

# Mit kraftvoller Balance über das Wasser

*Die Stehpaddler haben ihren Platz auf dem Zürichsee erobert*

**Die Trendsportart Stand-up-Paddling (SUP) ist auf dem Zürichsee angekommen. Die Zahl der Stehpaddler nimmt zu - Konflikte mit Schwimmern sind bisher ausgeblieben.**

***Walter Rüeegsegger***

Paul ist Niederländer, und so sieht er auch aus: gross und drahtig. Er ist bestimmt einer, der das Stehpaddeln sofort kann. Neben ihm steht Thomas, gleich gross, aber deutlich schwerer. Sein Blick ist unsicher, angemeldet hat ihn seine Frau. Zur Gruppe, die sich früh an diesem schönen Morgen im Bad Utoquai eingefunden hat, gehören auch Vera, Chara und Andrea, 23, 33 und 59 Jahre alt. Sie lauschen den Anweisungen von Lukas Fischer, der die Gruppe in die Grundkenntnisse des Stand-up-Paddling (SUP) einführt.

## **Nagelprobe auf dem Wasser**

Zehn Minuten dauern die Übungen an Land. Die Teilnehmer lernen, wie man das grosse Paddel richtig hält, wie man auf dem Brett oder Board, das jenen zum Surfen gleicht, sicher steht, wie man aus dem Kniestand am besten in die aufrechte Haltung übergeht. Die Trockenübungen hören sich harmlos an. «Nach einer knappen Stunde funktioniert es meistens», sagt Fischer.

Auf dem Wasser sieht die Sache dann doch etwas wackliger aus, das Zauberwort heisst Balance. Zum Glück ist das Wasser warm, die Rückeroberung des Brettes ist jeweils einfacher, als man denkt. Schon nach zehn Minuten bewegt sich die Gruppe recht ansprechend auf den Brettern, die in diesem Moment die Welt bedeuten, auch wenn hie und da die Knie noch schlottern und ein unüberhörbarer Taucher zu verzeichnen

ist. Nach einer Stunde können alle fahren, wenden und bremsen.

### **Meditative Momente**

Neben dem Naturerlebnis ist der Trainingseffekt beim Stand-up-Paddling nicht zu unterschätzen. Vor allem die Rumpfmuskulatur wird stark beansprucht und damit gestärkt. Der Berufssegler und Alinghi-Trimmer Nils Frei, wohnhaft am Bielersee, trainiert seit drei Jahren mit dem SUP-Brett. Das Gleichgewichtsempfinden verbessert die Bewegungskoordination. Gefährlich ist SUP laut Fischer nicht, solange man das Wetter im Auge behält und den Wind wegen möglicher Abdrift nicht unterschätzt. Wer müde wird oder sich bei aufkommendem Wind unsicher fühlt, paddelt kniend oder sitzend ans Ufer.

Es sind vorwiegend Frauen, die sich dem Sport mit Brett und Stehpaddel zuwenden. Laut Fischer liegt das wohl daran, dass dieser Sport eine meditative Seite aufweist und den Bezug zu Natur und Stimmungen auf dem See stärkt. Für Männer bietet das SUP im Vergleich zum Surfen, Windsurfen oder Wakeboarden «vielleicht zu wenig Action». Fischer will sein Angebot ausbauen. Er ist mit Tourismus Zürich im Gespräch. Sein Plan ist, künftig eine Stadtführung per SUP anbieten.

### **Kaum Konfliktstoff**

Absehbar ist, dass der Trend zunehmen wird. Bisher ist es im Utoquai laut Betriebsleiter Roger Hermann zu keinen Konflikten mit den Schwimmern gekommen. Von Gesetzes wegen müssen die Paddler eine Schwimmweste tragen, wenn sie sich weiter als 300 Meter vom Ufer entfernen. Und sie müssen sich 50 Meter von den Kursschiffen entfernt halten, wie Marco Bisa sagt. Der Sprecher der Zürcher Stadtpolizei bestätigt, dass die Paddler zu einer Zunahme der Wassernutzung geführt haben, doch bis jetzt sei das ohne Friktionen verlaufen.