


# Visana **FORUM**

Das Gesundheitsmagazin 1/2018

- 
- 4 Lautlos über das Wasser gleiten**  
Stand-up-Paddling auf Schweizer Seen
  - 8 Musikgenuss am Genfersee**  
Cully Jazz besticht durch seine einmalige Atmosphäre
  - 22 Die Wichtigkeit der Nachwuchsförderung**  
Im Gespräch mit YB-Sportchef Christoph Spycher



## Stand-up-Paddling-Paradies Schweiz

**Immer mehr Menschen wagen sich mit dem Paddel in den Händen auf die zum Teil recht wackligen Bretter. Stand-up-Paddling (SUP) liegt voll im Trend. Schon nach wenigen Minuten können die meisten lautlos über das Wasser gleiten und die Natur aus einer völlig neuen Perspektive geniessen.**

Text: Siri Schubert | Bilder: Stefan Munsch

Der Sport fasziniert, und das zu Recht. Schliesslich bietet er ein Ganzkörpertraining, das jeden Muskel von den Zehen bis zum Kopf fordert. Er schult das Gleichgewicht, die Kraft und die Ausdauer. Besonders für Bauch und Rücken ist SUP geeignet. Da das Stehen auf dem Brett ein ständiges Balancieren erfordert, werden die Rumpfmuskeln gut aktiviert. Das kann nicht nur Rückenschmerzen vorbeugen, sondern sorgt auch für eine schlanke Mitte.

### Für Körper und Geist

SUP ist leicht zu lernen: Am besten in einem Einführungskurs mit zertifizierten Instruktoressen, die nicht nur Hinweise zur Sicherheit, sondern auch zur richtigen Technik geben, so dass keine muskulären Überbelastungen auftreten. Dabei bleibt es jedem selbst überlassen, wie intensiv er den Sport betreiben möchte. Von gemütlichem Paddeln auf dem See mit Picknick-Pause bis zum anspruchsvollen Langstreckenrennen ist alles möglich.

Für alle Schweizer Seen gilt: Wer sich weiter als 300 Meter vom Ufer entfernt, muss eine Schwimmweste mitführen. Eine Leash, also eine Leine, mit der das Board wie beim Wellenreiten am Bein befestigt wird, sorgt für zusätzliche Sicherheit. Auch für das seelische Wohlbefinden ist Paddeln perfekt. Das Wasser beruhigt, und eine Tour auf dem See ist ideal, um abzuschalten und neue Energie zu tanken. Die Schweiz mit ihren über 1500 Seen ist ein Paradies für Paddler. Drei davon stellen wir Ihnen vor.



### Zur Autorin

Siri Schubert ist begeisterte Stand-up-Paddlerin, SUP-Instruktoressin und Fitnesstrainerin. Zu ihren Lieblingsrennen zählen die «Paddleboard World Championships Molokai 2 Oahu» auf Hawaii mit einer Distanz von mehr als 50 Kilometern und die 11-City-Tour in den Niederlanden mit 220 Kilometern in fünf Tagen. [www.sirisports.ch](http://www.sirisports.ch)

### Perle im Bündnerland

Wer magische Märchenwald-Atmosphäre vom Wasser aus geniessen will, ist am Caumasee im Bündnerland genau richtig. Das türkisfarbene Wasser und der tiefgrüne Wald, der den See umgibt, sind einzigartig. Der See auf rund 1000 Metern Höhe wird unterirdisch gespeist, und sein Wasserstand variiert je nach Regenfall. Im Sommer herrscht oft viel Trubel, im Frühjahr oder Herbst hat man mehr Platz und Ruhe. Da der See nicht sehr tief und weniger als einen Kilometer lang ist, erwärmt er sich schnell. Für längere Paddeltouren ist er wegen seiner geringen Grösse nicht geeignet. Der Caumasee ist nicht mit dem Auto erreichbar: Zwischen Parkplatz und See liegt ein rund 15- bis 20-minütiger Fussmarsch. Deshalb empfiehlt es sich, ein aufblasbares Board im Rucksack mitzunehmen. [www.flims.com](http://www.flims.com)



### Viele gut erreichbare Einstiegstellen

Wanderer kennen den Hallwilersee wegen des schönen Weges am Ufer entlang. Doch vom Wasser aus lässt er sich noch einmal ganz anders erleben. Bei klarem Wetter eröffnet sich eine tolle Aussicht auf Pilatus, Titlis und die Berner Alpen. Mit rund acht Kilometern Länge und einer Breite von mehr als einem Kilometer bietet er genug Spielraum für Touren fast jeder Länge. Das Ufer ist flach und verfügt über einige gut erreichbare Einstiegsstellen, etwa an der Badi in Aesch oder in Mosen und Seengen. Da im Sommer Kursschiffe, Segler und Schwimmer unterwegs sind, heisst es Augen auf und Abstand halten. Die vorgeschriebene Distanz zu den Naturschutzzonen muss eingehalten werden. Doch bei der Grösse des Sees ist das kein Problem, es hat ausreichend Platz für alle. [www.hallwilersee.ch](http://www.hallwilersee.ch)



### Mit Blick auf die Alpen

Der Sarnersee ist perfekt für einen SUP-Ausflug: Eingebettet in die voralpine Landschaft, bietet er nicht nur Paddelvergnügen auf meist ruhigem Wasser, sondern auch ein spektakuläres Landschaftserlebnis mit Alpenpanorama. Wegen seiner überwiegend flachen Ufer gibt es genug Möglichkeiten zum einfachen Ein- und Auswassern. Mit 6,5 Kilometern Länge und 1,3 Kilometern Breite ist er für Touren gut geeignet. Wer sich zwischendurch stärken möchte, kann eines der Badi-Restaurants in Sarnen, Sachseln oder Giswil besuchen.

[www.obwalden-tourismus.ch](http://www.obwalden-tourismus.ch)

