

CHRISTIAN BARTH

SUP

STAND UP PADDLING

MATERIAL
TECHNIK
SPOTS



OPTIMUS KLASING

MIT YOGA- UND FITNESS-ÜBUNGEN

einzuholen.

Umweltaspekte

Sich in der Natur aufzuhalten und sie hautnah zu erleben, ist eine der großen Freuden, die ein Stand Up Paddler erleben kann. Rücksichtsloses Verhalten schädigt nicht nur die Tier- und Pflanzenwelt, sondern schmälert auch den Erlebniswert eines jeden Wassersportlers. Wir sind alle dazu aufgefordert, bei Schutz und Pflege unserer Reviere mitzuwirken!

Egal, wo Sie sind, hinterlassen Sie keine Abfälle!

Die einfache Handhabung eines SUP Boards verlockt dazu, immer tiefer auch in unberührte Gegenden einzudringen. Respektieren Sie die Natur mit ihrer Schönheit und Vielfalt, und halten Sie sich von geschützten Zonen fern!

Zum Schutz der Tier- und Pflanzenwelt gelten in vielen Paddelrevieren besondere Befahrungsregeln. Beachten Sie diese Vorgaben, die auch für das Betreten der Uferregionen gelten. Bei der fast grenzenlosen Vielzahl an Gewässern ist es an dieser Stelle unmöglich, alle Regelungen aufzulisten. Fragen Sie ansässige Wassersportstationen, die Ihnen gerne Auskunft geben, oder erkundigen Sie sich unter dem Suchwort Befahrungsregeln im Internet.

In Regionen, die übermäßig von Wassersportlern besucht werden, leidet oft auch die Natur unter der vermehrten Belastung. Folgen Sie nicht dem Herdentrieb, sondern weichen Sie auf andere Reviere aus!

Weisen Sie, wenn notwendig, andere Wassersportler auf die Einhaltung der Regelungen hin!

Laut Angaben des United Nations Environment Programms UNEP finden jedes Jahr 6,4 Millionen Tonnen Müll den Weg in die Ozeane. Mittlerweile treibt pro Quadratkilometer die unfassbare Menge von 46 000 Plastikstücken im Meer, damit hat die treibende Müllhalde insgesamt die Größe von Kanada erreicht.

Mehr als 100 000 Meeresbewohner und über eine Million Seevögel gehen jedes Jahr

zugrunde, weil sie den Plastikmüll mit Nahrung verwechseln. Da Plastik nicht verrottet, sind die Spätfolgen gravierend.

Als Wassersportler sind wir abhängig vom Zustand der Seen, Flüsse und Ozeane unserer Erde. Es sollte für uns selbstverständlich sein, alles dafür zu tun, die Natur zu entlasten und zu ihrem Schutz beizutragen!

Viele gemeinnützige Projekte wie die Surfrider Foundation setzen sich für die Bewahrung und Pflege der Gewässer ein oder führen selber Reinigungsaktionen durch.

Tipp: Unter dem Motto »Ein Stück am Tag!« hat sich bei uns die Idee etabliert, immer mehr Müll an unseren Wassersportrevieren zu beseitigen, als wir selber produziert haben. Meist ist es mehr als das »eine Stück am Tag«, denn es kostet keine Mühe, sich auf dem Weg zur Tonne kurz noch nach dem einen oder anderen Stück Müll zu bücken. Probieren Sie es aus. Das macht keinen Aufwand, und es bringt viel, wenn alle mitmachen, und man kontinuierlich am Ball bleibt.

Tipp: Nicht weniger häufig als Plastiktüten & Co. schwimmt sogenanntes Mikroplastik in unseren Meeren. Verwendet wird es beispielsweise als Bindeoder Schleifmittel in der Kosmetikindustrie. Da es einmal eingebracht nicht mehr aus dem Wasser entfernt werden kann, sollte man unbedingt auf Produkte mit Mikroplastik verzichten. Das geht ganz einfach: Die Handy-App CodeCheck laden, Produkte wie Dusch- und Waschgel oder Peelings scannen und aussortieren. Und beim nächsten Einkauf direkt darauf verzichten, damit das Plastik nicht Teil der Nahrungskette wird und als Fischburger wieder auf unserem Teller landet.





03 Die Ausrüstung



Wenn Sie als Einsteiger in die Welt des Stand Up Paddlings eintauchen, sollten Sie sich mit dem Material, das Sie nutzen, vertraut machen. So facettenreich, wie sich die Sportart entwickelt, so vielfältig ist auch das Materialangebot.

Für den Start in Ihre SUP Karriere ist es sinnvoll, einen Schnupperkurs in einer Wassersportschule zu besuchen und dortiges Leihmaterial zu nutzen. Meist können Sie dort auch verschiedene Boardklassen und Paddel testen und schaffen sich so eine optimale Entscheidungsgrundlage für einen späteren Kauf.

Das Board

Das SUP Board, mit dem Sie lernen werden, wird höchstwahrscheinlich Ähnlichkeit mit einem großen Wellenreitbrett haben. Hält man es jedoch neben einen solchen Wellenreiter, so fällt auf, dass das Paddelboard nicht nur länger, sondern auch breiter und dicker ist.

Auf einem Wellenreiter kann man nur stehen, wenn er durch den Wellenschub auf Geschwindigkeit gebracht wurde. Ein SUP Board sollte seinen Sportler jedoch auch bei einer gemächlichen Ausfahrt auf dem Wasser tragen können. Dies macht sich in den Abmessungen bemerkbar.

Die Abmessungen eines SUP Boards werden in Fuß und Inch angegeben. Ein Fuß entspricht etwa 30,5 cm und ein Inch 2,54 cm. Ein typisches Longboard beim Wellenreiten ist etwa 9 Fuß lang. Ein SUP Board von 9 Fuß kann dagegen als SUP Shortboard bezeichnet werden, das Könnern oder sehr leichten Paddlern vorbehalten bleibt.

Eine wichtige Kenngröße als Grundlage für die richtige Boardwahl ist das Volumen des Boards, das zu Ihrem Körpergewicht passen sollte. Dabei gilt es, das sogenannte Restvolumen zu beachten. Sie können es errechnen, indem Sie vom Gesamtvolumen des Boards (laut Herstellerangaben) Ihr Körpergewicht in kg abziehen. Ein Paddelbrett mit einem Restvolumen von etwa 120 bis 140 Liter ist für die ersten Stehversuche optimal. Je besser das Fahrkönnen, desto weniger Restvolumen wird benötigt. Kleine SUP Boards für die Welle liefern einem 75-kg-Piloten lediglich 50 Liter Restvolumen.



9 Fuß Longboard Wellenreiter (links) und 11 Fuß Allrounder SUP Board (rechts).

Tip: Lange Boards verfügen über ein besseres Gleitverhalten, kurze Boards sind drehfreudiger, und breite Boards liefern die beste Stabilität.