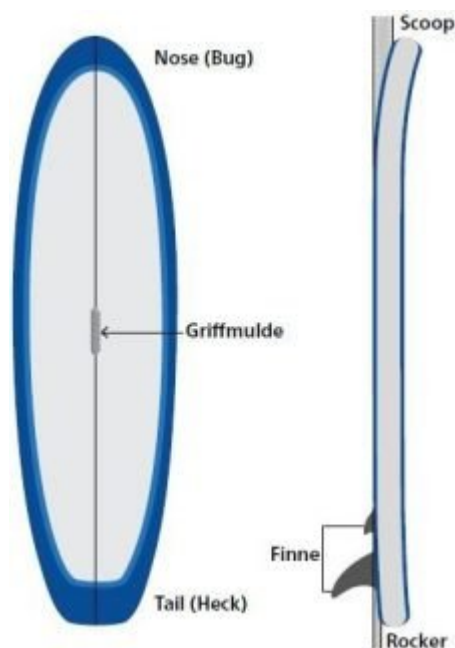


# Stand Up Paddling: Material

Brett, Paddel, Leash und Schwimmweste sind die Grundausrüstung für das Stand Up Paddling. Um den Fähigkeiten und Anforderungen der Paddler gerecht zu werden, gibt es die ersten beiden Artikel in zahlreichen Ausführungen.

## Brett




Zuerst einige Grundlagen zu den Eigenschaften von SUP-Brettern: In erster Linie spricht man bei Brettern vor allem von Länge und Breite. Sekundär auch vom Volumen und «Shape» – der Form – des Bretts.

- **Die Länge** eines Bretts hat vor allem einen Einfluss auf die Geschwindigkeit. Je länger ein Brett, desto müheloser gleitet es durch das Wasser, da die Rumpfgeschwindigkeit von jedem Bootsrumpf primär von der Länge abhängig ist. Die Länge hat sekundär auch Auswirkungen auf die Manövrierbarkeit. Meist ist die Länge in Fuss und Zoll angegeben, typische Längen gehen von 7'6" (232 cm) für SUP-Surfbretter bis 12'6" (384 cm) oder 14' (427 cm) für Rennbretter oder gar bis 18' (548 cm) für Downwindrennen auf dem Meer.
- **Die Breite** der Bretter definiert in erster Linie die Kippstabilität, je breiter ein Brett, desto stabiler fühlt es sich an.
- **Die Form** eines Bretts definiert nun die Verteilung dieser Breite auf die Länge des Bretts. Dies äussert sich in verschiedenen Bug- und Heckformen wie spitz, rund oder eckig. Ausserdem bringt die Form des Unterwasserschiffs viele Implikationen für das Paddelgefühl mit sich: So ist ein Brett mit rundem Unterwasserschiff um ein Vielfaches instabiler als eines mit einem flachen Unterwasserschiff bei gleicher Breite.

- **Das Volumen** ist schliesslich eine Kennzahl, die sich aus all diesen Faktoren zusammensetzt und vor allem bei Surf- und Allround-Brettern angibt, wie viel Gewicht ein Brett tragen wird. Ergänzende Herstellerangaben zum möglichen Paddlergewicht beziehen sich hingegen auf den Gewichtsbereich, in dem das Brett seine optimalen Fahreigenschaften entfaltet.

## Finne

Die Finne ist ein sehr wichtiger Teil eines SUP-Boards, der für die Richtungsstabilität unverzichtbar ist. Während früher – in Anlehnung an Wellenreitbretter – SUP-Bretter oft mit drei Finnen ausgestattet waren, hat sich heute die Erkenntnis durchgesetzt, dass eine Einzelfinne für ein SUP auf Flachwasser ausreicht. Die Ausnahme dafür bilden Bretter für Wildwasser, bei denen drei oder vier kurze Finnen für Wendigkeit und Richtungsstabilität sorgen. Ebenfalls sinnvoll sind drei oder mehr Finnen für SUP-Wellenbretter, die damit radikale Kurven möglich machen. Bei einer Einzelfinne auf Flachwasser ist es von Vorteil, eine nach hinten geschwungene Finne einzusetzen, da daran weniger Wasserpflanzen hängen bleiben.



|                  | SUP Surfboard                               | Riverboard   | Allround, Longboard                             | Touring  | Race   |
|------------------|---|--|---|--|--|
| See              |   | (X)  | X Einsteiger                                    | X  | X  |
| Fluss            |   | X  | (X)   | (X)  |  |
| Welle            | X   | (X)  | X   | (X)  | (X)  |
| Einsteiger       |   | (X)  | X   | X  |  |
| Fortgeschrittene | X   | X  | X   | X  | X  |
| Eigenschaften    | Ähnlich wie ein Surfbrett aber mehr Volumen | Inflatables, kürzer, robuster, kurze Finne, kipps stabil, Scoop & Rocker | Vielseitiger Einsatzbereich, eher hohes Volumen | Hohe Gleitfähigkeit, lang und mittelbreit, kipps stabil, spitzer Bug | Hohe Gleitfähigkeit, schmal, meist spitzer Bug, leicht |
| Grösse Bereich   | 6'6"-10'6"<br>(201-323 cm)                  | 7'6"-11'0"<br>(232-335 cm)   | 9'6"-11'6"<br>(293-353 cm)                      | 11'6"-14'<br>(353-427 cm)  | 12'6" bis 17'6"<br>(384-536 cm)                        |
| Hard             | X   | (X)  | X   | X  | X  |
| Inflatable       | (X)   | X  | X   | X  | (X)  |

Tab.: Eigenschaften und Einsatzbereich der Bretter. Klicken zum Vergrössern.

## Leash

Dabei handelt es sich um eine Verbindungsleine, die das Brett mit dem Sportler verbindet. Ohne dieses Sicherungselement kann es bei einem Sturz vorkommen, dass das Brett sich entfernt.

→ [Die Brettarten](#)

## Eigenschaften und Einsatzbereich der Bretter

### Einsteiger-Bretter

- Esind mindestens 9'9" bis 12'6" lang (274–384 cm)
- sind breit (ab 32"/81 cm) damit die Kippstabilität gewährleistet ist. Ein breites Heck gibt zusätzliche Stabilität
- sind Hardboards oder qualitativ hochwertige aufblasbare Bretter (Inflatables), sehr robust und im Handling an Land nicht heikel. Sie haben den Vorteil, dass sie einfach und inkl. Zubehör in der mitgelieferten (Roll)tasche oder Rucksack transportiert werden können
- haben ein grosses Volumen, das viel Auftrieb gibt, immer im Verhältnis zum Körpergewicht (ca. ab 250 Liter aufwärts)

### Fortgeschrittenen-Bretter

- Liegt der Fokus auf schnelles Gleiten, empfiehlt sich eher ein langes, schmales Brett. Hier sprechen wir von Touringbrettern (ab 11'6"–14'/353–427 cm). Diese Bretter haben gute Gleiteigenschaften, sind aber ausreichend stabil, was wiederum auf langen Touren von Vorteil sein kann.
- Wer sich lieber im Allroundbereich bewegen will, setzt auf etwas kürzere, harte, wendige Bretter. Diese haben vorne etwas mehr Aufbiegung (Scoop) und im Heckbereich ist es der Rocker. Solche Bretter kommen bei mittleren Touren und in kleinen Wellen zum Einsatz. Länge 9'–11'6" (274–353 cm)
- Fliessgewässer empfiehlt sich ein aufblasbares, breites (ab 32"/81 cm) Brett. Je kürzer das Brett, desto wendiger, je länger, desto richtungsstabiler. Aus Sicherheitsgründen sollte das Paddeln auf Fliessgewässern unbedingt bei einer Fachperson erlernt werden

## Paddel



Auch bei den Paddeln gibt es zahlreiche Unterschiede, allem voran bei den verwendeten Materialien und Formen für Paddelblatt und Schaft. Diese beeinflussen die Steifigkeit, die Belastbarkeit und das Gewicht des Paddels. Ein wichtiger Unterschied ist die Teilbarkeit des Paddelschafts:

- Einteilige Paddel werden auf die Grösse des Besitzers zugeschnitten und sind fix in der Länge. Einteilige Paddel eignen sich für geübte Paddler mit gefestigter Technik, die sich in ihrer bevorzugten Länge sicher sind. Zudem zeichnen sich die einteiligen Paddel durch geringeres Gewicht und hohe Steifigkeit aus.
- Paddel sind durch einen Verstellmechanismus variabel in der Länge. Sie eignen sich für den Gebrauch durch mehrere Personen und zeichnet sich durch ein kleineres Packmass aus.
- Dreiteilige Paddel werden auch Reisepaddel genannt. Diese können in drei Teile zerlegt werden und passen deshalb gut in die Tasche für aufblasbare Bretter.

Die meisten Paddel bestehen aus einer Mischung aus Fiberglas und Carbon. Der Anteil an Carbon – meist in Prozenten angegeben – bestimmt dabei die Steifigkeit und das Gewicht des Paddels: Hier gilt – gleiche Steifigkeit und Belastbarkeit vorausgesetzt – der Grundsatz «Je leichter, desto besser». Das wirkt sich entsprechend auch auf den Preis aus.

## Paddellänge



Für eine optimale Kraftübertragung ist die Länge des Paddels in Bezug auf die Körperhaltung und -länge respektive die Hebelwirkung massgebend. Grundsätzlich kann die Paddellänge folgendermassen eingestellt werden:

- Paddel vor sich hinstellen
- in normaler, aufrechter Haltung einen Arm ausstrecken
- Paddellänge so einstellen, dass sich der Paddelknauf unterhalb des Handgelenks befindet

### **Paddellänge = Körpergrösse + 20–25 cm.**

Dies ist nur eine «Faustregel». Die Paddellänge sollte entsprechend der persönlichen Vorliebe oder dem Einsatzzweck individuell variiert werden. Rennpaddler bevorzugen meist ein deutlich kürzeres Paddel, Tourenpaddler und Einsteiger verwenden eher ein längeres Paddel.

---

Quelle: Peter Bigler, Cornelia Galliker, Nadin Herzig, René Lehmann, Alain Luck, Daniel Reinhart, Nicole Reinhart, Daniel Rüeegsegger



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**