

Projektové pracoviště ICM

„Zdravý životní styl 2019“

Workshop paddleboardingu

Tisková zpráva ze dne 10. května 2019

Autor textu: Jan Čermák

Autoři fotografií: Jan Čermák a Vlastimil Kopeček

Pokračující aktivitou nového projektu Zdravý životní styl 2019 byl v úterý 7. května workshop mladého sportu paddleboardingu, kterého se ujala mistryně republiky v SUP (Stand Up Paddleboarding) 2018, Lucie Fialová a její dva kolegové z Aquamarina Demo tour.

V předchozích dnech nás netěšilo počasí a ani předpověď nevypadala zrovna lákavě, což mohlo některé z potenciálních účastníků odradit. Nakonec se ale poměrně vyčáslilo, nespadla ani kapička a i teplota se vyšplhala na uspokojivou teplotu, přivítali jsme nakonec slušný počet sedmi účastníků ve věku mezi 12 a 15 lety, kteří se mohli těšit na nabitý program.



nepřevrátil a tak si mohly děti v klidu zkoušet různé techniky.

Teprve potom došlo na instruktáž na břehu u počítače, lektorka se věnovala historii sportu, slavným osobnostem, které se mu věnují, čemu se podobá, kde všude se využívá, v jakých disciplínách se závodí, prostě

Po krátkém seznámení mezi pořadajícím týmem a účastníky jsme se rovnou vrhli do pohybu. Vše začalo instruktáží a suchou přípravou a pak samozřejmě důkladnou rozcvičkou, která rozproudila krev ve ztuhlých údech.

V tu chvíli už se šlo na vodu, všichni popadli svá prkna a z mola se spustili na klidnou hladinu hornobránského rybníka. Nikdo se nám



vyčerpávající, zábavnou formou podaná přednáška o paddleboardingu. Nezbyvalo než se osvěžit ovocem a zahřát čajem a šup zpátky na vodu! Kromě volné zábavy na prknech si všichni zbývající účastníci ještě vyzkoušeli megaboard, na kterém bylo třeba spolupracovat, aby poslouchal a plul tam, kam bylo třeba.

Celkově hodnotíme akci na výbornou a i přes určitou počáteční skepsi kvůli počasí máme výhradně nadšené pocity a již teď víme, že o paddleboardech se v souvislosti s CPDM, o.p.s. nemluvilo naposledy!

Projekt Zdravý životní styl 2019 podpořili: Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy, Jihočeský kraj a město Český Krumlov.

