

Auf das Brett gekommen

Jerome Weber zeigt Anfängern die Grundlagen des Stand-Up-Paddelns und bietet Touren an

Von unserem Redaktionsmitglied Hauke Heuer



Körperspannung: Die Stand-Up-Paddle-Boards dienen nicht nur der Fortbewegung, man kann auf ihnen auch Fitness-Übungen machen. Dadurch, dass man die Balance halten muss, erhöht sich der Trainingseffekt. Jerome Weber bietet Kurse in Kooperation mit einem Yoga-Trainer an. Fotos: Hauke Heuer

Achern. Vor wenigen Jahren war es noch ein Kuriosum. Doch heute reißt niemand mehr verwundert die Augen auf, wenn Menschen, aufrecht stehend mit einem Paddel in der Hand, auf übergroßen Surfbrettern über

Seen und Flüsse gleiten. Die Trendsportart Stand-Up-Paddling ist mittlerweile auch einer breiteren Masse bekannt. Wenn aber Jerome Weber mit seinem Brett über den Max-Jordan-See bei Renchen paddelt und plötzlich auf seinem wackeligen Untersatz einen Kopfstand macht, oder sich um die eigene Achse dreht, schauen die anderen Badegäste am Ufer dann doch sehr interessiert ob der akrobatischen Künste, die ihnen geboten werden.

„Die Tier und Pflanzenwelt, etwa in den Rheinauen, berührt mich sehr.“

Jerome Weber, Stand-Up-Paddling-Trainer

Webers Können kommt nicht von ungefähr. Er trainiert seit drei Jahren alle Interessierten im richtigen Umgang mit den Boards, aber organisiert auch Touren durch die Rheinauen und verleiht das nötige Equipment.

Der 43-Jährige, der im Hauptberuf als Gruppenleiter in der Lebenshilfe in Achern arbeitet, kam erst über eine Verletzung zum Stand-Up-Paddling. Einen Faible für das nasse Element hatte er aber schon immer. „Meine Mutter stammt aus der Bretagne. So habe ich immer viel Zeit am Meer verbracht“, erinnert er sich und fügt hinzu: „Seit meinem sechsten Lebensjahr habe ich eigentlich alle Wassersportarten ausprobiert, die etwas mit Brettern zu tun haben.“ Als er in Folge einer schweren Fußverletzung vor sechs Jahren das Wind-, Wellen und Kitesurfen für einen längeren Zeitraum

aufgeben musste, versuchte Weber es einmal mit dem Stand-Up-Paddling.

Was als eine Art selbst verschriebene Rehabilitationsmaßnahme begann, wurde schnell zu Webers Steckenpferd. „Ich habe damals viel Zeit auf dem Board verbracht. Und wurde immer wieder von Menschen angesprochen, die wissen wollten, was genau ich da mache“, berichtet er. Schon damals habe er geahnt, dass das Stand-Up-Paddling zur Trend werden könnte und beschloss, seine Begeisterung für den Sport weiterzugeben. Dass die Sportart vergleichsweise wenig Aktion mit sich bringt, stört ihn gar nicht. „Das Stand-Up-Paddeln ist eine echte Flucht aus dem Alltag. Die Tier und Pflanzenwelt, etwa in den Rheinauen, berührt mich sehr. Bei klarem Wasser kann man sogar die Fische auf dem Grund beobachten“, schwärmt Weber.

Doch bevor die Gäste mit ihm auf eine der Touren aufbrechen dürfen, müssen sie erst einmal die Grundlagen des Stand-Up-Paddelns beherrschen. „Bei mir steht die Sicherheit generell an erster Stelle“, stellt Weber klar. Er ist auch ausgebildeter Rettungsschwimmer. Interessierte, die noch keine Erfahrung in der Sportart gesammelt haben, müssen in einem Grundkurs beispielsweise erst lernen, wie sie sich mit gezielten Paddelschlägen fortbewegen und steuern. Aber auch, wie sie nach einem Sturz in das Wasser wieder auf das Brett kommen. „Viele haben in ihrer Kindheit keine Erfahrungen mit Kanus oder Kajaks gesammelt und müssen das Paddeln erst lernen. Gerade ältere Leute tun sich ohne Anleitung schwer damit, sich wieder nach oben zu ziehen“, erklärt Weber. Darüber

hinaus gelte es Regeln zu verinnerlichen, etwa, dass das Brett immer mit einer Leine am Fußgelenk befestigt werden muss – sonst schwimmt es bei einem Windstoß ganz schnell weg. In jedem Fall müssten die Kursteilnehmer eine gewisse Grundfitness mitbringen und schwimmen können, so Weber.

Neben den Kursen und Touren bietet der Trainer auch erlebnispädagogische Veranstaltungen für Kinder- und Jugendgruppen an. Sogar Yoga kann auf den Boards gemacht werden. Weber ist dafür eine Kooperation mit einem Yoga-Lehrer eingegangen, der die Übungen anleitet.

Die Veranstaltungen finden immer individuell geplant auf den verschiedenen Gewässern der Region statt. Weber hätte jedoch gerne einen festen Platz, an dem seine Kurse stattfinden können. Er habe sich bereits mit dem Pächter des Strandbades am Achernsee geeinigt. Der Ort sei auch deshalb gut geeignet, weil hier weitere Rettungsschwimmer das Geschehen überblicken könnten. Die Stadt habe das Vorhaben aber mit Hinweis auf den Naturschutz abgelehnt. „Ich verstehe die Bedenken. Aber ich setze immer alles daran, dass meine Kursteilnehmer nicht in die Uferzonen fahren. Auch mir ist die Natur sehr wichtig“, stellt Weber klar und hofft, sich doch noch mit der Verwaltung einigen zu können.

Derzeit darf der Wassersportler pandemiebedingt sowieso nur Einzelpersonen im Stand-Up-Paddeln unterrichten. Wer Weber einmal für einen Kurs buchen möchte, findet auf www.supjay.de alle wichtigen

Informationen.