

Paddeln mal anders

Surfen auf normalen Brettern? Schnee von gestern!

So geht Wassersport heute! Stand-Up-Paddling nennt sich der neue Stehpaddeltrend. Das Paddeln auf dem langen Board begeistert Jung und Alt und ist auch von ungeübten Wassersportlern leicht zu erlernen. Weshalb boomt dieser Sport so? Wo kann man ihn erlernen und was kostet die Ausrüstung?

Auf Seen und am Meer ist dieses Hobby nicht mehr wegzudenken. Das Stehpaddeln ist eine Wassersportart, bei man aufrecht auf einer Art Surfbrett steht und sich mit einem Stehpaddel fortbewegen muss – ganz ähnlich wie beim Kanufahren. Ursprünglich stammt der Sport auf dem langen Board aus Polynesien, wo sich die Fischer auf ihren Kanus stehend vor Tahiti auf dem Meer fortbewegten. Surflehrer aus Hawaii nutzen diese Technik auch, um die Surfschüler bes-

ser zu beobachten und damit sie vom Ufer besser zu den wellenbrechenden Riffen gelangen können. Auf Hawaii, dem Ort, an dem das Surfen entstan-

STAND-UP-PADDLING IST DAS PERFEKTE WORKOUT!

den ist, war Stand-Up-Paddling der Sport der Könige. Auch Profi-Surfer wie Robby Naish oder Laird Hamilton haben diesen aufregenden Wassersport

neu für sich entdeckt. Mittlerweile veranstalten auch diverse SUP-Mannschaften Wettbewerbe und Kurse, um andere Wassersportfans mit dem Trend anzustecken.

Aber Stand-Up-Paddling ist auch als Workout nicht zu unterschätzen. Bis zu 700 kcal kann man dabei in einer Stunde auf dem Brett verbrennen – und stärkt dabei den ganzen Körper. Die Haltung wird verbessert und die Oberkörpermuskulatur trainiert. Bauch, Rücken und Brust arbeiten stets beim Paddeln mit. Die Beine sorgen für die Balance. SUP ist gerade für Frauen die perfekte Möglichkeit, ihren Körper in Form zu bringen. Das Stehen auf dem Brett ist gelenkschonend und man kann sich



kaum verletzen. Außerdem kann sich Frau beim Paddeln gut unterhalten und kleine Kinder auch vorn mit auf ihr Board setzen. Zahlreiche Superstars verfolgen den Trend und sind von SUP begeistert.

Mit der richtigen Ausrüstung zum SUP-Workout

Die Ausrüstung beim Stand-Up-Paddling besteht aus einem sog. Tandemboard, das ähnlich wie ein Surfbrett aussieht. Es wird verwendet, damit der Sportler genügend Auftrieb mit der speziellen Surferkleidung und dem Paddel hat. Ein Board ist zwischen 1,80 und über 4 Meter lang. Erhältlich ist es in verschiedensten Online-Shops oder im Fachhandeln. Die Kosten variieren sehr stark – so kann man sich ein solches Sportgerät für 400 Euro, aber auch 1.200 Euro kaufen.

Das Paddel ist oft etwas länger, da es kraftvollere und längere Züge im Wasser ermöglicht. Leistungsfähigere Paddel werden aus Glasfaser und Kunststoff gefertigt, wobei es auch Holzpaddel und Bambuspaddel gibt. Anfänger oder Neueinsteiger können sich aber auch bei Stand-Up-Paddle- oder Surfschulen vor Ort die Ausrüstung leihen.

Außerdem gibt es zahlreiche Kurse, in denen man das Paddeln richtig lernt. Allerdings ist die Grundtechnik so einfach, dass man bereits nach einer Stunde gut auf dem Brett stehen kann.

Allgemeine Infos und zu Kursen in Deutschland und den Nachbarländern gibt es unter: www.sup-guide.de. Speziell für Bayern findet man unter www.flatwater-sup.de Standorte und Adressen, wo man Stand-Up-Paddling betreiben und lernen kann. Die Kursorte sind unterschiedlich. Es gibt auch keine festen Kurstermine. Ein Einzelkurs für zwei Stunden kostet 60 Euro und in der Gruppe 40 Euro pro Person. Das Board und das Paddel sind inklusive. Man kann Stand-Up-Paddling zum Beispiel auch beim SUP Center Chiemsee erlernen (www.supcenter-chiemsee.de) oder bei der Sportwerft in Utting am Ammersee (www.steilechnerbootswerft.de/sportwerft).

