



SUP

Hitta balansen & känn friheten

SUP – Stand Up Paddle Boarding – är en vattenbrädsport där man står på brädan och paddlar med en enbladig paddel. Det bästa med SUP är att det är en aktivitet för alla.

Vi börjar med en trygg och inspirerande introduktion där du får grundläggande kunskaper om utrustning och paddlingsteknik. Du lär dig hur du hanterar brädan på ett säkert och effektivt sätt – allt för att ge dig de bästa förutsättningarna att upptäcka den här fantastiska sporten.

Sedan är det dags att ta steget ut på vattnet. Vi sjösätter brädorna och omsätter kunskaperna i praktiken. Du börjar stabilt på knä och hittar steg för steg balansen för att resa dig upp. I din egen takt växer tryggheten – och snart glider du fram över vattnet.

När du känner dig bekväm på brädan går vi vidare med tekniker som forward stroke, sweep stroke och roderteknik, så att du får bättre kontroll, flyt och effektivitet i din paddling.

En riktigt bra SUP-upplevelse börjar med rätt utrustning. Därför använder vi högkvalitativa, stabila brädor som ligger tryggt i vattnet och gör det lättare för dig att lyckas.

Inga förkunskaper krävs – bara nyfikenhet och lusten att prova något nytt

ALTERNATIV 1

1-2 timmar

- SUP

Startkostnad: 7.500:-

Per person: 795:-

Moms tillkommer

Öppet Hav AB

Sjövillan, Hus 208, 111 49 Stockholm

08-500 33 221 · info@oppethav.se · www.oppethav.se

öppet  hav



Information

- Passar små grupper
- Inga förkunskaper krävs
- Badkläder rekommenderas

