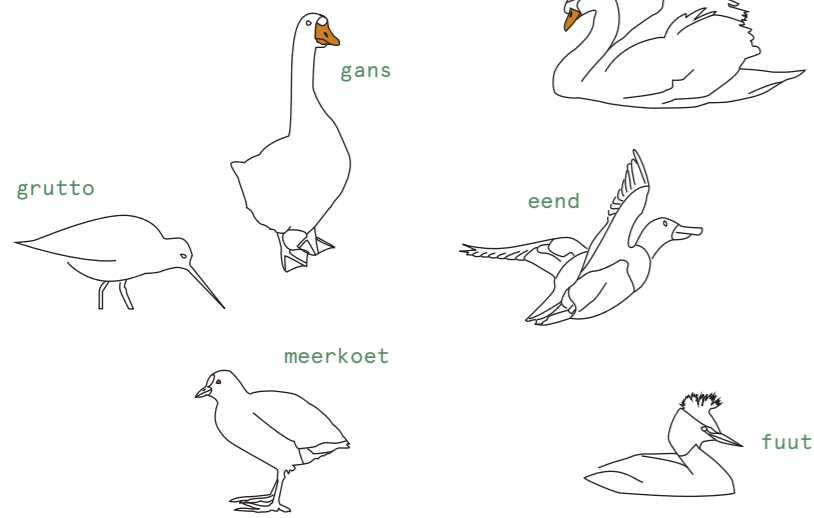


**WELKE VOGEL SPOT JIJ?**



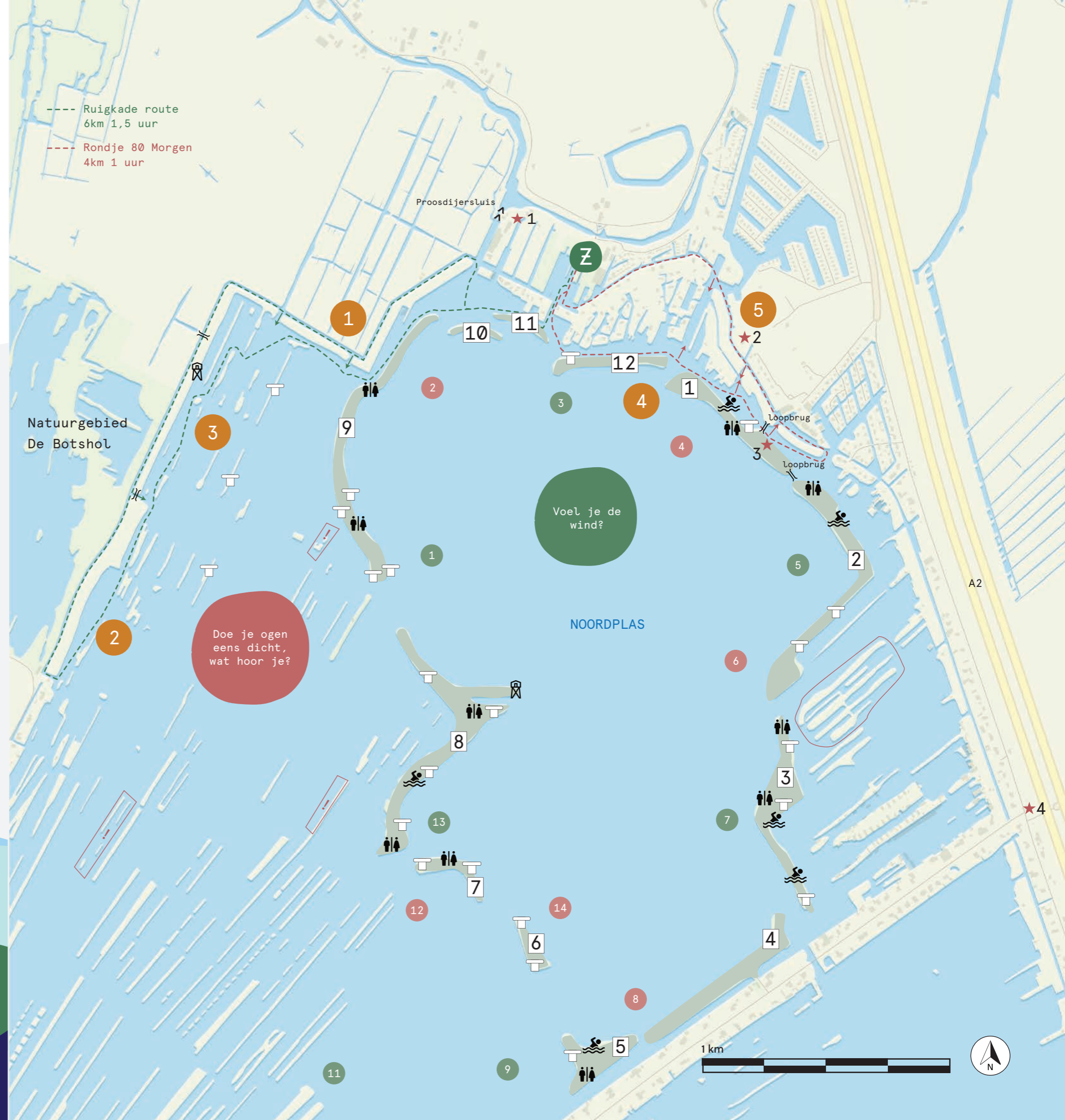
**LEGENDA**

- Aanmeren
- Zwemstrand
- Recreatie Eiland
- Restaurant
- Brug
- Sluis
- Openbaar Toilet
- Toren
- Wedstrijdboei
- Ondiepte

**RESTAURANTS**

- Restaurant Bon
- Koffiehuis De Goede Morgen
- Restaurant Beachclub Lust
- Restaurant De Viersprong

Heb je de achterkant van deze kaart al bekeken? Leer suppen in 10 stappen!



# SUP & kano routes

RUIGKADERROUTE (gemarkeerde route, 6 km):

De groene rustige route. Peddel door de Botshollesloot en je voelt direct de ontspanning je lijf in stromen. Mooie geurende bloemen en super helder water. Misschien zie je wel een ijsvogel vliegen?

RONDJE 80 MORGEN (niet gemarkeerd, 4 km):

Op zonnige dagen iets meer volk en bootjes. Je peddelt langs de zwemstrandjes van eiland 1 en gaat terug via Camping De 80 Morgen en Eilinzon. Gezellig huisjes en bootjes kijken, maar ook veel groen en verrassende smalle slootjes.



## 1. Botshollesloot

Geliefd vanwege de rust, de geur en de schoonheid van het groen. Op de grens met natuurgebied de Botshol. Hier waar je je even ver weg van de bewoonde wereld. Er zoemen insecten, vliegen libellen en je ruikt de geur van water, veengrond en watermunt. De Botshol zelf is een waar paradijs voor trekvogels.



## 4. Zandeilanden

Onder het veen zat zand. Door de opkomst van recreatie en de onvruchtbare zandgrond is besloten om dit gebied niet in te polderen, zoals op vele andere plekken in Nederland is gedaan, maar om een recreatiegebied te maken. Daar genieten wij nu van! De zandeilanden zijn openbaar en dienen tevens als golfbreker voor het omliggende land.



## 2. Natuur

Drijf even uit over het water. Sluit je ogen. Voel je de warmte? De wind? Voel je kaken en oogleden ontspannen. Ervaar de omgeving en dat wat in jou gebeurt. Het lijkt wel mediteren :-)



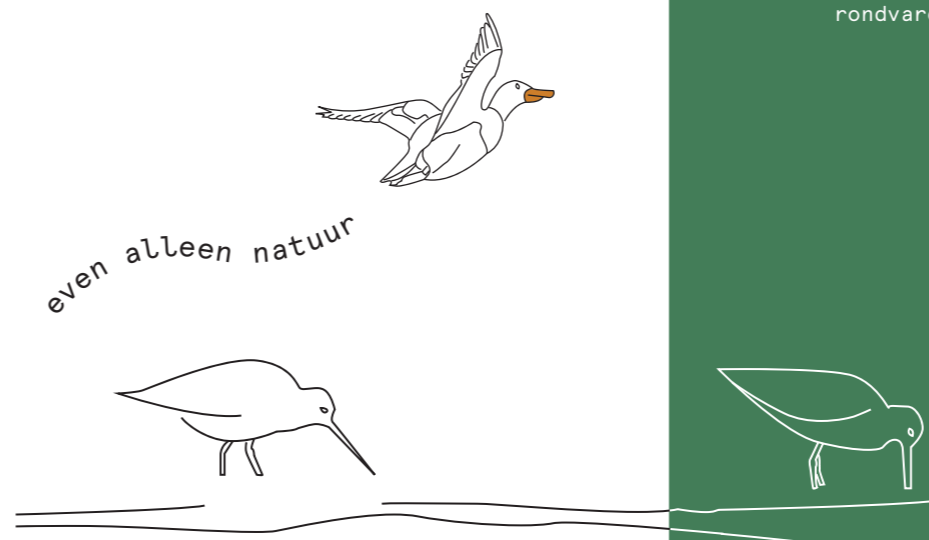
## 5. De Goede Morgen

Wellicht even tijd voor een pauzemoment? Koffiehuis de Goede Morgen is een super leuk en knus plekje voor een vers sapje, lunch of bakkie koffie. Leuk om te weten: doordeweeks werken de jongeren van Dagbesteding De Goede Morgen in het Koffiehuisje (geopend tot 16.00u).



## 3. Krooneend

Heb je intussen al eenden met een rode snavel gespot? Dit zijn krooneenden. Althans de mannetjes, de vrouwtjes zijn meer lichtbruin. Op de Vinkeveense Plassen leeft één van de grootste kolonies in Nederland, best bijzonder. Dat komt door het kranswier dat groeit in het heldere water van natuurgebied de Botshol.

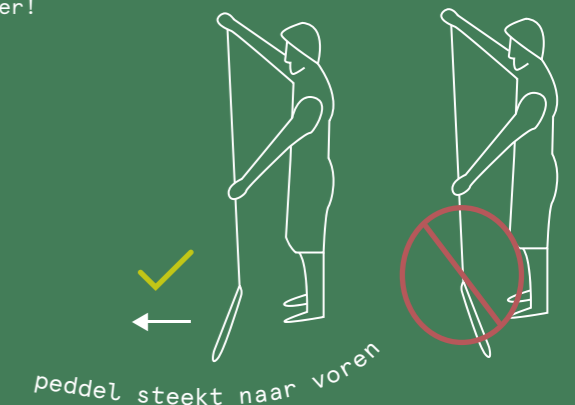


## Leer suppen in 10 stappen:

- Stap 1: Zet je peddel op de goede lengte, ongeveer 25 cm hoger dan je hoofd.
- Stap 2: Ga op je knieën op de sup zitten, ter hoogte van het handvat in het midden.
- Stap 3: Beweeg wat op en neer en voel hoe stabiel de sup is.
- Stap 4: Ga ontspannen staan, je knieën licht gebogen en je rug recht.
- Stap 5: Houd de peddel vast en gebruik deze als een hefboom. Wanneer je rechts peddelt, houd je de rechterhand halverwege de peddel. En de linkerhand bovenop het handvat, de linkerarm is gestrekt.
- Stap 6: Peddel 3x rechts, de peddel gaat in het water voor je lichaam en eruit bij je lichaam. Houdt de peddel vlak naast de sup.
- Stap 7: Pak de peddel over naar de andere kant van de sup. Houd nu je linkerhand halverwege de peddel en je rechterhand bovenop het handvat.
- Stap 8: Peddel 3x links, zoals je eerder rechts deed.
- Stap 9: Je kunt nu suppen.
- Stap 10: Veel plezier!

### LET OP:

Wij raden het af om de grote Noordplas over te steken op de sup. Het lijkt verder dan je denkt en vaak zijn er best wat golven (van de wind of rondvarende boten).



## VINKEVEENSE Plassen

Er wordt weleens beweerd dat in Nederland geen echte natuur meer bestaat. Wij denken daarover: het is maar hoe je het bekijkt! Het klopt dat de Vinkeveense Plassen zijn aangelegd door de mens en dat overal waar je kijkt de menshand zichtbaar is. En toch voel je de kracht van de natuur daar dwars doorheen: het kabbelende water, de vele dieren met hun geluiden, al het groen dat zijn eigen weg gaat. De Vinkeveense Plassen zijn een echte mix van 'recreatiegebied' (dat zie je vooral op mooie zomerdagen) en Hollandse natuur. Natuur in de Randstad, misschien niet ongerept en vrij van mensen. Wat ons betreft wel inspirerend en met een grote kracht. Voel je mee?