

für mich

JULI/AUGUST 2011

€ 2,50
ÖSTERREICH

Das vielseitige Frauen-Magazin

www.fuer-mich.at

BRISANT

- * **Strafverschärfung für die Täter:** Sexuelle Belästigung ist kein Kavaliersdelikt!
- * **Raus aus der Erziehungsfalle:** Machen Sie Ihr Kind nicht zum Spielball

15

**TRICKS MIT
GITTA SAXX**

**PERFEKTES
HAAR-STYLING
FÜR JEDEN
ANLASS**

ZEIT FÜR MICH

Top-Tipps für
den Sommer

**LEBENS-
BEICHTE**

RUF DES HERZENS

Multikulturelle Beziehungen über Grenzen hinweg
Liebesgeschichten, Bekenntnisse, Erfahrungen



P.b.b. Verlagsort 1120 Wien Plus Zeitung 09Z038073P



Trendsport mit Fun-Faktor

Briefe aus aller Welt

Folge 11:
Ultimativer Fitness-Boost,
Body-Shaping par Excellence
und unendlich viel Spaß -
KiteGabi über SUP: Stand Up
Paddle Surfing

Text: Gabi Steindl
www.kitegabi.com



Workout am Wasser Die neue Trend-
sportart Stand Up Paddle Surfing (kurz:
SUP) ist nicht nur leicht erlernbar,
sondern bietet obendrein effektives
Ganzkörper-Training.



Aloha e
Ursprünglich aus
Hawaii, hält SUP mit-
terweile auch am
Neusiedler See
Einzug.

 Von meinen Reisen als
Kitesurf-Profi sende ich Euch
diesmal einen ganz besonderen
Brief: Meine Leidenschaft ist ja nicht
nur das Kitesurfen, ich bin auch gespon-
serte Wellenreiterin und SUP'erin und
internationale Team-Fahrerin für Fanatic
(eine, der führenden Boardmarken welt-
weit - www.fanatic.com) Den jüngsten
Trendsport am Wasser will ich Euch
nicht vorenthalten.
Stand Up Paddle Surfing (oder kurz:
"SUP"), auf Deutsch "Stehpaddeln",
boomt auf der ganzen Welt - und das
zu recht! Erst einmal macht es riesigen
Spaß und ist extrem einfach zu erlernen,
aber obendrein ist dieser Sport eines der
effektivsten Full-Body (Ganzkörper)
Workouts, die ich kenne. Die Gelenke
(Knöchel, Knie, etc.) werden gekräftigt,
Schultern, Arme, Bauch, Po und Bei-
ne wunderbar getont und der Rücken
gestärkt - das alles auf unglaublich sanfte
und sichere Weise. Ganz egal, ob auf

Flachwasser oder in Wel-
len, im Meer, auf Seen und
Flüssen, SUP ist "in" und hat
inzwischen auch seinen Weg nach
Österreich gefunden.
Ich SUP seit mittlerweile gut vier Jahren,
hab damit in Australien begonnen und
kann es heute nicht mehr aus meinem
Trainings-, aber auch Erholungs-Pro-
gramm wegdenken. Eine Session kann
so anstrengend und effektiv sein, wie
das härteste Spinning oder eine hardcore
Session in der Kraftkammer, und gute
45 Minuten Paddeln (je nach Intensität:
mehr oder weniger) im Stehen ist min-
destens genauso effektiv für den Mus-
kelaufbau und die Kondition, wie eine
Aerobics-Klasse oder Hanteln-Stemmen.
Andererseits kann SUP aber auch so
erholsam sein wie leichtes Yoga und eine
aktive Meditation. I'm simply loving it!
Au ja, und wenn wir schon bei Yoga sind,
mittlerweile gibt es auch schon Yoga auf
dem SUP-Board, das ist natürlich der

ultimate Balance-Akt, sowohl
mental als auch physisch und
soll Euch nur die unglaubliche
Bandbreite des Sports zeigen. Lasst
uns aber Step-by-Step die Sache angehen.

Was ist SUP?

Stand-Up-Paddle ist ein Mix aus Wel-
lenreiten, Kanutour und Wasserworkout
und kommt ursprünglich aus Hawaii.
Man steht dabei aufrecht auf einem spe-
ziellen Surfbrett und nützt ein Paddel zur
Fortbewegung. Ein Grund, warum das
Stand Up Paddle Surfing auf der ganzen
Welt so boomt, ist schnell erklärt: Man
ist relativ unabhängig von den Wetter-
bedingungen (im Gegensatz zum Wind-
oder Kitesurfen, wozu man den Wind
braucht bzw. zum Wellenreiten eben
Wellen). Fast jedes sichere Gewässer ist
sozusagen "Stand-Up-Paddle-tauglich".
Anstatt sich ins Fitnesscenter zu schlep-
pen, greift man zum Board und trainiert
im Freien. Dadurch eröffnen sich >>>



Neugierig? Informationen zum Thema gibt es unter www.fanatic.com, auf der Facebook Seite Fanatic Austria oder bei Christian.sammer@boards-and-more.at. Fanatic ist Vorreiter in Qualität und Entwicklung auf dem Windsurf-Sektor und bringt all diese Erfahrung nun in die SUP-Technologie.



- Wasser marsch!**
Für passionierte Wasserratten gibt es diesen Sommer eine Reihe an Fun-Events:
- ✿ **6. August 2011:**
Podersdorf, FANATIC-USD LAKE CROSSING
Überquerung des Neusiedlersees von Jois nach Podersdorf.
Für Jedermann - nicht nur als Wettkampf sondern als Erlebnis...!
26.-28 August, Gmunden, Austrian Wakeboardcup - Große Veranstaltung entlang der Promenade in Gmunden... geplant ist auch ein SUP Race um das Schloss Orth.
 - ✿ **23.-25 September,**
Podersdorf, FIAT Professional Surf und Kite ÖM mit SUP im Rahmenprogramm.
 - ✿ **Styria SUP Cup:**
12. Juni, Plattensee, Surffestival, Styria by SUP CUP Surf Service Graz
 - 26. Juni SFZ-Schwarzl See, Styria SUP CUP by Surf Service Graz
 - 3. Juli, Stubenbergsee, Styria SUP Cup by Surf Service Graz
 - 10. Juli, Waldschachersee, Styria SUP CUP FINAL by Surf Service Graz



Noch Fragen?
Schreibt mir einfach - ich würde mich sehr freuen!
Eure Gabi
www.kitegabi.com

auch völlig neue Möglichkeiten die Natur zu erleben. Ich hab auf meinen SUP-Touren schon die schönsten Erlebnisse gehabt, Delfine und andere Wasserbewohner angetroffen, genau wie meditative SUP-Cruises auf Flüssen und Seen zelebriert. Es ist einfach herrlich, ein ruhiges Gewässer entlang zu gleiten. Auch Österreichs Seen eignen sich perfekt dazu.

Woher kommt SUP?
Stand Up Paddle Surfing geht ursprünglich auf polynesischen Fischer zurück, die sich in ihren Kanus stehend vor Tahiti auf dem Meer fortbewegten. Im 20. Jahrhundert haben dann die Surflehrer auf Hawaii das Stand Up Paddle Surfing aufgegriffen, um besser ihre Gruppen überblicken zu können und durch den Einsatz eines Paddels schneller vom Ufer zu den wellenbrechenden Riffen und zurück zu gelangen. Erst Anfang dieses Jahrhunderts griffen Wassersportlegenden wie Laird Hamilton, Robby Naish und Dave Kalama wieder zum Paddel, merkten was für einen Spaß es macht und pushten die Entwicklung zu einer selbstständigen Wassersportart. Mittlerweile gibt es eine große Anzahl von verschiedenen Boards, von Flachwasser- bis zu Rennboards und Boards für ganz große Monsterwellen. In Österreich ist diese Sportart noch jung, am Neusiedlersee und weiteren Seen etabliert sie sich aber rasant! Weltweit gibt es inzwischen nationale und internationale Wettkämpfe

in unterschiedlichen Disziplinen.
Die Technik
Der/die SUP-Surfer/in steht aufrecht auf dem Board, die Beine parallel. Für das Umkehren bzw. wenn man mit dem SUP auf Wellen reitet, verlagert man Gewicht und verändert auch fortwährend den 'Stance' (Fußposition). Mit dem Paddel, erzeugt er/sie ähnlich wie beim

Kanufahren, den Vortrieb. Dabei werden immer wieder die Paddel-Seiten gewechselt. Das Paddel wird beim Stand Up Paddle Surfing in der Welle zusätzlich zum Steuern des Boards und zur Unterstützung der Balance eingesetzt. Allgemein können auf Binnengewässern oder an Meeresküsten größere Wegstrecken zurückgelegt werden. Balance ist die wichtigste physische Grundvoraussetzung, die aber sehr einfach durch Übung auf dem Brett erlernt werden kann.

Die Ausrüstung
Mittlerweile bieten zahlreiche Hersteller spezielle Stehpaddelbretter (SUP Boards) und Paddel an. SUP-Boards gleichen im Shape dem eines herkömmlichen Surfboards, sind aber deutlich grösser.
Welches Brett das geeignetste ist, hängt vom Einsatzbereich und Fahrkönnen ab. Den Anfang macht ein möglich großes Brett unvergleichbar einfacher als ein kleineres, da es viel stabiler ist und die Balance erleichtert. SUP Boards werden mit den gleichen Materialien und der gleichen Technik wie andere Surfboards hergestellt. Um einen sicheren Stand zu gewährleisten, sind die SUP-Boards meist mit einer perforierten und gummierten Oberfläche aus EVA versehen. Ich selbst liebe mein SUP: Es ist mit wunder-

SUP in Österreich
Hier kann man es lernen und ausprobieren

✿ **Fanatic - Test-Center in ganz Österreich, in denen jede Menge an Boards jederzeit getestet werden können:**

- Podersdorf, FA-Windsurf & SUP Center, Surfschule Peisser
- Jois und Stubenbergsee, FA-SUP Center, Sail & Surf Reiger
- Wörthersee, FA-SUP Center, Wind-and-Waves, Bad Stich
- Wolfgangsee, FA-SUP Center, Sportcamp Raudaschl
- Klopeinersee, FA-SUP Center, Surfschule Wutte
- Gmunden, FA-SUP Center, Surf-Hammerschmid

schönem dunklen Holz überzogen und ohne Zweifel das absolut stylischste und coolste, das ich in meinen SUP Jahren, rund um den gesamten Erdball gesehen habe.

Wartet nicht mehr länger liebe Leser/innen, SUP'en wird Eure Figur, Euer Gemüt und Eure Fitness zum Strahlen bringen und das ist es doch, was wir wollen für den Sommer, korrekt ;o) ? Glaub mir, Ihr werdet es nicht bereuen!



Liebe Grüße vom anderen Ende der Welt!
Eure Kitegabi