

Ein Hauch von Venedig

SV Heiligenhaus bietet auf der Ruhr in Kettwig Stand-up-Paddling an. Reporter Frederik Brack war mit von der Partie

Frederik Brack

„Schnelle Stiche, schnelle Stiche! Schnell, schnell!“ Wasser spritzt umher. Mein linker Oberarm schmerzt. Meine Waden stechen. Bloß das Gleichgewicht halten. Immer wenn die Paddel ins Wasser stechen, macht die Ruhr glucksende Geräusche. Wir kommen der grünen Fahrwassertonne immer näher. „Jetzt drehen! Rechts Bogenschlag und links weiter schnell!“, ruft Kirsten Burat Abteilungsleiterin der Kanu-Abteilung beim Sportverein Heiligenhaus (SVH). So dreht das Big Stand-up-Paddle (SUP) Board eine enge Kurve um eine der Fahrwassertonnen auf dem Kettwiger Stausee. „So funktionieren auch die Rennen auf dem Baldeyensee“, erklärt Kirsten. Die Teams fahren so schnell wie möglich zu einer Boje, umrunden diese und paddeln wieder zurück zum Startpunkt.

Die Kettwiger Brücke ist rege befahren. Autos und Fahrräder sausen auf dem Asphalt über Ruhr. Einige Spaziergängerinnen und Spaziergänger genießen die Sonne und lassen ihren Blick über den Stausee wandern. Unter ihnen liegt ganz unscheinbar das Bootshaus des SVH. Man erkennt es nur durch das leicht von Weinranken und Efeu zugewachsenen blau weißen Schild über der Eingangstür.

Unter dem Vereinsheim der Kanu-Abteilung rauscht das grünliche Wasser der Ruhr den Staudamm hinab. Auf einem Pfeiler des Staudamms hockt eine Gruppe von Kormoranen und faulenz in der Sonne. Bei den hohen Temperaturen bis zu 30 Grad völlig verständlich. Vom anderen Ufer läutet die Kirchenglocke zweimal – 17.30 Uhr. In einer halben Stunde beginnt das SUP-Training auf dem Stausee. Im Bootshaus bereiten Kirsten, Robin und Kai die Boards schonmal vor. Die SUPs sehen ein bisschen aus wie aufblasbare Surfbretter, nur deutlich dicker. Für das heutige Training pumpen die Übungsleiterinnen und Übungsleiter vier einzelne SUPs und ein Big Sup, auf dem mehrere Leute stehen können, mit bis zu einem Bar Luftdruck auf.

Endlich geht es aufs Wasser. Zuerst knie ich mich auf das aufgeblasene Brett. Die ersten Paddelversuche sind noch zaghaft. Bei jeder Bewegung wackelt es. Kirsten zeigt mir, wie man auf den SUPs aufsteht. Heißen ja nicht umsonst Stand-Up-Paddle. Von den Knien geht es in den Vierfüßler-Stand, die Füße mittig auf dem Board. Und dann einfach aufstehen. „Gepaddelt wird von der Spitze des SUPs bis auf die Höhe der Füße. Wenn du den Paddelschlag weiterziehst, bringt das nichts“, sagt Kirsten.

Jene Miniwelle lässt das SUP schaukeln

Während ich versuche, ihre Tipps umzusetzen, merke ich, wie alle Muskeln vom Fuß bis hin zum Nacken helfen, mein Gleichgewicht zu halten. Jede Miniwelle lässt das SUP schaukeln und meine Zehen krallen sich in das Gummi. Nach einiger Zeit merke ich die Wärme der Sonne und ich kann mich endlich auf etwas anderes konzentrieren, als nicht in die Ruhr zu plumpsen. Einmal in Fahrt ziehen Seerosenblätter über und Algen unter Wasser an mir vorbei.



Reporter Frederik Brack mit Trainerin Kirsten Burat vom Sportverein Heiligenhaus beim Stand-up-Paddling auf der Ruhr in Essen-Kettwig.

WALTER FISCHER/FUNKO FOTO SERVICES (5)

Auf dem Stausee ist ganz schön was los. Viele Tretboote dümpeln über den Fluss. Einige Wildgänse und ein Schwanenpaar mit zwei Küken suchen nach etwas Fressbarem. Ruderer schneiden durch die Wasseroberfläche und auch andere Stand-up-Paddler sind unterwegs. „Hi“, grüßt mich einer. Unter Paddlern scheint man sich zu grüßen. Inzwischen habe ich das Big SUP eingeholt. Robin steht paddelnd hinten auf dem Board und singt scherzhaft „La donna è mobile“, während die restlichen fünf Paddelnden eine Pause machen. Und auch, wenn mir Kirsten erklärt hat, dass die Technik eine ganz andere ist als die der Gondolieri, denke ich mir: „Es hat schon ein bisschen was von Venedig“.

Auf dem Big SUP geht's gleich mit mehreren Leuten zur Sache

Nachdem ich das Einzel-SUP nun amateurhaft beherrsche und von Robin auch den Bogenschlag gelernt habe, darf ich auf das Big SUP. Der Bogenschlag ist eine Paddeltechnik, bei der man das Stechpaddel in einem großen Bogen auf einer Seite des Boards entlangzieht. Dadurch kann man schneller manövrieren und engere Kurven fahren. Robin hat nun schon mehrfach meine Taufe angesprochen. „Beim ersten Mal suppen muss man ins Wasser fallen“, sagt er und tut so, als würde er mich ins Wasser schubsen. So paddeln wir in Richtung untergehender Sonne.

Bevor wir zurück am Bootshaus sind, heißt es T-Shirt aus und rein ins kühle Nass. Eine notwendige Erfrischung nach diesem anstrengenden und heißen Training. Und meine Taufe habe ich somit auch hinter mir. Das Wasser der Ruhr ist auch vollkommen unbedenklich. Der Kanu-Verein bekommt regelmäßig Informationen über die Wasserqualität des Gewässers.



Richtig viel Spaß hatte unser Reporter unter Anleitung von Kirsten Burat.

Gepaddelt wird von der Spitze des SUPs bis auf die Höhe der Füße.

Kirsten Burat, Trainerin

SUP-Training beim SV Heiligenhaus

Die Teilnahme beim Suppen läuft beim Sportverein Heiligenhaus (SVH) über die Sports card. Diese kostet einmalig 55 Euro. Damit kann man zehnmal in Einzelkursen im ganzen Verein aktiv werden. Ein SUP-Training inklusive Material und Trainerin / Trainer kostet zwei Einheiten.

Das Suppen findet jeden Mittwoch am Bootshaus in Kettwig vor der Brücke (Zur Alten Fähre) ab 18 Uhr statt und dauert circa zwei Stunden. Eine vorherige Anmeldung unter kanu@sv-heiligenhaus.de ist wichtig, damit genügend Übungsleiter zur Verfügung stehen.



Kirsten Burat erklärt Frederik Brack, wie er am einfachsten auf dem Board stehen kann.



Im Bootshaus unter der Brücke in Kettwig erklären die Trainer erstmal die Grundlagen des Stand-up-Paddlings.



Das Big-SUP erfordert schon ein paar Kenntnisse, macht im Team aber umso mehr Spaß.

Benefizturnier auf dem Sportplatz

Zehnte Auflage des Kicks startet am Samstag

Katrin Schmidt

Aktuell rollt der Ball bei den Profis im Rahmen der Europameisterschaft, aber mit nicht weniger Leidenschaft und Freude am Sport mit dem runden Leder, messen sich am Wochenende 18 Freizeit- und Firmen-Teams aus Heiligenhaus und Umgebung bei der zehnten Auflage des Fußball-Benefizturniers. Statt findet dieses am Samstag, 29. Juni, auf dem Sportplatz Am Sportfeld. Die Organisatoren freuen sich auf möglichst viele Zuschauer und haben auch einiges vorbereitet.

Los geht es ab 10 Uhr. Mit am Start sind dabei folgende Mannschaften: Wunschbriefe e.V., Debeke Velbert/Heiligenhaus, Stadt Mettmann, Gemeinsam für Heiligenhaus, Stadt Wuppertal, Wilhelm Schlehtendahl & Söhne, H-Town-United. SSVG 09/12 Heiligenhaus, Woelm, Steinbach & Vollmann, Stadt Wülfrath, Ab-data, Andrani Automobile, R+M de Wit, FC Parea Schimmelbusch, Stadt Heiligenhaus sowie zwei weiteren Hobbymannschaften.

„Nach der Vorrunde bestreiten die Rainbow Stars Soccer (Velbert) und die Sportgemeinschaft des Franz Sales Hauses (Essen) ein Einlegespiel untereinander. Den beiden Inklusionsmannschaften wird man die Spielfreude deutlich anmerken und sie zeigen unverfälscht, dass Fußball einfach Spaß macht“, kündigt Organisator Andreas Koch an. Neben dem Spaß am Spiel gebe es auch wieder eine große Tombola mit mehr als 1000 Preisen und ohne Nieten. Der Erlös der Tombola geht an den Verein Wunschbriefe e. V. Um das leibliche Wohl kümmern sich mit kalten Getränken, Bratwurst, Waffeln und vielem mehr die Kinder- und Jugendfeuerwehr sowie der Verein „Be Strong for Kids“.

Gottesdienste der ev. Kirche

Die evangelische Kirchengemeinde lädt zu den Gottesdiensten am kommenden Sonntag, 30. Juni ein. In der Alten Kirche feiert Pfarrerin Birgit Tepe den Gottesdienst um 10 Uhr. In der Dorfkirche Isenbügel findet der Gottesdienst um 11.15 Uhr mit Pfarrerin Juliane Engert statt. Am Freitag, 28. Juni findet in der Alten Kirche das nächste Friedensgebet um 18.15 Uhr statt.

Notdienste

NOTRUF
Feuerwehr/Rettungsdienst, 112.
Krankentransport, 19222.
Polizei, 110.

ÄRZTE
Ärztlicher Notdienst, 116117.
Zahnärztlicher Notdienst,
(01805)986700.

APOTHEKEN
easyApotheke im Medicum,
Blumenstr. 3, (02051)800850.

Apothekennotdienste von 9-9 Uhr. Mehr Infos zu den diensthabenden Apotheken: 0800 00 22833, Mobilfunk: 22833, Internet: www.apotheken.de