



SUP oder Stand-Up-Paddling macht auch in der Gruppe Spaß.

Fotos: Willy Bucher

Einmal übers Wasser gehen

Trendsport Alexandra Kirchdorffer steht seit einem Jahr auf dem Paddelbrett. *K!ar.Text* hat nachgefragt, wie der Trendsport SUP funktioniert

VON ANNA SCHMID

Breitenthal So lange „paddelt“ Alexandra Kirchdorffer noch gar nicht. Erst im vergangenen Jahr fand der Stand-Up-Paddling-Kurs der Surfschule „Schwabensurf“ am Oberrieder Weiher statt, an dessen Ende sie Zweite im abschließenden Rennen wurde. „Ich bin generell ein sportlicher Mensch“, sagt die 30-Jährige. Die Offenheit für „Fun-Sportarten“ wie Stand-Up-Paddling war es auch, die sie zur Surfschule geführt hat. Aber was ist Stand-Up-Paddling überhaupt?

In letzter Zeit boomte der Trend immer mehr, der seine Ursprünge bei polynesischen Fischern hat, die sich stehend auf ihren Kanus mit einem Paddel in der Hand fortbewegten. „Fürs Stand-Up-Paddling – kurz SUP – braucht man eigentlich nur zwei Dinge“, erklärt Alexandra, „ein Surfbrett ohne Segel und ein Paddel“. Sobald man dann auf dem Brett stehe, müsse man sich nur noch mit dem Paddel im Wasser fortbewegen. „Das Brett kann entweder aufblasbar sein oder fest. Auch für das Paddel gibt es verschiedene Materialien, zum Beispiel Karbon“, fügt sie hinzu. Die Gravur auf dem Paddel zeige dann an, wie man es halten müsse.

Gleichgewicht: Das ist eines der Schlüsselworte, wenn man vom Stand-Up-Paddling spricht. „Wenn man mit der Sportart anfängt, macht

man zunächst Trockenübungen, man übt also, richtig aufzustehen und stabil auf dem Brett zu stehen. Geht es ins Wasser, muss man natürlich erst mal seinen Halt finden“, sagt die 30-Jährige. Aber ist SUP eher ein Gruppen- oder ein Einzelsport? Schaut man sich den Sport an, könnte man meinen, man behindere sich in der Gruppe. „In der Regel ist man sich nicht im Weg“, meint jedoch Alexandra. „Am Ende des eintägigen Stand-Up-Paddling-Kurses in der Surfschule Breitenthal haben wir ein Rennen veranstaltet. Da hat man sich gegenseitig kaum behindert, im Gegenteil, in der Gruppe macht SUP sogar noch mehr Spaß.“

Entspannt ein paar Runden über den Weiher paddeln

Allerdings ist der Sport laut Alexandra auch für den Einzelnen geeignet, denn „man ist auf niemanden angewiesen und kann ganz entspannt ein paar Runden paddeln. Das hat auch was für sich“, sagt sie.

Alexandra hat sich ihre Ausrüstung damals an der Surfschule ausgeliehen. „Ich würde mir derlei Sportgeräte privat nicht kaufen, weil sie einen einschränken, wenn man sie zum Beispiel mit in den Urlaub nimmt. Außerdem sind Surfbrett und Paddel relativ teuer und man benutzt sie häufig auch nur eine Saison.

Danach landen sie im Keller“, meint sie. Schaut man online bei Surfshops nach, bestätigt sich, dass die Ausrüstung fürs Stand-Up-Paddling sehr kostenintensiv ist. Ein „Inflatable“, also ein aufblasbares Board, kostet neu etwa 750 Euro aufwärts, Hardboards sind ab 600 Euro zu haben. Das dazugehörige Paddel kostet noch mal etwa 60 Euro oder mehr. Natürlich gibt es das Equipment auch in gebrauchter Form. Wesentlich günstiger ist das aber meist nicht. Daher ist es auch verständlich, für ein spontanes Stand-Up-Paddling-Erlebnis die Ausrüstung einfach an der Surfschule auszuleihen.

Eine Altersbeschränkung fürs Stand-Up-Paddling gibt es nicht. So sieht es jedenfalls Alexandra.

„Klar, Kleinkinder sollten das besser nicht ausprobieren“.

Aber für Jugendliche und Erwachsene aller Altersstufen ist Stand-Up-Paddling geeignet.“ Insgesamt sei SUP eine relativ ungefährliche Sportart, meint die 30-Jährige. „Im Prinzip muss man nur immer darauf achten, wie man das Paddel zu halten hat. Da habe ich persönlich beim Surfen mehr Angst“, gibt sie zu.

Und was macht Stand-Up-Paddling nun wirklich aus? Alexandra soll das Ganze in fünf Begriffe zusammenfassen: „Wasser, schönes Wetter, Freiheit, Bewegung, Gleichgewicht und Spaß.“ Ups, das waren sogar sechs Begriffe. Stand-Up-Paddling scheint eine Menge herzugeben.

Gleichgewicht ist die Voraussetzung fürs SUP. Alexandra Kirchdorffer hat in Breitenthal einen Kurs besucht.

