INHOUD

INLEIDING 7

1 SUPPEN, EEN INTRODUCTIE 10

Een korte geschiedenis 11

De voorbereiding 14
- Supmateriaal 14
- Materiaalbehoud 24
- Uitrusting 25

2 VOOR HET EERST HET WATER OP 32

Beginnen met suppen 33
- Het board dragen 33
- Peddel instellen 34
- Het water op 34
- Oefening baart kunst 39

Supregels 42

Nederland waterland 43
- Kanalen 43
- Rivieren 45
- Meren 45
- Grachten en singels 45

Supvariaties 45

3 DE VOLGENDE STAP: SUPPEN OP ZEE 48

Een snelle leercurve 49
- Noordzee-golven 49
- Bescherm jezelf 50

Beginnen op de Noordzee 51
- Voorkeursbeen bepalen 51
- Peddel instellen en vasthouden 54
- Door de branding komen 54
- Peddelen achter de branding 56
- Bochten draaien 57
- De eerste golven pakken 60
- Golfrit verlengen 61
- Terug naar het strand komen 62

Verschillende spots 66
- Strekdammen 67
- Deining 67
- Surfetiquette 67

4 SUPPEN ALS WORK-OUT 70

Spiergroepen 72
- De buikspieren 73
- De borst- en rugspieren 73
- De been- en bilspieren 73

Belang van stretchen voor en na het suppen 73
- Schuinebuikspierenstretch 74
- Schouder- en tricepsstretch 74

Hamstringstretch 75
Hamstringstretch II en bovenbeenstretch 75
Bovenbenen- en billenstretch 76
Nek-, schouder-, rug- en hamstringstretch 76
Schuinebuikspier- en bovenbeenstretch 76
Schouderstretch 77
Onderrugstretch 77

Suppen als training 78
Racen en langeafstandsuppen 78
Deadlift 78
Split squat 79
Squat 79
TRX pull 80
TRX chest press 80
De Plank 81
De Zijdelingse Plank 81
De Brug 81
Superman 82
Triceps dips 82

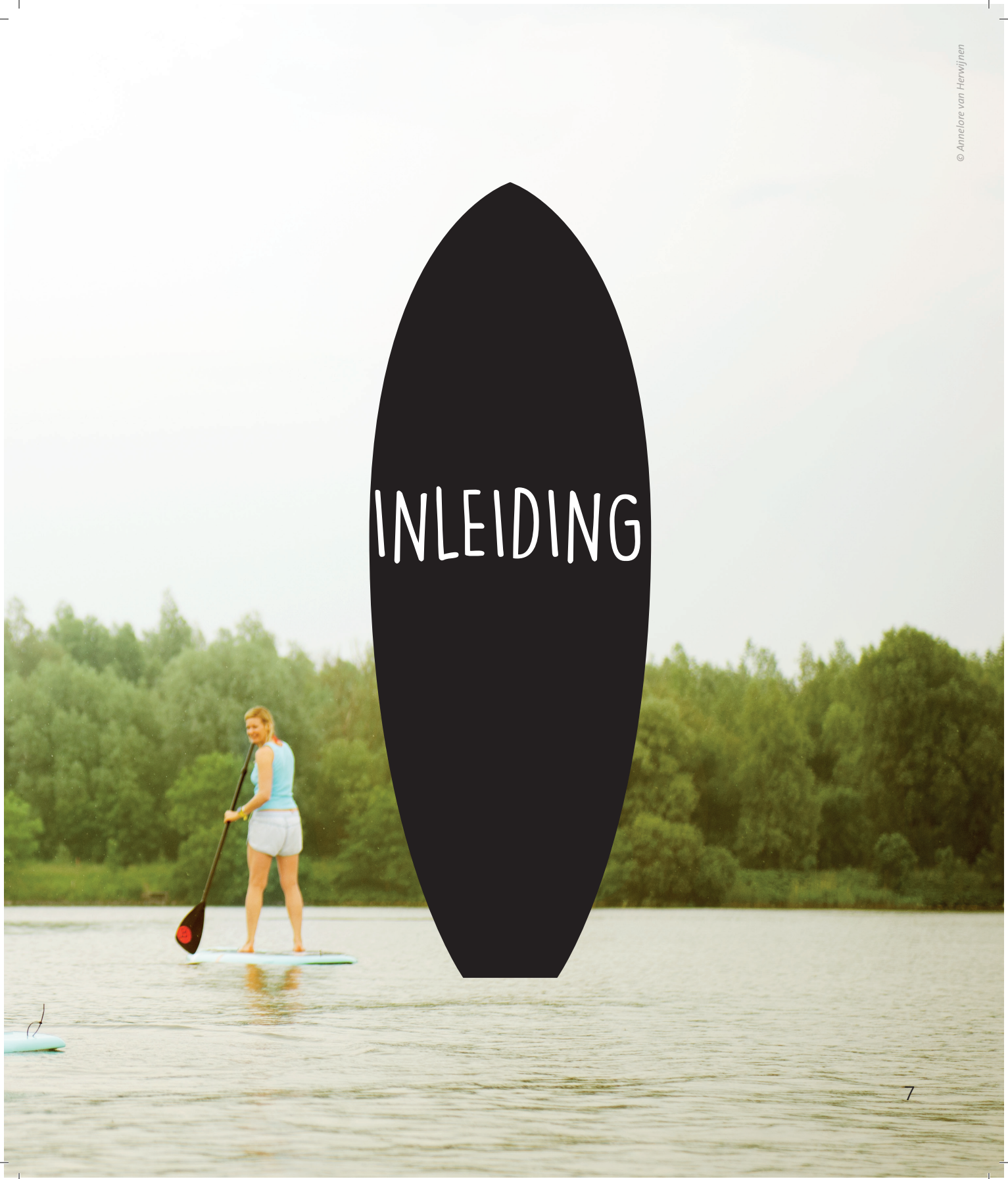
Hoe fit ben jij? 86
1. Lichaamsbalans 86
2. Beenspieren 87
3. Buikspieren 87
4. Bovenlichaamspieren 88
5. Uithoudingsvermogen 89
6. Vetpercentage 89
7. Lichaam en geest 90
8. Ontspanning 90

5 WEERSVOORSPELLINGEN 92
De binnenwateren 93
Op zee 93
Golfcondities in de Noordzee 93
Het weer voorspellen op de dag zelf 96
Getij 98

6 SUPTOCHTEN IN NEDERLAND 102
Groningen: Marenland 104
Friesland: Luts 106
Drenthe: De Hunze 108
Overijssel: Bornse Beek 110
Flevoland: Almere Haven en Weerwater 112
Gelderland: Wolderwijd 114
Utrecht: Utrechtse grachten 116
Noord-Holland: Amsterdam 118
Zuid-Holland: Nieuwkoopse Plassen 122
Zeeland: De Veerse Watergang 126
Noord-Brabant: Dordtse Biesbosch 128
Limburg: Oolderplas 130

7 TOT SLOT 134
Bijlage 136
Over de auteurs 137
Dankwoord 142





INLEIDING

© Annelore van Herwijnen

Op het Hawaiiaanse eiland Maui spreken fanatieke suppers over hun 'dagelijkse waterwandeling'. Suppen is dan ook de manier om fit te blijven en tegelijk te genieten van al het moois dat de natuur te bieden heeft. Na het lezen van dit boek zul je het met ons eens zijn: eigenlijk is het zonde om in ons waterrijke land níét te gaan suppen!

Nederland is van oudsher een waterland, en Nederlanders hebben zodoende altijd veel met watersporten gehad: roeien, windsurfen, golfsurfen, kitesurfen... Recentelijk is in korte tijd bovendien stand-up paddling – afgekort: sup – enorm populair geworden; steeds vaker zie je mensen staand op grote surfboards door de stadsgrachten en over rivieren en meren peddelen. En ook op zee is het aantal suppers in de afgelopen jaren vervijfvoudigd vergeleken met een paar jaar terug.

Hoe komt dat? Waarom zijn zo veel mensen plotseling gegrepen door het supvirus? Het antwoord is simpel: suppen is een nieuwe, zeer toegankelijke en superleuke watersport. En omdat suppen op binnenwateren niet moeilijk te leren is, neemt de sport daar helemaal een hoge vlucht. Of je nu een fanatieke sporter bent of nog maar zelden iets aan sport hebt gedaan, je kunt al in een uurtje leren suppen op het relatief vlakke Nederlands binnenwater, ook zonder watersportachtergrond. Een plek vinden om te suppen is eveneens makkelijk: iedere Nederlander woont wel in de buurt van water – of het nu een sloot betreft, een meer, grachten, rivieren of de zee.

Het enige wat je ervoor nodig hebt, is een supboard, een peddel en – met name op zee – een wetsuit (een neopreen surfpak). Je hoeft dus ook niets op te tuigen, zoals bij windsurfen. Als je een goede plek aan de wal hebt om op te stappen, peddel je in de gracht of in de golven zo weg op je supboard. Omdat je op een groot board staat, is het bovendien makkelijker te leren dan golfsurfen. En ook al vereist het golfsuppen iets meer oefening dan suppen op binnenwater, toch kun je al heel snel veel plezier beleven met de kleinere golven.
Wij hebben dit boek geschreven voor iedereen die geïnteresseerd is in suppen en overweegt om er zelf mee te beginnen. Maar ook de doorgewinterde supper zal wat kunnen opsteken: over het weer en de golfvoorspelling, of de fysieke kant van het suppen. Daarnaast hebben we door heel Nederland mooie tochten voor je uitgezocht.

We beginnen bij het begin, de herkomst van suppen, om daarna meteen met de voorbereidingen aan de slag te gaan. We laten je vervolgens aan de hand van foto's en een duidelijke uitleg zien hoe je je eerste meters kunt gaan suppen. Ook beschrijven we hoe je je eerste golven kunt gaan 'rijden'. Tot slot geven we je tips om een geschikte suptocht te plannen en leggen we uit wat suppen met je lichaam doet. Helemaal achterin vind je een overzicht van alle termen. Kortom, we hopen met dit boek ons enthousiasme voor het suppen op je over te brengen.



© Annelore van Herwijnen



© Annelore van Herwijnen



SUPPEN, EEN INTRODUCTIE



Eenmaal besmet met het supvirus vind je altijd wel een moment om op je board te springen. Vraag een supper wat voor hem of haar het mooiste is en je krijgt bijna zonder uitzondering het volgende antwoord: je kunt eigenlijk altijd suppen, waar en wanneer je maar wilt. Desondanks is een goede voorbereiding wel zo handig. Vandaar dat we daar in dit hoofdstuk uitgebreid op ingaan: wat heb je nodig, hoe verzorg je je materiaal en wat neem je mee op je board? Maar eerst willen we je laten zien dat suppen niet zomaar een nieuwe rage is; al eeuwenlang wordt er gesupt in allerlei delen van de wereld.

EEN KORTE GESCHIEDENIS

Het is moeilijk te zeggen waar of wanneer *stand-up paddling* precies is ontstaan; overal ter wereld vinden we bronnen over suppers. De eerste gedocumenteerde beschrijving van het suppen danken we aan ontdekkingsreiziger James Cook. Hij schreef eind 18de eeuw in zijn scheepsjournaal hoe een Polynesiër voor zijn plezier 'de golven bereed', staande in een kano en zich voortbewegend met een peddel.

De eeuwenoude Polynesische surf- en suptraditie begon echter te vervagen door de zendelingen die zich na Cook en de andere ontdekkingsreizigers in Polynesie vestigden. Deze blanke *haole* ('vreemdelingen') vonden de traditionele surfkleding, een lendendoek, maar onzedelijk. Ook het rituele belang van surfen en suppen nam af. Door verschillende activiteiten, bijvoorbeeld surfen, kanoën, worstelen en *hula*- dansen, brachten de Polynesiërs namelijk offers aan Lono, god van de vruchtbaarheid, landbouw, regen, muziek en vrede; dit strookte niet met het calvinistische geloof van de zendelingen.


© Doron Kats

Het surfen en suppen verdween gelukkig nooit helemaal – op enkele plaatsen bleven de Polynesiërs de diverse sporten beoefenen. Toen kapitein William Matson in 1901 een hotel op Waikiki Beach opende, maakte hij reclame voor zijn hotel met beelden van surfers, kanoërs en suppers. Zijn gasten kregen surfles van een groep Hawaiiaanse mannen, de Waikiki Beachboys. Zij peddelden op een supboard met hun leerlingen mee, om hen zo beter te kunnen instrueren en foto's van de voortgang van hun leerlingen te maken.

Misschien minder bekend is de surfcultuur van Peru, die waarschijnlijk ouder is dan die in Polynesië. Al meer dan 4000 jaar maken de Peruaanse vissers gebruik van de golven, waarover zij zich, staande in hun rieten kano's, voortbewegen met behulp van een peddel. Deze kano's of *caballitos* ('paardjes'), zijn uitermate geschikt om de sterke golven langs de Zuid-Amerikaanse westkust te 'berijden'.

Dichter bij huis vinden we de gondeliers van Venetië, die vanaf de 18de eeuw het 'waterbeeld' bepalen. Destijds gebruikten bijna 10.000 inwoners van deze stad de gondel als dagelijks vervoersmiddel. Nu, in de 21ste eeuw, peddelen nog altijd vierhonderd gondeliers op deze authentieke wijze toeristen door de eeuwenoude waterstad.

Een andere suptraditie vinden we in het Israëlische Tel Aviv. De lokale vissers peddelen al honderden jaren staand op een enorm breed board, op zoek naar vis. De reddingsbrigade keek dit kunstje af en gebruikt sinds 1900 een supboard, *hasake* genaamd. De reddingswerkers hebben zo niet alleen beter zicht, maar ze zijn ook sneller dan wanneer ze zouden zwemmen. En nog een voordeel is dat ze iemand in nood kunnen meenemen op hun grote, brede board.
In de 20ste eeuw waren het echter nog steeds vooral Hawaiiaanse surfers die supten als ze bij slechte golven toch wilden trainen. Pas in 2004 werd het suppen een onderdeel van de befaamde Buffalo's Big Board Surfing Classic-wedstrijden. Al snel nam de sport wereldwijd een enorme vlucht en nu wordt hij steeds vaker beoefend door mensen die ook op binnenwater gaan suppen. Staand zie je immers meer dan zittend in een kano of kajak.

De bekende Amerikaanse surfer Laird Hamilton zette in 2006 de sport definitief op de kaart in Europa. Hij begon zijn tocht in Londen op de fiets, voor hij na een korte rustpauze bij Dover op zijn supboard stapte. In slechts zes uur supte hij het stormachtige water van het Kanaal over – en fietste tot slot vanuit het Franse Le Touquet naar Parijs. Het was een spectaculaire intrede van de supsport. Inmiddels zijn we ook in Nederland gewend aan het beeld van mensen die op een board staand door de grachten en over meren, rivieren en de golven van de zee peddelen.


© Laird Hamilton



HANS SCHOUTEN

45 jaar
Supt sinds: 2009.
Andere sporten: Ik doe aan golfsurfen (te weinig) en peddelen in een *outrigger*. Dat is een smal Polynesisch bootje met een drijver (*ama*) voor de stabiliteit, waarbij je vooral je bovenlichaam traint. Het is min of meer hetzelfde als suppen; alleen ga je een tikkeltje sneller en je zit.
Werk: Process engineer in de chemie.

Hoe begon je met suppen?

De eerste keer suppen was in Egypte, tijdens een windsurfvakantie toen het even niet waaide. Er lag een board met een peddel en om toch bezig te zijn, ben ik op die plank gestapt. Het viel me flink tegen, want het leek heel gemakkelijk. Maar na een uurtje ging het al een stuk soepeler en toen bleek dat suppen over een koraalrif vol vissen best tof is!

Waarom sup je?

De inspanning, de natuur, de omgeving, het plezier, de mogelijkheden, het ontdekken, de ruimte en stilte om je heen... Maar zeker ook medepeddelaars, mensen met een drive, een verhaal, karakter en plezier in de sport – dat alles maakt suppen zo bijzonder.

Waar sup je?

Ik sup eigenlijk overal waar water is. Ik peddel veel op binnenwater, maar ook op zee. Wijk aan Zee is mijn homespot, bij golfsurfvereniging Hui Nalu. De golven zijn er prima. Op de Noordzee is het prima peddelen als het windstil is, vanwege de beweging in het water, de zeehonden en de rust op het water.
Maar ik heb ook mijn favoriete vlakwaterspots. Ik sup veel in de Vecht en de Vechtplassen, omdat het zo dichtbij is. En ik kom veel op de Amsterdamse grachten, om doorheen te dwalen. Dokkum is ook altijd leuk om te suppen, omdat het zo'n mooi stukje Elfstedentocht is. Tijdens vakanties kijken we altijd of er water op loopafstand in de buurt is, om te suppen. In Frankrijk heb je Atlantische golven, bijvoorbeeld bij Locquirec en La Torche in Bretagne. Maar de Vendée is toch ook wel een fijne plek: lekker warm, redelijk golfzeker en in één dag naartoe te rijden. Ik droom ervan ooit met een OC6, een zespersoons outrigger, rond de Hawaiiaanse eilanden Molokai of O'ahu te gaan. Maar ook zou ik graag eens met een downwinder op Maui meedoen.