



## Chodź na SUP-y, chodź na Bagry!

2022-07-09

**Spacer po zalewie Bagry? Dzięki deskom SUP to będzie możliwe! Już w poniedziałek, 11 lipca „Kraków w formie” po raz kolejny zabierze nas nad wodę. Tym razem będą to odnowione w zeszłym roku Bagry, zwane Małą Chorwacją. Udział w szkoleniu i spacerze jest nieodpłatny, obowiązują zapisy.**

Zapewne wielu z was widziało już uśmiechniętych ludzi stojących na kolorowych deskach, które pływają po Wiśle. To SUP (ang. *Stand Up Paddling*), czyli sport wodny, podczas którego pływa się na specjalnej desce oraz wiosłuje jednym wiosłem. Sport nie należy do ekstremalnych dyscyplin i staje się coraz popularniejszym sposobem na rekreację, również w Krakowie.

SUP jest dla wszystkich, którzy umieją pływać. Ta umiejętność zapewni bezpieczeństwo podczas ewentualnego upadku. Jednoczesne stanie i wiosłowanie to trening mięśni, koordynacji ruchowej oraz równowagi. W każdym momencie można dopłynąć do brzegu i zejść z deski, a ryzyko upadku jest znacznie mniejsze.

### Chcecie spróbować?

Razem z SUP Kultura Kraków przygotowaliśmy dla mieszkańców nieodpłatny spacer po Bagrach z wykorzystaniem tych jakże popularnych ostatnio desek. Zajęcia obejmą szkolenia teoretyczne oraz praktyczne, wraz z wprowadzeniem w temat poruszania się deską SUP oraz bezpieczeństwem w wodzie. Spacer będzie prowadzony przez profesjonalnych instruktorów, których liczba zostanie dostosowana do frekwencji na zajęciach. Poziom trudności zajęć będzie dopasowany do danej grupy uczestników, na podstawie oceny instruktora.

### Kiedy idziemy na SUP-y?

Zajęcia odbędą się w poniedziałek, 11 lipca, o godz. 10.30 nad zalewem Bagry. Zbiórka uczestników o godz. 10.15 (ul. Kozia 24 B).

### Zgłoszenia

Spacer SUP przeznaczony jest dla osób, które ukończyły 16. rok życia. Zgłoszenia przyjmujemy pod adresem e-mail: [krakowwformie@um.krakow.pl](mailto:krakowwformie@um.krakow.pl). Potwierdzeniem znalezienia się na liście uczestników będzie otrzymanie informacji zwrotnej. Liczba miejsc jest ograniczona. O udziale w zajęciach decyduje kolejność zgłoszeń.

W zgłoszeniu należy wpisać: imię i nazwisko, numer telefonu, wzrost i wagę, co pozwoli instruktorom odpowiednio dobrać sprzęt. Wysyłając zgłoszenie, uczestnik akceptuje regulamin wydarzenia, który jest dostępny [tutaj](#).

**UWAGA! Zajęcia są przeznaczone dla osób, które umieją pływać i ukończyły 16. rok życia.** Osoby niepełnoletnie mogą uczestniczyć w zajęciach **wyłącznie pod opieką rodziców.**

### Co ze sobą zabrać?

Przyda się ubranie dostosowane do pogody i warunków poruszania się po wodzie. W razie



Magiczny  
Kraków

upałów mile widziane będzie nakrycie głowy i krem z filtrem.

Aby zapewnić uczestnikom bezpieczeństwo, realizacja wydarzeń zależy od dobrych warunków atmosferycznych (brak opadów deszczu, brak alertów burzowych, brak wiatru, odpowiedni poziom wody w zbiorniku). W przypadku złej pogody, szkolenie oraz spacer zostaną przeniesione na inny termin (sierpień). Osoby zarejestrowane będą poinformowane o zmianie terminu. Wymagana będzie ponowna rejestracja z zaznaczeniem, że osoby już zarejestrowane o nowej dacie dowiedzą się w pierwszej kolejności.

Wydarzenie organizuje miasto i SUP Kultura Kraków, w ramach kampanii sportowo-rekreacyjnej „Kraków w formie”.

---

*SUP Kultura Kraków – czyli Sara, Santa oraz nasz wspaniały zespół! Deski SUP są naszą pasją, a Kraków to nasz dom! Od pierwszego uderzenia wiosłem zakochaliśmy się w tym sporcie i wiedzieliśmy, że jest to nasz spoSUP na życie :) Naszym głównym celem jest budowanie świadomej społeczności wokół desek SUP w Krakowie oraz pokazanie, że są wspaniałym narzędziem do podróżowania i poznawania świata. W ramach naszej działalności organizujemy aktywności i szkolenia na wszystkich poziomach wtajemniczenia, organizujemy wyjazdy przygodą podszyte oraz zajmujemy się szeroko rozumianą promocją sportu Stand Up Paddle. Wpadnij popływać z nami i zobacz jak smakuje świat z poziomu wody!*

*Komu w drogę, temu wiosło! Sprawdź gdzie aktualnie pływamy i co robimy na [www.supkultura.com](http://www.supkultura.com) lub naszych profilach FB oraz IG.*

*Shaka!*