

10 MINUTES TO SURF

Ausbildungshandout



asvz.ch/surfing

ASVZ

Einleitung	04
Einführung	05
Material	06
Spot Check	08
Warm up	09
Technik	
Paddeln	10
Sitzen und Wenden	12
Erwischen einer Welle	13
Take off	14
Durchtauchen, Duck Dive	18
Die drei Surf Levels	19
Regeln und Sicherheit	
Offizielle und inoffizielle Regeln	20
Sicherheitstipps	21
Literatur	23
Impressum	24

Einleitung

Bücher über das Surfen sowie Lehrbücher gibt es mehr als genug.

Wir haben darum für Einsteiger das Wesentliche im **10 minutes to Surf** zusammengefasst, kurz und knapp, da wir der Meinung sind, dass du mehr Zeit auf dem Wasser verbringen solltest, als im Theorieraum.

Das Kleinformat lässt sich ideal im Reisegepäck neben Wachs, Leash und Lycra verstauen und sollte auch auf deinem nächsten Surftrip dabei sein.

10 minutes to Surf gibt es auch als PDF unter asvz.ch/wellenreiten

Hang Loose!



Einführung

Gleitfieber im bewegten Wasser

Wellenreiten – ein Sport der Könige im alten Hawaii – vereint heutzutage Funnsport, Profisport, aber vor allem ein einzigartiges Lebensgefühl, ohne Altersbeschränkung. Der Ritt auf einer Welle erzeugt ein Glücksgefühl, welches einen nicht mehr loslässt und eher als man glaubt, ist man mitten im «Endless Summer Dream» – auf der Suche nach der perfekten Welle!

Von der «weissen» zur «grünen» Welle

Beim Erlernen des Wellenreitens geht es methodisch gesehen von der «weissen» zur «grünen» Welle. Mit anderen Worten bedeutet dies, dass die ersten Versuche von Vorteil mit einem längeren Board im Weisswasser (die Welle ist

bereits gebrochen) gemacht werden. Mit fortschreitendem Können rückt der grüne Teil der Welle (dort wo die Welle noch nicht gebrochen ist) in den Fokus. Ziel beim Wellenreiten ist, den Take off im richtigen Moment zu machen, um dann die Welle im grünen Bereich, dort, wo die Welle am meisten Power entwickelt, abzureiten.

The Green Room!

Das höchste der Gefühle beim Wellenreiten ist unbestritten «The Green Room» - die Barrell, Tube oder zu Deutsch das Surfen im Tunnel. Bis dahin ist es aber noch ein weiter Weg... so you better get started now!



Material

Die Wahl des richtigen Materials entscheidet über Erfolg oder Frust beim Wellenreiten. Dabei spielt die Brettwahl eine zentrale Rolle.

Einsteiger sollten für die ersten Versuche zu einem längeren Brett (Longboard) mit viel Volumen und mehr Auftrieb greifen. Dieses erleichtert das Paddeln, Aufstehen und Gleichgewicht halten.

Ein kleines Board sieht am Strand vielleicht viel cooler aus, aber damit erwischst du dann auf dem Wasser ziemlich sicher keine Welle...

	Länge	Merkmale	Könnerstufe	Einsatzbereich (optional)
Shortboard	< 7 ft	Spitze Nase, wenig Volumen	Könner	Grüne Wellen
Mini Malibu	7 - 8 ft	Gemässigte Nase, mittleres Volumen	Fortgeschrittene	Weisswasser und grüne Wellen
Longboard	> 8 ft	Runde Nase, viel Volumen	Einsteiger/Könner	Weisswasser und grüne Wellen



Boards

Die Masse (Länge, Breite, Dicke) der Surfboards werden in Fuss und Inches angegeben:

→ 1 Fuss : 1 ft = 30,48 cm

→ 1 Inch: 1 in = 2,54 cm / 12 in = 1 ft

Hinweis: Lass Deine Eitelkeit zu Hause und greif zum grösseren Board! Du wirst bestimmt mehr Spass damit haben...

Leash

Die Leash wird am hinteren Fuss befestigt. Aus Sicherheitsgründen sollte die Leash etwas länger als das Brett sein, damit das Brett bei einem Sturz weit genug von dir entfernt ist.

Das breite Band bei der Leash-Verankerung im Brett dient dem Schutz der Brett-Kante und sollte entsprechend platziert sein.

Achte darauf, dass der Klettverschluss gut schliesst und sandfrei ist.

Surfanzug

Je nach Wasser- und Lufttemperatur brauchst du den Surfanzug. Dieser sollte eng anliegen, damit kein Wasser eindringt. Die Stärke bzw. Dicke des Neoprens bestimmen die Wärmedämmung. Sehr wichtig zum Paddeln ist genügend Bewegungsfreiheit an der Schulterpartie.

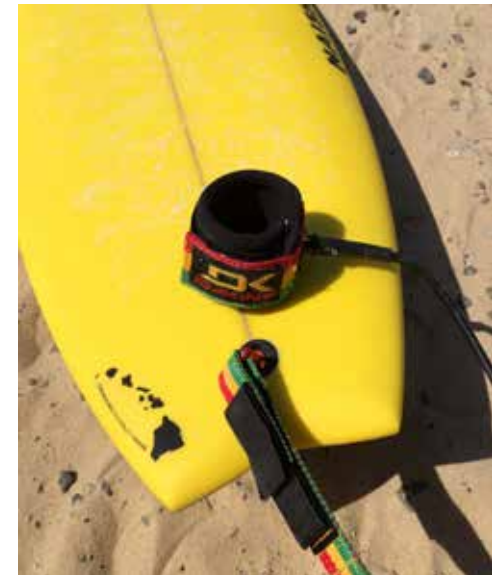
In sehr warmem Wasser und tropischen Gegenden sollte immer ein Lycra als Sonnenschutz getragen werden!

Wachs & Comb

Das Wachs verhindert, dass der Surfer auf der glatten, nassen Oberfläche des Bretts ausrutscht.

Es gibt unterschiedliche Wachstypen für verschiedene Wassertemperaturen. Je kälter die Wassertemperatur, desto klebriger muss der Wachs sein. Mit dem sogenannten Surfkamm (comb) lässt sich die eingewachsene Oberfläche aufräuen, um besseren Halt zu gewährleisten.

	Wasser-temperatur	Eigenschaften
Shorts/Lycra	24° und mehr	Lycra nur als Sonnenschutz geeignet
3/2mm Neopren	21° bis 24	Als Shorty oder lang, sehr flexibel, Wasser dringt tw. bei den Nähten ein.
4/3mm Neopren	10° und weniger	Dicker und sehr warmer Anzug, ideal für kalte Wassertemperaturen. Ein- und Ausstieg etwas mühsamer



Um unangenehme Überraschungen zu vermeiden, gehört ein Spot Check zu jeder Surf Session. Ein Spot Check sollte mindestens 5 Minuten dauern. Es geht darum, die Wellen-Sets abzuwarten und zu beobachten. Für Einsteiger ist es ratsam, sich bei Kennern & Könnern Informationen zu holen. Bei jedem Spot Check solltest du im Kopf folgende Punkte durchgehen:

- Wie hoch sind die Wellen? Einen guten Anhaltspunkt liefern Surfer in der Welle.
- Woher und wie stark weht der Wind (Off-, Side- oder Onshore)? Optimal ist leichter Offshore-Wind. Schlecht für das Wellenbild ist starker Side- oder Onshore Wind.
- Wo und wie stark sind die Strömungen?
- Wo gibt es Channels (auslaufendes Wasser), welche das Hinauspaddeln erleichtern?
- Wo befinden sich die Sandbänke/Riffs bzw.

die Impact Zone (Zone wo die Wellen brechen)?

- Wie steht es mit der Tide? Wann ist High und Low Tide (Ebbe, bzw. Flut)? Zu den meisten Spots gibt es Tidekalender, welche dir die nötigen Informationen liefern.
- Ist der Spot bei High und Low Tide surfbar?
- Wo ist das Line up (Ort, wo die Wellen anfangen zu brechen)? Wie viele Leute sitzen im Line up? Wie ist das Niveau der Surfer?
- Wie brechen Wellen? Aus Surfer-Sicht nach rechts, links oder auf einer Linie (close out)? In welchen Abständen?
- Wie ist der Untergrund beschaffen (Sand oder Riff bzw. Beach oder Reef Break)?
- Wie warm ist das Wasser? Welchen Anzug muss ich anziehen?
- Wo und Wie gestaltet sich der Ein- und Ausstieg?



Das Warm up dient deiner psychischen und physischen Vorbereitung auf das Surfen. Gewöhn dir an, IMMER aufzuwärmen und den Kreislauf anzuregen.

Mobilisierte Gelenke und Muskulatur verringern die Verletzungsgefahr erheblich, verbessern die Beweglichkeit und erhöhen die Leistungsfähigkeit.

Als ideale Vorbereitung und gleichzeitiges Aufwärmen bieten sich auch einige Trocken Take offs, sowie Yogaübungen an. Gleichgewichtsübungen aller Art sind ebenso wirkungsvoll und bringen dich auf Touren.

Folgende Körperteile sollten unbedingt vor jedem Surfen während dem Spot Check mobilisiert werden:

- Arme, Schultern (mit Kreisen, vorwärts & rückwärts)
- Kopf, Nacken (mit leichtem Kopfkreisen und dynamischem Dehnen der Hals- und Nackenmuskulatur)
- Rücken (Wirbelsäule langsam aktiv ausdrehen; keine „Hau-Ruck-Übungen“!)
- Hüfte und Beine (mit dynamischem Dehnen in alle Richtungen)

Allgemein gilt: Vor dem Surfen wird mobilisiert und dynamisch gedehnt; statische Dehnungsübungen gibt es erst nach dem Surfen!

Videos Mobilisation & Cooldown:
[asvz.ch/wellenreiten](https://www.asvz.ch/wellenreiten)



Paddeln

Das Paddeln verfolgt zwei Ziele: Ins Line up zu gelangen und um eine Welle anzupaddeln. Beim Paddeln ist wichtig, die richtige Position auf dem Brett zu finden.

Das Ziel ist eine optimale Gleitlage des Boards. Die Nase sollte nur knapp über die Wasseroberfläche ragen. Zu weit vorne oder zu weit hinten liegen bedeutet, das Board kommt nicht richtig ins Gleiten.

Hinweis: Das Board muss möglichst flach im Wasser liegen!

Position zu weit vorne →

Board taucht mit der Spitze im Wasser ein.

Position zu weit hinten →

Spitze ist mehr als 10 cm über der Wasseroberfläche.



Haltung auf dem Brett

- Hohe Körperspannung und Pobacken zusammenpressen.
- Rücken- und tiefe Bauchmuskulatur spannen und Oberkörper leicht im Hohlkreuz aufrichten.
- Kopf hoch (Überblick).
- Beine zusammen halten und Füsse auf dem Brett.
- Kleine Auflagefläche des Rumpfes, Bereich untere Rippen.

Paddeln

- Wirkungsvolle, kräftige Kraulbewegung.
- Grosse Armbewegung, tief einstechen und bis hinten durchziehen.
- Keine hektischen Bewegungen, kein Hundepaddeln.

Achtung: Nicht hinter jemandem her paddeln!

Gut zu wissen...

- Lerne das Wasser und die Wellen „zu lesen“. Beobachte Wellen und gute Surfer, in welchem Moment sie die Wellen anpaddeln, wie viel und wie stark sie paddeln.
- Je grösser und voluminöser das Board, umso früher kannst du die Welle anpaddeln.
- Ein Shortboard erfordert in Bezug auf Positionierung, Timing und Dosierung ein fortgeschrittenes Können.
- Mit zunehmender Erfahrung lernst du das Paddeln optimal zu dosieren und du merkst, wie viel und wie stark du, abhängig von der Steilheit der Welle, paddeln musst.

Wichtige Punkte beim Anpaddeln

- Beobachte stets die Wellen und Wellensets.
- Hast du dich für „deine Welle“ entschieden, beginne frühzeitig in Richtung Strand zu paddeln, um genügend Geschwindigkeit aufzubauen.
- Generell gilt: Das Board hinten belasten nimmt Schwung, das Board vorne belasten bringt Tempo.
- Achte wer in deiner Nähe ebenfalls anpaddelt; respektiere die Vortrittsregeln!

Hinweis: Gutes Paddeln und ausreichende Ausdauer kriegt man nur mit regelmässigem Training. asvz.ch/paddeln



Sitzen & Wenden

„Sitzen“ im Line up dient der Erholung, der besseren Übersicht sowie Beobachtung der Wellen.

Mit dem „Wenden“ wird das schnelle Drehen des Boards über das Heck an Ort bezeichnet.

Sitzen

- Halte dein Gleichgewicht und den Körperschwerpunkt über der Mitte des Boards.
- Boardspitze gegen die Wellenrichtung.
- Blick immer in Richtung der anrollenden Wellen.

Wenden

- Rutsche sitzend von der Boardmitte nach hinten.
- Warte bis die Nase des Boards aufragt.
- Fasse das Board je nach Drehrichtung mit der rechten bzw. linken Hand an der Kante.
- Ziehe das Board aktiv in Drehrichtung zum Strand und nütze gleichzeitig die freie Hand und die Füße zum Paddeln, um die Drehung zu unterstützen.
- Lege dich in Wellen- und Fahrtrichtung so auf das Board, dass es in Gleitlage kommt.

Jetzt bist du bereit, mit dem richtigen Timing die Welle anzupaddeln, die Welle zu erwischen und den Take off zu machen.



Erwischen einer Welle

Positionierung (am richtigen Ort)

Für das Erwischen einer Welle ist eine optimale Positionierung im Line up (da wo die Wellen anfangen zu brechen) ganz entscheidend. Eine herankommende Welle ist zu Beginn meist noch sehr flach, wird dann steiler und steiler bis sie zu brechen beginnt. Sitzt du zu weit «inside», fallen dir die Wellen auf den Kopf, wartest du zu weit draussen, bewegen sich die Wellen in Wogen nur unter dir durch, ohne dass du sie erwischen kannst.

Orientiere dich auf dem Wasser durch Anhaltspunkte an Land und für die Distanz zum Ufer an anderen Surfern im Line up. Falls es keine Surfer im Line up hat, beobachte genau, wo die höchsten Wellen regelmässig zu brechen beginnen.

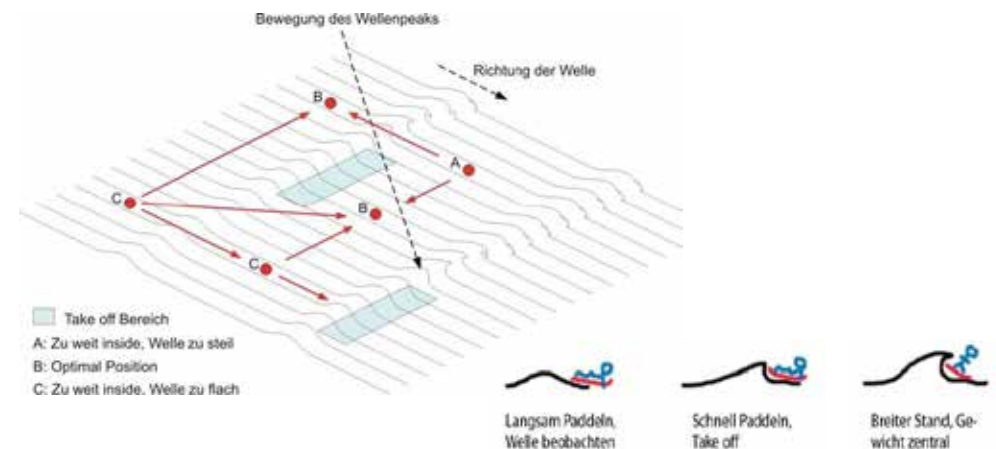
Befindest du dich am richtigen Ort, dann genügt es, wenn du zu Beginn langsamer paddelst, dabei die Welle beobachtest und erst dann Schub gibst, kurz bevor die Welle bei dir ist.

Timing & Dosierung (im richtigen Moment mit der richtigen Dosierung)

Neben der guten Positionierung braucht es ein optimales Timing und die richtige Dosierung beim Anpaddeln (viel/wenig bzw. stark/schwach), damit der Take off gelingt.

Merke: Ohne Anpaddeln läuft beim Wellenreiten gar nichts. Ziel des Paddeleinsatzes ist, sich während einer kurzen Zeit, möglichst der Geschwindigkeit der Welle anzunähern. Vgl. Losrennen und auf einen fahrenden Zug aufspringen. Das gelingt am besten, wenn man die gleiche Geschwindigkeit erreichen kann, wie der fahrende Zug. Gleiches spielt sich beim Anpaddeln einer Welle ab: Bist du zu langsam, dann rollt die Welle unten durch.

Erfolgstipp: Blick über die Schulter in Richtung heranrollende Welle. Paddle stetig, erhöhe die Körperspannung und halte die Füße zusammen auf dem Brett. Sobald das Heck von der Welle angehoben wird, paddle so kraftvoll und schnell wie möglich.



Take off

Der „Take off“ bezeichnet die Aufstehbewegung beim Surfen. Das Ziel ist, vom Liegen in die Standposition zu kommen. Er ist der zentrale Moment beim Wellenreiten. Ein guter Start erhöht die Chancen auf einen guten Wellenritt.

Der Bewegungsablauf sollte am Strand so lange wiederholt und geübt werden, bis er vollständig automatisiert ist. Ein erfolgreicher Take off klappt nur, wenn du die Welle zum richtigen Zeitpunkt erwischst.

Direkter & Indirekter Take off

Grundsätzlich unterscheidet man zwischen dem direkten (gesprungenen) und indirekten (über Kniestand oder als Zwischenschritt mit angewinkeltem Knie) Take off. Das End-Ziel ist ganz klar der direkte Take off. Bei Einsteigern führt erfahrungsgemäss der indirekte Take off zu sehr schnellen Lernerfolgen.

Linker oder rechter Fuss vorne?

Regular: Linker Fuss vorne

Goofy: Rechter Fuss vorne

Falls du dir unsicher bist, welchen Fuss du vorne haben willst, stell dir vor, du rutschst über ein Eisfeld. Welcher Fuss ist vorne? Immer noch unsicher? Dann lass dich von deinem Surfinstruktor beraten, er kennt bestimmt einige Tricks, um das herauszufinden.



Indirekter Take off (über Kniestand)

Bild 1 – 4

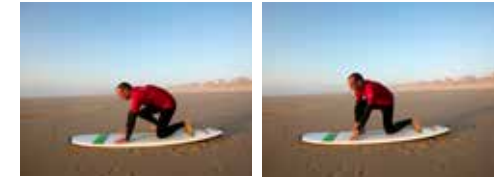
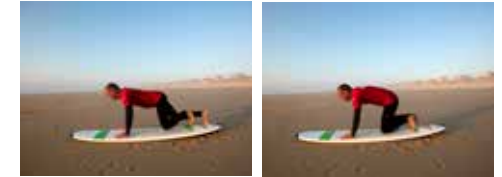
Nach dem Aufrichten über die Arme geht das Knie des hinteren Beins nach vorne und stützt sich auf dem Board auf.

Bild 5 – 8

Das andere Bein wird nach vorne bewegt und in die Standposition gebracht. Danach stellt sich das hintere Bein ebenfalls auf. Du stehst – Du surfst!

Hinweis: Wenn du die ersten Male mit dieser Take off Methode erfolgreich aufgestanden bist, geh sofort weiter zum halbdirekten Take off! Spätestens bei schnellen Wellen oder beim Umstieg auf Shortboards, wird der indirekte Take off über den Kniestand zur Wackelpartie.

Tipp: An Land regelmässig üben, bis die Bewegung automatisiert ist.



Halbdirekter Take off

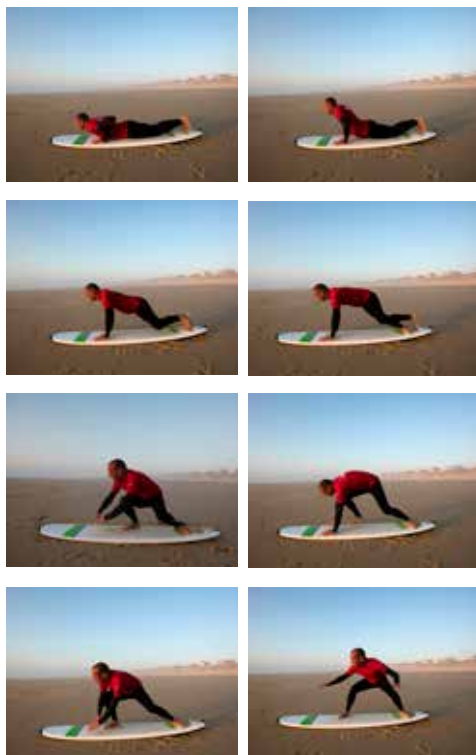
Bild 1 – 8

Der halbdirekte Take off ist eine Zwischenstufe, mit dem Ziel, bald den direkten Take off zu schaffen.

Beim halbdirekten Take off nützt du noch die kurze Stabilität von auf dem Board aufgestützten Armen und Unterschenkeln.

Wichtig ist zunehmend schnellere, weitergeführte Bewegung in die stehende Position.

Während das hintere Knie noch angewinkelt auf dem Brett bleibt, geht das vordere Bein (seitlich) nach vorne in den Stand. Sobald das Board gleitet und stabil ist, wird das hintere Bein gestreckt.



Direkter Take off

Bild 1

Die Welle hebt dein Board hinten an; Beine geschlossen halten! Paddle sehr energisch und mit kraftvollen Zügen so lange, bis du merkst, dass dich die Welle „mitnimmt“. Belaste mit dem Oberkörper den vorderen Teil des Boards, indem du den Oberkörper nach unten drückst. Das erzeugt die nötige Geschwindigkeit.

Bild 2

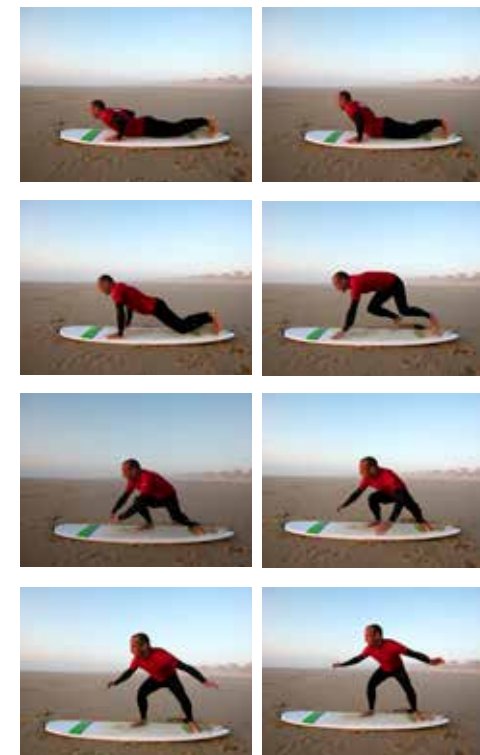
Stütze mit beiden Händen flach auf Brusthöhe (Rippenbogen) auf, sobald das Brett von alleine gleitet; kein klammern an den Brettanten! Der Rücken ist ein wenig im Hohlkreuz, die Hüfte liegt auf dem Deck.

Bild 3 + 4

Sobald du stabil gleitest, heisst es, Take off! Die Take off-Bewegung ist eine schnelle, ganzheitliche Bewegung in einem Zug, ohne dass das Board etwas «merkt». Das Gesäss kommt hoch, der vordere Fuss stellt sich quer zur Fahrtrichtung zwischen die Hände. Der hintere Fuss, ebenfalls 90° zur Fahrtrichtung ausgedreht, setzt in Tailnähe auf.

Bild 5 – 8

Du stehst – gratuliere! Wichtig ist eine tiefe Grundstellung mit zentraler Gewichtsverteilung. Hüfte und Oberkörper stehen quer zur Fahrtrichtung. Verschiebe den Körperschwerpunkt so, dass das Brett möglichst flach gleitet. Die Fusssohlen sollten ganz aufliegen und möglichst über der Längsachse des Boards sein. Kleine Schritte nach vorne oder hinten helfen, die optimale Gleitlage des Boards aufrecht zu erhalten. Der Blick ist in Fahrtrichtung gerichtet.



Hinweis: Bild 1, 2, sowie 5 – 8 gilt für alle Take off Varianten.

Durchtauchen, Duck Dive

Durchtauchen

Mit zunehmender Sicherheit im Weisswasser kommt der Drang, hinaus in die grösseren Wellen zu paddeln, dazu müssen die heranrollenden Wellen überwunden werden.

Grundregeln

Mit viel Geschwindigkeit frontal auf die Welle zupaddeln. Möglichst wenig Angriffsfläche bieten und die Brettspitze belasten. Gutes Auge & Timing: Warte bis die grösseren Wellen vorbei sind und nutze die Setpause zum Rauspaddeln.

Longboards & Minimalibus (> 7 Fuss)

Liegestütz: Überwinde die heranrollende Schaumwalze in der Liegestützposition. Das Weisswasser läuft zwischen dir und dem Board hindurch. Funktioniert bis ca. Wellenhöhe von 2 Fuss.

Druck auf Nose (Vorform Duck Dive): Versucht die Brettspitze unter Wasser zu drücken, um zu verhindern, dass die Welle von unten unters Brett greift und euch aushebelt.

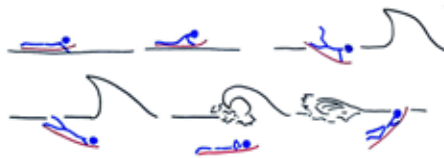
Chicken Dive: Bei dieser Notfallmassnahme lässt du das Brett hinter dir und tauchst unter der Welle durch. Vor dem Loslassen des Boards immer darauf achten, dass sich niemand hinter euch befindet.

Turtle Roll: Bei der Turtle Roll überwindest du das Weisswasser, indem du in zwei Schritten ein halbe Drehung um die Längsachse des Boards vollführst. Mit dieser Technik und etwas Übung sind selbst grössere Wellen keine unüberwindbaren Hindernisse. (siehe Bildreihe rechts oben).



Shortboards (7 Fuss und kleiner)

Beim Duck Dive drückst du unmittelbar vor der heranrollenden Welle die Brettspitze durch Strecken der Arme tief ins Wasser. Platziere das Knie oder den Fuss auf das Brettende und drücke dieses ebenfalls unter Wasser. Schwinde das andere Bein in gebeugter Haltung in einer Gegenbewegung nach oben um den Druck auf das Tail zu erhöhen und gleichzeitig das Gleichgewicht zu wahren.



Die drei Surf Levels: gerade aus – schräg – vertikal

Im Surfen unterscheidet man drei Surf Levels:

Level 1, gerade aus:

Einsteiger: Take off und Surfen im Weisswasser geradeaus zum Strand.



Level 2, schräg:

Fortgeschrittene: Take off in der grünen Welle und surfen entlang der Welle (schräg).



Level 3, vertikal:

Könnler: Vertikales Surfen der grünen Welle mittels der Basis-Manöver Bottom und Top Turn.



Offizielle Regeln

- Nur ein Surfer pro Welle: Bricht die Welle in zwei Richtungen, können sich zwei Surfer die Welle, einer nach links, der andere nach rechts, teilen.
- Die Welle gehört dem Surfer, der zuerst auf der Welle steht.
- Der Surfer, der näher beim brechenden Teil (Peak) der Welle ist, hat Vorfahrt.
- Der Surfer, der auf der Welle fährt, hat Vortritt gegenüber dem hinauspaddelnden Surfer, der, falls nötig, ins Weisswasser ausweichen muss.
- Surfe nur in Wellen, die deinem Können entsprechen.

Inoffizielle Regeln

- Sei freundlich und grüsse die Surfer, welche bereits im Line up sitzen.
- Paddle grossräumig, damit Surfer beim Wellenritt nicht gestört werden.
- Reihe dich an der Wellenschulter erst mal als Beobachter ein.
- Wenn du dich besser im Line up positionieren möchtest, paddle stets so, dass dich die anderen Surfer sehen.
- Vermeide Sneaken, das heisst sich im Rücken eines anderen Surfers näher an den Peak zu positionieren.
- Drope einem bereits stehenden Surfer nicht die in die Welle.
- Paddeln: Verlasse nie dein Brett, auch wenn eine Welle kurz vor dir bricht.

Wer hat hier das Sagen?!

Wohin du zum Surfen auch kommst, du bist immer „Gast“...

- Verhalte dich entsprechend freundlich.
- Sei nett zu den Locals, grüsse, wenn du ihnen begegnest.
- Fremd und neu bist du nur solange, bis du mit den Leuten sprichst.
- Verschaff dir draussen im Line Up erst mal in Ruhe die Übersicht.
- Bei Streit geht es meistens um „Rechte“: Fang keinen Streit an!
- Konzentriere dich auf DEINE Wellen, beachte aber die Regeln.
- Eine „gestohlene“ Welle ist kein Grund für Frust und Aufstand.
- Ein Lächeln auf deinem Gesicht öffnet viele Türen.



Gute Schwimmkenntnisse und keine Angst vor dem Wasser sind die wichtigste Voraussetzung. Für die ersten Versuche ist ein Surfkurs sehr zu empfehlen. Du erhältst dort wertvolle Tipps für schnelle Lernerfolge und lernst in sicherer Umgebung. Zudem bereitet das Üben in der Gruppe viel mehr Spass.

Folgende Sicherheitstipps musst du kennen:

An Land

- Mache dich mit den Surfregeln vertraut, um Zusammenstösse zu vermeiden.
- Überprüfe dein Material bevor du aufs Wasser gehst (Boardlöcher, Leashbruch, Finnenfixation, ...)
- Verwende Surfmateriale in funktionstüchtigem Zustand, welches deinem Niveau angepasst ist.
- Surfe nie bei Gewitter, Sturm & Blitz.
- Überschätze deine Fähigkeiten nicht und wähle die Spots entsprechend deiner Könnernstuf aus.
- Verwende Sonnenschutz (Crème mit hohem Schutzfaktor, Hut, Brille).
- Achte auf genügend Flüssigkeit; regelmässig trinken!
- Informiere dich über die lokalen Regeln und Gegebenheiten.



Im Wasser

- Gehe nie alleine Surfen, sei immer unter Beobachtung.
- Vorsicht vor dem Shorebreak.
- Vermeide direkt vom Board in untiefes (unbekanntes) Wasser zu springen.
- Achte auf sich ändernde Bedingungen.
- Halte Abstand (neben- und hintereinander).
- Schütze nach einem Sturz beim Auftauchen deinen Kopf.
- Das Brett sollte sich nie zwischen dir und der Welle befinden.
- Im Notfall ohne Board abtauchen bzw. unter der Welle durchtauchen. Achte beim Loslassen des Boards, dass sich kein Surfer hinter dir befindet.
- Behalte dein Board wenn immer möglich im Auge.
- Merke dir Orientierungspunkte an Land und achte auf Strömungen.
- Zähle unter Wasser die Sekunden, meist sind es nur wenige, bis du wieder auftauchst.
- Riskiere keine Zusammenstöße, Riffkontakte oder Strandstürze.
- Hilf anderen Surfern/Schwimmern, wenn sie sich in einer Notlage befinden.
- Verlasse rechtzeitig das Wasser, bevor du zu müde oder ausgekühlt bist.



In Notsituationen

- Bleibe wenn immer möglich auf deinem Board oder in der Nähe des Boards und stets an der Leash befestigt.
- Mache bei einem Notfall mit beiden Armen auf Dich aufmerksam.
- Falls du in eine Strömung gerätst, bleibe ruhig und kämpfe nicht gegen die Strömung an, sondern paddle/schwimme quer in Richtung Impactzone.

The Stormrider

Guide, Low Pressure Publications – Auflistung von zahlreichen Surfspots mit detaillierten Angaben. Verschiedene Ausgaben zu verschiedenen Regionen.

Surf Science

An Introduction To Waves For Surfing, Tony Butt and Paul Russel, Honolulu, Hawaii: University of Hawaii Press, 2002 – Einfache, klare Einführung in die Thematik der Wellen (Entstehung, Ausbreitung, Brechung, Vorhersage, Ebbe und Flut, etc.)



ASVZ Sport Center Höggerberg

ETH Zürich
Sport Center Höggerberg
8093 Zürich

Disziplinenverantwortlicher Surfing

David Trmal
david.trmal@asvz.ch
asvz.ch/surfing

Administration Surfing

Anja Schillig
Tel. 044 633 31 58
anja.schillig@asvz.ch

Die Schalteröffnungszeiten findest du unter:
asvz.ch/anlagen

Impressum

Auflage: 100 / 2019
Herausgeber: ASVZ
Mitarbeit: Marc Weiler, Marcel
Birchmeier, David Trmal
Fotos: Marc Weiler, David Trmal
Druck: ETH Druckzentrum



Akademischer Sportverband Zürich

Sport Center Polyterrasse
ETH Zürich
8092 Zürich
044 632 42 10
info@asvz.ch
asvz.ch

sanitas

