

PRESSE-INFORMATION

Stand Up Paddeln im Winter: Fit ins neue Jahr

Die SUPerin „Fördekeks“ gibt Tipps für einen aktiven Jahresstart / Mehr unter www.ostseelauschen.de

Scharbeutz, 11. Januar 2021 – Mit guten Vorsätzen startete das neue Jahr: Mehr Sport, mehr Bewegung und öfter an die frische Luft. Alles das vereint die Trendsportart Stand Up Paddeln. Wer denkt, dass das nur im Sommer geht, liegt allerdings nicht ganz richtig, denn aufs Brett geht es ebenso gut in der kalten Jahreszeit. Hinzu kommen noch die Weite und Stille des leeren Strand und des wenig befahrenen Wassers. „Diese Ruhe, die du auf dem Wasser hast, wenn du dort alleine unterwegs bist, das Mōwengeschrei, ein paar Enten um dich herum und das Plätschern der Wellen, das ist einfach so ein wunderschönes Gefühl. Das ist der große Unterschied zum Sommer“, sagt SUP-Lehrerin Tanja Miranda, auch unter dem Namen „Fördekeks“ auf Instagram unterwegs, aus Eckernförde an der Ostsee Schleswig-Holstein. Die zertifizierte SUP-Trainerin gibt mittlerweile Kurse für Anfänger, Senioren und Menschen mit körperlichen Beeinträchtigungen oder macht Touren mit Fortgeschrittenen. Für Tanja bedeutet Stand Up Paddeln eine „Auszeit für die Seele“: „Wenn ich draußen auf dem Wasser unterwegs bin, dann bin nur ich da - mit meinen Gedanken und mit dem Meer“, beschreibt Tanja das Gefühl. Wer mehr von der SUPerin und ihrer Begeisterung erfahren will oder sogar eine virtuelle Runde mit ihr drehen möchte, „trifft“ sie auf der Webseite www.ostseelauschen.de. Hier nimmt sie die Daheimgebliebenen im Video mit aufs Board vor Eckernförde und berichtet im Podcast über Ihre Emotionen und Ihre Leidenschaft.

Tanja ist überzeugt, dass Stand-Up Paddeln immer gehe, auch im Winter. Man brauche nur die richtige Kleidung. Was es sonst alles zu beachten gibt, verrät sie in ihren Experten-Tipps für das SUPen zur kalten Jahreszeit. Das geht nicht nur am Meer, sondern auch auf dem heimischen See:

Welche Kleidung empfehlst du?

- **Trockenanzug:** Manche SUPer nehmen einen dicken Neopren-Anzug mit fünf Millimetern, allerdings kann es damit durch die Verdunstungskälte auch schnell frisch werden. Deswegen nutze ich immer einen Trockenanzug. Der Vorteil: Ich kann mich darunter den Temperaturen entsprechend anziehen, mit ein oder sogar zwei Lagen Skiunterwäsche zum Beispiel. Außerdem ist er atmungsaktiv, so dass man nicht schwitzt und auch trocken bleibt, sollte man doch mal ins Wasser fallen.
- **Neoprenhandschuhe und -socken:** Ich trage Neoprenhandschuhe mit drei Millimetern Dicke an den Händen und gleich zwei Paar Neoprensocken, einmal mit fünf Millimetern und darunter noch ein Paar mit drei Millimetern. Das ist aber ganz individuell, andere tragen zum Beispiel sieben Millimeter dicke Neoprenschuhe und dünnere Socken, jeder so, wie es für ihn gut passt.
- **Farbenfrohe Mütze:** Auf jeden Fall gehört eine Kopfbedeckung dazu, da der Körper darüber ja bekanntlich viel Wärme verliert. Außerdem sollte sie möglichst farbenfroh sein, so dass man auf dem Wasser auch gesehen wird.
- **Wechselsachen:** Außerdem sind warme Wechselsachen ein wichtiges Must-have für "danach".

Was muss ich an Sicherheitsausrüstung mitnehmen?

- **Handy:** Ich habe immer mein Handy im Drybag, einem wasserfesten Beutel, dabei, um im Notfall Hilfe rufen zu können.
- **Rettungsboje/Restube:** Außerdem habe ich immer, wirklich immer, meine Restube dabei. Das ist eine Sicherheitsboje mit Auftrieb, die ich auch jedem meiner Schülerinnen und Schüler oder meinen Tourenteilnehmern mitgebe.
- **Leash:** Darüber hinaus ist es auch wichtig, die so genannte Leash richtig zu befestigen. Das ist das „Band“, mit dem Board und Bein verbunden sind. So schwimmt das Brett nicht weg, sollte man ins Wasser fallen. Bei starker Strömung bekommt man es sonst nicht wieder und ist unter Umständen allein im Wasser.
- **Farbenfrohe Kleidung:** Auch hier weise ich gerne noch mal auf die farbenfrohe Kopfbedeckung oder andere bunte Kleidung hin, damit man besser gesehen wird. Meine Mütze ist zum Beispiel neonorange, ich habe pink und blau am Anzug und auch mein SUP ist farbig.

Welche Voraussetzungen brauche ich und was muss ich beachten?

- **Schwimmkenntnisse:** Eigentlich klar, aber es ist absolut essentiell, dass man schwimmen kann.
- **An- und Abmelden:** Darüber hinaus ist es gut, jemandem Bescheid zu sagen, dass man jetzt unterwegs ist und wo man seine Tour machen möchte. Genauso wichtig ist es aber auch, sich wieder zurückzumelden, wenn die Tour beendet ist, damit sich niemand Sorgen macht. Das gilt aber genauso für den Sommer.
- **Zu zweit:** Am besten ist es, zu zweit aufs Wasser zu gehen, damit der andere im Zweifel Hilfe holen kann. Im Winter sind kaum andere Menschen auf dem Wasser und am Ufer unterwegs.

Was nimmst Du, gerade im Winter, als Verpflegung mit?

- **Warmes Getränk:** Statt eines kalten Getränks gegen den Durst ist es empfehlenswert, etwas Warmes mitzunehmen, beispielsweise Tee oder Kaffee. Ich selbst trinke am liebsten einfach nur warmes Wasser.
- **Snack:** Wir sind meistens so circa eineinhalb Stunden unterwegs und paddeln dabei so etwa sieben Kilometer. Da ist es gut, einen kleinen Energiesnack dabei zu haben.

Wie lange kann man im Winter SUPen?

- **Eis:** Ich würde mal sagen, Eis ist die Grenze. Gerade wenn man mit einem aufblasbaren Board unterwegs ist, können Eisschollen doch Schaden am Material verursachen. Ansonsten geht das immer.

Tanja ist zertifizierte SUP-Trainerin mit ihrer eigenen Schule „Fördekeks“ in Eckernförde und die erste Protagonistin der neuen Video- und Podcast-Reihe „Ostseelauschen“ des Ostsee-Holstein-Tourismus e.V.

ostsee

Schleswig-Holstein. Der echte Norden.

Darin erzählen Küstenköpfe aus der Region zwischen Glücksburg und Travemünde sowie aus der Holsteinischen Schweiz über sich, ihr Lebensgefühl und ihre Passion zur Ostsee. Jeden Monat berichtet eine neue Person aus einem anderen Ort von seinem Lieblingsthema. Weitere Videos, Audiofolgen und Aufnahmen von unterschiedlichen Küstenköpfen erscheinen Monat für Monat neu. Mit dabei ist zum Beispiel ein Experte für Seebrücken oder ein Fischsommelier. Die Filme und Podcastfolgen können unter www.ostseelauschen.de und in den Social Media Kanälen des Ostsee-Holstein Tourismus e. V. nach und nach angeschaut werden. (@ostseesh).

Mehr Presse-Informationen unter:

Ostsee-Holstein-Tourismus e.V.

Julia Prange

Am Bürgerhaus 2, 23683 Scharbeutz

Tel.: 04503 / 88 85-13, Fax: 04503 / 88 85-15

E-Mail: presse@ostsee-sh.de

Internet: www.ostsee-schleswig-holstein.de