

# Der König der Flensburger Förde

## Stand-up-Paddling in Glücksburg

Menschen, die auf Surfboards stehen und sich mithilfe eines Paddels fortbewegen. Dieses für ihn neuartige Treiben hat Sömmer-Sportexperte Alexander in den letzten Monaten bereits aufmerksam und äußerst interessiert verfolgt – und einen Entschluss gefasst: Zu seinen Grenzerfahrungen im Drachenboot, auf dem Sechs-Personen-Fahrrad oder auf der Slackline soll heute eine weitere hinzukommen: Stand-up-Paddling.



Dass diese Sportart gar nicht so neu ist und richtig viel Spaß bringt, wird er auf der Flensburger Förde lernen – bei den Profis der Wassersportstation „Sandwinger“ in Glücksburg. Dort informiert er sich als strebsamer Novize natürlich im Vorfeld auch über etwaige Voraussetzungen: „Alles, was du brauchst, sind Badehose und Handtuch“, erfährt er dabei von Torben, der für die Organisation der Wassersportstation der „Sandwinger“ verantwortlich ist.

Nach Zug- und Busfahrt mit leichtem Reisegepäck und Schleswig-Holstein-Tarif von Kiel aus Richtung Flensburg lernt Alexander nicht nur Torben, sondern auch seinen heutigen Trainer Tobias persönlich kennen. Die beiden bilden den Kern der „Sandwinger“ und vermitteln seit nunmehr zwei Jahren Einsteigern den Spaß am Stand-up-Paddling – oder kurz: SUP. „Bei uns gilt: Jeder wie er möchte!“, betonen die beiden. „Und das Schöne ist, die Anforderungen sind praktisch gleich null!“ Auch wenn ein gutes Balancegefühl der Sache fraglos zuträglich sei, schließt die Sportart keine Altersgruppe aus. Und unter dem Equipment der „Sandwinger“ finden sich natürlich auch kleinere Boards für Stand-up-Paddler – oder SUPer – jüngerer Jahre und kürzerer Beine.

Natürlich kann man sich auch als erfahrener SUPer einfach ein Board ausleihen und auf eigene Faust lospaddeln. Die Flensburger Förde könnte dazu einladender nicht sein: Das Wasser ist nicht zu flach, sodass der Schwierigkeitsgrad nicht zu gering ist; es ist aber auch nicht zu unruhig, sodass Anfängern das erste Stehen nicht zu schwer fallen sollte. „Falls doch mal Seenot an Frau oder Mann angesagt sein sollte, sorgt der DLRG für die nötige Sicherheit!“, erklärt Torben. „Und damit es gar nicht erst dazu kommt, sollte man einfach immer erst den Wellen entgegenpaddeln, denn sonst findet man sich plötzlich sehr weit draußen und es könnte einem an der nötigen Puste für die Rückfahrt mangeln“, fährt er fort.

„Das Paddeln merkt man doch sicherlich am deutlichsten in den Armen“, sorgt sich Alexander in diesem Zusammenhang. „Ach, das geht schon“, entgegnet Tobias. „Erst mal geht es ohnehin in die südlichen Extremitäten!“ Was genau er damit meint, erfährt unser Novize, nachdem er sich zunächst bäuchlings und dann auf den Knien mit dem Board vertraut gemacht hat. Denn auf zittrigem Brett geht es nur sehr langsam in die aufrechte Position. Er stellt fest, dass seine Bewegungsabläufe jetzt zwar vermutlich noch nicht sonderlich souverän aussehen, sich aber schon mal gar nicht so schlecht anfühlen.

## Ein Stand-up-Paddling-Erlebnis in Glücksburg

### TIPP 1: Reservieren!

Da sich SUP stetig zunehmender Beliebtheit erfreut, empfiehlt es sich, im Vorfeld eine Reservierung vorzunehmen. Circa eine Woche vorher sollte man bei den „Sandwigern“ anfragen, dann ist man in jedem Fall auf der sicheren Seite. Nähere Infos unter [www.sandwinger.de](http://www.sandwinger.de).

### TIPP 2: Windstärke checken!

Vor der Reservierung am besten den Wetterbericht bezüglich der Windstärke befragen, denn für die erste Board-Besteigung gilt prinzipiell: Am besten einen Tag mit wenig Wind und damit einhergehendem niedrigen Wellengang aussuchen.

### TIPP 3: Übersetzen!

Für erfahrene Stand-up-Paddler bietet sich eine Überfahrt zu den Ochseninseln an. Und wenn man es dabei schafft, sein Grillfleisch trocken über die Förde zu bekommen, laden die dortigen Grillplätze zum Hungerbekämpfen ein.

### TIPP 4: Snacken!

Die weniger geübten Paddler kommen im Falle von auftretendem Hunger natürlich auch auf ihre Kosten. Direkt gegenüber der Boardstation der „Sandwinger“ befindet sich das Strandcafé Sandwig – um mit tollem Ambiente direkt am Wasser zu glänzen.

### TIPP 5: Sparen!

Mit der Ostseekarte kann man die anfällige Kurtaxe umgehen und erhält Rabatte auf diverse Angebote an der Flensburger Förde. Zum Beispiel auch auf den Stand-up-Paddling-Einführungskurs bei den „Sandwigern“.



„Apropos souverän!“, ruft ihm Tobias daraufhin zu: „Auf Hawaii war es früher zunächst nur dem König und seinen Auserwählten erlaubt, im Stehen zu paddeln!“

Alexander ist nicht gänzlich klar, ob Tobias ihm damit nicht vielleicht einen kleinen Seitenhieb hinsichtlich seines wackeligen Stils mitgeben möchte. Verdient hätte er es, war er doch im Vorfeld äußerst selbstsicher, dass das alles überhaupt kein Problem für ihn werde, bei seiner langjährigen Erfahrung auf dem Skateboard. So will er lässig kontern und antwortet ihm: „König von Hawaii? Da lach’ ich doch. Ich bin der König der Flensburger Förde!“, und reckt das Paddel in die Luft.

Tobias grinst und meint nur: „Paddel aus dem Wasser? Keine gute Idee!“, um Alexander nonchalant hinterherzuwinken, der sich kurz darauf mit den vier Buchstaben voran Richtung Meeresspiegel verabschiedet.

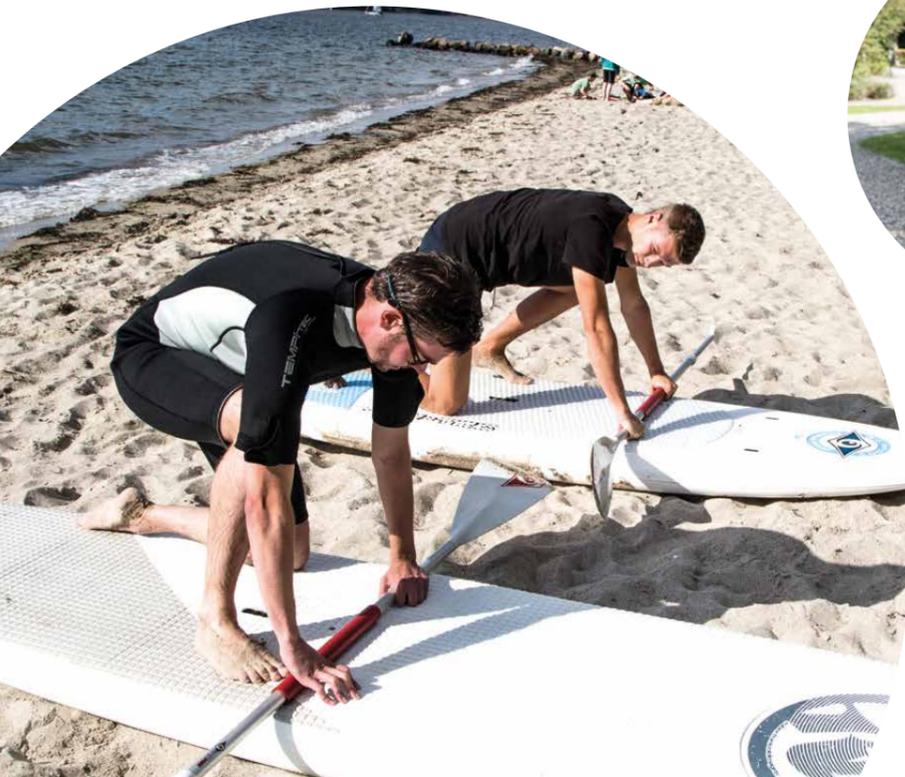
Alexander Kurzhöfer



Ö: Mit der Linie RE 72 nach Flensburg, vom dortigen Bahnhof aus mit der Buslinie 1 oder der Buslinie 5 zum ZOB. Einmal Umsteigen in die Buslinie 21 bis zur Haltestelle „Glücksburg Kurpark/Strand“. Jetzt nur noch der Kirstenstraße Richtung Strand folgen, bis auf der rechten Seite der Pavillon der Sandwiger Wassersportstation erscheint.

★ Sandwiger Wassersportstation  
Kirstenstraße 6  
24960 Glücksburg  
T. 04 61.430 205 053  
www.sandwiger.de

Mo.–Fr. 11 bis 19 Uhr, Sa.–So. 9 bis 20 Uhr;  
SUP-Einsteigerkurs: 49 Euro (Schüler und Studenten 45 Euro); Mietpreise SUP und Kajak: 15 Euro pro Stunde (ermäßigt 12 Euro), 10er-Karte für 90 Euro (ermäßigt 80 Euro).



## Stand-up-Paddling

Ursprünglich waren es die polynesischen Fischer, die sich stehend mit Netz in der einen und Paddel in der anderen Hand fortbewegt haben, bevor es im 20. Jahrhundert ebenso zu einer komfortablen Art für Surflehrer auf Hawaii wurde, ihre Schüler im Stehen genauer unter die Lupe nehmen zu können. In der modernen Form mit Surfboard und Paddel gibt es SUP seit ca. zehn Jahren.

### Erste Schritte: Locker bleiben

Um ein erstes Gefühl für das Board zu bekommen, ist es am leichtesten, sich auf Knien und Händen darauf zu begeben und sich im flachen Wasser mit einem Fuß abzustößen. Schnell stellt man dabei fest, dass es darum gehen wird, die Bewegung des Wassers aufzunehmen und auszugleichen, damit die Balance gehalten werden kann. Um sanft auf die Wellenbewegung reagieren zu können, muss man später stehend stets locker in den Knien bleiben.

### Stehen: Paddel nutzen

In der Regel ist bereits nach kurzer Zeit das erste Stehen möglich. Dazu setzt man zunächst den einen, dann den anderen Fuß auf das Sportgerät, um sich anschließend langsam aufzurichten. Wichtig dabei ist, das Paddel nach dem Aufrichten ständig im Wasser zu halten, da es so als eine Art Ankerpunkt zur Stabilisation des Boards dient.

### Fortbewegen: Spur halten

Um Fahrt aufzunehmen, zieht man das Paddel von vorn nach hinten nah an der Boardkante entlang. Nach drei bis vier Schlägen wechselt man die Paddelseite, um in der Fahrspur zu bleiben. Der Arm, welcher das Paddel am Knauf, also am oberen Ende, greift, sollte zur besseren Kraftübertragung gut durchgestreckt sein. Der zweite, untere Griff am Paddelschaft gehört nicht zu tief angesetzt, um nicht zu weit nach vorn gebeugt die Balance zu verlieren.

### Navigation: Zwei Varianten

Um eine Richtungsänderung zu vollziehen, bieten sich zwei Arten von Schlägen an: Bei Variante 1 sticht man das Paddel am hinteren Ende des Boards ins Wasser und drückt es im Anschluss an der Boardkante entlang nach vorne. Bei Variante 2 wird das Paddel in Form eines C weit seitlich am Board entlang geführt, in diesem Falle von vorne nach hinten.

### Wende: Wellen beachten

Grundsätzlich gilt: Immer mit oder gegen die Welle paddeln. Bei zunehmender Geschwindigkeit merkt man schnell, wie sich das Board unter den Füßen stabilisiert. Steht oder fährt man parallel zum Wellengang, destabilisieren die Bewegungen von der Seite das Board. Aus diesem Grunde stellt die 180-Grad-Wende die größte Herausforderung für Anfänger dar, da man sich bei der Drehung zwangsläufig einen Moment lang in eine parallele Position zur Wellenbewegung begeben muss.

