

**Zeitschrift:** Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft  
**Herausgeber:** Pro Senectute Basel-Stadt  
**Band:** - (2020)  
**Heft:** 4: Der Rhein

**Artikel:** Stand-up-Paddeln : stehend auf dem Rhein  
**Autor:** Zeller, Manuela  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-895366>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)


### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 07.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



A full-page photograph of a man and a woman on stand-up paddleboards (SUPs) on a river. The man, Simon Lang, is on a yellow board with 'NAISH' written on it, wearing a yellow t-shirt and dark shorts. The woman, Manuela Zeller, is on a yellow and white board, wearing a dark tank top and light blue shorts. Both are using black paddles. The water is blue with ripples. The background is a vast expanse of water under a clear sky.

Stand-up-Paddeln

# Stehend auf dem Rhein

Sie befahren den Rhein stehend und kommen mit eigener Muskelkraft gegen die Strömung an – und zwar auf einem ultraleichten, beweglichen Board. Was tun die da genau? Und wäre das vielleicht ein geeignetes Hobby für die immer heisseren Sommer? Manuela Zeller hat den Trendsport Stand-up-Paddeln ausprobiert.

Text **Manuela Zeller** · Fotos **Claude Giger**

Manuela Zeller  
übt mit Simon Lang,  
wie man auf dem  
Rhein steht.



Der erste Paddelversuch von Autorin Manuela Zeller (rechts) findet am Birschöpfli statt, da es bei der Rheinmündung kaum Strömung hat. Das ist hilfreich, da es in der ersten halben Stunde schwierig ist, auf dem Board zu stehen.

Übrigens: Man sieht sie zwar kaum, aber die obligatorische Schwimmweste haben beide Paddler dabei. ►



Aufstehen? Auf dieser wackligen Unterlage? Geht Stand-up-Paddling nicht auch kniend? – Die ersten Übungen auf der Birs testen das Gleichgewicht der Autorin.



Stehen ist ja doch möglich, fast schon einfach. Wären da nicht die Wellen, die Strömung und die wackligen Knie.

**S**tand-up-Paddling, abgekürzt SUP, könnte man übersetzen mit «stehendes Paddeln». Die Sportart, wie sie heute ausgeübt wird, ist noch jung. Die Ursprünge gehen, gemäss dem Mythos, allerdings weit zurück zu den indigenen Hawaiiern, denen wir auch das Wellenreiten zu verdanken haben. Zum Supen braucht man ein SUP-Board, ein langes Paddel, eine Schwimmweste und ein Gewässer: Auf Seen, Flüssen und sogar auf dem Meer wird stehend gepaddelt. Die Bretter sind um die drei Meter lang und etwa zehn Kilogramm schwer, sie können problemlos getragen werden. Manche sind aufblasbar und lassen sich im Rucksack oder auf einem kleinen Wagen transportieren.

#### Wieso ein SUP?

Simon Lang betreibt seit drei Jahren die erste SUP-Schule in Basel. Zuerst unterrichtete er auf der Kraftwerkinsel, jetzt beim Birschöpfli. Er mag die Vielseitigkeit des SUP-Boards. Man könne damit eine Stunde

lang durch die Stadt paddeln oder ganze Tagestouren den Rhein hinunter machen. Und auch die Perspektive ist ungewohnt: Stehend sieht man gut durch die spiegelnde Wasseroberfläche hindurch.

Ausserdem ist man laut Lang auf dem SUP-Board ganz nah am Wasser. Anders als etwa beim Kanufahren sei es normalerweise kein Problem, hineinzufallen. «Man kann unterwegs baden gehen», resümiert Simon Lang, «danach steigt man wieder auf und paddelt weiter.» Geht ein Paddler unfreiwillig baden, mag das auf den ersten Blick gefährlich ausschauen, das sei es aber meistens nicht. Was die Gefahren betrifft, macht Simon Lang den Vergleich mit dem Wandern:





◀ Simon Lang zeigt den Anfängern beim Birköpfli, wie man richtig paddelt.

«Eine Bergwanderung ist gefährlicher als ein Spaziergang über den Feldweg; wichtig ist es, die Route entsprechend seinen Fähigkeiten auszuwählen.»

#### SUP<sub>er</sub> werden

Während auf den Seen die Stand-up-Paddler allgegenwärtig sind, gibt es in Basel noch nicht so viele von ihnen. Je nach Wasserstand sei es mit dem Brett auf dem Rhein auch recht anstrengend, bestätigt der SUP-Lehrer. Möchte man auf dem Wasser an den Ort zurückkehren, wo man gestartet ist, muss man zwangsläufig früher oder später flussaufwärts paddeln – bei schönem Wetter auch noch mit viel Publikum am Ufer. Belohnt wird die Mühe dann allerdings mit der gemütlicheren Fahrt flussabwärts.

Simon Lang selber supt seit zehn Jahren. Damals habe es in Basel noch keine Kurse gegeben. «Ich habe das SUP-Board in Pratteln im Surf-Shop gekauft», erinnert er sich, «bin runter zum Rheinufer und bin gleich losgepaddelt.» Das sei abenteuerlich gewesen, «ich hatte Blasen an den Händen!». Es sei durchaus möglich, sich Youtube-Videos anzuschauen und sich die Technik so selbst anzueignen. Auf Fliessgewässern empfiehlt er allerdings einen Kurs: «Man lernt, wie man mit der Strömung umgehen kann und die wichtigsten Sicherheitsvorkehrungen.»

Ein kurzer Einführungskurs reicht aber aus, um den Rhein später selbstständig erkunden zu können. Anders als etwa beim Surfen steht man auf einem stabilen SUP-Board schon beim ersten Versuch. Und auch die Wellen der Motorboote machen das Ganze nicht wilder als eine freihändige Fahrt im Bus. SUP-Sets bekannter Marken sind ab 500 Franken zu haben. Es gibt günstigere Modelle bei den Discounter, davon rät der SUP-Lehrer allerdings ab. Die Ausrüstung wird auch an verschiedenen Orten in Basel vermietet. ■



## Paddeln mit Rücksicht

Die Schweizerische Vogelwarte Sempach hat gemeinsam mit dem Schweizerischen Kanu-Verband, Pro Natura, der Jagd- und Fischereiverwalter-Konferenz und dem Bundesamt für Umwelt Empfehlungen erarbeitet, wie Paddlerinnen und Paddler Störungen der Tierwelt reduzieren und vor allem für Wasservögel den Stress verringern können.

### 1 Orte mit wenig Störpotenzial auswählen

Dazu zählen Siedlungsbereiche und Gebiete mit Uferverbauungen sowie offene Wasserflächen.

### 2 Rücksichtsvoll paddeln

Öffentliche Ein- und Auswaschungsstellen nutzen, Wege durch die Ufervegetation vermeiden. Nie direkt auf Vögel zusteuern und diese auch nicht verfolgen. Nachts auf Stand-up-Paddeln verzichten.

### 3 Sensible Gebiete meiden

Dazu gehören ausgedehnte Schilfgürtel, Kiesinseln, Aufschüttungen und Mündungsbereiche von Fliessgewässern. Diese dienen als Brut- und Rastplätze und sind wertvolle Rückzugsorte für die Vögel.

### 4 Paddeln unterlassen

Dazu gehören Naturschutzgebiete, Wasser- und Zugvogelreservate sowie Bestände von Wasserpflanzen wie Schilf, Binsen oder Seerosen.