



Für Stand-Up Paddling - auch Stehpaddeln genannt - braucht man nicht viel. Ein Brett, ein Paddel und ein geeignetes Gewässer. Und schon kann es losgehen. Egal ob Jung, Alt, Einsteiger oder Profi ? das SUP-Fieber hat mittlerweile viele Leute gepackt.

#### **Leadin**

Für Stand-Up Paddling - auch Stehpaddeln genannt - braucht man nicht viel. Ein Brett, ein Paddel und ein geeignetes Gewässer. Und schon kann es losgehen. Egal ob Jung, Alt, Einsteiger oder Profi ? das SUP-Fieber hat mittlerweile viele Leute gepackt. Unsere Reporterin Bettina Fath hat sich mit der Trend-Wassersportart Nummer Eins mal ein bisschen genauer beschäftigt.

Zugegeben, so eine richtige Sportskanone war ich noch nie. Und erst recht nicht auf dem Wasser. Schon allein deshalb war ich von der Aussage "das kann jeder" noch nicht so ganz überzeugt, als ich mich auf das Stand Up Paddle stellte. Unterstützung gabs von Markus Rhomberg, der einen Surf und SUP-Shop in Wasserburg betreibt.

O-Ton

Also das werde dann wohl auch ich schaffen. Und siehe da. Schon nach etwa zehn Minuten waren meine Knie nicht mehr ganz so weich und ich stand schon recht sicher mitten auf dem Bodensee. Warum das Stand-Up Paddling zu einem solchen Trend geworden ist, beantwortet Markus so.

O-Ton

Manche machen auf ihrem Board auch Yoga-Übungen mitten auf dem See - so wie zum Beispiel Elli. Sie ist vom Stand-Up Paddling total begeistert.

O-Ton

Dass Stand-Up Paddling mega effektiv ist, habe ich auch ganz ohne Yoga-Übungen schon bemerkt. Und Markus hat mich natürlich auch vorgewarnt.

O-Ton

Er hat auch ein besonderes Highlight mit zum Wassersporttag nach Friedrichshafen gebracht. Ein Riesen-SUP für mehrere Personen.

O-Ton

Ob allein und ganz entspannt, ob als Race oder im Team auf dem Riesen-SUP - schon nach dem ersten Versuch kann ich sagen, dass dieser Sport richtig süchtig macht. Das sollte wirklich jeder mal ausprobieren.

Bettina Fath, Redaktion, Friedrichshafen