

5 TIPPS FÜR STAND-UP-PADDLING-EINSTEIGER

Wer hat sie noch nicht gesehen – die Paddler, die aufrecht auf Surfbrettern stehen und sich mithilfe eines Stechpaddels fortbewegen? Das ist Stand-up-Paddling. Was Sie dazu mitbringen müssen und worauf Sie achten sollten, verraten wir hier.

Ob See, Fluss oder Meer: Stand-up-Paddler haben in den vergangenen Jahren die verschiedensten Gewässer erobert. Kein Wunder: Die praktischen, aufpumpbaren Boards passen gefaltet in jeden Kleinwagen. Mit den schicken Brettern sind spontane Ausflüge ins Wasser kein Problem. Außerdem stärkt die noch junge Sportart die Tiefenmuskulatur. Haben nun auch Sie Lust bekommen? Wir drücken die Daumen, dass Sie diesen Sommer trotz eventueller Einschränkungen durch die Corona-Virus-Pandemie den „SUP“-Sport ausprobieren können.

AUF DIE PLÄTZE, FERTIG – LOSPADDELN!

DAS MÜSSEN EINSTEIGER WISSEN:

Was brauche ich?

Obligatorisch sind natürlich das Board, die Tragetasche, eine Luftpumpe und ein Paddel. Häufig wird dieses Zubehör im Set angeboten. Nice to have sind außerdem ein Neopren-Anzug und/oder -Socken für kühle Tage sowie ein spezieller Trolley zum einfachen Transport vom Auto zum Gewässer.

Wie viel muss ich mindestens ausgeben?

Inzwischen gibt es zahlreiche Discount-Angebote ab 300 Euro. Wer auf erprobte Qualität setzt, sollte jedoch eher mit einem Minimum von 600 Euro rechnen.

Brauche ich einen Kurs?

Nicht unbedingt. Die Basics werden in vielen YouTube-Tutorials erklärt. Trotzdem sind Anfängerkurse der einfachste Weg, die Grundlagen richtig zu erlernen und vor allem um – vor der vorschnellen Anschaffung – herauszufinden, ob die Sportart überhaupt zu Ihnen passt.

Muss ich besonders sportlich sein?

Grundsätzlich: nein. Natürlich wird ein gewisses Maß an Ausdauer benötigt. Der Transport vom Auto zum Gewässer und das Aufpumpen sind schon das erste Warm-up. Trotzdem eignet sich die Sportart sicherlich auch für Fitness-Muffel, um Kondition aufzubauen. Bei medizinischen Bedenken sollten Sie im Voraus einen Arzt konsultieren.

Was muss ich beim Kauf beachten?

Jedes Brett ist für eine bestimmte Körpergewichtsklasse ausgelegt. Außerdem gibt es sehr unterschiedliche Board-Varianten für verschiedene Sportstile und Gewässer. Auch Paddel werden in zahlreichen Variationen angeboten. Eine Beratung im Surf- oder Board-Fachhandel empfiehlt sich!