

SUP

Stand-up-
Paddeln auf Seen,
Flüssen und an
der Küste

DIE GROSSE FREIHEIT

Die schönsten Spots
in und um Deutschland

HOLIDAY



INHALT



Vorwort.....	6
--------------	---

Im Südwesten

Auf der Enz <i>Von Bietigheim zur Rommelmühle.....</i>	10
St. Leoner See <i>Naturidylle und glasklares Wasser</i>	12
Auf der Rems <i>Zwischen Fachwerk und Landschaftspark</i>	14
Basics: Rauf aufs Brett	16
Auf dem Neckar <i>Von Walheim zu den Hessigheimer Felsengärten</i>	20
Auf dem Neckar <i>Rundtouren bei Ludwigsburg</i>	22
Auf dem Neckar <i>Tübingen – zwischen Altstadt und Natur</i>	24
Titisee <i>Idylle im Hochschwarzwald.....</i>	26
Bucher Stausee <i>Zwischen Limes und Mittelalter.....</i>	28
Auf der Iller <i>Von Senden nach Ulm.....</i>	30
Auf der Donau <i>Zwischen Stadt und Naturparadies bei Ulm</i>	32
Bodensee <i>Alpenblick bei Kressbronn.....</i>	34
Bodensee <i>Um die Insel Reichenau</i>	36





Auf Schweizer Gewässern

Zürichsee	
<i>Am Westufer zur Limmatmündung</i>	40
Auf dem Rhein	
<i>Wasservergnügen mitten in Basel</i>	42
Bielersee	
<i>Genuss für Seele und Gaumen</i>	44
Vierwaldstättersee	
<i>Zwischen Buochs und Rüteneu</i>	46
Vierwaldstättersee	
<i>Von Stansstad ins Horwer Seebecken</i>	48
Klöntalersee	
<i>Ein Gebirgssee in Glarus</i>	50
Brienzersee	
<i>Naturjuwel im Berner Oberland</i>	52
Thunersee	
<i>Zu den St.-Beatus-Höhlen</i>	54
Oeschinensee	
<i>Mit dem Rucksack zur SUP-Tour</i>	56

Im Südosten und darüber hinaus

Forggensee	
<i>Paddeln im Disneyland</i>	60
Eibsee	
<i>Kaltes, klares Wasser</i>	62
Auf der Würm	
<i>Gegen den Strom</i>	64
Auf der Altmühl	
<i>Leben am Limes</i>	66
Chiemsee	
<i>Blaue Stunde</i>	68

Auf der Wörnitz	
<i>Schlangenlinien fahren</i>	70
Auf der Vils	
<i>Zwischen Hahnbach und Kallmünz</i>	72
Basics: Das richtige Material	74
Pilsensee	
<i>SUP-Kult und Kultur</i>	78
Staffelsee	
<i>Fantasiereise ins Blaue Land</i>	80
Tegernsee	
<i>Seen und gesehen werden</i>	82
Hallstätter see	
<i>Großes Kino</i>	84
Achensee	
<i>Fjord der Alpen</i>	86

Im Westen

Baldeneysee	
<i>DAS Wassersportrevier im Ruhrgebiet</i>	90
Bevertalsperre	
<i>Kanadafeeling in Nordrhein-Westfalen</i>	92
Biggensee	
<i>Geliebtes Sauerland</i>	94
Diemelsee	
<i>Paradies für Wassersportler</i>	96
Dortmund-Ems-Kanal	
<i>Erst urbaner Raum, dann herrliche Natur</i>	98
Basics: Geschichte des SUPs	100
Auf der Mosel	
<i>Weinberge, soweit das Auge reicht</i>	102
Auf der Ruhr	
<i>Idyll im Ballungsraum</i>	104



INHALT



Rursee	
<i>Tiefblaues Wasser und sattgrüne Wälder</i>	106
Auf der Werse	
<i>Urwaldfeeling in der Nähe von Münster</i>	108
Auf der Lahn	
<i>Mit dem SUP auf Romantiktour</i>	110

In der Mitte

Edersee	
<i>Faszinierendes auf und unter dem Wasser</i>	114
Auf der Weser	
<i>Zwischen Vlotho und Minden</i>	116
Zwischen Leine und Ihme	
<i>Unterwegs in Hannover</i>	118
Basics: Die richtige Technik	120
Auf der Werra	
<i>Von Amt Creuzburg bis Treffurt</i>	124
Hohenwarte-Stausee	
<i>Auf dem Thüringischen Meer</i>	126

Im Osten

Im Spreewald	
<i>Ein sagenhaftes Paddelvergnügen</i>	130
Auf der Havel	
<i>SUP-Kultur in Potsdam</i>	134
Müggelsee	
<i>Neu-Venedig oder Schloss Köpenick?</i>	138
Basics: Sicherheit auf dem Wasser	140
Weißer Elster und Karl-Heine-Kanal	
<i>Auf dem SUP-Board durch Leipzig</i>	144

Neuseenland

Wassersportrevier im Süden von Leipzig 146

Im Nordosten

Plauer See

Perfekter Sonnenuntergang 152

Auf der Alten Fahrt

Zwischen Müritz, Mirow und Oberer Havel 154

Mecklenburgische Kleinseenplatte

Zehn Seen auf einer Tour 156

Krumminer Wiek

Naturjuwel fern von Touristenströmen 160

Auf der Warnow

Von Rostock bis Warnemünde 162

Salzhaff Rerik

An der Ostseeküste 164

Schweriner See

Der zweitgrößte See Norddeutschlands 166

Kieler Förde

Unterwegs in der »Segel-Hauptstadt« 168

Auf der Schwentine

Viele Möglichkeiten zur Tierbeobachtung 170

Basics: Touren und Equipment 172

Haddebyer Noor

Auf den Spuren der alten Wikinger 176

Kellersee

Idyll in der Holsteinischen Schweiz 178

Möllner Seenplatte

Vielseitiges Wassersportparadies 180

Ratzeburger See

Von der Dominsel

zum Fährhaus Rothenhusen 182

Im Nordwesten

Auf der Treene

Durch Wiesen, Weiden, Felder und Wälder 186

Ostersielzug und Westersielzug

Auf Wasserstraßen durch Friedrichstadt 188

Auf der Trave

Paddelvergnügen bei Bad Oldesloe 190

Auf der Stör

Naturidyll und absolute Ruhe 192

Auf der Alster

Im Norden Hamburgs 194

Hamburg auf der Bille

Rund um die Billerhuder Insel 196

Vom Stadtparksee zur Außenalster

Rundtour im Herzen Hamburgs 198

Auf der Gose-Elbe

Rundtour durch die Vier- und

Marschlande 200

Kanäle in Wilhelmsburg

Der Wilhelmsburger Inselpark in Hamburg 202

Basics: Wenn das Wandern mit dem SUP

zur Lebensform wird 204

Auf Grachten in Emden

Durch das »Venedig des Nordens« 208

Auf der Ilmenau

Mit dem SUP-Board nach Lüneburg 210

Auf der Lühe

Unterwegs im Alten Land 212

Autoren 214

Impressum 216



VORWORT

Der Typ sah irgendwie lächerlich aus ...

... er stand auf einem überdimensionierten knallgelben Surfboard, hielt ein viel zu langes Paddel in den Händen und versuchte, sich damit in die Wellen zu bugsieren, was jedes Mal schiefging und in einem Waschgang endete. Ich beobachtete das Spektakel bei Sonnenaufgang an einem Strand in Goa aus etwa 100 Metern Entfernung. Eigentlich wollte ich meditieren, doch diese seltsame Gestalt hielt meine Aufmerksamkeit gefangen. So etwas hatte ich nämlich noch nie gesehen. **Mensch mit Paddel auf Surfbrett** war ungefähr wie Radfahrer freihändig unter Wasser.

Immer wieder flog oder rutschte dieser Typ von seinem Brett, war sekundenlang untergetaucht, kämpfte sich zurück durchs Weißwasser, stürzte erneut und ließ doch nicht locker. Das, was dieser Mensch dort betrieb, sah nicht nur bescheuert aus, es schien noch dazu absolut in keinem Fall Spaß zu machen. Irgendwann beschloss ich, meine Augen zu schließen und endlich zu meditieren. Ein paar Sekunden später gingen meine Augen wie von alleine wieder auf, und ich sah gerade noch, wie eine Welle das Brett des Paddelsurfers seitlich hochhob, seine Beine wegriss und er mit voller Wucht auf die Außenkante seines Boards krachte. Sein dumpfer Schmerzensschrei wurde von der brechenden Welle schnell geschluckt – und dann war der Typ weg. Ohne Nachzudenken rannte ich los. Der hat sich alle Rippen gebrochen, dachte ich noch, als er auftauchte und sich mit schmerzverzerrtem Gesicht an seinem Brett festhielt, bevor ihn die nächste Welle mitnahm.

Ein paar Sekunden später war ich bei ihm und half ihm an Land. Während ich sein Brett und das Paddel hinter mir herzog, hielt er die Arme hinter dem Kopf und stöhnte. »I'm Jeff«, sagte er gequält, nachdem er sich ein bisschen erholt hatte. »I think I broke some ribs.« Der Kerl war Mitte 30, ein ziemlicher Berg von Mensch und dem Dialekt nach Australier. Er versuchte, nicht zu atmen, was natürlich nicht lang gut ging. Er müsse sich mal hinlegen. Ob ich so lange auf sein Brett aufpassen könne. »You can try, if you want«, sagte er noch und nickte in Richtung Wellen, aber ich lehnte dankend ab. Auf einem Surfbrett mit einem Paddel zu stehen und mich von den Wellen durchwaschen zu lassen, war so ziemlich das Doofste, was ich mir vorstellen konnte. **Wellenreiten ja – mit einem Paddel? Auf keinen Fall.**

Ich setzte mich am Strand auf Jeffs Brett und hatte somit zum ersten Mal in meinem Leben direkten Kontakt mit einem SUP – dieses Wort gab es damals natürlich noch nicht am Anfang des Jahrtausends. Diese Geschichte würde jetzt ein Happy End erfahren, wenn ich mich mit Jeffs Brett trotz aller Bedenken in die Wellen gestürzt hätte und von da an mit dieser großartigen neuen Sportart infiziert worden wäre. Aber das passierte nicht. Ich wartete vielmehr stundenlang auf Jeff. Doch der ließ sich nie wieder blicken. Also lehnte ich irgendwann das 20 Kilogramm schwere Brett an die nächstbeste Strandbar und sagte der Bedienung, dass ein Jeff Brett und Paddel später abholen würde.

Am nächsten Tag war das Brett verschwunden. Entweder hat es Jeff doch noch geholt, oder es wurde geklaut. Ich werde es nie erfahren.

Es sollten weitere zehn Jahre vergehen, bis ich erneut Kontakt mit einem SUP bekam: in Südfrankreich am Mittelmeer. Ich machte Urlaub an der Côte d'Azur, und es gehörte zu meiner Routine, morgens ins Meer zu springen und ein paar Hundert Meter zu schwimmen. Fast immer begegneten mir zwei Französinnen, die mit besseren Luftmatratzen und Paddeln übers Wasser gondelten. Nach ein paar Tagen grüßten wir uns, und irgendwann fragte ich, ob ich das mal ausprobieren dürfe – trotz meiner Erinnerung an Jeff. Die beiden Frauen freuten sich, dass sich endlich mal jemand für diese seltsame Sportart interessierte. Ich stellte das Paddel auf meine Länge ein, stieg auf die Luftmatratze, war überrascht, wie stabil das Ding war – und war für immer infiziert. Da ich halbwegs Windsurfen kann, fiel es mir leicht, mich auf dem Brett zu halten. Nachdem ich die kleine Bucht verlassen hatte, war mein erster Gedanke: **mit so einem Ding könnte man richtig Strecke machen**. Als hätte ich geahnt, dass ich später Zehntausende von Kilometern auf so einer Luftmatratze stehen sollte.

Ob es mir gefallen hätte, wollten die Frauen wissen, als ich wieder an Land war. Und ob, sagte ich begeistert. Am nächsten Morgen kamen die beiden mit drei Brettern an den Strand und ich machte meine erste größere SUP-Tour. Noch einen Tag später kaufte ich ihnen das legendäre rote Fanatic für 250 Euro ab – eines der ersten aufblasbaren SUPs, das je gebaut wurde und veränderte damit mein Leben. Seitdem vergehen nur wenige Tage, an denen ich nicht auf dem Wasser stehe.

Mit SUP – die große Freiheit möchte ich Euch da draußen inspirieren, unsere Welt aus einer neuen Perspektive zu entdecken; aus der Wasser-Perspektive. Auf dem Wasser

lernen wir unsere eigene Stadt neu kennen; den Fluss, den wir jeden Tag mit dem Auto überqueren oder die Küste, an der wir regelmäßig spazieren gehen.

Wir legen unser Brett aufs Wasser und paddeln los; in Ruhe, ohne Hast, nehmen die Welt und unsere glorreiche Natur in uns auf, halten zwischendurch an und beobachten, setzen uns aufs Brett und lassen uns von Wind, Welle und Strömung treiben. Wir nutzen SUPen als unsere ganz persönliche Reaktion auf eine verrücktgewordene, überdrehte, viel zu schnelle und hektische Welt.

Für die besten Spots in unserem Land haben wir begeisterte SUPer vor Ort gebeten, ihre Lieblingsorte vorzustellen.

Immer wieder werde ich gefragt, wo es denn am Schönsten sei oder welche Wasserwege ich am meisten liebe. Oder was denn so toll daran sei, mit einem Paddel auf einem Brett zu stehen und übers Wasser zu gleiten. Welches Brett sollte man sich am besten kaufen? Und könnte man damit auch in die Welle gehen?

Und um diese Fragen zu beantworten, braucht es ein ganzes Buch! Dieses Buch.



Timm Kruse Lange bevor der Sport so populär wurde, wie er heute ist, stand Timm auf einem alten Surfbrett auf dem Mittelmeer, SUPte die Küste Indiens entlang, paddelte auf Flüssen in Australien und an Alligatoren in Florida vorbei. Mit seinen Büchern »Ein Mann, ein Board« und »Pilgern mit Paddel« hat

er Tausende von Lesern inspiriert, aufs Brett zu steigen. Kruse ist 2017 als erster Mensch überhaupt die gesamte Donau heruntergepaddelt, 3000 Kilometer von der Quelle zu Mündung, durch 10 Ländern. 2020 ist er mit einem Freund die spanische Nordküste geSUPt – den Jakobsweg auf dem Wasser gewandert. www.gekritzeltes.de



IM SÜDOSTEN

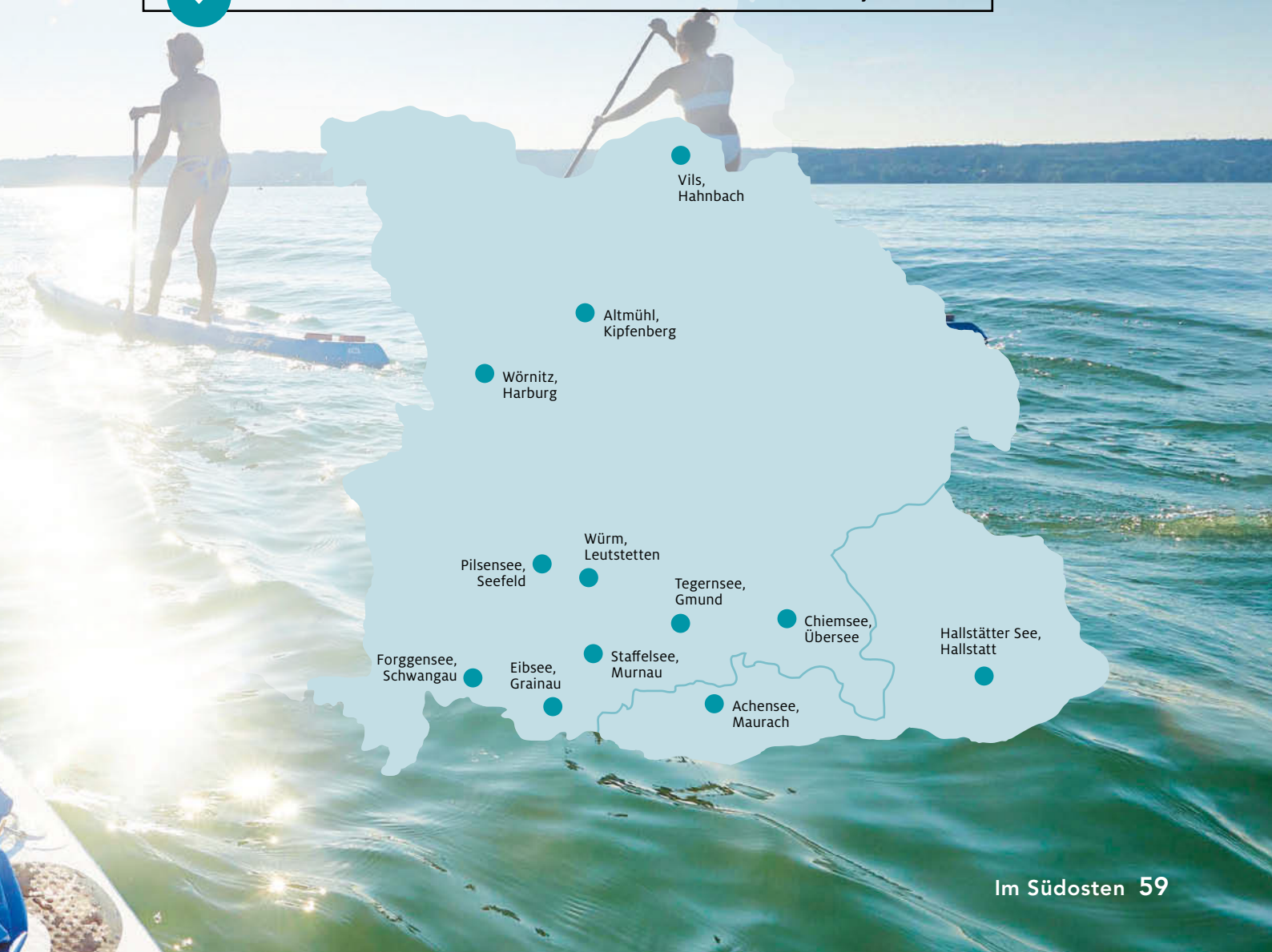
UND DARÜBER HINAUS



Die Alpenseen sind traumhaft und weil es eben so viele sind, findet sich auch immer ein Fleckchen, das man für sich haben kann. Etwas weiter nördlich sind es vor allem die mäandernden Flüsse, die SUPER in ihren Bann ziehen.



VON JUDITH BECK



Vils,
Hahnbach

Altmühl,
Kipfenberg

Wörnitz,
Harburg

Pilsensee,
Seefeld

Würm,
Leutstetten

Tegernsee,
Gmund

Chiemsee,
Übersee

Hallstätter See,
Hallstatt

Forggensee,
Schwangau

Eibsee,
Grainau

Staffelsee,
Murnau

Achensee,
Maurach