



Drucken

[http://www.focus.de/reisen/urlaubstipps/outdoor-spezial-paddler-proben-den-aufstand\\_aid\\_612481.html](http://www.focus.de/reisen/urlaubstipps/outdoor-spezial-paddler-proben-den-aufstand_aid_612481.html)

FOCUS Magazin | Nr. 13 (2011)

OUTDOOR SPEZIAL

## Paddler proben den Aufstand

Montag 28.03.2011, 00:00 · von FOCUS-Redakteur Stefan Ruzas

Bavarian Waters/Flohagena Auf den ersten Blick seltsam, auf den zweiten ist die Trendsportart aber doch recht hübsch anzusehen

Ein neuer Outdoor-Trend hat einen gewöhnungsbedürftigen Namen: Stand-up-Paddling, kurz SUP. Von der Wirkung des Paddelns im Stehen schwärmen selbst Mediziner

Es ist schon merkwürdig, an einem Sonntagmorgen bei fünf Grad Außentemperatur in Badehose, Neoprenanzug und Füßlingen auf einem Parkplatz in München-Thalkirchen zu stehen. Nicht nur wegen der Spaziergänger in den Winterjacken, die befremdet schauen. Vor allem ist es einfach – kalt.

Der Trend liegt auf dem Boden, zwischen den Autos. Eine Art Surfbrett in Grün, 3,60 Meter lang und 70 Zentimeter breit. Neben dem Brett steht Guido Meier mit einem mehr als körperlangen Paddel. „Eigentlich ist es ganz einfach“, erklärt er. „Ist das Board im Wasser, kniet man sich in der Mitte drauf. Hände aufs Board, Paddel quer legen. Erst mal vorsichtig hinstellen, um ein Gefühl für die Balance zu bekommen. Ja, und dann einfach mal mit dem Paddel seitlich vorne ins Wasser stechen und nach hinten ziehen. Das ist der Paddelzug. Wichtig: Der Arm, dessen Hand oben am Knauf ist, geht über den Kopf. Fünf bis sechs Züge rechts. Wechseln. Dann fünf bis sechs Züge links.“

Einfach also. Schon das Tragen der Boards zu einem Seitenarm der eiskalten Isar ist Kraftsport. Und die ersten Stehversuche sind – zugegeben – wackliger als gedacht. Einige Balanceübungen helfen. Aber dann, nach ein paar Minuten, stoßen wir uns ab und paddeln los.

Eigentlich ist Guido Meier Architekt. Wenn er nicht seit drei Jahren Stand-up-Paddler wäre. Stand-up-Paddling, auch SUP oder „Suppen“ genannt, ist ein neuer Outdoor-Trend, der das Zeug zum Massensport hat. Für Meier, der gern surft, war es anfangs nichts als ein Hobby. Mittlerweile ist er SUP-Weltcupfahrer und bietet mit seiner kleinen Münchner Firma Bavarian Waters zudem Kurse und Touren an.

Einer, der schon länger im Stehen paddelt, ist der ehemalige Fußballnationaltorwart Jens Lehmann, den der englische Club Arsenal London im Alter von 41 Jahren gerade erst reaktiviert hat. Es sei „keine Adrenalinsportart“, sondern ein guter Ganzkörpersport. Regelmäßig paddelt er am Starnberger See von einem Ufer zum anderen: „Das dauert ungefähr 35 Minuten – wenn man schnell ist. Bei Wind können es auch 45 Minuten sein – wenn man nicht abgetrieben wird und zu Fuß nach Hause laufen muss.“

Und Lehmann ist nicht allein: Auch sein Seenachbar Oliver Bierhoff, Manager der Nationalfußballer, ist Stehpaddler. Genauso wie die Schauspieler Leonardo DiCaprio, Cameron Diaz, Pierce Brosnan oder Jennifer Aniston, die das Board zum Work-out, zur Wildwassertour oder zum Wellenreiten nutzen.

Entstanden ist das „Suppen“ auf Tahiti, sagen die einen. Dort würden sich die polynesischen Fischer schon seit Jahrhunderten stehend auf ihren Kanus über die Riffe manövrieren. Es war in den frühen 60er-Jahren an den Stränden von Hawaii, meinen die anderen. Surflehrer seien in die Wellen gepaddelt, um ihre Schüler besser beobachten zu können. Das ging im Stehen natürlich besser. „Beach-Boy-Surfing“ wurde diese Art der Fortbewegung damals genannt.

Erst Robby Naish, dem ewigen Surfer, und Laird Hamilton, Extrem-Wellenreiter von Beruf, gelang es vor ein paar Jahren, SUP mehr und mehr zu einem richtigen Wassersportmarkt zu machen. Mit spektakulären Video-Clips und Fotos, vor allem aber mit eigenen Boards, die sich weltweit mittlerweile zehntausendfach verkaufen.

In diesem Jahr scheint auch in Deutschland der Durchbruch geschafft: Schon im Herbst vergangenen Jahres hieß es auf der Nürnberger Kanu-Messe: „Das Stand-up-Paddling explodiert.“

Schulen entstehen, Verleihstände eröffnen. Die Verkäufer der rund 90 verschiedenen Bretter verzeichnen Zuwachsraten von 100 und mehr Prozent. Sie bieten Bretter für die Freizeit an, für Rennen, Wellen, Wildwasser und Expeditionen. Im April kommt das erste deutschsprachige SUP-Buch in den Handel, im Sommer das nächste. Kinotaugliche SUP-Filme werden gedreht und Internet-Communities wie SUP-Zones, standupmagazin oder SUP-Guide gewinnen an Zulauf.

Die seit November 2010 ebenfalls im Web geführte „Spotliste“ mit SUPtauglichen Plätzen umfasst mittlerweile mehr als 70 Tipps: vom Müggelsee in Berlin über die Isar und den Eibsee in Bayern bis zur Playa de Sotavento auf Fuerteventura oder der South Beach im südafrikanischen Durban. Die Aufbruchstimmung, sie ist wie damals, in den 80er-Jahren, als Windsurfen immer beliebter wurde.

Nur: Für das „Suppen“ braucht man eben weder Wind noch Wellen. „Das ist ja das Schöne, dass es in der freien Natur endlose Möglichkeiten gibt, diesen Sport zu betreiben“, schwärmt SUP-Mann Meier, „auf alten, verschlafenen Wasserwegen, auf Grachten, irgendwo in den Alpen, im Hamburger Hafen oder als Rennen mitten in der Großstadt.“ Er kenne sogar Leute, die auf dem SUP Yoga machen oder mit ihm zur Arbeit fahren würden.

Eine von ihnen ist Pascale Böhm, Physiotherapeutin in einer Klinik am Tegernsee. Gemeinsam mit Meier und dem Orthopäden Thomas Ehrmann entwickelt sie zurzeit ein sportmedizinisches SUP-Konzept für Training, Therapie und Rehabilitation. „Die ständige Wackelbewegung des Brettes fordert die Sensomotorik“, erzählt der Mediziner Ehrmann.

Außerdem müsse beim Stehpaddeln der gesamte Körper unter Spannung gehalten werden. Das Paddeln stärke die Rumpf- und Rückenmuskulatur, das Ausbalancieren kräftige die Beine. Und das alles in einer aufrechten Haltung, die geistig positive Effekte habe. In den USA jedenfalls verschreiben Ärzte den Sport längst auch als orthopädische Therapie.

Surf-Ikone Naish preist den „Sightseeing-Charakter“ des Paddelns: „Man bekommt ein ganz besonderes Verhältnis zur Natur und der Umgebung, durch die man fährt.“ Outdoor mit Überblick.

Drucken

© FOCUS Online 1996-2011

Fotos: FOCUS, Bavarian Waters/Flohagena

Alle Inhalte, insbesondere die Texte und Bilder von Agenturen, sind urheberrechtlich geschützt und dürfen nur im Rahmen der gewöhnlichen Nutzung des Angebots vervielfältigt, verbreitet oder sonst genutzt werden.