

# Lächelnd locker lospaddeln

Stand-up-Paddling ist eine junge Sportart für den ganzen Körper



Wo geht's denn hier zum Wasser? Unser Sportredakteur Laurenz Hiob ist am Ufer noch gut gelaunt – und ziemlich entspannt.

Von unserem Redaktionsmitglied **LAURENZ HIOB**

## FULDA

Stand-up-Paddling – kurz SUP (sprich: sapp) – ist auf dem Vormarsch. Günstige Einsteigersets machen's möglich. Nach ein paar Stunden Üben hat man viel Spaß auf dem Board. Wir haben es ausprobiert.

Dominik Heldmann, SUP-Instructor beim KCF, spricht von einem Ganzkörpertraining. Das Hochkommen und Paddeln ist das eine, kleinere Übel. Anspruchsvoll ist das Stehen: Ständig muss der Körper ausgleichen – einerseits unverkrampft auf dem Board stehen und andererseits die Balance halten und Bewegungen des Wassers ausgleichen.

Da tariieren die Beine ohne Unterlass, hat eine bewegliche Hüfte gewaltige Vorteile. Die entsprechende Lockerheit im Oberkörper mit einer gesunden Körperspannung dürfen nicht fehlen – Steifheit ist völlig fehl am Platz. Locker, lächeln, lospaddeln.

SUPen ist eine prima Ergänzung zu Schwimmen, Bootfahren oder Surfen. Es ist vergleichsweise schnell zu lernen und günstig zu betreiben – und stets hat man das Gefühl, seinem Körper etwas Gutes zu tun. Ihn zu bewegen, voranzukommen und sich bei der Sommerwärme zwischendurch mal zu erfrischen – spätestens wenn die Balance verloren geht, ein Boot zu heftige Wellen produziert oder man eine zu hastige Bewegung macht. Platsch!

Dann gilt es, das lange Stechpaddel gut festzuhalten. Das SUP-Board ist hoffentlich mit einer sogenannten Leash (sprich: Liehsch) am Körper befestigt. Ist man auf Flüssen oder Gewässern mit Strömung unterwegs, treibt das Equip-



Und jetzt hoch, ohne reinzufallen: Stand-up-Paddling-Instructor Dominik Heldmann (stehend) motiviert den Sportredakteur, seine gut zwei Zentner doch endlich mal aufzurichten. Fotos: Charlie Rolf



## VERLOSUNG

### Fünfmal SchnupperSUPen beim KCF

In Zusammenarbeit mit dem Kanu-Club Fulda bieten wir fünf interessierten Lesern die Möglichkeit, das SUPen auszuprobieren. Der KCF verfügt über das Equipment und das trainerische Knowhow. Mitzubringen sind Wechselkleidung und – sofern vorhanden – Wasserschuhe oder -sandalen. Nächste Woche Mittwoch, 29. Juli, lässt SUP-Instructor Dominik Heldmann ausgewählte Leser zwischen 17 und 18.30 Uhr aufs Board und gibt Tipps, die ersten Meter stehend zu bewältigen. Wer Lust aufs SUPen hat, schreibt der Redaktion bis Sonntag, 26. Juli, 14 Uhr, eine E-Mail mit Angabe von Name und Adresse. Bei mehr als fünf Interessierten entscheidet das Los. Das SchnupperSUPen ist natürlich auf eigene Gefahr. Weder der KCF noch die Verlag Parzeller übernehmen eine irgendwie geartete Haftung. Die Gewinner werden am Montag im Sportteil dieser Zeitung bekannt gegeben. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Mitarbeiter des Hauses Parzeller können nicht teilnehmen. Die Gewinne werden nicht in bar ausgezahlt. Hinweise zum Datenschutz lesen Sie auf der letzten Seite dieser Zeitung. / hi

[sport-gewinnspiel@fuldaerzeitung.de](mailto:sport-gewinnspiel@fuldaerzeitung.de)



Mist! Vergessen, die Pampers anzuziehen.



Lenken im Auto ist irgendwie einfacher.



Free solo! In trockener Kleidung übrigens. Ätsch! ;-)

ment schnell ab. Dann ist Schwimmen angesagt. Entweder ans Ufer oder zu Board und Paddel. Treiben die auseinander, hat man allerdings ein kleines Problem.

Auf der Fulda beim Bootshaus des Kanu-Clubs Fulda ist das undramatisch. Die Strömung hält sich in Grenzen, so dass man in Ruhe probieren kann und viele Versuche hat, aufs Board zu kommen. Da gilt es, mittig auf dem Brett zu knien, das Paddel vor sich quer zu legen, schulterbreit darauf abzustützen, das Gewicht nach vorne zu verlagern und schnell aber möglichst erschütterungsfrei die Beine aufzurichten.

Mit dem senkrecht auf dem Board abgestellten Paddel kann man sich aufhelfen und versuchen, das Brett auszubalancieren und das Gleichgewicht zu halten. Nicht so einfach, zumal angesichts der Belastung die Beine schnell zittern. Also lieber wieder auf die Knie, einen Moment entspannen und einen zweiten Versuch wagen. Einen dritten. Einen vierten. Mit der Zeit fühlt man sich sicherer, streckt die Beine stärker, ohne sie durchzudrücken. Die Belastung ist dann auszuhalten. Das Stechpaddel wandert ins Wasser, weil das Geäst am Ufer bedrohlich nahe kommt. Gegensteuern. Bewegen. Wen-

den. Klappt alles mit zunehmender Zeit besser – freilich ohne solche Mätzchen zu versuchen, die KCF-Instructor Heldmann vollführt.

Es könnte so weitergehen. Hoch, ein paar Meter paddeln, runter, erholen. Noch mal hoch, paddeln, wenden. Nach zweieinhalb Stunden muss es erst mal gut sein. Die Angst vor Muskelkater ist stärker als die Lust, weiterzuSUPen. Ich freue mich trotzdem aufs nächste Mal.

## DIE KOSTEN

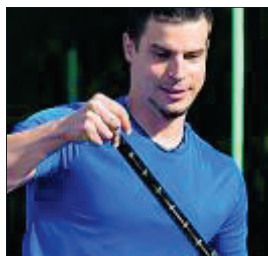
Die Kosten für den Einstieg in den SUP-Sport sind vergleichsweise überschaubar, seitdem es Komplettsets bei mehreren Discountern gibt. Da beginnen die Preise bei 300 Euro für aufblasbares Board samt Stechpaddel.

SUP-Instructor Dominik Heldmann vom Kanu-Club Fulda (KCF) empfiehlt allerdings, etwas tiefer in die Tasche zu greifen. „Die ganz günstigen Boards sind nicht sonderlich stabil und gehen schneller kaputt“, sagt der 31-Jährige.

Gute Allroundboards gibt es ab 500 Euro. Ausziehbare und deshalb an die Körpergröße anpassbare Stechpaddel beginnen bei 40 Euro. Eine Schwimmweste ist ab 30 Euro erhältlich und für 20 Euro gibt es eine Leash, um das Board mittels Kabel mit dem Körper zu verbinden, damit es bei einer Havarie nicht wegstreift.

Lernen kann man das SUPen beim KCF, eine Mitgliedschaft ist dafür Voraussetzung. Ein- bis zweimal wöchentlich wird am Bootshaus trainiert. Der Jahresbeitrag für Mitglieder liegt bei 86 Euro (46 reduziert, 132 für Familien). / hi

## 4 FRAGEN



**Dominik Heldmann (31)** kümmert sich beim Kanu-Club Fulda um SUP. Der Telekom-Sachbearbeiter ist Trainer für Freizeit- und Leistungssport sowie SUP-Instructor.

### Wie sind Sie auf das SUP-Board gekommen?

Seit ich zehn Jahre alt bin, sitze ich im Kanu, was ich bei einer Ferienfreizeit kennengelernt habe. Wassersport ist meins. Zwischendurch habe ich das SUPen probiert. Richtig Blut geleckt habe ich vor zweieinhalb Jahren auf Korsika: Klares Wasser, Wind und Wellen – das war's!

### So richtig durchgesetzt hat sich SUP in der Region aber nicht, oder?

Es gibt schon einige SUP-Ler hier. Aber man kann nicht von einem Boom reden. Dafür fehlen uns hier einfach die richtigen Gewässer. Auf dem Pfordter See kann man mal eine halbe Stunde aufs Board. Richtige Touren sind aber ausgeschlossen. Die Fulda ist großteils zu flach.

### Wie lange braucht man denn, um sich auf dem Board sicher zu fühlen?

Bei manchen geht das an einem halben Tag, bei anderen dauert es eine Woche. Als Faustregel würde ich zwei bis drei Tage sagen. Natürlich lernt man ständig dazu, beispielsweise mit einem Paddelzug zu wenden. Anfänger brauchen dazu zehn.

### Wie unterscheidet sich das SUPen denn vom Paddeln im Boot?

Der Unterschied ist beträchtlich! Erst mal lassen sich die SUPs problemlos zusammenlegen und überall mit hinnehmen – zumindest die aufblasbaren. Und dann sieht man im Stehen sehr viel mehr, als wenn man im Boot fast direkt in Höhe der Wasseroberfläche sitzt.