

SUP Touren planen und vorbereiten

Was gibt es Aufregenderes, als den gewohnten Homespot zu verlassen und neue Paddelreviere zu erkunden? Ob See, Fluss oder Meer, ob nur ein Kurz- oder gleich ein Mehrtages-Trip: Es gibt ein paar Basics, die ihr beachten solltet, wenn ihr mit dem SUP in un-

Wo soll es hingehen?

Das ist wohl die wichtigste Frage, wenn ihr eine SUP-Tour plant. Vielleicht habt ihr schon eine konkrete Idee oder nur eine vage Vorstellung und braucht noch etwas Inspiration. Die bekommt man am besten bei einem Blick auf die Gewässerführern, Foren oder auf den entsprechenden Internetseiten, Blogs und Apps.

Die Möglichkeiten für Touren sind schier grenzenlos und so vielfältig und verschieden wie die Paddelreviere selbst. Für eine erfolgreiche Tour ist es daher wichtig, die eigenen Ressourcen mit den Gegebenheiten des Paddelreviers ab-

zustimmen.

Die Beantwortung der folgenden Fragen kann euch dabei helfen:

- Wie steht es um euer Fahrkönnen?
- Wie fit seid ihr gerade?
- Welches Material steht euch zur Verfügung?
- Wie groß ist euer Zeitrahmen?

Die Beantwortung dieser Fragen gibt euch schon mal eine Idee, wo es hingehen, bzw. welchen Umfang die Tour haben könnte. Auf dieser Basis kann nun ins Detail gegangen werden:

Was ist zu beachten und wo darf ich paddeln?

Habt ihr euch erst mal grob für ein Paddelrevier entschieden, geht es an die konkretere Recherche. Macht euch mit dem Gewässer und seinen Befahrensregeln vertraut. Darf man dort überhaupt SUPen? Wenn ja, gibt es besondere Bestimmungen oder Einschränkungen zum Beispiel durch Naturschutz- oder andere Gesetze? Darf das Gewässer nur zu bestimmten Jahreszeiten oder Pegelständen befahren werden? Was gibt es für mögliche Hindernisse und Gefahren auf der Strecke, wie beispielsweise starke Schiffsverkehr, Wehre oder Schleusen?

- Verlässliche Antworten darauf findet ihr z.B. hier:
- Gewässerführer des Deutschen Kanu Verbandes
 - ELWIS (Webseite der deutschen Wasserstraßen- und Schifffahrtsverwaltung)
 - Zuständige Wasserstraßen- und Schifffahrtsämter

Manche kleineren Flüsse oder Seen können auch in Privatbesitz sein. Hier gilt es entsprechend mit dem/der Besitzer*in abzuklären, ob eine Freizeitznutzung möglich ist.

Wie lang sollte eine Tour sein?

Das richtige Verhältnis von Länge und Zeiträumen einer Tour tragen maßgeblich zu einem guten Paddelerlebnis bei. Aber was heißt die richtige Länge bzw. der richtige Zeitrahmen?

Als Stand Up Paddler hat man ungefähr Gehgeschwindigkeit, wenn man auf einem stehenden Gewässer moderat paddelt. Das heißt, man legt ca. 4-5 km/Std. zurück. Wenn man nicht auf einem See unterwegs ist, kommt noch die Geschwindigkeit des Gewässers hinzu. Diese ist abhängig



von Strömung und Tide (den Gezeiten. Entsprechend muss man die eigene Geschwindigkeit mit der des Gewässers addieren, um seine Durchschnittsgeschwindigkeit zu berechnen.

Beispiel: eigene Geschwindigkeit 4 km/Std. + Fließgeschwindigkeit 3 km/Std. = 7 km/Std. Für eine Strecke von 14 km benötigt man dann zwei Stunden. Und nicht vergessen, Pausenzeiten mit einplanen! Vielleicht gibt es unterwegs sogar einige Sehenswürdigkeiten oder Gastronomie, die besuchenswert sind und die Tour noch ereignisreicher machen.

Gerade im Frühjahr oder Herbst, wenn die Tage noch nicht so lang sind, lohnt sich auch ein Blick auf die Sonnenuntergangszeit. Nicht das der Ausflug versehentlich im Dunkeln endet.

Wie komm ich hin und zurück?

Anders als beim Wandern an Land hat man beim Wasserwieder zurückpaddeln oder einen Rücktransport von der Ankunftsstelle organisieren muss. Ersteres kann insbesondere bei tidenabhängigen oder Fließgewässern ganz schön schwierig sein. Also informiert euch lieber vorab, wie ihr von der Ankunftsstelle wieder zum Ausgangspunkt zurückkommt.

Inflatable SUP Boards haben gegenüber Hardboards den großen Vorteil, dass sie sich kompakt zusammenfalten lassen. So könnt ihr für den Rückweg auch ein Taxi oder öffentliche Verkehrsmittel nutzen, wenn die örtlichen Gege-

benheiten dies zulassen. Vielleicht seid ihr aber auch mit mehreren Leuten unterwegs und habt bereits vor der Tour ein Fahrzeug an der Ankunftsstelle abgestellt.

Um sich den gesamten Aufwand zu ersparen sind Rundkurse oder Strecken, die in beide Richtungen befahren werden können, meistens attraktiver.

Neben dem Start und Ziel eurer Tour, solltet ihr die Möglichkeiten für den Ein- und Ausstieg recherchieren. Besonders gut eignen sich Stege und Wassersportanlagen, die speziell für den Wassersport angelegt sind, aber auch Strände sowie seichte und wenig bewachsene Uferböschungen sind möglich (Achtung: Naturschutzregelungen beachten!). Informiert euch am besten auch über mögliche Ausstiegstellen entlang der geplanten Strecke falls ihr, aus welchen Gründen auch immer, die Tour vorzeitig abbrechen müsst.

Was sollte man mit auf Tour nehmen?

Mit leichtem Gepäck reist es sich bekanntlich besser, aber was sind die Basics, die auf jeden Fall nicht fehlen dürfen? Safety first: Leash ist Pflicht. Zusätzlich solltet ihr bei Touren, die nicht direkt am Ufer entlang führen oder bei unruhigem und/oder kaltem Wasser unbedingt eine Schwimmhilfe, bzw. eine Auftriebs- oder Rettungsweste, oder eine Restube mitnehmen.

Eure Bekleidung sollte den Witterungsverhältnissen angepasst sein. Generell gilt das Zwiebelprinzip - mit möglichst schnellrockender Kleidung - als am Besten geeignet. Je nach geplanter Tour (Neo-)Schuhe nicht vergessen. Diese halten nicht nur warm, sondern schützen die Füße z.B. bei steinigem Ein- und Ausstiegstellen. Sonnenschutz (Kopfbedeckung, Sonnenbrille und Creme) darf natürlich auch nicht fehlen, genauso wie ausreichend Verpflegung und zu Trinken. Insbesondere auf dem Wasser, bei leichtem Wind, warmem Wetter und Sonnenschein verliert der Körper sehr schnell viel Flüssigkeit. Ein Seil zum Befestigen eures Boards sowie ein Multitool kommen (zum Glück) nicht immer zum Einsatz, können aber sehr hilfreiche Begleiter sein.

Und last but not least: Das Mobiltelefon. Auch wenn die Zeit auf dem Wasser für viele eine digitale Auszeit bedeutet, packt das Telefon (wasserdicht) ein, schaltetet es ggf. aus, aber habt es für den Notfall dabei. Oder ihr nutzt es ohnehin als Navigationstool und Kamera. Gerade wenn ihr mit einer Gruppe unterwegs seid, für die ihr möglicherweise auch Verantwortung trägt, ist die Mitnahme eines kleinen Erste-Hilfe-Packs zu empfehlen.

Was muss ich vor dem Tourstart noch prüfen?

So, genug geplant und vorbereitet. Jetzt kann es endlich losgehen. Fast. Ein paar Tage vorab, aber spätestens kurz vor der Tour, solltet ihr unbedingt noch mal den Wetterbericht checken. Schenkt dem ein wenig mehr Aufmerksamkeit als nur einen Blick auf die Wet-



Habt ihr nun Lust auf SUP-Touring in einer Gruppe und möchtet die Planung in kompetente Hände geben?

Viele SUP-Schulen und Kanuvereine bieten spannende Tourenprogramme mit Leih- und eigenem Material an. Im Nord-Westen gestalten beispielsweise: die STAND-UP-PADDLER (Oldenburg) und INS BLAUE (Bremen) spannende Tagestouren und Wochenendtrips.

