

Хоть стой, хоть падай!

За последние пару лет буквально у нас на глазах родился и вырос новый вид спорта – гребля на доске, *Stand Up Paddle*. Об одном из его популярных направлений – гребле на бурной воде (*Whitewater SUP*) – сегодня мы расскажем подробно.



Сплав по реке
Большой Зеленчук

Ольга Блохина

Фото автора, Станислава Матвеева, Владимира Петухова, Вероники Москалёвой

Призёр чемпионата России 2014 по SUP Константин Васин характеризует этот вид спорта так: «Если человек умеет сплавляться на каяке, знает бурную воду и понимает ее структуру, то для него не важно, управлять ли каяком, плотом или сплавляться на бревне. Основные принципы не меняются, разница лишь в деталях. Сложность сплава на SUP-доске – баланс. Если ты привык стоять на SUPе только на гладкой воде, то на бурной становится сложно удержать равновесие. Кроме того, из-за постоянного удержания баланса включаются в работу множество мелких мышц. В результате, ноги и все тело перенапрягаются, и очень сильно устаешь, пока не научишься расслабляться».

Во время SUP-сплава даже незначительные шиверы (места скопления надводных и подводных камней – прим. ред.) могут стать интересным

участком реки. Ведь после падения с доски самое главное – как можно быстрее на нее вновь забраться. А сделать это бывает непросто: человек, даже одетый в спасательный жилет, не сразу всплывет на поверхность, в то время как доска продолжит свое движение по течению. Как правило, доска прикреплена лишь к ноге сплавляющегося. В момент падения в бурную воду стремительно уплывающую доску можно попробовать подтянуть к себе за лиш. Но при наличии в реке большого числа камней использование лиша может быть опасно – при расхождении человека и доски по разные стороны от камня оба «повиснут» на лише, обернутом вокруг него.

Сплавляющиеся на SUP-доске должны всегда крепить лиш не к ноге, а к специальному ремню на спасжилете, снабженному системой самосброса. Кроме того, надо ис-

пользовать специальный пружинный лиш для бурной воды.

«Важно понимать, что человек, решивший серьезно сплавляться на SUP, кроме знания бурной воды и умения управлять доской должен иметь хорошие навыки самосплава по бурной воде и отличную физическую форму, чтобы много раз быстро выскакать из воды на доску и продолжать грести, – рассказывает Константин Васин. – Если при сплаве в каяке нужно иметь каску и спасжилет и, возможно, налокотники, то для сплава на доске лучше добавить к ним наколенники, защиту голени и специальные шорты, которые защитят копчик и переднюю сторону таза от ударов. Дальше можно думать об использовании «черепашки», закрывающей низ спины и шею сзади. Хотя обычно эту функцию хорошо выполняет спасжилет».

Когда речь идет о Whitewater SUP, немаловажным вопросом является

выбор доски. Все SUP-доски можно разделить на надувные и жесткие (композитные, полиэтиленовые). Надувные SUPы по жесткости на ровной воде незначительно уступают остальным, и часто новички не могут с ходу понять, какая перед ними доска.

Неоспоримое преимущество надувных досок – их транспортабельность. Любая из них сворачивается до размеров рюкзака 80 л. Конечно,



надо иметь с собой насос и приложить определенные усилия для надува доски. Важным моментом для тех, кто сплавляется на надувных SUPах, становится проверка давления воздуха в доске. Если вес гребца значителен, а давление упало (например, после ночевки), то она потеряет необходимую жесткость, а вместе с ней и управляемость.

Надувные доски достаточно прочные: они не сломаются при ударе о камни, не раскрошатся и не порвутся при незначительных ударах и трении. Разумеется, речь идет не об ударах об острые камни, которые могут повредить обшивку. При наличии ремонтного набора и в случаях не самых больших повреждений что-то можно будет отремонтировать прямо в походных условиях. Один из существенных недостатков надувных досок – им практически невозможно придать четкую желаемую форму. Некоторые производители для дополнительной жесткости или сохранения формы снабжают доски прочными, в т.ч. металлическими вставками. Но нужно понимать, что подобные вставки в случае «наваливания» доски на камень под давлением воды могут повредить ее оболочку.

Алексей Лукин проходит волну на Neitikoski SUP CUP

Константин Васин на волне реки Шуя

Жесткие доски могут быть композитными, полиэтиленовыми или даже деревянными. Композитные при сплаве могут быть легко повреждены о камни, чего не скажешь о полиэтиленовых. На полиэтилен в свое время перешли производители таких средств сплава, как каяки. Однако полиэтиленовые доски будут одними из самых тяжелых, и не самых дешевых.

Нельзя забывать о наличии плавников – килей на всех моделях досок. Как правило, плавники расположены в кормовой части доски, хотя некоторые производители, например, уже широко известные Red Paddle, начинают выпуск досок специально для Whitewater SUP, где кили смещены в центральную часть. «Наличие плавников дает возможность держать курс при прямолинейном движении по течению, с ними доска отлично выходит на траверс – плавники стабилизируют ее носом вверх по течению, – отмчает Константин Васин. – С другой стороны, требуются дополнительные усилия при заходе и выходе из улова (иначе – судои; участок с противотоком основному течению – прим. ред.). Ну и, наконец, для сплава нужно использовать специальные сплавные доски





Ольга Блохина – серф на волне Neitikoski в Финляндии

с откидывающимся рулем на корме. Когда плывешь на доске с жесткими плавниками, бывает очень неприятное ощущение от остановки доски, когда она цепляется плавниками за подводные камни и тебя внезапно бросает лицом на нос доски».

Отдельное внимание следует уделить прохождению валов. Пройти хороший высокий вал с пенной шапкой на SUP без падения – уже искусство. В мае 2014 года в Финляндии состоялся Neitikoski Whitewater SUP Race с короткой дистанцией, проходившей через высокий вал, на котором обычно катаются фристайл-каякеры. Задачей спортсменов было в кратчайшее время дойти от старта к финишу, но при этом заходить на вал нужно было непременно стоя. Некоторым удалось пройти его, не упав с доски. Основная сложность – не просто удержать равновесие, но и суметь перекинуть доску за пенный вал – с тем чтобы она не остановилась и не была перевернута течением.

Но SUP все-таки пришел к нам из серфинга, любители бурной воды не просто сплавляются, но и активно серфят на речных волнах. Здесь своя специфика заключается в выходе на волну из улова. Но при небольшой сноровке и желании этому достаточно просто научиться. А вот уже



Дмитрий Данилов на SUP и Михил Буров в каяке на волне в Лиексе

на самой волне немаловажным фактором для атлета станет длина выбранной доски! Все просто: чем короче доска, тем проще будет серфить – ведь ее нос не будет «зарываться» в набегающую воду. Но чем короче доска, тем сложнее на ней удерживать равновесие при заходе на волну. Разумный баланс, некоторые тренировки – и почти каждый способен получить удовольствие от серфинга как на небольшой, так и на достаточно мощной волне.

Хочется напомнить об основных правилах безопасности для Whitewater SUP.

◆ Никогда (совсем никогда) не сплавляйтесь где бы то ни было в одиночку. Лучше, если страхующие

вас будут не только на SUP, но и на каяке или рафте.

◆ Крепко держите весло, при падении тоже. Вы его потом не догоните, да и не найдете. Выпущенное из рук весло – потерянное весло. По этой причине лучше иметь «запаску», привязанную к SUP.

◆ Необходимый минимум личного защитного снаряжения (каска и спасательный жилет) обязателен. Для каменистых рек – также защита голеней и коленей.

◆ Перед сплавом по бурной воде попробуйте несколько раз вылезти на доску в спасательном жилете, защите и прочем снаряжении.

◆ Начинайте с малого – особенно это касается тех, кто уже сплавлялся на бурной воде на каяках, катамаранах, байдарках и т.п. Попробуйте себя для начала на относительно ровной, но текущей воде и небольших шиверах.

Whitewater SUP – одно из самых интересных и одновременно самых экстремальных направлений современного Stand Up Paddle. Не самый простой в освоении, он привлекает все больше любителей бурной воды и серфинга по всему миру. Соревнования по Whitewater SUP уже в 2014 году были включены в крупные международные фестивали: Payotte Games, Teva Extreme Games, GoPro Mountain Games ✖