

Inhoud

Inleiding	10	5. Soorten en maten	33
<i>Hoe het zo gekomen is</i>		<i>Wie heeft de langste?</i>	
1. De beste stuurlui	14	Materialen	33
<i>Alles wat je moet weten voor je het water op gaat</i>		Kajaks	34
Doe even normaal!	14	Kano's	35
Een goed begin is het halve werk	14	Vouwkano's en -kajaks	36
Better safe than sorry	15	Supboards	37
Nog even wat regelen	17	6. Sla je slag	42
2. Er was eens...	21	<i>Snelcursus voor beginners</i>	
<i>Historie van kajak, kano en sup</i>		Kajak	42
Boomstamkano's	21	Kano	43
De kajak	21	Sup	45
De Canadese of open kano	22	7. De wegwijzer	48
Het stand-up paddleboard	23	<i>Handleiding bij de routes</i>	
3. En toen...	24	Het pictogrammenkader	48
<i>Kanovaren en suppen in de tegenwoordige tijd</i>		Omschrijvingen bij de routes	49
Peddelen voor je plezier	24	Gps-routes downloaden	50
4. Voor elk wat wils	28	8. De tochten	52
<i>Alle peddelsporten op een rijtje</i>		<i>Alle routes op een rij</i>	
Vlakwater	28	Meer informatie	220
Wildwater	29	Plaatsnamenregister	222
Branding	29		
Zee	31		
Meerdaagse tochten	31		

Overzicht van de tochten

Groningen	54	Noord-Holland	140
1 Wehe-den-Hoorn	56	29 De Amsterdamse grachten	142
2 Appingedam	58	30 De Eilandspolder	144
3 De Wedderbergen	60	31 Het Wormer- en Jisperveld	146
4 De Ruiten Aa	64	32 Waterland	148
5 De Ruiten Aa (meerdaags)	66	33 Rond de Bergermeer en Alkmaar	150
		34 De Kortenhoefse Plassen	152
		35 Laag Holland (meerdaags)	154
Friesland	70	Zuid-Holland	158
6 De Alde Feanen	72	36 De molens van Kinderdijk	160
7 De Linde	74	37 De Nieuwkoopse Plassen	162
8 It Bûtenfjild	76	38 De Reeuwijkse Plassen	164
9 Friese vaarten boven Bolsward	78	39 De Giessen	166
10 De Aldegeaster Brekken	80	40 De Keukenhof	168
11 Dokkum	82	41 Delft	170
12 De Elfstedentocht (meerdaags)	84	42 De Kagerplassen	172
		43 De Vlist	176
		44 Het Groene Hart (meerdaags)	178
Drenthe	88	Zeeland	184
13 De Hunze	90	45 De Passageule	186
		46 Het Veerse Meer	188
Overijssel	92	Noord-Brabant	190
14 De Wieden	94	47 De Brabantse Biesbosch	192
15 De Weerribben	96	48 De Noordwaard	194
16 De Regge	98	49 De Graafse Raam	198
17 De Dinkel	100	50 De Mark en Breda	200
18 Weerribben-Wieden (meerdaags)	102	51 De Dommel	202
19 De Regge (meerdaags)	109	52 De Biesbosch (meerdaags)	204
Flevoland	112	Limburg	208
20 Almere	114	53 De Swalm	210
		54 De Roer	212
		55 De Grensmaas	214
Gelderland	116		
21 De Linge	118		
22 De Berkel	120		
23 De IJssel (meerdaags)	124		
Utrecht	128		
24 Angstel en Vinkeveense Plassen	130		
25 De Linschoten	132		
26 Leusden en Amersfoort	134		
27 De Kromme Rijn	136		
28 Utrecht	138		





**'Hoeveel keer trouwens heb ik in mijn dokterspraktijk
niet gepoogd een kajak voor te schrijven in
plaats van kalmerende of slaapmiddelen.'**

– Dr. M. Beaujean, *Bergriviergids van de Ardennen*

Inleiding

Hoe het zo gekomen is

We peddelden tot onze armen er bijna vanaf vielen. We fotografeerden, filmden, maakten tracklogs en rammelden op onze toetsenborden. Dagen-, weken-, maandenlang. En nu eindelijk nadert het moment dat we de laatste punt kunnen zetten in deze compleet nieuwe sup- en kanoroutegids voor Nederland. Niet vernieuwd, niet hetzelfde wasmiddel in een andere verpakking, maar écht compleet nieuw.

Was de vorige gids dan niet goed meer? Daar kunnen we helder in zijn: die was top. Helemaal zoals we hem indertijd bedoeld hadden en er verschenen maar liefst zeven drukken van. Maar de eerste druk was in 2006 en in de tussentijdse jaren veranderde er wel heel erg veel.

Om te beginnen blijkt een routegids niet een statisch ding te zijn, maar een dynamisch geheel dat voortdurend om aanpassingen vraagt. Er kwamen nieuwe instappunten, er verdwenen markeringen, beken gingen weer kronkelen na herstelprojecten en ga zo maar door. Het voortdurend actualiseren bleek een immense klus, waarvoor we regelmatig opnieuw een tocht uit het boek voeren. Daarnaast kregen we ook steeds meer hulp van kanovaarders die veranderingen aan ons doorgaven. We werkten de informatie iedere keer bij in de herdrukken, maar op sommige punten ontstond toch een lappendeken in de tekst. Binnen het vaste aantal pagina's was geen ruimte om een nieuw kanogebied als de Noordwaard op te nemen. Ook voor meerdaagse tochten was geen plaats. Het boek barstte al uit zijn voegen – en dat terwijl we er nog meer in kwijt wilden.

Niet alleen de routes veranderden, de wereld veranderde ook. De technologie maakte een enorme sprong. Zo schreven we in de eerste druk nog uitgebreide routebeschrijvingen om bij het instappunt te komen. Dat kon eenvoudiger, want wie rijdt er tegenwoordig nog zonder navigatiesysteem? Hetzelfde geldt voor de kaartjes. In de eerdere drukken zaten kaartjes die je buiten kon gebruiken om te navigeren. Die hebben we nu vervangen door gpx-bestandjes die je kunt downloaden op je telefoon of outdoor-gps, zodat je het boek gewoon thuis kunt laten en een veel betere navigatie onderweg hebt. De eerste druk werd ook nog analoog gefotografeerd op diafilm. Op wat? Ja, precies. Die techniek is volledig vervangen door digitale fotografie. Ook kunnen we tegenwoordig digitaal filmen en die filmpjes eenvoudig delen via internet. Zo wordt het allemaal nog leuker en dynamischer: met het boek op de bank en je smartphone of tablet binnen handbereik kun je met een QR-code filmpjes downloaden zodat je je vooraf, tijdens de tochtvoorbereiding, al een beeld kunt vormen van de route. Wie in 2006 gezegd had dat we dit ooit in een routegids zouden gebruiken, hadden we nooit geloofd. De technologische vooruitgang is ongekend en zal niet stoppen. Voor zover functioneel maken we er dankbaar gebruik van, maar een routegids in virtual reality zal dit boek nooit worden. Er gaat tenslotte niets boven het gevoel geruisloos met je peddel over het water te zweven, één met weer en wind.

Behalve de routes en de technologie veranderden wij zelf ook. We werden ouder en misschien ook wijzer. Kanovaren werd steeds meer een way of life. Naast het toervaren en de wildernisexpedities die we altijd al maakten, ontwikkelden we onze skills op het gebied van zeekajakken en openkanovaren. We bouwden zelf *skin-on-frame* Groenlandse kajaks en een hout-canvas open kano. En naast onze gegidste reizen en outdoor-instructie kwam er een complete webshop met opvouwbare kano's, kajaks en *packrafts*: vouwkanowinkel.nl, waarmee we nog meer mensen op weg helpen met kanovaren.

Naast de 'oude' kanosport dook er ondertussen een compleet nieuwe peddelsport op: het suppen, dat letterlijk in hetzelfde vaarwater zit als het kanovaren en kajakken. Natuurlijk gingen

we zelf ook suppen, want we zijn geen copy-paste-auteurs maar schrijven uit eigen ervaring en enthousiasme voor de sport. En dat suppen bleek verrassend leuk! Je kunt eens over de rietkragen kijken in plaats van ertegenaan en als complete work-out is het perfect. Maar wat ook duidelijk werd, is dat veel kanoroutes voor suppers aan de lange kant zijn. Waar kanovaarders dagtochten van 15 tot 20 kilometer wegpeddelen, is voor de meeste suppers een kilometer of 8 al een mooie afstand. Daar moesten we dus iets mee, om ook deze enthousiaste groep peddelaars goed op weg te helpen. Daarvoor bedachten we de SUPer-route: het leukste, mooiste of interessantste stuk van de kanoroutes, soms met een eigen instappunt om het handiger te maken.

De klap op de vuurpijl kwam in 2020, toen mensen door de coronapandemie niet meer eenvoudig naar het buitenland op vakantie konden en het binnenlands toerisme een ongekende boost kreeg. In plaats van twee tickets naar Bali kochten mensen twee kajaks of supps en gingen hun eigen woonomgeving op een compleet nieuwe manier ontdekken. Een nieuwe generatie kanovaarders en suppers ontdekte de peddelsport en het werd weer helemaal cool om op eigen kracht over de kleine watertjes van Nederland te varen. Hoewel het onmogelijk is om in de toekomst te kijken, zal een groot deel van deze nieuwe peddelaars besmet blijven met het peddelvirus en, zoals dat gaat met virussen, op hun beurt weer anderen infecteren. Het einde van de nieuwe peddelhype is nog lang niet in zicht.

Door de pandemie werd natuurlijk ook onze eigen actieradius beperkt. We maakten van de nood een deugd en grepen de gelegenheid met beide handen aan om nagenoeg alle routes uit het boek opnieuw te varen, plus al die nieuwe dagtochten die we eerder hadden willen toevoegen. We maakten acht meerdaagse tochten en we bedachten aparte suproutes. Opnieuw werden we gegrepen door al het moois dat Nederland aan kleine binnenwateren te bieden heeft. Met pijn in het hart hebben we de achtergrondverhalen bij de tochten geschrapt, maar zonder offers gaat het niet. Spierpijn, tegenwind, blaren en de constante dreiging van een keiharde deadline: het was het allemaal meer dan waard om deze compleet nieuwe gids *SUP & kanoparadijs Nederland* te maken. Hoog tijd om de laatste punt te zetten. Dit is hem →.←



De auteurs op de Oosterschelde.

1. De beste stuurliu

Alles wat je moet weten voor je het water op gaat

Doe even normaal!

De routes in deze gids gaan door schitterend vaarwater en vaak ook door kwetsbare natuurgebieden, die soms zelfs uitsluitend per kano of sup toegankelijk zijn. Dit willen we uiteraard graag zo houden. De volgende gedragsregels zijn dan ook zodanig voor de hand liggend dat het zonde van de ruimte in dit boek is om op te nemen, maar voor wie het nog niet wist:

- Neem je afval mee naar huis.
- Maak geen herrie.
- Betreed oevers alleen waar dat is toegestaan.
- Respecteer andermans eigendommen.
- Vaar alleen waar dat is toegestaan.
- Zorg indien nodig voor de vereiste vergunning.
- Parkeer zo dat je geen overlast veroorzaakt.
- Laat broedende (water)vogels met rust.

Een goed begin is het halve werk

Maak je eerste tochten niet te lang. Zorg voor een goede techniek zodat je controle hebt over je kano of supboard en laat je lichaam rustig wennen aan de peddelbeweging. Hiermee voorkom je een hoop frustraties en blessures.

De afstand die je tijdens een tocht kunt afleggen, is afhankelijk van techniek, conditie en het soort vaartuig, plus omstandigheden als wind, stroming en golven. Een ongeoefende kajaker vaart ongeveer 4 kilometer per uur, terwijl een geoefende kajaker 6 tot 7 kilometer per uur vaart. Een ongeoefende openkanobemannig legt ongeveer 3 kilometer per uur af en een geoefende bemanning 5 tot 6. Een geoefende supper vaart met een toerboard zo'n 6 tot 7 kilometer per uur, vergelijkbaar met een kajak. Beginners halen aanvankelijk ongeveer de helft van deze snelheid. Meet bij je eerste tochtjes wat jouw gemiddelde snelheid is. Kijk ook wat het effect is van wind mee en wind tegen. Hiermee kun je inschatten hoelang je nodig hebt voor een bepaalde tocht. Vergeet daarbij niet om tijd in te bouwen voor pauzes en wat reserve!

Heb je de juiste kaart van de route of de gps-route gedownload, dan kun je de tocht verder voorbereiden: bekijk of de route eventueel in te korten is bij weersomslag, materiaalpech of fysieke problemen. Neem je mobiele telefoon mee – uiteraard goed waterdicht verpakt – voor noodgevallen en de navigatie. Een waterdichte EHBO-set voor een dagtocht kan vrij beperkt zijn; je moet er vooral snij- en schaafwonden en blaren mee kunnen behandelen. Zorg voor voldoende eten en drinken en bekijk of je onderweg nog ergens kunt aanleggen voor een hapje en drankje. Op koude dagen is een gevulde thermosfles een welkome opkikker voor onderweg. Een petje of hoed, zonnebril, zonnebrand en lippencrème heb je op het water sneller nodig dan op het land, dus: altijd meenemen.

Qua kleding heb je bij een kort zomers tochtje door de polder niet veel meer nodig dan je zwemkleding, maar voor een wintertocht op de Swalm ben je beter af met een drysuit of neopreenkleding, wanten, muts, anorak en zwemvest. Bij de meeste tochten zal het ergens tussen deze twee uitersten in liggen. Een veelgebruikte vuistregel is: kleed je voor de temperatuur van het water. Neem altijd een extra set kleding mee, uiteraard goed waterdicht verpakt, dan heb je na een plotselinge hoosbui of onvrijwillige zwempartij nog voldoende droog spul bij je om het



Tochtplanning betekent ook onderweg bijsturen als dat nodig is.

warm en comfortabel te houden. Pak portefeuille, mobiel en autosleutels (zeker die met een chip) waterdicht in en je bent 'klaar voor onderwater'.

Better safe than sorry

Tijdens een kanotocht bestaat de kans dat je in het water terechtkomt, dus spreekt het voor zich dat je alleen gaat kanoën als je goed kunt zwemmen. Draag liefst altijd een zwemvest, in ieder geval op stromend water, bij het oversteken van grote plassen of meren en bij een lage watertemperatuur. Trek kleine kinderen altijd een zwemvest aan, ook als ze goed kunnen zwemmen. Omslaan gebeurt meestal onverwacht en met een zwemvest houd je het hoofd boven water in het eerste ogenblik van schrik of paniek.

Bij het suppen is een zwemvest niet noodzakelijk als je een *leash* gebruikt die je board met je been verbindt. Wanneer je onverwacht van je plank valt, heb je altijd je drijfvermogen binnen handbereik, of beter gezegd, beenbereik. Ga je in je eentje of op koud en groot water suppen, dan is een zwemvest natuurlijk wel een must. Kinderen dragen op een sup altijd een zwemvest! Als je kano of kajak niet is uitgerust met waterdichte schotten, zorg je voor extra drijfvermogen, bijvoorbeeld een luchtzak in voor- en achterpunt, zodat je boot blijft drijven. Mocht je onverhoopt omslaan, dan is de boot makkelijker naar de kant te duwen en te legen. Met een sup hoeft je je geen zorgen te maken over het drijfvermogen.

Raadpleeg voor vertrek het actuele weerbericht en let vooral op de kans op onweer en op de windverwachting. Met onweer kun je beter niet op het water zitten. Je steekt boven het verder platte wateroppervlak uit en de kans dat je hier door de bliksem getroffen wordt, is groter dan op het land. Als je ondanks je goede voorbereiding tijdens een tocht overvallen wordt door een onweersbui, probeer dan van het water af te komen en zoek beschutting in een huis, een schuur of een auto. Vermijd contact met het wateroppervlak en schuil niet onder alleenstaande bomen,

Vaar eindeloos over de Friese meren en oude melkvaarten of zwerf door Nationaal Park De Alde Feanen. Hier is alles over het water met elkaar verbonden. Peddelen Boppe!

FRIESLAND



Dagtocht 6

De Alde Feanen



Rondtocht over de plassen en petgaten van Nationaal Park De Alde Feanen



13 km



Nee



★



Hele zomerseizoen, maar vermijd topdagen met mooi weer vanwege de drukte



13 km




7 km



Nee

★

 Kanosteiger aan de Piet Miedemaweg, parkeren bij TOP Earnewâld aan de Wiidswei tegenover nummer 36

 Idem

TOCHTBESCHRIJVING Vanaf de parkeerplaats aan de Wiidswei loop je het bruggetje over naar de Piet Miedemaweg. Er ligt een kanosteigertje direct na de brug links, maar dat is voor de kanoroute door het noordelijke deel van het Nationaal Park (zie verder varen). Je steekt de Miedemaweg over en aan de overkant ligt een lange steiger in het ruime water van het Wiid. Deze steiger heeft aan het eind links een verlaagd deel waar je goed kunt instappen. Van het instappunt vaar je door de Fokkesleat/het Sydsdijp en steek je over naar de Kop fan Wiegersma. Linksaf door Rânsleat en over de Grutte Krite (vogelkijkhut bij aalscholverkolonie) en de Oksepoel naar het Hânsmar. Je passeert verschillende aanlegplaatsen van de Marrekrite, waar je kunt pauzeren. Over de Folkertsleat vaar je naar het petgatengebied Skrome Lân, dan linksaf door Aldewei en Sietse Maaikesleat, naar de uitzichtoren bij het Holstmar. Vaar naar de Saiter Petten en draag dan over bij de houten vlonder naar het verstilde petgatengebied Neeltsjemuoisgat, waar je volledig weg bent van de motorbootjes. Terug ga je op de Aldewei langs Beekhús Pôle door het Sydsdijp terug naar Earnewâld.



's Ochtends vroeg op de Grutte Krite.



Buiten het drukke zomerseizoen is het hier heerlijk leeg.

MOEILIKHEDEN Houd op zomerse dagen rekening met drukke gemotoriseerde recreatievaart.

KANO-/SUPVERHUUR hollema.nl, simmerwille.nl, wiid.nl

MINDER VER VAREN De route is op verschillende punten in te korten, zie bijvoorbeeld de SUPer-route.

VERDER VAREN Aan de noord- en oostkant van Earnewâld liggen nog twee routes die door de kleinere watertjes van het Nationaal Park gaan, een rustig alternatief als het bij mooi weer te druk is op het grotere vaarwater. De routes zijn te vinden op kanovarenfryslan.nl.

SUPER-ROUTE Volg het eerste deel van de kanoroute. Na het eerste petgatengebied, Skrome Lân, ga je rechtsaf door de Aldewei en het Sydsdijp terug naar Earnewâld.



UTRECHT

Rondom de heuvelrug ligt een heuse gordel van geweldige peddelroutes. En dan de stad Utrecht zelf nog: een peddelparadijs voor *urban explorers*!

Leusden en Amersfoort

Afwisselende rondtocht door de binnenstad van Amersfoort en langs beken en landerijen op de Utrechtse Heuvelrug		21 km		6 of 7x (20 m, 3x 75 m, 20 m, evt. 70 m (bak) en 40 m)	★	Hele zomerseizoen
		21 km				
		4 km				



Door een groene tunnel over de Heiligenbergerbeek.

 Kanosteiger, benedenstrooms van de stuw aan de Asschatterweg aan de rand van Leusden	 Bovenstrooms van de stuw aan de Asschatterweg. Als je hier parkeert bij de hoek van de Kanaalweg, scheelt dat je 200 meter overdragen langs de stuw	 Impressie van de tocht op YouTube
--	---	---

TOCHTBESCHRIJVING Vanaf het instappunt aan de Asschatterweg aan de rand van Leusden vertrek je benedenstrooms van de stuw, stroomafwaarts over het brede Valleikanaal, dat pastoraler aandoet dan zijn naam doet vermoeden. Ga onder de A28 door en linksaf (20 m overdragen). Je vaart een stuk achter de geluidswal evenwijdig aan de snelweg en buigt dan naar rechts af. Net voor een splitsing moet je rechts overdragen over een wandelpad (75 m). Je vaart nu over de groen omzoomde Heiligenbergerbeek door een park richting het centrum van Amersfoort. Na 600 meter is er links een steigertje en de parkeerplaats aan de Gasthuislaan. Dit is het startpunt voor de SUPer-route. Vaar verder door het park en houd bij een knik links aan; vaar niet onder deze brug door. Na de brug onder de Stadsring ga je linksaf en onder de monumentale poort van de Monnikendam door. Hier kun je prima pauzeren; in het centrum van Amersfoort is dat lastig door de hoge kademuren. Na de Monnikendam kun je linksom (of rechtsom) een rondje door de grachten varen. Rechtdoor is vaak afgesloten vanwege de ligplaats van rondvaartboten onder een

brug. Behalve rondvaartboten kom je op deze route praktisch geen andere scheepvaart tegen. Je komt weer bij de Monnikendam en vaart dezelfde heerlijk groene route terug de stad uit naar het steigertje aan de Gasthuislaan. Draag links over (75 m) en vrijwel direct daarna weer links overdragen bij een stuw en vuilvang (75 m). Je vaart over de Heiligenbergerbeek grotendeels door het bos de stad uit langs landgoed Lockhorst en Den Treek, opnieuw een verrassend groen traject. Voorbij Leusden moet je links overdragen bij een stuw (20 m). Ruim 500 meter verder moet je alweer de boot uit voor de passage van de drukke Arnhemseweg. Hier kun je je kano door de duiker trekken met behulp van een stalen bak met kabel. Als de bak bij hoogwater klem zit, moet je 70 meter overdragen. De route blijft nog 2 kilometer tussen de bomen door kronkelen langs landgoed De Boom. Voor een keersluis ligt rechts het laatste overdraagpunt (40 m) en een mooie pauzeplek. Je komt nu weer op het brede Valleikanaal en passeert na 2 kilometer kanoverhuur Boerderij Berg (die ook ijs verkoopt!). Daarna is het nog 2,5 kilometer terug naar het eindpunt bovenstrooms van de stuw aan de Asschatterweg.



Centrum Amersfoort: onder de Monnikendam door.

MARKERING De route rond Leusden is gemarkeerd met zeshoekige ANWB-bordjes. Het rondje door het centrum van Amersfoort is niet gemarkeerd.

KANO-/SUPVERHUUR kantjeboordverhuur.nl, kanocentrumberg.nl, sup-amersfoort.nl

MINDER VER VAREN De route rond Leusden kan niet worden ingekort. Vaar je alleen rond Leusden, zonder het rondje Amersfoort, dan is de route 17 kilometer. Of vaar alleen het rondje Amersfoort van 4 kilometer, zie de SUPer-route.

VERDER VAREN Vanuit Rhenen zijn de Grift en het Valleikanaal (de Grebbelinie) naar Leusden over 30 kilometer ontwikkeld als kanoroute. Deze route en andere kanoroutes in de provincie Utrecht zijn te vinden op recreatiemiddennederland.nl.

SUPER-ROUTE Het rondje Amersfoort van 4 kilometer is bij uitstek geschikt voor suppers. Startpunt is het steigertje achter de parkeerplaats aan de Gasthuislaan 70. Dit is ook de vaste opstaple voor kantjeboordverhuur.nl en sup-amersfoort.nl. Vertrek linksaf, richting het centrum. Voor de routebeschrijving zie hierboven bij de kanoroute.