

**Am wohlsten fühlt er sich mit festem Boden unter den Füssen: Trotzdem wagte sich «Thuner Tagblatt»-Redaktor Roger Probst mit einem Stand-up-Paddel-Brett aufs eiskalte Thunersee-Wasser. Und machte dabei auch einen unfreiwilligen Tauchgang.**

**M**it Brettern unter den Füssen war mir noch nie so richtig wohl. Ich bevorzuge seit Kindesbeinen festen Boden unter den Füssen. Nichtsdestotrotz übte das Stand-up-Paddeln – kurz SUP – schon seit längerer Zeit eine gewisse Faszination auf mich aus. Ich stellte mir das Ganze – wohl etwas naiv-romantisch – ziemlich meditativ vor. Auf einem Brett, mitten auf dem Thunersee, weit weg von Computer, Handy und Lärm. Das muss doch tiefenentspannt sein.

**Bevor es raus auf den See geht, fuchst mich Katrin Gerber an Land ein.** Die ausgebildete SUP-Instruktorin und Inhaberin von SUP Thun zeigt mir die wichtigsten Kniffe, damit ich mich nicht völlig zum Idioten mache. «Wer das Paddel falsch herum hält, gibt sich schnell als Anfänger zu erkennen», sagt Gerber – und lacht. Wer will das schon? Zum Glück hat es auf einer Paddelseite einen Kleber. So kann ich mich immer wieder klammheimlich orientieren. Einfach mit ein bisschen Paddeln ist es nicht gemacht. Die Paddelbewegung wird in drei Phasen unterteilt: Einstechphase (Catch), Zugphase (Power) und Rückholphase (Recovery). Die korrekte Anwendung will geübt sein.

**Dann klemmen wir uns die Bretter unter den Arm und laufen los.** Die Dinger, die ab 1200 Franken kosten, sind nicht ganz leicht. Feste Anfängerbretter wiegen schnell mal zwölf Kilogramm und mehr, aufblasbare Bretter sind meistens leichter. Endlich am Wasser angekommen, knie ich wie empfohlen aufs Brett, befestige die Sicherheitsleine – die Leash – am Fussgelenk und paddle los. «Wenn das Brett in Fahrt ist, ist das Aufstehen einfacher», sagt Gerber. Sie hat recht. Ich schaffe es beim ersten Versuch ohne unerwünschten Platscher in den sieben Grad kalten See. Ich stelle mich mitten aufs Brett, die Füsse neben der eben genutzten Griffmulde. Und steche das Paddel das erste Mal in den See.

**Ein paar Minuten später paddeln wir Richtung Bonstettenpark – mit Rückenwind.** Nach ein paar Paddelschlägen wechsele ich die Brettseite, damit ich die Richtung beibehalte. Noch bin ich etwas wack-



**Noch etwas wacklig auf dem Brett:** Redaktor Roger Probst versucht sich zum ersten Mal in seinem Leben im Stand-up-Paddeln.

Christoph Gerber/www.fokusthun.ch

Von meditativ bis ziemlich anstrengend

## SERIE

### «Dr Tägu machts»

#### In ungewohnter Umgebung

In unregelmässigen Abständen wagen sich Redaktorinnen und Redaktoren des «Thuner Tagblatts» an ihre Grenzen oder machen etwas, das sie normalerweise nicht tun würden. Die Erfahrungen werden in Wort und Bild festgehalten und unter der Rubrik «Dr Tägu machts» publiziert. *TT*

lig auf den Beinen, aber doch einigermaßen weit davon entfernt, kalte Füsse zu bekommen. Wir nähern uns dem Holzsteg, und ich bekomme langsam Gefallen an der Sache. Katrin Gerber zeigt mir, wie ich das Brett mit dem sogenannten Crossbow wende. Dabei muss ich das Paddel ganz gezielt auf beiden Seiten des Brettes einsetzen. Damit stosse ich bereits an die Grenzen meiner koordinativen Fähigkeiten. Ein paar Spaziergänger schauen uns zu und denken sich ihre Sache.

#### Nach einigen halbwegs geglückten Manövern geht es wieder Richtung Ausgangspunkt – jetzt gegen den Wind.

Von Genuss oder Meditation bin ich jetzt meilenweit entfernt. Nun ist es nur noch anstrengend. Und die Wellen, die ein Motorboot schlägt, machen die Sache nicht einfacher. Der rettende Hafen ist bereits in Sicht, da fordert mich Katrin Gerber zu einem Pivot-Turn, einer schnellen Drehung, auf. Da will ich mich nicht lumpen lassen. Ich verlagere wie geheißen den Schwerpunkt schrittchenweise Richtung Heck. Der vordere Teil des Brettes beginnt sich aus dem Wasser zu heben. Ich paddle und paddle. Der Rest ist Geschichte. Und ja, der See war kalt – trotz Trockenanzug und Neoprenschuhen. *Roger Probst*

#### ZUM BEGRIFF

Das Stand-up-Paddeln (SUP), auch Stehpaddeln genannt, ist eine Wassersportart, bei der der Sportler aufrecht auf einer Art Surfbrett steht und mit einem Stehpaddel paddelt. Das Stehpaddeln geht gemäss dem Internetlexikon Wikipedia ursprünglich auf polynesischen Fischer zurück, die sich in ihren Kanus stehend vor Tahiti auf dem Meer fortbewegten.

**Auf Hawaii, dem Ort, wo das Surfen erfunden wurde, war Stand-up-Paddeln der Sport des Königs.** Nur Ausgewählte durften sich ausser ihm stehend fortbewegen. Im 20. Jahrhundert wurde das Stehpaddeln eine komfortable Fortbewegungsart für Surfler, um schneller vom Ufer zu den Riffen und zurück zu ge-

langen. Durch die erhöhte Position auf dem Board hat der Surfler zusätzlich einen besseren Überblick über die Surfschüler. Später sass die Surfler sogar oft auf einem Stuhl auf dem Brett und machten Fotos.

In den letzten Jahren fand das Stand-up-Paddeln immer mehr Verbreitung als Freizeitsport – auch auf dem Thunersee. Unterdessen gibt es mehrere Anbieter von SUP-Kursen – unter ihnen auch Katrin Gerber, Inhaberin von SUP Thun (vgl. Haupttext). Übrigens, die Stand-up-Paddler werden rechtlich zu den Ruderbooten gezählt und haben sich an die geltenden Regeln zu halten. *rop*

[www.supthun.ch](http://www.supthun.ch)

#### ICE-RACE

Nächsten Samstag findet auf dem Thunersee das längste Stand-up-Paddel-Rennen in der Schweiz statt – das Ice-Race. Gestartet wird um 10 Uhr im Neuhaus. Ziel ist beim Grunderinseli in Thun. Kurzentschlossene können sich ab 8 Uhr in Thun noch anmelden. Die Distanz beträgt rund 18 Kilometer und kann auch im Dreierteam bewältigt werden. Die ersten Paddler werden um ca. 11.45 Uhr im Ziel erwartet. Die reguläre SUP-Tour umfasst acht Rennen. Das erste Rennen findet Ende Mai bei Reichenau auf dem Bodensee statt. Der letzte Tour-Stopp am 3./4. September befindet sich im Aarebecken bei der Sinnebrücke in Thun. *rop*

[www.sup-tour-schweiz.ch](http://www.sup-tour-schweiz.ch)



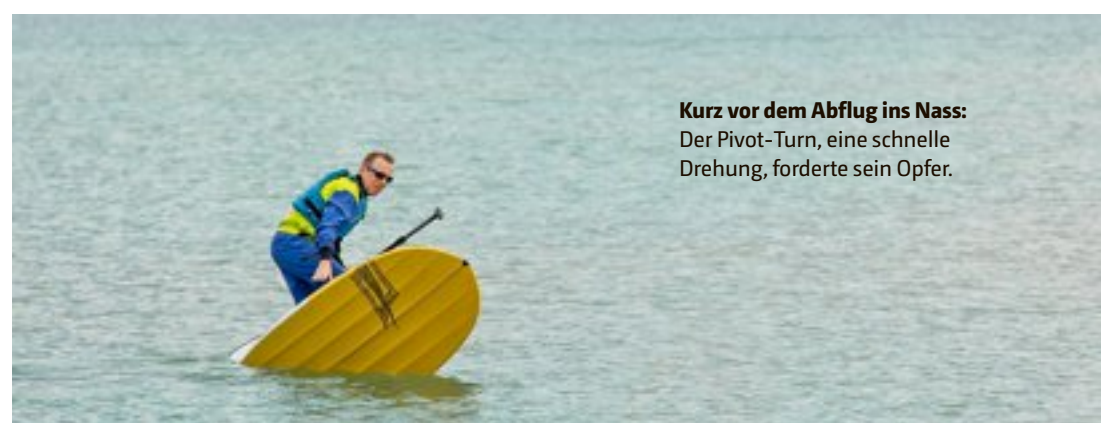
**Trockenübungen an Land:** Instruktorin Katrin Gerber zeigt, wie man richtig mit dem Paddel umgeht.



**Beim Crossbow** wird das Brett mit gezieltem Paddeleinsatz in die gewünschte Richtung gedreht.



**Mit dem Brett unter dem Arm** geht es in Richtung Einwasserungsstelle am Thunersee.



**Kurz vor dem Abflug ins Nass:** Der Pivot-Turn, eine schnelle Drehung, forderte sein Opfer.