

# SUP – TURPADDLING – NÄRA NATUREN!

Njut av skärgården natur med en härlig paddeltur i grynings- eller kvällsljus - vecka 28-31 (även andra kvällar aug-sep.)

\* *TURERNA UTANNONSERAS MED KORT VARSEL - NÄR PROGNOSEN ÄR GOD - PÅ [FACEBOOK Runmarö SUP](#) OCH [www.runmarosup.se / aktuell kursinfo](http://www.runmarosup.se/aktuellkursinfo)*

\* *VILL DU FÅ DENNA INFO VIA MAIL?  
ANMÄL DIG TILL VÅR UTSKICKSLISTA PÅ: [sup@runmaro.se](mailto:sup@runmaro.se)*

## PADDLA I SOLUPPGÅNG ELLER SOLNEDGÅNG

Glid tyst fram på en SUP-bräda när solen visar sina första strålar en tidig morgon. Eller ta en vilsam tur i solnedgången. Våra turpaddlingar ger unika möjligheter att komma naturen. Att stå på vattnet och paddla sig fram genom skärgården är nåt alldeles speciellt. Det måste upplevas för att förstå vad vi pratar om!

Denna härliga sup-tur om 90-120 minuter sker i Runmarö SUP:a vackra omgivning- ar. Vi njuter av fågellivet, havets brus och vindens sus. Vi bara ÄR, här och nu! Och även om du paddlar mjukt för att hinna med att uppleva, så tränar du samtidigt hela kroppen. SUP är en optimal träningsform där alla små muskler får arbeta, samtidigt som du övar upp balans och din hållning.



**I varje kurspass á 90-120 min ingår:**  
Licensierad SUP-instruktör, SUP-bräda, paddel, fotrem & flytväst. Uppvärmning. Paddling i anpassat tempo med härliga naturupplevelser av ytterskärgården. Stretch och avslappning. (Vid kallt väder finns våtdräkt att hyra.)

**Man paddlar bäst i:**  
Snabbtorkande sport- eller badkläder. Ta gärna med ett ombyte kläder och handduk.

### För deltagande krävs:

För att delta krävs att du har provat StandUp Paddling tidigare och gått vår nybörjarkurs, eller motsvarande, och känner dig bekväm med SUP och behärskar tekniken någorlunda. Vi paddlar i grupper om max 10 personer.

**PRISER ENSTAKA PASS – se nästa sida**



### PRISER ENSTAKA PASS

- 90-120 min i grupp (3-10 personer) 500kr / pers
- 90-120 min för 2 personer 850kr / pers
- Hyra av våtdräkt 75kr

*I priserna ingår certifierad SUP-instruktör med kundaliniyogautbildning & all utrustning förutom våtdräkt, som finns att hyra vid behov. Efter genomfört pass finns möjlighet att hyra utrustning och få 20% rabatt på hyran vid första hyrtillfället!*

