

GA vom 8.12.15

S. 1.

VON SILKE MENY

Der übers Wasser geht

Der junge Graurheindorfer Wassersportler Ole Schwarz ist erfolgreich als Stand-up-Paddler

BONN. Sechs Grad Celsius zeigt das Thermometer an diesem Tag an. Ole Schwarz zeigt sich davon unbeeindruckt: Das Stand-up-Board unter dem Arm, kommt der 18-jährige Graurheindorfer mit Einbruch der Dunkelheit von seiner täglichen Trainingseinheit auf dem Rhein zurück. 30, 45 und 60 Sekunden lange Sprints in zwei Durchläufen standen heute auf dem Plan, den sein Vater, Trainer und Stand-up-Pionier Olaf Schwarz, ihm erstellt hat. Übungen, die dem Sportler des Wassersportvereins Blau-Weiß Bonn bei Stand-up (SUP)-Rennen helfen sollen, schnell durchzustarten.

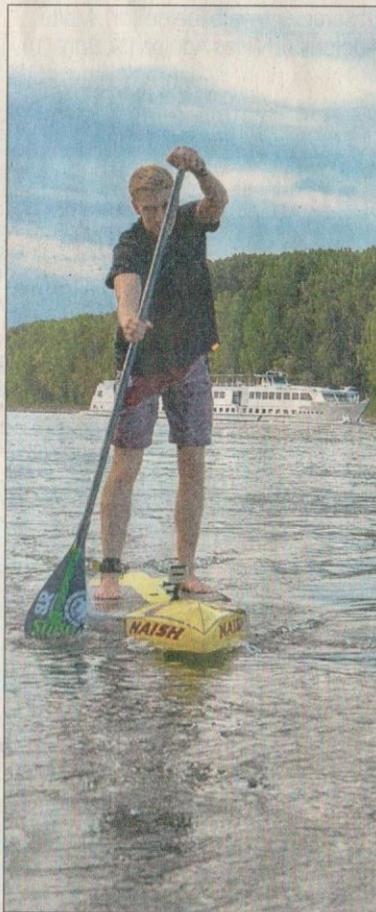
Das Gros des Starterfelds direkt zu Beginn hinter sich zu lassen, ist von entscheidendem Vorteil, will man zu den Ersten zählen. Und dass er das kann, hat er am vergangenen Sonntag erst wieder bewiesen. Beim 6. Nautic SUP Crossing, dem legendären Rennen in Paris auf der Seine, das am Nikolaustag trotz der IS-Anschläge der jüngsten Vergangenheit ausgetragen wurde. 500 Stehpaddler verschiedener Nationen – Leistungs- und Freizeitsportler – gingen dabei in verschiedenen Klassen an den Start, zogen Schlag für Schlag an den Sehenswürdigkeiten wie Notre Dame und Eiffelturm vorbei – ohne diese wahrzunehmen. Dazu war keine Zeit, wollte man gewinnen. Und Youngster Ole fuhr direkt ganz vorne mit: Zum ersten Mal in der Leistungsklasse der Profi-Männer gestartet, paddelte er

sich als bester Deutscher in 1:12:53 auf Platz 14 und kam damit nur knapp fünf Minuten nach dem französischen Sieger Tituan Puyo (1:17:40) ins Ziel. Die deutsche Stehpaddler-Szene feiert ihn bereits als Durchstarter des Jahres.

Dass er das ist, hat der Schüler der Gesamtschule Beuel dieses Jahr schon mehrfach bewiesen: Bei den deutschen Stand-up-Paddling-Meisterschaften des Deutschen Kanu-Verbandes – ausgetragen in Berlin auf dem Tegeler See – hat er sich im Juli in den beiden Disziplinen Sprint und Langstrecke als Jüngster unter den Herren die Vizemeisterschaft erpaddelt.

Beim Sprint wird eine Strecke von rund 400 Metern in zwei bis drei Minuten gefahren – die zu erreichende Zeit ist dabei davon abhängig, wie viele Wendungen gepaddelt werden müssen. Gestartet wird in sogenannten „Heats“ mit vier bis acht Personen, bei denen nach dem K.o.-System immer der Schnellste eine Runde weiterkommt.

Bei der Langstrecke müssen zwischen fünf und 15 Kilometer auf dem Board zurückgelegt werden, wobei man für zehn Kilometer etwa eine Stunde braucht. „Der Sprint geht schneller vorbei, aber es passiert auch schneller etwas – zum Beispiel, dass man bei der Wende ins Wasser fällt“, meint Ole. „Die Langstrecke ist fairer, aber anstrengender. Doch es gibt einen Trick: Man setzt sich auf die Welle des Vordermanns und chillt, bis es darauf ankommt.“ Taktisch geschickt muss jedoch immer gefahren werden. Es gilt, sich seine Kraft



Alltag: Ole Schwarz beim Training auf dem Rhein. FOTO: MENY

so einzuteilen, damit noch Power für den Endspurt vorhanden ist.

Kraft hat Ole genug: Nur wenige Tage nach seinem Erfolg in Berlin holte er sich Gold bei den deutschen Meisterschaften im Beach Race auf Sylt, das auf der Nordsee ausgetragen wurde. Damit ge-

wann er den ersten Titel des deutschen Meisters im Beach Race überhaupt. Beach Race ist eine noch junge Disziplin des SUP, bei der es neben „Paddelfähigkeit“ auf Technik und Athletik ankommt: Die Sportler starten mit Brett und Paddel am Strand, laufen ins Wasser, müssen auf dem Board einen engen Bojenkurs umfahren, um später wieder mit dem Paddel an den Strand und über die Ziellinie zu laufen.

Auf den Erfolg in Sylt folgten weitere bei anderen Rennen – zuletzt im November beim Hot Freeze Wintercup des Kanu-Clubs Herdecke, bei dem Ole Schwarz Zweiter wurde. Doch das Rennen, für das er in den vergangenen Wochen im Training alles gab, war das Nautic SUP Crossing in Paris, an dem er schon 2014 – in der Junioren-Klasse der Nicht-Profis – teilnahm: „Da war es null Grad kalt und anstrengend.“

Das kann ihn aber grundsätzlich nicht davon abhalten, aufs Wasser zu gehen. Schließlich saß er schon als Dreijähriger im Wildwasser-Zweierkajak und schippte mit seinen Eltern Alexandra Freyer und Olaf Schwarz, beide einst international erfolgreiche Wildwasser-Kanuten, über den Rhein. Mit sechs saß er bereits allein im Boot, mit zehn bestritt er erste Kajak-Rennen.

Ans Stand-up-Paddling ist er 2009 eher zufällig geraten: „Ich habe einen Windsurfkurs in Warnemünde geschenkt bekommen, aber es gab keinen Wind, da bin ich auf SUP ausgewichen. Es war das ers-

te Jahr, dass dort überhaupt SUP-Bretter vermietet wurden, so jung ist der Sport in Deutschland noch.“

Sein hehres Ziel nach dem beachtlichen Erfolg in Paris: „Ich möchte unter die Top 10 der Weltbesten über die Langstrecke kommen.“ Was er sich sonst noch wünscht? „Außer genug Wasser unterm Brett einen Flug nach Hawaii“ – zur Wiege des Surfens und der Heimat der Surf-Legende und seines Idols Robby Naish. Naish hat ihn, als er ihn 2010 bei einem SUP-Event in Hamburg kennenlernte, motiviert, Rennen zu fahren. Sein Unternehmen sponsert Ole inzwischen auch die Boards. Doch der baut sich gerade auch selbst eines: Zwischen Schulbesuch und Trainingseinheiten feilt er im BWB-Bootshaus mit einem Vereinskollegen an der Form, mit der sie später das ideale Brett erstellen möchten. Das ideale SUP-Paddel – ein Paddel mit „Knick“ – hat sein Vater bereits entwickelt.

Stand-up-Paddling

Stand-up-Paddling, kurz SUP oder auch Stehpaddeln, ist **eine Kombination aus Wellenreiten und Kanufahren**. Beim Stehpaddeln bewegt sich der Sportler auf einem speziellen SUP-Board stehend mit einem Stehpaddel vorwärts, ob auf Seen, Flüssen oder dem Meer. Es ist ein schnell erlernbarer, ruhiger und trotzdem den ganzen Körper fordernder Sport. Er schult Gleichgewichtssinn und Koordination und stärkt die gesamte Muskulatur. *msi*