

## So werden Flüsse und Seen zum Fitnessstudio

Leichtes Material, stressfreier Transport: Mit Stand-up-Paddleboards und aufblasbaren Kanus entdecken Freizeitsportler Schweizer Gewässer neu.

Von Thomas Werz

Eine schroffe Felswand, darunter spiegelglattes, tiefblaues Wasser. Nur das rhythmische Geräusch des Stechpaddels durchdringt die Ruhe. Für dieses Erlebnis muss man nicht bis an einen norwegischen Fjord reisen. Zwischen Bodensee und Lago Maggiore lassen sich rund 1500 Schweizer Seen auf einem Stand-up-Paddle-Board (SUP) erkunden, meist ohne grossen Aufwand. Die gesamte Ausrüstung passt in und an den Rucksack. Rund 20 Minuten dauert es, bis ein sogenanntes Inflatable aufgepumpt ins Wasser gleitet. Dann wendet sich der Blick entspannt über das Wasser, der Körper balanciert sich aus. Je nach Paddel-Intensität, ist ein solches Board nicht nur Spass-, sondern auch Sportgerät.

Die Zahl der Stehpaddler auf den Schweizer Seen wächst seit Jahren, so gut wie an jedem grösseren Gewässer gibt es Verleihstationen. Ein Grund für den Erfolg: Der Einstieg ist simpel. Board, Paddel, Badeklamotten - ab aufs Wasser. Mit rund 1000 Franken für die Grundausstattung (Board, Paddel und Pumpe) ist Stand-up-Paddling im Vergleich zu Windsurfen oder Kajakfahren auch relativ günstig. Zudem nimmt das Material zusammengepackt weder daheim noch unterwegs viel Platz in Anspruch.

### Yoga auf dem Wasser

Neben den bekannten Surf-Marken wie Naish, Fanatic oder JP Australia hat vor allem der Schweizer Hersteller Airboard wichtige Pionierarbeit bei der Entwicklung der aufblasbaren SUP-Boards geleistet. «Als wir 2010 an die Paddel-Expo nach Nürnberg fuhren, gab es nur gerade vier oder fünf Marken, die aufblasbare SUP produzierten», sagt Joe Steiner, Gründer und CEO der Fun-Care AG, zu der Airboard gehört. «Heute sind es sicher mehr als 200.»

Nicht nur die Anzahl der Marken explodierte in den vergangenen Jahren, auch die Variation der Modelle: zum Wellenreiten, für Freestyle-Tricks, Allrounder und Raceboards und nicht zuletzt Modelle fürs Yoga. Wer auf dem Wasser nicht als «Baum» oder «Krieger» mit der Balance kämpfen möchte, kann die breiteren und mit weicher Oberfläche bezogenen Yoga-Boards auch als bequeme Liegeinsel verwenden. Wer dagegen sportlich paddelt, schult nicht nur Gleichgewicht und Koordination, sondern trainiert effektiv Rumpf- und Beinmuskulatur. So ist Stand-up-Paddling mittlerweile auch Rennsport. Beim ersten Stopp der fünfteiligen SUP-Tour Schweiz in Ermatingen am Bodensee starteten mehr als 140 Paddler.

Die Boards eignen sich aber auch für entspannte längere Touren mit schmalem Gepäck. Auf Flüssen und Seen ausserhalb



Idyllische Kanu-Tour auf dem Aabach: von Schloss Hallwyl in Seengen bis nach Lenzburg.

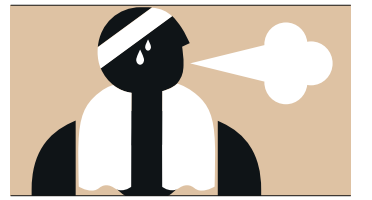
der Uferzone müssen Paddler laut Binnenschiffverkehrsverordnung eine Schwimmweste mitführen. Joe Steiner empfiehlt zudem, Board und Paddler stets über eine Leash, eine Sicherungsleine, zu verbinden: «Fällt man mitten im See ins Wasser, reicht ein kräftiger Windstoss und man hat kaum eine Chance, das Brett wieder zu erreichen.» Steiner selbst bevorzugt kleinere, ruhige Seen aber auch Flüsse wie die Reuss im Mittelland: «Die hat ganz ruhige Stellen, aber auch wilde, die mich auf die Knie zwingen.»

### Auch für wildes Wasser

Wie gemacht für wildere Flusstouren und ebenfalls unkompliziert in der Handhabung sind Packrafts, aufblasbare Kanus. Ursprünglich für Expeditionen in der Wildnis entwickelt, finden die Boote immer mehr Fans auf den heimischen Flüssen. Mit rund drei Kilogramm passen die kompakten Rafts samt teilbarem Paddel problemlos in einen grösseren Rucksack, in gut zehn Minuten ist man startklar. Mit einem Gummiboot hat ein Packraft nicht viel gemein - ausser, dass es mit Luft gefüllt wird. «Das Material ist extrem robust, das Gewebe doppelt mit Poly-

urethan beschichtet», sagt Steffen Sator, Geschäftsführer der Out-Trade GmbH. Das Unternehmen aus dem süddeutschen Ulm produziert Boote der Marke Nortik.

«Packrafts sind kipstabil und wendig, auch Wildwasser stecken sie ohne Probleme weg.» «Packrafts ermöglichen spannende Naturerlebnisse mit geringem logistischem Aufwand», sagt Iwan Eicher von packraft.ch, der in Baar bei Zug die kleinen Boote verleiht und auch geführte Touren anbietet. Eicher selbst kam vor einem Jahr bei einer Wildnistour in Alaska so richtig auf den Paddel-Geschmack. Doch Aare, Reuss oder Ticino lassen sich damit genauso gut erkunden. Packrafts eignen sich für ausgedehnte Ein- oder Mehrtagestouren - dank 180 Kilo Tragkraft auch mit ordentlichem Gepäck. Wasserdicht verpackt, passt dieses problemlos aufs Boot. Für Einsteiger empfiehlt der Packraft-Experte Eicher die Lorze zwischen Cham und Reuss. «Eine recht einfache, aber spannende Halbtagestour durch den Frauenthalerwald», sagt Eicher. «Wer möchte, kann auf der Reuss weiterpaddeln.» Und danach? Luft ablassen, Rucksack packen und zurück zur nächsten Bushaltestelle wandern.



Sportberatung  
Andreas Lanz

## Abbau der Muskeln in den Ferien vermeiden

Manchen Menschen, die viele Schweissperlen in die persönliche Fitness investiert haben, graut es vor dem Muskelabbau während der Ferien. Sie fürchten, dass ein Trainingsunterbruch ihren Erfolg quasi über Nacht zunichte macht.

Dies ist nicht ganz unbegründet. Stellen Sie sich Ihren Körper als eine sehr effiziente Stadt vor, deren Ziel die Energieminimierung ist. Der Körper entscheidet permanent neu, für welche Prozesse sich der Energieaufwand lohnt und für welche nicht. Muskelzellen gehören zu den Zellen, die am meisten Energie (Kalorien) verbrauchen - selbst im Ruhezustand. Wenn Sie aufgrund einer Trainingspause Ihre aufgebaute Muskulatur nicht mehr beanspruchen, denkt Ihr Körper, Sie würden diese nicht mehr brauchen. Um den Energiehaushalt zu optimieren, baut er Muskelmasse ab. Ein Prozess, der Sinn ergab, als noch nicht an jeder Ecke ein Lebensmittelgeschäft stand.

Es gibt trotzdem gute Gründe, dem Körper eine Pause zu gönnen. So können die passiven Strukturen (Knochen, Sehnen, Bänder), die eine längere Regenerationszeit als Muskeln haben, wieder einmal richtig regenerieren. Deren Aufbau ist wichtig für den Trainingserfolg.

Keine Angst, Sie werden die antrainierte Muskelmasse nicht über Nacht verlieren. Nach einigen Tagen Pause sinkt zwar der Muskeltonus, Ihre Muskeln sehen nicht mehr so definiert aus. Dies ist aber kein Muskelabbau. Wenn Sie die folgenden Tipps beherzigen, können Sie einem Muskelabbau in den Ferien vorbeugen, oder diesen so gering wie möglich halten und ohne schlechtes Gewissen die Seele baumeln lassen:

- Genug essen, damit Sie Ihren Energieumsatz decken. Gönnen Sie sich Gutes, achten Sie auf qualitativ hochwertiges, frisch zubereitetes Essen.
- Führen Sie Ihrem Körper ausreichend Proteine zu. So verhindern Sie, dass er sich diese aus den Muskelzellen holt.
- Vermeiden Sie Stress, schalten Sie Ihr Handy aus und legen Sie einmal eine Pause ein.
- Achten Sie darauf, dass Sie ausreichend und qualitativ gut schlafen.
- Alltagsbewegung und Bodyweight-Training wie Liegestützen oder Strecksprünge fordern Ihre Muskulatur zwar nicht so wie ein Work-out mit Gewichten; dem Körper werden aber Signale gesendet, dass Sie Ihre Muskulatur noch brauchen.
- Nehmen Sie nach der Pause den gewohnten Trainingsrhythmus wieder auf. Übertreiben Sie dabei aber nicht, es gibt nichts nachzuholen.

Andreas Lanz ist Referent und Buchautor sowie Gründer und Inhaber der Firma Tatkraft-Werk GmbH.

### Produkte für begeisterte Wassersportler



#### Airboard Cruiser

Das Allround-Board Cruiser des Schweizer Herstellers Airboard ermöglicht Anfängern den Einstieg ins Stand-Up-Paddling. Mit einer Verdrängung von 220 Litern und einer maximalen Zuladung von bis zu 100 Kilogramm kann auch ein Erwachsener samt Kind über den See gleiten. Zum Lieferumfang gehören ein dreiteiliges Paddel aus Fiberglas, eine Hochdruckpumpe und der Rucksack, in dem alles verstaut werden kann. Das 335 Zentimeter lange Board wiegt 8,9 Kilogramm. Preis: 890 Franken.

www.de.airboard.com

#### Ortlieb Gear-Pack

Der Gear Pack ist ein wasserdichter Ruck- und Packsack mit 32 oder 40 Litern Fassungsvermögen - ideal für SUP- oder Packraft-Touren. Er verfügt über gepolsterte und verstellbare Tragegurte, Kompressionsriemen und Halterungen für Stöcke und Paddel, die komplett abgenommen werden können. Am Rücken sitzt er satt. Auch mit ordentlicher Zuladung wandert man bequem zum Start der Paddeltour, später bleibt das Gepäck ganz sicher trocken. Preis: 189 Franken.



www.ortlieb.com



#### Nortik TrekRaft

Die Kombination aus Wandern und Paddeln inspirierte die Entwickler bei Nortik zum TrekRaft. Das ist ein Packraft, das durch sein kompaktes Packmass und sein Gewicht von nur drei Kilogramm in einen Tourenrucksack passt, so dass es auch für mehrtägige Wandertouren mit Paddel-Etappen geeignet ist. Oder für die schnelle Paddeltour nach Feierabend. Das kleine Boot ist ein robuster Lastesel, der bis zu 180 Kilo trägt und dennoch fürs Wildwasser geeignet ist.

www.faltboot.ch