

Wo darf ich SUPen?

Grundsätzlich ist das Stehpaddeln wie das „normale“ Paddeln auf allen Fließgewässern in Deutschland erlaubt. Ausnahmen können auf Talsperren oder Wasserflächen in Parkanlagen bzw. in Erholungsgebieten gelten. Wichtig zu wissen ist aber auch, dass es zahlreiche Befahrungsregelungen aus Naturschutzgründen gibt, die unbedingt zu beachten sind. Eine Liste der Befahrungsregelungen ist im DKV-Sportprogramm und auf der DKV-Internetseite unter www.kanu.de/Freizeitsport/Gewässer veröffentlicht. Auf großen Gewässern mit Schiffsverkehr gelten besondere Verkehrsvorschriften. Infos dazu gibt es unter www.elwis.de.

Ist SUPen gefährlich?

Gefährlich sind Natursportarten meist nur, wenn man sie nicht beherrscht oder eine Situation falsch einschätzt. Eine qualifizierte Ausbildung ist daher der beste Schritt für die eigene Sicherheit! Anfänger sollten die vorhandenen Gefahren im Wassersport nicht auf die leichte Schulter nehmen. Gerade bei Hochwasser können Gewässer, die sonst unproblematisch sind, besondere Gefahrenstellen aufweisen. Im Zweifelsfall sollte lieber auf eine Befahrung verzichtet werden, bevor man Gesundheit oder Leben aufs Spiel setzt. Auch das Wetter sollte man im Auge behalten: Im Sommer kann die Sonneneinstrahlung Probleme verursachen – und Sturm oder Gewitter haben schon mancher Fahrt ein plötzliches Ende bereitet. Und vor allem: Nichtschwimmer gehören nicht auf ein SUP-Brett.

Wo kann ich Stand-Up-Paddling lernen?

Einige Mitgliedsvereine des DKV bieten das Stand-Up-Paddling schon als eigene Disziplin an. Welche dies sind, darüber informiert der DKV auf www.kanu.de/DerDKV/Vereine. Stand-Up-Paddling darf in Deutschland auch ohne Mitgliedschaft in einem Verein betrieben werden. Allerdings haben DKV-Mitglieder einige Vorteile. Zunächst einmal können sie auf den Erfahrungen anderer Mitglieder aufbauen, lernen das Stehpaddeln unter qualifizierter Anleitung und können im besten Fall auch unterschiedliche SUP-Bretter ausprobieren. Zudem können DKV-Mitglieder Verlagsartikel wie z.B. DKV-Flussführer zum ermäßigten Preis erwerben. Und sie sind in der Regel bei anderen Vereinen willkommen, um dort zu rasten oder zu übernachten. Fast 200 DKV-Kanustationen und nahezu 800 Bootshäuser laden hierzu ein. Sollte einmal kein geeigneter Kanu-Verein in der Nähe sein, kann man als Einzelmitglied eines Landes-Kanu-Verbandes ebenfalls alle Vorteile der Mitgliedschaft in Anspruch nehmen.

Weitere Infos zum Thema erhalten Sie auf www.kanu.de unter „Freizeitsport“, oder hier.



oder beim
Deutschen Kanu-Verband e.V.
– Bundesgeschäftsstelle –
Bertaallee 8, 47055 Duisburg
Telefon 0203/99 759-0, Fax 0203/99 759-60
www.kanu.de service@kanu.de



Deutscher Kanu-Verband



Fotos: Olaf Schwarz; SUP-Teamsport/Thomas Wendt; SUP-Teamsport/Dan Peleimann

KANU

SUP

Stand-Up-Paddling



Deutscher Kanu-Verband



/deutscherkanuverband



/kanuverband



/kanuverband

Das ist Stand-Up-Paddling

Beim Stand-Up-Paddling, kurz SUP oder auch Stehpaddeln, bewegt sich der Sportler auf einem speziellen SUP-Board stehend und mit einem Stechpaddel paddelnd auf dem Wasser vorwärts. Stehpaddeln ist eine Kombination aus Wellenreiten und Kanufahren und ein gutes Ganzkörper-Workout. Es ist ein relativ einfacher, schnell erlebbarer, ruhiger und trotzdem fordernder Sport, der von Männern und Frauen jeden Alters gleichermaßen betrieben werden kann. Er schult den Gleichgewichtssinn und die Koordination, stärkt die gesamte Muskulatur, ist ein gutes Herz-Kreislauf-Training und stellt durch seine Naturverbundenheit einen idealen Ausgleich zum Alltagsstress dar. GeSUPt werden kann je nach Können auf Seen, Flüssen und im Meer – also grundsätzlich überall, wo die Boards genug Wasser unter der Finne haben.

So ist Stand-Up-Paddling entstanden

Das Paddeln im Stehen – das wesentliche Element des SUPen – ist nicht neu, sondern von peruanischen Fischern oder auch Polynesiern seit Jahrhunderten überliefert. Der britische Seefahrer und Entdecker James Cook soll 1778 gar Hawaiianer beim Surfen, bei dem sie auch Paddel benutzten, beobachtet haben. Ebenso wird berichtet, dass der bekannte hawaiianische Wassersportler Duke Kahanamoku, der als Begründer des modernen Wellenreitens gilt, Anfang des 20. Jahrhunderts sein Surfbrett auch mithilfe eines Paddels vorwärts bewegte. In der 1950er und 1960er Jahren, als das Geschäft mit dem Surfen auf Hawaii einen Boom erlebte, nahm auch das Stand-Up-Paddling – auf hawaiianisch „Ku Hoe He'e Nalu“ genannt – an Fahrt auf. Angeblich stellten sich die „Beach Boys“ von Waikiki, die den Touristen Surfunterricht erteilten, paddelnd auf ihre Surfbretter, um ihre Schüler besser beobachten oder



auch Erinnerungsfotos für sie schießen zu können. Und schon bald hatte das Stehpaddeln den Namen „Beach Boy Surfing“ weg. Es war bis in die 1970er Jahre in Waikiki weit verbreitet, geriet jedoch in Vergessenheit, als wasserdichte Kameras von jedermann mit aufs Meer genommen werden konnten und die Surfbretter immer kleiner wurden. Der letzte wahre „Beach Boy Surfer“ aus dieser Zeit, der das Paddel nie aus der Hand gegeben hat, ist der 1920 geborene John Zapotocky, der heute oft auch als „Vater“ des modernen SUP bezeichnet wird. Das erlangte im Jahr 2000 Aufmerksamkeit, als innovative hawaiianische Wassersportler wie Dave Kalama oder Laird Hamilton anfangen, sich mit Stand-Up-Paddling in „wellenarmen“ Zeiten fit zu halten, und trat dann seinen „Siegeszug“ um den Globus an. Seither hat es sich auch in Deutschland als eigenständige Sportart etabliert, und es werden Wettkämpfe – wie die vom DKV organisierte Deutsche Meisterschaft im Stand-Up-Paddling – über Strecken von 500 Metern bis zu 50 Kilometern für Männer, Frauen und Jugendliche ausgetragen.

Was brauche ich zum Stand-Up-Paddling?

Die Grundausstattung beim SUP besteht aus einem Board und einem Paddel. Je nach Paddelrevier ist noch eine sogenannte Leash, eine Leine als Verbindung zwischen Board und Sportler, empfehlenswert. Fällt man einmal vom Board, verhindert sie, dass das Brett durch Strömung oder Wind fortgetragen wird. Außerdem ist das Tragen einer Schwimmweste wie bei allen Kanusportarten zu empfehlen. Und je nach Witterung sollte auf einen entsprechenden Wärmeschutz geachtet werden.

Die richtige Länge des Paddels ist sehr entscheidend für den Spaß beim Stand-Up-Paddling. Daher sollte darauf besonders geachtet werden. Als Grundregel kann gesagt werden, dass der Paddelschaft (ohne Blatt!) etwa 5 cm länger als die Schulterhöhe des Paddlers sein sollte. Um die jeweilige Ideallänge zu ermitteln, bieten sich auch sogenannte Variopaddel an. Diese können in der Länge verstellt werden.

Bei den Boards kann zwischen zwei Gruppen unterschieden werden: Den Hardboards, die aus festen Kunststoffen gefertigt sind, und den Inflatables aus weichem Kunststoff. Inflatables werden mithilfe einer Pumpe auf die erforderliche Steifigkeit aufgepumpt und sind, gerade im Freizeitbereich, eine gute Alternative zu den sperrigen Hardboards, denn sie benötigen wenig Platz bei Lagerung und Transport. Für die Brettwahl ist neben der Lager- und Transportkapazität auch der Einsatzzweck von Bedeutung. So kann zwischen einer großen Zahl an Allroundboards, bei denen neben Tourenfahrten auch der Ausritt in die Welle funktioniert, sowie Touring-, Fitness- und Raceboards gewählt werden. Daher sollte vor dem Kauf gut überlegt werden, für welchen Zweck das Board gedacht ist. Bei vielen Händlern und bei SUP-Veranstaltungen besteht die Möglichkeit, verschiedene Boards und Paddel auszuprobieren und so das richtige Material zu finden.

