

Neustadt

Es ist Sommer – komm, lass' uns SUPen!

Was zunächst ein Nischensport war, entwickelt sich immer mehr zum beliebten Trendsport für Jedermann. Die Rede ist von Stand Up Paddling – kurz: SUP! Die Vorzüge liegen klar auf der Hand: ganz einfach zu erlernen, eine Kombination aus Sport und Naturerlebnis und ein ganzheitliches Training vom Scheitel bis zur Sohle.

Dazu kommt das lässige Wassersportfeeling im Hang-loose-Style, kombiniert mit einem großen Funfaktor. Es gibt also viele Gründe zu SUPen - und kaum einen, es nicht zu tun. In der Lübecker Bucht sind die SUP-Boards schon seit einiger Zeit die ‚Bretter, die die Welt bedeuten‘. Mit einem Augenzwinkern nennt manch' einer die Region auch schon die



SUP & SOUL in der „Bucht der Boards“ mit etlichen SUP-Stationen © Ph Swellines Herpel

‚Bucht der Boards‘. In Scharbeutz, Sierksdorf und Neustadt in Holstein gibt es diverse SUP-Stationen, und die SUP-Angebote sind inzwischen mannigfaltig: geführte Sunrise-Touren am Morgen, SUP Sundowner am Abend, SUP4Kids Club, SUP Race Workshop für Teens,

SUP Yoga als Einzelstunde oder als mehrstündiger Workshop.

SUP-Festival Feeling gibt es bei der ‚SUP & SOUL Beach Tour‘, die bereits in Timmendorfer Strand, Grömitz und Scharbeutz Station machte. Am zweiten Augustwochenende lädt die Event-Reihe rund ums SUP-Board abschließend nach Pelzerhaken ein. Sie bietet mit ihrem Programm vom Stand Up

Paddling, über Yoga auf dem SUP- Board oder auch am Strand, chilligem Wohlfühl-Ambiente mit Live-Musik und trendigen Foodtrucks ein sportlich-lässiges Ostseerlebnis. Vom 6. bis 9. September können Zuschauer beim ‚ICF SUP World Cup‘ live miterleben, was die internationale SUP-Elite auf und mit dem SUP-Board leisten kann. Hierfür werden die besten Stand Up Paddler der Welt nach Scharbeutz kommen - dem einzigen deut-



SUP und Yoga sind eine immer beliebtere Kombination. © www.luebecker-bucht-ostsee.de

schon Stopp der Stand Up Paddling World Series. Neben spannenden Wettkämpfen gibt es ein tolles Familienprogramm.

Eine Übersicht der SUP-Stationen von Scharbeutz bis Neustadt in Holstein gibt es unter <https://www.luebecker-bucht-ostsee.de/sup> Eine Übersicht über alle SUP-Touren und weiteren SUP-Angebote liefert der Veranstaltungskalender: <https://www.luebecker-bucht-ostsee.de/veranstaltungskalender>.