

# Erhobenen Hauptes übers Wasser gleiten

Was polynesischen Fischern zur Nahrungssuche diente, mausert sich bei uns zur beliebten Freizeitbetätigung: Stand-Up-Paddling, aufrechtes Paddeln auf einem eigens dafür konzipierten Brett. Der neue Trendsport ist einfach auszuüben, macht Spass und hält fit.

**N**icole Reinhart (27) zieht das Paddel durchs Wasser und gleitet aufrecht auf ihrem Board stehend lautlos über das glitzernde Blau. Der See ist spiegelglatt an diesem Abend, und es ist ihr anzusehen, dass sie vom neuen Trendsport, dem Stand-Up-Paddling, kurz SUP genannt, rundum begeistert ist.

Inspiriert wurde SUP unter anderem von den polynesischen Fischern, die früher in ihren Kanus stehend auf Fang gegangen sind. «Auch die Urbevölkerung Hawaiis hat sich mit den schwimmenden Brettern auf dem Meer fortbewegt», ergänzt Stefan Haldemann, internationaler Surfinstruktor, Wellenreiter und SUP-Instruktor aus Bern. «Doch nur einer hatte das Recht, stehend zu paddeln: der König.»

## Stand-Up-Paddling ist wie Spazieren auf dem Wasser

«Man fühlt sich wirklich ein wenig erhaben, wenn man auf dem SUP-Board über die Wasseroberfläche gleitet», sagt Nicole Reinhart. «Und man hat einen tollen Blick auf die Unterwasserwelt und das Ufer.» Oft steigt die Versicherungskauffrau aus Ostermundigen BE abends aufs Brett, um auf dem Murtensee eine Runde zu drehen, gerade so wie andere joggen gehen. Auf das Stehpaddeln stiess sie vor drei Jahren in den Flitterwochen im Surfparadies Maui/Hawaii, wo sich die anderen Surfer damit vergnügten, wenn der Wind ausblieb. Sie hatte auf Anhieb eine gute Balance und viel Spass auf dem Brett. Kaum zu Hause, kauften sie und ihr Mann sich SUP-Boards. Diese sind nun immer mit dabei, wenn das Paar in den Ferien mit dem Surf-Equipment im VW-Bus von Küste zu Küste oder von See zu See tingelt.

«Stand-Up-Paddling ist wie Spazieren auf dem Wasser», umschreibt Instruktor Stefan Haldemann die SUP-

Technik. Man muss zwar schwimmen können, aber weder rudern noch surfen. Man stellt sich aufrecht aufs Brett, die Zehen zur Brettspitze gerichtet, fasst das Stechpaddel mit der einen Hand oben am T-Stück, mit der anderen am Schaft, taucht es abwechselnd links und rechts für einen Paddelzug ins Wasser, und schon kommt man mühelos voran. «Ob jung oder alt, trainiert oder untrainiert: Wer gesund ist, kann den Sport ausüben», sagt Stefan Haldemann. «Jeder wählt Tempo, Distanz und Pausen, wie er gerade möchte.»

Obwohl SUP einfach auszuüben ist, braucht es dafür alle Muskeln: von den Füßen über Oberschenkel, Rumpf und Arme bis zu den Fingerspitzen. Ausserdem wird, selbst beim gemächlichen Paddeln, die Ausdauer trainiert. Ein tolles Fitnesstraining, das auch prominente Schönheiten wie Cindy Crawford, Eva Longoria und Alessandra Ambrosio für sich entdeckt haben.

Wurde Stand-Up-Paddling bei uns anfänglich etwas belächelt, als «Wischen auf dem Wasser» oder uncooler Softiesport abgetan, hat es sich mittlerweile durchgesetzt. Viele Surfschulen bieten spezielle Kurse an und vermieten SUP-Boards. Zudem haben viele Sportler entdeckt, dass man damit richtig Tempo machen und sich fordern kann, etwa an Wettkämpfen.

Auch auf Flüssen wie der Aare sieht man immer öfter Stehpaddler. «SUP auf Flüssen ist allerdings anspruchsvoll», sagt Stefan Haldemann. «Fließende Gewässer verlangen ein fortgeschrittenes Technikkönnen und eine noch bessere Balance als stehende Gewässer. Bevor man sich allein auf einen Fluss wagt, sollte man deshalb einen Einführungskurs besuchen und mit einem Guide aufs Wasser gehen. Ausserdem sollte man unbedingt eine Schwimmweste tragen.»

Eine solche ist übrigens auch auf Seen Pflicht, wenn man sich weiter als 150 Meter vom Ufer entfernt.

Für den Einstieg in den SUP-Sport empfiehlt der Experte auf jeden Fall ein stehendes Gewässer. «So kann man in Ruhe das Gleichgewicht und die Paddeltechnik üben», sagt Stefan Haldemann. Wichtig: Die Haut genügend vor Sonne schützen, Käppi und Sonnenbrille tragen und genügend Getränke mitnehmen. Denn die Sonne brennt durch die Reflexion auf dem Wasser noch intensiver (50 Prozent mehr UV-Strahlung).

## Sogar im Winter bei Schnee kann man so den See geniessen

Auch Wassersportlerin Nicole Reinhart fing mit gemächlichen SUP-Touren auf dem Murtensee an. Dabei blieb es nicht, mittlerweile ist die Aare eine spannende Alternative. Seit zwei Jahren nimmt sie an SUP-Wettkämpfen teil. Im ersten SUP-Race der Saison 2013 schafft sie die 18 km lange Strecke von Interlaken nach Thun in zweieinhalb Stunden.

Wie beim Surfen gibt es beim SUP verschiedene Boards: Allround-Bretter für Meer oder See, Boards für Flüsse und leichte Racebretter für Wettkämpfe. Im Trend sind aufblasbare Allround-Boards, sagt Stefan Haldemann. «Sie lassen sich einfacher transportieren und aufbewahren als die festen 2–4-Meter-Bretter, verfügen aber über eine sehr gute Stabilität. Sie sind ideal für Einsteiger und Gelegenheits-SUP-Paddler.»

Obwohl sie gerne an Wettkämpfen teilnimmt, setzt Wassersportfan Nicole Reinhart lieber auf ihr Allroundbrett. Dieses lässt sich universell einsetzen: «Sogar im Winter bei Schnee bin ich gerne auf dem Wasser, natürlich warm angezogen.»

Auch auf Flüssen sieht man immer öfter Stehpaddler.



So schön kann man den See nur mit dem SUP-Board geniessen: Nicole Reinhart unterwegs auf dem Schwarzsee.

## Gut zu wissen

### ■ Material:

SUP-Boards und -Paddel zum Kaufen oder Mieten gibt es zum Beispiel in Surfschops oder bei Surf- und Wassersportschulen. Vermietung: ab 20 Franken pro Stunde, Kauf: Board, 900 bis 2900 Franken; Paddel: 120 bis 490 Franken. Aufblasbare Sport- und Freizeit-Boards: 1000 bis 1600 Franken.

### ■ Bekleidung:

Schwimmweste (obligatorisch ab 150 m vom Seeufer entfernt), Neoprenkörperanzug, -schuhe, -mütze bei kühlen Temperaturen, Badeanzug, Sonnenkappe, -brille, Shirt, Sonnenschutz für die Haut.

### ■ Erlaubnis:

SUP ist auf fast allen Schweizer Seen und Flüssen erlaubt. Ausgenommen sind Seen in Privatbesitz. Als Vortritts- und Verkehrsregeln gelten die gültigen Schifffahrtsregeln.

### ■ Kurse:

Diverse Surf- und Wassersportschulen bieten SUP-Kurse an. Zum Beispiel die Berner Aare sup, [www.aare-sup.ch](http://www.aare-sup.ch), oder die neue SUP-Schule in Rapperswil-Jona, [www.paddlesports.ch](http://www.paddlesports.ch) und/oder [www.sup-sports.ch](http://www.sup-sports.ch)

### ■ Wettkämpfe in der Schweiz:

[www.stand-up-paddle.ch](http://www.stand-up-paddle.ch)  
[www.assup.ch](http://www.assup.ch)

[www.migrosmagazin.ch](http://www.migrosmagazin.ch)

## LESEN SIE ONLINE

Welche stillen und fliessenden Gewässer eignen sich am besten für die Trendsportart Stand-Up-Paddling? Die Tipps.