

Viharsarok Vitorlás Központ

Windszörf kezdő tanfolyam

viharsarok.hu

+36 70 265 4156



Balatonföldvár, Keleti strand, Somogyi Béla utca

Tartalom

1. Miért érdemes megtanulni windszörfözni?	3
2. Windszörf tanfolyam.....	5
2.1. Szörfdeszkán egyensúlyozás	5
2.2. Vitorla felhúzás, start pozíció.....	6
2.3. Deszka forgatás (kezdő forduló)	7
2.4. Elindulás	8
2.5. Irányítás.....	9
3. Windsurf elmélet	11
3.1. Szélkör	11
3.2. Manőverek, navigáció	12
4. A windsurf típusai és részei.....	13
5. Hajózási Szabályzat kivonata szörfösöknek	14
6. Biztonsági tudnivalók szörfösöknek	15
7. Felkészülési lehetőségek szárazföldön, otthon.....	15

1. Miért érdemes megtanulni windszörfözni?



A vízisportoknak, és elsősorban a windszörfözésnek számos pozitív hatása van a testi és lelki jólétünkre. Összegyűjtöttünk néhány jó okot arra, hogy miért érdemes elkezdened a szörfözést!

JAVULÓ KÖZÉRZET

Semmi sem hasonlítható ahhoz, amikor egy szikrázó napsütéses napot a vízen, vízparton tölthetsz. A természetes edzésekkel ellentétben számos előnyöd származik abból, ha a szabadban sportolsz, mozogsz. Érzelmileg, fizikailag és szellemileg is sokkal jobban feltölt. A napsütés D-vitamint termel a szervezetedben; a mozgás pedig a depresszió, a szorongás és a motiválatlan rosszkedv legjobb ellenszere.

A TÖRZSIZMOK MEGDOLGOZTATÁSA

A deszkás sportok, de különösen a szörfözés folyamatosan dolgoztatja a törzsizmokat, a hullámokon való egyensúlyozás állandó mikromozgásokat igényel, ezáltal olyan izmokat is megmozgat, amiket a hétköznapi életben egyáltalán nem használsz. A törzsizmaid megerősítésével az ülőmunka miatt kialakuló nyak-és hátfájást, hanyag tartásodat is javítod. Sok más mozgásformában is kamatoztatni tudod a mély hátizmok, has-és farizmok erősítését. A törzsizmok fokozatos megerősítésével a sportsérüléseket, illetve az ülőmunkából fakadó gerincproblémák (pl.: porckorongsérv) kialakulásának esélyét is csökkentet.

EGYENSÚLYÉRZÉK JAVULÁSA

A szörfözés gyakorlásával szuper egyensúlyérzékre tehetsz szert, amit minden más sportban előnyt jelent, és a hétköznapi életben is nagyon hasznos. Búcsút inthetsz a csúszós padlóktól és jeges járdáktól való félelemnek, mert nem fogsz többet elesni. Az instabil helyzeteket igénylő más sportokban is fejlődni fogsz, mint például a Stand Up Paddle evezés, gördeszkázás, vagy télen a sélés, snowboardozás.

ÉSZREVÉTLENÜL RENGETEG KALÓRIÁT ÉGETHETSZ EL SZÖRFÖZÉS KÖZBEN...

...és a jó hír, hogy szörfözés után szinte bármit megehetsz. A profi és kezdő (tanuló) szörfösök akár 1000, de egy hobbi szörfös is legalább 500 kcal kalóriát égetnek el óránként. Szörfözés közben is sok folyadékot és sót veszít a szervezeted, de mindezt nem érzed meg úgy, mint a szárazföldön végzett edzéseknél. Itt elkerülheted az edzések során kialakuló túlhevített állapotot és közben bármikor felfrissítheted magad a vízben. Kezdőként még nem végzel olyan gazdaságos mozgásokat, így emiatt jóval több kalóriát égetsz az első órákban. Később már egyre letisztultabb, „gazdaságosabb” lesz az energiafelhasználásod, így kevésbé fogsz elfáradni és újabb kihívások után nézhetsz (nagyobb vitorla, kisebb deszka választása, erősebb szél).

KEZDŐKNEK IS NAGYSZERŰ TESTMOZGÁS

Kezdőként a szörfözésre szánt idő jó részét azzal töltöd, hogy próbálsz megállni a deszkán. Eközben a láb-és törzsizmaid az egyensúlyozásban vesznek részt, a váll-, hát-, kar-és hasizmok pedig a szörfvitorlábanébredő erőnek tartanak ellen. Ha beleesel a vízbe és úsznod kell, vagy amikor a deszkára kell felhúznod magad, szintén komoly fizikai munkát végzel. Szerencsére mindezt nem érzed megterhelő erőfeszítésnek, mert a víz, a hullámok, a napsütés kellemessé és élményteli kihívássá teszi a kezdeti lépéseket is.

A SZÖRFÖZÉST NEM ÉRZED FÁRASZTÓNAK, MERT ÉLVEZETES

Miközben 50 km/h sebességgel száguldasz a vízen, vagy éppen arra koncentrálsz, hogy ne essél le a deszkáról, nincs idő a fáradtságra gondolni. Ez azt jelenti, hogy sokkal tovább bírod a gyakorlást, mintha a szárazföldön edzenél. Egy felmérés szerint az átlagos szörfös napi 6 órát is gyakorlással tölt, anélkül hogy egyáltalán észrevenné, hogy telik az idő.

KEZDETI LÉPÉSEK BIZTONSÁGOS KÖRNYEZETBEN

A gyakorlásra a Balaton déli partjánál ideálisabbat nehéz lenne elképzelni. A sekély víz, és a többnyire part felé fújó szélben, Közép-Európa legnagyobb édesvízi tavában ideális feltételek mellett tehetsz szert az alapokra.

A TERMÉSZET ERŐINEK KONTROLLÁLÁSA

A szörfözés a vízi sportok közül talán azért is a legélvezetesebb, mert teljesen részévé válunk a természetnek: a hullámoknak, a víznek, a szélnek, a szikrázó napsütésnek. A szelet szó szerint a „két kezünkben tartjuk”, kevésbé manipulált módon mint például a nagy vitorláshajók irányításakor. A szörfözés haladóbb szinten való elsajátításával megtapasztalható a „siklás” érzése, ami a szörfösök szerint az egyik legjobb dolog a világon.

2. Windszörf tanfolyam

Szörfözni bárki meg tud tanulni, de ez nem azt jelenti, hogy egyik pillanatról a másikra profi szörfös lesz belőlünk. A szörfözés elsajátítása nagyon sok időt és gyakorlást igényel, szerencsére azonban már az első órától kezdve nagyon élvezetes a tanulási folyamat. Gyakorlatilag soha nem lehet megunni, mert mindig találunk új kihívást egy-egy új manőver tanulásában, új helyszín vagy felszerelés megismerésében.

A szörfözéssel való ismerkedést érdemes a két órás bevezető tanfolyammal kezdeni. A két óra alatt el lehet jutni arra a szintre, hogy már önállóan szörfözzünk közepes szélben, és képesek legyünk az alapvető manőverek (elindulás, fordulás, irányítás) végrehajtására. Nagyon fontos ilyenkor hogy profi oktatóra bízunk magunkat, aki felméri, hogy megfelelőek-e a körülmények az oktatáshoz (szél, hullámozás stb..), és segít a megfelelő felszerelés kiválasztásában. Ez a jegyzet a gyakorlati oktatás kiegészítésére és emlékeztetőül szolgál, tehát oktatás nélkül önmagában nem használható. Végigvesszük az oktatás gyakorlatait, kulcs mozzanatokat és gyakori hibákat.

2.1. Szörfdeszkán egyensúlyozás

A deszkán egyensúlyozás a szörfözés alapja, tehát nagyon fontos időt szánni erre a feladatra. Aki nincs hozzászokva a deszkás sportokhoz, annak komoly kihívást jelent megállni a folyton mozgó, instabil deszkán, főleg hullámozó vízen. Szerencsére a deszka érzék nagyon gyorsan, akár 10-15 perc alatt is jelentősen fejleszthető. Az egyensúlyérzék fejlesztésére számos szárazföldi gyakorlat is van, amire később külön kitérünk, ezek a leghasznosabb felkészítő gyakorlatok a szörfözéshez. A windszörfnél később ki tudjuk használni, hogy lehet kapaszkodni a vitorlába, vagyis sokkal könnyebb vitorlával egyensúlyozni, mint anélkül.



A gyakorlat célja:

Ismerkedés a szörfdeszkával, deszka részei, felszállás a szörfdeszkára. Hossz-és keresztirányú tengely, deszka stabilitás megtapasztalása, svert kezelése.

Kulcs elemek:

- A deszkára közép tájon (az árboc sínénél) kell felszállni. A legtöbb deszka érdes felületű, térdelni és könyökölni nem érdemes rajta.
- A deszka hossz tengelye fölött kell állni, különben felborul.
- Az egyensúly megtalálásához nem szabad lefelé nézni, a súlypontot alacsonyan kell tartani (térdek kicsit behajlítva).

Gyakori hibák:

- A térdelés miatt a deszka kidörzsöli a bőrünket. → a deszkára fellépni vagy felülni kell!
- Lefelé néző tekintet miatt bizonytalan egyensúly. → A horizontot kell nézni egyensúlyozás közben
- Egyenes tartás miatti egyensúlyvesztés → a súlypontot alacsonyan kell tartani (kicsit rogasztott tartás)

2.2. Vitorla felhúzás, start pozíció

A vitorla felhúzása az első lépés az elinduláshoz. Sajnos fizikailag elég fárasztó, különösen ha rossz a technikánk, vagy nem megfelelő a felszerelés. Szerencsére később már egyre kevesebbszer van rá szükség, és idővel teljesen ki lehet váltani.

**A gyakorlat célja:**

Az elinduláshoz ki kell húzni a vitorlát a vízből és fel kell venni a start pozíciót.

Kulcs elemek:

- A felhúzáshoz be kell forgatni a deszkát, hogy merőleges legyen a szélre, a vitorla a szél alatti oldalon legyen, és az árboc nagyjából merőleges legyen a deszkára.
- A szél felőli oldalon kell felszállni, az árboc pontosan a két lábunk között legyen. A felhúzókötéltre lehet kapaszkodni
- A felhúzáskor egyenes háttal és kinyújtott karral dőlünk rá a kötéltre, és várjuk meg míg a víz kifolyik a vitorlából. Ahogy a víz kifolyik a vitorlából feljebb foghatunk a kötélen és kiegyenesedhetünk (a térd továbbra is kicsit behajlítva maradhat).
- Az árboc és a vitorla egy V-alakot formáz, egyenes háttal, és nyújtott karral kell tartani a vitorlát.

Gyakori hibák:

- A deszka elfordul felhúzás közben → középre kell állni (ár boc a két láb között), ha szükséges, a csípőnk csavarásával lehet forgatni a deszkát
- A vitorla nem jön ki a vízből → teljes súlyunkkal dőlünk rá a vitorlára, és várjunk türelmesen. Kicsit az árboc felé kell húzni a vízben lévő vitorlát, úgy könnyebben kifolyik belőle a víz.
- Felhúzás utána hátra esünk → a vitorlát kinyújtott karral kell tartani (V-alak).
- Felhúzás után előre esünk, a vitorla behúz a vízbe → A vitorlát egyenes háttal kicsit hátradőlve kell tartani (V-alak).

2.3. Deszka forgatás (kezdő forduló)

Szörfözés közben sokszor van szükség arra, hogy megforduljunk. A fordulásra rengeteg különböző technika van, az egyik legkönnyebb a deszka forgatás (kezdő forduló), ezt tanuljuk először.



A gyakorlat célja:

Az első forduló technika elsajátítása.

Kulcs elemek:

- a forduláshoz vissza kell állni start pozícióba (árboc a két láb között, a vitorlát a felhúzó kötélnél kell tartani, V-alakot felvenni)
- a deszkát a csípőnk csavarásával (twist mozdulat) lehet forgatni, amit a vitorla elhúzásával lehet segíteni (pl.: a vitorlát jobbra viszem, miközben a csípőmet balra csavarom)
- egyszerre max 90 fokot lehet csavarni a deszkán, azután át kell lépni, mindig a vitorlával szembe

Gyakori hibák:

- nem fordul a deszka → a vitorlát egyik irányba határozottan, nyújtott kézzel elhúzni, és a csípőt csavarni kell
- az árboc belöki a lábunkat → max 90 fok forduló után át kell állni a vitorlával szembe

2.4. Elindulás

Az elindulással kezdődik az igazi szörfözés, ez az első összetettebb manőver, ahol több dolgot kell egyszerre, vagy gyors egymásutánban végrehajtani. Két tengely mentén is meg kell találni az egyensúlyt, egyrészt ellen kell tartani a vitorla húzó erejének, másrészt irányban kell tartani a szörfdeszkát.

A gyakorlat célja:

A szörf elindítása, az egyensúly megtalálása, és a szörf irányban tartása.



Kulcs elemek:

- start pozíció felvétele, irány ellenőrzése
- az elől lévő kézzel az árbocon keresztbe nyúlva meg kell fogni a bummot.
- a vitorlát magunk felé, és a deszka orra felé (előre) kell húzni
- a felső testtel és az elől lévő lábbal előre kell fordulni
- a hátul lévő kézzel is rá kell fogni a bummra, ezzel behúzni a vitorlát és szelet fogni
- egy lépést hátrébb lépni, hogy ellen tudjunk tartani a vitorlában ébredő erőnek
- előre kell nézni

Gyakori hibák:

- a deszka széllel szembe fordul és nem indul el → a vitorlát előre kell vinni és elfordulni a menetirány felé, előre kell nézni
- a vitorla előre ránt → a vitorla behúzásával párhuzamosan hátrébb kell lépni. A vitorlában lévő erőt a hátul lévő kézzel, a bumm behúzásával és kiengedévével lehet kontrollálni
- hátraesel → a vitorlát nyújtott kézzel kell tartani
- a szörf nem előre megy, hanem oldalra sodródik → a vitorla túlzottan be van húzva, előre kell nézni, és felsőtesttel előre fordulni, a vitorlát kinyújtott kézzel tartan

2.5. Irányítás

Az önálló szörfözéshez kulcsfontosságú, hogy tudjuk irányítani a szörföt. A szörföt kormányozhatjuk a szél felé (élesedés), vagy a széltől el (ejtés).

A gyakorlat célja:

Az irányítás, kormányzás elsajátítása.

Kulcs elemek (élesedés):

- A vitorlát hátra (a deszka vége felé) dönteni.
- A hátul lévő lábra kell helyezni a súlyt (minél hátrébb állunk, annál gyorsabb a manőver).
- A vitorlát a hátsó kézzel el lehet engedni.

Gyakori hibák (élesedés):

- nem fordul a deszka → hátrébb kell állni, és jobban hátradönteni a vitorlát
- hátraesünk → túlságosan felélesedtünk, és a deszka már széllel szemben áll
- a deszka oldalra sodródik → túlzottan be van húzva a vitorla, a hátul lévő kézzel el lehet engedni a bummot



Kulcs elemek (ejtés):

- a vitorlát a deszka orra felé (előre kell dönteni), miközben a hátsó kézzel behúzzuk a vitorlát (íj felhúzó mozdulat)
- a súlypontot hátul kell tartani, erősebb szélben hátrébb lépni

Gyakori hibák (ejtés):

- Nem fordul a deszka → a vitorlát előre kell dönteni, és a hátsó kézzel behúzni (a kettőt egyszerre).
- Előre ránt a vitorla → hátrébb kell állni, a vitorlában lévő erőt a hátul lévő kézzel lehet kontrollálni.

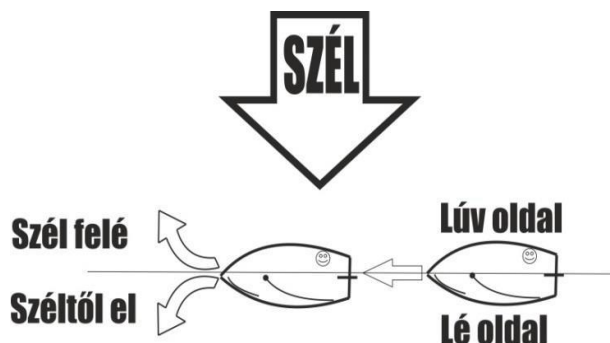


3. Windsurf elmélet

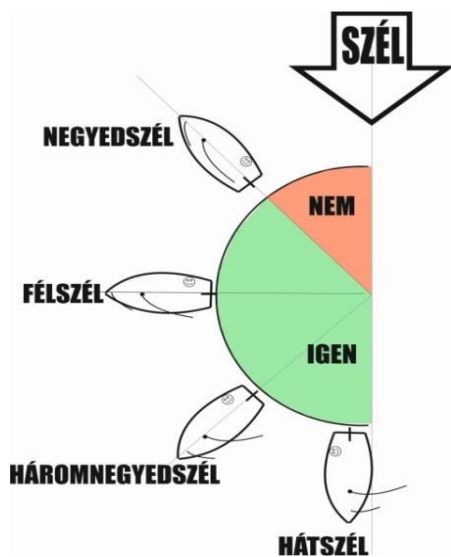
3.1. Szélkör

A szörf a szél erejét használja a haladáshoz, így menet közben a szél irányhoz viszonyítjuk a menetirányt. A szélirány elméletileg egy adott pillanatban állandónak tekinthető, a valóságban persze lassan változhat.

Így nagyon fontos, hogy általában nem használjuk a JOBB és BAL kifejezést, helyette a vitorlásnak (vagy bárminek) szél felőli (LÚV), és szél alatti (LÉ) oldala van, és szél felé (ÉLESEDÉS), vagy a szélről el (EJTÉS) fordulhatunk.



Lé és Lúv oldal



Menetirányok

Sajnos a szélről el hajtott eszközzel nem tudunk bármilyen irányban haladni, széllel szembe fordulva a szörfünk megáll, majd elkezd sodródni.

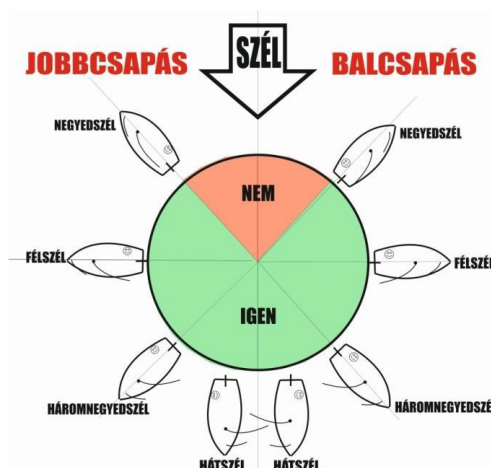
Egész pontosan a szél irányához viszonyítva kb 45 fokban tudunk szörfözni (NEGYEDSZÉL), ennél élesebb szögben nem. A többi irányban bármerre mehetünk.

Bizonyos nevezetes irányoknak (szögeknek), külön nevük van ezeket mutatja az ábra.

Ha a hajónk a jobb oldala felől kapja a szelet(a jobb oldala a szél felőli oldal), akkor jobb csapáson haladunk, ha a bal oldal felől, akkor bal csapáson. Így a az ismert menetirányok a teljes 360°-ot lefedik, felrajzolhatjuk a szélkört.



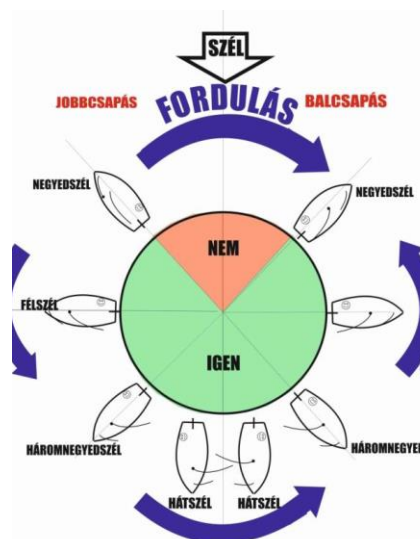
3. ábra: Csapások

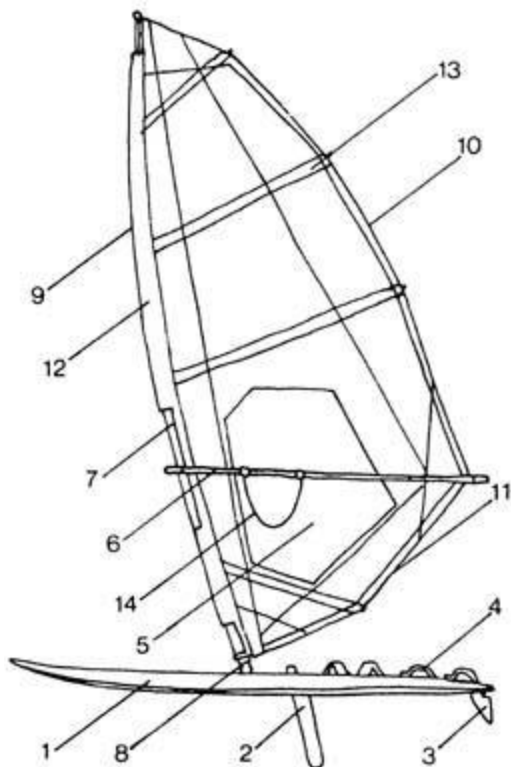


4. ábra: Szélkör

3.2. Manőverek, navigáció

Ha a szél felé változtatunk irányt, akkor élesedünk, ha a széltől el, akkor ejtünk. Ha a széltengelyen áthaladunk, akkor csapást is váltunk. A szél felé haladunk át a széltengelyen az a forduló, ha a széltől át haladunk át a széltengelyen, akkor az a perdülés.





4. A windsurf részei és típusai

1. **Szörftest:** a deszka, amin állsz. Tudásszintnek, szélerősségnek megfelelően más és más deszkákat használunk.
2. **Svert:** a szörfdeszka alján, középen található uszony, első sorban tanuló/nagyobb deszkákon található, becsukható. Szerepe a stabilitás növelése, a surf oldalirányú sodródásának megakadályozása.
3. **Szkeg:** a deszka alján, hátul található uszony. a sodródás megakadályozására, az iránytartás biztosítására van
4. **Papucsok:** erős szélben szinte nélkülözhetetlen a papucsolás, használója ide rakja be a lábát, erős szélben segít az egyensúly megtartásában és a papucsok segítségével egy-egy manőver kivitelését is gyorsíthatjuk; lábunkkal irányítjuk a deszkát magunk alatt.
5. **Vitorla:** a szél befogására szolgál és egyben ez a kormányunk is; megfelelő irányba mozdítva tudjuk majd a szögünket irányítani. A különböző szélerősségekhez különböző méretű vitorlákat használunk.
6. **Bum:** árbocra merőleges, a vitorla hátsó-és alsó élét feszítő, vízcsepp alakú eszköz, mely alumíniumból vagy karbonból készül. A modern bum-ok állítható hosszúságúak (így akár több méretű vitorlát is használhatunk vele), és az árbocra gyorsan rácsatlakozhat. A vitorla kifeszítésére szolgált, továbbá ebbe kapaszkodunk és irányítjuk a szörfünket.
7. **Árboc:** Epoxy-karbonból készül. Minél magasabb karbon tartalmú az árbocunk, annál keményebb, merevebb, tehát rugalmatlan ezáltal a könnyebben törik.
8. **Árboctalp:** ismertebb nevén gyök vagy gyökér. Itt kapcsolódik össze a deszka a vitorlával.
9. **Belépőél:** vagy másképp árboczsák; ide csúsztatjuk be az árbocot.
10. **Kilépőél:** vagy más nevén hátsó él.
11. **Vitorla alsó éle**
12. **Árboczsák:** a vitorla belépőélén található zsák, ide csúsztatjuk be az árbocot. Kialakítása a belépőél áramvonalas szerű formájának elérését teszi lehetővé.
13. **Latni:** segítségével a vitorla alakja, profilja merev marad, ennek köszönhetően jobb a menetteljesítménye, könnyebb a használható és gyorsabb a vitorla. Általában 3-5 darab van egy vitorlában.
14. **Trapézkötél:** a bumon található köté. Ide akasztjuk be trapézunkat. Ennek segítségével a vitorla húzó erejét testsúlyunkkal tudjuk korrigálni. A trapézkötél beállítása akkor megfelelő, ha beakasztáskor a karunk kicsit behajlított pozíciót fesz fel



RRD Easy Rider	Fanatic Falcon	Fanatic ERay	Fanatic XXX	RRD Twintip	RRD Free Style Wave	Fanatic Goya
Beginner	Formula	Freeride	Freemove	Freestyle	Freestyle Wave	Wave

Deszka típusok: testsúly, szörf tudás, stílus és szélerősség függvényében más és más deszka típusokat használunk.

A deszkáknak alapvetően három fő paraméterük van: térfogat, hosszúság és szélesség. A kezdéshez lehetőleg minél nagyobb deszkát válasszunk, legalább 200-250 liter térfogatút. Alapvetően két fajta kezdő deszka forma létezik. A hosszúkás és keskenyebb típus gyengébb szélre, tavi környezetre ideális, a széles, rövid típus pedig erősebb szélre, tengerre jó.

A vitorlák fő paramétere a felület nagysága, de nagyon fontos még a súly, és hogy mennyire merev, stabil profilja van. Kezdéshez mindenképpen egy kisebb méretű (3-5 m²) könnyű, és puha anyagból készült vitorlát válasszunk. A haladó vitorlák stabilabbak erős szélben, viszont nagyobb a súlyuk, és nehezebben kezelhetők.

5. Hajózási Szabályzat kivonata szörfösöknek

A hazai vízeken való szörfözésre vonatkozó szabályokat a Hajózási Szabályzat (HSZ) tartalmazza, szerencsére viszonylag kevés megkötés vonatkozik ránk. A szörfösöket a Vízi Rendészet ellenőrizheti, és általában egy figyelmeztetés után bírságot (legtöbbször 30 ezer Forintot) is kiszabhatnak.

A fontos szabályok:

- mentőmellény viselése mindig kötelező
- a parttól 6 Bft (50 km/h) szélerősségig max 1500 méterre lehet eltávolodni
- 6-8Bft (50-75 km/h) szélerősségig a parttól max 200 méterre lehet eltávolodni
- tilos szörfözni kijelölt fürdőző területen, hajózási útvonalban, kikötők közelében
- tilos szörfözni este vagy rossz látási viszonyok között

6. Biztonsági tudnivalók szörfösöknek

A szörfözés, főleg a hazai vizeken nagyon biztonságos, nehéz megsérülni, de mint minden vízi sport hordoz magában kockázatokat. Pár egyszerű óvintézkedéssel ezek a kockázatok azonban minimálisra csökkenthetők.

- Ne szörfözzünk egyedül, ha mégis akkor vigyünk telefont vízálló tokban, és legyen valaki a figyel a partról!
- Csak addig távolodjunk el a parttól, ahonnan még kényelmesen vissza tudunk úszni!
- Vízreszállás előtt ellenőrizzük a felszerelést, különösen a gyök (gumicsukló állapotát)!
- Csak kipihten, és megfelelő fizikai és mentális állapotban szálljunk vízre!
- Hideg vízben, ha a kihülés veszélye fenyeget, különös óvatossággal járjunk el!
- Ha bármi problémánk adódik, a deszkát soha ne hagyjuk el!

7. Felkészülési lehetőségek szárazföldön, otthon

A windsurf-re való fizikai felkészülésben segítséget jelenthetnek számodra a különböző instabil alapon végzett szárazföldi gyakorlatok. Ezek felkészítik a szervezetedet a változó környezethez való alkalmazkodásra, beindítják az ideg-izom kapcsolatokat. A windsurf-el való ismerkedés első fázisában érdemes rászánni az időt e képességed fejlesztésére, hogy később már a vitorla kezelésére tudj koncentrálni, ne pedig a deszkán egyensúlyozás kösse le minden erődet.

A windsurf tanfolyamon az első lépés a szörfdeszkán való egyensúlyozás. Itt megtapasztalod, hogy mennyire jelent számodra kihívást rajtamaradni a deszkán. Lehetséges, hogy az egyensúlyozás nem jelentett számodra problémát és a víz is tükörsima volt és elégedett voltál magaddal. Előfordulhat, hogy nehezített körülmények között, esetleg nagyobb hullámokban kezdted a szörfözést, nem is voltál túl jó formában, fáradtan, de koncentráltan érkeztél az órára. Fontos tisztában lenned azzal, hogy a szörfözésnél mindig sok váratlan helyzet lehet, amire azonnal kell reagálnod, nem tudsz rá előre felkészülni.

A hullámok mindig tartogatnak valami meglepetést, szinte soha nincs két egyforma szituáció a vizen. Emiatt fontos, hogy a szörfözések közötti időszakban fejleszd koordinációs képességeidet, melyre az alábbiakban javasunk néhány alternatívát. Ha elég kreatív vagy, akár magad is összeállíthatod az instabil eszközöket.



Indoboard®



Stability Workout®



WINDSURF

KAJAK

VITORLÁS

BÉRLÉS /
INTENZÍV

KENU

KATAMARÁN

TANFOLYAMOK /
TÁBOROK

SUP

Balatonföldvár, Keleti strand

70-265-4156

viharsarok.hu

facebook.com/viharsarok