

SUP

Stand-up-Paddeln auf Seen, Flüssen und an der Küste

DIE GROSSE FREIHEIT

Die schönsten Spots
in und um Deutschland

HOLIDAY



INHALT



Vorwort.....	6
<i>Im Südwesten</i>	
Auf der Enz <i>Von Bietigheim zur Rommelmühle.....</i>	10
St. Leoner See <i>Naturidylle und glasklares Wasser</i>	12
Auf der Rems <i>Zwischen Fachwerk und Landschaftspark</i>	14
Basics: Rauf aufs Brett	16
Auf dem Neckar <i>Von Walheim zu den Hessigheimer Felsengärten</i>	20
Auf dem Neckar <i>Rundtouren bei Ludwigsburg</i>	22
Auf dem Neckar <i>Tübingen – zwischen Altstadt und Natur</i>	24
Titisee <i>Idylle im Hochschwarzwald.....</i>	26
Bucher Stausee <i>Zwischen Limes und Mittelalter.....</i>	28
Auf der Iller <i>Von Senden nach Ulm.....</i>	30
Auf der Donau <i>Zwischen Stadt und Naturparadies bei Ulm</i>	32
Bodensee <i>Alpenblick bei Kressbronn.....</i>	34
Bodensee <i>Um die Insel Reichenau</i>	36

Auf Schweizer Gewässern

Zürichsee	
<i>Am Westufer zur Limmatmündung</i>	40
Auf dem Rhein	
<i>Wasservergnügen mitten in Basel</i>	42
Bielensee	
<i>Genuss für Seele und Gaumen</i>	44
Vierwaldstättersee	
<i>Zwischen Buochs und Rüteneu</i>	46
Vierwaldstättersee	
<i>Von Stansstad ins Horwer Seebecken</i>	48
Klöntalersee	
<i>Ein Gebirgssee in Glarus</i>	50
Brienzersee	
<i>Naturjuwel im Berner Oberland</i>	52
Thunersee	
<i>Zu den St.-Beatus-Höhlen</i>	54
Oeschinensee	
<i>Mit dem Rucksack zur SUP-Tour</i>	56

Im Südosten und darüber hinaus

Forggensee	
<i>Paddeln im Disneyland</i>	60
Eibsee	
<i>Kaltes, klares Wasser</i>	62
Auf der Würm	
<i>Gegen den Strom</i>	64
Auf der Altmühl	
<i>Leben am Limes</i>	66
Chiemsee	
<i>Blaue Stunde</i>	68

Auf der Wörnitz	
<i>Schlangenlinien fahren</i>	70
Auf der Vils	
<i>Zwischen Hahnbach und Kallmünz</i>	72
Basics: Das richtige Material.....	74
Pilsensee	
<i>SUP-Kult und Kultur</i>	78
Staffelsee	
<i>Fantasiereise ins Blaue Land</i>	80
Tegernsee	
<i>Seen und gesehen werden</i>	82
Hallstätter see	
<i>Großes Kino</i>	84
Achensee	
<i>Fjord der Alpen</i>	86

Im Westen

Baldeneysee	
<i>DAS Wassersportrevier im Ruhrgebiet</i>	90
Bevertalsperre	
<i>Kanadafeeling in Nordrhein-Westfalen</i>	92
Biggensee	
<i>Geliebtes Sauerland</i>	94
Diemelsee	
<i>Paradies für Wassersportler</i>	96
Dortmund-Ems-Kanal	
<i>Erst urbaner Raum, dann herrliche Natur</i>	98
Basics: Geschichte des SUPs	100
Auf der Mosel	
<i>Weinberge, soweit das Auge reicht</i>	102
Auf der Ruhr	
<i>Idyll im Ballungsraum</i>	104



INHALT



Rursee	
<i>Tiefblaues Wasser und sattgrüne Wälder</i>	106
Auf der Weser	
<i>Urwaldfeeling in der Nähe von Münster</i>	108
Auf der Lahn	
<i>Mit dem SUP auf Romantiktour</i>	110

In der Mitte

Edersee	
<i>Faszinierendes auf und unter dem Wasser</i>	114
Auf der Weser	
<i>Zwischen Vlotho und Minden</i>	116
Zwischen Leine und Ihme	
<i>Unterwegs in Hannover</i>	118
Basics: Die richtige Technik.....	120
Auf der Werra	
<i>Von Amt Creuzburg bis Treffurt</i>	124
Hohenwarte-Stausee	
<i>Auf dem Thüringischen Meer</i>	126

Im Osten

Im Spreewald	
<i>Ein sagenhaftes Paddelvergnügen</i>	130
Auf der Havel	
<i>SUP-Kultur in Potsdam</i>	134
Müggelsee	
<i>Neu-Venedig oder Schloss Köpenick?</i>	138
Basics: Sicherheit auf dem Wasser.....	140
Weißer Elster und Karl-Heine-Kanal	
<i>Auf dem SUP-Board durch Leipzig</i>	144

Neuseenland

Wassersportrevier im Süden von Leipzig 146

Im Nordosten

Plauer See

Perfekter Sonnenuntergang 152

Auf der Alten Fahrt

Zwischen Müritz, Mirow und Oberer Havel 154

Mecklenburgische Kleinseenplatte

Zehn Seen auf einer Tour 156

Krumminer Wiek

Naturjuwel fern von Touristenströmen 160

Auf der Warnow

Von Rostock bis Warnemünde 162

Salzhaff Rerik

An der Ostseeküste 164

Schweriner See

Der zweitgrößte See Norddeutschlands 166

Kieler Förde

Unterwegs in der »Segel-Hauptstadt« 168

Auf der Schwentine

Viele Möglichkeiten zur Tierbeobachtung 170

Basics: Touren und Equipment 172

Haddebyer Noor

Auf den Spuren der alten Wikinger 176

Kellersee

Idyll in der Holsteinischen Schweiz 178

Möllner Seenplatte

Vielseitiges Wassersportparadies 180

Ratzeburger See

Von der Dominsel
zum Fährhaus Rothenhusen 182

Im Nordwesten

Auf der Treene

Durch Wiesen, Weiden, Felder und Wälder 186

Ostersielzug und Westersielzug

Auf Wasserstraßen durch Friedrichstadt 188

Auf der Trave

Paddelvergnügen bei Bad Oldesloe 190

Auf der Stör

Naturidyll und absolute Ruhe 192

Auf der Alster

Im Norden Hamburgs 194

Hamburg auf der Bille

Rund um die Billerhuder Insel 196

Vom Stadtparksee zur Außenalster

Rundtour im Herzen Hamburgs 198

Auf der Gose-Elbe

Rundtour durch die Vier- und
Marschlande 200

Kanäle in Wilhelmsburg

Der Wilhelmsburger Insepark in Hamburg 202

Basics: Wenn das Wandern mit dem SUP

zur Lebensform wird 204

Auf Grachten in Emden

Durch das »Venedig des Nordens« 208

Auf der Ilmenau

Mit dem SUP-Board nach Lüneburg 210

Auf der Lühe

Unterwegs im Alten Land 212

Autoren 214

Impressum 216



VORWORT

Der Typ sah irgendwie lächerlich aus ...

... er stand auf einem überdimensionierten knallgelben Surfboard, hielt ein viel zu langes Paddel in den Händen und versuchte, sich damit in die Wellen zu bugsieren, was jedes Mal schiefging und in einem Waschgang endete. Ich beobachtete das Spektakel bei Sonnenaufgang an einem Strand in Goa aus etwa 100 Metern Entfernung. Eigentlich wollte ich meditieren, doch diese seltsame Gestalt hielt meine Aufmerksamkeit gefangen. So etwas hatte ich nämlich noch nie gesehen. **Mensch mit Paddel auf Surfbrett** war ungefähr wie Radfahrer freihändig unter Wasser.

Immer wieder flog oder rutschte dieser Typ von seinem Brett, war sekundenlang untergetaucht, kämpfte sich zurück durchs Weißwasser, stürzte erneut und ließ doch nicht locker. Das, was dieser Mensch dort betrieb, sah nicht nur bescheuert aus, es schien noch dazu absolut in keinem Fall Spaß zu machen. Irgendwann beschloss ich, meine Augen zu schließen und endlich zu meditieren. Ein paar Sekunden später gingen meine Augen wie von alleine wieder auf, und ich sah gerade noch, wie eine Welle das Brett des Paddelsurfers seitlich hochhob, seine Beine wegriss und er mit voller Wucht auf die Außenkante seines Boards krachte. Sein dumpfer Schmerzensschrei wurde von der brechenden Welle schnell geschluckt – und dann war der Typ weg. Ohne Nachzudenken rannte ich los. Der hat sich alle Rippen gebrochen, dachte ich noch, als er auftauchte und sich mit schmerzverzerrtem Gesicht an seinem Brett festhielt, bevor ihn die nächste Welle mitnahm.

Ein paar Sekunden später war ich bei ihm und half ihm an Land. Während ich sein Brett und das Paddel hinter mir herzog, hielt er die Arme hinter dem Kopf und stöhnte. »I'm Jeff«, sagte er gequält, nachdem er sich ein bisschen erholt hatte. »I think I broke some ribs.« Der Kerl war Mitte 30, ein ziemlicher Berg von Mensch und dem Dialekt nach Australier. Er versuchte, nicht zu atmen, was natürlich nicht lang gut ging. Er müsse sich mal hinlegen. Ob ich so lange auf sein Brett aufpassen könne. »You can try, if you want«, sagte er noch und nickte in Richtung Wellen, aber ich lehnte dankend ab. Auf einem Surfbrett mit einem Paddel zu stehen und mich von den Wellen durchwaschen zu lassen, war so ziemlich das Doofste, was ich mir vorstellen konnte. **Wellenreiten ja – mit einem Paddel? Auf keinen Fall.**

Ich setzte mich am Strand auf Jeffs Brett und hatte somit zum ersten Mal in meinem Leben direkten Kontakt mit einem SUP – dieses Wort gab es damals natürlich noch nicht am Anfang des Jahrtausends. Diese Geschichte würde jetzt ein Happy End erfahren, wenn ich mich mit Jeffs Brett trotz aller Bedenken in die Wellen gestürzt hätte und von da an mit dieser großartigen neuen Sportart infiziert worden wäre. Aber das passierte nicht. Ich wartete vielmehr stundenlang auf Jeff. Doch der ließ sich nie wieder blicken. Also lehnte ich irgendwann das 20 Kilogramm schwere Brett an die nächstbeste Strandbar und sagte der Bedienung, dass ein Jeff Brett und Paddel später abholen würde.

Am nächsten Tag war das Brett verschwunden. Entweder hat es Jeff doch noch geholt, oder es wurde geklaut. Ich werde es nie erfahren.

Es sollten weitere zehn Jahre vergehen, bis ich erneut Kontakt mit einem SUP bekam: in Südfrankreich am Mittelmeer. Ich machte Urlaub an der Côte d'Azur, und es gehörte zu meiner Routine, morgens ins Meer zu springen und ein paar Hundert Meter zu schwimmen. Fast immer begegneten mir zwei Französinnen, die mit besseren Luftmatratzen und Paddeln übers Wasser gondelten. Nach ein paar Tagen grüßten wir uns, und irgendwann fragte ich, ob ich das mal ausprobieren dürfe – trotz meiner Erinnerung an Jeff. Die beiden Frauen freuten sich, dass sich endlich mal jemand für diese seltsame Sportart interessierte. Ich stellte das Paddel auf meine Länge ein, stieg auf die Luftmatratze, war überrascht, wie stabil das Ding war – und war für immer infiziert. Da ich halbwegs Windsurfen kann, fiel es mir leicht, mich auf dem Brett zu halten. Nachdem ich die kleine Bucht verlassen hatte, war mein erster Gedanke: **mit so einem Ding könnte man richtig Strecke machen**. Als hätte ich geahnt, dass ich später Zehntausende von Kilometern auf so einer Luftmatratze stehen sollte.

Ob es mir gefallen hätte, wollten die Frauen wissen, als ich wieder an Land war. Und ob, sagte ich begeistert. Am nächsten Morgen kamen die beiden mit drei Brettern an den Strand und ich machte meine erste größere SUP-Tour. Noch einen Tag später kaufte ich ihnen das legendäre rote Fanatic für 250 Euro ab – eines der ersten aufblasbaren SUPs, das je gebaut wurde und veränderte damit mein Leben. Seitdem vergehen nur wenige Tage, an denen ich nicht auf dem Wasser stehe.

Mit SUP – die große Freiheit möchte ich Euch da draußen inspirieren, unsere Welt aus einer neuen Perspektive zu entdecken; aus der Wasser-Perspektive. Auf dem Wasser

lernen wir unsere eigene Stadt neu kennen; den Fluss, den wir jeden Tag mit dem Auto überqueren oder die Küste, an der wir regelmäßig spazieren gehen.

Wir legen unser Brett aufs Wasser und paddeln los; in Ruhe, ohne Hast, nehmen die Welt und unsere glorreiche Natur in uns auf, halten zwischendurch an und beobachten, setzen uns aufs Brett und lassen uns von Wind, Welle und Strömung treiben. Wir nutzen SUPen als unsere ganz persönliche Reaktion auf eine verrücktgewordene, überdrehte, viel zu schnelle und hektische Welt.

Für die besten Spots in unserem Land haben wir begeisterte SUPer vor Ort gebeten, ihre Lieblingsorte vorzustellen.

Immer wieder werde ich gefragt, wo es denn am Schönsten sei oder welche Wasserwege ich am meisten liebe. Oder was denn so toll daran sei, mit einem Paddel auf einem Brett zu stehen und übers Wasser zu gleiten. Welches Brett sollte man sich am besten kaufen? Und könnte man damit auch in die Welle gehen?

Und um diese Fragen zu beantworten, braucht es ein ganzes Buch! Dieses Buch.



Timm Kruse Lange bevor der Sport so populär wurde, wie er heute ist, stand Timm auf einem alten Surfbrett auf dem Mittelmeer, SUPte die Küste Indiens entlang, paddelte auf Flüssen in Australien und an Alligatoren in Florida vorbei. Mit seinen Büchern »Ein Mann, ein Board« und »Pilgern mit Paddel« hat

er Tausende von Lesern inspiriert, aufs Brett zu steigen. Kruse ist 2017 als erster Mensch überhaupt die gesamte Donau heruntergepaddelt, 3000 Kilometer von der Quelle zu Mündung, durch 10 Ländern. 2020 ist er mit einem Freund die spanische Nordküste geSUPt – den Jakobsweg auf dem Wasser gewandert. www.gekritzeltes.de



IM SÜDOSTEN

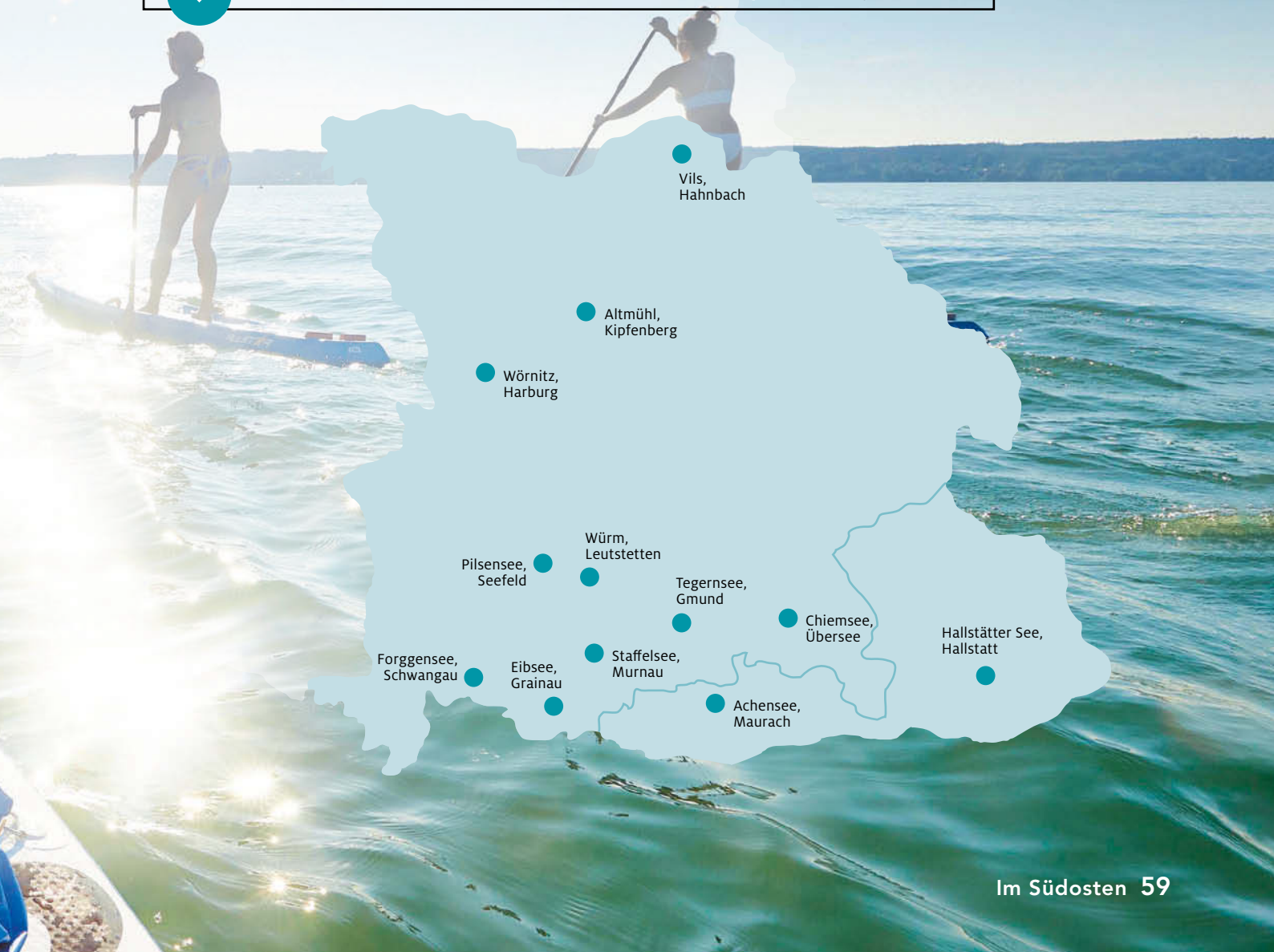
UND DARÜBER HINAUS



Die Alpenseen sind traumhaft und weil es eben so viele sind, findet sich auch immer ein Fleckchen, das man für sich haben kann. Etwas weiter nördlich sind es vor allem die mäandrierenden Flüsse, die SUPER in ihren Bann ziehen.



VON JUDITH BECK



Vils,
Hahnbach

Altmühl,
Kipfenberg

Wörnitz,
Harburg

Pilsensee,
Seefeld

Würm,
Leutstetten

Tegernsee,
Gmund

Chiemsee,
Übersee

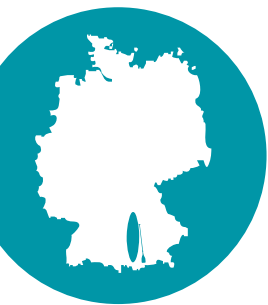
Hallstätter See,
Hallstatt

Forggensee,
Schwangau

Eibsee,
Grainau

Staffelsee,
Murnau

Achensee,
Maurach



EIBSEE

Kaltes, klares Wasser

Hinter Garmisch-Partenkirchen beginnt eine Parallelwelt jenseits von Seppelhut und bayerischem Barock: Wie ein Smaragd liegt der Eibsee eingebettet in die schroffe Berglandschaft des Wettersteingebirges, am Fuße der Zugspitze.

DAUER: ETWA 2 STUNDEN



Glasklar und von betörender Schönheit ist der Eibsee.



Ein bisschen Ehrfurcht schadet nicht, wenn man sich aufmacht, dieses Juwel zu entdecken – Ehrfurcht vor einem der schönsten Seen Deutschlands und davor, dass dessen kaltes, klares Wasser gar Trinkwasserqualität hat. Wenn Ihr unweit des Parkplatzes zwischen Bootsverleih und Wasserwacht Eure SUPs einsetzt, seid Ihr in wenigen Minuten mitten drin im Naturparadies.

Mit 2450 Metern Länge und 850 Metern Breite ist der Eibsee keine Spielwiese für Langstreckenfans – die Umrundung ist sieben Kilometer lang. Er besticht viel eher durch Liebe zum Detail: von den dunklen Felswänden des Zugspitzmassivs bis zu den acht Inseln, welche von karibisch anmutenden Untiefen umschlossen sind. Die Inseln sind Felssplitter eines Bergsturzes. Denn vor

Besonders schön ist der Blick vom Nordufer zu den Inseln und der Zugspitze.



Die Zugspitze thront wuchtig über dem See.

etwa 3500 Jahren brach zwischen der Zugspitze und der Großen Riffelwand eine Felsfläche von 13 Quadratkilometern ab, fiel durchschnittlich 1400 Meter in die Tiefe und wälzte sich als Felsflut ins Tal. Neben den Inseln des Eibsees zeugen weitere markante Felsformationen wie der Felsblock am Grainauer Rathaus von dem Ereignis.

Begeht Euch auf Entdeckungstour zwischen den Inseln. Vom Board aus macht Ihr im durchsichtig wirkenden Wasser Fische und Frösche, Hölzer, Felsen und Pflanzen aus. Am Nordufer findet Ihr ruhige Plätze für ein ausgiebiges Picknick. Von hier habt Ihr den besten Blick auf die Zugspitze. Ein Sprung ins Wasser lohnt sich, selbst wenn der See sogar in den Sommermonaten kaum 20 Grad erreicht. Auf dem Rücken schwimmend versinkt der Blick im endlosen Himmel, und es wird ganz still.

Nach Eurer Badepause haltet Ihr Euch links und kommt bald an eine Engstelle. Unter einer Brücke hindurch gelangt Ihr auf den Untersee, wo Ihr am Ufer entlangpaddeln und eine weitere Perspektive dieses Reichs der Wasserspiegelungen kennenlernen könnt. Stellt Euch vor, wie

der Bergsteiger Hermann von Barth im 19. Jahrhundert hier wanderte und festhielt: »Zwischen den Steinrümern am Ufer suchen magere Ziegen ihr karges Futter. Nahen Fremde, so kommen halbnackte Kinder aus der Hütte und bieten Alpenrosen zum Kauf an oder schießen ein Pistol ab, um durch dessen Krachen das siebenfache Echo an der nahen Wand der Törlen zu wecken, das wie lange fortrollender Donner in den Schluchten des Zugspitz-Labyrinthes verhallt.« Am Eibseehotel vorbei schließt Ihr Eure Runde ab und kehrt zurück in die Wirklichkeit.

Ein- und Ausstieg, Parken

Ein- und Ausstieg an der Uferpromenade links zwischen Bootsverleih und Wasserwacht (N 47.45705 E 10.98906). Großer Parkplatz fast direkt am See, geöffnet 5–22 Uhr, Durchfahrtshöhe maximal 2,10 m

SUP-Verleih

Verleih von Boards, Paddel und Schwimmwesten direkt am See



Die richtige **TECHNIK**

Wer noch nie auf einem Brett gestanden hat, sollte im Knien beginnen, die Knie hüftbreit auseinander. Somit ist der Schwerpunkt weiter unten und das Gleichgewicht leichter zu halten. Wer sich in dieser Position irgendwann sicher fühlt, sollte sich langsam aufrichten.

VON TIMM KRUSE



Der sichere Stand

Im vergangenen Sommer SUPte ich über die Alster, als mir zwei Paddlerinnen im Knien entgegenkamen. »Muss das schön sein, so im Stehen«, sagte die eine und schaute mich bewundernd an. Erst wunderte ich mich über diese Aussage, dann sah ich, dass die beiden auf Waveboards unterwegs waren, also extrem kurzen, kippeligen Brettern. »Holt Euch größere Bretter, am besten aufblasbare, dann könnt Ihr das auch ganz schnell«, rief ich ihnen zu.

Wer noch nie auf einem Brett gestanden hat, sollte im Knien beginnen, die Knie hüftbreit auseinander. Somit ist der Schwerpunkt weiter unten und das Gleichgewicht leichter zu halten. Wer sich in dieser Position irgendwann sicher fühlt, sollte sich langsam aufrichten.

Arme nach vorne aufs Brett gestützt, Paddel dabei quer zum Brett unter die Handflächen. Po in die Luft, Füße nacheinander hüftbreit parallel aufsetzen und Oberkörper hoch. Dabei das Paddel greifen und wie einen Balancierstab benutzen. Füße in Höhe des Haltegriffs des Bretts platziert.

Das Paddel einsetzen

Wer sich jetzt wohlfühlt, kann lospaddeln. Ganz langsam, einen Schlag nach dem nächsten. Beim Seitenwechseln nicht vergessen, dass auf der linken Seite die rechte Hand oben ist und umgekehrt. Einige Anfänger paddeln auf bei-

den Seiten mit derselben Hand oben – das sieht nicht nur falsch aus, sondern fühlt sich auch so an. Aber in der Aufgeregtheit am Anfang merken das viele nicht und wundern sich, warum sie auf einer Seite so schlecht vorankommen.

Je schneller wir paddeln, desto häufiger können wir Paddelschläge auf einer Seite machen. Es ist ähnlich wie beim Radfahren: Höheres Tempo sorgt für mehr Stabilität. Je länger das Brett, desto spurstabiler ist es.

Ein weiterer Anfängerfehler ist die falsche Paddelhaltung: die meisten Paddel haben ein leicht abgeknicktes Blatt, also die Fläche, die durchs Wasser pflügt. Da wir dem Wasser möglichst viel Angriffsfläche bieten wollen, stechen wir das Paddel mit der nach vorne gerichteten Seite ins Wasser – auch wenn das für viele anscheinend falsch aussieht.

Nur mit möglichst viel Wasserverdrängung können wir von Anfang an genügend Energie ins Vorwärtskommen investieren.

Hier nochmals der Tipp:

Holt Euch von Anfang an ein Karbonpaddel. Investiert hier ruhig 200–300 Euro. Es lohnt sich. Denn mit den günstigeren, aber viel schwereren Alupaddeln tun Euch irgendwann die Schultern weh.

Auf die Körperhaltung achten

Am besten fangt Ihr im Flachwasser an, idealerweise ohne Wind und Wellen. Wenn Ihr einen sicheren Stand auf dem Brett habt, solltet Ihr von Anfang an die richtige Technik anwenden: Lasst den oberen Arm immer gestreckt und lasst den unteren Teil des Paddels in Form einer Ellypse vor- und zurücklaufen – ähnlich wie bei den Rädern einer Dampflok. Beim Einstechen bilden beide Arme und der Paddelschaft idealerweise ein Dreieck.

Es gibt Menschen, die bei jedem Paddelschlag in die Knie gehen. Das ist nicht nötig und vergeudet unnötig Energie. Beugt Euch lieber mit dem Oberkörper nach vorne, legt Euer Gewicht aufs Paddel und richtet Euch beim Nachhinziehen langsam auf. Wer mag, beugt das Bein auf der Seite, wo Ihr gerade nicht paddelt, leicht ein. Das andere bleibt gestreckt.

Das Paddel ist Euer Motor

Wer richtig Tempo machen will, sticht das Paddel so weit vorne wie möglich ins Wasser und zieht es auf Höhe der Beine wieder heraus. Wenn Ihr dies in einem hohen

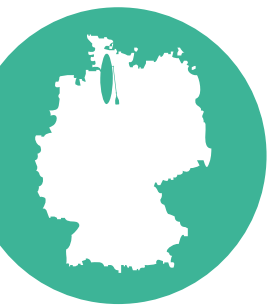
Rhythmus macht, also mindestens ein Schlag pro Sekunde, macht Ihr schnell sechs, sieben oder acht km/h. Diese Art des SUPens ist aber auch extrem anstrengend. Je weiter unten der untere Arm am Paddel angreift, desto mehr Zugkraft könnt Ihr entwickeln. Versucht, möglichst weit Richtung Bug einzustechen, um möglichst effiziente Züge zu machen. Wasserspritzen vermeiden, denn das kostet Energie. Das Gleiche gilt für das Brett. Je weniger Ihr wackelt, desto weniger Widerstand bietet Ihr dem Wasser.

Für die Griffbreite gibt es eine einfache Faustregel: breitet Eure Arme zur Seite aus und stellt die Ellbogen im 90°-Winkel nach oben. Jetzt nehmt ihr das Paddel über den Kopf, haltet es am Knauf fest und schaut, wo die andere Hand den Schaft greift. Schon habt Ihr die ideale Griffbreite.

Wer es lieber ruhig angehen lässt, macht lange, gleichmäßige Züge und kommt so auch mit guten fünf km/h voran und dabei kaum ins Schwitzen.







HAMBURG AUF DER BILLE

Rund um die Billerhuder Insel

Wer auf bunte kleine Holzhütten und idyllische Kleingärten steht, für den ist das Paddelrevier in Hamburg-Rothenburgsort genau das Richtige. Selbst im Sommer geht es auf der Bille entspannt zu, kein Vergleich zu dem Trubel auf der beliebten Alster.

DAUER: ETWA 1-2 STUNDEN



Paddler, Freizeitkapitäne, Kleingärtner – sie alle lieben die Bille



Die kurze SUP-Tour um die Billerhuder Insel eignet sich hervorragend für Anfänger. Urlaubsstimmung statt Großstadtheftik lautet hier das Motto. Eine gute Einstiegsstelle befindet sich am Ende der Straße Hammer Deich im Hamburger Stadtteil Hamm-Süd. Dort geht es über eine Wiese direkt hinab zur Bille. SUP-Board ins Wasser lassen und los geht das kleine Paddelabenteuer!

Die Billerhuder Insel ist ein einziges großes Kleingartenparadies. Die Gartenkolonie Billerhude ist hier zu Hause. Eine niedliche bunte Holzhütte mit liebevoll gepflegtem Garten reiht sich an die andere. Da kommt beinahe Skan-

Verlängern der Tour

Wer direkt in der Stadt starten oder ein SUP-Board leihen möchte, kann vom Hochwasserbassin in Hammerbrook über den Mittelkanal oder den Südkanal zur Billerhuder Insel paddeln und so die SUP-Tour verlängern. Am Mittelkanal wartet McBoat, ein Anlegesteg bei McDonalds.



Von der Hektik der Großstadt keine Spur. Die Bille ist ein Geheimtipp für Erholungssuchende.

dinavienfeeling auf. Fast jedes der Grundstücke am Wasser besitzt einen eigenen Anleger, herrlich!

Zunächst geht es von der Einstiegsstelle am Hammer Deich auf der Bille entlang Richtung Nordosten. Gänse und Enten schwimmen vorbei, und Möwen kreisen über dem Wasser. Links kommt der Rückerskanal in Sicht. Die Tour um die Billerhuder Insel geht aber nach rechts auf der Bille weiter unter der Brücke des Ausschläger Billdeichs hindurch. Am linken Ufer liegt der Kleingartenverein Die Sandhasen, dahinter das Hamburger Tierheim an der Süderstraße. Schon vom Wasser aus ist oft das Bellen der Hunde zu hören.

Zwischen den beiden beschaulichen Kleingartensiedlungen hindurch paddelt man weiter auf der Bille, bis der

Bullenhuser Kanal rechts abbiegt. Hier erwartet den Paddler neben der Kleingartenidylle auf der einen Seite Industriecharme auf der anderen Kanalseite. Mit der Strömung geht es schließlich entspannt zurück zur Einstiegsstelle am Hammer Deich.

Ein- und Ausstieg, Parken

Ein- und Ausstiegsstelle am Hammer Deich, 20539 Hamburg (N 53.544358 E 10.052696)

Kostenpflichtige Parkplätze im Stadtbereich

SUP-Verleih

Elbgänger SUP, Oskar-Kreßlau-Sportplatz, 20537 Hamburg (www.elbgaenger-sup.de)



NUR DAS WASSER UND ICH

Auf den Kanälen im Spreewald, über kristallklare Seen in Oberbayern oder der Schweiz, durch die Auen der Elbe oder über die Wasserstraßen von Hamburg: Entspannt auf dem Wasser gleiten, mitten in der Natur und fernab des Gedränges – das ist Stand-up-Paddling. Dabei ist das nächste Gewässer nie weit, um sich aufs Board zu stellen und loszupaddeln. Hier sind die schönsten Spots für kleine und große SUP-Touren in und um Deutschland versammelt.

- Mit Tourvorschlägen vor der Haustür und nützlichen Tipps von Expertinnen und Experten der SUP-Szene
- Ob Einsteiger oder Profi – Gewässer für jedes Niveau
- Mit allen wissenswerten Informationen rund ums Stand-up-Paddling

