

Last-Minute SUP-Wettkampf Tipps

Du möchtest an einem Rennen teilnehmen? Hier sind ein paar Ratschläge, um Dich sicher an den Start zu bringen.

In der Woche vor dem Rennen:

* Du hattest Stress und konntest in den letzten Wochen kaum Paddeln? Nur nicht versuchen, kurzfristig einen möglichen Fitness-Rückstand "aufzuholen". Zusatzkilometer oder Intervalle sind nun kontraproduktiv. Lieber wettkampfspezifische Übungen machen.

* Verschiedene Starts probieren: 1 Beach Start; 2 im Wasser stehen, aufs Board hüpfen; 3 sitzend/kniend auf dem Brett; 4 Wasserstart. Mit Leash. Beach Finish üben – ans Land fahren, vom Board springen, Paddel mitnehmen. Leash abmachen nicht vergessen!

* Turns üben, in beide Richtungen (links drehen, rechts drehen). Mit Leash.

* Technical Race Technik: ans Land fahren, vom Board springen, 20 m mit Board laufen, zurück aufs Wasser, kurz raus paddeln. Mit Leash.

* Probiere NIE beim Rennen etwas Neues aus. Das heißt, kein neues Equipment, keine neue Bekleidung, kein neues Wundergetränk, keine neue Sonnencreme. Die Chance ist groß, dass man sich dadurch ablenkt – die Kleidung scheuert, das Getränk macht durstig, die Sonnencreme juckt.

* Am Abend vorher das Equipment und die Kleidung herrichten, vielleicht mit Checkliste:

- Ausschreibung / Anmeldung oder Anmeldebestätigung. Bargeld für Anmeldegebühr zzgl. Pfand für Startlycra, wenn möglich passend
- Wegbeschreibung / Fahrtzeit ausrechnen. Münzen fürs Parken
- Leash, ggf. Schwimmweste oder Restube
- Trinkrucksack/Trinkgürtel
- Kappe, Sonnenbrille und -creme
- Neopren oder Trockenanzug, Neo-Schuhe
- 2x Badehose/Short od. Badeanzug/Bikini
- Handtuch, Flipflop
- ggf. wasserdichter Handybeutel/Hüfttragegurt
- Wechselkleidung, Regenjacke
- Getränk/Snack (Riegel, Obst o.ä.)
- Tasche, Umhängeband für Auto-, Hausschlüssel
- Flicksatz: wasserfestes Klebeband, Schraubendreher (flach + kreuz), Gummiringe/Haarbänder, 2x Schnürsenkel, Sicherheitsnadel, Plastiktüte (1L, 3L mit Verschluss), kl. Taschenlampe
- Sonstiges: _____

Geheimtipp: Am Wettkampftag gleich nach dem Aufstehen eine kleine Runde Joggen (ca. 2 km) einschl. 3x 25m Sprints. Dann ist der Körper "wach" und das Kreislaufsystem kommt in Schwung, ohne übermäßige Belastung. Viel Glück!