



Buchtip: „SUP – Stand Up Paddling“

## Die neue Surf-Dimension

Hinter dem Kürzel SUP verbirgt sich keine Fahrzeuggattung, sondern eine neue Trendsportart, das Stand Up Paddling. SUP-Experte Christian Barth hat im Delius Klasing Verlag das erste Buch zur neuen Dimension des Surfens vorgelegt, welches nun in 5. Auflage vorliegt

Beim SUP steht der Sportler auf einem überdimensionierten Surfbrett und bewegt sich mit Hilfe eines Stechpaddels fort. Auf diese Weise kann er gezielt in der Strömung steuern und schneller brechende Wellen und andere Ziele erreichen. Durch den Einsatz des Paddels wird weder Wind noch Welle benötigt – das Stand Up Paddling ist seit einigen Jahren eine neue und faszinierende Dimension des Surfens.

Neu auch deshalb, weil es sowohl auf Küstengewässern mit kleinen oder großen Wellen als auch auf heimischen Seen und Flüssen praktiziert werden kann. Und das Beste: Kinder und Erwachsene, aktive Sportler gleich welcher Altersstufe feiern beim SUP schnell erste Erfolge. Ein Freizeitsport für die ganze Familie.

Darüber hinaus ist das Stand Up Paddling ein umfassendes und ganzheitliches Kraft- und Ausdauer-Workout, das von prominenten Sportlern wie Robby Naish, Lance Armstrong, Oliver Bierhoff und Jens Lehmann ebenso betrieben wird, wie von den TV- und Kino-Stars Julia Roberts, Jennifer Aniston oder Matthew McConaughey.

„SUP – Stand Up Paddling“ ist ein Handbuch für Einsteiger jeden Alters, interessierte Wassersportler und auch Sportler, die ein effektives Fitnessstraining bevorzugen. Sportwissenschaftler Christian Barth liefert darin alle Informationen über Material, Technik und die besten Anfängerreviere. Hintergrundbegriffe, Step-by-step-Fotos und Schemazeichnungen ermöglichen den direkten Einstieg und zeigen, wie die neue Dimension des Surfens richtig funktioniert.

**Christian Barth**  
**„SUP – Satnd Up Paddling“**  
*Material – Technik - Spots*

5. Auflage 2020, 176 Seiten, 361 meist farbige Fotos und Abbildungen  
Format 16,5 x 24 cm, kartoniert  
Euro (D) 16,90 / Euro (A) 17,40 • (ISBN 978-3-667-11510-2)  
Delius Klasing Verlag, Bielefeld

Erhältlich im Buchhandel oder unter [www.delius-klasing.de](http://www.delius-klasing.de)