



# Für alle, die auf Wasser stehen

Leicht zu erlernen, gut fürs Körpergefühl, hoher Erlebniswert: Stand Up Paddeling, kurz: SUP, mischt gerade die Wassersport-Szene auf. Auch am Tegernsee. Warum der Trendsport durchaus das Potential zum Klassiker hat, haben wir unerschrocken im Selbstversuch erforscht.

In den 80er Jahren, als der Windsurfbumm auch die oberbayerischen Seen erfasste, machte auch ich einen Surfkurs. Die Begeisterung war riesig, der Wind mäßig. Wenn nicht gerade der Föhn durch die Täler piff, der uns Greenhorns gnadenlos von den Brettern fegte. In den vielen Stunden mit Flaute holte Surflehrer Werner – athletisch, braun gebrannt, von der Sonne gebleichter Blondschoopf – entweder seine Gitarre, um mit Blick auf den See einen souligen Schmachtfetzen anzustimmen. Oder er nahm ein Ruder, stellte sich auf sein Board und glitt damit elegant über das glitzernde Wasser. Es braucht nicht viel Fantasie, um sich auszumalen, mit welchen Kommentaren der gemeine Bajuware vom Ufer aus diese unbekannte Art der Fortbewegung kommentierte.

Stand Up Paddleboarding, kurz SUP, hatte hierzulande noch keiner gesehen. Werner hatte es von Hawaii mitgebracht. Irgendwann verschwand es mit ihm auch wieder aus dem Oberland. Bis es vor einigen Jahren erneut auftauchte. Nicht von einem versprengten „Spinner“ praktiziert, sondern von einer ganzen Gruppe Wassersportbegeisterter. Heute gehören sie zum alltäglichen Bild. Vielleicht noch vom ein oder anderen belächelt, doch mittlerweile hat längst Neugier das anfängliche Unverständnis abgelöst.

Neugierig bin auch ich und melde mich zum Schnuppern im „supcenter Bad Wiessee“ an. Zur ausführlichen Variante mit Einführung und kleiner Ausfahrt auf dem See. Drei Stunden dauert der Kurs, der jeden Samstag



Ein Lächeln  
made in  
Germany

**Q** QUALITY SMILE  
Deutschlands Zahn-Spezialisten



Dr. Jürgen Rauscher  
Partnerzahnarzt

Setzen Sie auch bei Ihrem Zahnersatz auf Erfahrung und Qualität – zu fairen Preisen. Dr. Jürgen Rauscher aus Tegernsee ist einer von über 260 Zahn-Spezialisten, die Ihnen auf diese Weise einen Grund zu Lächeln geben! **Sie suchen einen Spezialisten in Ihrer Nähe?** Dann besuchen Sie uns unter [www.quality-smile.de](http://www.quality-smile.de) oder rufen Sie uns an: **+49 180 333 999 - 11** (9 ct/Min aus dem deutschen Festnetz, max. 42 ct/Min aus dem deutschen Mobilfunknetz)



angeboten wird. Aus München, vom Starnberger- und Ammersee kommen meine Mitstreiter. Allesamt Greenhorns wie ich, die ausprobieren wollen, wie es sich anfühlt, auf einem Brett spazieren zu fahren. Das Paar um die Vierzig hat es am Meer schon einmal versucht und wurde immer wieder vom Brett geschüttelt. Weil das im nächsten Urlaub nicht mehr passieren soll, wollen die beiden eine fundierte Basistechnik lernen. Eine Mitstreiterin fühlte sich animiert, als sie – selbst sitzend paddelnd – eine Gruppe im Stehen über den See gleiten sah. Für die anderen steht der Spaß im Vordergrund. Dass SUP der augenblicklich mit Abstand angesagteste Trend auf dem Wasser ist, mag ein nicht unwesentlicher Motivationsgrund gewesen sein.

Warum auch immer sie aufs Board steigen, bei Florian Hornsteiner, Stefan Eder und ihrem Team sind sie in besten Händen. 2009 übernahmen sie von Hornsteiners Onkel Lorenz das Bootshaus unterhalb des Terrassenhofes. Mit dem frischen Wind, der seitdem durch das schöne alte Gebäck aus dunklem Holz weht, kamen auch zeitgemäße Alternativen zum klassischen Segelsport an den Tegernsee. Eine ist das Stand Up Paddeling. Seine Wurzeln hat es in Polynesien. Auf Hawaii greifen die Surflehrer zum langen Paddel, um mit ein paar kräftigen Schlägen rasch von Schüler zu Schüler zu gelangen. Seit Windsurf-Legende Robby Naish Feuer dafür fing, boomt SUP überall in den USA.

„Bei uns im Süden Deutschlands kam es ein bisschen später an“, erzählt Stefan Eder (35), der mit hochgekrempelten Hosenbeinen im See steht und Bretter zu Wasser lässt. Er selbst hatte die etwa 75 cm breiten und drei Meter langen, kippstabilen Boards über einen Kompagnon aus Norddeutschland ins Oberland gebracht. Eines davon wird gleich meines sein. Doch vor dem Aufsteigen gibt es Trockenübungen am Steg. In einer Reihe stehen wir am äußersten Rand und tauchen das Paddel ins Wasser, wie es Lehrerin Pascale gezeigt hat. Leicht ist das High-Tech-Teil aus Karbon, aber mit 20 Zentimetern über Körpergröße nicht ganz handlich. So stoßen wir beim Eintauchen und Nach-Hinten-Ziehen immer wieder aneinander. Aber die Grundhaltung passt. Wir dürfen uns ein Brett schnappen und in die Bucht hinaus paddeln. Kniend zuerst. Dann stehend.

„Etwas breitbeinig und leicht in der Hocke“, lautet Pascals Anweisung. So ist man stabil, auch wenn die Bugwelle der MS Tegernsee unter dem Board durchrollt. Ich spüre den Unterschied zum Surfbrett. Statt zu kippeln liegt dieses ruhig im Wasser. Hätte ich das geahnt, ich hätte Shorts und T-Shirt angezogen statt des dunklen Neoprenanzugs, den die Sonne ordentlich aufheizt. Weil

Der See zum Umhängen!

Der Tegernsee als Schmuckanhänger. Hergestellt aus Edelstahl oder Silber, kann an Ketten, Bändern oder als Schlüsselanhänger getragen werden.

Erhältlich unter [www.mytegernsee.net](http://www.mytegernsee.net)

**Immobilienwelt**  
Rehage & Partner GmbH

*Kompetenz für Wohnräume*

*Seit 20 Jahren*

*Ihre erste Adresse für Immobilien im Tegernseer Tal*

**Exklusive Neubau-Eigentumswohnungen in wunderbarer Randlage von Rottach-Egern** – hochwertiges Landhaus mit nur 3 Wohneinheiten, Wfl. von 88 bis 175 m<sup>2</sup>, zzgl. jew. Nfl., Lift, Tiefgarage, Solaranlage, Details und KP auf Anfrage

Zentrale  
Südliche Hauptstr. 7  
83700 Rottach-Egern

Telefon 08022-24081  
Email: [info@immobilienwelt.com](mailto:info@immobilienwelt.com)  
[www.immobilienvelt.com](http://www.immobilienvelt.com)

Für Frisches



**A Bertele**

**Tegernseer Goldschmiede**  
 83684 Tegernsee  
 Hauptstr. 11  
 Tel +49-(0)8022-4497  
 Bertele@t-online.de  
 www.bertele-schmuck.de

www.alpenwildpark.com



Romantisch am Fuße des Wallbergs gelegen. Direkt neben Deutschlands längster Winterrodelbahn

**Gasthof • Cafe Alpenwildpark?**  
 an der Wallbergbahn Rottach-Egern

Unsere Spezialitäten:

- Wildgerichte aus heimischen Wäldern
- knusprige Bauernenten
- Kuchen aus haus eigener Konditorei
- Freitag u. Samstag fangfrische Forellen und Saiblinge aus der herzoglichen Fischzucht in Wildbad-Kreuth
- große Salatkarte
- Bayerische Küche und herzhafte Brotzeiten
- gemütliche Sonnenterrasse und Biergarten

Durchgehend warme Küche von 11.30 - 20.30 Uhr  
 Ruhetage: Dienstag u. Mittwoch

Auf Ihren Besuch freut sich  
 Fam. Alexandra Wumser

Wallbergstr. 30 · 83700 Rottach-Egern  
 Telefon: 0 80 22/58 32 · Fax 9 53 27  
 e-mail: alpenwildpark@t-online.de  
 www.alpenwildpark.com





Für alle, die auf Wasser stehen



Stand Up Paddeln eine stabile Angelegenheit ist, die man in der Regel nach einer Viertelstunde raus hat, wie Stephan Eder aus Erfahrung weiß, ist normale Freizeitkleidung absolut ok.

Wir gehen mal ein paar Schritte nach vorn, mal nach hinten und spüren, wie das Board auf die veränderte Position reagiert. Später machen wir Dehnübungen auf dem Brett. Pascale, die hauptberuflich Physiotherapeutin ist, und SUP auch zu Yoga und Rückenschule einsetzt, schwärmt, wie der komplette Muskelapparat gefordert wird, weil er permanent die leichten Bewegungen des Untergrunds ausgleichen muss. Zuerst fühlt es sich komisch an, im Vierfüßlerstand zu balancieren und dabei Arm und Bein von sich zu strecken. Doch man spürt, wie man sich auf dem ungewohnten Untergrund komplett auf die Übung konzentriert.

Bis einen das Tuten des Motorschiffs in die Welt zurückholt. Für uns ist es das Signal zum Aufbruch zu einem kleinen Ausflug über den See. Es ist windstill. Mit jedem Paddelschlag gleitet man ein weites Stück. Vorbei an Haubentauchern und schwimmenden Kindern. Ich denke an Stefan Eder, der erzählt hat, dass viele vom Paddeln zum SUP umsteigen, weil sie das angenehme freie Stehen und die Aussicht aus erhöhter Position schätzen. Und ich denke an die hämischen Kommentare im Internet, dass das alles doch nur ein Riesen-Hype um längst Dagewesenes sei. Und wenn schon. Es ist einfach schön, sich so übers Wasser zu bewegen, die Natur und den geradezu kitschig schönen Blick über und rund um den Tegernsee zu genießen.

Text: Heidi Siefert / Fotos: Roland Schuler

**supcenter Tegernsee**, Bootshaus Adrian-Stoop-Str. 50, 83707 Bad Wiessee, Tel. 08022/1884126, [www.sailingcenter.de](http://www.sailingcenter.de)

**Kurse:** Einsteigerkurse donnerstags 17 Uhr, 3 - 10 Teilnehmer, ab 8 Jahre (Schwimmabzeichen), 60 Minuten 19,50 € incl. Ausrüstung; Workout-Kurse für Einsteiger samstags 13 - 16 Uhr, ab 12 Jahre, 49 €; individuelle (Tages-)Touren, Yoga, Rückenschule, SUP-Staffeln oder -Polo nach Vereinbarung

**Miete:** zwischen 15 €/Stunde und 350 €/Saisonkarte, dazu gibt es Tages-, Wochen-, 5er- und Monatskarten; aufblasbare Bretter können mehrtägig gemietet und zu anderen Revieren mitgenommen werden.

**SUP-Club:** Jahresbeitrag 80 €; dienstags ab 18.30 Uhr Sonnenuntergangsfahrten; vergünstigte Brettmiete

**Veranstaltungen:** 10./11. August German-SUP-Trophy mit Testmöglichkeiten und Wettbewerben um den Terrassenhof-Cup, [www.sup-special.de](http://www.sup-special.de); 16. August Festival und Fun-Rennen beim Wiesseer Seefest