



Am Feierabend entspannt die Donau entlangcruisen, das geht mit dem Stand-Up-Paddling-Board genauso wie...

Fotos: Matthias Kessler

# Der Reiz ist das Reinfallen

Stand-Up-Paddling ist im Trend – auch auf der Donau

**Paddeln im Stehen oder Surfen mit Paddel. Egal wie man Stand-Up-Paddling sieht, es ist im Trend. Es ist leicht zu lernen und macht großen Spaß. Auch eingefleischten Paddlern wie Christoph Schmidhäußler.**

YASEMIN GÜRTANYEL

Ulm. Irgendwann, sagt Christoph Schmidhäußler, ist ihm das Paddeln auf der Donau zu langweilig geworden. Immerhin paddelt er, seit er elf ist, also mittlerweile 22 Jahre. Da kann die teils doch recht träge daher kommende Donau schon mal öde werden. Als Schmidhäußler zunehmend Menschen begegnete, die im Stehen paddelten, wenn auch auf einem Surfbrett, war sein Interesse geweckt. Stand-Up-Paddling, kurz SUP, heißt folgerichtig die Sportart, die seit einigen Jahren immer mehr zum Trend wird. Das Board, das sich Schmidhäußler gekauft hat, gehört nicht zu den Billig-Varianten. „Dafür ist es aber richtig fest“, sagt er. Vorausgesetzt, er hat zuvor genug Energie ins Aufpumpen gesteckt, denn das Board ist aufblasbar. „Das kostet zwar Kraft am Anfang, dafür kann man es aber überall hin mitnehmen“, sagt er. So gar in den Urlaub ans Meer kommt

das Board mit, im Salzwasser, wahrscheinlich auf Hawaii, ist die Sportart auch ursprünglich entstanden. Schmidhäußler ist bei Weitem nicht mehr der einzige, der auf seinem SUP-Board auf der Donau herumkurvt. Besonders schwer sei das Ganze nicht, meint er, vor allem wenn das Wasser ruhig ist. Auch wenn man keine vorherige Paddel- oder Surf-Erfahrung hat. „Ein halber Tag, dann läuft es“, schätzt er. Damit es aber nicht allzu einfach ist, bevorzugt Schmidhäußler selbst Tage, an denen Hochwasser ist. Oder, falls das gerade nicht absehbar ist, er versucht sich in dem ein oder anderen Kunststück. Schmidhäußler findet es sogar witzig, sein Board absichtlich zum Kentern zu bringen. „Nein, das Wasser ist nicht kalt“, versichert er. Dabei ist das Donau-Wasser an diesem Tag geschätzte 15 Grad warm. Aber Schmidhäußler ist gewappnet: Als geübter Kanufahrer hat er einen Neoprenanzug unter der bunten Hawaii-Hose. Ohne Schwimmweste und Helm geht bei ihm nichts, fügt er hinzu. Wo-

mit er sich von den meisten SUP-Paddlern unterscheiden dürfte, für die der Spaß-Faktor an erster Stelle liegt. „Das hat man in Fleisch und Blut, wenn man so lange paddelt“, sagt er. Und selbst in der ungefährlich aussehenden Donau kann man so ungünstig stürzen, dass der Kopf

auf einen Felsen prallt. Nicht zu unterschätzen sei auch der Kreislauf, wenn man erhitzt ins Wasser fällt. Denn so einfach es aussieht, wenn Schmidhäußler sich auf sein Board schwingt und die Donau hinauf paddelt – anstrengend ist das Ganze schon. Nicht nur das Paddeln selbst, da sind Schmidhäußlers Oberarme trainiert genug. Sondern, was der Laie nicht erwartet hätte: der Fuß tut weh. Denn Schmidhäußler paddelt nur auf einer Seite, also muss er das Board mit Gewichtsverlagerung und Tripelschritten auf Kurs halten. „Man

könnte auch auf beiden Seiten paddeln, aber ich bin es eben anders gewöhnt“, sagt er. Außerdem macht er es sich ja absichtlich nicht leicht. Wenn man sich als Anfänger in der Mitte des Board hält, steht man etwa recht sicher. Schmidhäußler aber steht weit hinten, „das macht das Board schneller und wendiger“, sagt er. Tatsächlich schießt Schmidhäußler, nachdem er sich einige Flussmeter gegen die Strömung gearbeitet hat, mit beachtlicher Geschwindigkeit die Donau hinunter. Dann dreht er elegante Volten – um anschließend

das Vorderteil des Boards so weit aus dem Wasser ragen zu lassen, dass er sich mit einem Salto in die Donau verabschiedet. „Das ist der Reiz, dass man oft ins Wasser fällt“, meint er, zurück am Ufer. Ein wenig außer Puste und tiefend nass, aber höchst zufrieden. „Jetzt geht’s heim zu Frau und Kindern“, meint er. Schmidhäußler muss nur noch die Luft aus seinem Board lassen – was sich weitgehend von selbst erledigt hat, bis er vom Duschen zurückkommt.

Mehr Fotos unter [swp.de/bilder](http://swp.de/bilder)

**SCHICK UND SCHÖN**

Immer samstags widmen wir uns in dieser Serie all dem, was das Alltagsgrau bunt macht: Heute, wie man beim Trendsport Stand-Up-Paddling eine gute Figur macht – trocken wie nass.



...waghalsige Manöver. Das Reinfallen gehört genauso dazu wie das Aufsteigen. Zu Beginn heißt es aber: Pumpen!