



Stand Up Paddling (SUP) er verdens raskest voksende sport noen gang og øker i popularitet ikke bare i Hawaii og Kanariøyene, men også hjemme

i Norden. Vil du gi ferien et annerledes innhold så ta deg et dagskurs i paddling på brett, og se Las Palmas stranden fra havet. Det er noe å skrive hjem om!

Årsaken til denne enorme veksten er lett å forklare:

- SUP er lett å lære med riktig utstyr og byr på en umiddelbar mestringsfølelse!
- SUP gir enormt bra trening både styrke, utholdenhet og ikke minst balanse!
- SUP kan gjøre overalt hvor det er vann, innsjøer, elver, fjorder og basseng!
- SUP er gøy, sosialt og enkelt å gjøre med venner!
- SUP kan gjøres på flattvann, åpent hav og i bølger!

# Hva er SUP?

Stand-up paddle

I forhold til å sitte nede i en kajakk, ser du også veldig mye bedre når du står og padler – du ser sandbunn, steiner og fisk – og du slipper å bli svette fra navlen og ned. Den lavere vekten gjør dessuten at selv lettere personer ikke har noen problemer med å ta et SUP brett ned fra taket av bilen og bære det ned til vannet – og tilbake. Det setter kvinnelige SUP'ere stor pris på!

Stående padling gir et utrolig treningsutbytte da man kobler inn balanse i tillegg til «core» styrketrening. Utbyttet blir dermed langt bedre og

kondisjon, styrke og balanse forbedres betraktelig. Som en bonus blir man eksponert for mye sol og får kjøpt litt farge på kroppen også!



Sammen med instruktør **Guillermo Morales** som prater perfekt engelsk er **Elían, Daniela** og **Adam**.

### 1. Treningseffekt

SUP er god trening for hele kroppen, du trener alle muskler fra topp til tå. Med riktig padleteknikk er dette god trening for balansemuskulatur og kjernemuskler. Det er en trygg treningsform som ikke gir deg støtbelastning.

### 2. Rekreasjon

SUP er en fin måte å kome seg ut i naturen, å luften hode og kropp, samle fine inntrykk og praktisere tilstedeværelse. Du må være tilstede når du er på et brett, du må kjenne havet, vinden, naturen for å holde deg i balanse. En perfekt måte å praktisere det som så populært kalles mindfulness.

### 3. Stressreduksjon

Fin måte å avkople på, redusere stress og få frisk luft

### 4. Naturopplevelser

SUP er en fin måte å gå på oppdagelsesferd på steder i ditt nærområde der du gjerne aldri før har vært. Ofte er det slik at de beste naturopplevelsene gjerne er i ditt eget nærområde.

SUP er ingen ekstrem sport, men noe hele familien kan ha glede av. Det er ingen nedre eller øvre aldersgrense. SUP krever ikke at du er i god form for å begynne.

### 5. Lett som en plett

SUP er lett å få til og du får raskt mestringsfølelse.

Du trenger ikke være redd for å falle av på samme måte som i kajakk, ettersom du ikke sitter fastspent. Det er lett å komme seg opp på brettet dersom du faller av. Passer for alle, både voksne, eldre og barn, til og med hunder koser seg på SUP brett!

### 6. Ekstra frihet

Gir deg frihet til å både kunne stå, sitte og ligge, siden du står opp kan du nyte utsikten av alt fra krabber og fisk til vakker horisont.

### 7. En lykkepille

Du blir ekstra glad av SUP. Brettet fungerer på samme måte som en lykkepille! SUP balanserer ditt serotonin nivå og øker dopamin som er ditt lykke-hormon.



Stand-up  
paddle  
på Canteras  
stranden



Oceanside

Vil du gå på SUP kurs på vakre Las Canteras stranden slipper du unna med bare 90 euros for hele 5 dagers kurs. Føler du deg ikke helt trygg likevel, kan du legge til 15 euro for en ekstra dag!

Føler du umiddelbart at dette er noe for deg. Dessuten har du bare en dag til rådighet så koster et dagskurs 25 euro. Er man en vennegjeng blir det bare billigere jo flere dere er! Og for deg som har gjort dette før, og bare vil leie brett og våtdrakt er det fullt mulig hos Oceanside på Canteras i Las Palmas.

Ta kontakt på:

Tel. +34 681 220247

paddle@oceansidesurf.es - www.grancanariasurf.es

Calle Tenerife 12, Las Palmas de Gran Canaria



TEKST & FOTO: Bente Storsveen Akerwall

bente@dagnatt.com