



Ein Trendsport – wie für die Schweiz geschaffen

Von Christine Micheloud

Stand Up Paddling erobert die Schweizer Seen und Flüsse. Die neue Trendsportart tut Körper und Seele gut.

Hollywoodstars wie Jennifer Aniston oder Julia Roberts schwören darauf, Lance Armstrong und Rihanna lieben es: Stand Up Paddling, kurz SUP, die Sportart, bei der man sich auf einem Brett stehend mit einem Paddel lässig übers Wasser bewegt. Die Stars trainieren dabei ihre goldbraunen Körper und machen eine gute Figur. Aber auch in der Schweiz ist das stehende Paddeln, das vor zwei, drei Jahren noch als Randsportart für ein paar Wasserverrückte galt, auf dem Weg zum Breitensport.

«Tatsächlich wird SUP immer beliebter», sagt Philipp Welter von der SUP-Station in Erlach am Bielersee. «Besonders bei schönem Wetter spürt man:

Der Trend ist in der Schweiz angekommen.» Und zwar nicht nur bei Stars wie Alinghi-Trimmer Nils Frei, der sich mit SUP fit hält, sondern auch bei Menschen wie dir und mir. «Paddling zieht die verschiedensten Leute an, sportliche und weniger sportliche, Kinder ebenso wie Männer und Frauen über 60», sagt Philipp Welter.

SUP stammt aus Hawaii, wo es ursprünglich der Sport des Königs war: Nur Auserwählte durften sich ausser ihm stehend fortbewegen. In den Sechzigerjahren paddelten Surflehrer aufrecht stehend auf ihren Boards aufs Meer hinaus, um die besten Riffe zu finden und gleichzeitig ihre Schüler im Auge zu behalten. Die Surfkone Robby Naish, der 1976 im Alter von gerade mal 13 Jahren seinen ersten WM-Titel im Windsurfen gewann, machte den Trendsport in den USA und Europa bekannt. Heute ist SUP eine der am schnellsten wachsenden Wassersportarten weltweit.

Für diese neue Dimension des Surfens werden weder Wind noch Wellen benötigt, sie kann sowohl auf Küstengewässern als auch auf heimischen Seen

und Flüssen ausgeübt werden. «SUP ist ideal für die Schweiz, da wir zwar weniger Wind und Wellen haben, dafür aber genügend Wasser», so Philipp Welter.

Ein Ganzkörpertraining

Die neue Sportart ist anfängerfreundlich und schnell zu erlernen. «Zuerst finden es die Leute vielleicht schwierig, weil sie Bilder vom Windsurfen im Kopf haben, doch einmal auf dem Brett, merkt man schnell, wie einfach es ist.» Das Schwierigste ist, sich auf dem wackelnden Brett hinzustellen. «Ich bin jedoch immer wieder erstaunt, wie schnell die Leute das Gleichgewicht finden. Eine Viertel- bis eine halbe Stunde reicht, um zurechtzukommen», sagt Philipp Welter. Um eine gewisse Sicherheit zu entwickeln, brauche es natürlich etwas länger.

Obwohl SUP keine Hexerei ist, lohnt es sich, einen Kurs zu besuchen: «Im Kurs lernt man unter anderem, wie man richtig mit dem Paddel umgeht. Eine falsche Paddeltechnik kann schnell zu Ermüdung führen. Zudem erhält man viele nützliche Tipps in Bezug auf das Material oder bei Schulter- und Rückenproblemen», erklärt Philipp Welter. Ein bis zwei Stunden Unterricht genügen. Schulen gibt es inzwischen fast an jedem grösseren See in der Schweiz.

Entspannen oder auspowern

Stand Up Paddling ist ein Ganzkörpertraining, denn um auf dem drei bis vier Meter langen Brett das

Gleichgewicht zu halten, muss der Körper jeden Muskel leicht anspannen – auch wenn man nur gemächlich über das Wasser gleiten und dabei die Natur bewundern möchte. «Studien in Deutschland haben ergeben, dass SUP in Sachen Kräftezuwachs besser abschneidet als ein Training im Studio, auch wenn man dort speziell ein Rumpfmuskulaturtraining macht», sagt Philipp Welter. Gerade für Menschen mit Rückenproblemen also eine ideale Sportart. Zudem werden beim SUP die Bewegungskoordination und der Gleichgewichtssinn gefördert.

Wem dieses gemütliche Balancetraining nicht reicht und wer sich lieber auspowern möchte, muss nur etwas schneller oder gegen den Wind paddeln. Dann werden verstärkt Schultern und Arme, Rücken und Bauch trainiert und dabei die Ausdauer verbessert.

Apropos Wind: Stand Up Paddling kann man bei jeder Witterung betreiben, und für geübte Paddler stellt ein kräftiger Gegenwind keine Gefahr, sondern eine zusätzliche Herausforderung dar – «wie Bergauffahren mit dem Fahrrad», so Philipp Welter. Nicht aufs Wasser sollte man allerdings bei Sturm und Gewitter.

SUP tut nicht nur dem Körper gut, sondern auch der Psyche, ist Philipp Welter überzeugt: «Beim Paddeln kann man schnell herunterfahren. Sich im eigenen Rhythmus über das Wasser fortzubewegen, hat eine wunderbar entspannende Wirkung.» ■

Die wichtigsten Tipps zum Stand Up Paddling

- Keine Angst vor dem Brett: Auch wenn die ganze Angelegenheit am Anfang noch etwas ungewohnt und wacklig ist – man gewöhnt sich sehr schnell daran.
- Ein Tipp für Anfänger und unsportliche oder ältere Personen: nicht stehen bleiben, denn wer stehen bleibt, kippt eher um. Die Dynamik des Fahrens bringt auch Stabilität beim Stehen.
- Unbedingt beraten lassen: Nehmen Sie nicht irgendein Brett und legen Sie los. Es ist wichtig, dass Sie das richtige Material haben und von Anfang an die richtige Paddeltechnik lernen.
- Gesetzliche Vorschriften und Sicherheit: Für SUP gilt dasselbe wie für Sportrunderboote: Wer über 300 Meter von der Uferlinie entfernt paddelt, muss eine Schwimmweste tragen. Schwimmkenntnisse sind Voraussetzung beim SUP.

