

MAGAZIN am Wochenende

Gleiten Sie mit uns ins Wochenende

Unter den Füßen spüren Sie ein leichtes Plätschern, mit jedem Paddelzug vom Ufer weg wird es leiser – wir lassen den hektischen Alltag hinter uns. Stand-up-Paddeln ist gut für Körper und Seele, das merken immer mehr Menschen. Wir sind mit Profi Pascal Rösler unterwegs, und auch sonst ist dieses Magazin ein voller Genuss. Also, gleiten Sie mit uns ins Wochenende! ◀



LIEBES LEBEN

Der tz-Beziehungs-Check

SEITE 17



GASTRO-TIPPS

Beim Schlemmen einkaufen

SEITE 19



INTERVIEW

Kabarettist Sigi Zimmerschied

SEITE 20

Unterwegs mit...



Pascal Rösler liebt die Ruhe am Walchensee genauso wie einen Start im Hafen (rechts)

Fotos: Fassmer, Schönrock



Paddeln für die Umwelt

Stand-up-Paddling ist eine runde Sache: meditativ in der Natur unterwegs, Fitness-training auf dem Wasser, ein Trendsportart ist es inzwischen auch. Für Pascal Rösler ist es zur Passion geworden, mit dem SUP Seen zu überqueren und Flüsse zu erkunden. Doch ihm geht es um mehr: den Umweltschutz, die Bedeutung des Wassers. Dem ehemaligen Windsurfer sind sportliche Erfolge nicht mehr wichtig. Er paddelt fortan für den Erhalt der Natur. Als Finanzberater waren es Zahlen, die ihn zu Höchstleistungen antrieben. Jetzt möchte er ein Umdenken in der Gesellschaft in Bewegung bringen. Mittlerweile organisiert der 46-Jährige mit seinem Verein „Pure Water for Generations“ Wasserschulung und befreit Gewässer von Plastikmüll. ◀

PADDELE-PROFI Pascal Rösler

Wenn sich Pascal Rösler Brett und Paddel schnappt, dann macht er das nicht nur als reines Freizeitvergnügen. Nein, der Mann ist schon ein waschechter SUP-Profi. Für ein Umweltschutz- und Filmprojekt paddelte er schon auf der Isar und Donau von München nach Wien und weiter bis zum Schwarzen Meer. Einziger „Luxusartikel damals an Board: seine Lederhose... Er sammelte mit der Aktion Geld für Naturschutzprojekte und setzt sich für die Renaturierung unserer Flüsse ein (mehr im Internet unter sup-muenchenschwarzesmeer.de). Aber keine Sorge: Auch zur reinen Gaudi steigt er gerne aufs Brett und will den Sport sowieso möglichst vielen Neulingen nahebringen. „Ich kann nur jeden motivieren, selbst einmal mit dem Paddel in See zu stechen und dabei die Nähe zum Wasser zu spüren und sich dessen Bedeutung vor Augen zu führen“, meint der Umweltschützer.

Natürlich hat er dafür ein paar Tipps für das Münchner Umland parat. „Und einen Wunsch noch dazu“, ergänzt Pascal. „Der Natur zuliebe wäre es toll, wenn nicht jeder mit dem eigenen Auto zum schönsten See fährt, sondern sich einige Leute zusammenschließen.“ Aufblasbare SUPs machen es sogar möglich, mit der Bahn zum Paddelausflug anzureisen.

► Zum Beispiel an den **Tegernsee**, und zwar nach Tegernsee. „Südlich des Yachtclubs gibt



Auf jedem Gewässer daheim: Pascal paddelt auch auf Loisach und Salzach

es einen kleinen Kiesstrand, an dem man gut einsteigen kann“, empfiehlt Pascal. Das Alpenpanorama macht das Paddelerlebnis in der Natur perfekt. Allerdings ist auch ein wenig Vorsicht geboten, denn Schiffe beanspruchen den Tegernsee ebenfalls für sich. Wer vor Ort ein wenig Anleitung braucht, kann sich an eine der Surf- und Segelschulen wenden, die auch SUP-Material verleihen und Kurse geben wie zum Beispiel in Gmund oder Bad Wiessee.

► Auch der **Ammersee** ist mit der S-Bahn im Nu angesteuert und kann mit dem SUP erkundet werden. Vom Board aus eröffnet sich dem Padd-

ler eine ganze andere Perspektive auf den drittgrößten See Bayerns. Auch hier ist man nicht ganz allein auf dem Wasser. Wegen der günstigen Windverhältnisse ist der Ammersee vor allem bei Surfern und Seglern beliebt. Bei Touristen auf Fahrgastschiffen ebenfalls. „Rücksicht nehmen und das Wetter immer im Auge behalten“, rät Pascal. Ein unkomplizierter Einstieg mit dem Board ist zum Beispiel im nördlichen Teil des Ammersees an der Uferpromenade in Stegen möglich. Der Uferbereich ist dort flach abfallend. Die etwas windgeschützte Echinger Bucht ist ein weiterer ein Tipp des Experten.

► Die Ausflugsschiffahrt wird den Stand-up-Paddlern auf dem **Walchensee** nicht den Weg oder die Sicht durchkreuzen. Hier ist es eher das unvergleichlich türkis-grüne Wasser, das den Blick zu 100 Prozent bannt. Eingebettet zwischen den Alpen bietet der Walchensee ein pures Naturerlebnis. Und das soll auch noch lange so bleiben. Der tiefe, kalte Bergsee, einschließlich der Uferstreifen ist Landschaftsschutzgebiet. „Und wenn ihr beim Paddeln mal auf eine alte Dose oder Verpackung stößt, nehmt alles gleich mit. Diesen wunderschönen Ort gilt es zu erhalten. So wie natürlich jedes Gewässer“, bittet Pascal. Am Walchensee kann das SUP fast überall zu Wasser gelassen werden. Aufgrund der Größe und Tiefe (bis zu 192 Meter) und noch dazu der nicht seltenen Fallwinde sollten Anfänger eine Schule aufsuchen, um die Basics zu erlernen (zum Beispiel in Urfeld). „Oder sogar eine aufblasbare Sicherheitsboje mitnehmen.“

► Nicht so kalt wie der Walchensee ist der **Staffelsee** und deswegen für Anfänger geeignet, die vielleicht noch das eine oder andere Mal ins Wasser fallen. Langweilig wird es auf dem Staffelsee definitiv nicht: Mit dem SUP kann man Kurs auf eine oder gar alle der sieben Inseln neh-

men. Die Alternative: vom See aus den Blick auf das Zugspitzmassiv genießen. „Das mache ich persönlich am liebsten ganz in der Früh“, so Pascal. Gute Einstiege für eine Paddeltour auf dem Staffelsee gibt es in Murnau, Seehausen und Ufing.

► Eine besondere Herausforderung für Stand-up-Paddler sind Flüsse. Bevor man sein Board aber auf ein fließendes Gewässer setzt, muss man sich umfassend über den Verlauf informieren. Es ist wichtig, über Hindernisse, Wehre und die Strömung Bescheid zu wissen. „Wer schon viele Kilometer gepaddelt ist und Lust hat auf ein erstes SUP-Abenteuer auf dem Fluss, ist auf der **Loisach** gut aufgehoben“. Mit entsprechender Schutzausrüstung sind die Abschnitte bei Murnau und Großweil zu befahren. Nach den beiden Orten fließt die Loisach in den Westteil des Kochelsees ein. „Das ist eine tolle Tour auf der“. Vor kurzem hat Pascal eben diese bei einer Reinigungsaktion mit André Wacke und vielen freiwilligen Helfern von Müll befreit.

► MIRIAM SCHÖNROCK

WAS SIE BRAUCHEN



BOARDS

SUP-Bretter gibt es in allen möglichen Größen und Varianten – auch was den Preis angeht. Bei etwa 250 Euro geht's los, nach oben

sind kaum Grenzen gesetzt, auch Preise im vierstelligen Bereich sind drin. Wer erst mal reinschnuppern will, sollte sich ein Brett leihen, eventuell kombiniert mit einem kurzen Einsteigerkurs. Die Grundlagen erlernt man sofort, nach ein, zwei Stunden ist man sicher auf dem Brett unterwegs.

MIET-ADRESSEN

- **Ammersee**
steinlechner-bootsverft.de (Utting)
- skischulemueller.de (Eching)
- wikiwakiwu.com (Herrsching)
- **Staffelsee**
freeride-guide.com
- supscout.de
- **Tegernsee**
segelschule-stickl.de (Gmund)
- sailingcenter.de (Bad Wiessee)
- marina-tegernsee.de (Tegernsee)
- **Walchensee**
sup-walchensee.de (Jachenau)
- **Loisach**
bavarianwaters.com

