

Gleichgewichtssinn auf der Probe am Sundhäuser See

TA 01.08.2018

Stand-Up-Paddling verspricht ein Training von Körper und Geist. Für wenig Geld lässt sich so das Gewässer entdecken

VON HENDRIK SCHIRNER
UND DOMINIC GIEGLING

Nordhausen. „Das geht wenigstens ein bisschen schneller!“ Euphorie macht sich bei mir, Dominic, breit. Schnelle Paddelschläge bringen mich meinem Ziel Stück für Stück näher. Kaum gesagt, geschieht das Unvermeidbare: Ich neige mein schmales Board ein wenig zu weit nach links und falle – nicht zum ersten Mal an diesem Vormittag – ins kühle Nass.

Das Tauchsportzentrum in Nordhausen bietet seit zwei Monaten am Sundhäuser See einen neuen Trend an: Das Stand-Up-Paddling, kurz SUP. Als TA-Praktikanten haben wir uns an den etwas wackligen Wassersport herangewagt.

Erst sitzen, dann stehen,
lautet die Devise

Bei sengender Hitze – die Temperaturen kratzen schon um 10 Uhr an der 30-Grad-Marke – treffen wir uns am Uthleber Weg, an der Basis des Tauchsportzentrums von Wolfgang Tröger. Lagebesprechung und Einweisung: „Wir haben derzeit drei Surfbretter im Angebot. Je schmaler, desto schwieriger ist es, das Gleichgewicht zu halten“, erklärt uns der 68-Jährige. Genaue Instruktionen gibt

Basisleiter Martin Becher: „Wichtig ist, dass ihr beim Paddeln leicht in die Knie geht. Außerdem empfehle ich euch, im Sitzen auf das Board zu steigen und im Anschluss langsam aufzustehen.“

Pflichtbewusst versuchen wir, seinen Hinweisen zu folgen. Das ist gar nicht so leicht: Nicht nur, dass das Board eine unliebsame Eigendynamik entwickelt, auch die richtige Paddeleinstellung

und die Standfestigkeit stellen uns vor Probleme. Ich, Hendrik, bin es, der als Erster eine unfreiwillige Probe des Sundhäuser Wassers nehmen darf. Auf dem vermeintlich einfachsten, weil breitesten Surfbrett habe ich zu weit vorne gestanden. Beim Verlassen komme ich daher nicht nah genug an den rettenden Steg heran, das Board rutscht nach hinten weg und ich fliege ins Wasser.



Seit zwei Monaten bietet das Tauchsportzentrum Stand-Up-Paddling an. Hendrik Schirner und Dominic Giegling haben den Trend ausprobiert. Foto: Marco Kneise

Ausleihe

- ▶ Wolfgang Tröger leiht die Boards pro Stunde für jeweils zehn Euro aus
- ▶ Zur Wahl stehen drei Breiten
- ▶ Perspektivisch plant der Inhaber des Tauchsportzentrums auch einen Boardverkauf. Preislich bewege man sich dann bei 1100 Euro aufwärts

die eine oder andere Richtung, wird der Stand instabil und man kentert sehr schnell.

Wesentlich sicherer und mutiger wagen wir uns an das dritte und schmalste Board. Tatsächlich ist dieses sehr viel schneller und wendiger als seine Vorgänger. Nachteil: Es ist auch merklich instabiler. „Abwürfe“ sind vorprogrammiert.

Fazit: Das Stand-Up-Paddling macht richtig Spaß. Es ist eine schöne Erfahrung, weil man der Natur nahe ist und sie aus einer neuen Perspektive entdeckt. Neben dem Gleichgewichtssinn wird auch die Arm- und Rückenmuskulatur trainiert, was auf Dauer für den Laien etwas anstrengend sein kann. Aber dann kann man ja kurz innehalten und die Natur genießen.