

# Die Nase im Wind

Geräuschlos über den See gleiten wie Pocahontas, so stellte sich unsere Autorin das Stand-up-Paddeln vor. Dann stellte sie sich aufs Brett.



Für Anfänger und Fortgeschrittene: Der Bodensee hat sich als Mekka der Stand-up-Paddler etabliert. Bild: Thomas Staub

## Silvia Schaub

Eben noch war der See spiegelglatt. Aber kaum haben wir das Brett ins Wasser geschoben, kommt Wind auf. Zwar nur ein Hauch, aber genügend stark, dass wir sogleich abgetrieben werden. Nicht gerade ideal, wenn man die ersten Stehversuche beim Stand-up-Paddeln, kurz SUP, wagt. «Am besten gleich aufs Brett, damit du es nicht verlierst», ruft Beat Hausammann von der Kanuschule Bodensee in Arbon. Denn in der Untiefe hatten wir den Leash, die Leine, noch nicht am Bein angebunden. «Das kommt später, wenn wir draussen sind», erklärt der Paddle-Experte.

Zuerst muss ich es erst mal aufs Brett schaffen. Das geht jedoch erstaunlich gut. Auch die ersten Paddelschläge auf den Knien gelingen nicht schlecht. Nur eben, dieser mühsame Wind. Schon treibe ich wieder gegen das Ufer, wo ich gar nicht hinwollte – sondern raus, auf den See, auf den endlos weiten Bodensee. «Mach mit dem Paddel einen grösseren Halbkreis, dann kommst du in die richtige Richtung.» Einfacher gesagt als getan. Dabei hatte ich mir vorgestellt, wie Pocahontas locker und geräuschlos übers Wasser zu gleiten. Hatte mir doch die Freundin vorgeschwärmt, dass sie sich auf dem SUP wie die Indianerfrau aus dem Walt-Disney-Film fühle.

Der Ursprung des Stand-up-Paddelns hat nichts mit Hollywood zu tun, sondern soll auf polynesischen Fischer zurückgehen, die sich stehend und paddelnd in ihren Kanus auf dem Meer fortbewegten. Später nutzten Surfler auf Hawaii Stechpaddel, um mit ihren Surf-Boards schneller vom Ufer zu den wellenbrechenden Riffen zu gelangen. Wohl daraus entwickelte sich in

den 2000er-Jahren das Stehpaddeln auf einem Brett zu einer eigenständigen Freizeitsportart.

### Paddeln ist so einfach wie Velofahren

«Eine spannende Alternative zum Kajak oder Surfski», findet Beat Hausammann, der schon seit seiner Jugend Wassersport betreibt. So war er mit seiner Kanuschule Bodensee auch einer der ersten in der Schweiz, die SUP anbieten. «Es ist ein idealer Frei-

### Tipps für den SUP-Ausflug

#### Den Ausflug planen

– Wie ist die Wettervorhersage? Wohin soll es gehen? Immer genügend zu Trinken und auch etwas Proviant einpacken. Sich dem Wetter entsprechend kleiden.

#### Schwimmweste

– Wenn man sich mit dem SUP ausserhalb der äusseren Uferzone (mehr als 300 Meter vom Ufer entfernt) oder auf Flüssen bewegt, sollte man eine Schwimmhilfe tragen.

#### Sperrzonen

– Schwimm- und Sperrzonen beachten. Diese erkennt man an den gelben oder rot-weiss-roten Bojen. Hafeneinfahrten meiden.

#### Rücksichtsvoll paddeln

– Nicht direkt auf Vögel zusteuern. Schilfgürtel und Naturschutzgebiete sowie deren Umgebung meiden.

#### Kein Alkohol

– Vor und während des Paddelns sollte man auf Alkohol verzichten.

zeitsport, den man einfach und schnell erlernen kann. Nicht übermässig anstrengend, aber dennoch ist man aktiv und hat auch Spass dabei.» Noch dazu ist Stand-up-Paddling ein ziemlich effizientes Ganzkörper-Workout. Durch das ständige Ausbalancieren wird die Rumpfmuskulatur aktiviert und Kondition sowie Koordination werden trainiert.

Kein Wunder also wird das «Suppen» immer populärer. Das Rezept ist einfach: Es braucht ein Gewässer, ein SUP-Board, ein Paddel und schon kanns losgehen. Grosse Vorkenntnisse sind nicht nötig – ausser schwimmen können. Ideal ist, einen Einführungskurs zu besuchen, damit man weiss, wie man das Paddel richtig hält, bremst oder in die Gegenrichtung fährt.

Der Wind hat sich endlich etwas gelegt. Der richtige Moment also, um den Schritt vom Knien ins Stehen zu wagen. «Immer gut ausbalancieren und nach vorne in die Wellen schauen!», ruft der SUP-Lehrer zu. «Wenn du ausserdem mit den Fersen fest auf dem Brett stehst, bringt das noch mehr Stabilität.» Das hilft in der Tat. Während ich anfangs noch jeden Moment vom Brett zu kippen drohe, fühlt sich das mittlerweile richtig gut an. Und schon bald steche ich das Paddel kraftvoll ins Wasser.

Die Tourismusverantwortlichen am Südufer des Bodensees haben das Potenzial als Paddel-Mekka entdeckt. So werden nicht nur Events wie das Paddel-Festival, Marathons, Wake-up-Paddeln oder SUP für Kinder angeboten. Wer nicht ein eigenes Board mitbringt, kann sich in den diversen Wassersportschulen oder an den selbstbedienbaren Stand-up-Paddel-Mietstationen eines leihen. Den ganzen Sommer über ist zudem das Pad-

delmobil «Mitch the Tower» unterwegs, wo sich Einsteiger Tipps und Tricks holen können. Der Rundumservice auf der Website [padl-bodensee.ch](http://padl-bodensee.ch) beinhaltet auch eine Karte mit den besten Ein- und Ausstiegsstellen.

Paddeln ist einfach wie Velo fahren. Miriam Fischer, Kommunikationsverantwortliche bei Thurgau Tourismus, zieht dann auch Parallelen zum Aufstieg des Bike-Sports. «Der Bodensee ist perfekt fürs Stand-up-Paddeln, weil es hier genügend Platz hat – egal ob zum gemütlichen oder sportiven Paddeln.» Entsprechend sei die Nachfrage stetig gewachsen.

### Das SUP ist auch eine Yogamatte

Auch auf anderen Gewässern der Schweiz wird SUP gross geschrieben. In Lausanne etwa kann man mit Riesenpaddeln für bis zu acht Personen im August auf dem Wasser fahren. In Zürich wird eine SUP-City-Tour durchgeführt. Wer gleich noch seinen Hund mit aufs Brett nehmen will, findet am Walensee ein entsprechendes Angebot. Alpines Stand-up-Paddeln erleben kann man zum Beispiel am Arnensee im Berner Oberland oder auf dem Lej da Staz im Oberengadin. Und auch Yoga sowie Pilates wird auf dem SUP-Board angeboten, etwa auf dem Lago Maggiore oder dem Geschiensee im Obergoms.

Wo auch immer man sich diesem Freizeitsport hingibt: Was den Lifestyle des Suppens genauso ausmacht, sind die Gemütlichkeit und das Laisser-faire. Man paddelt nahezu geräuschlos ein Stück weit aufs Wasser hinaus, setzt sich aufs Brett zum Sünnele, Picknicken oder einfach, um den Sonnenuntergang zu geniessen. Das Setting für einen perfekten Sommertag.

## Gadgets für den perfekten SUP-Ausflug



Schwimmweste Palm Peyto für alle Fälle, 159 Fr., z. B. [kanuschule-bodensee.ch](http://kanuschule-bodensee.ch)



Neopren-Socken für einen guten Halt auf dem Brett, ca. 25 Fr., z. B. von Decathlon



Wasserdichter Drybag fürs Picknick, 8.90Fr., z. B. [Gonser.ch](http://Gonser.ch)



SUP-Sitz fürs gemütliche Paddeln, 69 Fr., z. B. [sup-piraten24.ch](http://sup-piraten24.ch)