

Medientext 2022

## **Stand Up Paddeln am Bodensee**

**Wer gemütlich über das Wasser wandern möchte, der sollte die Stand Up Paddle Schule in Rorschach besuchen. Dort bringen Dario Aemisegger und sein Team jedem in weniger als zwei Stunden diese faszinierende Sportart bei. Also rein in die Badehose, rauf aufs Brett und anschliessend ab in die Strandbar, um gemeinsam mit fröhlichen Menschen die Sonne, das Leben und die Schönheit des Bodensees zu geniessen.**

Von St. Gallen aus braucht man mit dem Zug oder dem Auto gerade mal 15 Minuten, um die Rorschacher Bucht zu erreichen. Ein Aufwand, der sich wahrlich lohnt, denn diese Bucht ist der ideale Ort für einen herrlichen Badetag. Wer seine sportlichen Fähigkeiten erweitern möchte, der kann dort von fachkundigen Guides die Kunst des Stand Up Paddelns erlernen.

2021 gründete Dario Aemisegger die Paddelschule SUP LIFE, um seine Leidenschaft für das Stand Up Paddeln mit anderen Menschen zu teilen. Der Ostschweizer Sonnyboy war der Pionier, der diese Sportart an den Bodensee brachte. Und das in ziemlich beeindruckender Manier, denn Dario Aemisegger ist neben seiner ruhigen und fröhlichen Art auch bekannt als ein Typ für Rekorde. Er war der erste Mensch, der den Bodensee mit einem Stand Up Paddel der Länge nach durchquerte. Im Juli 2019 bewältigte er die 63 Kilometer von Bodman-Ludwigshafen nach Bregenz in etwas mehr als zehn Stunden. Bis heute konnte niemand den Rekord auch nur annähernd brechen. "Diese Durchquerung ist für mich persönlich das Highlight meiner Liebe zum Bodensee", sagt Aemisegger.

### **Die Kraft aus der Mitte**

Und diese Liebe möchte er weitergeben, damit jeder erfahren kann, wie schön und gesund das Stand Up Paddeln ist. Fast jeder kann den Sport ausüben, weil der Puls nicht höher ansteigt als bei einer angenehmen Wanderung. Er verbessert die Balance und kräftigt die Arme, die Schultern und den Rumpf. Was gerade für Menschen die eine sitzende Tätigkeit ausüben sehr wichtig ist, um Haltungsschäden zu vermeiden. "Zudem verspürt man am Wasser ein wunderbares Gefühl von Freiheit." versichert Aemisegger, der sich selbst gerne als Ostschweizer Bodensee-Enthusiast bezeichnet. "Man kann paddelnd die Küste erforschen. Fast so wie damals die Abenteurer und Entdecker mit ihren Schiffen."

## **In weniger als zwei Stunden**

Anfänger besuchen bei SUP LIFE am besten jenen Grundkurs, den das Team liebevoll "Klassiker" getauft hat. Neben dem praktischen Umgang mit dem Sportgerät lernt man in gerade mal 100 Minuten auch alles Wissenswerte über Technik und Verhaltensregeln, um den Sport sicher ausüben zu können. Mit der Gruppe macht man die ersten Gehversuche auf dem Wasser. Und anschliessend vielleicht den gemeinsamen Schritt in die Beach-Bar, die auch bei den Einheimischen sehr beliebt ist. Früher sei in Rorschach eher wenig los gewesen, verrät eine Anwohnerin, aber seit Dario mit der Paddel-Schule begonnen habe, sei die Rorschacher Bucht ein wirklich beliebter Ort für Beach Boys und Girls aller Altersstufen geworden.

Apropos Altersstufen. Wer mit über 50 noch immer in der Blüte seines Lebens steht, Sport aber lieber mit Gleichaltrigen ausübt, der kann einen der Ü 50 Kurse buchen. Für Individualisten gibt es natürlich auch Privatkurse, um ganz in Ruhe seine persönliche Freude am Paddeln zu entdecken.

## **Paddel & Bike**

Für Entdecker aller Altersklassen werden von erfahrenen Guides geführte Touren angeboten. Dabei besucht man gemeinsam die schönsten Orte der Region. Immer beliebter werden die sogenannten "Sunrise" oder "Sunset" Paddel Ausflüge. Frühaufsteher können den Sonnenaufgang auf dem Wasser erleben, Nachtschwärmer können gegen Abend dem Sonnenuntergang entgegenpaddeln, um sich anschliessend am Strand von einem kleinen Gläschen wieder illuminieren zu lassen.

Wer ein rundum Paket für ein ganzkörperliches Sporterlebnis haben möchte, der sollte die "Paddel & Bike" Tour probieren. Am Vormittag geht es mit E-Mountainbikes hinauf zum Fünfländer Blick. Von dem 900 Meter hoch gelegenen Berg bietet sich ein spektakulärer Ausblick auf den gesamten Bodensee. Der Name kommt von den fünf Ländern, die man sehen kann. Dabei handelt es sich um die Schweiz, Österreich, Baden, Württemberg und Bayern. Dann geht es retour an den Strand von Rorschach für ein gemeinsames Mittagessen. Und am Nachmittag kann man mit dem Stand Up Paddel gemütlich auf dem Bodensee spazieren gehen.

## **Strandfestwochen der Freude**

Jedes Jahr finden in Rorschach von Ende Juli bis weit in den August hinein die Strandfestwochen statt. Dieses Festival vereint Musik, Wellness, Kulinarik und Sport zu einem herrlichen Event. Das Zentrum der Veranstaltungen ist die Hafenbar. Dort finden am Abend auch Konzerte statt. Untertags kann man sich das Leben mit Strandfeeling, Musik, Yoga, Biken oder eben Paddeln versüssen.

## **Eine Yacht für jeden**

Das alles wäre nicht möglich gewesen, wenn Dario Aemisegger seine Vision, den Menschen die Schönheit des Stand Up Paddelns zu vermitteln, nicht umgesetzt hätte. Zum Glück hat es der sympathische Ostschweizer getan. "Es ist mehr als nur ein Sport", gesteht Aemisegger. „Es ist das Gefühl von Freiheit. Ich sehe darin auch die private Yacht für alle sogenannten kleinen Männer und Frauen von der Strasse." Die vielen zwischenmenschlichen Begegnungen, die er durch diesen Sport bisher erleben durfte, empfinde er als echte Bereicherung. "Und ich wünsche mir sehnlichst, dass all diese Menschen den See so lieben gelernt haben wie ich. Denn dann ist es uns gelungen, mehr als nur einen Sport zu vermitteln." Lassen Sie sich die Bucht von Rorschach nicht entgehen und erleben Sie gemeinsam mit Ihren Liebsten einen Ort der Freude.

### **Kontakt:**

St.Gallen-Bodensee Tourismus

Luisa Gomringer

PR & Contentmanagement

Bankgasse 9 / Postfach

CH-9001 St.Gallen

Tel. +41 (0)71 227 37 39

Fax +41 (0)71 227 37 67

[luisa.gomringer@st.gallen-bodensee.ch](mailto:luisa.gomringer@st.gallen-bodensee.ch)