



Bilder: NICKLAS ELMRIN

**LÄNGS SÄVÄN.** Under lördagsförmiddagen tog Maria och Annelie med sig varsin bräda upp till Partille, för att paddla nedför Säveån och avsluta vid Lilla bommen.

# "Första gången kändes som att gå på vattnet"

## NATURIG TRÄNING

**En surfbräda, oömma kläder och en paddel – Stand Up Paddleboarding, SUP, är sommarsporten för dig som vill komma i kontakt med naturen och samtidigt få ordentlig träning.**

Stand up paddleboarding (fritt översatt: stående brädpaddlande) innebär att man står upp på en stor surfbräda och paddlar med en enbladig paddel. Sporten har funnits i Sverige ett tag, men har under de senaste åren blivit väldigt populärt och spridit sig som en löpeld. Maria Cerboni och Annelie Pompe

har båda kört SUP i flera år.

– Det är rätt skönt, man får leva efter vad naturen erbjuder, som väder till exempel, och det älskar jag. Jag håller på med yoga i vanliga fall, det faller hand i hand. Det blir en meditation på vattnet, säger Maria.

**BÅDE MARIA OCH ANNELIE** berättar att sporten är väldigt lätt att lära sig, det är bara att våga testa. Och de som är rädda för att trilla ska redan nu släppa den tanken – det är nämligen då som man riskerar att plurra i.

– Det är verkligen bara att paddla. Det blir inte mycket lättare än så. Det är bara att ställa sig på brädan, eller eventuellt att sätta sig på den från början. Det är nog räds-

och psyket som gör att man tappar balansen. Så fort rädsan kommer för att man ska trilla, det är ju då man gör det också. Det är som att stå på spårvagnen mer eller mindre, förklarar Maria.

**FÖRUTOM ATT SYSSLA** med sporten för kul är det också en riktigt bra träning. Enligt Annelie är det både träning för utsidan – och insidan.

– Jag tror att det här är en så himla bra träning för att man inte tänker på att det är träning. Man ska ta sig någonstans, så man tar i med musklerna utan att tänka på det och tänker inte ”åh nu ska jag träna, så tråkigt”. Första gången jag gjorde det här så kändes det som om jag gick på vattnet. Jag kände

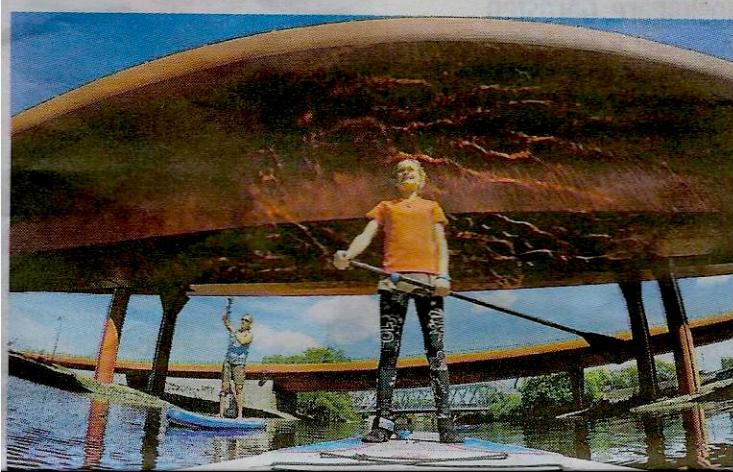
mig som en indian. Det så nära naturen då det är så lite mellan dig och vattnet.

**MATS LODALEN HAR** drivit Plums AB sedan två år tillbaka och företaget har hyrt ut paddlebräder i tre år. Han säger att sporten blivit allt mer populär bland göteborgarna.

– Sporten är en växande trend. I år har både efterfrågan och försäljning dubblats sen förra året. Det är många göteborgare som vill köra, vilket är roligt. Många har provat utomlands, där det är mycket större än här i Sverige, och har sedan velat fortsätta med det i Sverige.

JULIJA SIDNER

031-62 40 00 julija.sidner@gp.se





031-62 40 00 julija.sjödner@wp.se

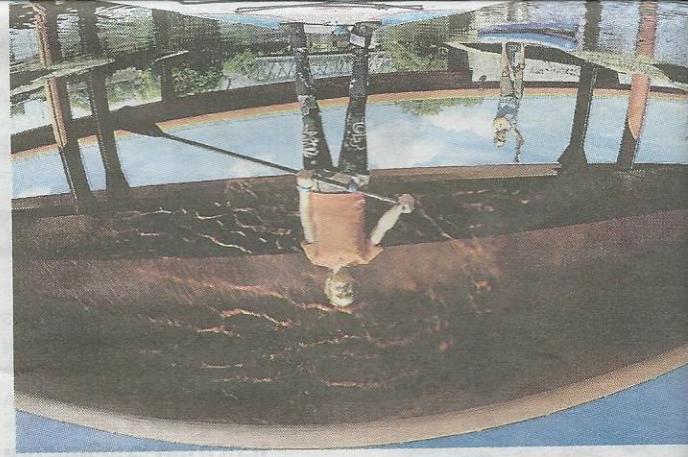
**JULIJA SJÖDNER**

MATS LODALEN HAR drivit fläms tagef har hyst ut paddelbräder i tre AB sedan två år tillbaka och före- mera popular bland gästborarna. Mats LODALEN HAR drivit fläms och vattintet.

mig som en indian. Det sätta naturien där det är så länge mellan dig och vattintet.

**FÖRUTOM ATT SVALLA** med sporten för kult är det också en klick bra training. Enligt Annemarie berättar att sporten är väldigt lätt att lära sig, det är bara att väga testa. Och förutom att svalla med sporten för vattintet, jag är inte rörligare än hennes tränare.

**BÅDE MARIA OCH ANNEMARIE** berättar att sporten är det bäde-



om jag gick på vattintet. Jag kände förturtsattas med det i Svartinge. I med musklerna utan att tänka på ska ta sig nägontans, så man tar i med musklerna utan att tänka på det och tänker in te "Juh nu ska jag vilket är rörligt. Managår här provat managår gästborare som vill komma dit med musklerna utan att tänka på tänker på att det är training. Man himla bra training för att man inte ska bli slappad för att trilla. Ska de som är rörliga redan nu slappas att man tänken - det är namliggen då som man tänker att plura!.

**SPORTEN** är väldigt lätt att lära sig, det är bara att väga testa. Och förutom att svalla med sporten för vattintet, jag är inte rörligare än hennes tränare.

**SVAN**. Under lördagsformidaggen tog Maria och Annemarie med sig varsin bräda upp till Partille, för att paddla nedför Säveån och avsluta vid Lilla Biller: NICKLAS ELMRIN



# Första gången kändes om att gå på vattintet”