



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.

Först ger vi dig dom grundläggande kunskaper om utrustning och paddlingskoncept som behövs för att på ett säkert och effektivt sätt kunna utforska den här härliga sporten!

Nästa steg blir att sjösätta brädan och använda era nya färdigheter på riktigt! Ni börjar på knä och hittar så småningom balansen för att resa er upp. När ni känner er lite hemma på brädan kommer vi börja jobba på forward stroke, sweep stroke och roder tekniker.

Din SUP upplevelse blir bättre utav riktigt bra utrustning. Därför har vi valt att erbjuda riktigt bra brädor som ligger stabilt i vattnet. Inga förkunskaper krävs.



### ALTERNATIV 1

**1-2 timmar**

- SUP

**Per person:** 795:-

**Startkostnad:** 7.500:-

Moms tillkommer

**Öppet Hav AB**

Sjövillan, Hus 208, 111 49 Stockholm

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