
**Čas:** cca 3 hodiny (+ cesta vlakem)

**Sjízdne:** průtok minimálně 18 m³, ideální přes 20 m³, divočejší i za 80 m³, ideální po deštích, nebo pro chladnomilnější jedince po tání sněhů. Březen, duben, říjen, listopad.



# UNIKÁTNÍ APPKA, KTERÁ TI PORADÍ KAM VYRAZIT

Paddleboarding se dá provozovat v podstatě na každé „kaluži“ o rozměrech 50x50 metrů. Na trénování otoček, nastupování a nácvik rychlých startů to stačí. **Ne každé místo je však vhodné pro všechny výkonnostní úrovně, a ne každé místo nabízí stejné podmínky.** A právě proto jsme si pro vás připravili aplikaci, která vám výběr ideální vodní plochy usnadní.



## PŘEHLED PADDLE-BOARDOVÝCH MÍST



+ půjčovny a prodejny s paddleboardovým vybavením

## DETAILNÍ MAPA

Aplikace vás nasměruje na vybranou vodní plochu, kterou do aplikace přidali ostatní uživatelé a byla schválena administrátorem.

## INFORMACE

U jednotlivých míst najdete popis a další informace jako je vstup, možnosti občerstvení a parkování. Můžete přidávat fotky, komentáře a hodnocení.



Apple App Store



Google Play



# paddleboard **MAPA**

zažijte nová dobrodružství a podělte se o svá oblíbená místa a zkušenosti

Spinera je zkratka **Specialist, Professional, Innovation, New, Exciting, Refined, Approved.**

## LET'S PADDLE

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

## LIGHT

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



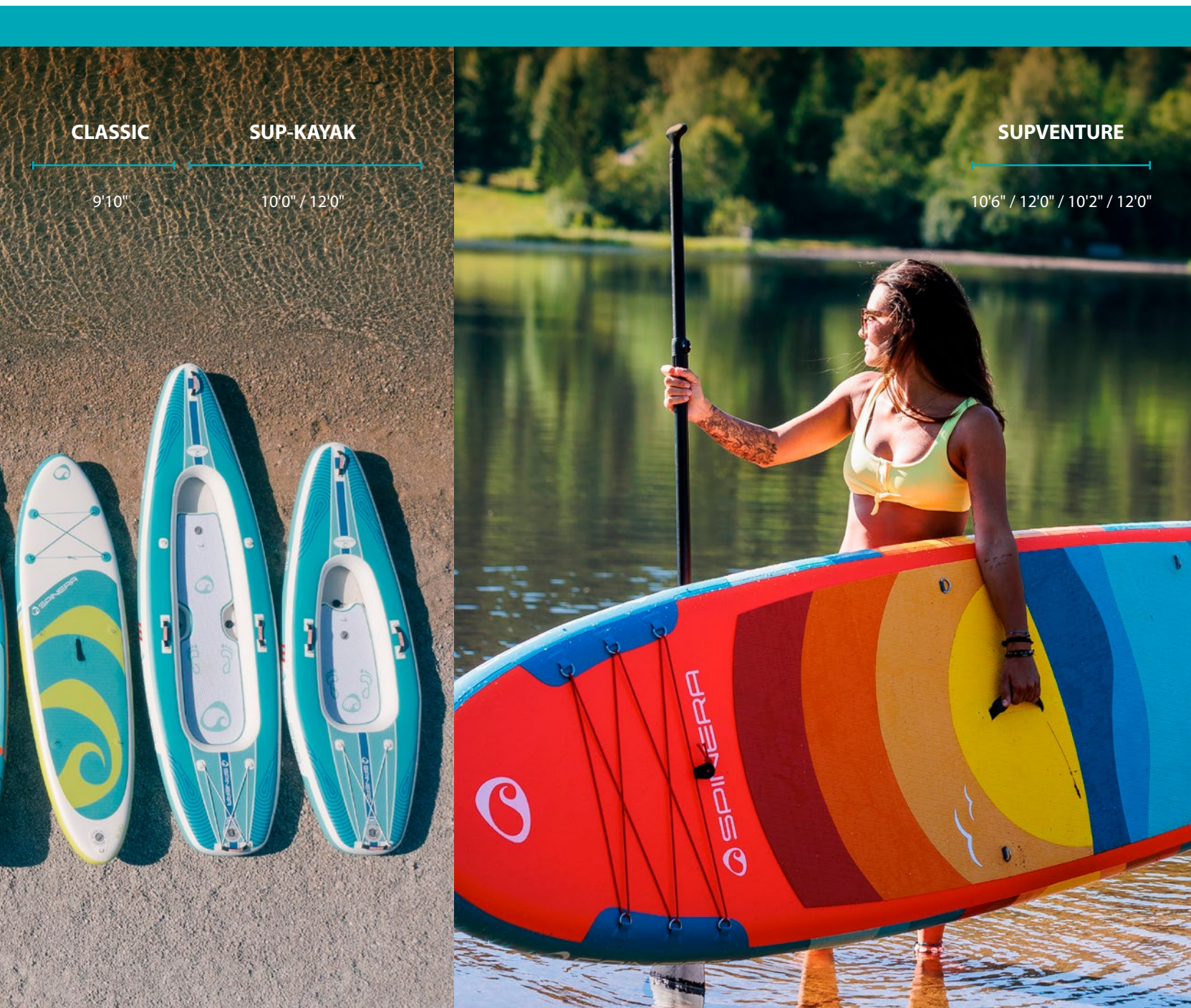
Tak jako u ostatních významných značek, i u Spinery najdeme širší nabídku paddleboardů. Od základních i propracovanějších allroundů až po sportovnější modely (touringy). To vše v menších i větších velikostech. Jestli je ale Spinera na trhu něčím jedinečná, je to hmotnost plováků. Svou výjimečnost dokazuje především u plováků, které jsou vyráběny technologií Ultra Light.

Technologie Ultra Light umožňuje lepší manipulaci, jednodušší balení a na pláž ho zvládne donést úplně každý. Touto technologií

jsou vyrobeny paddleboardy z řady **Sun Light** (allroundy) a **Light** (touringy). Je třeba zdůraznit, že ani přes svou velice nízkou hmotnost neztrácí touringové plováky ze své tuhosti a jsou tak vynikající k dlouhým projíždkám po vodní hladině. Jejich tvar umožňuje lépe klouzat a cesta vám krásně ubíhá.

Širokou škálu allroundů doplňují paddleboardy z řady **Lets paddle** a vyšší řady **Supventure**. Řada Supventure je konstruována dvouvrstvou technologií, která jí přidává na tuhosti.

Spinera patří mezi zástupce předních výrobců paddleboardů. Nabízí širokou řadu výrobků na různé vodní sporty. Spinera na trh paddleboardů pronikla v roce 2017. Výrobní a technologické zkušenosti zakladatelů společnosti z podobných oblastí podnikání pomohly rychlému růstu. Od svého začátku si zakládá na tom, aby neutrácela zbytečné peníze za „přehnaný marketing“ a nezdražovala tak produkty svému zákazníkovi více než je nezbytně nutné. Cílem značky je maximální praktičnost a funkčnost vybavení pro nadšené amatérské sportovce. Pozitivní reference a zkušenosti klientů řadí na první místo. V posledních letech je pro značku klíčová oblast Stand up paddleboardů. Díky rozmachu tohoto odvětví uvádí na trh stále nové produkty s vylepšenými technologiemi.



Přesto, že tyto řady již nemůžeme pojmenovat přívlastkem ultra lehké, stále se řadí mezi lehčí produkty na trhu. Z řady **Classic** je to plovák Spinera SUP Classic 9'10", který je ideální pro lehčí jezdce do 80 kg, dámy a děti.

Pro náročnější sportovce nabízí značka delší touringové plováky z řady **Suptour**. Úzký tvar a menší zakřivení na přídi i zádi dodá vaší jízdě sportovnější dimenzi.

A nesmíme zapomenout ani na paddleboard na jógu **Suprana**. Prkno je širší, odolné proti náklonu a poutka má umístěné po straně. Nic nebrání maximálnímu zážitku z jógy na vodě. Jestli při západu slunce, nebo v ranních hodinách necháme na vaší fantazii.

Všechna prkna této značky jsou dodávána s pádlem, pumpou a transportním vakem. Nemusíte tedy nic řešit a vaše zážitky mohou začít.



## CO JE WINDSUP?

Windsup je paddleboard, který v mžiku přestavíte na windsurf přiděláním plachty. Stačí aby se rozfoukalo a vy můžete začít surfovat. Je ideální pro začátečníky, na výuku dětí, ale i jako restart windsurfové kariéry. Mezi nesporné výhody patří jednoduchá přeprava a skladnost. Pro vaše windsurfové začátky tak již není podmínkou garáž, střešní nosič, či dodávka. Další výhodou je příjemný povrch paddleboardu opatřený protiskluzovým materiálem na většině plochy. První pokusy se tak stávají hračkou a padání zdaleka tolik nebolí.

## ČÍM SE LIŠÍ OD PADDLEBOARDU?

**ZÁVITEM NA KLOUB.** Nachází se před poutkem na nošení paddleboardu. Pasuje do něj klasický kloub jako do windsurfových desek. Využívá se univerzální závit M8.

**STŘEDOVOU PLOUTVIČKOU.** Ta je ideálním pomocníkem pro začátečníky. Díky ní budete lépe stoupat proti větru a návraty na původní místo budou snazší a bezpečnější.

**ODRTRHOVOU HRANOU.** Gumová hrana je nalepená na dně paddleboardu v jeho zadní části. Její úloha je zlepšení skluzu windsupu po vodní hladině a zvýšení jeho obratnosti.

## PRO ZAČÁTEK I RESTART

S windsurfingem na nafukovacích paddleboardech jsou výborné zkušenosti. Používají se na kurzech a kempch, kde se učí úplní začátečníci, mírně pokročilí i staří mořští vlci, kteří začínají po mnoha letech prakticky od nuly. Výjimkou nejsou ani ženy a děti. Když fouká, nasadíte plachtu a když vítr zeslábně můžete pokračovat s pádlem v ruce. Máte jistotu, že rodinná dovolená u moře či jezera bude aktivně strávená za jakéhokoli počasí.

V dnešní době není problém koupit windsup přesně podle vašich potřeb. V nabídce naleznete plováky pro děti, universální tvary



Nebojte se roztáhnout křídla s wingem.

allround pro začátečníky ale i výletní a velká rodinná prkna s možností přidělat plachtu. Nutné je zmínit i speciální plováky určené primárně na windsurfing. Tyhle speciálky naleznete především u značky STX.

## WINDSUP S PÁDLEM

Jízdní vlastnosti nafukovacího windsupu jsou stejné jako u nafukovacího paddleboardu. Mírně vyšší váha plováku zapříčiněna boxem na středovou ploutev a vyztužením pro závit na kloub při pádlování není téměř poznat.

## DOVOLENÁ NA 100%

Nafukovací paddleboardy jsou známé svým univerzálním využitím. To platí i pro windsup. Nafukovací windsup se vleze do každého kufru auta, nebo střešního boxu. Balení a cesta na dovolenou je díky tomu hračka. Vaše děti nafukovací windsup skvěle využijí jako soukromé

## tip pro výběr

*Při výběru windsupu vybírejte ve specializovaném obchodě nebo e-shopu, kde vám poradí díky osobním zkušenostem. Pokud to myslíte s windsurfingem vážně a chcete jezdit rychle s větrem ve vlasech, vybírejte z řady kvalitních windsupů. Jedním z ukazatelů je zpracování závitu na kloub a ploutvičky usazené systémem US-box.*

JEDNO PRKNO,  
NEKONEČNÁ ZÁBAVA!

# windsup

Kuso  
z neonmars.cz/sk

**WindSUP je nástupcem klasického windsurfingu a novou možností jak využít větru k zábavě na paddleboardech.**

Načtěte QR kód  
a podívejte se na další  
informace o windsupech.





molo, z kterého mohou celý den skákat do vody, lovit mušle a bavit se. Rodiče získají rodinnou pohodu. Windsup, který v balení obsahuje i oboustranné kajakářské pádlo a sedačku v mžiku přeměníte na velký kajak na kterém převezete téměř celou rodinu. Jediná otázka před dovolenou zní: bude nám jeden nafukovací windsup stačit?

### JAK VYBRAT PLACHTU

Velikost plachty na windsurfing se uvádí v metrech čtverečních. Čím je plachta větší, tím je jízda rychlejší ve slabém větru. Na druhou stranu je však celé oplachtění těžší a hůř se tahá z vody. Správnou plachtu podle vašich jezdeckých dovedností a váhy vám rádi doporučí v každém odborném obchodě.

### NEBOJTE SE WINGU

Nafukovací křídlo - wing je skvělý doplněk k windsupu. Na wingu si vítr užíváte stejně jako s windsurfovou plachtou. Křídlo má však tři velké výhody.

**BALENÍ.** Je absolutně kompaktní, takže ho můžete zabalit rovnou do batohu k paddleboardu. Úžasné, když cestujete letadlem nebo vyrážíte na rodinnou dovolenou a víte, že auto není nafukovací.

**HMOTNOST.** Nafukovací wing nikdy netáhá z vody jako plachtu a šetříte síly na ježdění.

**JEDNODUCHOST.** Přijedete k vodě, nafouknete a jezdíte. V jednoduchosti je síla.



^  
Foiling na plováku  
STX Ifoil.

### plachty pro windsup

- <
- 2.5 m<sup>2</sup> dětská plachta
  - 3.5 m<sup>2</sup> juniorská plachta
  - 4.5 m<sup>2</sup> plachta začátečníky
  - 5.5 m<sup>2</sup> plachta pro pokročilé
  - 6.5 m<sup>2</sup> plachta pro sportovní jezdce



^  
Windsup jako stabilní plovák  
a windsurfing pro každého.

ZAČÍNÁME

# s plachtou

Pokud patříte mezi nadšence, kteří se rozhodli paddleboard opatřit plachtou, a nikdy na podobném zařízení nestáli, pokusíme se vám popsat ty úplně nejzákladnější postupy.

Martin z Pádlujte.cz

STX iSup tourer  
a s plachtou STX.



Načtěte QR kód a podívejte se na video o přípravě plachty a windsurfingu.



Toto povídání samozřejmě nedokáže nahradit kurz vedený zkušeným instruktorem, nicméně vám přiblíží základy, které by měl každý začátečník znát.

Předpokládejme, že jste bez problému připravili plovák a nastavili plachtu. Koneckonců pro správný postup existuje mnoho video návodů, které vás správnou instalací provedou. Ocitáme se tedy na pláži a před námi je první výjezd na plováku opatřeném plachtou. Rádi bychom se přitom vyhnuli zbytečným nehodám, které by k nám přitáhly nevídanou pozornost a mohly nám tuto variantu paddleboardingu zprostit. Jak tedy začít?

## VYBAVENÍ

V každém případě doporučujeme vybavit se plovací vestou. Skvěle pomůže při počátečních pádech do vody. A doporučujeme neodkládat ji ani po překonání začátečnických úskalí. Plovací vesta by totiž měla patřit do vybavení každého paddleboardisty. Při prvních jízdách se ovšem osvědčí i ochranná přilba, kterou oceníte zejména při nenadálém kontaktu s padajícím stěžněm.

## STANOVIŠTĚ

Aby váš první start s novým vybavením nebyl hned v počátku odsouzený k neúspěchu, musíte vzít v potaz několik základních faktorů. Snad tím nejdůležitějším je volba správného stanoviště se správným směrem větru. Směr větru je pro vás velmi podstatný. Při první jízdě totiž téměř jistě skončíte přesně tam, kam vás zavane. Určitě tedy uvítáte, pokud se z takového místa budete moci vrátit zpět po břehu. Pro všechny případy bude ovšem prozřetelné, vzít si s sebou i pádlo.

Velmi důležitý je nejen směr, ale také optimální rychlost větru, která by se měla pohybovat mezi 2-4 m/s. Vítr by měl být stálý, bez porывů. Základní dovednosti, nástup na plovák, vytahování plachty nebo otáčení desky, však nejlépe nacvičíte v úplném bezvětří. Čím je vítr silnější, tím složitější bude výuka.

Je-li to možné, zvolte pro nácvik místo s pozvolna se svažujícím dnem, kde se vám bude dobře nastupovat na plovák. Ideální směr větru je proti břehu, nezažene vás daleko na volnou hladinu a umožní vám jízdu podél pobřeží. Rozhodně se vyvarujte prvního nácviku v silnějším větru, který vane směrem na otevřenou moře. Hodně problémů vám ovšem může připravit i mnohem menší vodní plocha, třeba takové

Lipno (mnoho windsurferů o tom ví své). Návrat je potom bez záchranného člunu prakticky nemožný. Směr větru poznáme podle stromů nebo rákosí, můžeme si pomoci i vyhozením hrsti trávy do vzduchu.

## NÁCVIK JÍZDY

A jak na samotný nácvik? Vezměte do vody plovák bez plachty a naučte se na něj nastupovat, a to nejen na mělčině, ale i v hluboké vodě. Určitě tuto zkušenost nejednou využijete. Pokud již na plováku stojíte, vyzkoušejte si, kde všude na něm můžete bezpečně stát a kde už začínají zóny, které nám odpustí jen velmi málo. Dobrá rovnováha je základ úspěchu. Počítejte s tím, že zejména na počátku, bude kladen velký nápor na vaše svaly, především břišní, stehenní a zádové. Časem při používání správných návyků a techniky dokážete těžkou fyzickou námahu značně omezit, nicméně v počátcích je zapotřebí s ní počítat.

Důležitý je rovněž nácvik vytažení plachty. Plovák si přitom vždy nastavte do požadovaného směru jízdy (kolmo na vítr) s plachtou v závětrí – tedy ve směru, kam vane vítr. Plachtu vytahujte nejprve za lano. Vítr vám fouká do zad a vy následně uchopíte plachtu za stěžně nebo madlo na ráhnu. Až poté se začnete stavět do základního postoje a plachtu přitahujte, tím se i rozjedete.

## ZÁKLADNÍ PRAVIDLA

Na plováku vždy stojíme za plachtou, zády k větru. Stojíme v základní postoji s mírně pokrčenými koleny, boky tlačíme k plachtě a ramena od plachty. Stěžně držíme kolmo na plovák.

Vždy si vyhlédneme bod, na který se budeme snažit mířit. Díky tomu si lépe pohlídáme, aby nás vítr neodnášel z kýženého směru, a usnadníme si tak návrat.

Pokud při jízdě nahneme stěžně dopředu, směrem ke špičce plováku, pak zatočíme směrem po větru.

Při nahnutí směrem k zádi se plovák začne stáčet proti větru.

Otočit se s plovákem pro jízdu zpět můžeme udělat dvěma způsoby. Způsob po větru, tzv. halza, je snazší při malé síle větru. V místě otočky uchopíme plachtu za stěžně nebo za startovací lano a nakloníme plachtu dopředu ke špičce plováku. Ten se začne otáčet po větru. Pomocí nohou otočíme plovák do nového směru. Po otočce o 90° (plovák směřuje po větru) začneme tahat stěžně k sobě a deska se otočí. Nevýhodou halzy je ztráta výšky na vítr a složitější návrat do výchozího bodu. Druhým způsobem je otočka proti větru, kdy získáváme „výšku“. Díky tomu bude snadnější návrat do místa startu. Opět plachtu uvolníme a uchopíme za stěžně nebo lano a nakloníme ji k zádi plováku, ten se začne otáčet proti větru. Pomocí nohou plovák přetočíme do nového směru. Plachtu zatlačíme mírně ke špičce desky, čímž dokončíme její obrát o 180°. Nyní můžeme startovat znovu v novém směru. Každý začátek je prostě těžký, a tak i jízda na oplachtěném plováku je pro začátečníka poměrně složitá. Dá se ale velmi rychle naučit a stane se pak pro vás stejnou rutinou, jako třeba jízda na kole.

## terminologie

**Závětrí.** Vodní plocha od plováku po větru.

**Návětrí.** Vodní plocha od plováku proti větru.

**Plachtová (ráhnová) ruka.** Drží ráhno dál od stěžně.

**Stěžňová ruka.** Drží ráhno blíž ke stěžni.

**Přední koncovka ráhna.** Část ráhna, která se upíná na stěžně.

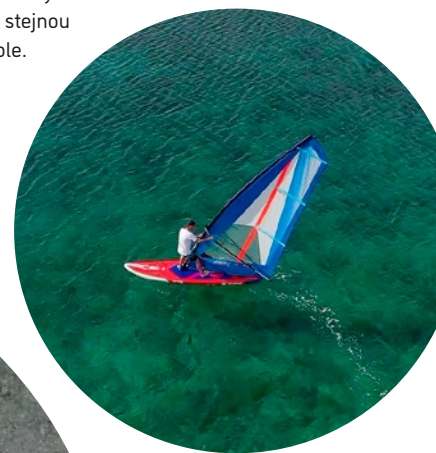
**Komín plachty.** Část do které se vkládá stěžně.

**Odpadání.** Změna směru po větru.

**Vyostření.** Změna směru proti větru.

**Zavírání plachty.** Přitahováním plachtové ruky zvyšujeme tlak větru v plachtě.

**Otvírání plachty.** Povoláním plachtové ruky snižujeme tlak větru v plachtě až do vztyčené polohy.





**Plank na paddleboardu.** Můžete zkusit svoji stabilitu při klasickém planku, nebo si to ještě o něco ztížit – přitáhněte v planku koleno k hrudi a při vrácení se zpět do planku se dotkněte špičkou prstů vodní hladiny, několikrát opakujte a poté nohu vyměňte.



**Pozice střechy.** Můžete vycházet z planku, zvedněte se na ruku, abyste měli propracované ruce i nohy a vytvořte ze sebe střechu – doslova. Dejte si pozor, ať máte rovná záda. Pokud ještě nejste dostatečně flexibilní, můžete mít nohy trochu pokrčené, a být tak v poloviční střechě.



**Pozice kobry.** Výchozí pozice je vleže na břiše. Dlaně jsou umístěné na úrovni ramen. Zvedte se nejdříve silou zádových svalů bez zapojení rukou, poté ruce zapojte, tlačte jimi do země a odlepte pupík od paddleboardu. Vracíte-li se zpět, pohyb dolů probíhá velice pomalu.

Aqua Marina >  
Yoga dock



## JÓGA JE ŽIVOTNÍ STYL

Způsob, jak se protáhnout, zpevnit tělo a zklidnit mysl. Začátky nejsou úplně jednoduché a setrvat v nějaké pozici alespoň deset vteřin, a ještě u toho klidně dýchat je skoro nemožné. Ale i tak je cvičení jógy celosvětovým fenoménem. Každý pokus se počítá. I ten ve vzorovaných legínách, při kterém se snažíte ve složitě asáně ulovit skvělou fotku na instagram.

A teď si představte jógu přímo v přírodě, provozovanou na jednom ze základních živlů naší planety – na vodě. Energie vody si pohrává s prknem a vy se na speciálním jóga paddleboardu koncentrujete na nalezení vaší vnitřní rovnováhy. Může to teď vyznít, že na jógu na paddleboardech si mohou troufnout pouze ostřílené jogínky a jogíni, ale ve skutečnosti je paddleboard jóga pro všechny. Vždyť co horšího se může stát, než že spadnete do vody a osvěžíte

se během horkého dne? Nejraději však cvičíme za východu nebo při západu slunce, protože nám to dělá dobře na srdeční čákrku.

## FITNESS PADDLEBOARDY

A co odlišuje paddleboardy na fitness a jógu od těch běžných, univerzálních.

**ŠIRŠÍ A STABILNĚJŠÍ.** 33–36" oproti 30–33".

**S VYŠŠÍM VÝTLAKEM.** 230–310 litrů.

**UMÍSTĚNÍ OČEK.** Jinak umístěná oka pro vyvazování, kotvení a připojování k docku.

**POPURH NA NOŠENÍ PŘES RAMENO.** Poutko uprostřed paddleboardu tu nebývá, protože v těchto místech ležíte.

**MĚKKÝ GRIP.** Nášlapná pěna je po celé délce plováku.

**ÚCHOPY NA PÁDLO.** Jsou umístěné po obvodu paddleboardu.

**DESIGN.** Líbivé florální motivy a pestrá paleta barev.

I s jóga paddleboardem si můžete následně zapádlout, jako na každém paddleboardu. Jen je trochu větší a méně rychlý. To platí ale i naopak, paddleboard jógu můžete cvičit na jakémkoliv paddleboardu, pokud zvládnete udržet balanc.

## ZAKOTVĚTE

Přestože neustálý pohyb vodní hladiny je při obou těchto cvičeních žádoucí, i tak je lepší, když vás u toho ještě neodnáší proud nebo vítr. Při cvičení ve skupině se k ukotvení přivazují paddleboardy k sobě lankem nebo popruhem nebo se připnou k takzvanému jóga docku – malému ostrůvku uprostřed, na kterém je předcvičující lektor. Připoutat se můžete i k nějakému stromu, pokud to zrovna jde, anebo si podle našeho tipu vyrobte vlastní kotvu.

## vlastní kotva

Je to jednoduché, ale můžete o to požádat i někoho zkušenějšího. Budete potřebovat:

- dva pětikilové kotouče na činky (z fitness obchodu)
  - 3–5 metrů syntetického lana o průměru 5 mm (z outdoorového/hobby obchodu)
  - deseticentimetrovou nerezovou karabinu
- Kotouče připevníte liščí smyčkou nebo jiným uzlem, který se nerozváže a na posledních dvou metrech lana si uděláte několik oček (pro různé hloubky vody). Karabinou pak připnete očko na laně k D-ringů (očku) na paddleboardu.

# jóga

## A FITNESS

Na první pohled žensky (ale ne nutně!) lazená část o paddleboardingu vám nabídne tipy na základní vybavení, které se hodí právě k tomuto balančnímu a harmonizujícímu cvičení na vodě.



^  
Aqua Marina Dhyana  
napojená do yoga docku.



<  
Cvičení jógy  
na paddleboardu  
Spinera Suprana.

# NEJEN S PADDLEBOARDY JE zábava

Pokud trávíte svou letní dovolenou u moře, krásného jezera nebo malebného českého rybníka, určitě si ji chcete maximálně užít. Máme pro vás několik zajímavých tipů jak si paddleboarding zpestřit.



## COASTO

Značka Coasto patří pod francouzskou společnost Poolstar. Tato značka ale neprodukuje pouze kvalitní paddleboardy a kajaky. Na trh uvádí i nové trendy jako letošní E-Motion.

### E-Motion

E-Motion je ideální vodní dopravní prostředek pro prozkoumávání zátok ve vašem okolí. Není to sice žádný závodák, ale o to více se můžete kochat vodní hladinou a přírodou kolem. Díky plováku o šíři 105 cm můžete bez problému svést i malé dítě, psa, nebo jiný i mírně objemnější náklad. Celé plavidlo navíc pohodlně složíte do jedné tašky a motor do pěkného kuříku.



### nafukovací čluny

Brázdit vodní plochy můžete i na pohodlném člunu. Ten můžete pohánět buď vesly, či případně dokoupit motor. Kombinace člunu s motorem je vhodná pro využití nafukovacích „tahadel“.

### nafukovací „tahadla“

Jestli chcete zažít trochu více adrenalinu a máte-li k dispozici motorové plavidlo, můžete za něj připravit nafukovací tahadla pro jednu či více osob a o další zábavu je postaráno. Po malé zátoce můžete vymýšlet tahání ve všech možných směrech a bavit tak své děti, ale i kamarády z řad dospělých. A není k tomu ani potřeba extra výkonný motor.



### přídavný motor

Pokud vám dojdou síly a přesto byste se chtěli na paddleboardu ještě někam podívat, můžete využít extra pohonu díky elektromotoru Blue Drive. Tento motůrek pohodlně zasunete do boxu na flosnu (ploutvičku) a rychlost jízdy pak již jen korigujete ovladačem přímo z plováku. Pádo stačí použít pouze jako kormidlo.

### sea scooter

Plavání, potápění, šnorchlování nebo třeba jen vodní radovánky mohou získat novou dimenzi. Nechte se za pomoci tichého motoru vozit po vodní hladině nebo pod vodou. Sea Scooter držíte v rukou, pohodlně ovládáte výkon motoru a tím měníte svou rychlost. Zatačení je ještě jednodušší. Pouze nasměrujete Sea Scooter tam, kam chcete jet. To zvládne malé dítě, ale zabaví se i dospělý. Ideální je kombinace skútru s celobličeovou maskou.



Stačil k tomu jeden krásný podvečer po ukončené turistické sezóně na chorvatském pobřeží. Všude vládl klid nastupujícího podzimu. Ztichl dokonce i poslední poryv slabého větříku. Hladina byla hladká jako zrcadlo. Jen občas ji zčeřila vlna od lodi proplouvající tak daleko, že jsme ji vlastně ani nevnímali.

### POHLED POD HLADINU

V tento krásný a klidný podvečer jsme se syny vzali paddleboardy a vyjeli na delší výlet kolem pobřeží. Už sama přítomnost moře zážitek umocňovala daleko silněji, než by to dokázal rybník nebo přehrada, na které jsme při projíždkách zvyklí. Pak jsem se ale podíval pod svůj paddleboard. Zcela klidná hladina a podvečerní světlo ve spojení s naprosto čistou vodou působily unikátním dojmem. Měl jsem pocit, že stojím na vodě a kdesi hluboko pode mnou ubíhá zvláštní krajina v nekonečném množství odstínů modři. U břehu získávala úžasný světlý nádech. Jasně jsem rozeznával dno, všechny detaily na mořské trávě, sumýších i rybkách plujících pod hladinou. Čím více jsme se vzdalovali od břehu, podmořský reliéf se

prohluboval a nořil se do tmavších, jakoby inkoustových tónů. A v tomto okamžiku jsem pocítil něco jako závrať. Nikdy jsem nic podobného nezažil. Ve chvíli, kdy se dno ztratilo v černomodrém odstínu, jsem už nedokázal odhadnout, jaká hloubka se pode mnou rozprostírá. Byl jsem proto rád, když z modrého prostoru pode mnou začala opět vyplouvat hejna ryb a dole jsem zahlédl i několik hvězdic.

### KOUZLO OKAMŽIKU

Díky tomuto zážitku se pro mě stal výlet naprosto jedinečným a neopakovatelným. Jsem přesvědčený, že na něj ještě dlouho nezapomenu. Vše se přitom odehrálo jen souhrou několika faktorů. Stačilo by pozměnit světlo, přidat pár vlnek a odlesků na hladině a já bych tento pocit nikdy nezažil. Ale vše do sebe zapadlo přesně tak, jak bylo potřeba. A mně už navždy zůstane v paměti ten okamžik, kdy jsem stál na hranici dvou světů. Tuto nádhernou zkušenost bych ze srdce přál každému, kdo se na paddleboard někdy postaví.



Nejsem právě vyznavač výšek. Vyhlídkové lety, a dokonce ani rozhledny, mě nelákají. Proto by mě nikdy nenapadlo, že tolik odpíraný pocit zažiji právě na paddleboardu a vodní hladině a že mě tak uchvátí.

Martin z Pádlujte.cz

# závrať

Z PADDLEBOARDINGU

Gladiator je světově uznávaná značka vyrábějící kvalitně zpracované prémiové produkty. Použité materiály a postupy odpovídají nabídce toho nejvyššího, co můžete na trhu nalézt. To vše za velice příznivého poměru cena versus výkon. Její novodobá historie sahá do roku 2009, kdy se její výroba začala orientovat na nafukovací lodě. V posledních letech se každoroční objem prodaných paddleboardů zvyšuje, stejně jako rozšiřující se paddleboardová nabídka Gladiatoru.



## Origin

V této řadě nalezneme až 12 modelů. Můžeme vybírat jak mezi allroundy tak i cenově velmi příjemně dostupnými touringy. Některé modely jsou dodávány ve dvou tloušťkách, 4,7 palce pro lehčí jezdce a 5,9 palce pro ty co potřebují stabilnější prkno s vyšším výtlakem. Jsou vyrobeny dvouvrstvou MSL Fusion technologií s dvojitě zesílenými bočnicemi pro vyšší odolnost. Paddleboardy jsou tak lehké, přitom velice tuhé. Vysoký tlak a s ním spojená tuhost umožňuje výborný skluz po vodní hladině. K vybavení patří přední, zadní a středové madlo pro snadnou přepravu a vázací pásy bungee pro přepravu výstroje. Tyto paddleboardy svou kvalitou výrazně převyšují běžnou nabídku ve své cenové kategorii. Na trhu budeme jen těžko hledat lépe postavený nafukovací paddleboard za podobné peníze. S řadou Origin dostanete trojdielné sklolaminátové pádlo s nylonovým listem.

## Pro

I ve vyšší řadě z dílny značky Gladiator naleznete jak allroundy tak touringy. Vybírat můžete z deseti modelů. I zde naleznete dvě tloušťky 4,7 palce a 5,9 palce. Opět jsou vyrobeny dvouvrstvou MSL Fusion technologií ale bočnice jsou zesíleny třetí vrstvou. To umožňuje vyrobít velmi štíhlý bok a konstrukce tak napomáhá skvělému skluzu paddleboardu. K paddleboardu dostanete pádlo s karbonovou žerdí a nylonovým listem.



Celokarbonové pádlo s váhou pouhých 600 g zlepšuje zážitek z pádlování, je standardně dodáváno se všemi prkny řady Elite.



Kvalitní dvojitá pumpa dodávaná v sadě s paddleboardem patří mezi hodně nadstandardně provedené příslušenství.



# GLADIATOR



## Elite

Nejvyšší řada Elite se svou nabídkou orientuje na pokročilé výletní a sportovní jezdce. V nabídce již chybí allroundy a naopak přibývá plováků z kategorie sport/race. To vyžaduje i kvalitnější celokarbonové pádlo, které je součástí balení. Tloušťka se sjednocuje na šest palců. Jsou vyrobené technologií Machine Weave. Při stejných rozměrech a zachování stejné tuhosti je díky této technologii uspořeno až 20 % váhy oproti dvouvrstvé MSL Fusion. Jízda na paddleboardech této řady je opravdovým zážitkem pro všechny nadšené sportovní jezdce.



Počet modelů pro sezónu 2023 dosahuje neuvěřitelných 38 modelů. Paddleboardy Gladiátor jsou specifické tím, že je můžeme nafukovat na vyšší tlak díky využití technologií MSL Fusion nebo Machine Weave. Výrobce uvádí až 26 PSI. Navíc v balení nalezneme sklolaminátové nebo dokonce karbonové pádlo. Záleží na konkrétní řadě, ale kvalita pádla v setu překonává nabídku naprosté většiny konkurentů. Mezi další příslušenství patří kvalitní dvojčinná pumpa, precizně zpracovaný transportní vak, leash + flósníčka. Uvedené tři řady doplňují speciální paddleboardy.



PRO DĚTI

## PROČ DĚTSKÝ PADDLEBOARD?

Jedna z častých představ rodičů při kupování prvního paddleboardu je, že pořídí paddleboard pro celou rodinu. „Budu vozit děti a pak jim paddleboard půjčím na hraní.“ Jaké nevýhody, to ale může mít pro vaše děti? Proč se pro děti vyplatí poříditi dětský paddleboard? Ze stejného důvodu, proč svým dětem pořizujete dětské kolo. Zkrátka je to dětský sportovní materiál nadimenzovaný na fyziologii dětí.

## VÁHÁTE? KDY KOUPIŤ A KDY JEŠTĚ POČKAT?

Pokud chcete mít paddleboard jako zábavnou atrakci na vodu, aby si to děti na rybníce nebo u moře užily až vy budete ležet na břehu, můžete jim půjčiti váš dospělácký paddleboard. Máte-li ve vašich představách výlety s přesuny z bodu A do bodu B, odrostlejší a akční děti, které se snadno nudí, případně dobrodružství a společné zážitky, začněte se poohlížet po dětském paddleboardu.

## OD KOLIKA LET MŮŽE JEZDIT DÍTĚ NA PADDLEBOARDU?

Co se týká samostatné jízdy, tak od té doby od kdy udrží v ruce pádlo a zvládne pádlovat. Z našich zkušeností z veletrhů, workshopů a závodů víme, že šikovnější děti už to zvládnou od 5 let. Každé dítě je individuální. Vozit děti na paddleboardu máme vyzkoušeno od nejmenších mimin, která dokážou sedět. Dětské vesty jsou samozřejmostí, stejně jako výběr vhodného místa, vodní plochy a počasí.

## A CO DĚTSKÉ PÁDLO?

Určitě! Na běžné pádlování doporučujeme poříditi dětský paddleboard rovnou v setu. Toto základní hliníkové pádlo v dětských



## dětské pádlo

Na vhodném pádle záleží. Velice oblíbené pádlo je Aqua Marina Ace Alu pro děti.



rozměrech je naprosto dostačující. Nezapomeňte pádla pro děti vybavit floaterem. Pro ty, kteří svým dětem chtějí poříditi větší kvalitu nebo dětské závodácké pádlo, vybírají v karbonovém provedení.

## NA VELIKOSTI ZÁLEŽÍ

Rozměry jsou důležité. Všeobecně platí čím menší a lehčí jedinec, tím menší paddleboard.

**ŠÍŘKA A TLOUŠŤKA.** Na menším a užším dětském paddleboardu dokáže dítě pádlovat stejně jako dospělý a lépe cítí mechaniku pohybu. Zapojuje správné svaly a buduje správnou techniku pádlování. Na dospěláckém paddleboardu hůře dosáhne pádlem do vody. Více se vyklání do boku a nepříznivě zatěžuje záda, žebra i kyčle.

PADDLEBOARDING

# pro děti

**Dětský paddleboard do každé rodiny! Proč? Protože je to zdravé a u dětí to vyvolává radost z pohybu. A kdo ví, třeba máte doma budoucího závodníka anebo velkého expedičníka.**



Oblíbený dětský paddleboard Hydro Force Aqua Journey 9'0"

Dětské paddleboardy  
Gladiator se vyrábějí  
v rozměrech 8'0"-12'6".

**VELIKOST A VÁHA.** Na dětském plováku má dítě radost z pádlování a ovládnání a chce se k aktivitě vracet. Cítí a posiluje rovnováhu. Na výletě s vámi dokáže držet krok. Dospělý paddleboard neunes k vodě a při větru se board stane pro dítě neovladatelným a může ho odnést mimo dohled a bezpečí.

**PÁDLO.** Dětské pádlo má vhodnou nastavitelnost délky, užší dřík padnoucí do malé dlaně, menší list a lehčí konstrukci, takže vytváří přiměřenou zátěž svalů a dítě dokáže lépe odhadnout, kolik energie mu zbývá. Dospělé pádlo se nedá zkrátit na potřebnou délku a je těžké. Dítě nedokáže správně zasadit list, ani vést záběr, takže mu to nejede.

## dětská plovací vesta

Vest pro děti je celá řada - od běžných, určených k nácviu plavání či na dovolenou k moři, přes fortelnější na sjíždění divokých řek s poutkem na vytáhnutí dítěte z vody až po dětské vesty na extrémní sporty jako windsurfing, kite nebo jachting, které se dají kombinovat s trapézem. Pro paddleboarding doporučujeme používat vesty v reflexních barvách, které mají integrovaný límeček, aby vaše ratolest zůstala hlavou vzhůru. Vhodné je také když menší děti mají na vestě popruh, který se protáhne mezi nohama dítěte tak, aby vesta nešla stáhnout přes hlavu. Vesty se vyrábějí ve třech velikostech: T1 pro děti 15-20 kg, T2 pro děti 20-30 kg a T3 pro děti 30-40 kg.

Vesta Aquadesign Piko má tři velikosti do 40 kg, 2 hrudní popruhy a jeden mezi nohy, reflexní prvky a malou píšťalku.



Spinera Lets Paddle  
v délce 9'10" je ideální  
pro děti i dámy.

# PADDLEBOARDOVÝ klub

Jak funguje paddleboardový klub se dozvíte z rozhovoru s trenérem jabloneckého JBC SUP klubu Janem Telenským.

Jan Telenský od dětství běhal na lyžích v SK SKI Janov Bedřichov, pak závodil v biatlonu, stal se instruktorem horské cyklistiky a provozuje lyžařskou školu, kde vyučuje sjezdové lyžování, snowboarding a běžecké lyžování. Před pár lety si otevřel s přáteli půjčovnu paddleboardů a stal se trenérem s mezinárodní paddleboardovou licencí ISA pro Flat Water a Open Water – Race.

## Honzo, jak takový paddleboardový klub vzniká?

Já jsem k tomu přišel jak slepý k pádlu! Začalo to brigádou pro Zkuspaddleboard, což byla testovací akce prken pro veřejnost v rámci závodů Českého poháru v paddleboardingu. Nezapřel jsem v sobě

závodního ducha a časem jsem začal také závodit. Potkali jsme se tři kluci v Jablonci, kterým to dávalo smysl a díky podpoře a motivaci od MCSUP (dodavatel sportovního materiálu) a ČFSUP (sportovní svaz) jsme se rozhodli založit klub. Cítili jsme, že je čas s tímto novým sportem tady začít. Začátky byly krušné ve staré garáži, ale vloni jsme se našťástí zabydleli v útulné loďnici. Ze začátku chodilo jen pár kamarádů, ale po prvním náboru se nám to docela naplnilo.

## Jak si máme představit, jak takový klub funguje? Jak vypadá trénink? Co s dětmi děláte?

Nejdříve jsme chtěli chodit jen pádlovat v létě, ale nakonec jsme začali trénovat celoročně. Hlavní důvod je, aby se nerozpadl kolektiv. V létě chodíme dvakrát



JBC SUP club je aktivní od roku 2020 a vznikl v roce 2021. Sídlí u vodní nádrže Mšeno, zázemí má v loďnici na Tajvanu. Jeho 34 členů (z toho 23 dětí do 18 let) trénují Jan Telenský, Tomáš Hulswit a Jan Hásek.



týdně a mimo sezónu jednou. Zatím se dělíme na malé (děti) a velké (ti, co chtějí makat). Velcí mají konkrétní plán tréninkové jednotky a zaměřují se vždy na specifické dovednosti. Na drily máme trenéra Toma. Malým děláme tréninky hravou formou, to baví nejvíce mě. Krom pádlování vymýšlíme pořád nové soutěže a hry.

#### **Dáš nám tip na zábavnou hru od JBC SUP klubu?**

U nás je hodně oblíbená hra Závod týmů s výměnou prken, která se dá hrát už od čtyř hráčů. Každý tým jede jen na dvou prknech a v průběhu trasy si posádky musí u bójků prkna vyměnit.

#### **Co děláte mimo paddleboardovou sezónu?**

Pokud zachumelí, chodíme na běžky. Jinak jezdíme na kole, hrajeme hry, chodíme do tělocvičny, do bazény, nebo na horolezeckou stěnu.

#### **Jak si stojíte v rámci českých klubů?**

##### **Jak se umísťují vaši závodníci?**

V našich řadách zatím není moc šampiónů, ti se teprve rodí. Pár medailí jsme ale v loňské sezóně nasbírali a jsem si jistý, že letos jich bude o dost víc.

##### **Jak jako trenér vnímáš přínos paddleboardingu pro děti a mládež?**

Pokud děti mají rády vodu, což většinou mají, tento sport si hned zamilují. Užívají si kouzlo vodního prostředí a rádi se jen tak ráchají ve vodě. Musejí se také naučit respektu k nebezpečnému živlu a když přijde zima, déšť a vítr, paddleboarding děti celkem slušně zoceluje. Jízda na prkně je komplexní pohyb budující rovnováhu, obratnost, sílu, rychlost a vytrvalost. Ukazuje se také, že je velmi dobrou letní přípravou pro běžce na lyžích.

Dětský závodní paddleboard Gladiator 116".



## **PADDLEBOARDOVÉ KLUBY ČFSUP**

V ČR již máme paddleboardové kluby zastoupené v sedmi krajích. Pokud máte zájem přihlásit své dítě do paddleboardového klubu nebo chcete založit paddleboardový klub, můžete se obrátit na Českou Federaci Stand Up Paddle administrace@cfsup.cz Další info najdete také na webu [www.cfsup.cz](http://www.cfsup.cz)



#### **Praha**

TJ Kotva Braník – oddíl SUP

#### **Středočeský kraj**

SK Livecross Neratovice  
TJ Auto Škoda Mladá Boleslav – Podlázky  
SUP Nymburk

#### **Liberecký kraj**

JBC SUP club Jablonec nad Nisou  
CKC Turnov

#### **Karlovarský kraj**

TJ Lokomotiva Cheb – Dřenice, nádrž  
Jesenice

#### **Jihočeský kraj**

HUDY SUP team České Budějovice  
Aktivně s vozíkem – parapaddleboarding  
Hluboká nad Vltavou  
TJ Spartak MAS Sezimovo Ústí  
SUP Port paddleboard klub Třeboň

#### **Jihomoravský kraj**

Kiboka Sport Brno

#### **Pardubický kraj**

Pádlujte.cz sportovní klub Pardubice

#### **Plzeňský kraj**

TJ Prazdroj Plzeň





ROZHOVOR

O čem je paddleboarding pro mládež a jak vypadá trénink z pohledu mladého závodníka se dozvíme z rozhovoru s Matyášem Soukupem, Mistrem České republiky v paddleboardingu 2022 v kategorii Děti do 15 let.

# Matyáš Soukup

ZÁVODNÍ PADDLEBOARD

Matyáš Soukup, se paddleboardingu jako sportu věnuje již pátým rokem. Je mu teprve 15 let a dalo by se říct, že je z první generace, která se paddleboardingu věnuje od mala. Minulou sezónu se již oťukal i v několika závodech v dospělácké kategorii. A do kategorie Open-Junior přestupuje díky své výkonnosti dokonce o rok dřív.

#### **Matyáši, jak vnímáš paddleboarding? Co na něm máš rád a kdo tě k němu přivedl?**

Já sám vnímám paddleboarding jako běžný sport, ale zároveň vnímám, že není tak rozšířený jako např. fotbal. Mám rád pohyb a přírodu a obojí mi paddleboarding přináší. Zároveň se na trénincích a závodech potkávám s fajn lidmi. K paddleboardingu mě přivedl můj tatka, který také závodí.

#### **Jak na sezónnost paddleboardingu?**

Aktivně pádluji od března do konce října. K moři jezdíme během sezóny, nejčastěji do Itálie na Lago di Garda. Je to spíš rodinná dovolená, ale na paddleboardy chodíme i dvakrát denně.

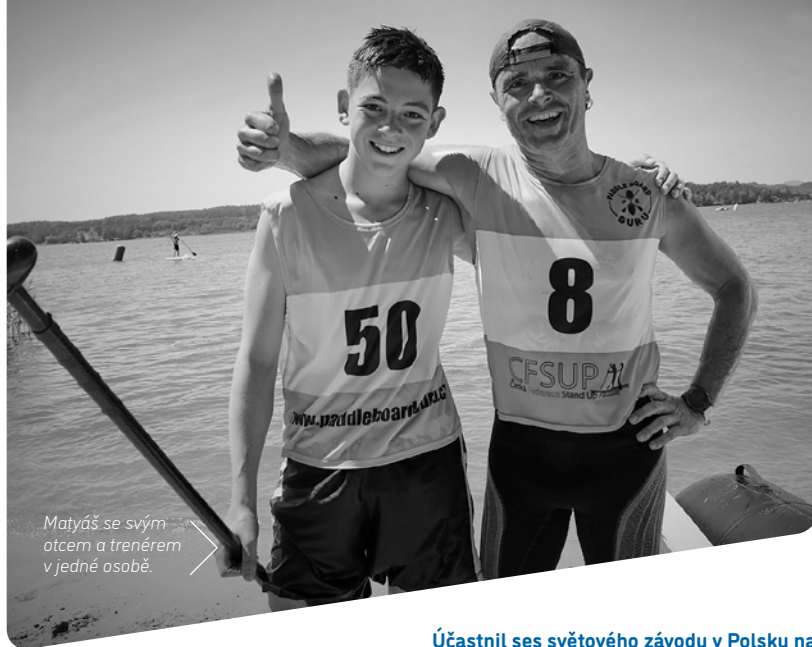
#### **Jaké další sporty provozuješ?**

V létě se naplno věnuji paddleboardingu. Když mám chvíli volna, jdu si zahrát tenis nebo jezdím na kolečkových bruslích. V zimních měsících jezdím na běžky a chodím posilovat. Je to taková suchá příprava – posiluju s vlastní vahou, kde nejde primárně o zvedání závaží a nabírání svalové hmoty, ale o techniku používání a zapojování svalů.

#### **Závodění je taky hodně o psychice a o emocích, jak se s tím vyrovnáváš?**

Psychiku netrénuji. Občas bývám úplně





Matyáš se svým otcem a trenérem v jedné osobě.

v klidu, někdy zase vůbec. Závod od závodu se to liší. Trému mám na prvních závodech v sezóně, do té doby, než jdu na start a pak už se soustředím jen na závod. Před závodem mi na uklidnění pomáhá se rozdychat.

#### Už minulou sezónu tě trenér vysílal do závodů s dospělými chlapama, jaké to je?

V kategorii dětí jsem se pohyboval na předních příčkách, ale už v této kategorii jsem si mohl vyzkoušet závodní strategii a jízdu v háku, když jsem se porovnával třeba s německými závodníky, kteří na naše české závody také jezdí. V mužích jsou všichni rychlejší a silnější. Starty mi nepřijdou odlišné, nemám pocit, že bych příliš zaostával. Moje strategie je se hned nevyšťavit, dát se s někým do draftu a na závěr ještě upádlavat finiš.



Matyáš v dospěláckém draftu, Jizera Paddle Fest v Mladé Boleslavi.

## závodní paddleboardy

**Flat deck.** Plovák s rovnou palubou, nejčastěji se používá na náročnější vodu a do nestabilních podmínek. Také se do něj lépe z vody nalázá. Ideální na závody v shorebreaku a na starty v sedě z vody.

**Dugout.** „Vydlabanec nebo vana“ je plovák se sníženou palubou vhodný na downwindy a rovnější vodu. Prkno má snížené těžiště, stojíte v něm níže. Díky tomu dokáže i nabrat velkou rychlost a krásně řeže vodu.

**Hollow.** „Duťák“ se vyrábí speciálními technologiemi, kdy namísto pevného jádra je uvnitř vzduch. Je ale velice křehký a drahý, takže radši padejte rovnou do vody.

### Účastník ses světového závodu v Polsku na dost rozbouřeném moři, jaké to bylo?

Na moři jsem zatím neměl moc příležitostí trénovat, proto závod v Polsku na Baltu byl pro mě něco nového. S rozbouřeným mořem jsem se ale vypořádal dobře a závod jsem vyhrál. V následující sezóně bych rád jezdil na více zahraničních závodech již v kategorii Junioři /Open, a sbíral další zkušenosti. V plánu máme série SUP Alps Trophy a Euro Tour.

### Prozrad' nám jak máš nastavený trénink.

Na vodě jsem 3–4x v týdnu, plus suchá příprava (cvičení, běh, brusle). Trénink začíná 15minutovou rozvíčkou a pak jsem 1–1,5 hodiny na vodě. Trénink končí 10 minutami protažení. Tréninky se liší zaměřením a také aktuální sestavou naší tréninkové skupiny klubu Hudy SUP team.

### Tvůj nejoblíbenější dril?

Nejradši trénuji bojky a kontaktní úseky.

### Co jíš?

Nemám žádný speciální jídelníček. Po tréninku nebo po závodech si nejradši dám něco sladkého, co mi dodá energii.

### Máš nějaké tipy, postřehy nebo vzkazy pro naše dětské a dospělé čtenáře?

Zůstaňte v teple. Oblékejte se. Bundu svlékám až těsně předtím, než jdu na start. Nohy jsou také důležité – neoprenové botičky sundávám až začátkem května a opět obouvám na začátku října. A hlavně dělejte, co vás baví naplno a s radostí.

### Máš nějaký závodnický vzor? Co se týče úspěšnosti nebo stylu pádlování?

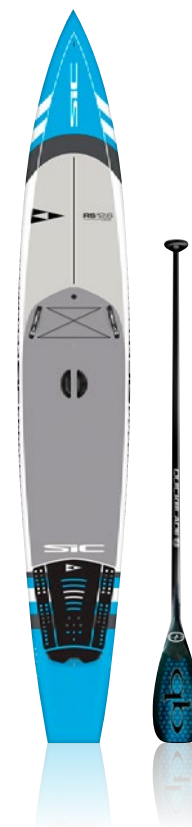
Mým vzorem jsou především moji rodiče. Tatka, když něco řekne, tak za tím jde. A u mamky se mi líbí její přístup ke sportu – bere to jak to je a přistupuje k němu pokorně. Ze světové špičky se mi líbí styl Connora Baxtera, především jeho výbušnost a dynamika.

### Chtěl bys na Olympiádu? Šance, že se tam paddleboarding dostane, tu pořád je.

Sen každého kluka, který sportuje je Olympiáda. Takže určitě ano!

### A otázka na závěr – už máš svoje ikonické boardshorty, podle kterých tě poznáme?

Zatím nemám, protože stále rychle



Matyáš jezdí na paddleboardu SIC RS 12'6" x 22" a používá pádlo Quicklade 77 sqi.



rostu! Tak si ještě chvíli počkám než se porozhlédnu.

### Jedna otázka pro parťačku z týmu, zkušenou top českou závodnici, Ivu Dundovou. Jaký je Matyáš závodník?

Matyáš je mladý úspěšný závodník s velkou pílí a skromností. Paddleboarding dělá srdcem a je vidět, že myslí dopředu. Takhle podle mě přemýšlejí velcí závodníci.

nafoukněte na dostatečný tlak



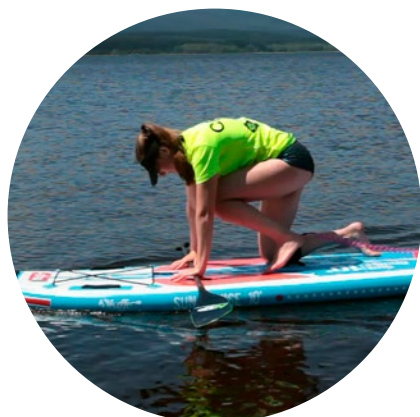
nasadte flosny pokud je třeba



připněte si na nohu leash



bezpečně se postavte



naučte se nastupovat i z vody



## PŘÍPRAVA PŘED JÍZDOU

Dříve než se přiblížíte k vodě, je pro začátek dobré zvolit bezpečné místo, rybník nebo klidnou zátoku, s dobrým přístupem do vody a za dobrého počasí. První dojem z paddleboardingu je důležitý a je lepší tomu jít naproti!

Zkontrolujte, že je vše v pořádku a všechno máte s sebou. Správně natlakovaný paddleboard. Pokud jste paddleboard přivezli již nafouknutý, zkontrolujte tlak pro jistotu také. Máte správně nasazenou ploutvičku? Zajištěnou? Máte připnutou leash ke kotníku nebo pod koleno?

**NEJČASTĚJŠÍ CHYBA.** Málo nafouklý paddleboard. Pozná se na vodě podle prohnutí a podle toho, že není pevný a pěkně neklouže.

## NASTAVENÍ PÁDLA

Nejlépe dokud stojíte na břehu. Základní délka je o jednu „shaku“ nad hlavou, což je asi 10–15 cm. Samozřejmě si můžete pádlo přizpůsobit stylu a podmínkám i později na vodě, je to ale náročnější. Horní ruka drží pádlo za hlavičku a druhá dolní přibližně někde v polovině.

**NEJČASTĚJŠÍ CHYBA.** Příliš dlouhé pádlo, které pak nejde dobře vyndat z vody a škrťá o hladinu.

## BEZPEČNÉ NASTOUPENÍ

Začínáme vždy na kolenou, pokud nastupujete z pozvolného břehu, dojděte na dostatečnou hloubku, min. ke kolenům, abyste si neponičili ploutvičku. Stoupněte si na jednu stranu plováku s dlaněmi na bocích paluby přibližně uprostřed jeho délky. Pádlo mějte podélně paddleboardu a přidržujte ho prsty. Udělejte krok, roztlačte paddleboard a nastupte na kolena. Z bezpečnostních důvodů se nedoporučuje na paddleboard nastupovat např. naskakováním z mola. Paddleboard by vám mohl pod nohami ujet a hrozí poranění hlavy o molo.

**NEJČASTĚJŠÍ CHYBA:** Lézt na paddleboard rovnou ve stoje.

## ZKOUŠKA MANÉVROVÁNÍ

Odpádlujte vkleče na hloubku a vyzkoušejte, jak pádlovat dopředu, jak zatočit doprava a doleva. Dejte si čas dokud si nebudete jistí, že se chcete postavit.

**NEJČASTĚJŠÍ CHYBA:** Na které straně pádlovat, aby to zatočilo správným směrem.

## POSTAVTE SE

Pokud jste vkleče, položte pádlo před sebe příčně (90°) na palubu s dlaněmi na dřívku pádla, aby vám nesklouzlo do vody. Klekněte si na všechny čtyři a poté zvedejte zadek do střechy a postupně se napřímujte. Tímto stabilním způsobem se napřímují i batolata. Cítíte-li se nestabilní nebo v nebezpečí, klekněte si.

**NEJČASTĚJŠÍ CHYBA:** Stavění se postupně po jedné noze na nevybalancovaném pováku a opírání se o pádlo.

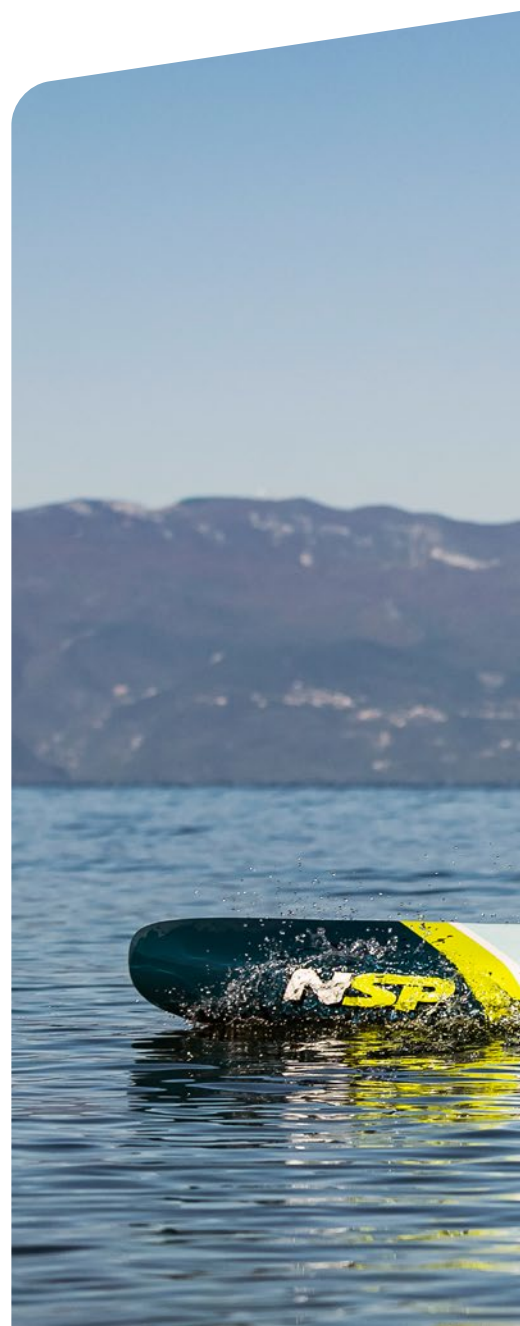
## SPRÁVNÝ POSTOJ

Na paddleboardu se v základním postoji stojí v jeho těžišti, uprostřed paddleboardu, nejčastěji s poutkem mezi nohama. Chodidla jsou rovnoběžně s poutkem. Nohy na šířku ramen. Kolena mírně pokrčená a pruží při pohybu vodní hladiny. Záda jsou rovná a břicho zpevněné. Hlava v prodloužení krku a hledí rovně před sebe. Pocitově je tělo celkově uvolněné, ale připraveno k akci.

**NEJČASTĚJŠÍ CHYBA:** Příliš široce rozkročené nohy, nebo pádlování s koleny „do X“ u sebe.

## PÁDLOVÁNÍ

Při pádlování se ruce a strany střídají po 3 a více záběrech – podle toho, jak vám to zrovna jede. Chcete jet rovně? Natáhněte se s pádlem dopředu, ponořte celý list pádla do vody, přitáhněte se k pádlu. Spodní ruka zůstává natažená. Záběr končí v úrovni





vašeho těla, neprotahuje se dozadu jako při kormidlování lodě. A opakujte. Technika správného záběru chce čas. Stále nejedete rovně? Nejspíš nemáte pádlo svisle ve vodě anebo nevedete list rovně podél paddleboardu. Nevadí. Trénujte a mezitím častěji přehazujte strany.

**NEJČASTĚJŠÍ CHYBA:** špatně otočený list pádla v podobě „lžíce“. Správná pozice listu je „vytrčením“ dopředu.

## PADÁNÍ

Padáním si uvědomíte chyby, které vás k pádu vedly. Naučíte se padat bezpečně, abyste se nezranili, třeba pádlem. Pokud možno, nepouštějte pádlo z ruky. Rychlý a efektivní nástup na paddleboard po pádu do vody je cennou dovedností.

**NEJČASTĚJŠÍ CHYBA:** Nalézání stylem vzepření se o paddleboard v jeho prostředku. Jednodušší je nasunutí se na paddleboard v jeho zadní části a následné naplazení.

# ZÁKLADY

# pádlování

Nechte se inspirovat radami naší Guru Lucky, která má několikaleté zkušenosti jak ze závodního paddleboardingu, tak s vedením výukových workshopů pro děti, začátečníky i pokročilé.

Načtete QR kód  
a podívejte se na videa,  
která jsme natočili  
s Českou Federací  
Stand Up Paddle.



**Sportovní jízda:** otevřený hrudník, rovná záda, pohled vpřed, flexe v kotnících, dostatečné natažení vpřed pro efektivní záběr.



**NSP** carolin

ZAČÍNÁME



Správná délka pádla je 10-15 cm nad hlavou.  
Uvodní workshop pádlování pro základní  
školy v Mladé Boleslavi

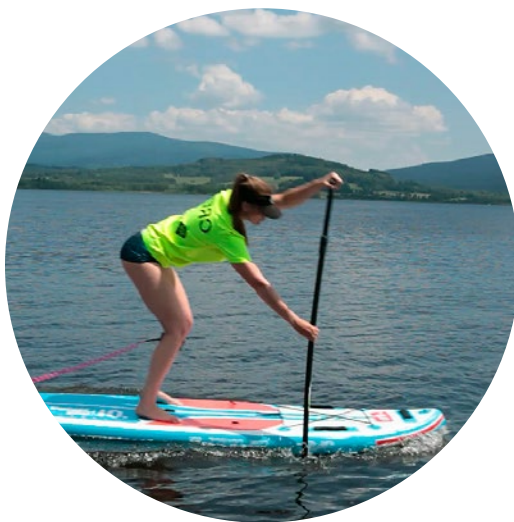


## PO PÁDU DO VODY

Možná vás to nikdy nenapadlo, ale „umět padat“ je u paddleboardingu velmi důležitá součást bezpečnosti. Při pádu nejenže můžete ztratit pádlo, ale můžete se i zranit.



1 natáhnout se  
s pádlem k předí



2 dřík směruje do  
vody kolmo



3 potopit celý list  
pádlá do vody



Následující návod platí především pro případy, kdy nedosáhnete nohama na dno.

**ZTRÁTA STABILITY NA PADDLEBOARDU.** Přijde vlnka, chvíli se nesoustředíte, projede kolem vás rychle jedoucí člun, někdo do nás ze srandy strčí – to všechno jsou momenty, při kterých můžete ztratit stabilitu a balanc. Je dobré hned nepanikařit a uvědomit si, že nemusíte nutně spadnout do vody. Stačí prostě snížit těžiště a na paddleboard si kleknout. Uklidnit se, nechat odplavit adrenalin, a po pár záběrech vkleče se opět postavit. Pokud už však padáte, snažte se nepadat do paddleboardu.

**PÁD DO VODY.** Když už je pád nevyhnutelný, snažte se, abyste vždy věděli, co děláte. Pokuste se o řízený pád do vody. Nejlepší je spadnout na záda v leže, když jste třeba poblíž mělčiny a mohli byste se poranit o kameny. Dobré je také nezapomínat na pádlo a držet ho v ruce. Pádlo je vaším nástrojem, díky kterému paddleboard ovládáte. Mnohá pádla jsou vícedílná, po nějaké chvíli do nich může natéct voda a pádlo skončí na dně.

**NALÉZÁNÍ.** Nalézání na paddleboard může navodit obtížné chvíle, kdy máte pocit, že na něj nelze zpátky vylézt. Je to nejčastěji způsobené stylem nalézání. Pro hladké nalezení zpátky na palubu paddleboardu nasuneme horní polovinu těla u záďě paddleboardu, poté se natočíme ve směru jízdy a nasuneme i dolní polovinu těla. Důležité je zvolit techniku nasouvání. Častá příčina toho, že někomu nejde vylézt zpět na paddleboard spočívá v tom, že se dotčný pokouší na rukou vzepřít na jedné straně paddleboardu a ten má tendenci se převrhnout. Nebo naopak nemá dostatečnou sílu se na rukou vzepřít. Dětem, které spadly v záchranné vestě, se může nalézat hůře kvůli její tloušťce. I z těchto důvodů je lepší mít připevňenou leash.

**POSTAVENÍ.** Po popadnutí dechu a pár záběrech v kleče se opět postavíte.

## DESATERO PRO PADDLEBOARDY

Další častou otázkou bývá to, zda můžete vyrazit na paddleboardu na jakoukoliv vodní plochu, případně, jak poznat, kde

nesmíte jezdit. Řiďte se svým rozumem a nepádlujte v místech nebo povětrnostních podmínkách, na které se necítíte. Co se týče legislativní úpravy, tak vodní plochy, které jsou chráněnou přírodní oblastí nebo na nich není dovolen paddleboarding, jsou označeny značkami.

Pro pohyb po vodních cestách (jsou to všechny řeky a většina jezer) sestavila Státní plavební správa základní pravidla, jak se na paddleboardu pohybovat. Celé znění najdete ve Vyhlášce č. 67/2015 Sb. o pravidlech plavebního provozu nebo na stránkách Plavebního úřadu [www.plavebniurad.cz](http://www.plavebniurad.cz)

**1. ŘEKA JE VODNÍ CESTA** a obdobně jako na silnici tady platí Pravidla plavebního provozu.

**2. PADDLEBOARD JE PLAVIDLO** a musí také dodržovat Pravidla plavebního provozu.

**3. VELKÁ OSOBNÍ NEBO NÁKLADNÍ LOĎ** obtížně manévruje i zastavuje, proto nekřížíme její dráhu na krátkou vzdálenost.

**4. KAPITÁN VELKÉ LODI** nemusí přes nástavby plavidla vůbec vidět blízko se pohybující paddleboard, proto zachováváme bezpečnou boční vzdálenost.

**5. PLACHETNICE PLUJÍCÍ POD PLACHTAMI** má přednost před všemi malými plavidly, včetně paddleboardu.

**6. PŘI POTKÁVÁNÍ** s kanoí, veslicí nebo jiným paddleboardem plujeme vpravo.

**7. PONECHÁVÁME VOLNÝ STŘED** řeky pro provoz motorových plavidel.

**8. PLAVCE OBEPLOUVÁME** ve vzdálenosti alespoň 3 metry.

**9. ŽLUTÉ BÓJE** tvoří vymezenou vodní plochu pro specifické činnosti. Vplouvat do nich v provozní době je zakázané a nebezpečné.

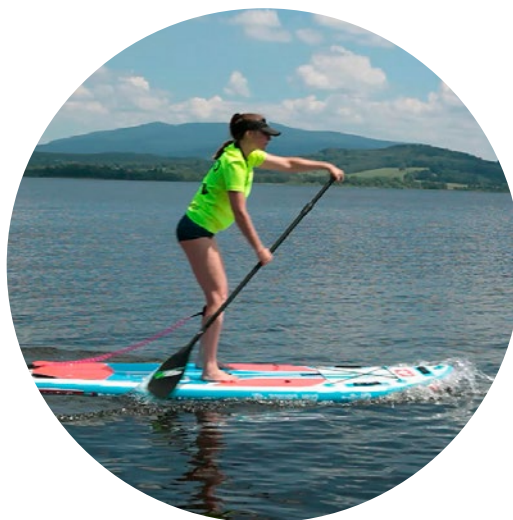
**10. V NOCI A ZA SNÍŽENÉ VIDITELNOSTI** je plavba nebezpečná. Když už plujeme, tak s předepsaným bílým světlem viditelným ze všech stran.



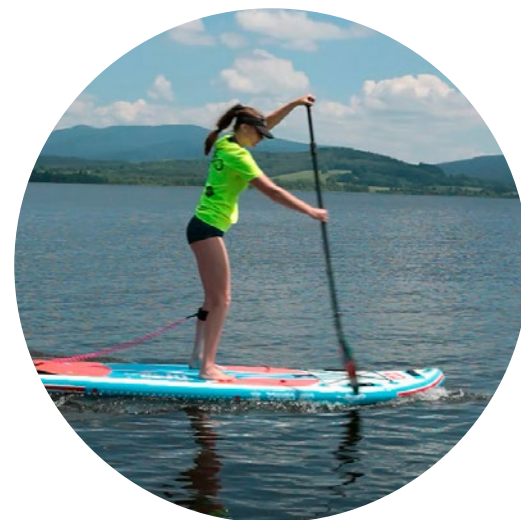
**Leash (nožní lanko)** se připevňuje ke kotníku nebo pod koleno. Je to nezbytný bezpečnostní prvek s cenou okolo 700 Kč.



**4** pádlo vytažujeme, když je vedle těla



**5** přibližně po pěti záběrech vyměníme ruce



**6** a pádlo jde znovu k přídi

Třídílné pádlo Aqua Marina  
s celokarbonovým listem  
a karbonovo-sklolaminátovým šaftem.

JAK VYBRAT

# pádlo

Pádlo je druhá nejdůležitější  
věc hned po paddleboardu.  
Vlastně stejně důležitá,  
protože bez pádla není  
stand up paddleboarding.

## VYBERTE SI LEPŠÍ PÁDLO

Základní pádlo, které jste si asi koupili v setu s vaším prvním paddleboardem si nechte jako záložní pro případ nouze. Zasloužíte si větší luxus. Radost a požitek z jízdy se znásobí! Vaše tělo vám poděkuje a dost možná se zlepší i vaše technika pádlování. Proč je pádlo tak důležité? Protože bez něj by to nešlo. Dobří prodejci vám dokáží poskytnout i pádlo na otestování.

## DRUHY PÁDEL

**Vícedílné** má tři a více dílů. Ideální na cestování, když potřebujete vše mít sbalené v jednom batohu společně s paddleboardem a pumpou.

**Dvoudílné** je nejpoužívanější. Nastavitelná délka umožní sdílení s více lidmi.

**Jednodílné** neboli fixní. Je to osobní pádlo, které většinou nikomu nepůjčujete. Pořizují si ho sportáři a závodníci. Páidla se dodávají v jednotné délce cca 220 cm a každý jezdec si ho zařizne na svoji délku. Hlavička se pak zalepí tavnou pistolí. Ale nebojte, o seřiznutí na požadovanou délku si můžete požádat i svého prodejce. Jen je třeba vědět, jaká délka to bude.

## MATERIÁL A HMOTNOST

Čím je pádlo lehčí, tím vydržíte déle pádlovat, protože únava nepřijde tak brzy. To samozřejmě je ještě závislé i na velikosti listu a celkové tuhosti pádla, protože tuhost dřívku i listu ovlivňuje efektivnost záběru. S příliš měkkým pádlem se ztrácí část energie, kterou paddleboardista pohání svůj plovák vpřed. Naopak neúměrně tuhá pádla mohou způsobovat nadměrnou zátěž na ramenní a loketní klouby.

Shaka je havajské gesto ruky se vztyčeným palcem a malíčkem. Vyjadřuje respekt ke všemu živému. Přešel i do řeči paddleboardistů a surfařů jako pozdrav na vodě. Základní délka pádla je o jednu „shaku“ nad hlavou, což je asi 10–15 cm.



**Aluminium+plast.** Typická kombinace materiálů pro základní pádla, která jsou zpravidla přiložena k paddleboardu. Nevýhodou těchto pádel je jejich hmotnost, která se pohybuje většinou kolem kilogramu. Navíc hliníkový dřík se při použití velké síly může nevratně ohnout. Dávejte také pozor, protože tato pádla plavou pouze omezenou dobu. Voda se po chvíli dostane do nastavitelného dílu a pádlo jde ke dnu, proto doporučujeme používat floater. Na pádlování jednou za rok na dovolené to stačí. Dají se určitě najít výjimky, které se na turistické pádlování použít dají a vydrží několik sezon.

**HMOTNOST:** okolo 1000 gramů

**Kompozit.** Konstrukce pro pádla, která mají kompozitový dřík (sklolaminát nebo karbon) a plastový list. Pádla jsou lehčí a pružnější a plastový list se nedá zničit o dno. Tyto pádla se dají doporučit každému, kdo chce větší komfort při pádlování za přijatelnou cenu.

**HMOTNOST:** okolo 700 gramů

**Karbon.** Materiál pro špičkové sportovní vybavení. Pádla jsou lehká, pevná, pádluje se s nimi skvěle a již nikdy nebudete chtít žádné jiné. Při výběru dbejte také na velikost listu.

**HMOTNOST:** okolo 500 gramů

## obaly

Drahý, křehký skvost vaší paddleboardové výbavy je dobré chránit před poškozením. Kromě obalů na pevné plováky existují různé velikosti a provedení na vícedílná pádla i vypořstované futrály na ta karbonová.

## NA VELIKOSTI LISTU ZÁLEŽÍ

U základních a ekonomičtějších variant pádel si velikost listu nevyberete. U pádel střední třídy už ano. Základní fyzikální poučka zní „Čím větší plocha listu, tím větší odpor vody.“ Každý by měl mít tedy velikost listu odpovídající svým fyzickým možnostem. Plocha listu se udává ve čtverečních palcích (sqi = square inches) nebo čtverečních centimetrech. A jak poznat, že danou velikost listu při pádlování fyzicky zvládnou? Zkuste si na pláži nabrat na pádlo písek a chvíli s ním házet jako s lopatou. Jak dlouho to vydržíte?

## DALŠÍ PÁDLA

**Kajakové pádlo.** Skládací dvojlísté pádlo na pádlování v sedě s kajakovou sedačkou nebo k dropstitchovému kajaku. U některých modelů se dá nastavit i úhel listů.

**SUP-surfové pádlo.** Toto pádlo je kratší než pádlo na klasický paddleboarding a má trochu větší plochu listu, aby se lépe rozjíždělo ve vlnách.

list pádla	sqi	cm <sup>2</sup>
<b>dětské</b>	66	425
<b>juniorské</b>	76–80	490–515
<b>dámské</b>	76–80	490–515
<b>pánské</b>	80–86	515–555
<b>velcí siláci</b>	90+	580+

## Quickblade

Nejlehčí a nejvýkonnější americká karbonová pádla z dílny čtyřnásobného účastníka olympijských her v kanoistice Jima Terrela, který se tvarováním pádel věnuje již od roku 1989. Na této legendě mezi pádly jezdí drtivá většina závodnické světové špičky.



## třídílné pádlo

Třídílné pádlo laminát+karbon se obvykle pohybuje od 1700 Kč do 2500 Kč.



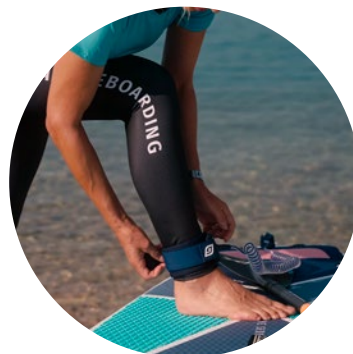
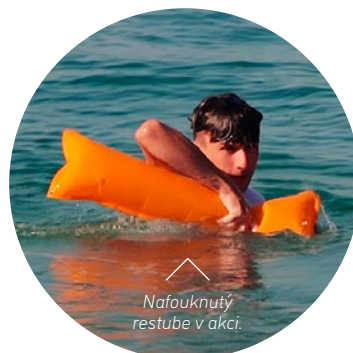
list se sklonem (10–13°) pro efektivitu záběru

dřík, trubka, žerd', shaft pádla

nastavitelná část se spojkou

hlavička, hruška





## VŠE ZAČÍNÁ U PLÁNOVÁNÍ

Abychom si od vody odnášeli vždy jen hezké zážitky, nesmíme u paddleboardingu zapomínat na bezpečnost.

Ještě než vyrazíte na vodní hladinu, dobře si promyslete, kde a za jakých podmínek vyjíždku podniknete. Zamyslete se také nad tím, jestli váš plán budou schopni absolvovat všichni zúčastnění. Přecenění sil může všechno pokazit. Je důležité zvolit správné místo pro start i cíl cesty. Budete potřebovat dobrý přístup do vody, v cíli případně oceníte možnost pohodlně se vrátit např. druhým autem. Pokud jste si za cíl cesty zvolili hospůdku na pobřeží, přesvědčte se, zda se k ní z vody dobře dostanete. Nikdo se přece nechce za občerstvením škrábat po skále. Vhodný terén je prostě základ. Vyjíždět minimálně ve dvou je nejen dobrý způsob, jak se podělit o zážitky. Je to také bezpečné. V případě krize si můžete vypomocet.

Chystáte-li se na delší vyjíždku, nezapomeňte si naplánovat také přestávky pro odpočinek. A popřemýšlejte nad časovým plánem celého výletu. Pádlovat za tmy nemusí být pro každého přitažlivé a už vůbec ne bezpečné.

## POČASÍ

K dobrému plánu patří také sledování předpovědi počasí. Vědět, jakým podmínkám budete pravděpodobně vystaveni, je velmi důležité pro správnou volbu oblečení i délky trasy. Zejména na moři vás může překvapit náhlá změna počasí, která dokáže příjemnou vyjíždku

proměnit v boj o život. Trosečník je sice zajímavý film, ale zažít něco podobného na vlastní kůži určitě nechcete. Sledujte směr větru, který je pro paddleboarding velmi významný, a snažte se vždy vyjíždět proti němu. Návrat s větrem v zádech je podstatně jednodušší než opačně. Na vítr si ovšem dávejte pozor nejen na mořské hladině. I na průměrně velkém jezeře se může silnější vítr v kombinaci s únavou proměnit ve velký problém.

## OBLEČENÍ

S počasím velmi úzce souvisí i správná volba oblečení. Bavlněné tričko a šortky jsou jistě velmi příjemné a pohodlné, na paddleboarding se ale příliš nehodí. Snadno se při něm namočí a kombinace mokrého oblečení se studeným větrem může vést až k fatálnímu podchlazení. Velmi dobrou službu, a to zejména v letním období, vám udělá oblečení z lycry, které ochrání před zákeřnými paprsky letního slunce a rychle schne. Ideálním a slušivým outfitem do letního dne je tričko a kraťasy. A nezapomeňte na čepici! Kvalitní oblečení pro paddleboarding poznáte podle jeho zpracování. Je ušito tak, aby žádné švy nepřekážely opakovanému pohybu, především pádlování, a nezpůsobovaly tak nepříjemné odřeniny při delších vyjíždkách. Pokud vyjíždíte celoročně, za chladnějšího počasí určitě oceníte neopren. Na trhu najdete nepřeborný výběr tloušťek i stříhů. Pro zimní období pak rozhodně doporučujeme neoprenový suchý oblek.

## OBUV

Správné oblečení se neobejde bez obuvi. V případě paddleboardingu bez bot do vody. Neslouží pouze jako ochrana před záludnými ježky na mořském dně. Ostré kamínky a sklo umí zneprůjemnit život i v našich vnitrozemských vodách. Kromě toho jsou právě nohy nejčastěji vystavovány styku s vodou, a za chladnějšího počasí tak trpí chladem víc než zbytek našeho těla. Neoprenové boty jsou proto velmi příjemnou ochranou nejen před ostrými předměty, ale i před chladem.

Při letním pádlováním nikdy nezapomínáme na opalovací krém s vysokým UV faktorem. Spáleninami jsou nejvíce ohrožena lýtka a nártý nohou. Proti slunci dobře chrání i čepice s kšiltlem, případně ochranou krku.

## OSOBNÍ BEZPEČNOST

Při paddleboardingu vlastně stále stále hrozí pád do vody. S takovou eventualitou, samozřejmě, každý počítá. Kdo z nás by ale stál o to, aby jeho plovák po pádu odnesl vítr, případně proud? Proto je velmi důležité používat leash – pojistný řemínek. Jde o základní bezpečnostní pomůcku, která zabrání ztrátě plováku a současně může posloužit jako hlavní záchranný prvek, kterého se můžete zachytit. Věřte, že jeho připevněním na nohu o příjemný pocit z jízdy nepřijedete. Ovšem pozor! Při pádlování na tekoucí vodě musíte použít speciální leash, který můžete v případě potřeby rychle odepnout. V opačném případě hrozí zatažení plováku pod překážku, např. pod strom, aniž byste měli šanci se od něho odpoutat. Fatální problém je pak na dosah.

O vaši osobní bezpečnost se dokáže postarat také vesta. Nejenom na tekoucí vodě ji můžeme označit za základní bezpečnostní prvek. Pro neplavce a děti je vesta samozřejmostí všude.

Pro delší vyjíždky je nepostradatelným společníkem vodotěsný vak, který ochrání všechny důležité věci před namočením. Svou bezpečnost podstatně zvýšíte, budete-li mít v dosahu funkční mobil. Obzvlášť v teplém období je pak velmi důležitá láhev s vodou. Přibalit si samozřejmě můžete i drobné občerstvení, suché oblečení, peníze, nebo malou lékárníčku.

Postarat se o svoji bezpečnosti se prostě vyplácí. Ušetřte tak starosti sobě i svým blízkým. A sportování nebo rekreaci si budete moct vychutnat v klidu a pohodlí!

## restube

V některých případech může vestu zastoupit záchranný systém Restube. Schováte ho do malé kapsičky a nijak neomezuje váš pohyb. Vytažením spouště se žlutá bóje nafoukne během několika sekund. Pak stačí se na ni ve vodě položit a hlavu udržíte nad vodou.



Načtěte QR kód a podívejte se na video o bezpečnosti na paddleboardu.



ZAČÍNÁME

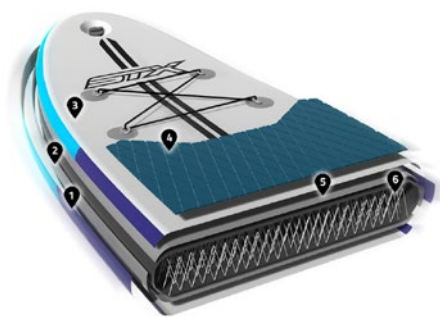
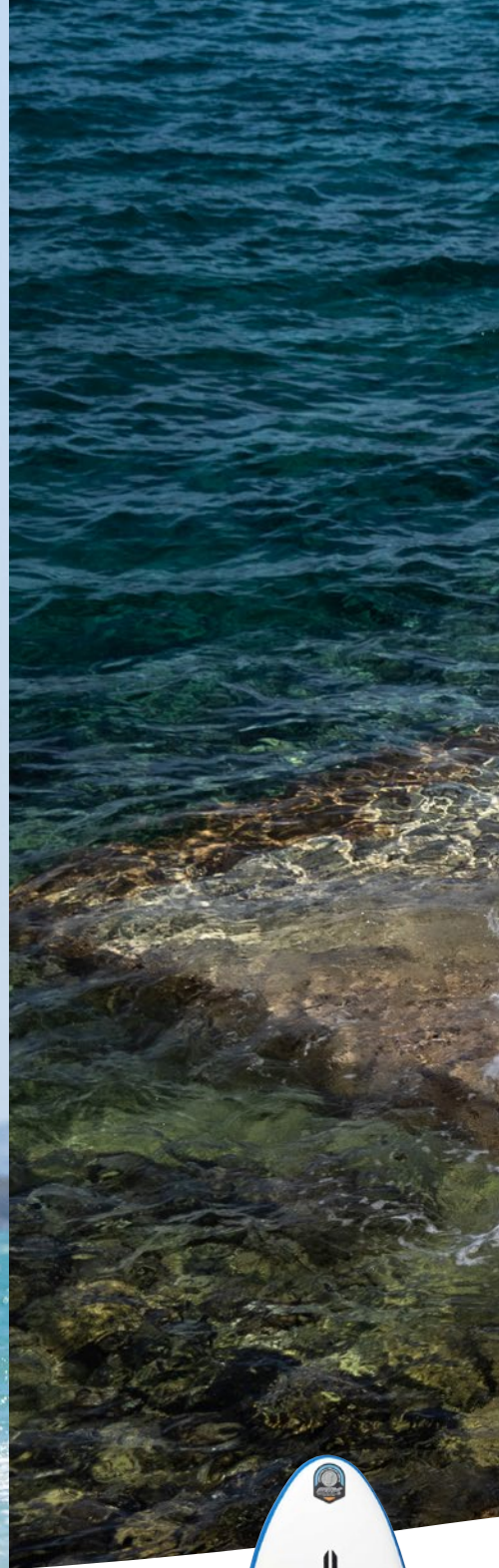


NA VODĚ DBEJTE NA

# bezpečnost

Ondra  
z Pádlujte.cz

Paddleboarding je skvělá zábava, která by měla přinášet především uvolnění a pohodu. Přesto musíme mít na paměti, že se jedná o outdoorový sport v prostředí, které nemusí být pokaždé docela přátelské.



1. Vnější ochranná bočnice
2. Vnitřní vrstva bočnice
3. Svrchní vrstva
4. Honey a Core EVA grip
5. Lehká mezivrstva (fúzní technologie)
6. FXL woven drop stitch

Pro výrobu svých plováků využívají technologie FXL (Fusion double layer, X light construction). Je to lehká dvouvrstvá konstrukce. Vrstva z tkaniny je lehčí, méně se roztahuje, a tudíž se prkna neprohýbají a lépe jedou po vodní hladině. Energie se neztrácí deformací, ale přenáší se do rychlosti. Plováky tak patří mezi ty nejužší na trhu, přestože dosahují velmi nízké hmotnosti. Díky preciznosti zpracování se mohou pyšnit i vysokou odolností.

Značka STX si dává záležet také na detailech. Prémiově zpracované madlo, skvělý kick-pad pro lepší manévrování a dokonale protiskuzový pad s kombinací povrchů Honey Grip a Core Grip. Za zmínku také stojí kvalitní dvojčinná pumpa se skládacími stupátky a odnímatelnou rukojetí pro lepší sbalitelnost. Prémiová transportní taška a velmi kvalitní pádlo je u STX samozřejmostí.

**STX iWindsurfRS** Specializovaná prkna na windsurfing, která snesou nejpřísnější nároky. V nabídce ale naleznete i prkna na windsup pro začátečníky, nebo foiling.





Když se řekne STX paddleboardy, můžeme si představit maximální orientaci na výkon a nové propracované technologie. Tato značka nabízí pouze produkty nejvyšší kvality. Je jedno, jestli hledáte prkno pro začátečníka, nebo sportovního jezdce. Můžete si být jisti, že i allroundu od STX byla věnována maximální péče. Kromě paddleboardů je značka lidem inovací v oblasti paddleboardů na foiling a windsup paddleboardů, kde je prakticky jedinou značkou na trhu, která nabízí plováky, které se dají označit jako sportovní.

# STX

Produkty STX jsou typické čistým a minimalistickým designem. Vývoj se maximálně soustředí na kvalitu zpracování a nové technologie. Plováky od STX si drží víceméně stále stejný nadčasový design.



**STX Race** Řády Tourer/Race jsou svým tvarem zaměřeny na maximální rychlost, a umožní vaše výlety protáhnout o značnou porci kilometrů.



**STX Freeride** Plováky k použití za všech podmínek určené pro začátečníky a pro zábavu. Jejich tvar nabízí skvělou rovnováhu a manévrovatelnost.



**STX Cruiser** Ideální řada pro ty, co hledají prkno do všech podmínek. Vlny, jezera a lehké projíždky po klidné hladině i tekoucí vodě. Tvar je rozumným kompromisem mezi stabilitou a rychlostí.



**STX Pure Tourer** Speciálně navrženy pro vnitrozemskou vodu, která je klidnější a bez velkých vln. To umožnilo ušetřit na hmotnosti plováku.



Sbalit si to nejnuttnější a prostě vyrazit pádlovat a pádlovat a pádlovat. Patříte také mezi ty, kteří rádi pádlují dlouhé vzdálenosti a uspokojuje vás narůstající číslovka ujetých kilometrů?

POŘÁDNĚ

# dlouhé pádlování

Casper Steinfath

Šestinásobný ISA Mistr světa v paddleboardingu, dobrodruh a milovník surfování a jízdy v hodně studené vodě. V posledních letech se pod křídly značky Red Bull vydal spíše cestou dlouhých vikingských výprav na paddleboardu. Na své poslední misi odpádlaval 1448 km kolem celého Dánska za 54 dní.

@cj\_steinfath

(foto: Kasper Bøttern / Red Bull Media)

Dlouhé pádlování mají rádi i v Neratovicích v (nejen) paddleboardovém klubu SK Livecross Neratovice. Pod taktovkou trenéra Richarda Wiesnera se vydávají vstříc svým fyzickým a psychickým hranicím na nejrůznější závody v Čechách i zahraničí. Pokud vás dlouhé pádlování zajímá, můžete se do Neratovic podívat a zúčastnit se jako jednotlivec nebo ve štafetě jedinečného non-stop závodu SUPNera 24!

## ZÁŘIOVÉ NON-STOP PÁDLOVÁNÍ NA SUPNERA 24!

První ročník tohoto závodu se uskutečnil v roce 2021. Od té doby nabírá mezi českými jezdci na oblibě. Připravovat se můžete celou sezónu a v září se pořádně fyzicky

vydat. Velmi příjemným bonusem je organizační tým, který se o vás postará po celou dobu závodu a dá vám najíst. Jelikož jídlo a hydratace jsou skoro stejně důležité jako mít otestovanou výdrž na tréninkových kilometrech předtím.

Jako cíl můžete brát i pouze účast a zdolání této 24hodinové výzvy. Ale ať chcete nebo ne, stejně vás po skončení budou zajímat čísla a porovnání s ostatními. Čas je pro všechny stejný, ale odpádlované kilometry se napříč kategoriemi liší. Aktuální rekordy pro sólo muže 160 km, sólo ženy 103,2 km, dvojice 164,8 km a pro trojice 209,6 km.

### Jak tě to Richarde napadlo?

Napadlo mě to potom, co jsem si ověřil na non-stop závodu 11 Cities v Holandsku, že to jde ujet. Upádlaval jsem 220 km za 32 hodin a 47 minut v různých povětrnostních

podmínkách a podporu mi dělal parťák Tomáš, který mi podával občerstvení v průběhu celého závodu.

### Jaký byl ohlas na první ročník?

Co čekat od prvního ročníku takového závodu jsem vůbec nevěděl. Věděl jsem jen to, že ho prostě udělám i kdybych tam měl kroužit sám. Naštěstí znám svůj tým a věděl jsem, že by mě v tom nenechali. Když pak začali chodit registrace tak jsem byl mile překvapen. Mé tajné přání bylo dostat na start 15 účastníků, takže výsledných 18 jsem bral jako úspěch a příjemnou motivaci do dalších let.

### Kolik se účastní lidí, jaké je zastoupení žen a mužů a další statistiky ze závodu?

Prvního ročníku se účastnilo 18 závodníků. 5 dvojic a 8 sólo jezdců. Bylo 10 mužů a 8 žen. Nejstaršímu účastníkovi bylo 60 let, nejmladšímu pak 12. Nejlepší výkon dvojic 164,8 km, nejlepší sólo výkon 160 km.

Druhého ročníku se zúčastnilo dohromady 10 žen a 15 mužů v kategoriích 1 žena sólo, 2 muži sólo, 5 dvojic, 3 trojice a jeden firemní tým.

**Ty jsi v extrémních závodech zkušený, máš určitě nejrůznější rady a tipy. Víme, že hodně důležité je jídlo. Jak jste ho řešili a co jsi ještě doporučoval závodníkům?**

Zkušenosti s ultra závody mám mnoho, ale já tomu neříkám „rady“ jen říkám své zkušenosti a je na každém kdo si z toho co vezme. Byl jsem rád, že se závodníci zajímali, protože takovéhle závody vyžadují povtovou předzávodní přípravu. Věděl jsem, že pro většinu startovního pole budou tohle první ultra závody, proto jsem zvolil kratší okruhy, kdy s sebou nemuseli vézt skoro nic. Vše mohli mít na břehu a jet tak říkajíc „na lehkou“. Pro mě je vždy obcerstvovačka základ závodu, proto i na SUPNera 24! Jsme si dali na sortimentu záležet, aby bylo všechno a bylo toho dost.

**Vydrží všichni závodníci? Pro koho ten závod vlastně je?**

Upřímně? Nevěřil jsem, že všichni budou šlapat celých 24 hodin. Hlavně u dvojice složené z 12letých kluků jsem myslel, že na noc odpadnou, ale všichni jeli hrozný bomby. Nikdo se na dyl nezastavil a pádlovalo se prostě pořád! Už první ročník ukázal, že rozmanitost startovního pole nemá hranice. Ten závod je jak pro borce, kteří chtějí jít po co nejlepším výkonu, tak pro dobrodruhu a srdcaře, kteří si chtějí třeba jen zkusit co zvládnou a s plným zabezpečením si zapádlovat ve dne i v noci.

**Co plánuješ na další ročník?**

Dál vymýšlíme, jak zlepšit zážitek

ze závodu pro všechny účastníky. Také se osvědčilo otevření kategorie trojic a novinkou pro další ročník bude otevření i kategorie pětic. V této kategorii se závodu už nemusí bát nikdo a užít si závod s týmem má svoje kouzlo!

## PROJEKT #73000ZÁBĚŘŮ

O dva roky po své první účasti na závodech v Nizozemsku Richarda napadlo, že je potřeba udělat další zářez na pažbě prvenství a silných zážitků a rozhodl se, že na non-stop verzi vyveze svého parťáka, vytrvalce a para-sportovce Martina Zikmunda. 73 tisíc záběrů je totiž přesně počet záběrů na 220 km dlouhé trati závodu 11 Cities Tour, které musí Martin upádlovat v sedle na svém speciálním sedátku. K tomu všemu ještě trenér Richard naverboval i pěťici ze svého paddleboardového oddílu. O této výpravě natočila Česká televize časosběrný dokument s mottem „Sportujeme stejně jako vy“.

Projekt #73000 záběrů vznikl za podpory klubu Aktivně s vozíkem a Českého Paralympijského výboru ve spolupráci se Snowboardem a Českou Federací Stand Up Paddle. A jak to dopadlo? Martin musel ze zdravotních důvodů závod předčasně vzdát. Richard pak dokončil závod za oba. Pětičlenná štafeta to zvládla skvěle a dojela na třetím místě ve své kategorii. Všichni si přivezli velmi cenné účastnické medaile s holandským křížem. O dva týdny později si jako oslavu všichni dali účast na druhém ročníku v 24 hodinovce SUPNera 24!



## Chris Bertish

Ultimátní waterman z Cape Townu a vítěz surfové soutěže Mavericks Big Wave z roku 2009, se snaží svými výpravami a projekty zviditelnovat témata ekologie a udržitelnosti oceánů a pomáhá prostřednictvím své nadace místním komunitám. Jeho nejúžasnější výprava *I'm Possible* bylo sólo přepádlování Atlantiku z Maroka do Karibiku na speciálně vyrobeném 6 m paddleboardu, ve kterém i spal. Přečíst si můžete více v knihách *Stoked!* a *All In!* nebo vidět ve filmu *Last Known Coordinates*.

(foto: Jason Pickering / archiv Chris Bertish)

## kalendář ultra maratonů

Závod **Budějce-Praha**, červen, 167 kilometrů po naší krásné Vltavě ve třech dnech, 68+68+31 km.

**SUPNera 24!**, Neratovice, září, 24 hodin non-stop pádlování samostatně nebo ve štafetě.

**11 Cities Tour**, Nizozemsko, září, pětidenní závod, který je možné jet i non-stop, samostatně nebo ve štafetě.

**SUP11x**, rozšíření myšlenky a formátu závodu 11 Cities o další země po celém světě, například Thajsko, Německo, Chorvatsko, každý rok se místa mění.

**ChattaJack**, USA, říjen, pěkný paddleboardový závod s tradicí na Tennessee river na 50 kilometrů.

**Yukon River Quest „Race to the Midnight Sun“**, Kanada, červenec, závod, který se vztahuje ke zlaté horečce na Klondiku, 715 kilometrů v období, kdy nad Yukonem slunce nezapadá.

**Dusi Canoe Marathon**, Jižní Afrika, únor, 120 kilometrů v Jižní Africe z města Pietermaritzburg do Durban v KwaZulu-Natal, 3 závodní dny (42+46+36 km).

**The Clarence 100 paddleboard classic**, Austrálie, říjen, čistě stand-up paddleboardový a prone závod se jede po řece Clarence v Graftonu (NSW), 106 kilometrů ve třech dnech.

Česká výprava do holandských kanálů na SUP 11-City Tour. Štafeta SK Livecross Neratovice a taky dvojice #73000 záběrů Martin s Richardem. (zleva: Radka, Standa, Martin, Karel, Alena, Bohunka, Richard (spoluautor článku), Milan a doprovod Tomáš)



# VŠECHNO O nafukování

Koupili jste si paddleboard přes e-shop, nebo jste si nestihli popovídat s prodávacem při prodeji a teď si nejste úplně jistí, jak ho správně nafouknout?

V následujícím článku se s vámi podělíme o to, jak nafukovat a pečovat o plováky. Protože i to k paddleboardingu patří.

## RUČNÍ PUMPY

**Jednocestné pumpy.** Jsou nejjednodušší variantou ručních pump. Jejich funkce se omezuje pouze na jeden válec s pístem a nafukování pouze při pohybu pístu směrem dolů. To je pumpa, která je ve většině případů v balení u paddleboardu.

**Dvoucestné pumpy** (Double action). Jsou již o něco sofistikovanější, avšak základní princip je stejný. Mají jeden válec, ale pumpa umožňuje nafukování při pohybu pístem nejen směrem dolů, ale i nahoru.

**Trojcestné pumpy** (Triple action) jsou nejvyspělejší technologií v oblasti ručních

pump. Díky dvěma válcům a pístům pumpují daleko větší objem vzduchu.

## ELEKTRICKÉ PUMPY

Pokud je vám ruční pumpování proti srsti a raději čas investujete do jiných aktivit, než je foukání paddleboardu, doporučujeme zabádat v kategorii elektrických pump. Ty krom času šetří i vaši energii. Obsluha přitom bývá zpravidla jednoduchá. Elektrické pumpy disponují otočným přepínačem či displejem, kde je možné nastavit požadovaný tlak. Jakmile je tlak dosaženo, dochází k automatickému vypnutí. Některé modely dokážou nafouknout paddleboard až na 25 psi. Pumpy se standardně zapojují do 12V zásuvky autozapalovače a možné je i připojení k battery packu.

**Redukce na autoventilek** umožní použití běžného kompresoru na čerpacích

stanicích či kompresoru s auto-ventilkem. To je ideální pro ty, kteří již vlastní kompresor, či chtějí ušetřit místo.

## JDEME Z VODY, BALÍME

Když jdete z vody, často se stane, že si právě při těchto posledních úkonech

*Elektrická pumpa Star 9 je jedna z nejpropracovanějších na trhu.*



## NAFUKOVÁNÍ krok za krokem

Nafukování začneme na rovném a hladkém povrchu s rozbaleným paddleboardem.

**Odjistíme kryt ventilu.** Ujistíme se, zda je pojistka samotného ventilu v horní pozici a vzduch nám nebude po odpojení hadice ucházet. (I tak se vám to jednou po deseti minutách pumpování stane, ale pak už nejspíš nikdy). Pokud by se pojistka nacházela v dolní pozici, je třeba ji zamáčknout, lehce pootočit, a následně se sama vycvakne do horní pozice, která je určena pro nafukování.

**Připojíme hadici od pumpy.** Tu je třeba zatlačit do ventilu, a následně pootočit ve směru hodinových ručiček tak, aby byla upevněna ve ventilu.

**Nahustíme paddleboard.** Dodržíme požadovaný tlak, odpojíme hadici mírným pootočením proti směru hodinových ručiček a zajistíme kryt ventilu.

paddleboard zašpiníte – nejčastěji bahnem nebo hlínou. Je dobré mít s sebou hadr a rovnou paddleboard omýt. I když je povrch z měkkého plastu, stává se, že matka země v PVC i tak zanechá svůj otisk. Paddleboardy používané u moře je dobré omýt sladkou vodou. Na nečistoty můžete použít běžný eko prostředek na nádobí, ale existují i speciální kouzelné vodičky, které dodají plováku opět lesk.

Nejlepší je paddleboard nechat rovnou uschnout, ale většinou není tolik času. Proto ho sbalte a až přijedete domů, zase ho rozbalte a dejte mu pár hodin na vyschnutí. Plovák se neznečišťuje, ale ve vlhkém prostředí vznikají plísně, které mohou na paddleboardu nechat neodstranitelné stopy.

Vydejte flosnu, pokud zrovna nemáte typ s fixními ploutvičkami. Po odšpuntování ventilu to pár vteřin velmi syčí, ale už můžete vyfukování pomoci. Většina paddleboardů má ventil na zádi, a tak se paddleboard roluje a skládá od špičky. Důležité je správně odhadnout šířku na transportní vak, jinak můžete rolovat znovu.

**Trojcestná pumpa**  
je nejvýkonnější,  
vhodná pro zvlášť  
velké plováky.



**Nářadí na dotažení ventilu a opravná sada** jsou součástí každého paddleboardu. Jsou to dvě opravy, které lze jednoduše udělat svépomocí.



## NEJČASTĚJŠÍ problémy

Každý se jistě setkal se situací, kdy si koupil nějakou věc, která se mu porouchala. Ani paddleboardy nejsou výjimkou. Přestože výrobci zdokonalují a vylepšují výrobní technologie a kontrolní procesy, stále je paddleboard výrobek lidských rukou. A člověk je, jak jistě všichni víme, tvor omylný. Na dalších řádcích si popíšeme nejčastější závady, ale také nezávady (tedy závady domnělé) a možnosti jejich řešení.

**BOULIČKA PROTI VENTILU.** Jednou z nejčastějších závad, se kterou se zákazníci na prodejce obrací s reklamací, jsou bouličky vyskytující se v místě naproti ventilu. Není to závada, ale konstrukční vlastnost. Celý paddleboard je protkán vlákny, která spojují dno a palubu paddleboardu. To je podstata drop stitch technologie, kterou používají všichni výrobci. Vlákna jsou po celé ploše plováku, ale tam kde je umístěn ventil, musí být tato vlákna zcela logicky přerušena. Z tohoto důvodu má každý, nafukovací paddleboard v místě naproti ventilu mírné vydutí. Někteří výrobci umísťují ventil proti flosně (to má svá negativa), jiní výrobci posunou flosnu dozadu proti ventilu (i to má svá negativa) a další toto vydutí maskují například nalepením vázacího oka (což má také svá negativa). Způsob s trpěnou bulkou bývá nejméně problémový.

**ÚNIK VZDUCHU KOLEM VENTILU.** Další, velice frekventovaná reklamacie. Ventil není do paddleboardu, z důvodu možnosti jeho snadné výměny, nijak vlepen. Materiál paddleboardu je pouze utážen mezi vnějším a vnitřním dílem ventilu a vzhledem k tomu, že je to celkem měkké PVC, tak se časem vymačkává a může dojít k drobné netěsnosti. Protože je v paddleboardu velmi vysoký tlak vzduchu, je potřeba čas od času ventil dotáhnout klíčem, který každý výrobce k paddleboardu přibaluje. Jednoduché dotažení zpravidla pomůže, ale ve výjimečných případech

může vzduch unikat dále. To lze vyřešit vystřížením těsnícího kroužku z materiálu na záplaty, který se přidá jako další vrstva pod ventil. Pokud si na servisní zásah svépomocí netroufáte, obraťte se na odborný servis, pro který bude přetěsnění ventilu hračka. Hlavně se nikdy nesnažte ventil utěsnit s pomocí lepidla. Tím následně odstranění problému jen zkomplikujete.

**BOULE NA NÁŠLAPNÉ ZÓNĚ PADDLEBOARDU.** Čas od času se může objevit menší či větší boule. Není to způsobeno únikem vzduchu z plováku, ale nedostatečným nanesením lepidla na porézní EVA pěnu, případně degradací lepidla časem za přispění tepla ze slunce. Pokud je paddleboard v záruce, je to důvod k reklamaci. Tuto závadu lze vyřešit i svépomocí. Bouli stačí opatrně propíchnout a vzduch z ní vytlačit.

**ÚNIKY VZDUCHU.** Mohou nastat, kromě zmiňovaného volného ventilu, i z důvodu závady na lepení spojů, ale také propíchnutí nebo prodření. V případě závady v lepení bývá oprava složitější a je lepší se obrátit na odborný servis, který má vybavení a zkušenosti. V případě proraženého paddleboardu zvládnete opravu s použitím záplaty sami. V případě, že je defekt v místě, kam lze záplatu umístit s obtížemi, raději oslovte servis.

**ZÁVADY PŘÍSLUŠENSTVÍ.** Kromě paddleboardu se může porouchat i třeba pumpa nebo pádlo. Jediná univerzální rada zní: Kontaktujte vašeho oblíbeného prodejce s dotazem na opravu nebo dodání náhradního dílu. Dobrý prodejce vám dokáže pomoci a poradit. Mnohdy bývá řešení jednodušší než se zdá a byla by škoda například vyhodit jinak funkční pádlo, když pouze stačí vyměnit prasklou spojku. Nevíte-li o servisu nebo prodejci ve svém okolí, neváhejte si napsat na [info@paddleboardguru.cz](mailto:info@paddleboardguru.cz) pro radu.

# odolnost

## NAFUKOVACÍCH PADDLEBOARDŮ

Ondra z Pádlujte.cz



Načtete QR kód a podívejte se na video co všechno takový paddleboard vydrží.

Jednou z nejčastějších otázek u nafukovacích paddleboardů je ta na jejich životnost a zejména na možnosti poškození. Je to naprosto pochopitelné, plovák nafouknutý vzduchem, ostré kameny na pláži atd. Protože se kolem nafukovacích stand up paddleboardů pohybujeme mnoho let, pokusili jsme se na tuto otázku odpovědět.

Základní plováky využívají jednovrstvou konstrukci, která obaluje vnitřní drop-stitchové jádro. To znamená, že plovák drží PVC fólie o tloušťce cca 0,4 mm, která je namáhána obrovským tlakem vzduchu. Pokročilejší konstrukce využívají dvou vrstev, takže jsou tužší. V dřevních dobách se tyto dvě vrstvy na sebe lepily lepidlem, nyní se v naprosté většině případů lisují za pomoci tepla. Existují i další technologie, ale výše jmenované jsou u moderních nafukovacích paddleboardů nejčastější. Ani u jedné z uvedených variant nepozorujeme vyšší procento poškozených plováků. Samozřejmě existují výjimky, někdy i úsměvné, jako třeba proříznutí o kachličku v zahradním bazénu. Obecně lze však říct, že k propíchnutí plováku dochází opravdu až při velmi nešetrném zacházení. Běžně se setkáváme s plováky, které i po téměř deseti letech používání vypadají jako nové,

ale i s těmi, které jsou po jednom létě na odpis. Záleží tedy především na konkrétním majiteli a jeho přístupu.

Sami jsme se pokusili zjistit, co všechno si paddleboard nechá líbit, a byli jsme překvapeni, jak odolná věc to vlastně je. To můžete vidět na našem videu. Plovák vydržel vláčení po kamenech, nešetrné najždění na kamenitou pláž, použili jsme jej jako houpačku pro děti, kde jsme ho položili přes ostrý kámen. Nakonec jsme se jej pokusili přejet autem a čekali jsme, že to bude pro plovák finální zkouška. O to větší bylo naše překvapení, když plovák bez problémů vydržel několikrát přejetí a pro opravdové zničení jsme jej museli podložit ostrým kamenem.

Paddleboardy jsou stále častěji vyráběny tak, že se jednotlivé díly plováku působením tepla k sobě přivaří. Ale i u tohoto způsobu výroby je třeba počítat s tím, že jedna strana bude slepena

lepidlem. Je to z toho důvodu, že tudy byl dovnitř plováku vložen nástroj, kterým se ostatní strany svářely. Po jeho vytažení je nutno tuto stranu slepit. Proto je dobré plováky zbytečně nevystavovat dlouhému skladování na přímém slunci, kdy UV záření a vysoká teplota mohou postupně degradovat použité lepidlo. Navíc zvýšená teplota vytváří v nafouknutém, vodou nechlazeném, plováku obrovský tlak, který spoje velmi namáhá. Proto vždy doporučujeme uschování plováku ve stínu a upuštění tlaku. Při návratu od moře stačí plovák opláchnout sladkou vodou a zbavit ho případného slaného nebo lepivého povlaku. Doporučujeme také dbát na to, aby do ventilu paddleboardu zbytečně nepadal písek, který může způsobit jeho netěsnost. Životnost plováku prodloužíme i tím, jak se o něj staráme v zimě. PVC mrazem křehne, proto jej zbytečně nevystavujeme minusovým teplotám a hlavně jej v mrazu zbytečně neohýbáme. Samotné uskladnění je výhodnější v polonafouklém stavu, bez jakéhokoli zatížení.





jedna středová,  
univerzální zahnutá,  
slide-in



systém 2+1, dvě  
krátké fixní, hlavní  
vyjímatelná



tři fixní z flexibilního  
materiálu



windsup s přidanou  
středovou loutvičkou  
v slide-in kastlíku



rovná s velkou plochou  
v us-boxu

## DRUHY PLOUTVIČEK

**Fixní.** Napevno nalepené ploutvičky jsou typické pro univerzální paddleboard nebo říční speciál. Nejčastěji jsou tři krátké z flexibilního PVC. To doceníte obzvláště u řek s nízkou hladinou. Paddleboard se vyfoukne a sbalí i s ploutvičkami, které se zatočí až nakonec.

**Vyjímatelné.** Většina paddleboardů je vybavena jednou hlavní plastovou nebo karbonovou flosnou, která se připevňuje do kastlíku. Nasunutím a zajištěním záložkou u systému Slide-in, navaknutím v systému Click-in a vložením a upevněním pomocí šroubku a destičky v systému US-box. Šroubky a destičky se ztrácejí a při

dokupování náhradních dílů je třeba si dát pozor, protože závit může být palcový nebo metrický. Takže kupte raději oboje, a to ještě i pár do zásoby.

## TVAR A PLOCHA

Na klidné vody jsou vhodné velké flosny, na řeku kratší a zkosené. Do těžších podmínek a na moře se hodí spíše úzké rovnější flosny, které mají menší plochu, abychom mohli plovák lépe ovládat, když se do nich opírá síla moře. Tvar a plochu řeší hlavně jezdci, kteří si mění flosny podle vodního terénu nebo získaných zkušeností.

## NEJČASTĚJŠÍ PROBLÉMY

**Špatné nasazení.** Zasunutí proti směru poznáte podle zvláštního pocitu při pádlování.

**Ulomení nebo ztracení.** Nezajištění řemínkem nebo špatné zašroubování vede ke ztrátě, najetí na překážku pod vodou (jez, kameny) k ulomení. Poznáte to podle pocitu, že paddleboard zvláště „plave“ a zažíváte řeku.



Nejčastější systém  
je slide-in flosna.

FLOSNY A

# ploutvičky

Žraločí ploutve vespod  
paddleboardu nám ho pomáhají  
ovládat a držet směr jízdy.

KDYŽ PŘIJDE

# babí léto

Prázdniny odnesl podzimní vítr a svět se v místech, kde lidé nabírali síly, znovu uklidnil, aby se nadechl před zimou. Osířely pláže, z řek zmizely davy jezdců na vypůjčených raftech a u rybníků už zase sedí jen pár zadumaných rybářů.

Martin z Pádlujte.cz



A tohle je přesně ta chvíle, kdy chcete být na vodě. Užít si dlouhých stínů a jiskřivého slunce, které vytváří podobnou atmosféru jen nyní v období babího léta. Rozvířená voda se usazuje, ptáci už zase sedí na větvích nad vodou a hladinu občas pročísně ploutev majestátního kapra. A hlavně všude to ticho!

U vody nyní nepotkáváte spousty rekreatů a křičících děcek, která skáčou z paddleboardů do vody, ale pouze sobě podobné nadšence, kteří si toto období naplno vychutnávají. Nikomu se už úplně nechce z prkna padat do chladné vody, ale spíše se podívat za nejbližší rákosí, jak vypadá jezero tam, a pak do další zátoky... Hladká hladina vybízí k tomu rozbít ji svojí stopou z malých vlnek, které pozvolna

plynou k oběma břehům. Pádlování navíc skvěle zahřeje a hlava, kterou zaměstnává jen otázka stability, se může rozběhnout za myšlenkami, na něž obvykle není čas. I tohle je to, proč spousta lidí nyní nafukuje svoje plováky a snáší trochu nechápavé pohledy lidí, kteří podobnou svobodu ještě nevyzkoušeli.

Ano, paddleboarding je vlastně svoboda. Svoboda odpoutat se od břehu, který vás svazuje a dát se napospas vodní hladině, jež vás spolehlivě izoluje od běžných starostí. Svoboda pozorovat přírodu kolem a být vlastně, alespoň na chvíli, její součástí. Plout tam, kam míří příď paddleboardu, a rychlost si určovat jen podle toho, jak se zrovna chce. Člověk najednou začíná vidět, slyšet a vnímat věci, které mu ve všední den úplně unikají.

Babí léto je doba, kdy rok už dospěl, je

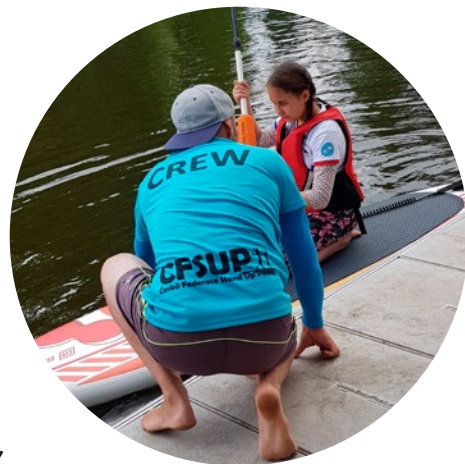
pryč potřeštěnost jara, nespoutanost léta, ale pomalu přichází moudrost a nadhled. A právě s tímto pocitem paddleboarding naprosto souzní. Najděte si proto chvíli, nafoukněte své plováky a vyrazte. Zkuste se nadechnout zbytků léta ve vzduchu, rozhlédněte se ostrým podzimním světlem a přivoňte si k vůním, které přinášejí ranní mlhy. Prostě pádlujte!







Naskenuj a zjisti více.  
Nebo nás kontaktuj na:  
[info@paddleboardguru.cz](mailto:info@paddleboardguru.cz)



## TIP NA SKVĚLÝ školní výlet

Výlety na konci školního roku jsou ideální příležitost pro vyzkoušení nového sportu a zábavy u vody pro celou třídu. Paddleboardguru.cz se podílí na pořádání kurzů pro žáky škol. Jen za poslední červen jsme proškolili více jak 600 dětí včetně jejich učitelů.

Na kurzu je pro žáky zajištěný veškerý potřebný materiál včetně bezpečnostních doplňků. Žáci jsou proškoleni na suchu a následně se o ně postaráme i na vodě. Naučíme je pádlovat a zajistíme zábavný doprovodný program na

vodě. Ti nejšíkovnější si mohou na kurzu zazávodit, nebo se zúčastnit jiné dovednostní výzvy. Kromě zábavy je tak dosaženo příjemnou formou i stmelení kolektivu.

Paddleboarding je pro děti vhodný i po rozvojové stránce. Zlepšuje stabilitu a posiluje vnitřní svaly středu těla. A co je nejdůležitější, je to sport opravdu pro každého. Jde jen o to vybrat vhodnou velikost a tvar plováku a zbytek vás naučíme.



Na konci dvouhodinového workshopu pádlování pro školy workshopu jsou žáci schopni změřit síly se svými spolužáky.

PADDLEBOARDGURU.CZ

# výlety, akce, testování

Přemýšlíte kam vyrazit s vlastním paddleboardem, nebo si vyzkoušet nový? Trávíte rádi čas ve společnosti podobně naladěných lidí? Rádi vám doporučíme zajímavé akce.



ŽIVOT S PADDLEBOARDEM

## AKCE PRO NADŠENÉ PADDLEBOARDISTY

Pro úplné začátečníky pořádáme odpolední začátečnické kurzy v letních měsících. Pro ty pokročilejší společně paddleboardové výlety inspirované aplikací Paddleboard mapa. Na těchto výletech můžete testovat nová prkna, nebo si jen užívat krásy nových míst. A pokud máte rádi akce s vyšším počtem lidí a bohatším programem, zúčastněte se některého letošního testování značek. Součástí testování jsou i paddleboardové workshopy, různé závody a výzvy.



← Více o všech akcích se dozvíte na našem webu [paddleboardguru.cz](https://paddleboardguru.cz)

Tento magazín pro vás připravil Paddleboardguru.cz. Nebylo ale možné do něj dostat všechny zajímavé a aktuální informace. Pokud byste se tedy chtěli dozvědět více, další články naleznete právě zde. Navíc na tomto webu pravidelně zveřejňujeme zajímavé akce, kterých se můžete účastnit, nebo si o nich alespoň přečíst v reportáži. Pokud vás svět nafukovacích plováků nadchnul, neváhejte s námi objevovat dál. Rádi vás tímto světem budeme provázet a poskytneme rady ke všem vašim dotazům.





# ZAZI NEON MARS LETO





# NAJVÄČŠIA ŠPECIALIZOVANÁ PREDAJŇA NA SLOVENSKU

PADDLEBOARD | WINDSURF | WINGSURF | FOILING | KAJAK | LONGBOARD



SVETOVÉ ZNAČKY  
SKLADOM



RADY  
OD PROFÍKOV



DNES KÚPIŠ,  
ZAJTRA JAZDÍŠ



NEONMARS  
KOMUNITA

## SUPER KOMUNITA PRIDAJ SA K NÁM

#SEFTRENER #SADROVIC - GURU SLOVENSKÉHO PADDLEBOARDU  
SPOLOČNÉ PÁDLOVAČKY | SUPER EXPEDÍCIE | KEMPY | FIREMNÉ AKCIE...

WWW.NEONMARS.SK | SHOWROOM: HRANIČNÁ 16, BRATISLAVA  
INFO@NEONMARS.SK | +421 2 222 009 09  
f NEONMARS.SK | @NEONMARS | d NEONMARS



NAISH



SIC

NSP

CABRINHA

NEIL PRYDE

O'NEILL

qb QUICK BLADE

BAKLEY

GLADIATOR



AMA AQUA MATIKA

W WATTSUP

HYDRO-FORCE

STX

Stuffs

PROLIMIT

OXBOW

AZTRON

LOZEN | AQUADESIGN | ABSTRACT | BODY GLOVE | KONA | COASTO | ZRAY | PICTURE | AFTER | LANDYACHTZ | TEMPISH | SCOTT | RESTUBE | FLYSURFER