



SUP-RACE CHEAT SHEET

Die wichtigsten Takeaways für Einsteiger – Beach-Start, Windschatten fahren und cleveres Pacing für dein erstes SUP-Rennen.

1. EQUIPMENT

Wichtigkeit: **Hoch**

ELEMENT	BEDEUTUNG	TIPP
Board-Klasse	Hoch	12'6" für den Einstieg – stabiler als 14 Fuß, mit spitzer Nase effizient durchs Flachwasser.
Finne	Mittel	Single-Fin ist Standard – jede zusätzliche Finne kostet Widerstand über die ganze Distanz.
Leash	Mittel	Wadenleash statt Knöchelleash auf Flachwasser – weniger Widerstand, weniger Verhak-Risiko.

2. RENNTAG-TAKTIK

Wichtigkeit: **Mittel**

THEMA	KURZ ERKLÄRT
Pacing (Negative Split)	Ruhig starten, Tempo im Mittelteil halten, im letzten Drittel steigern – schlägt fast jeden Vollgas-Start.
Sprint = Ausnahme	Unter 250 Metern zählt ab Sekunde eins Vollgas – Pacing gehört ins Distance Race, nicht in den Sprint.
Taper-Woche	10 bis 14 Tage vor dem Rennen: Umfang um 41 bis 60 Prozent runter, Intensität und Häufigkeit halten.
Finnen-Wahl	Aufrechte Finne für schnelle Bojenwenden, größere Finne fürs Kurshalten im Distance Race.

3. DEIN ERSTES RENNEN

Wichtigkeit: **Hoch**

FORMATE & EINSTIEG



Drei Formate, drei Anforderungen: Sprint (bis 250 m), Technical Race (800 m–5 km) und Distance Race (5–35 km) verlangen unterschiedliche Stärken.



Flachwasser, rund 10 km: Für dein Debüt zählt ruhiges Gewässer und Distanz mehr als das teuerste Raceboard – melde dich früh an.



Über die Szene einsteigen: Lokale Shops, Vereine und Community-Gruppen führen dich zu passenden Rennen in deiner Nähe.



Trainingsrennen nutzen: Zeitfahren und Community-Races sind die risikofreie Generalprobe vor dem ersten Start.

4. RENNTAG-REGELN & VERPFLEGUNG

Wichtigkeit: **Mittel**



Flüssigkeit ab einer Stunde: 400 bis 800 ml pro Stunde nachlegen, sobald das Rennen über eine Stunde dauert – Gel nie ohne Wasser.



Windschatten ist erlaubt: Wash-Riding ist regelkonform – die Pflicht, Abstand zu halten, liegt beim überholenden Board.



Sauber überholen: Erst vollständig vorbeiziehen, dann einscheren – sonst drohen Zeitstrafen.



Setup vorher testen: Leash, Rucksack und Startnummer im Training über die Renndistanz ausprobieren, nicht erst am Start.

5. DIE 3 GOLDENEN TECHNIK-REGELN

FAKTOR 1: DER EXPLOSIVE BEACH-START

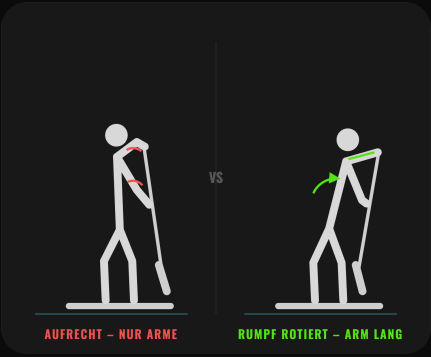
Wichtigkeit: **Hoch**

Konzept: Zögerlichkeit macht instabiler als Tempo – wer zaghaft ins Wasser geht, verliert die Kontrolle über Board und Start.

Tipp: Board und Paddel gleichzeitig bereitlegen, bei Kniehöhe explosiv aufs Wasser werfen und fließend hochkommen.

FAKTOR 2: KRAFT AUS DEM RUMPF – AUCH IM RENNTEMPO

Wichtigkeit: **Hoch**



Konzept: Reines Armpaddeln ermüdet die Schultern in Minuten – über eine ganze Renndistanz entscheidet das über Sieg oder Einbruch.

Tipp: Rumpfrotation nutzen, unterer Arm gestreckt – der Zug endet auf Fußhöhe, danach bremst er nur noch.

FAKTOR 3: WINDSCHATTEN FAHREN STATT ALLEIN KÄMPFEN

Wichtigkeit: **Mittel**

Konzept: Wash-Riding ist regelkonform – wer im Feld allein gegen den Wasserwiderstand kämpft, verschenkt Kraft ohne Grund.

Tipp: An der Nase oder am Heck des Vordermanns im Wash bleiben – das spart je nach Position 18 bis 32 Prozent Energie.



PRO-TIPP: Dein größter Gegner am Start ist nicht das Feld, sondern die eigene Ungeduld: Wer sich in der hektischen ersten Minute mitreißen lässt, bezahlt das im Mittelteil. Ruhig starten, dann steigern.