

Region

«Damit wird jeder Muskel vom kleinen Zeh bis zum Ohrläppchen trainiert»

Erlach Nach einem Töffunfall lernte Stephan Marti Stand-up-Paddling als Reha-Methode kennen. Heute verdient er gemeinsam mit Partnerin Susen Walther seinen Lebensunterhalt mit der boomenden Wassersportart. Er hat sogar etwas erfunden.

Beat Kuhn

Wer im Strandbad Erlach verkehrt, kennt den bunten Schäferwagen, der beim Landesteg abgestellt ist und vom dortigen Baum Schatten erhält. Das ist die SUP-Station Erlach, wie Stephan Marti und Partnerin Susen Walther ihren Stand-up-Paddling-Betrieb nennen. Mit ihrem Arbeitsplatz am und auf dem See gehören die beiden in der gegenwärtigen Hitze wohl zu den meist-beneideten Berufstätigen.

«Frappante Zunahme»

Wenn er nicht einen Schicksalsschlag erlitten hätte, hätte Marti die Wassersportart womöglich nie kennengelernt: Nach einem schweren Motorradunfall musste er Rehabilitationstraining für den Muskelaufbau machen. Seine Partnerin Susen Walther riet ihm dafür zu SUP, und das war ein Glücksfall für ihn. Denn: «Die zwei Monate SUP haben mir mehr gebracht als das ganze Jahr Physiotherapie davor.» Marti weiss auch, wieso: «Wenn man es richtig macht, trainiert man mit SUP vom kleinen Zeh bis zum Ohrläppchen.» Die Trendsportart wurde sogar zum Hobby und dann zum Beruf: 2017 hat der Luzerner zusammen mit seiner aus Deutschland stammenden Partnerin den Betrieb im Strandbad Erlach übernommen, der schon seit 2011 existierte.

Die ersten Stehpaddler waren polynesische Fischer auf der Insel Tahiti im Südpazifik, die ihre Kanus stehend voranbewegten. In der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts entdeckten Surflehrer auf Hawaii diese Technik als Methode, mit ihren Surfbrettern vom Ufer zu den Wellen und zurück zu gelangen. Beim Wellenreiten benutzten sie das Paddel als Unterstützung beim Steuern. Als eigenständige Sportart unter dem Namen Stand-up-Paddling findet das Stehpaddeln seit der Jahrtausendwende Verbreitung in diversen Weltregionen. Vorrangig wird es auf Hawaii, an der US-Pazifikküste, in Australien und Japan sowie in England, Schottland und Irland betrieben. Vor etwa zehn Jahren fasste es auch im übrigen Europa Fuss. Die Sportart ist nach wie vor im Aufwind: «Die Zunahme in den letzten fünf Jahren ist frappant», so Marti, «und heute liegen in einem Strandbad nicht ein paar wenige, sondern viele SUP-Bretter.»

Schon der Einstieg ist nicht ohne

Im Gegensatz zum Windsurfen wirkt SUP kinderleicht: Auf einem Board – so die englische Bezeichnung – stehen und das Stechpaddel durchs ruhige Wasser ziehen, das kann doch jeder, würde man meinen. Doch dem ist nicht so. Allein schon das Einwassern ist nicht ohne: Das Board wird ins knietiefe Wasser getragen. Von dort paddelt man kniend etwas weiter raus. Dann legt man das Paddel quer vor sich aufs Board und steht auf. Beim Gleiten dient dieses dann auch zum Steuern. Nach drei, vier Zügen erfolgt jeweils ein Hand- und Seitenwechsel. Gestoppt wird die Fahrt durch ein, zwei Paddelschläge gegen die Fahrtrichtung. Nach und nach können die diversen Paddeltechniken und Manöver gelernt werden, die es gibt. Ein Board besteht aus Kunststoff, der innen hohl ist. Allerdings ist der Hohlraum voll von Fiberglasfäden, welche die Ober- und die Unterseite zusammenhalten, da das Board sonst rundlich wäre, die Form eines länglichen Ballons hätte.

Um herauszufinden, ob einem SUP überhaupt gefällt und liegt, kann man sich bei der SUP-Station beraten lassen und eine Testfahrt buchen. Hilfe benötigt man schon allein für das Auswählen des richtigen Board-Modells aus dem mittlerweile riesigen Angebot. Die Miete für die erste Stunde beträgt 25 Franken, für jede weitere zehn. Im Miet-



Beneidenswerter Arbeitsplatz: Stephan Marti und Susen Walther am Geschäftssitz im Strandbad Erlach. RABIH HAJ-HASSAN

Andere Anbieter am Bielersee und an der Aare

- Ein breites Angebotsspektrum hat auch der **Sunsetshop am Barkenhafen Nidau**. Er wurde letztes Jahr von Pipeline Sports übernommen, der Läden in Biel und Solothurn hat: www.sunsetshop.ch
- Im Besitz von Pipeline ist auch das **Naish-SUP-Center** neben dem **Campingplatz Sutz** beim Restaurant Bel Lago: www.naishsupcenter.ch/center/sutz-am-bielersee
- Dort ist auch der Treffpunkt der Kurse von **SUP-Yoga Sutz**; www.supyogasutz.ch
- Im Bereich der Aare gibt es zudem **Wirth Sport in Grenchen**: www.wirthsport.ch *bk*

Kaum öffentliche Board-Plätze am Ufer

Zum Tragen ist ein SUP-Board sperrig, zudem wiegt es so einige Kilos. Das BT hat die Gemeinden am **Bielersee** sowie jene an der **Aare**, die in seinem Verbreitungsgebiet liegen, angefragt, ob sie **SUP-Plätze zur Aufbewahrung von Boards** anbieten:

- **Ligerz** vermietet laut Gemeindeführerin Dora Nyfeler sogenannte Etagen in einem **Surfbrett-Gestell**, in das auch SUP-Boards gelegt werden können. Abschliessbare kosten 100 Franken im Jahr, nicht abschliessbare 60 Franken. Alle sind vermietet.
- In **Erlach** plant die Kommission für Tourismus, Kultur und Freizeit laut Gemeindeführer Julian Ruefer die Erstellung von **SUP-, Kanu- und Kajak-**

plätzen auf die nächste Saison. Der genaue Standort, die Anzahl sowie die Kosten werden erst nach Vorliegen des Projektes definiert.

- Auch für die **Region Grenchen Tourismus** ist die Erstellung von SUP-Plätzen auf die nächste Saison ein Thema, wie Geschäftsführerin Adriana Palermo Amacker ankündigt.
- Alle anderen Gemeinden, die auf die Umfrage reagiert haben, verfügen nicht über SUP-Plätze und planen auch keine. In der Aare-Gemeinde **Bettlach** ist der **Naturschutz** der Grund: Laut Gemeindepräsidentin Barbara Leibundgut würden solche Plätze in der Schutzzone Witi nicht bewilligt. *bk*

preis inbegriffen ist neben dem Board und dem Paddel auch eine Schwimmweste, wie sie bei Fahrten ab 300 Meter vom Ufer entfernt obligatorisch ist, sowie eine Sicherheitsleine. Mit dieser befestigt man das Board am Bein, damit es nicht wegstreift, falls man mal ins Wasser fällt. Wer ohne eine solche Leine unterwegs ist und sein Brett verliert, muss über die Nummer 117 die Polizei informieren. Jedes Board muss gut sichtbar mit dem Namen und der Adresse des Besitzers samt Telefonnummer gekennzeichnet sein. Wer dann sein eigenes Brett will, findet bei Grossverteilern mittlerweile ab 200, 300 Franken Modelle. «Ein gutes Board», so Marti, kostet jedoch um die 800 Franken.

Anfangen von zwölf bis Ü 70

Einsteigerkurse in kleinen Gruppen bieten Marti und Walther für alle Altersklassen an: Die Untergrenze ist zwölf Jahre, und an der oberen Grenze des Spektrums gibt es einen Kurs für Ü-50-Einsteiger sowie einen für Ü-60- und Ü-70-Einsteiger. «Wir beide sind ja selber Mitte 50, das zieht diese Altersgruppen an», sagt Walther. Da Ältere in der Regel schwerer sind als Junge, benötigen sie auch andere Boards. Eine besondere Herausforderung für Senioren ist das Wiederaufsteigen nach einem Sturz ins Wasser. Aus diesem Grund hat Marti eine Aufstiegshilfe in Form eines Steigbügels kreiert, der mit einem Bündel hinten am Board befestigt wird. Zu dieser Erfindung inspiriert hat ihn der Reitsport, von dem her seine Partnerin kommt.

Bei Erlach bietet der Bielersee mit der St. Petersinsel sowie dem Zihlkanal als Verbindung zum Neuenburgersee hinüber ein idyllisches und vielfältiges Paddelrevier. Nicht befahren darf man Schwimmer- und Naturschutz-Zonen, die durch gelbe oder weisse Bojen gekennzeichnet sind. Für SUP-Boards gelten dieselben Vorschriften und Vortrittsregeln wie für ein Boot, denn sie gehören zur Gruppe der Paddelboote, die ihrerseits eine Untergruppe der Ruderboote ist. Primär ist SUP zwar ein Individualsport. Die SUP-Station bietet aber auch Touren an: kürzere für Anfänger, ganztägige für Fortgeschrittene sowie solche bei Sonnenaufgang und bei Vollmond. Für nachts – wie auch bei schlechter Sicht – ist eine Rundumbeleuchtung Voraussetzung. Die SUP-Station hat dafür Baseballmützen mit einem Drehlicht drauf, das sich ähnlich wie ein Blaulicht dreht.

Yoga auf beweglichem Untergrund

Auch Firmen, Gruppen, Schulklassen und Familien können zur Begleitung auf dem See einen ausgebildeten Guide buchen. Bei Yoga-Events ist die Zahl der Teilnehmerinnen auf maximal acht begrenzt. Dafür docken die Teilnehmerinnen mit ihrem Board im Kreis an einer Plattform an, die aussieht wie ein besonders grossflächiges Board. Mit Yoga auf dem beweglichen Wasser als Untergrund kann man den Gleichgewichtssinn noch mehr trainieren als an Land. Zudem ist die Atmosphäre an der frischen Luft und auf dem See ganz anders. Auch für Meditations- und Atemübungen sind SUP geeignet. Selbst picknicken kann man. Essen und Trinken nimmt man mit der Kühlbox mit, die man vor sich auf das Board stellt. Sogar Menschen kann man transportieren: «Ich bin mal vorne auf einem Campingstuhl gesessen, während hinten zwei Kollegen paddelten», erzählt Marti schmunzelnd.

Geöffnet ist die SUP-Station bei gutem Wetter von Mai bis September täglich. SUP betreiben manche zwar auch im Winterhalbjahr im Trocken- oder Neoprenanzug. Die beiden Geschäftsinhaber machen dann aber etwas anderes, nämlich, so Marti: «Überstunden einziehen.»