



STAAND PEDDELEN, VAN OORSPRONG EEN HAWAIIAANSE SPORT

De oude Hawaiianen vonden het staand peddelen uit. Er wordt alom aangenomen dat zij de sport al heel vroeg beoefenden. Begin van de 50'tiger jaren wordt het staand peddelen dan weer gesignaleerd in Waikiki. De zogenaamde 'beachboys' die staand op grote houten 'surfboards' met de toeristen in de golven peddelden en foto's maakten. De sport groeit hard in Hawaii, Amerika, Australië en inmiddels ook in Europa.

Staand peddelen, afgekort als Sup(Stand Up Paddle), ontwikkelt zich in meerdere richtingen.

Triatleten suppen al marathons, wildwater fanaten suppen op wildwater. Fitness liefhebbers gebruiken Stand Up Paddle voor hun "full body work-out". Natuurliefhebbers beleven staand de natuur onder en boven water intenser door hun betere perspectief en surfers suppen inmiddels alle bekende en onbekende golven spots.

Omdat echt iedereen het kan en binnen een paar minuten met plezier op de plank staat, is de sport toegankelijk voor iedereen. Staand peddelen is een heerlijk alternatief om met de familie samen lekker aan en op het water plezier te hebben of in de Pietkreek peddelen en genieten van de natuur.

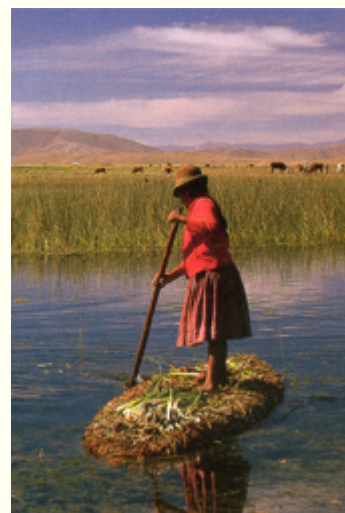
VOOR- & NADELEN

Staand peddelen brengt een aantal voordelen en ook nadelen met zich mee. Als belangrijkste voordeel wordt door de meeste suppers genoemd dat je continu op je plank moet balanceren. Dat betekent dat je ook continu je spieren moet gebruiken om recht op te blijven staan. Gecombineerd met het peddelen betekent dat dus dat elke peddelsessie je een volledige training geeft. Zeker als er wat deining is op het water is je volledige peddelsessie feitelijk ook een continue balans oefening. Een ander veel genoemd voordeel is dat je staand een veel beter overzicht van de omgeving en zeker van de waterwereld hebt. Staand kan je ook over hoge kanten kijken en zie je ook wat er allemaal onder water gebeurt. Door het hogere perspectief kijk je ook verder waardoor het anticiperen op de wateromstandigheden eerder en daarmee beter/gunstiger/veiliger koers kunt bepalen.

Staand peddelen heeft als belangrijkste nadelen dat je staand natuurlijk veel windvang hebt en peddelen met tegenwind een extra inspanning vraagt. Verder is het behouden van je evenwicht in zeer kabbelige omstandigheden natuurlijk erg moeilijk. Maar deze twee laatste aspecten worden vaak juist gezien als een onderdeel van de uitdaging van staand peddelen.

DE PEDDEL

Gepeddeld wordt met lange enkelbladige peddels. De lengte van de peddels is meestal zo'n 20 tot 25 cm langer dan de lengte van de supper zelf. Ben je dus 1,85 mtr dan zal je peddel ongeveer 2,05 mtr lang zijn. Voor Suppen in de golven wordt vaak een kortere lengte gekozen. Voor vlakwatertochten of race vaak een wat langere peddel.



Ook beoefend in Bolivia