



INNOVATION QUALITY
STARBOARD

Starboard SUP Workshop „Mit Qualität auf Tour“ mit Starboard Touring Boards

How to SUP-Touren

Planung:

- Länge und Schwierigkeitsgrad der Tour entsprechend den eigenen Fähigkeiten planen
- Zur Orientierung: Karten, GPS, Infos auf Kanuseiten
- Ein-/Ausstiege checken
- Gefahrenstellen wie Strömungen, Wehre etc.
- Wetter/Winde/Wasserstand
- Bei Übernachtung: vorher Schlafplätze checken
- Treffpunkte für unterwegs vereinbaren
- Keinen Fotograf mitnehmen - Scherz



Sicherheitsausrüstung:

Rettungsweste, Signalpfeife, wasserfestes Pflaster bzw. 1. Hilfecase, Handy mit Seenotrufnummern und Wetterapps, Wurfsack, (Fangleine, Signalaraketen, Positionslicht, wasserfeste Stirnlampe, Reservepaddel,)

Bekleidung:

Badesachen, Handtuch, 1st Layer, wasserfeste Schuhe und Socken, ggfs. Handschuhe und Mütze. Funktionale SUP Bekleidung (nicht Neo) wie [Starboard Allstar SUP Suit](#) oder [Element Dry Suit](#). Wechselkleidung in wasserfester Tasche mitnehmen.

SUP Boards:

Auf Seen, an der Meeresküste und langsam fließenden, tiefen Flüssen:

Touring Boards mit ausreichen Volumen und Ladefläche, die je nach Anspruch eine gute Richtungsstabilität bieten oder wendiger sind (eher Allround). Eine lange Finne oder 3-Finnensystem. Harte oder aufgeblasene Konstruktion. [Starboard Touring](#) oder [Blend Inflatable](#) oder [Starboard Elite Touring](#)

Auf Fließgewässern bis Wildwasserstufe IV:

Stabile, wendige Allrounder o. spezielle Wildwassermodelle mit Gepäckgummis und mehreren kleinen Finnen. [Starboard Atlas](#) oder [Blend Inflatable \(Allround\)](#) oder die [3 Boards der Inflatable Stream Linie \(Wildwasser\)](#)

Nahrung

Viel trinken. Wasser mit Nährstoffen. Oder auch ein Wasser und eine Schorle.
Regelmäßig kleine Portionen essen. Müsliriegel, Trockenfrüchte. Nicht zu viel Zucker zu sich nehmen.
Mineralstoffhaushalt vorab: Magnesium und Calcium zu sich nehmen.

Für Rückfragen:

Carsten Kurmis, mobil 0176 101 92016, carsten.kurmis@email.de

Arnd Dünzinger, mobil 0160 233 1878, arnd@bigjump.de

Mario Stecher, mobil 0179 940 6158, stecher_mario@yahoo.de

Starboard Pressemitteilungen und Fotos: <http://www.apm-marketing.de/index.php/info/presse.html>