



## INHOUD



Voorwoord 6

Over dit boek 8

**1**

Oorsprong 10

**2**

Materiaal 14

Sup-polo – Richard Proost 32

**3**

Gebruik en instellen materialen 34

Nederlands Kampioen – Joep van Bakel 42

**4**

Voordat je het water op gaat 44

Over de grenzen – Ike Frans & Alex de Saint 52

**5**

Peddelen 56

Technisch suppen – Niek van der Linde 64

**6**

Oefeningen 66

Supyoga – Wieneke van der Aa 76

**7**

Het weer 78

Belgisch Kampioen – Kjell de Bruyn 86

**8**

Veiligheid 88

Kids-sup – Jörg Bossaek &  
Herman van den Berg 94

**9**

Regels rondom suppen 96

Wave-sup – Emma Reijmerink 102

**10**

Routes 104

Suproutes – Hugo Vernhout 110

**11**

Lifestyle 112

Hondensup – Ingrid Kroon 120

**12**

Buitenspelen voor gevorderden 122

SUP Elfstedentocht – Anne-Marie  
Reichman Totah 132

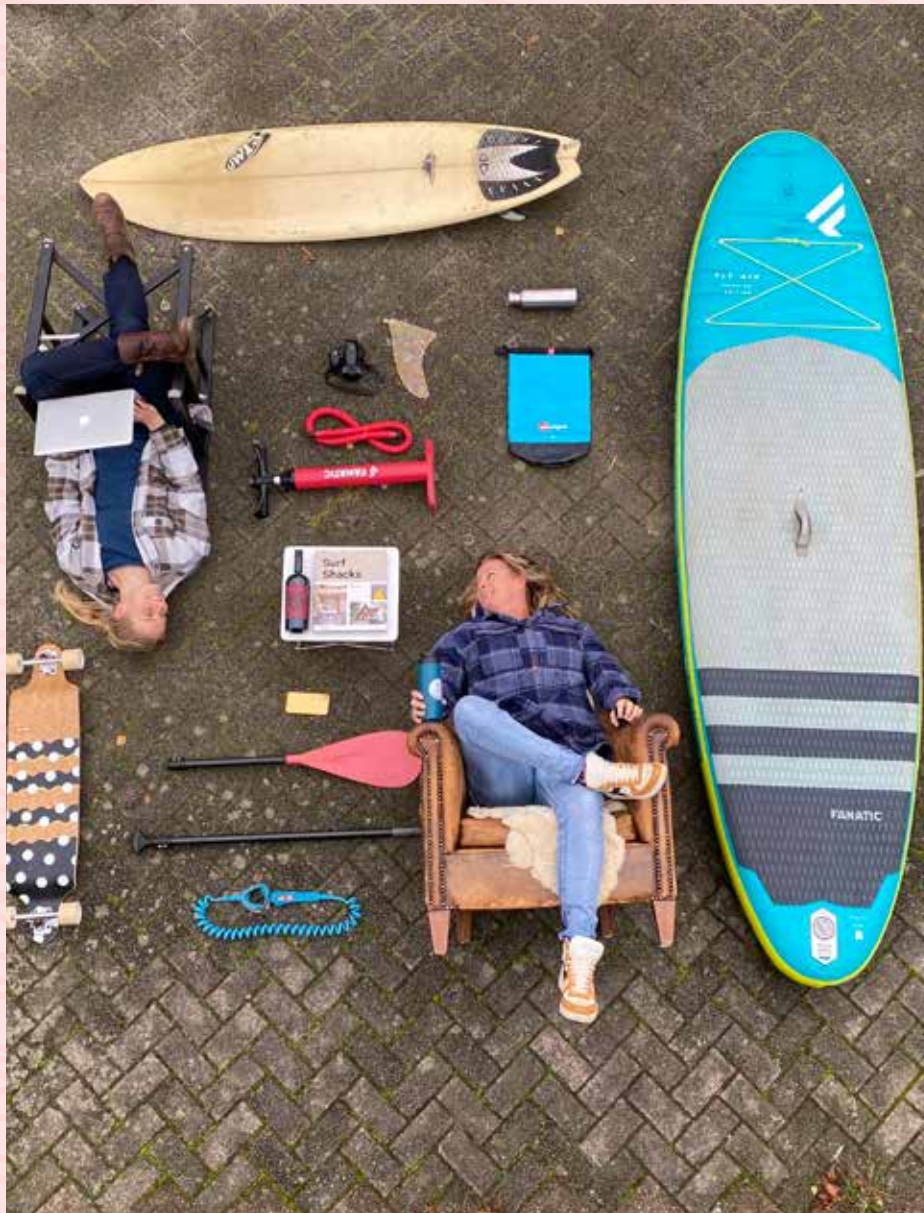
**13**

Supclean-up 134

Suppen in België – Dirk de Beuf 138

Dankwoord 140

Meer weten? 142



## VOORWOORD

*Janneke Smits en Marleen Backx zijn ervaren supinstructeurs en eigenaren van Suppen met Janneke en SUPclub Nederland, twee van de eerste supscholen in Nederland. En samen hebben zij de SUPacademie opgericht. Janneke is zoveel mogelijk op het water te vinden, bij wedstrijden en toffe suptrips. Ze heeft zelfs het wereldrecord 24 uur op de lange afstand op haar naam staan. Marleen houdt zich bezig met de zakelijke kant van de SUPacademie en de opleidingen.*

Toen we in 2012 begonnen met suppen en onze supscholen oprichtten, moesten we aan iedereen uitleggen wat SUP, oftewel *stand up paddling*, was. Routes om te suppen waren er nog nauwelijks. Als we een onbekende, avontuurlijke tocht maakten, liepen we op blote voeten over de grote weg met ons board en peddel op zoek naar een startpunt.

Er is in tien jaar tijd veel veranderd. Inmiddels is suppen de populairste watersport in Nederland en België. Het is een erg toegankelijke sport. Je kunt suppen op de grachten, rivieren en meren, maar ook op de sloot achter je huis. Bijna iedereen kan het wel ergens doen. Op veel plaatsen kun je een board huren en eventueel een lesboek. Ook zien we boards in steeds meer winkels liggen.

Suppen kent ondertussen ook behoorlijk wat variaties. Om er een paar te noemen: op steeds meer plaatsen kun

je meedoen aan supyoga. Wil je liever wat meer actie? Dan kun je je uitleven op de golven in zee. Wil je ontspannen peddelen én iets doen voor het milieu, dan kun je op het water een supclean-up doen. En dan zijn er nog supconcerten en bootcamplessen op de sup.

Nu steeds meer mensen suppen hebben ontdekt, is er ook behoefte aan een gids waarin je allerlei informatie over suppen kunt vinden. Als het even kan, staan we zelf op het water, geven we suplessen of werken we aan onze opleidingen. We sluiten graag af met de *après-sup*. Dat is heel veel suppen. Kortom, we hebben allerlei leuke informatie om te delen.

Suppen mag dan eenvoudig ogen, het wordt een stuk makkelijker en plezieriger na wat instructies, oefeningen en tips & tricks. Daarnaast hopen we lezers van dit boek vooral ook te inspireren. En wie kunnen dat beter dan de supgoeroes zelf? Er bestaat een hele sup-community waarin mensen zich bezighouden met hun eigen specialismen. In dit boek laten we een aantal interessante, leuke en originele suppers aan het woord.

*Let's SUP* is er voor iedereen die zich wil verdiepen in deze populaire sport. Het boek biedt tips voor beginnende suppers, maar geeft ook inspiratie voor nieuwe avonturen en ontdekkingen op het water. SUPer veel leesplezier!



## OVER DIT BOEK

### De basis van het suppen

Om je wegwijs te maken met de beginselen van SUP staat er veel basisinformatie in dit boek. We leggen uit hoe je je materiaal kunt gebruiken en instellen en wat je daarmee op het water allemaal kunt doen. Ook laten we zien welke verschillende typen boards er zijn en geven we tips over het weer, veiligheid op het water en handige oefeningen.

### Suppers aan het woord

Inspiratie opdoen doe je wat ons betreft zoveel mogelijk. En je raakt het meest geïnspireerd door te luisteren naar de verhalen van spraakmakende en bijzondere mensen. Wij zijn trots en dankbaar dat al deze mensen wilden meewerken om hun ervaringen, toewijding en bijzondere levensstijlen hier te delen. Met als gezamenlijk doel jullie – mede-watermensen en sup-lovers – een kijkje in hun 'supkeuken' te geven en jullie hopelijk te inspireren door de manier waarop zij in het leven staan.



# 2



## Materiaal

## OPBLAASBARE BOARDS

We hebben de opblaasbare boards al even kort genoemd. In Nederland maken we het meest gebruik van opblaasbare boards. Een voordeel is dat je ze makkelijk kunt transporteren en opslaan. Ze zijn bovendien hufterproof. Je kunt er nog eens ergens mee tegenaan botsen zonder echt schade te maken. Daarnaast is er een ruime keuze in modellen, kleuren en kwaliteit.

### Optimaal gebruik

Suppen begint met het oppompen. Een board moet goed opgepompt worden voordat je het water op kunt. Dit is voor veel mensen al een behoorlijke work-out en dan heb je nog geen meter gepeddeld. Het onvoldoende op druk brengen is geen optie. Als je dan op je board gaat staan, zul je merken dat je weinig stabiliteit hebt en de performance niet optimaal is. Je staat dan eigenlijk op een veredeld luchtbed. Pomp je board dus goed op. Heb je (nog) niet zoveel spierballen, gebruik dan een elektrische pomp.

### Langdurig plezier

Een opblaasbaar board kan veel hebben. Er zijn tests gedaan waarbij auto's over een board rijden en boards van gebouwen af worden gegooid. De schade is, zelfs dan, minimaal.

Toch zijn er een aantal dingen waar je board minder goed tegen kan. Op nummer één staan scherpe voorwerpen. Denk aan prikkeldraad, glas, scherpe rotsen en scherpe nagels van bijvoorbeeld een hond of kat. Ook muizen vinden boards in de opslag nog wel eens interessant. Zij bijten er met gemak een gat in.

Direct zonlicht is een ander aandachtspunt. Zonlicht laat je board, met name het deckpad, op den duur verkleuren. Ook langs de naden kan het randje van de lijmlaag uiteindelijk vergelen. Wil je dit voorkomen? Stal je board overdekt en leg je board even op zijn kop als het vol in de zon ligt en je er geen gebruik van maakt.

### Goed onderhoud

Een board vraagt in principe niet veel onderhoud. Er zijn wel een paar simpele handelingen waardoor je je board makkelijk netjes kunt houden. Spoel je board na gebruik op zee af met schoon water. Afspoelen na gebruik op binnenwater kan in sommige gevallen ook verstandig zijn. Het water kan soms een vieze geur geven aan je board. Door het af te spoelen voorkom je dit. Geen schoon water in de buurt? Zorg dan voor een schoonmaakdoekje, dat kun je altijd meenemen in je tas. Hiermee

kun je je board direct na gebruik even afnemen en krijg je hem nagenoeg droog en schoon. Soms ligt er wel eens een filmlaagje op het water. Dat zorgt voor een vieze aanslag op je board. Als je die er direct afhaalt met een doekje, heb je er weinig last van. Droogt de laag op dan zul je flink moeten poetsen om het eraf te krijgen.

Voordat je het board voor een langere periode opbergt, bijvoorbeeld voor de wintermaanden, kun je het board grondiger schoonmaken. Gebruik hiervoor een zacht schoonmaakmiddel zoals groene zeep. Je deckpad krijg je weer mooi schoon als je even de hogedrukspuit erop zet. Spuit liever niet op de randen, want dan kun je door de druk het deckpad losspreken van je board. Met een wondersponsje krijg je je board verbazingwekkend goed schoon zonder een schoonmaakmiddel te hoeven gebruiken.

### Opblaasbaar board

#### Voordelen

- + Ruime keuze in modellen, kwaliteit en prijs
- + Hufterproof
- + Groot volume (zwaardere mensen kunnen makkelijker mee)
- + Compact en dus makkelijk mee te nemen

#### Nadelen

- Meer mogelijke ongemakken, zoals lekkage en kapot ventiel
  - Windgevoeliger
- Meer werk om board gereed te maken, door oppompen
- Performance is minder goed



## TIP

Check de schroefjes van je verstelbare peddel voor- en nadat je op het water bent. Deze willen nog wel eens los gaan zitten.

## PEDDEL INSTELLEN

Nu de peddel nog op de juiste lengte instellen. Dit doen we omdat tijdens een goede peddelslag het volledige blad onder water moet verdwijnen. Is je peddel te kort dan gaat het blad niet volledig onder water. Is je peddel te lang dan heb je een grotere kans op overbelasting waardoor je sneller een blessure ontwikkelt.

- 1 Zet de peddel tussen je voeten zodat de peddel niet te ver bij je afstaat. Dat is beter voor het instellen.
- 2 De meeste peddels hebben een klepje dat open kan, zodat het handvat omhooggetrokken kan worden. Open het klepje en trek het handvat omhoog totdat de plooi van je elleboog op ooghoogte is.
- 3 Je arm is niet volledig gestrekt en staat ook niet in een hoek van negentig graden maar zit daar tussenin. Dat is een prima hoogte als je rustig, recreatief gaat peddelen.



## TIP

Belangrijk is dat je schouder ontspannen is en dat je geen last van je rug en/of schoudergewrichten krijgt. Merk je dat je last begint te krijgen, pas de lengte van je peddel dan aan.

Er is nog een manier om de lengte van de peddel in te stellen. Zet je hand met gespreide vingers bovenop je hoofd waarbij je duim je hoofd raakt. Je pink raakt de bovenkant van de peddel die recht voor je staat. Deze hoogte komt als het goed is overeen met de eerste manier van instellen. Wil je meer snelheid gaan maken en dus een krachtige slag maken, dan stel je je peddel wat korter in.

## TIP

Heeft je verstelbare peddel in het water gelegen? Dan kan er wat water in gelopen zijn. Laat het water eruit lopen en spoel bij zout water en zand uit met schoon water. Anders ga je na verloop van tijd vanzelf een vies luchtje ruiken in (de buurt van) je peddel.

## TIP

Heb je net op zee of zout water gesupt? Spoel dan je peddel even af. De verstelsystemen houden niet van zout.



# NEDERLANDS KAMPIOEN

## Joep van Bakel

**Joep groeit op aan het water. Van jongs af aan is hij op het water te vinden, meestal met een peddel in zijn hand. Surfski, kano en vanaf 2016 ook op de sup. Tot op heden sleept Joep alle Nederlandse supdistance-titels in de wacht. Kortom, Joep is een geboren winnaar.**

'De HISWA SUP Race in Amsterdam was mijn allereerste suprace. Dit was zo'n leuke ervaring dat ik in de supwereld ben blijven hangen. Al snel werd ik "geadopteerd" door team Fanatic Benelux. Dit team zorgt ervoor dat suppen aanvoelt als een teamsport in plaats van een individuele sport. Waar ik gelukkig van word is een actieve levensstijl en uitdagingen. Ik ben mijn hele leven al bezig met sport. De uitdaging haal ik uit de wedstrijden die ik doe. Ik houd niet vast aan trainingsschema's, maar zie sport als lifestyle. Mijn doel is om mijzelf elke dag te verbeteren. Door veel variatie in mijn trainingen en sporten aan te brengen en te doen waar ik zin in heb en plezier aan beleef, heb ik zo lang aan de top kunnen blijven.

Mijn leven bestaat op dit moment uit mijn gezin: mijn vrouw en twee jongens van vijf en negen jaar oud. Onze oudste zoon Mylo werd als achtjarige Nederlands Kampioen op de sup in zijn leeftijdsklasse en onze tweede zoon Tije is op zijn vierde ook gaan suppen.

Verder werk ik als docent lichamelijke opvoeding en geef ik suples bij kanovereniging de Zwetplassers in Wormer. Op deze vereniging ben ik twee jaar geleden een jeugdgroep voor het wed-

strijdsuppen begonnen. Dit is inmiddels een groep van zo'n vijftien kinderen die ik samen met een aantal andere trainers wekelijks lesgeef. Afgelopen jaar heb ik, samen met Fanatic, een speciaal supboard ontwikkeld voor kinderen. Ook worden er dankzij Fanatic steeds meer jeugdwedstrijden georganiseerd. Het is mooi om de sport te zien groeien en jongeren te

**Ik houd niet vast aan trainingsschema's, maar zie sport als lifestyle. Mijn doel is om mijzelf elke dag te verbeteren.**

zien meevechten voor de Nederlandse titels. Er zal een tijd komen dat zij de nationale titels overnemen, maar ze zullen ervoor moeten vechten!

Aan beginnende racesuppers zou ik willen meegeven: begin met een les bij iemand die ervaring heeft in de wedstrijd sport.

En wacht niet te lang met deelnemen aan wedstrijden. Je hoeft geen topsporter te zijn om plezier te beleven aan de wedstrijd sport. In de Nederlandse supscene is de sfeer heel gemoedelijk en iedereen helpt elkaar. Iedereen kan meedoen, van topsporter tot amateur, van jong tot oud, als je maar plezier beleeft.'



## WATEROMSTANDIGHEDEN

Naast het kunnen maken van een goede inschatting van het weer, is het handig om wat meer te weten over het type water waarop je gaat peddelen. Het verschilt namelijk of je op binnenwater of op zee peddelt. Het kan zelfs zijn dat je je uitrusting daarop moet aanpassen.

### Op zee

Aan onze kustlijn is het bijna altijd feest voor watersporters. Als het kalm is, kunnen we lekker suppen. Als het daarvoor te hard waait, pakken we de kite. Met een goede deining en golven hebben we het voor het kiezen: golfsuppen of golfsurfen? Wind is dus van invloed, maar golven ook. Het kan lastig zijn om door de branding te komen. Maar oefening baart kunst en als je een golf pakt op je board dan is alle inspanning de moeite waard geweest! Lees vooral even het interview met Emma op bladzijde 102, zij kan erg enthousiast vertellen over golfsuppen.

### Op rivieren

In Nederland en België hoef je nooit ver te rijden om bij water te komen. Een rivier is zo gevonden. Zodra je hebt gecontroleerd of je er mag suppen (zie ook hoofdstuk 9 *Regels rondom suppen*) kun je je tocht gaan plannen. Waar je rekening mee moet houden is dat een rivier altijd stroming heeft. Je kunt ervoor kiezen om van A naar B te suppen met de stroom mee. Of je peddelt heen en weer. Dan begin je tegen de stroom in, zodat je het makkelijk hebt op de terugweg.

### Op meren

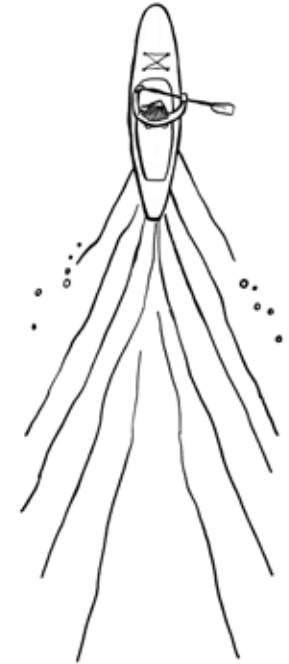
Ook meren zijn er genoeg te vinden. Op een groter water moet je altijd even de wind in de gaten houden. In het midden en aan lagerwal is het water onrustiger als het waait. Zorg er dan dus voor dat je een beetje aan hogerwal blijft. Tenzij je al gevorderd bent en juist op die wind heel lekker gaat! Dan kun je een *downwinder* maken. Dat wil zeggen van A naar B suppen met de golven mee en de wind in de rug (zie ook hoofdstuk 12 *Buitenspelen voor gevorderden*). Ook hier geldt weer: weet wat je doet, wat je kunt en wat de risico's zijn. Kun je dat nog niet inschatten, dan kun je beter in een veiliger gebied blijven. Staat er geen of een matige wind en zijn de omstandigheden goed, dan kun je op een meer een leuk rondje maken.

### TIP

Als jij op een mooie zomerdag met je opblaasbare board naar zee reist, check dan goed of de wind aanlandig is. Alle opblaasbare items waarmee je op zee kunt drijven zijn zeer gevoelig voor de wind. Jouw supboard dus ook! Terwijl jij aan het suppen bent, ben je zo afgedreven zonder dat je het doorhebt. Je kunt dan problemen krijgen met terugkomen.

### TIP

Kijk niet naar de golven, maar blijf naar de horizon kijken. Maak daarbij (extra) krachtige slagen om door de golven heen te komen.



## GOLFSLAG

Als je op het water bent, krijg je hoe dan ook te maken met golfslag. Die kan veroorzaakt worden door wind of door een ander vaartuig. Ben je op een kanaal aan het suppen waarbij de kant van zand of modder is, dan zwakken de golven snel af. Heb je harde kanten dan wordt het een klotsbak, omdat de golven weer terugkomen via de kant. Er is een slimme manier om met golven om te gaan. Probeer recht tegen de golven in te sturen. Zodra je door de golven bent, zoek je het rustige water achter de boot op. Daarna kun je vrij makkelijk weer verder peddelen. Ga desnoods op je knieën zitten als je nog niet zo handig bent met golven.