



# Kennismaking SUP

## Wat is SUP?

Peddelsurfen (ook wel suppen of stand-up paddlesurfing) is een vorm van surfen op een golfsurfplank en een peddel. In tegenstelling tot gewoon golfsurfen, waar liggend of knielend met de armen gepeddeld wordt, wordt bij een sup board gebruikgemaakt van een peddel. De surfer staat daarbij op de surfplank. De surfplank die gebruikt wordt heeft een voldoende volume, om er voor te zorgen dat de surfer stabiel genoeg op de plank kan staan. Stand-up paddle kan gedaan worden in zowel grote golven, kleine golfjes als op binnenwater.

## Wanneer?

Initiatielessen op de spuikom op 27/04 4/05 11/05 18/05 25/05 1/06

Start om 14u en einde om 16.30u

Sup op zee: 22/06 29/06 en 31/08

Voor deelnemers die al de basistechniek beheersen en afhankelijk van de weersomstandigheden )

Waar? WOS Spuikom Vicognedijk 30 Oostende

Kostprijs? Je betaalt 12€ per sessie.

Hierin zit het gebruik van het materiaal, zwemvest, sanitair clubhuis, verzekering en deskundige begeleiding. Wetsuits of aangepaste kledij en schoeisel liefst zelf voorzien.

Inschrijven kan via mail naar [patrick.dieussaert@telenet.be](mailto:patrick.dieussaert@telenet.be) met vermelding van nodige gegevens (naam, adres, geboortedatum en plaats, e-mail adres en/of gsm. nr.)

