

Start mit einem Lächeln. NEWS-Fitness-Profi Monika Dlugokecki: „Bis man übers Wasser gleiten und Luftsprünge machen kann, dauert es. Man sollte mit einem Zwei-Tages-Kurs beginnen.“

„Kitesurfen ist wie Gassigehen. Entweder du führst, oder du wirst vorgeführt.“



# Mein Abflug in den Sommer

**NEWS-Redakteurin Monika Dlugokecki testete den neuen Sommer-Trendsport Kitesurfen.**

**W**as Unternehmer und Multimilliardär Richard Branson kann, kann ich schon lange. Na gut, zumindest was seine sportlichen Aktivitäten betrifft. Der 63-Jährige überquerte im Vorjahr den Ärmelkanal – auf einem Surf-Brett. Das bisschen Drachensteigen auf dem Wasser sollte also nicht so schwer sein. Dachte ich – und meldete mich für einen Kitesurf-Kurs an. Doch gleich beim Sprung ins (kalte) Wasser wurde ich eines Besseren belehrt.

Aber alles der Reihe nach: Nach meiner Ankunft in der Kiteschule in Podersdorf am Neusiedlersee geht es zuerst auf die Übungswiese. Schnell stelle ich fest: Der neue Sommer-Trendsport ist nichts für Ungeduldige. Am Anfang steht nämlich Trockentraining, um, wie es heißt, „den richtigen Umgang mit dem Drachen, die optimale Ausrichtung zum Wind und die perfekte Körperhaltung zu lernen“. Und das ist gar nicht so einfach.

„Entweder der Segel führt dich oder du ihn. Es ist wie beim Gassigehen“, sagt Kite-Trainerin Sue. Da bei meinem Hund eher ersteres zutrifft, entscheide ich mich, zumindest den Kite in den Griff zu bekommen. Danach wird es ernst: Das große Segel aufpumpen, Schnüre entwirren, rein in den Neoprenanzug, Trapez und ▶

Location: VIELEN DANK AN KITESURFING.AT

## WingTsun



Selbst-Bewusst-Verteidigen

- **fit** fürs Leben und Ausgleich für den modernen Alltag
- **Spaß** in angenehmer Trainingsatmosphäre
- **die** Selbstverteidigung – beruhend auf wissenschaftlichen Erkenntnissen
- **kostenfreie** Einführung und Probetraining
- **Probieren** Sie es einfach aus!

WingTsun Schulen:

5 Mal in Wien und 50 Mal in ganz Österreich.  
Info unter Tel.: 01/596 33 40 und [www.ewto.at](http://www.ewto.at)

## Yoga Rocks

Erlebe Yoga in Österreichs größtem Zentrum für Körper und Geist.



Yoga[basic]  
Ashtanga Yoga  
Hot Yoga  
Vinyasa Flow  
Yoga

Jetzt! Entfache Dein inneres Feuer und trainiere 1 Monat gratis\*

\*Gültig bis 15. 6. 2014 auf alle 12 Monatsmitgliedschaften.

Shinergy Zone,

Lange Gasse 78, 1080 Wien, Telefon: 01/403 50 90,  
[info@shinergy.com](mailto:info@shinergy.com), [www.shinergy.com](http://www.shinergy.com)



© BrandXPicture

WERBUNG

## LEBENS-ART FITNESS



## Die ersten Schritte

- 1. Starthilfe.** Surf-Lehrerin Sue hält den Übungs-Kite, damit man ihn leichter steigen lassen kann.
- 2. Lenken.** Kleine Bewegungen und Körperspannung sind wichtig. Auch die Windrichtungen müssen erst gelernt werden.
- 3. Hochziehen.** Um in die Schlaufen schlüpfen zu können, muss der Drachen ruhig gehalten werden.
- 4. Schweben.** Zieht man den Hebel heran, geht es – oft ungewollt – in die Luft.

► Schwimmweste anlegen, und ab ins Wasser. Wir starten mit dem so genannten „Bodydrag“. Das heißt, ich freunde mich zunächst ohne Board mit dem Lenksystem an und lasse mich ziehen. Sue ist zwar die ganze Zeit hinter mir, dennoch kurven die Segler um mich in weiser Voraussicht in großem Sicherheitsabstand. Sie haben wohl Mitleid, wenn ich mit hilflosem Gesichtsausdruck in die Luft und wieder zurück ins Wasser geschleudert werde (s. oben).

Aber dann nehme ich all meinen Mut zusammen, schlüpfe mit den Füßen in die Schlaufen des Boards, drehe den Bügel erst stark nach rechts, dann mit einem Ruck nach links, damit der Kite einen Aufwind bekommt und werde mit Schwung hochgezogen. Ich kriege es kaum mit, schon stehe ich am Brett und lasse mich übers Wasser ziehen – drei Sekunden lang. Immerhin. Da nehme ich den anschließenden uneleganten Bauchfleck gerne in Kauf. Mit einem Lächeln.

„Hut ab, Herr Branson“, denke ich zum Abschied. Den Ärmelkanal schaffe ich so schnell nicht. Ich bleibe aber dran. Der erste Wellenritt wäre geschafft. ■

## Die besten Kite-Kurse

### NEUSIEDLERSEE, PODERSDORF:

Erste Kitesurf-Schule Österreichs. Ein Schnupperkurs kostet 49 Euro, der Grundkurs (2 Tage) 229 Euro und ein Drei-Tages-Kurs 299 Euro. Inklusive Windgarantie. *Süd-Süd Strand, Podersdorf am Neusiedlersee*; [www.kitesurfing.at](http://www.kitesurfing.at)

### NEUSIEDLERSEE, BREITENBRUNN:

Neben Kursen werden hier auch Kitecamps angeboten. *Seebad, 7091 Breitenbrunn*; [www.westcoastkiters.at](http://www.westcoastkiters.at)

### TRAUNSEE, RINDBACH:

Den Einsteigerkurs (2 Halbtage) gibt's ab 190 Euro. Der 5-Tages-Kurs kostet 490 Euro. *Surfbeach Rindbach, 4802 Ebensee*; [www.hangon-kiteboarding.com](http://www.hangon-kiteboarding.com)

### ACHENSEE, BUCHAU:

Angeboten werden 1- bis 3-Tages-Kurse sowie Privatstunden. Ab 110 Euro. 6212 *Maurach am Achensee*; [www.learn2kite.at](http://www.learn2kite.at)

FOTOS: JÜRGEN KNOTH