

TIMM KRUSE

SUP RAUF AUFS BRETT

ALLES VON DEN ANFÄNGEN
BIS IN DIE WELLE



DELIUS KLASING

TIMM KRUSE

SUP

RAUF AUFS BRETT

ALLES VON DEN ANFÄNGEN BIS IN DIE WELLE

DELIUS KLASING VERLAG





INHALT

1

EINLEITUNG
AUTORENINFOS
ZU DIESEM BUCH
RAUF AUFS BRETT

2

SUP-GESCHICHTE

3

MATERIALKUNDE
BOARDTYPEN
ISUP VS. HARDBOARD
WELCHES BRETT IST DAS RICHTIGE FÜR MICH?
BOARDSHAPE UND HECKFORMEN
PADDELBAUWEISE
WELCHES PADDEL SOLL ICH MIR KAUFEN?
DIE FINNE(N)
US-FINNENBOX ODER FCS-SYSTEM
DIE LEASH
PUMPEN
MATERIALPFLEGE

4

BEKLEIDUNG UND AUSRÜSTUNG

GUT GEKLEIDET DURCHS JAHR NEOPRENANZÜGE

5

SICHERHEIT AUF DEM WASSER

LOCALS

SICHERHEITSWESTEN

KOPFLICHT

SEENOTRETTUNGSZEICHEN

SONNENSTICH

ATEMSCHOCK

SICHERHEIT AUF EINEN BLICK

VORFAHRTSREGELN AUF DEM WASSER

SCHIFFFAHRTSZEICHEN

6

WETTER

WIND

WINDENTSTEHUNG

WINDSTÄRKEN

WINDSYSTEME

GEWITTER

NEBEL

DIE BESTEN WETTERAPPS

7

WASSER

STRÖMUNGEN IM MEER

STRÖMUNGEN IN FLÜSSEN

GEZEITEN

EBBE UND FLUT

8

TECHNIK FÜR EINSTEIGERINNEN UND EINSTEIGER

DER EINFACHE WEG INS WASSER

DAS SUP INS WASSER SETZEN

PADDELN IM KNIEN

DAS RICHTIGE AUFSTEHEN

VIER TIPPS FÜR DEN ANFANG

DIE RICHTIGE PADDELHALTUNG

PADDEL KORREKT EINSTECHEN

ARMHALTUNG

PADDELBEWEGUNG

PADDELTECHNIK

DER BASIS-PADDELSCHLAG

WIE STEHEN MEINE FÜSSE RICHTIG?

DER PARALLEL-STAND

DER SURF-STAND

DER PARALLEL-SURF-STAND

DER STOPPSCHLAG

DER BOGENSCHLAG

DER ZIEHSCHLAG

DER ONE SIDE STROKE

PADDELN AUF DEM BAUCH

9

TECHNIK FÜR PROFIS

DER TAHITIANISCHE SCHLAG

DER HAWAIIANISCHE SCHLAG

DER PIVOT TURN

DIE ZIEHWENDE

DIE SWITCHWENDE

RÜCKSEITIG PADDELN

DER C-SCHLAG

10

STARTS FÜR PROFIS
DER SPRUNGSTART
DER STRANDSTART

11

NATURSCHUTZ
DIE ZEHN GOLDENEN UMWELTREGELN
DIE ZEHN GOLDENEN SUP-REGELN

12

REVIERTYPEN
FLÜSSE
WILDWASSER
WEHRE UND SCHLEUSEN
MEER
DOWNWINDER SUPEN
WAVE-SUPEN
FOIL-SUPEN
TOUREN-SUPEN AUF DEM MEER

13

TOUREN UND EQUIPMENT
PLANUNG
WAS MUSS ICH MITNEHMEN?
WAS VOR JEDER TOUR ZU BEACHTEN IST

14

DIE BESTEN SPOTS IN UND UM DEUTSCHLAND
WELLE

**SEEN
FLÜSSE**

15

EIN PAAR UNGEHEIME TIPPS AUS ALLER WELT

FLORIDA

INDIEN

COSTA RICA

SÜDAFRIKA

KANAREN

AUSTRALIEN

MAROKKO

INDONESIEN

16

SUPEN ALS LIFESTYLE

SUP-YOGA

FITNESS

VERBÄNDE

DIE BESTEN WEBSITES

DER STAND UP PADDLING PODCAST

WIRD SUP OLYMPISCH?

TAUWERK UND KNOTEN

17

ANHANG

GLOSSAR/INDEX

RECHERCHE UND LITERATURVERZEICHNIS

BILDNACHWEIS



1 EINLEITUNG

AUTORENINFOS

TIMM KRUSE

ist als erster Mensch allein die gesamte Donau auf einem SUP, also einem Stand Up Paddelboard, heruntergepaddelt - vom Schwarzwald ins Schwarze Meer. 3.000 Kilometer durch zehn Länder in 50 Tagen. Außerdem ist er den gesamten Teil der deutschen Elbe gepaddelt - 800 Kilometer als Challenge gegen den Ultraläufer Philipp Jordan. Im September 2021 hat er den gesamten Rhein bezwungen - von den Alpen an die Nordsee - 1.200 Kilometer und sechs Länder.

Er ist außerdem als erster Mensch die gesamte spanische Küste geSUPT, von der französischen Grenze bis zum spanischen Kap, 650 Kilometer auf der berühmten Biskaya.

Auf seinen Reisen sind die Bücher *Ein Mann, ein Board, Laufschuh gegen SUP*, *Pilgern mit Paddel* und *Barfuß auf dem Rhein* entstanden. Über seine SUP-Tour auf dem ägyptischen Teil des Nils hat der SWR die 90-minütige Reportage *Reisehelden - barfuß auf dem Nil* produziert.



Timm Kruse stand in seinem Leben mehr als 100.000 Kilometer auf dem SUP und widmet den größten Teil seines Lebens dem SUP-Surfen.



Peter Rochel ist seit über 30 Jahren aktiver Ausbilder im Paddel-, Segel- und Surfsport. Mit der SUP Online Academy hat er 2016 das erste Online Ausbildungssystem für SUP gelauncht.

PETER ROCHEL

von der SUP Online Academy hat Timm Kruse bei der Recherche und der Entstehung dieses Buchs mit seiner großartigen Expertise unterstützt. Ohne ihn hätte dieses Werk nicht entstehen können.

Mit *Rauf aufs Brett* möchten Timm Kruse und Peter Rochel dazu inspirieren, unsere Welt aus der Wasserperspektive zu entdecken. Vom Wasser aus lernen wir unser gewohntes Umfeld neu kennen: die Stadt, in der wir wohnen, den Fluss, den wir jeden Tag mit dem Auto überqueren oder die Küste, an der wir regelmäßig spazieren gehen.

SUPen holt uns aus dem Alltagstrott heraus, denn es sollte immer in Ruhe und ohne Hast stattfinden. Wir nehmen die Welt und unsere überwältigende Natur in uns auf, halten zwischendurch an und beobachten, setzen uns aufs Brett und lassen uns von Wind, Welle und Strömung treiben. Wir können das SUPen als unsere ganz persönliche Reaktion auf eine verrückt geworden, überdrehte, viel zu schnelle und hektische Welt nutzen.

Immer wieder wird Timm Kruse gefragt, wo es denn am schönsten sei oder welche Wasserwege er am meisten liebe. Oder was denn so großartig 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? Welche Technik ist die richtige? Was sagt er zum Thema Sicherheit? Tausend Fragen – ein Buch. Dieses Buch.

ZU DIESEM BUCH

Dieses Buch erhebt keine Ansprüche auf Vollständigkeit. Themen wie Boardshape, Sicherheit oder Paddeltechnik würden jeweils ein eigenes Buch verdienen. Das Werk ist so einfach wie möglich gehalten und soll trotzdem auch Profis für Neues begeistern und weiterbringen. Da dieser Sport recht jung ist, unterliegt er einer ständigen Veränderung der Methoden und Konzepte.

Um die Bewegungsabläufe und Manöver im Video anschauen zu können, gibt es auf der Website der SUP Online Academy, www.sup-onlineacademy.com, jede Menge Videos und weiterführende Infos.

Auch in dieser Sportart gibt es selbst ernannte Experten, die über Teile dieses Buchs anderer Meinung sind – sachliche Kritik ist herzlich willkommen. Allen anderen soll dieses Buch den schönsten Sport der Welt besser erklären, näherbringen und im Idealfall motivieren, raus aufs Brett zu gehen. Und zwar jetzt. Danach kannst du weiterlesen.

RAUF AUFS BRETT

Wenn wir an Sommerwochenenden auf größere Gewässer schauen, sieht es fast so aus, als hätte die Welt nur auf diesen Sport gewartet. Auf der Alster kann man teilweise vor lauter Gummi kein Wasser mehr sehen, auf der Isar vor Paddeln keine Bäume und auf Baggerseen vor paddelnden Menschen keine Bagger. Alle wollen aufs Wasser – und endlich kann es jeder. Denn jeder Mensch kann SUPen – es ist nur eine Frage des Trainings und der Zeit. Es ist mehr als eine Modeerscheinung, auf diesen Gummidingern übers Wasser zu gleiten, in der Natur zu sein, frei zu sein, mit sich zu sein.

Seit gut zehn Jahren stehen Menschen auf Gewässern und paddeln. SUP ist der evolutionäre Schritt auf dem Wasser. Menschen bewegen sich schließlich an Land auch aufrecht fort. Warum sollten wir das auf dem Wasser nicht auch machen?

WISSEN

SUP funktioniert rund ums Jahr. Vor allem an kalten, einsamen Wintertagen kann SUPen eine völlig neue Welt eröffnen – sie kann uns verzaubern. Außerdem hat man fast jedes Gewässer für sich.

Natürlich gibt es beim SUP talentierte und weniger talentierte Typen. Die eine steigt ohne jede Vorkenntnis aufs Brett und paddelt los – der Nächste schafft es einfach nicht, aufrecht zu stehen, ohne sofort wieder ins Wasser zu fallen. Jede und jeder besitzt Stärken und Schwächen. Lasst uns unsere Stärken stärken!

Nach der Lektüre wirst du hoffentlich besser paddeln, mehr Spaß haben und diesen Sport noch mehr lieben als zuvor.

Also: Rauf aufs Brett!





Die Peruaner surfen seit Jahrtausenden auf Caballitos, geflochtenen, halsbrecherischen Konstruktionen.

2 SUP-GESCHICHTE

Wahrscheinlich standen schon die Alten Ägypter auf dem Wasser und paddelten stehend über den Nil. Zumindest gibt es Hieroglyphen und Pergamentrollen, die dies vermuten lassen. Vermutlich waren damals Männer und Frauen auf wackeligen Holzstämmen unterwegs, deren Shape den Brettern von heute recht ähnlich gesehen haben muss. Damals war es vermutlich nur den höchsten Dienern der Pharaonen erlaubt, stehend den Nil zu queren oder den großen Schiffen als Geleit zu dienen.

Auf allen Kontinenten stehen Menschen seit Jahrtausenden auf dem Wasser und paddeln. In sämtlichen wassernahen Kulturen bewegten sich Fischer auf Brettern, Flößen, Baumstämmen oder sonstigen Konstruktionen mit einem Paddel durchs Wasser.

In Peru gibt es die vermutlich bekannteste SUP-Tradition: Bis heute steuern dort Fischer auf Schilfkanus, den sogenannten Caballitos, durch die Wellen des Pazifiks. Diese spitzen, aus Schilf geflochtenen Pferdchen (Caballito auf Spanisch) gehören zum nationalen Kulturgut Perus und werden bis heute zum Fischfang genutzt. Mittlerweile gibt es auch Rennen und sogar Surf-Wettbewerbe mit Caballitos.

Aber auch in Venezuela, im südostasiatischen Burma, im Libanon, auf dem gesamten Mittelmeer und natürlich auf Hawaii gibt es eine uralte Kultur des Stand Up Paddelns. Eingeborene auf dem Amazonas, Fischer auf dem Mississippi, französische und englische Weltreisende, Abenteurer, Handlungsreisende - sie alle bewegten sich stehend auf Brettern oder Kanus, um einen größeren Überblick und einen besseren Hebel für den Vortrieb und zum Steuern zu haben. Genau, wie die Flößer auf dem Rhein und anderen Flüssen, oder auch die Gondolieri in Venedig.



Schon die Alten Ägypter paddelten stehend über den Nil.
Waren sie die ersten SUPER?

Den Anfang – überhaupt mit Brettern nicht nur aufs Wasser, sondern in die Welle zu gehen, machten die Hawaiianer. Sie erfanden das Wellenreiten – den Sport der Könige. Nur die gekrönten Herrscher der pazifischen Inselkette hatten hierzu das Recht und damit die Fähigkeit das Surfen zu erlernen. Als Captain James Cook 1778 auf Hawaii landete, sah er der Legende nach als einer der ersten Menschen der westlichen Welt Surfer. Die Inselbewohner hatten aus einer Art der Akazie Surfboards gebaut und rauschten damit die gigantischen hawaiianischen Wellen herunter. Auch Mark Twain oder Jack London berichteten auf ihren Reisen von surfenden Menschen auf lebensgefährlichen Wellenritten. Fast 200 Jahre später sollte sich hieraus das Surfen für

jedermann entwickeln, wie wir es heute kennen und auf fast allen Wellen unseres Planeten beobachten.

Trotz intensiver Recherche in Magazinen und Fachliteratur, im Internet und in Diplomarbeiten lässt sich nicht abschließend klären, wie das SUPen entstanden ist. Warum Surfer irgendwann auf ihren Brettern standen und sich mit einem Paddel fortbewegen wollten, ist vielleicht der evolutionäre Schritt, den der Homo sapiens vor 100.000 Jahren vollzogen hat: aufrecht zu stehen – seit Neuestem auch auf den Wellen.

Eine andere Theorie ist, dass die hawaiianischen Surflehrer ihre Schüler in den Wellen sehen konnten, wenn sie aufrecht standen. Und die Windsurfler konnten auf SUPs bei wenig Wind besser manövrieren als mit ihren Windsurfboards.

Die schönste Geschichte über die Ursprünge des SUPens in der modernen Form geht auf den Hawaiianer John Ah Choy zurück, als dieser in den 60er-Jahren Knieprobleme bekam und sich deshalb nicht mehr in der Welle aufrichten konnte. Es blieb ihm nur übrig von Anfang an zu stehen und so in die Wellen zu reiten. Er verlängerte ein ausrangiertes Kanupaddel und war somit vielleicht der erste Mensch der Neuzeit, der stehend Wellen herunterritt. Die meisten »echten« Surfer fanden Stehpaddeln lächerlich und unwürdig – denn es wurde ja von einem alternden, gebrechlichen Mann erfunden.

Bis in die 90er-Jahre wurde Stehpaddeln belächelt und galt als Krücke für abgehalfterte Surfer.

Für viele ist 1995 die Geburtsstunde des SUPens: Die hawaiianischen Surflegenden Laird Hamilton und Dave

Kalama sollten zu einem Fotoshooting auf Longboards surfen. Da die Wellen allerdings zu flach waren, holten sie ihre Kanu-Steckpaddel aus dem Kofferraum und gingen mit ihren Longboards in den Shorebreak, um für ein paar ungewöhnliche Bilder trotzdem Fun zu haben. Diese Session entpuppte sich als großartiges Workout und echte Alternative für Flaudentage und schlappe Wellen.

Big-Wave-Surfer Laird Hamilton ließ sich sofort von einem Freund ein verlängertes Paddel bauen und war somit vermutlich als erster Mensch auch in größeren Wellen auf einem SUP unterwegs. Es gibt aber auch Menschen, die behaupten, dass Laird einfach nur die größere Klappe hatte, und sein Kumpel Dave Kalama eigentlich der erste SUP-Big-Waver war.

Das SUPen der Neuzeit war geboren und es überlebte die Legende, dass Laird Hamilton an allem schuld ist – was zumindest viele traditionelle Surfer so empfinden. Denn auf den Wellen bewegen sich jetzt Tausende von unerfahrenen SUP-Surfern mit ihren riesigen Brettern und stellen eine echte Gefahr für die Shortboarder dar. Sämtliche Gewässer sind in den Sommermonaten völlig überfüllt, und der Sport boomt so stark, dass die Industrie mit dem Herstellen von Brettern nicht mehr hinterherkommt. »Blame Laird« ist zum sinnbildlichen Spruch für die Explosion des SUP-Sports geworden.

»Thank you, Laird«, wäre allerdings angebrachter.

WISSEN

2008 wurden erstmals SUPs auf der Düsseldorfer BOOT gezeigt. Damals wurden die teuren »Luftmatratzen« noch belächelt. Doch schon ein Jahr später, 2009, wurden die ersten SUP-Meisterschaften ausgetragen.

Auch in Deutschland, Österreich und der Schweiz gibt es mittlerweile Rennserien über verschiedene Distanzen, Staffeln und Sprints. SUPen ist seit Jahren die am stärksten wachsende Wassersportart.



Veranstaltungsposter von der allerersten deutschen Meisterschaft im Stand Up Paddling.



Laird Hamilton in den Wellen mit SUP.