

# SUP SUP – HURRA!

*Man sieht sie mittlerweile auf allen Gewässern: Seen, Flüsse und am Meer. SUPs oder Stand up Paddel Boards. Längst hat das Paddeln auf den aufblasbaren Surfbrettern den Status des Nischensports abgelegt. „SUPen“ ist eine herrliche Freizeit- und Sportbeschäftigung für Jedermann und Jederfrau, bei der man wunderbar in der Natur auf dem Wasser entspannen kann. Wenn wichtige Regeln beachtet werden.*

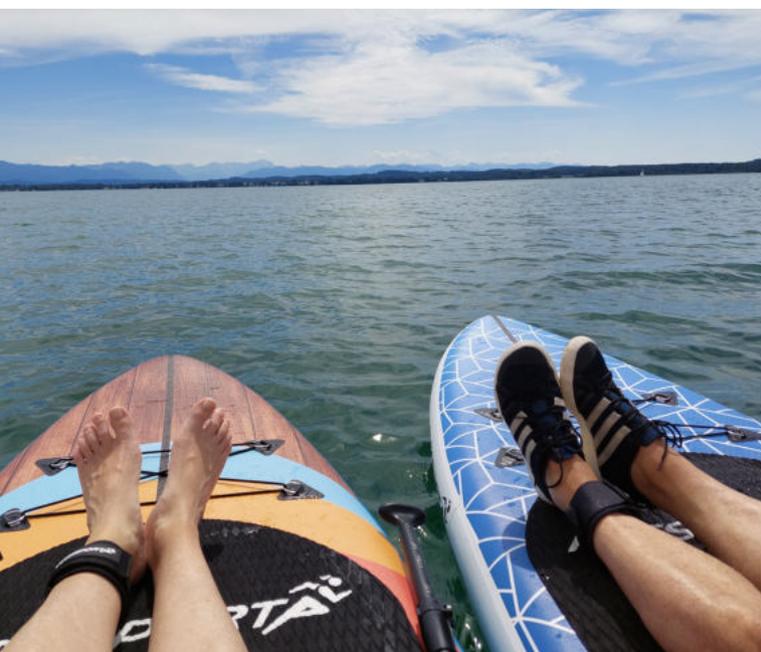


**W**ar es einst die Luftmatratze, die den sommerlichen Freigeistern auf dem Wasser ein kleines Abenteuer versprach und mit dem man ein wenig dem Alltag davonpaddeln konnte, ist sie heute von einem neuen Sportgerät abgelöst worden: SUP heißt das wassersportliche Zauberwort spätestens seit dem Sommer 2023! Die aufblasbaren Surfboards, kurz SUPs oder Stand up Paddel Boards, sind mittlerweile in großer Anzahl auf allen Gewässern zu sehen. Viele Hersteller und Discounter sind auf den Trendzug aufgesprungen und bieten das sportliche Wasservergnügen schon für Preise ab 130 bis 150 Euro an. Da kann man schon mal zuschlagen und das „SUPen“ (englisch ausgesprochen = „SAPen“) schon mal selbst ausprobieren. Doch Vorsicht! Aller Anfang ist schwer. Man sollte an einem ruhigen Gewässer, am besten einem flachen See, mit angenehmen Wassertemperaturen die ersten Steh- und Paddelversuche unternehmen. Noch besser: da SUP ein Sport ist, für den man technische Kenntnisse braucht und für den man auch einige Regeln kennen

und berücksichtigen muss, ist es ratsam, sich die richtige Paddeltechnik in einem SUP-Kurs an Wassersportschulen oder ähnlichen Einrichtungen beibringen zu lassen.

## *SUP-Regeln: Wo darf ich SUP fahren*

Das Stand-Up-Paddling zählt übrigens zu den „Kanu-Disziplinen“ und ist offiziell als Sportart im Deutschen Kanu-Verband (DKV) eingruppiert. Laut DKV ist das Stehpaddeln grundsätzlich, 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, dass es zahlreiche Befahrungsregelungen aus Naturschutzgründen gibt, die unbedingt zu beachten sind. Auf Binnenschiffahrtsstraßen gelten zudem besondere Verkehrsvorschriften, die zu beachten sind. Zusätzlich gibt es viele individuelle Nutzungsv Verbote und -einschränkungen, die sich von Region zu Region



und Bundesland zu Bundesland unterscheiden. Die häufigsten Verbote und Einschränkungen resultieren aus dem Naturschutz (Naturschutzgebiete), aus Sicherheitsaspekten (große Flüsse und Schifffahrtsstraßen, Schleusen, Wasserfälle) und aus dem Privatbesitz von Wasserflächen wie Seen und Flüsse. Bevor man sich also aufs Board stellt und die große Freiheit auf dem Wasser genießen kann, sollte man sich informieren, ob und wie die Nutzung erlaubt ist. Bundesweite SUP-Verbote und Einschränkungen findet man beispielsweise auf der Homepage [www.stand-up-paddling.org](http://www.stand-up-paddling.org) oder auf der Seite den Deutschen Kanu-Verbandes.

*Schwimmen können Voraussetzung für SUP-Nutzung*

Und noch eine ganz wichtige Voraussetzung für die Nutzung eines SUP Boards: Nichtschwimmer haben auf einem SUP Board absolut nichts zu suchen. Auch gute Schwimmer sollten aus Sicherheitsgründen auf großen Seen, Flüssen oder auf dem Meer und für längere Touren eine Schwimmweste tragen. Und wie zuvor schon angesprochen gilt für Einsteiger: auf jeden Fall bei ihren ersten Touren immer nah an Ufer und/oder Küste bleiben. Bei stark ablandigem Wind treibt man schnell ab und nur erfahrene Stand-Up-Paddler können auf dem Board gegen den Wind steuern.

Apropos abdriften: Damit das SUP Board nicht abdriftet, wenn man ins Wasser fällt, ist auf Seen die Sicherheitsleine, die Leash, immer am Knöchel festzumachen. Das Board ist eine Rettungsinsel, wenn zum Beispiel heftiger Wind oder starke Wellen aufkommen oder den Paddler die Kräfte verlassen. Auf einem SUP Board finden Rettungskräfte Paddler außerdem leichter. In Fließgewässern sieht es allerdings anders aus. Dort sollte man keine Leash benutzen oder eine Leash an der Hüfte befestigen. So kann man die Leine schnell lösen, wenn man in Gefahr gerät oder sich das Board verhakt.

Ein letzter Sicherheitstipp: Das Handy sollte man in einem wasserdichten Behältnis für einen Notruf dabei haben, außerdem kann man im Falle eines Falles den Standort senden von den Rettern geortet werden. Beherrscht man alles ist das SUP ein tolles Freizeitgerät, mit dem man sich sportlich betätigen oder einfach nur wunderbar entspannen kann. ■

Text + Fotos: Uli Geub



Uhren • Schmuck • Trauringe • Bestecke

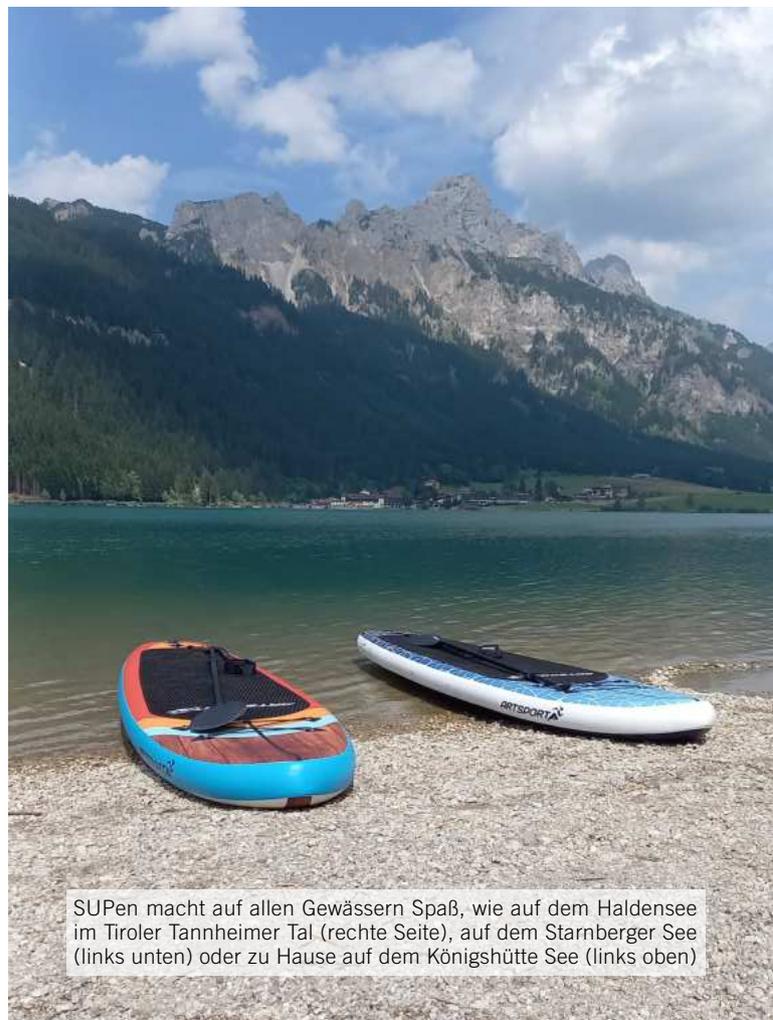


- Reparaturen an fast allen Uhren
- Eigene zertifizierte Meisterwerkstatt
- Batteriewechsel
- Wasserdichtheitsprüfung
- Gravuren im eigenen Gravuratelier

Studentenacker 1 • Tel.: +49 2152 2467 • [info@juwelier-martens.de](mailto:info@juwelier-martens.de)

Vier KK-Tipps zum SUPen in der Nähe:

1. Die Niers: mit vielen Einstiegsmöglichkeiten von Oedt bis Wachtendonk.
2. De Wittsee: Das Paddeln mit eigenem Boot ohne Zusatzantrieb ist auf dem De-Witt-See sowie auf dem Nettebruch vom 01. April bis 30. September gestattet ([www.nettetal.de](http://www.nettetal.de))
3. Sechs-Seen-Platte Duisburg ([www.duisburg.de](http://www.duisburg.de))
4. Xantener Süd- und Nordsee ([www.xanten.de](http://www.xanten.de))



SUPen macht auf allen Gewässern Spaß, wie auf dem Haldensee im Tiroler Tannheimer Tal (rechte Seite), auf dem Starnberger See (links unten) oder zu Hause auf dem Königshütte See (links oben)