

# STEH AUF, WENN DU PADDELN WILLST



**Stand Up Paddeling (SUP) bzw. Stehpaddeln und „Suppen“ ist eine der boomenden Sportarten. Die Kempenerin Katharina Grafer betreibt den Sport schon länger und ist ausgebildete SUP-Instructorin. Bei der 41-Jährigen kann man ab sofort an der Blauen Lagune bei Herongen sogar Yoga-Kurse auf dem speziellen Paddel-Board erleben. Der Freizeitsee bietet zudem weitere SUP-Möglichkeiten.**



**M**an sieht sie mittlerweile bei schönem Wetter überall, wo Wasser ist. An Baggerlöchern, auf Seen, an Flüssen und am Meer. Auf Surfbrettern stehende Paddler, sogenannter Supper. Einer davon ist die Kempenerin Katharina Grafer, die das Stand up paddeling oder „suppen“ (englisch ausgesprochen „sappen“) schon seit einigen Jahren sportlich betreibt. „Vor fünf Jahren habe ich damit am Unterbacher See bei Düsseldorf begonnen. Eine Freundin, die wie ich Ski-Lehrerin ist und die Wassersport-Schule am U-See betreibt, hat mich auf die Idee gebracht. Bei einer Fortbildung habe ich dann zum ersten Mal auf einem Brett gestanden und sofort gewusst, dass ist es“, so Katharina, die von Freunden nur „Kascha“ gerufen wird. Aus dem ersten Mal auf dem Brett stehen ist eine echte Leidenschaft geworden. „Mit Wassersport hatte ich bis dahin eigentlich gar nichts zu tun, aber das Suppen ist eine tolle, weil so vielfältige Sportart.“

Da die Freundin am Unterbacher See Unterstützung in Sachen SUP brauchte, entschloss sich die Kempenerin eine Ausbildung als SUP-Instructorin zu machen. „Neben dem SUP-Schein habe ich auch einen Rettungsschwimmer- und

einen Surfschein gemacht. Das lief alles ganz offiziell beim VDWS, dem Verband Deutscher Windsurfing und Wassersportschulen ab“, so die ausgebildete Medizinerin, die im Kempener Krankenhaus als Narkoseärztin tätig ist. Eine halbe Stelle im Hospital zum Heiligen Geist lässt der zweifachen Mutter genügend Zeit für ihre vielfältigen sportlichen Aktivitäten, von denen das Suppen nur eine ist.

## **Bei Yoga die meditative Kraft des Wassers spüren**

Auch Yoga gehört seit langem zu den sportlichen Passionen des Blondschopfs. Beides, Suppen und Yoga, bringt die Kempenerin ab sofort in einem Kurs auf dem Wasser zusammen. „An der Blauen Lagune bei Herongen biete ich SUP-Yoga an. Stehende, liegende, sitzende und knieende Übungen lassen sich prima auf dem schwankenden Untergrund üben. Das ist sowohl was für Einsteiger, als auch für Fortgeschrittene. Für mich ist Yoga auf dem SUP-Brett deshalb etwas ganz Besonderes, weil man hier die meditative Energie des Wassers spürt.“ Wer lieber ganz einfach anfangen und einfach mal das Suppen ausprobieren möchte, ist an der

## GESCHICHTE / ENTSTEHUNG SUP

Das Stehpaddeln geht auf polynesische Fischer zurück, die sich in ihren Kanus stehend vor Tahiti auf dem Meer fortbewegten. Insbesondere sind in Asien noch heute Ein-Mann-Bambusflöße im Einsatz, bei denen im Stehen neben Stangen auch Paddel eingesetzt werden. Auf Hawaii, wo das Surfen erfunden wurde, war Stand Up Paddling der Sport des Königs. Nur Auserwählte durften sich außer ihm stehend fortbewegen.

Im 20. Jahrhundert wurde das Stehpaddeln eine komfortable Fortbewegungsart für Surflerher auf Hawaii, um durch den Einsatz eines Paddels schneller vom Ufer zu den wellenbrechenden Riffen und zurück zu gelangen. Durch die erhöhte Position auf dem Board hat der Surflerher zusätzlich einen besseren Überblick über die Surfschüler. Heute ist das „Suppen“ an allen Gewässern eine immer beliebter werdende Freizeitbeschäftigung.

Blauen Lagune ebenfalls gut aufgehoben. Hier kann man sich die Bretter samt Paddel ausleihen und in der Lagune erste Stehversuche machen. Auch Einsteigerkurse und Paddeltouren für Fortgeschrittene können dort gebucht werden.

Was man zum Suppen braucht, ist tatsächlich nicht viel. Neben der Ausrüstung ist es ein gutes Gleichgewichtsgefühl und ein wenig sportliche Begabung nötig. „Das ist tatsächlich ein Sport für Jedermann von 8 bis 80 Jahre. Wenn man den Dreh einmal raus hat, ist es einfach wunderbar. Schwimmen muss man aber können, sonst darf man nicht auf die Bretter“, so Katharina. „Kinder können den Sport ab 8 bis 10 Jahren machen. Sie müssen allerdings das Bronzene Schwimmabzeichen haben.“

### Aufblasbare Surfbretter passen in einen Rucksack

Und was sind das für Bretter, auf denen man steht? Immer beliebter werden aufblasbare Surfbretter. Was sich im ersten Moment verrückt anhört, ist tatsächlich einfach in die Tat umzusetzen. Auch Katharina kommt mit einem Rucksack zur Yogastunde, in dem alles steckt: Brett, Steckpaddel und Luftpumpe. Innerhalb von zehn Minuten ist das Brett mit einer Doppelhub-Pumpe „bretthart“ aufgepumpt. So hat man die Aufwärmphase gleich schon hinter sich. Damit man sich gut auf dem SUP-Brett halten kann, sind diese Boards, speziell Einsteiger-Boards, deutlich breiter als herkömmliche Surfbretter. „Je breiter desto mehr Auftrieb und umso leichter das Stehen darauf“, erklärt Katharina und fährt fort, dass es für sportlichere



Aufblasbare SUP-Boards können so verkleinert werden, dass sie in einen Rucksack passen. In wenigen Minuten sind die Boards auf- und abgebaut.



Katharina Grafer



Akrobatische Yoga-Übung auf dem SUP-Board

Ambitionen etliche weitere Board-Varianten gibt. „Man kann übrigens nicht nur auf ruhigen Gewässern suppen, auch am Meer ist das ein beliebter Sport, wenn man mit dem Brett in die Wellen reinfährt.“

Was muss man für ein eigenes Brett bezahlen? Für 400 Euro, plus 100 Euro für ein Paddel gibt es schon Einsteiger-Baords. Hinzu kommt ein Neoprenanzug. „Den sollte man gerade im Frühling tragen, wenn die Wasser- und Lufttemperaturen noch nicht so hoch sind“, rät die Expertin, für die das Suppen immer ein intensives Sport- und Naturerlebnis ist.

### Intensiv und entspannend zugleich

„Es ist ein Gefühl, als könnte man über das Wasser gehen. Dabei ist das Paddeln als sportliche Herausforderung anstrengend und entspannend zugleich. Man kann dabei die Intensität selber dosieren. Von der gemütlichen Paddelausfahrt bis zur sportlichen Tour, die 20 Kilometer weit sein kann, ist alles möglich. Wie beim Schnorcheln hat man beim Suppen zudem tolle Einblicke in die Wasserwelt“, so die Kempenerin. „Attraktiv macht den Sport auch, dass man ihn von März bis Oktober, praktisch die kompletten warmen Jahreszeiten hindurch machen kann. Ich kann sogar den Hund und meine Kinder beim Suppen mit auf das Brett nehmen“, lacht Katharina.

Text und Fotos: Uli Geub

## SUP - STAND UP PADDELING

SUP ist die Abkürzung für Stand-Up-Paddling oder zu Deutsch Stehpaddeln. Es ist dem Wellenreiten ähnlich, nur dass man auf dem Surfbrett steht und mit einem Stechpaddel paddelt. Am Freizeitsee Blaue Lagune gibt es verschiedenen Möglichkeiten, den Sport kennenzulernen bzw. auszuüben.

### LAGUNEN TOUR

25,00 € pro Person. SUP Tour/ Kurs (auch für Einsteiger). Samstag, Sonn- und Feiertag, 9.30 Uhr bis 11 Uhr. (Teilnehmer min. 5, max. 10), 90 Min. SUP-Kurs & See-Tour inkl. Board, Paddel und Weste.

### SUP YOGA

29,00 € pro Person (auch für Einsteiger). Mach dein Brett zur schwimmenden Yogamatte ... Sowohl stehende, liegende als auch sitzende und knieende Asanas (Übungen) lassen sich prima auf dem schwankenden Untergrund üben. Stand up Paddel Yoga ist ein optimales Training für deine körperliche Balance und dein inneres Gleichgewicht. Genieße dabei die meditative Energie des Wassers! Der Kurs ist geeignet für alle, die Yoga, SUP oder direkt beides gemeinsam ausprobieren wollen.  
Samstag, Sonn- und Feiertag, Termine: 11.00 bis 12.30.

### SUP-VERLEIH

In der Verleihstation an der Blauen Lagune stehen 10 SUP-Boards zur stundenweisen Miete bereit. In der Leihgebühr sind das Board, ein Paddel sowie die Schwimmweste enthalten. Unsere Liquid Force Boards sind aufblasbar und eignen sich für Anfänger genauso wie für erfahrene Paddler. Die SUP-Verleihstation ist immer während der Öffnungszeiten der Wasserskianlage geöffnet. Stand Up Paddle Board, inkl. Paddel und Schwimmweste:  
1 Stunde - 12,00 Euro, 2 Stunden - 24,00 Euro.

### BLAUE LAGUNE

Freizeitanlage Wankumer Heidensee GmbH  
Am Heidensee 5 (nicht ins Navi eingeben!),  
Navi-Adresse: Jülicher Strasse 1, 47669 Wachtendonk,  
Fon 02839 / 277, Fax 02839 / 293  
E-Mail: info@blaue-lagune.de, Home: www.blaue-lagune.de

### SPORTMESSE MIT „SUP“

Am 21. Mai 2017 (Sonntag) findet von 11 bis 17 Uhr in Kempen im Kolpinghaus eine „Beauty & Fit-Messe“ statt auf der viele Angebote aus den Bereichen Fitness, Beauty, Wellness und Lifestyle vorgestellt werden. Auch die Blaue Lagune und Katharina Grafer sind dabei und stellen das Stand up paddeling vor. Der Eintritt kostet 3,50 Euro.  
www.beatymesse.de