Die besten SUP-Boards 2025: Fit und entspannt auf dem Wasser!

Erfahren Sie alles über die besten SUP-Boards 2024, ihre Eigenschaften und Tipps für Anfänger beim Stand Up Paddling.

Deutschland - Stand Up Paddling (SUP) erfreut sich zunehmender Beliebtheit als Freizeitbeschäftigung und Sportart. Bei dieser Aktivität steht man auf einem speziellen Board, das einem Surfbrett ähnelt, aber breiter und stabiler ist. Diese Eigenschaften erleichtern Anfängern das Gleichgewicht. Um sich vorwärts zu bewegen oder das Board zu lenken, wird ein Stechpaddel verwendet, das nur auf einer Seite ins Wasser getaucht wird. SUP kann auf ruhigen Seen, Flüssen sowie an Küsten ausgeübt werden und bietet sowohl eine entspannende als auch eine fordernde Möglichkeit, den ganzen Körper zu trainieren.

Die Muskelgruppen, die beim Stand Up Paddling besonders beansprucht werden, sind hauptsächlich die Rumpfmuskulatur, die Balance sowie die Ausdauer. Dank seiner Vielseitigkeit ist SUP einfach zu erlernen und umfasst verschiedene Varianten wie SUP-Yoga, SUP-Touring und SUP-Rennen. MDR berichtet, dass das Jobe Leona 10.6 als Testsieger unter den Boards hervorgeht, während das Starboard Inflatable SUP 10‚8 IGO Deluxe Lite ebenfalls gut abschneidet. Allerdings erhielt das F2 Strato 10.5 Blue schlechte Testergebnisse, da Bedenken hinsichtlich eines Weichmachers aufkamen, der die Fortpflanzungsfähigkeit beeinträchtigen könnte.

Wichtige Aspekte beim Kauf von SUP-Boards

Die Wahl des richtigen SUP-Boards ist entscheidend, da es gut zur Fahrerin oder zum Fahrer passen sollte. Zu den wichtigen Faktoren gehören Gewicht, Form und Ausstattung. Viele Boards sind für ein maximales Gewicht von 90 kg oder 140 kg konzipiert. Anfänger sollten in ruhigen Gewässern üben, nahe am Ufer und mit dem Wind zum Land. Der Einstieg erfolgt am besten kniend, um sich an das wacklige Gefühl zu gewöhnen, bevor man mit einem hüftbreiten Stand und leicht gebeugten Knien aufsteht.

Zusätzlich zu den Empfehlungen von Stand-Up-Paddling.org

für Einsteiger und Fortgeschrittene wurden die besten SUP-Boards 2024 veröffentlicht. Testsieger in diesem Jahr ist das Bluefin Cruise, das sich durch sehr gute Verarbeitung und hochwertiges Zubehör auszeichnet. Das Board eignet sich optimal für Einsteiger. Außerdem bietet der Hersteller eine fünfjährige Garantie an.

Testsieger 2024 im Überblick

Rang	Board	Typ	Besonderheiten
1	Bluefin Cruise	Aufblasbar	Preis-Leistungs-Sieger, für Einsteiger geeignet
2	MOAI 12‚6 Touring	Aufblasbar	Bestes Touring Board für Fortgeschrittene
3	Decathlon Itiwit R500 14‚	Race Board	Bestes Race-Board für Profis

Das Bluefin Cruise zeigt eine maximale Tragfähigkeit von 70 bis 130 kg, abhängig von der Größe. Im Vergleich dazu hat das MOAI 12‚6 Touring eine maximale Traglast von etwa 120 bis 130 kg. Für Race-Boards wie das Decathlon Itiwit R500 ist eine stromlinienförmige Bauweise und Schnelligkeit entscheidend. Die Preisspanne bei SUP-Boards reicht von unter 500 bis über 1.000 Euro, wobei aufblasbare Modelle (iSUP) die meisten Verkäufe ausmachen.

Schließlich ist es für Einsteiger wichtig, auf qualitativ hochwertiges Zubehör zu achten, das Paddel, Leash, Luftpumpe und Rucksack umfasst. Die beliebtesten Marken in Deutschland sind unter anderem Aqua Marina, Itiwit (Decathlon), Bluefin und F2. Wer den Einstieg ins SUP möchte, sollte sich entsprechend der eigenen Fähigkeiten und Einsatzgebiete gut informieren.

Details	
Ort	Deutschland
Quellen	• www.mdr.de • www.stand-up-paddling.org

Besuchen Sie uns auf: eine-reise.de