

## SUP или стою я с веслом...

О, это модное, имеющее отношение к воде, и непонятное сокращение SUP, что это? Если расшифровать SUP, то получится stand up paddle surfing. Для буратины, которые в школе проходили английский мимо, переведу – катание стоя на доске с веслом. История SUP напоминает изобретение велосипеда заново. В далеком прошлом веке ☺, в 1960-х годах ребята, которые катались на досках на Гавайских островах, начали вставать на эти доски и подгребать веслом, обучая туристов серфингу. Разница между современным серфингом и SUP, это волны. Для первого они обязательны, а для SUP нет. В начале 2000 годов несколько гавайских серферов снова возродили SUP, как альтернативный метод тренировки. Да так хорошо возродили, что он стал популярным, модным, началось производство специализированных досок именно для этого вида спорта.

Любители экстрима везут SUP-доски на горные реки, туристы – на обычные, катаются в приливных волнах. Народ катается по воде вместе с детьми, собаками, девушками, отдыхая и релаксируя на водных просторах нашей планеты.



На американском сайте я даже нашла предложение специального тура на SUP «в полнолуние по заливу». Женщины охотно занимаются фитнесом, йогой и пилатесом, прекрасно прорабатывая нужные группы мышц. Кстати, прекрасные дамы, знаете ли вы, что в силу своей женской анатомии, то бишь пониженного центра тяжести (а не того, что думают обычно), вы имеете преимущества над мужчинами по части удержания баланса на доске?



*Фото с сайта: <http://www.tumblr.com/>*

Раз все так прекрасно и совсем не трудно, то возникает вопрос – почему бы этим не заняться самостоятельно? Требуется минимум усилий – заказать по интернету себе трехметровую доску за 30000р, приехать на море и покататься... Для большинства наших соотечественников все закончится на первом шаге, ибо найти такие деньги – это проблема. Но русская душа не будет таковой, если не постарается найти выход...

Каково же было мое удивление, когда прочитав статью про SUP летом 2012 года, я поняла,



что мой знакомый занимается этим уже лет двадцать, не подозревая о самом термине SUP. Он самостоятельно дошел до того, что сейчас стало очень модно. Знакомьтесь – Лазарь Александрович (для новосибирских парусников имя более чем знакомое). Начал заниматься парусным спортом с 1957 года, в то время в Новосибирске было 5 или 6 яхт, в основном это были ЭМки. По профессии – инженер-электромеханик, по наклонностям – изобретатель с развитым чувством юмора. Человек, которого я регулярно вижу на воде практически всю навигацию.

Вот его ответы на несколько вопросов, посвященные доскам.

**Как вам такое вообще пришло в голову – катание на серфовой доске без паруса стоя?** К этому меня привела цепь событий. Я гонялся на летучем голландце, пока в конце 1970-х союзная федерация парусного спорта не приняла решение о введении возрастного ценза на ЛГ. Пришлось оставить яхту молодым и пересесть на парусную доску. После первого попадания в мертвый штиль пришлось свернуть паруса, лечь на доску и

гребти ладошками 4 мили до базы. После этого мы стали брать с собой двухлопастное разборное весло.

**Как реагировали люди, в первый раз увидевшие такое на воде?** В то время, когда мы начали ходить стоя, особого интереса это не вызывало. Когда мне попала статья «Бегающие по волнам» за 2008 год в журнале КиЯ, то стало интересно, как же управляться с однолопастным веслом. Опытным путем выяснил, что подбирая траекторию движения весла на доске можно двигаться прямо. Моё первое однолопастное весло было сделано очень быстро из подручных материалов, и люди с соседних яхт-клубов, видевшие меня на доске, не оставались равнодушными.

**Что дало лично вам это занятие?** В финансовом отношении - ничего, а в смысле радостей жизни - много. У нас на акватории бывают частые штили, а на воду хочется. Доска помогает мне утолить жажду движения. Я в штиль дохожу до Тайваня (от базы 3 км) за полчаса без особого напряжения. Такие занятия позволяют быстро развить вестибулярный аппарат у новичков. Оказалось, что гребля стоя это прекрасное средство для укрепления здоровья. Постепенно я приобщил к воде моих близких, у меня их хватает, и друзей, это прекрасное дело.

**При каких условиях можно кататься?** До 4 баллов по ветру можно ходить, дальше давление ветра на стоящего человека становится сравнимо с усилием гребущего человека. Остается уменьшать давление ветра на тело, садясь на доску. Вообще это все индивидуально и зависит от конструкции доски. Есть широкие, устойчивые доски, старые из-под виндсерфинга



уже, и волна в 40 см уже ощущается. А еще ходить можно ночью, если снабдить доску прожектором и курсовыми огнями ☺.



**Кто может кататься на такой доске?**  
Любой нормальный здоровый человек. Мне известны случаи, когда вставали на доску люди от 5 лет до 82 лет. Заниматься этим могут все, независимо от профессии и размера вклада в банке.

**Есть ли какие-то ограничения?**  
Специальных ограничений нет.

**Сколько нужно потратить, чтобы оказаться на воде?** Диапазон затрат очень широк. Были случаи, когда люди просто дарили доску или отдавали за символическую плату. Можно построить самому, можно купить новую в интернет-магазине. Вариантов масса, зависит от ваших возможностей и чувства юмора.

**Требуется ли специальная экипировка?** Нет. Одежда зависит от времени года и погоды, лучше иметь на ногах нескользящую обувь, перчатки для рук. Все остальное то же самое, что берется на пляж.

