

SURF'S UP

HANDBOEK
VAN DUMMY
TOT PRO



TIRION SPORT

SURF'S UP

HANDBOEK VAN DUMMY TOT PRO

Martijn Boot

TIRION SPORT





JOEL



STYLE

THIS IS VANS. THE ORIGINAL SINCE 1966.



Photo: Glaser/A-Frame © 2012 Vans, Inc.

www.vans.com
www.facebook.com/vanseurope



Foto: Roxy

INHOUD

10	Intro	80	Next level
12	Surfen van nul tot nu	104	The art of longboarding
22	Surfen, moeder der boardsports	108	Surfboard design
28	Surfen in de Lage Landen	114	Surfboard onderhoud
38	Zee, golven, stroming	116	Fit is de shit
44	Surf gear	120	Grenzen verleggen
54	Basics	126	Surftrips
62	Regels en etiquette	134	Surfen als sport
66	Basics (vervolg)	138	Scoren in de Noordzee
74	Longboard of shortboard?	146	Handige adressen enzo.
		154	Verklarende woordenlijst
		158	Outro

Foto: Jan Bijl



Intro



INTRO

Mijn eerste surfervaring beleefde ik begin jaren '90 in Zuid-Spanje. Ik was een fanatieke windsurfer. Bij gebrek aan wind peddelde ik voor het eerst uit op een geleend board. Ik was direct verkocht. Sinds die dag heeft surfen mij in zijn greep. Vakanties werden surftrips, mijn windsurfspullen begonnen stof te verzamelen en het checken van de golven werd een dagelijkse routine. Een surfer ben je voor het leven. Wie eenmaal door het virus gegrepen is, zal zich altijd tot de zee aangetrokken voelen.

Leren surfen is lastig, maar vooral heel leuk. Iedereen kan het leren. De een zal het makkelijker oppakken dan de ander, maar de aanhouder wint. Om de basis onder de knie te krijgen zijn surflessen bij een surfschool of surfcamp aan te raden. Vakkundige begeleiding verkort het leerproces aanzienlijk en zorgt voor een goede basis. Goed surfen is echter vooral een kwestie van veel doen. Zoals elfvoudig wereldkampioen en de beste surfer aller tijden Kelly Slater ooit zei: 'Time in the water can't be beaten.'

Surfen leer je natuurlijk niet uit een boek, maar een gedegen kennis van de achtergronden, de geschiedenis, de techniek, je spullen, de zee, regels en veiligheid zijn onontbeerlijk. Dit boek biedt beginnende en gevorderde surfers uit de Lage Landen informatie en inspiratie voor een levenslange passie. Veel plezier en enjoy the ride.

Surf's Up

Martijn Boot

Marcilio Browne

Foto: John Carter

Wie het in Nederland over surfen heeft, wordt vaak versleten voor een windsurfer.

Kneeboarden

In de jaren zestig en zeventig was kneeboarden een progressief alternatief voor 'normaal' surfen. Een kneeboard is kort en breed en wordt bereden, tja, op de knieën. Kneeboarders dragen over het algemeen flippers om het peddelgemak te verhogen. Hoewel deze variant van surfen bijna uitgestorven is, heeft het kneeboard een enorme invloed op het surfboarddesign gehad. Eerst als inspiratiebron, tijdens de zogenaamde 'shortboardrevolutie', later bij de wedergeboorte van het fish-model, een populair retro type surfboard dat van origine als kneeboard bereden werd.



Stephan van den Berg was in 1984 de eerste windsurfer die Olympisch goud won.

Windsurfen

Wie het in Nederland over surfen heeft, wordt vaak versleten voor een windsurfer. Geen wonder, want sinds de uitvinding van het windsurfen, begin jaren zeventig door Jim Drake en Hoyle Schweitzer, was het met name in Europa een ware hit. De bekendheid van windsurfen explodeerde eind jaren tachtig met grote wedstrijden en veel media-aandacht. De surfpopulatie in de Lage Landen kwam voor een flink deel voort uit (ex-)windsurfers die op windstille dagen op zoek waren naar een alternatief.

Bodyboarden

Begin jaren zeventig ontwikkelde Tom Morey het zogenaamde 'bodyboard', een korte plank van semiflexibel zacht schuim, waar je liggend een golf mee berijdt. Bodyboarden doe je in principe altijd met flippers aan, een korte leash verbindt het board met je pols. De eenvoud van het bodyboarden betekende een flinke toename van het aantal mensen in de line-up. Misschien is dat ook de reden dat er vanuit de surfgemeenschap een beetje wordt neergekeken op bodyboarders. Desondanks is een bodyboard bij uitstek geschikt voor een eerste kennismaking met de surfsport.





OEFENEN OP HET DROGE

Je eerste surftechnieken leer je op het droge. Op het strand kun je in alle rust wennen aan het liggen op je board, de peddelbeweging, de basishouding en, de belangrijkste in deze fase, de pop-up (van liggen naar staan). Leg je board op het zand (check altijd of er geen stenen onder je board liggen, in verband met deuken) en de training kan beginnen.

Anne Paar

Foto: Jan Bijl

Liggen op je board

Ga zodanig op je board liggen dat je lichaam in lijn is met de stringer (de centerlijn van je tail naar de neus). Zorg dat je voeten nog net op de tail van je board rusten. Lig je te ver naar achteren, dan zul je straks in het water nauwelijks vooruit komen, omdat je onderlichaam voor te veel drag (weerstand) zorgt. Lig je te veel naar voren, dan zal de neus van je board in het water happen.

Peddelen

Surfen bestaat voor een groot deel uit peddelen. Het is dan ook zaak om een goede slag onder de knie te krijgen. Wie goed kan peddelen, pakt meer golven en wordt minder snel moe. De eerste aanzet tot goed peddelen kun je alvast oefenen op het droge. Hou tijdens het peddelen je benen bij elkaar, span je billen aan en til je borst iets op van je plank. Op het droge voel je natuurlijk nog niet de weerstand van het water, maar door de beweging een aantal keer op het strand uit te voeren (zonder dat je board wiebelt) krijg je alvast een gevoel voor de juiste slag.



De basishouding

De bedoeling is dat je de golven straks staand gaat berijden. De juiste houding is daarbij essentieel. In de basishouding staan je voeten op ongeveer schouderbreedte uit elkaar, midden op het board. Je knieën zijn iets gebogen voor een goede balans en je gewicht steunt op je voorste been. Te veel gewicht op je achterste been remt je board en zorgt voor instabiliteit. Je heupen en schouders zijn zodanig ingedraaid dat je bovenlijf naar voren wijst. Houd je armen op borsthoogte naar voren gericht om je balans te vinden. Zorg dat je je hoofd recht houdt en je blik naar voren richt.

- **Voeten op schouderbreedte**
- **Buig je knieën**
- **Gewicht op je voorste been**
- **Borst en schouders wijzen naar voren**
- **Armen op schouderhoogte**
- **Blik vooruit**





Wat zoek je, waar ga je dat vinden, hoeveel tijd en geld heb je en hoe ga je er komen..?



CHECKLIST

Naast één of meerdere boards en, afhankelijk van waar je naar toe gaat, een warm wetsuit, zijn er nog een aantal zaken die goed van pas kunnen komen tijdens een surftrip. Je weet nooit precies waar je terecht komt en een ander klimaat, zeker een tropisch, kan zijn tol eisen. Beter ben je goed voorbereid.

- Travel boardbag
- Goede rugzak
- Surfgidsen
- Zonnebrand
- Rifschoentjes
- Lycra
- Vinnen
- Fin key
- Leash
- Wax
- Repair set
- Softrack
- EHBO-set
- Klamboe
- Surfcap
- Duct tape
- Oordoppen
- Condooms
- Surfmagazines



Vervoer en accommodatie

Voor trips ver van huis is vliegen de enige optie, of je moet heel avontuurlijk aanmonsteren op een oceaancruiser en je overtocht bij elkaar dekwabberen. Voor bestemmingen dichterbij huis kun je kiezen tussen rijden en vliegen. Wanneer je tijdig boekt, is vliegen in veel gevallen goedkoper dan rijden, en bovendien een stuk sneller. Het nadeel is echter dat je eraan vast zit, ook als de voorspellingen er niet best uitzien. Een ander nadeel van vliegen is dat je eenmaal ter plekke vaak een auto moet huren om daadwerkelijk bij de golven te komen. Met eigen vervoer reizen kost meer tijd en geld, maar je bent flexibel en bespaart op een huurauto. Bovendien levert het met de

juiste auto ook een (provisorische) slaapplek op. Kamperen is tof en goedkoop, maar buiten het seizoen vind je nergens een camping en illegaal kamperen betekent in de meeste gevallen elke dag je zoi weer afbreken en inpakken. Dat kost tijd die je ook in het water kunt liggen. Op het strand slapen is super hardcore en romantisch bovendien, maar na een lange dag surfen in je 5/4 met cap en schoentjes zijn een warme douche en lekker bed best prettig. Heb je slechts een paar dagen, dan wil je misschien wat meer luxe, zodat je de beschikbare tijd optimaal kunt benutten. Heb je een zee van tijd en weet je dat je toch genoeg surfuren gaat maken, dan ben je wellicht eerder geneigd wat meer tijd te 'verliezen' met andere dingen die geld schelen.



Wat neem je mee?

Sleep geen wetsuit mee naar Costa Rica, maar zorg dat je weet wat je daar nodig hebt. Te veel zoi is onhandig, maar de verkeerde of te weinig spullen bij je hebben is nog erger. In veel landen kun je natuurlijk alles kopen of laten regelen, maar in een ideaal scenario ben je zo veel mogelijk zelfvoorzienend. Ducttape zit dus vanzelfsprekend in je bagage, evenals spanbanden of een sofftrack, als je niet met je eigen wagen op stap gaat. Een reparatiekitje kan ook geen kwaad, net als een simpel EHBO-setje. Ga je naar de tropen of een ander risicoland, informeer dan naar eventuele noodzakelijke injecties of malariapillen. Neem weinig maar voldoende kleren, je paspoort, creditcard, rijbewijs en een

beetje gezond verstand mee en je bent er helemaal klaar voor. Althans, wat je spullen betreft. Surftrips zijn niet het moment om fit te worden. Na twee dagen keihard surfen met een kapot lichaam de rest van je highbudget boottrip in een kajuit met airco dvd's kijken is ook niet alles. Pak dus toch nog maar even die sessie in de Noordzee mee of trek die hardloopschoenen aan.

SURF'S UP

HANDBOEK VAN DUMMY TOT PRO

Surfen is een sport, een lifestyle, maar bovenal een passie. Wie eenmaal begint, is verslaafd voor het leven. Het is natuurlijk geen Hawaii, maar ook de Lage Landen kennen een groeiende surfscene. Jong, oud, man of vrouw, surfen is voor iedereen. Naast veel oefenen is een gedegen kennis van techniek, materiaal, veiligheid, gedragsregels en achtergronden van de sport onontbeerlijk. Surf's Up is het complete handboek voor iedere surfer en aspirant-surfer. In heldere taal met veel sprekende foto's biedt Surf's Up informatie en inspiratie voor beginnende en gevorderde surfers van de Lage Landen.

- **Historie van de surfsport en surfscene in de Lage Landen**
- **Informatie over golven, stroming, materiaal en veiligheid**
- **Instructie in woord en beeld voor beginners en gevorderden**
- **Inspiratie voor een levenslange passie**



Martijn Boot (1972) is fervent surfer, gecertificeerd surfinstructeur en sinds de oprichting in 2005 hoofdredacteur van 6 Surf Mag, het surfblad voor de Lage Landen.

TIRION SPORT

www.tirionsport.nl

ISBN 978-90-4391-473-4



9 789043 914734