





just
SUP

Wim Pyl

Lannoo



Inhoud

INLEIDING	9
DE EERSTE KEER SUPPEN	12
De voorbereiding	12
Basistechnieken	17
Blessures voorkomen	26
MATERIAAL	29
Het board	29
De peddel	36
De leash	39
Kledij	43
SOORTEN SUP	42
Vlak water	42
Touring-SUP	54
SUP-expedities van inspirerende mensen	62
Channel Crossing	62
The Great Danish Paddle	64
Ganges SUP	66
Wild water	67
De indeling van de wildwaterklasse	84
Suppen op de Soča in Slovenië	85
SUP-surfen of wave-SUP	89
Foil-SUP	102
SUP-yoga	103
Race-SUP	107

VEILIGHEID EN WETGEVING	118
Ken je route	119
Waterkwaliteit	120
ROUTES	121
In België	121
In Nederland	123
Over de grenzen	125
Hoe vind je zelf een perfecte SUP-spot?	127
ONDERHOUD VAN JE MATERIAAL	129
Board	129
Peddel	129
Pomp	130
Wetsuit	130
Safety jacket	130
DIEREN OP EN ROND JE SUPBOARD	131
Suppen met je hond	131
Dieren spotten onderweg	133
GEOCACHING	135
LEKKERE LOKALE LUNCH OP JE BOARD	137
AMBASSADEUR VAN HET WATER, ONZE SPEELPLEK	139
MEER INFO	141
DANKWOORD	142



Meer van Molveno, Italië



Plansee, Oostenrijk

Inleiding

Vroeger moest ik vaak uitleggen wat 'SUP' eigenlijk betekent. De mensen die ervan op de hoogte waren, kenden het van de warme landen met stranden en blauw water. Nu is stand-up paddle surfen een sport geworden met een waaier aan mogelijkheden en kun je het bijna overal doen waar er water is. Ik neem je mee langs de verschillende aspecten. Denk aan yoga, avontuurlijke tochten, zonsoudergangervaringen, surfen... en dat zijn nog maar enkele elementen die aan bod zullen komen.

VOOR WIE IS DIT BOEK?

Suppen hoort tot de meest laagdrempelige watersporten en is toegankelijk voor bijna iedereen. Dit boek is er voor de beginner die de eerste peddelslagen nog moet doen tot de meer ervaren supper die meer uitdaging zoekt, techniek wil bijschaven, een nieuwe discipline wil uitproberen en/of droomt van idyllische plaatsen om te suppen.

Leren, ervaringen opdoen... doe je door verschillende verhalen samen te brengen. En ieder heeft zijn of haar expertise. Daarom heb ik enkele mensen uitgenodigd om hun kennis en ervaring met jullie te delen.



GESCHIEDENIS

Het is moeilijk te zeggen waar stand-up paddle surfen – oftewel SUP of suppen – precies vandaan komt. De kans is reëel dat de sport zijn oorsprong heeft in het surfen in Hawaï en de Polynesische eilanden. Je kunt zelfs teruggaan naar 3000 v.Chr., toen je overal ter wereld verschillende vormen van een supboard aantrof. Denk aan samengebonden riet in Peru en heel wat landen in Azië, zoals China. Maar ook de gondels in Italië kun je eraan linken.

Voor het moderne suppen kijken we naar het jaar 1939, wanneer surflegende Duke Kahanamoku in een filmpje te zien is op een board met een peddel in zijn hand. Het board dat hij daar gebruikt, is een 'Australian surf ski', een kruising tussen een kajak en een normaal board. Dit filmpje kun je op YouTube terugvinden.

In de jaren 1960 gebruikten surfleraren hun surfboard en peddel om dicht bij hun studenten te blijven tijdens een les. Zo was het makkelijker instructies te geven, het overzicht te behouden of zelfs foto's te maken.

Ondertussen is suppen uitgegroeid tot een sport met een hele reeks aan variaties.

Veel leesplezier!

Wim

De eerste keer suppen

DE VOORBEREIDING

HARDBOARD

Behalve het dragen en het eventueel uit een hoes halen heb je geen voorbereidingswerk aan je board zelf.

INFLATABLE BOARD

Een inflatable of opblaasbaar board moet je logischerwijs eerst oppompen. Dat kan met de handpomp of elektrisch. Een board oppompen lijkt soms een grotere oefening dan het suppen zelf. Als je het nog nooit gedaan hebt, zul je dat vanzelf wel ondervinden. Het is dan gemakkelijk





Lago del Predil, Italië

te zeggen dat een paar psi (luchtdruk) minder weinig verschil zal maken, maar dat doet het dus wel. De performance van je board hangt samen met de stijfheid. Zorg dus dat je board opgeblazen is tot minimaal 15 psi. Je kunt dit aflezen op de meter op je pomp. Bij koudere watertemperaturen mag je board zelfs iets harder. De temperatuur van het water zal ervoor zorgen dat de druk nog een beetje afneemt.

VIN MONTEREN

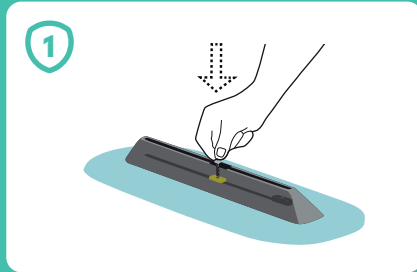
Er zijn verschillende types van vinnen en soms is de vin zelfs vast gemonteerd aan je board of moet je de vin gewoon in de finbox schuiven en vastklikken. Hier ga ik in op één bepaald principe, het meest voorkomende. Andere zijn vaak een variant hierop.

- Draai de bout en het plaatje van de vin los van elkaar.
- Schuif het plaatje in de finbox. Schuif het plaatje wat door richting het midden van je board. Wat extra ruimte geeft je meer speling. Je kunt hiervoor je schroef gebruiken.
- Plaats de vin in de finbox met de onderkant naar achteren. Zorg dat het gat voor de schroef boven het gat van het plaatje zit.
- Draai de schroef erin tot je voelt dat hij in het plaatje zit. Draai hem nog niet volledig vast.
- Schuif de vin naar waar je hem wilt hebben. Draai de schroef nu volledig vast en een kwartslag terug. Dit doe je om hem later makkelijker los te krijgen.
- Controleer of alles goed vastzit.

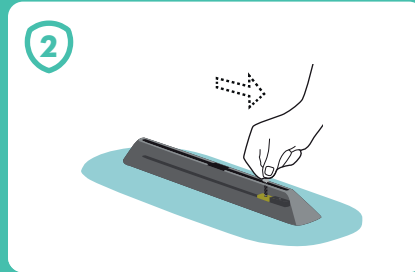
» TIPS

Hoe verder je vin naar achteren zit, hoe beter je board draait. Hoe meer naar voren, hoe beter je rechtdoor kunt peddelen. Zet bij het opruimen altijd de schroef en het plaatje terug op je vin. Zo heb je minder kans die te verliezen.

TO DO



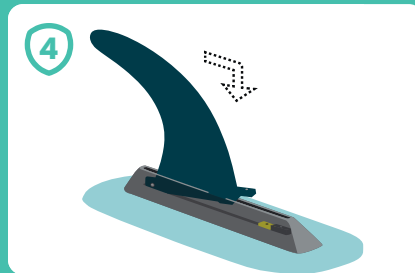
Gebruik de schroef om het plaatje in de finbox te plaatsen.



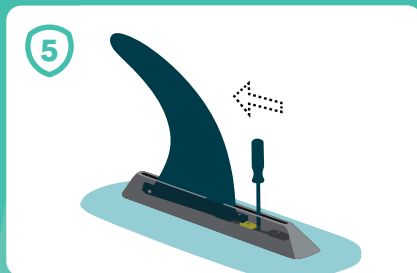
Schuif het plaatje met de schroef naar de voorkant van de finbox.



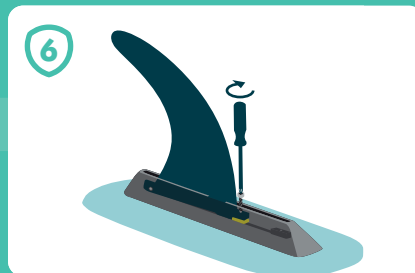
Plaats de vin in de finbox en schuif naar de achterkant van de finbox tot de gewenste positie.



Duw de vin naar beneden.



Gebruik een schroevendraaier om de schroef door het gat in de vinbasis en het plaatje te schroeven.



Draai de schroef goed vast.

LEASH BEVESTIGEN

Je leash zorgt ervoor dat je board, wanneer je eraf valt, niet van je wegdrijft. Je bevestigt je leash aan de leashplug van je hardboard of de D-ring van je opblaasbare board.

Dit doe je door het lusje dat aan je leash zit erdoor te halen.

- Maak het klittenband los.
- Haal de leash door de lus.
- Sluit het klittenband laag voor laag.
- Controleer of hij vastzit.

PEDDEL AFSTELLEN

Plaats je peddel rechtop voor je. Zorg dat je op een gelijke ondergrond staat.

Open het klepje en trek het handvat, vanwege zijn vorm ook wel de T-grip genoemd, omhoog. Laat je hand met je duim op je hoofd steunen en maak een shakateken. Je peddel moet even hoog komen als het puntje van je pink. Zet het klepje weer dicht en check of je de peddel nog in en uit kunt schuiven. Kan dat nog? Dan moet je het schroefje aan de klep nog wat vaster draaien.



SIDE INFO

Het shaka- of *Hang loose*-signaal is het teken dat je maakt door je duim en pink op te steken, terwijl de andere vingers gebogen blijven. Het is een signaal van vriendschap, verstandhouding. Je zegt ermee 'hallo' en toont affectie en respect. Kortom, een symbool voor de *Aloha Spirit* en veel liefde.





BASISTECHNIKEN

PEDEL VASTHOUDEN

Houd één hand bovenaan de T-grip en de andere een stuk daaronder, zodanig dat je 90° kunt draaien met je ellebogen. Wanneer je handen te dicht bij elkaar staan, heb je minder controle en kun je minder kracht zetten. Staan ze te ver uit elkaar, dan kun je sneller last krijgen van je rug en schouders.

Wanneer je rechts peddelt, is je rechterarm de onderarm en de linkerarm dus de bovenarm. Wissel je van kant, dan wissel je ook je armen.

PEDDELBLAD

Als je naar je peddel kijkt, zul je zien dat het blad onder aan je peddel schuin loopt of wat gebogen is. Zet je peddel voor je. Als hij goed staat, wijst de tip van het blad naar jou toe. Misschien helpt het wel als je denkt aan een eendenpoot in het water.

RECHTOP STAAN

Ga eerst op je knieën op het board zitten. Leg je peddel dwars voor je, terwijl je hem vasthoudt. Zet je voeten een voor een naast het handvat op schouderbreedte (= parallelle stand). Recht je rug en gebruik je peddel als extra evenwichtspunt. Strek je benen (niet volledig) en ga rechtop staan. Probeer dit alles in een zo vloeiend mogelijke beweging te doen.

»» TIP

Begin alvast met peddelen voordat je gaat staan. Een voortbewegend board is stabielere dan een stil drijvend board.



