Peddelkeuzehulp

Zoek je een geschikte peddel voor de open kano?
Deze informatie kan je helpen een geschikte keus te maken.
Het doel is een peddel te kiezen die comfortabel is, die bij je past en daardoor minder blessuregevoelig is en die geschikt is voor wat je gaat doen en waar je gaat peddelen.

Wat is een geschikte peddellengte?

Voor alle peddels geldt dat je het gehele blad in het water wilt steken voor het beste rendement. Voor de lengtebepaling blijft dus de steellengte over, onafhankelijk van het peddelblad dat je kiest: *beavertail, ottertail* of *recht*. Welke steellengte geschikt is, is afhankelijk van je eigen lengte en hoe hoog je zit of knielt in de boot, dus de afstand die je hebt tot het water.

Voor de meest precieze meting zit of kniel je in je kano, de peddel houd je met 1 hand op de knop en de andere circa schouderbreed op de steel vast. Plaats de peddel vervolgens verticaal naast je heup in het water, vlakbij de boordrand van je kano, met het blad geheel onder water (voor een verticale peddel zul je je lichaam goed moeten roteren, zo gebruik je meteen je grotere -lees sterkere- spieren). Je bovenste hand die met nagenoeg gestrekte arm de knop vastheeft, wil je tussen schouder- en neushoogte hebben. Dan heb je een geschikte peddellengte te pakken. Deze is het meest ontspannen en niet onnodig belastend voor je schouder, dus het minst blessure gevoelig. En een fijne lengte om de kracht van je lichaam goed achter te zetten.

Zijn hierop uitzonderingen?
Ja, soms wordt met een langere peddel gevaren.
Bij het wedstrijdvaren bijvoorbeeld; zoals bij het raften en slalommen. De vaarders hebben vaak een langere peddel en de bovenste arm vrij hoog. Maar trainen hiervoor hun schouderspieren om blessures te voorkomen.
Ook bij het *American Freestyle* open kanovaren is een ietsje langere peddel handig. Bij deze kanodiscipline beweeg je vrij veel in de boot en kun je het maximale halen uit bootvorm en peddelbeweging en al cirkelend zonder schijnbaar veel moeite over het water bewegen. Door jezelf te verplaatsen verandert de trim en beweeglijkheid van de kano. Bewegingen worden ook versterkt door op te kanten. Omdat je veel vanuit knielzit omhoog komt, is voor Freestyle open kanovaren een iets langere peddel dan die je normaal gebruikt nodig, zodat je je blad in het water kunt blijven houden voor optimale grip.

En soms iets korter.
Bij een *bentshaftpeddel* bijvoorbeeld. De hoek tussen blad en steel is bij deze peddel rond de 15 graden waardoor het blad sneller verticaal te plaatsen is in het water en je het water sneller vast kunt zetten om de kano ernaartoe te trekken. Deze peddel wordt veel gebruikt bij het *sit and switch* peddelen. Een open kano techniek waarbij het om voorwaartse snelheid gaat en de vaarder in plaats van correctieslagen vooral voorwaartse slagen maakt en regelmatig van peddelzijde wisselt om op koers te blijven. *Sit and switch*, de naam zegt het al, de vaarder zit en wisselt regelmatig van peddelzijde met een hoge cadans, dit heeft invloed op de geschikte lengte van de peddel; een iets kortere peddel is hierbij prettig.
Ook bij *Canadian style* peddelen, waarbij een solo vaarder in een relatief grote kano zit en deze continu opgekant houdt door geknield in de zijkant van de kano te zitten, is een kortere peddel handig, omdat je dichter bij het water zit.

Peddelbladkeuze

Een blad dat meteen na de steel breder wordt - een zogenoemd *recht blad* - reageert sneller, pakt sneller het water vast, dan een smal blad. Bij disciplines als wildwater open kano, slalom, wedstrijd snelvaren en American freestyle komt dat goed van pas. En ook als je in ondiep water vaart of wat sneller wilt varen tegen de wind in, etc. Het is voor veel peddelaars de standaard peddel waar je alles mee kunt doen.
Bentshaft: Deze peddel heeft een knik tussen de steel en het rechte blad, wat ervoor zorgt dat je je blad iets meer voor je verticaal in het water kunt plaatsen. Dit is winst als het je doel is sneller te varen.

Met een langer blad, zoals een *otter- of beavertail*, pak je het water iets geleidelijker vast. De grip is zeker ook goed; dieper in het water zit je blad ‘vaster’, meer opgesloten in het water. De peddel leent zich bij uitstek wanneer je het blad continu in het water houdt, dus ook bij het terughalen naar de volgende slag. Dit vergt in het begin wat oefening.

Meerdere peddels mee in de kano kan fijn en slim zijn:
het is fijn om van peddel af te kunnen wisselen tijdens een tocht, of om het water op verschillende manieren vast te pakken, de geschikte peddel voor iedere situatie te gebruiken en om voor de veiligheid een reservepeddel bij je te hebben.

Bladdikte: Een dun blad is fijn, want dat snijdt met zo min mogelijk weerstand door het water. Veel bladen zijn daarbij in het midden iets verdikt, zodat het water mooi langs het blad kan stromen.

Bladoppervlakte: een groter blad kan meer water vastzetten. Dit kost meer kracht. Een groot blad kan voor een sprinter handig zijn. Voor lange toertochten kan een kleiner blad fijn zijn. Met een goede *catch* (de wijze waarop je het water vastpakt) kun je met ieder blad het water goed vastpakken. De hoeveelheid druk die je prettig vindt, is ook persoons-afhankelijk.

Welke peddelsteel?

Peddelstelen kunnen rond of ovaal zijn en de diameter kan verschillend zijn. Zeker bij handgemaakte maatwerk peddels is er keus, zodat je precies die steel kunt kiezen die het best in jouw handen past.

Dat geldt evengoed voor de grip, de knop. Bij vlakwater open kano varen draait de grip vaak in je hand, of wil je ook met open hand - meer met je handpalm - kunnen vastpakken. Als de grip mooi past bij de vorm van jouw hand, is dat een stuk comfortabeler.
Bij een *North Woods* peddel wordt de ronde steel richting de grip breder en platter, zodat je de grip lager op de steel vast kunt pakken. Passend bij The North Woods peddelslag.
Op wildwater is een T-grip handiger, omdat die niet snel uit je hand schiet.

Materiaalkeuze

En dan is er natuurlijk het materiaal. De meeste maatwerk peddels zijn gemaakt van hout. De stijfheid van de peddel, wordt bepaald door het soort hout, of de combinatie van diverse houtsoorten, waarbij gelamineerde bladen altijd stijver zijn dan peddels die gemaakt zijn uit één stuk hout. De sterkte en het gewicht kan verschillend zijn afhankelijk van welk hout gebruikt is. De tekening van het hout, de uitstraling en het gevoel. Zo is niet een houten peddel identiek!
Voor de duurzaamheid kan het blad verstevigd zijn met bijv. een glasmat of epoxy en sterker, slijtvaster hout aan de uiteinden van het blad.

Je keus hangt ook af van het gebruik. Op wildwater kies je plastic, nylon, glasvezel of carbon. Bij wedstrijden kies je voor carbon, omdat het veel stijver is en je het water krachtiger en met minder energieverlies kunt vastpakken.
Carbon -en helemaal een carbon bentshaft peddel- is ook prettig om bij je te hebben als je tijdens een tocht over een groot meer windje tegen hebt, bijvoorbeeld. Of omdat er vederlichte carbon peddels bestaan voor minder energieverlies en nog meer comfort en plezier op het water.

Nog vragen?

Heb je nog vragen, stuur een mailtje naar hallo@paddlenature.nl en we proberen je vraag te beantwoorden.

Veel peddelplezier gewenst!