

Wpisany przez Marek Rowiński Sr.  
środa, 31 grudnia 2014 18:33

---

*Ostatni dzień 2014. To był dobry rok a my zapraszamy na równie dobrą i obiecującą relację Tomka z jego grudniowego treningu w Egipcie.*

W połowie grudnia wziąłem udział w zgrupowaniu organizowanym w Soma Bay (Egipt) przez **Tomka Janiaka**

(kitefoil & airstyle week). Założeniem było przede wszystkim poznać tajniki lewitacji na hydroskrzydle, a w zależności od warunków wiatrowych również nauczyć się podstawowych trików airstyle. Schemat każdego dnia wyglądał podobnie: 7.30 rozruch - bieganie, delikatne ćwiczenia na siłowni oraz pływanie. Po śniadaniu zjawialiśmy się na spocie, gdzie do końca czyli do 16.30 realizowaliśmy plan treningowy na wodzie.

**AKTUALIZACJA 8.01.15** - Tomek Janiak podesłał nam filmik z tego samego wyjazdu.

Zwróćcie uwagę jak foil dodaje kolejnych wymiarów do wielowymiarowego już kiteboardingu:

<https://vimeo.com/115724217>

Przed kolacją Tomek prowadził zajęcia relaksacyjne, tj elementy Yogi oraz rozciąganie. Dzień kończyliśmy kolacją, podsumowaniem tego co działo się na wodzie oraz przedstawieniem planu na kolejny wietrzny dzień. Dokładnie tak!, na 8 dni pobytu, pływaliliśmy 7, warunki wiatrowe zdecydowanie nam dopisały. Pływałem na wszystkich rozmiarach, począwszy od 7m do 17m. Gdy wiało 35 węzłów ćwiczyliśmy triki tzw. airstyle, np: onefoot, board-off, transition, etc., ale większość czasu na wodzie spędziłem na hydroskrzydle. Za namową Tomka Janiaka, swoje pierwsze "kroki" na foilu stawiałem w lipcu tego roku na Półwyspie, ale było to zaledwie 1,5h zakończone przepłynięciem raptem 200m. W Egipcie kontynuowałem naukę, która po "chwili" była już regularnym treningiem - rufy, sztagi, procedury startowe, wyścigi na trasie, itp. Pływanie na "foilu" nie jest takie trudne jak się przyglądając z boku wydaje, a wrażenia są niesamowite, następuje tzw efekt "WOW!!". W przeciwieństwie do Formuły Kite na foilu pływa się znacznie szybciej, płynniej, ale przede wszystkim przyjemniej, miękko, ku mojemu zdziwieniu nie bolały mnie stawy, czy mięśnie.

Po tygodniu spędzonym w Egipcie na hydroskrzydle, jestem przekonany, że to przygoda na całe życie. W nadchodzącym sezonie mam w planach oprócz startów w Formule Kite również starty w zawodach KiteFoil.

Specjalne podziękowania dla **Marka Rowińskiego** za udostępnienie sprzętu (deski Bracuru oraz skrzydła Moses).

Tomek Glazik

**FILM**