



Ich stehe **AUF (DEM) WASSER!**

Das Stand Up Paddling boomt!
Sportlich eher talentfrei,
wage ich einen Selbstversuch – bei
Sonnenuntergang. Wegen des schönen
Lichts, meint unser Fotograf. Und ich
hoffe auf weniger Publikum für drohenden
Slapstick meinerseits ...

Text Viktória Kery-Erdélyi *Fotos* Emmerich Mädl



CRASHKURS GENÜGT.

Ein paar Minuten Erklärung serviert Florian Schmaldienst – links im Bild mit Partnerin Helena Tupa –, wie das Stand Up Paddeln funktionieren soll. Meine Skepsis ist ob meines (zu) wenig sportlichen Lebens groß, aber Überraschung: Es klappt gar nicht so schlecht.



Gut gegen Haie. Und mein Körper? Es war eine angenehme Anstrengung. Das bestätigte auch am Folgetag der Muskelkater. Er setzte erst am Nachmittag ein und erinnerte mich bei den seltsamsten Bewegungen mit einem dezenten Ziehen daran, dass ich etwas Gutes für mich getan hatte. „Stand Up Paddling wird nicht ohne Grund auch in der Physiotherapie gern eingesetzt“, klärte mich der „Stand Up Paddling“-Zentrumchef Florian Schmaldienst auf. „Durch die labile Unterlage werden selbst tiefliegende Muskeln aktiviert.“ Fortgeschrittene machen sogar Yoga mitten auf dem See auf dem Brett.

Der durchtrainierte Herr selbst kam bereits vor vielen Jahren mit dem Stand Up Paddling in Berührung. Eigentlich aus pragmatischen Gründen. „Ich war in Südafrika in einer Gegend Wellenreiten, wo man lieber seine Beine nicht ins Wasser baumeln lässt, weil es so viele Haie gibt“, schildert er. So begannen die Sportler, ein Paddel zu verwenden, um sich zur perfekten Welle zu bewegen – und kamen schließlich drauf, dass es auch auf der Welle praktisch zum Lenken ist. Dass Stand Up Paddling auch ohne Schaumkronen und Haie ein Riesenspaß ist, beweist der Boom rund um den Neusiedler See und selbst auf kleineren Gewässern. Ein fantastischer Nebeneffekt: Es ist eine Sportart, die Profis mit totalen Anfängern jeder Altersklasse vereint – und man braucht in der Tat nur eine Fünf-Minuten-Einweisung. Ich bleibe dran! ●



INFOS

Stand Up Paddling Boards gibt es ab etwa 300 Euro neu zu kaufen, es gibt harte und aufblasbare. Ein gutes, wirklich strapazierfähiges Teil kostet laut Florian Schmaldienst rund 1000 Euro. In seinem Joiser SUP-Zentrum bezahlt man für eine Stunde Ausleihen 15 Euro, für drei 30 Euro. Im Burgenland gibt es mittlerweile sogar einen Stand Up Paddling Club, selbst im Winter und auch bei sportlichen Bewerben wird gepaddelt.

SUP-Infos:

www.neusiedlersee.com

www.burgenland.info

www.supclubburgenland.at

Der Schein trügt: Die Waage flippt zwar nicht gerade aus, wenn ich auf ihr stehe, aber meine sportliche „Unbegabung“ bringt selbst meine Siebenjährige zur Verzweiflung. Als ich die Reportage für die Juli/August-Burgenländerin über die Kitesurferinnen machte, hielt ich mich nobel im Hintergrund. Die Position der Beobachterin war prima für mich. Doch beim Stand Up Paddling hat mein Umfeld so insistiert, dass ich nachgab.

Sympathisch war mir von Beginn an die Tatsache, dass man in Badeklamotten und Shorts bestens gerüstet ist und sonst nichts mitzubringen hat. Ich wagte meinen Selbstversuch in Jois, im Zentrum für Stand Up Paddling (SUP) und Kitesurf „Hang on!“ von Florian Schmaldienst. Seine Einweisung – er beherrscht freilich alles aus der Surf-Verwandtschaft – dauerte kaum länger als die Erklärung zum Tretbootfahren: Etwas breitbeinig und locker in der Mitte auf dem Brett stehen, notfalls knien, das Paddel auf einer Seite eintauchen und im Halbkreis durchs Wasser schieben. Er zeigte es schließlich noch kurz vor und schloss seinen Blitzvortrag mit den Worten „viel Spaß“ ...

Rad-los. „Haha, hat der nicht zugehört, als ich ihm gesagt habe, dass ich nicht mal ein Rad zusammenbringen?!“, grantelte ich allein gelassen mit dem riesigen Brett. „Ich bin bereit“, grinste unser lieber Fotograf und hielt die Kamera im Anschlag. Ob meiner offenbar sichtbaren Nervosität hörten selbst die Kinder neben mir zu plätschen auf. „Echt jetzt: Müsst ihr mir alle bei meiner Pleite zusehen?“, murmelte ich halblaut. Dann schob ich das Brett im Wasser kurz an, sprang mit einem Satz drauf – kniete zunächst und stand dann vorsichtig auf! Ich! Stand! Gut, mein Körper muss gewirkt haben, wie nach einem Stromschlag: All meine Muskeln waren angespannt, als drohte im etwa ein Meter tiefen Wasser die Todesgefahr; das Brett unter mir wackelte wie verrückt. „Locker stehen!“, rief mir Florian Schmaldienst vom Ufer nach. Ich atmete durch und versuchte es. Konzentriert wie bei der Mathe-Matura tauchte ich das Paddel in das Wasser – und begann tatsächlich fast geräuschlos über das Wasser zu gleiten. Das Gezittere unter mir wurde weniger, die Stimmen leiser, die Schönheit des Neusiedler Sees war mir in der untergehenden Sonne noch nie näher.

Eine sanfte Brise brachte den Schilf zum Tanzen, Vögel flogen direkt vor mir auf und landeten erneut ... Freiheit. Meditation. Alles vergessen.

Im Kreis fahren. „Und jetzt fahr bitte dort vor und dreh dich so um, dass du in Richtung Sonnenuntergang paddelst“, holte mich Emmerich, der konzentrierte Fotograf, in die Realität zurück. Eben das erwies sich als das wirklich Knifflige am Stand Up Paddling: Das Lenken will schon geübt sein. Gut eine Stunde brauchten wir, um Licht und meine mangelhafte Manövrierfähigkeit in Einklang zu bringen. Aber es störte mich nicht; es war ein Genuss – jede Minute – bis die glühend orange Sonne hinter den Hügeln verschwand.



Der Gewalt keine Chance!

Gewalt gegen Frauen tritt in unterschiedlichen Formen auf. Das Bundesministerium für Gesundheit und Frauen kümmert sich um Schutz und Unterstützung.

#Gewaltschutz

Frauenhelpline gegen Gewalt
0800 222 555

Kostenlos, österreichweit, rund um die Uhr.

Digitale Selbstverteidigungskurse für Mädchen und andere Hilfsangebote – mehr Infos unter:
www.bmgf.gv.at/Gewalt-im-Netz

Hilfseinrichtungen und Anlaufstellen in akuten Gewaltsituationen
www.bmgf.gv.at/hilfseinrichtungen

Broschüre »Frauen haben Rechte«
Rechtliche Informationen, praktische Hinweise, Unterstützungsangebote.
www.bmgf.gv.at/frauenhabenrechte

NEIN zu Gewalt! Gewalt an Frauen hat viele verschiedene Gesichter. Neben körperlicher Gewalt gibt es einen Anstieg von neuen Formen der Gewalt – so sind Frauen im Internet beispielsweise vermehrt von Hasspostings, Cybermobbing oder ungewolltem Sexting betroffen. Das Frauenministerium fördert innovative Projekte, die in allen Arten von Gewaltsituationen Abhilfe schaffen. Mehr Infos zu Unterstützungsangeboten für Gewaltbetroffene gibt es unter: www.bmgf.gv.at/gewaltschutz

MINISTERIUM FRAUEN GESUNDHEIT