



Buchtip: „SUP – Rauf aufs Brett“

Tipps und Tricks für SUP-Fans

Stand-up-Paddling ist der Trend unter den Wassersportarten. Athleten auf der ganzen Welt schätzen das SUP-Board inzwischen als Fitnessgerät für das abwechslungsreiche Ganzkörpertraining. Aber auch für spritzige Spazierfahrten nach Feierabend oder ausgedehnte SUP-Touren auf Flüssen und Seen ist das Board bestens geeignet. Autor Timm Kruse liefert in seinem Buch alles von den Anfängen bis in die Welle

Timm Kruse ist SUP-Abenteurer durch und durch. Als erster Mensch paddelte er im Stehen den zweitlängsten Fluss Europas hinunter. Auf der Elbe lieferte er sich ein spannendes Wettrennen gegen Profiläufer Philipp Jordan und selbst den Jakobsweg pilgerte der Stand-up-Paddler auf dem Board. Insgesamt stand Timm Kruse in seinem Leben mehr als 100.000 Kilometer auf dem SUP-Board.

In diesem praktischen Handbuch gibt der SUP-Experte zahlreiche Profitipps und erklärt, worauf es beim SUPen auf dem Meer, auf Flüssen und Seen ankommt. Kruse teilt sein Expertenwissen und gibt Antworten auf alle Fragen rund um den beliebte Trendsport.

In seinem neuesten Werk liefert Timm Kruse viele wichtige Informationen zur richtigen SUP-Ausrüstung – von Stand-up-Boards und Paddel bis zu Bekleidung, Apps und Zubehör. Darüber hinaus zeigt er Techniken für Einsteiger, Fortgeschrittene und Profis. Auch der Planung von kurzen oder längeren SUP-Touren widmet der Autor ein eigenes Kapitel. Sicherheit auf dem Wasser, Reviere und Wetterkunde dürfen natürlich ebenso in diesem SUP-Kompendium nicht fehlen, wie die besten SUP-Spots in Deutschland und über die Grenzen hinaus.

Timm Kruse
„SUP – Rauf aufs Brett“
Alles von den Anfängen bis in die Welle

98 Seiten, 170 Fotos und Abbildungen, Format 21,7 x 21,6 cm,
flexibel gebunden

Euro (D) 29,90 / Euro (A) 30,80 • (ISBN 978-3-667-12518-7)

Delius Klasing Verlag, Bielefeld

Erhältlich im Buchhandel oder unter www.delius-klasing.de