

SUP

Stand-up-
Paddeln auf Seen,
Flüssen und an
der Küste

DIE GROSSE FREIHEIT

Die schönsten Spots
in und um Deutschland

HOLIDAY

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tofino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Impressum

© eBook: 2021 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München

© Printausgabe: 2021 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München

HOLIDAY

HOLIDAY ist eine eingetragene Marke der GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Weiterverbreitung und öffentliche Zugänglichmachung, auch auszugsweise, sowie die Verbreitung durch Film und Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Zustimmung des Verlags.

Leserservice:

GRÄFE UND UNZER Verlag

Grillparzerstraße 12

81675 München

www.graefe-und-unzer.de

Autoren: Timm Kruse, Antje Gerstenecker, Stafanie Barmettler, Judith Beck, Eva Bisani und Lukas Kozminski, Line Dubois und Sebastian Canaves, Erik Kormann, Kathrin und Kristin Haase

Redaktion und Projektmanagement: Wilhelm Klemm

Lektorat: Susanne Maute, mcp concept GmbH, Kolbermoor

Satz: mcp concept GmbH, Kolbermoor

Bildredaktion: Dr. Nafsika Mylona

Kartographie: mcp concept GmbH, Kolbermoor

Schlusskorrektur: Ulla Thomsen

Covergestaltung: Independent Medien Design, Horst Moser, München

eBook-Herstellung: Christina Bodner

 ISBN 978-3-8342-3317-2

1. Auflage 2021

GuU 2-3317 05_2021_02

Bei Interesse an maßgeschneiderten B2B-Produkten:
Roswitha Riedel, roswitha.riedel@graefe-und-unzer.de

GRÄFE
UND
UNZER

Ein Unternehmen der
GANSKE VERLAGSGRUPPE

Wichtiger Hinweis

Die Daten und Fakten für dieses Werk wurden mit äußerster Sorgfalt recherchiert und geprüft. Wir weisen jedoch darauf hin, dass diese Angaben häufig Veränderungen unterworfen sind und inhaltliche Fehler oder Auslassungen nicht völlig auszuschließen sind, zumal zum Zeitpunkt der Drucklegung die Auswirkungen von Covid-19 auf das Hotel- und Gastgewerbe vor Ort noch nicht vollständig abzusehen waren. Für eventuelle Fehler oder Auslassungen können Gräfe und Unzer, die ADAC Camping GmbH sowie deren Mitarbeiter und die Autoren keinerlei Verpflichtung und Haftung übernehmen. Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird in diesem Buch bei Personenbezeichnungen das generische Maskulinum verwendet. Es gilt gleichermaßen für alle Geschlechter.



VORWORT

Der Typ sah irgendwie lächerlich aus ...

... er stand auf einem überdimensionierten knallgelben Surfboard, hielt ein viel zu langes Paddel in den Händen und versuchte, sich damit in die Wellen zu bugsieren, was jedes Mal schiefging und in einem Waschgang endete. Ich beobachtete das Spektakel bei Sonnenaufgang an einem Strand in Goa aus etwa 100 Metern Entfernung. Eigentlich wollte ich meditieren, doch diese seltsame Gestalt hielt meine Aufmerksamkeit gefangen. So etwas hatte ich nämlich noch nie gesehen. **Mensch mit Paddel auf Surfbrett** war ungefähr wie Radfahrer freihändig unter Wasser.

Immer wieder flog oder rutschte dieser Typ von seinem Brett, war sekundenlang untergetaucht, kämpfte sich zurück durchs Weißwasser, stürzte erneut und ließ doch nicht locker. Das, was dieser Mensch dort betrieb, sah nicht nur bescheuert aus, es schien noch dazu absolut in keinem Fall Spaß zu machen.

Irgendwann beschloss ich, meine Augen zu schließen und endlich zu meditieren. Ein paar Sekunden später gingen meine Augen wie von alleine wieder auf, und ich sah gerade noch, wie eine Welle das Brett des Paddelsurfers seitlich hochhob, seine Beine wegriss und er mit voller Wucht auf die Außenkante seines Boards krachte. Sein dumpfer

Schmerzensschrei wurde von der brechenden Welle schnell geschluckt – und dann war der Typ weg. Ohne Nachzudenken rannte ich los. Der hat sich alle Rippen gebrochen, dachte ich noch, als er auftauchte und sich mit schmerzverzerrtem Gesicht an seinem Brett festhielt, bevor ihn die nächste Welle mitnahm.

Ein paar Sekunden später war ich bei ihm und half ihm an Land. Während ich sein Brett und das Paddel hinter mir herzog, hielt er die Arme hinter dem Kopf und stöhnte. »I'm Jeff«, sagte er gequält, nachdem er sich ein bisschen erholt hatte. »I think I broke some ribs.« Der Kerl war Mitte 30, ein ziemlicher Berg von Mensch und dem Dialekt nach Australier. Er versuchte, nicht zu atmen, was natürlich nicht lang gut ging. Er müsse sich mal hinlegen. Ob ich so lange auf sein Brett aufpassen könne. »You can try, if you want«, sagte er noch und nickte in Richtung Wellen, aber ich lehnte dankend ab. Auf einem Surfbrett mit einem Paddel zu stehen und mich von den Wellen durchwaschen zu lassen, war so ziemlich das Doofste, was ich mir vorstellen konnte.

Wellenreiten ja - mit einem Paddel? Auf keinen Fall.

Ich setzte mich am Strand auf Jeffs Brett und hatte somit zum ersten Mal in meinem Leben direkten Kontakt mit einem SUP – dieses Wort gab es damals natürlich noch nicht am Anfang des Jahrtausends. Diese Geschichte würde jetzt ein Happy End erfahren, wenn ich mich mit Jeffs Brett trotz aller Bedenken in die Wellen gestürzt hätte und von da an mit dieser großartigen neuen Sportart infiziert worden wäre. Aber das passierte nicht. Ich wartete vielmehr stundenlang auf Jeff. Doch der ließ sich nie wieder blicken. Also lehnte ich irgendwann das 20 Kilogramm schwere Brett an die nächstbeste Strandbar und sagte der Bedienung, dass ein Jeff Brett und Paddel später abholen würde. Am nächsten Tag war das Brett verschwunden. Entweder hat es Jeff doch noch geholt, oder es wurde geklaut. Ich

werde es nie erfahren.

Es sollten weitere zehn Jahre vergehen, bis ich erneut Kontakt mit einem SUP bekam: in Südfrankreich am Mittelmeer. Ich machte Urlaub an der Côte d'Azur, und es gehörte zu meiner Routine, morgens ins Meer zu springen und ein paar Hundert Meter zu schwimmen. Fast immer begegneten mir zwei Französinen, die mit besseren Luftmatratzen und Paddeln übers Wasser gondelten.

Nach ein paar Tagen grüßten wir uns, und irgendwann fragte ich, ob ich das mal ausprobieren dürfe – trotz meiner Erinnerung an Jeff. Die beiden Frauen freuten sich, dass sich endlich mal jemand für diese seltsame Sportart interessierte. Ich stellte das Paddel auf meine Länge ein, stieg auf die Luftmatratze, war überrascht, wie stabil das Ding war – und war für immer infiziert. Da ich halbwegs Windsurfen kann, fiel es mir leicht, mich auf dem Brett zu halten. Nachdem ich die kleine Bucht verlassen hatte, war mein erster Gedanke: **mit so einem Ding könnte man richtig Strecke machen**. Als hätte ich geahnt, dass ich später Zehntausende von Kilometern auf so einer Luftmatratze stehen sollte.

Ob es mir gefallen hätte, wollten die Frauen wissen, als ich wieder an Land war. Und ob, sagte ich begeistert. Am nächsten Morgen kamen die beiden mit drei Brettern an den Strand und ich machte meine erste größere SUP-Tour. Noch einen Tag später kaufte ich ihnen das legendäre rote Fanatic für 250 Euro ab – eines der ersten aufblasbaren SUPs, das je gebaut wurde und veränderte damit mein Leben. Seitdem vergehen nur wenige Tage, an denen ich nicht auf dem Wasser stehe.

Mit **SUP - die große Freiheit** möchte ich Euch da draußen inspirieren, unsere Welt aus einer neuen Perspektive zu entdecken; aus der Wasser-Perspektive. Auf dem Wasser lernen wir unsere eigene Stadt neu kennen; den Fluss, den

wir jeden Tag mit dem Auto überqueren oder die Küste, an der wir regelmäßig spazieren gehen.

Wir legen unser Brett aufs Wasser und paddeln los; in Ruhe, ohne Hast, nehmen die Welt und unsere glorreiche Natur in uns auf, halten zwischendurch an und beobachten, setzen uns aufs Brett und lassen uns von Wind, Welle und Strömung treiben. Wir nutzen SUPen als unsere ganz persönliche Reaktion auf eine verrücktgewordene, überdrehte, viel zu schnelle und hektische Welt.

Für die besten Spots in unserem Land haben wir begeisterte SUPer vor Ort gebeten, ihre Lieblingsorte vorzustellen.

Immer wieder werde ich gefragt, wo es denn am Schönsten sei oder welche Wasserwege ich am meisten liebe. Oder was denn so toll daran sei, mit einem Paddel auf einem Brett zu stehen und übers Wasser zu gleiten. Welches Brett sollte man sich am besten kaufen? Und könnte man damit auch in die Welle gehen?

Und um diese Fragen zu beantworten, braucht es ein ganzes Buch! Dieses Buch.



© J. Krantz

Timm Kruse Lange bevor der Sport so populär wurde, wie er heute ist, stand Timm auf einem alten Surfbrett auf dem Mittelmeer, SUPte die Küste Indiens entlang, paddelte auf Flüssen in Australien und an Alligatoren in Florida vorbei. Mit seinen Büchern »Ein Mann, ein Board« und »Pilgern mit

Paddel« hat er Tausende von Lesern inspiriert, aufs Brett zu steigen. Kruse ist 2017 als erster Mensch überhaupt die gesamte Donau heruntergepaddelt, 3000 Kilometer von der Quelle zu Mündung, durch 10 Ländern. 2020 ist er mit einem Freund die spanische Nordküste geSUPt – den Jakobsweg auf dem Wasser gewandert.

www.gekritzeltes.de



© HUBER IMAGES: R. Schmid



IM SÜDWESTEN

Zwischen Bodensee und Odenwald, Rhein und Iller gibt es im Südwesten wunderschöne Spots für die Auszeit auf dem Wasser. Vor allem die Flüsse Neckar, Rems, Enz und Iller sind voll von Überraschungen. Und auf dem Bodensee geht einem ohnehin das Herz auf.

VON ANTJE GERSTENECKER





AUF DER ENZ

Von Bietigheim zur Rommelmühle

Ein beeindruckendes Viadukt, viel Natur und jede Menge Einkehrmöglichkeiten – auf der Enz bei Bietigheim gibt es viel zu entdecken. Die sehr sanfte Strömung ermöglicht eine Rundtour, auf der auch Anfänger und Familien prima zurechtkommen.

DAUER: ETWA 2–3 STUNDEN



© imago images: A. Hettrich

Seit gut 150 Jahren überspannt das Bietigheimer Eisenbahnviadukt die Enz.

Die Tour startet bei einem der Wahrzeichen von Bietigheim – das Eisenbahnviadukt wurde zwischen 1851 und 1853 erbaut und bietet einen beeindruckenden Anblick vom SUP-Board aus, wenn es sich noch dazu in der Enz spiegelt. Unter der Brücke hindurch geht es flussaufwärts durch das Viadukt in Richtung Bissingen. Gleich hinter dem Viadukt taucht Ihr mitten in die Natur ein.

Das Ufer ist dicht bewachsen, die Äste der Bäume reichen oft bis zur Wasseroberfläche. Immer wieder kann man Graureiher am Flussufer beobachten. Da die Strömung gering ist, könnt Ihr so ganz gemütlich bis zur Rommelmühle in Bissingen paddeln.

Dort gibt es einen schönen Biergarten – aber mit etwas Glück ist der Kanu- und SUP-Drive-in geöffnet und Ihr müsst gar nicht erst vom Brett steigen, um einen erfrischenden Drink zu bekommen. So könnt Ihr dann Eure Pause entspannt auf dem SUP-Board verbringen und Euch ein bisschen treiben lassen. Besser geht's nicht!

Unbedingt vor jeder Tour beachten

- Wo darf ich mit meinem SUP unterwegs sein und was gilt es bezüglich Ökologie und Sicherheit zu beachten?

Viele Flüsse und Seen sind aus Naturschutzgründen gar nicht oder nur zu bestimmten Monaten befahrbar. Deshalb unbedingt bei SUP- oder Kanuverleihen informieren oder die örtliche Touristeninformation fragen.

- Welche Ausrüstung benötige ich?

Wer mit dem SUP-Board unterwegs sein möchte, hat am Anfang viele Fragen. Dieser Kurs gibt viele wichtige Tipps, Anleitung und Ideen für eigenständige Touren. Weitere Infos www.diezugvoegel.de/kanu-sup-kurse/mein-sup-board-und-ich-in-der-natur

Dann geht es denselben Weg wieder zurück bis zur Ausstiegsstelle beim Viadukt. Für die Tour solltet Ihr – je nachdem wie schnell Ihr paddelt und wie lange Ihr Pause machen möchtet – etwa zwei bis drei Stunden einplanen.

Wenn Ihr den Tag in mediterraner Atmosphäre ausklingen lassen möchtet, ist das Restaurant Germania genau richtig. Zwischen Zitronen- und Olivenbäumen gibt es griechische und schwäbische Spezialitäten (www.germania-am-viadukt.de). Direkt am Ufer der Enz lässt ein großer Abenteuerspielplatz Kinderherzen höherschlagen.

Ein- und Ausstieg, Parken

Die Ein- und Ausstiegsstelle befindet sich gleich neben dem Parkplatz am Viadukt (N 48 57.385 E 009 07.787).

Der Bahnhof Bietigheim ist 15 Gehminuten entfernt – etwas näher liegt der Bahnhof Ellental (7 Minuten).

SUP-Verleih

Direkt neben der Einstiegsstelle am Viadukt befindet sich ein SUP-Verleih. Weitere Infos und Anmeldung vorab unter www.diezugvoegel.de



ST. LEONER SEE

Naturidylle und glasklares Wasser

Gleich zwei Seen gehören zur Erholungsanlage St. Leoner See – einer davon ist den Wassersportlern vorbehalten und bietet auch für Anfänger perfekten Paddelspaß. Auf der Anlage gibt es alles, was man für einen erlebnisreichen Tag braucht.

DAUER: RUND UM DEN SEE IN ETWA 45 MINUTEN



© stock.adobe.com: mmphoto

Der Wassersportsee bei Sankt Leon-Rot ist von der Größe her überschaubar und auch für Anfänger ein attraktives SUP-Revier.

Der Einstieg erfolgt an einem kleinen Strand. Auf dem ganzen See darf gepaddelt werden, allerdings solltet Ihr von den naturbelassenen Ufern und den Anglern entsprechend Abstand halten. Da der See auch von Windsurfern und Seglern befahren wird, solltet Ihr vorausschauend unterwegs sein, um Zusammenstöße zu verhindern. Etwa 45 Minuten seid Ihr unterwegs, wenn Ihr einmal rund um den See paddeln möchtet. Größere Wellen und Strömungen sind hier nicht zu erwarten, allerdings solltet Ihr auf den Wind achten, der das Paddeln manchmal erschwert. Sollte der Wind allzu stark sein, besteht die Möglichkeit, am anderen Ende des Sees auszusteigen und zu Fuß zurückzugehen. Das Wasser des St. Leoner Sees ist sehr klar, und mit etwas Glück könnt Ihr unterwegs Schildkröten und sogar Koikarpfen im Wasser entdecken. Der zweite See der Erholungsanlage St. Leoner See ist nur wenige Meter vom Wassersportsee entfernt und den Badegästen sowie den Wakeboardern vorbehalten.

Direkt am Seeufer übernachten

Zur Anlage gehört auch ein Campingplatz. Es stehen Plätze für Zelte, Wohnwagen und Wohnmobile zur Verfügung. Wer keine Campingausrüstung hat, kann eins der Campinghäuser mieten. Sie bieten Platz für bis zu 5 Personen und verfügen über eine voll ausgestattete Küche, Dusche/WC und eine Terrasse mit Seeblick



© dpa picture alliance: ZB/euroluftbild.de

Ein ideales Revier, um sich an das SUPen heranzutasten: der St. Leoner See

Die Infrastruktur bietet alles, was Ihr für einen typischen Tag oder ein Wochenende am See braucht – weitläufige Liegewiesen, einen Spielplatz, mehrere Grillplätze, ein Restaurant und zwei Kioske sowie einen Minigolfplatz, eine Wakeboard-Anlage und einen schönen Wanderweg, der rund um den See führt. Im Hauptgebäude der Anlage werden zur Entspannung auch Wellness-Massagen angeboten (www.st.leoner-see.de).

Ein- und Ausstieg, Parken

Die Einstiegsstelle befindet sich am Strand des Wassersportsees (Eingang 2) (N 49 16.848 E 008 35.570). Die Anlage verfügt über einen eigenen Parkplatz. Der Eintritt in die Erholungsanlage St. Leoner See kostet 3 Euro. Wer sein eigenes SUP-Board mitbringt, zahlt zusätzlich 4 Euro/Tag.

SUP-Verleih

Am Wassersportsee (Eingang 2) befindet sich ein SUP-Verleih. Hier werden auch Anfänger- und Fortgeschrittenenurse sowie SUP-Yoga angeboten. Neben

Einzelboards stehen auch Boards für bis zu 10 Personen zur Verfügung
www.surfsupcenter.de

Übernachten

[Online-Karte](#)

Campingplatz mit Mietunterkünften: Am St. Leoner See 1, 68789 St. Leon-Rot
www.st.leoner-see.de



AUF DER REMS

Zwischen Fachwerk und Landschaftspark

Die Landschaft entlang der Rems zwischen Weinstadt-Endersbach und Waiblingen ist äußerst reizvoll. Durch die geringe Strömung ist die fünf Kilometer lange Strecke auch für Anfänger und Familien bestens geeignet.

DAUER: ETWA 2 STUNDEN



© stock.adobe.com: M. Schönfeld
Die Waiblinger Altstadt ist die perfekte Kulisse, um die Tour Revue passieren zu lassen.

Los geht es an der Einstiegsstelle am Birkelwehr in Weinstadt-Endersbach flussaufwärts Richtung Waiblingen. Schon bald verliert Ihr die letzten Häuser des Städtchens aus den Augen und taucht in eine herrliche Dschungellandschaft ein. Die Ufer sind dicht mit Bäumen und Büschen bewachsen, mit etwas Glück könnt Ihr Enten und Reiher entdecken.

Dann geht es vorbei an Beinstein. Dort gilt es, das erste der beiden Wehre zu umtragen. Gemächlich geht es dann weiter mit der sanften Strömung durch die wildromantische Flusslandschaft. Nachdem Ihr unter der großen Brücke der B 14 durchgepaddelt seid, seht Ihr auf der rechten Seite das

Gelände der ehemaligen Remstal-Gartenschau und den herrlichen Landschaftspark Talaue. Wenn Ihr Lust auf eine Pause habt, ist der Rems-Strand die perfekte Location. Hier gibt es einen kleinen Picknickplatz und einen schönen Spielplatz. Auch ein Spaziergang durch den Landschaftspark Talaue lohnt sich.

Stadtrundfahrt auf dem Wasser

Wer Waiblingen mal aus einer neuen Perspektive kennenlernen möchte, ist auf dieser geführten Start-2-SUP-Tour genau richtig. Durch malerische Kanäle, vorbei an Fachwerkhäusern und versteckten Gärten geht es an der Altstadt vorbei (www.diezugvoegel.de).



© A. Gerstenecker

Die Rems fließt gemächlich. Man kann sich also alle Zeit der Welt lassen und reichlich Pausen einlegen.

Dann geht es wieder auf das Wasser. Bald tauchen vor Euch die Häuser der Waiblinger Altstadt auf. Bei der Michaelskirche befindet sich das zweite Wehr, das ebenfalls umtragen werden muss. Auf der weiteren Strecke gibt es entlang des Ufers einiges zu entdecken: die Fachwerkhäuser von Waiblingen, den Hochwachturm, einige Skulpturen und idyllische Gärten. Um die Schwaneninsel mit ihrem schönen

Biergarten geht es noch ein Stück an der Altstadt entlang bis zur Galerie Stihl. Hier befindet sich die Ausstiegsstelle – das Befahren der Rems weiter flussabwärts ist nicht gestattet. Für die Tour solltet Ihr etwa zwei Stunden einplanen.

Mit der S-Bahn geht es zurück nach Weinstadt-Endersbach. Da sich die Ausstiegsstelle direkt im Zentrum von Waiblingen befindet, empfiehlt sich vor der Rückfahrt ein Bummel durch die schöne Altstadt mit ihren hübschen Cafés und Restaurants. Aufgrund der geringen Strömung der Rems ist auch eine Rundtour ab Weinstadt-Endersbach möglich. So kann man die Länge der Tour ganz an die eigenen Bedürfnisse anpassen und wieder zurück zur Einstiegsstelle paddeln.

Ein- und Ausstieg, Parken

**Einstiegsstelle: Weinstadt-Endersbach Birkelwehr
(N 48 48.883 E 009 22.156)**

**Ausstiegsstelle: Waiblingen Galerie Stihl
(N 48 50.118 E 009 19.006)**

Bei der Einstiegsstelle am Birkelwehr befindet sich ein Parkplatz beim Birkelareal in unmittelbarer Nähe. Der S-Bahnhof von Enderbach ist etwa 8 Gehminuten entfernt.

In Waiblingen befindet sich der S-Bahnhof etwa 20 Gehminuten von der Ausstiegsstelle bei der Galerie Stihl entfernt.

SUP-Verleih

Am Birkelwehr in Weinstadt-Endersbach www.diezugvoegel.de

Eine Voranmeldung ist erforderlich.

In Waiblingen auf der Schwaneninsel www.skypark.de

Eine Voranmeldung ist empfehlenswert.



© Getty Images: Westend61



Rauf AUFS BRETT

Jeder gesunde Mensch kann SUPen – es ist nur eine Frage der Übung. Und fast jeder Mensch, der zum ersten Mal auf einem Brett steht und sein Paddel ins Wasser sticht, bekommt dieses Glücksgefühl: diesen erhabenen Moment, auf dem Wasser zu stehen und aus eigener Kraft vorwärtszugleiten.

VON TIMM KRUSE

Jeder, wie er mag.

Wie bei jeder Sportart, gibt es talentierte und weniger talentierte Typen. Ich habe Menschen gesehen, die ohne

jede Vorkenntnis aufs Brett gestiegen und einfach losgepaddelt sind – als hätten sie nie etwas anderes im Leben gemacht. Ich habe aber auch schon Menschen gesehen, die es beim besten Willen nicht geschafft haben, auch nur drei Sekunden aufrecht zu stehen, ohne ins Wasser zu fallen. Ein Freund von mir hat es zwei Stunden lang auf einem riesigen aufblasbaren SUP probiert und kam nicht übers Knien hinaus. Für ihn ist SUPen dann nichts – er geht jetzt Golfen und ist mit dieser Sportart überaus glücklich. Denn auch hier bewegt er sich in der Natur und lässt den Alltag hinter sich. Seine überschüssige Energie feuert er auf der Driving Range in den Himmel. Jeder, wie er mag.

SUPen macht glücklich!

Wenn ich aufs SUP steige, lasse ich die Sorgen an Land. Nach besonders stressigen Tagen oder bei Problemen, die mich belasten, steche ich mein Paddel ins Wasser, als müsste ich vor etwas fliehen. Nach ein paar Hundert Metern schlage ich meist einen moderateren Rhythmus an und erwische mich auf dem Wasser immer wieder dabei, dass ich scheinbar grundlos lächle. Ich befinde mich auf dem SUP in einer ganz besonderen, individuellen Sphäre. Das liegt sicherlich auch daran, dass ich auf dem Wasser kein Handy benutze und somit auch digital vom Rest der Welt für eine bestimmte Zeit getrennt bin.

Es gibt für mich daher eine ganz einfache Erkenntnis: SUPen macht glücklich!

Liebe zum Wasser

In den vergangenen zehn Jahren habe ich mehrere Zehntausend Kilometer auf dem Brett verbracht und die Welt vom SUP aus erkundet. Ich war auf allen Kontinenten SUPen, bin die Donau von der Quelle bis zur Mündung heruntergepaddelt – 3000 Kilometer, bin die gesamte spanische Nordküste auf der Biskaya »gepilger-paddelt« und

habe beim SUPen Delfine, Seekühe, Mondfische, Schildkröten, Fischschwärme und Wale gesehen. Dieser Sport hat meine Liebe zum Wasser und damit zu unserem Planeten immer weiter gesteigert.



© Getty Images: Westend61

Sportart mit Potenzial

Wie konnte es bis vor zehn Jahren eine Welt ohne SUPs geben? Die unschlagbaren Vorteile einer solchen Sportart liegen so klar auf der Hand, und doch hat – außer Jeff – niemand sein altes Surfbrett aus dem Schuppen geholt, ein Paddel zusammengezimmert und die Gewässer dieser Welt erkundet.

SUPen ist ein perfektes körperliches Workout; ein Sport, bei dem man sich nicht verletzen kann und der noch dazu die Umwelt schont. Man kann es das ganze Jahr über betreiben, ist eins mit den Elementen und sieht die Welt aus einer

völlig neuen Perspektive. Man kann es langsam betreiben, dann ist SUPen ungefähr so anstrengend wie Gehen. SUPen kann aber auch als Leistungssport betrieben werden; je nach Schlagfrequenz ist es dann anstrengender als Joggen.



© Getty Images: MilosStankovic

Es gibt immer noch Menschen, die behaupten, SUPen wäre langweilig oder monoton. Doch der eigene Rhythmus und die wachsende Routine befördern mich auf dem Wasser immer wieder in eine Art Trance. Es fühlt sich fast an, als würde ich auf meinem Brett stehen und doch nicht ganz anwesend sein. Es gibt Tage, an denen es auf dem Wasser nur mich, das Brett und die Natur gibt. Dann steigt diese tiefe Verbindung und innere Zufriedenheit in mir auf, die mich auch an Land wacher sein lässt, achtsamer, zufriedener und ausgeglichener.

Bringen wir also neues Leben in abgelegene Kanäle – lasst uns der Farbtupfer auf einem nebligen See sein, machen wir

die Küsten dieser Welt zu unserem sportlichen Zuhause.
Seien wir die, die auf dem Wasser stehen.
SUPen ist unsere Form der Meditation.



AUF DEM NECKAR

Von Walheim zu den Hessigheimer Felsengärten

Die Hessigheimer Felsengärten sind von unten betrachtet schon beeindruckend – doch die Aussicht von oben auf den Neckar ist noch spektakulärer. Warum nicht die SUP-Tour mit einer kleinen Wanderung verbinden?

DAUER: PADDELTOUR ETWA 3–4 STUNDEN, WANDERUNG ETWA 1,5 STUNDEN



© HUBER IMAGES: R. Schmid

Hoch türmt sich der Muschelkalk über dem Neckar bei Hessigheim.

Tipp

Lecker essen und die lokalen Weine probieren kann man im Gässles-Stüble, das im Herzen des Weinorts Hessigheim liegt (www.gaessles-stueble.de).

Die herrliche Landschaft um Walheim und die geringe Strömung machen den Neckar hier zu einem idealen SUP-Revier. Vom Einstieg bei der Festwiese am Neckar in Walheim geht es flussabwärts Richtung Hessigheim. Die Schleuse in Besigheim muss rechts auf der Insel umtragen

werden, ansonsten warten keine weiteren Hindernisse auf dem Weg nach Hessigheim. Der Neckar verläuft hier in einer weiten Schleife, und Ihr habt einen herrlichen Blick über die Weinberge und auf die Hessigheimer Felsengärten. Kühn ragen die schroffen Muschelkalkfelsen über den Weinbergen am Neckarufer hervor.

Dieses Naturschutzgebiet bietet Lebensraum für viele seltene Tiere und Pflanzen, und der Blick über den Neckar ist atemberaubend. Es lohnt sich, hier einen Stopp einzulegen und eine kleine, etwa 1,5-stündige Rundwanderung zu unternehmen. Von den Felsengärten aus hat man einen großartigen Blick über den Neckar und die Landschaft rundum. Der Weg ist ausgeschildert.



© stock.adobe.com: E. Spaeth
Die Winzer keltern im sonnigen Neckartal beachtliche Weißweine.