



BIG WAVE CHEAT SHEET

Die wichtigsten Takeaways für Einsteiger – die richtige Gun, das Zonen-System im Line-up und warum der Turtle Roll bei großen Wellen den Duck-Dive ersetzt.

1. AUSRÜSTUNG FÜR DIE RIESEN

Wichtigkeit: **Hoch**

ELEMENT	BEDEUTUNG	TIPP
Gun / Step-up	Hoch	2,3–3 m lange Gun oder ein 7–20 cm längeres Step-up als dein Shortboard.
Rettungsweste	Hoch	CO2-Kartuschen vor jeder Session prüfen, nicht nur besitzen.
Quick-Release-Leash	Hoch	Dickes Seil mit Schnellauslöser ab doppelt-überkopfhocher Welle.
Neopren	Mittel	4/3 mm bis 5/4 mm, je nach echter Wassertemperatur am Spot.

2. LINE-UP LESEN: DAS ZONEN-SYSTEM

Wichtigkeit: **Hoch**

ZONE	WAS SIE BEDEUTET
Rot	Impact-Zone – höchste Gefahr, wo die Wellen brechen.
Orange	Übergang – Vorsicht, kann schnell zur Impact-Zone werden.
Grün	Der sichere Kanal mit selteneren Brechern.
Beobachtung	15–20 Minuten vom Ufer ansehen, bevor du selbst raus paddelst.

3. BIST DU BEREIT FÜR BIG WAVE?

Wichtigkeit: **Hoch**

KEIN SOLO-SPORT

- Hawaii-Skala verstehen:** Hawaii-Zahl mal zwei ergibt die echte Wellenwand – nie mit der Face-Height verwechseln.
- Spot-Typen kennen:** Riff, Punkt und Tiefwasser-Canyon verhalten sich grundlegend anders – Ortskenntnis ist Pflicht.
- Bereitschaft ehrlich prüfen:** Entspannt in doppelt-überkopfhohen Wellen, sicheres Duck-Dive/Turtle-Roll, 200 m ohne Board schwimmen.
- Mentor statt Alleingang:** Erfahrene Locals nehmen dich schrittweise mit – die Eintrittskarte in die Szene.
- Der Nazaré-Effekt:** Ein Tiefwasser-Canyon presst Swell-Energie wie ein Trichter zusammen – Nazaré ist das bekannteste Beispiel.

4. DAS SICHERHEITSTEAM & DER ERNSTFALL

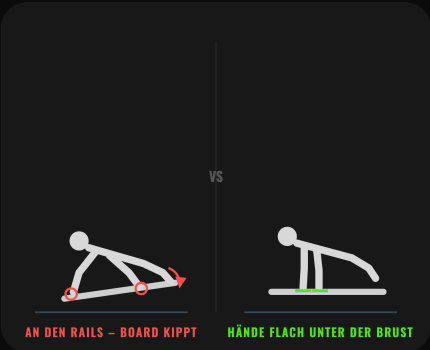
Wichtigkeit: **Hoch**

- Rollen vorher klären:** Wer fährt, beobachtet, surft, rettet – die Aufgaben vor der Session festlegen, nicht währenddessen.
- 7 bis 18 Sekunden Zeitfenster:** So viel Zeit bleibt zwischen zwei Wellen eines Sets für eine Rettung – der Rettungsschlitten am Jetski-Heck ist dafür das zentrale Werkzeug.
- Swell-Periode vor Höhe:** Ab 14 Sekunden Periode gilt ein Swell als langperiodisch und reist tausende Kilometer fast ohne Kraftverlust.
- KAT-Selbstcheck:** Wissen, Fähigkeiten, Technologie – der Selbstcheck der BWrag vor jedem großen Tag.
- Tide & Wind mitchecken:** Beide verändern die Wellenqualität zusätzlich zum Swell – Vorhersagen werden näher am Termin zuverlässiger.

5. DIE 3 GOLDENEN TECHNIK-REGELN

FAKTOR 1: DER POP-UP MUSS AUTOMATISCH SITZEN

Wichtigkeit: **Hoch**



Konzept: Bei Big-Wave-Tempo bleibt keine Zeit zum Nachdenken – greifst du an die Rails statt flach unters Brustbein, sticht die Nase bei hohem Tempo ein.

Tipp: Hände flach unters Brustbein, nie an die Kanten greifen – das muss aus tausenden Wiederholungen auf kleinen Wellen automatisch sitzen.

FAKTOR 2: TURTLE-ROLL STATT DUCK-DIVE

Wichtigkeit: **Hoch**

Konzept: Duck-Dive versagt bei Guns – ihr hohes Volumen lässt sich kaum unter Wasser drücken. Ein Luftspalt unter der Nase reißt dir das Brett weg.

Tipp: Rails auf Hüfthöhe fest greifen, kurz vor dem Treffer um die Längsachse drehen, Nase flach ohne Luftspalt aufs Wasser legen, ruhig durchhalten.

FAKTOR 3: KALTES WASSER IST DER UNTERSCHÄTZTE GEGNER

Wichtigkeit: **Mittel**

Konzept: Unter 15 °C kappt der Kälteschock-Reflex deine Atempause von 60–90 auf wenige Sekunden – in der ersten Minute, egal wie fit du bist.

Tipp: Am Ufer bewusst benetzen und ruhig atmen, dann langsam einsteigen; Neoprendicke nach echter Wassertemperatur wählen, nicht nach Gefühl.



PRO-TIPP: Big Wave ist kein Solo-Sport: Klare Rollen im Team schlagen jede Einzelleistung. Und die zwei Zahlen, die über Leben entscheiden, merkst du dir auswendig – Hawaii-Zahl mal zwei für die echte Höhe, 7 bis 18 Sekunden für ein Rettungsfenster.