

Golden Ride

52

finding Paradise



AUSGABE 02/20 D: 7,50 € / AT: 8,00 €
LUX: 8,00 € / IT: 8,00 € / CH: 12,00 CHF



WHAT I DID FOR WAVES

Wie Surfen das Leben von einigen Frauen verändert hat

SURF-FITNESS

Die beste Art, um sich zwischen Surftrips fit zu halten

TAIWAN

Ein unentdecktes Surfparadies mit leeren Wellen?

MAKE WAVES. MOVE MOUNTAINS.

Stephanie Gilmore 7 x World Surfing Champion



P O P S U R F

R O



ROXY



Take a stand with ROXY. Featuring Eco-fabrication



PRETTY RIDE
STORE

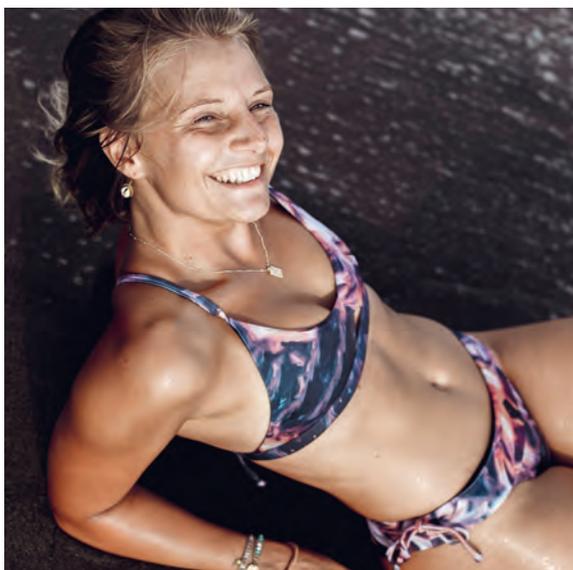


PRETTY STUFF FOR PRETTY GIRLS

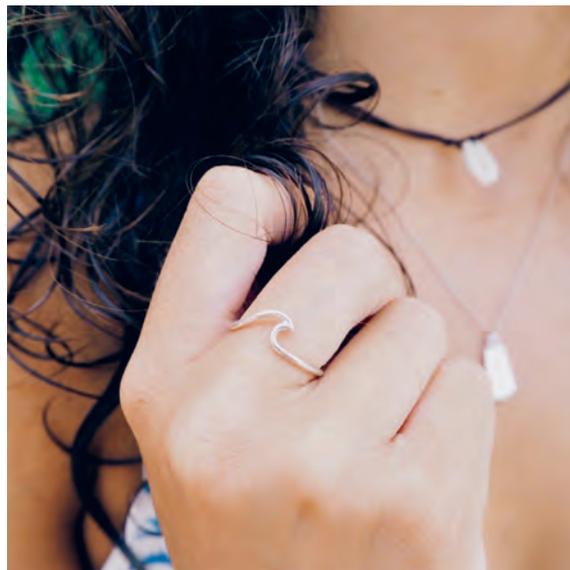
SURF-BIKINIS



INDEPENDENT LABELS



AND MORE



ACCESSOIRES



WWW.PRETTY-RIDE.COM



O'NEILL
B L U E
OUR OCEAN MISSION

HONOLUA BLOMFIELD
WEARING THE CAIPI
MALTA BIKINI | 82%
RECYCLED NYLON | JOIN
OUR OCEAN MISSION

[ONEILL.COM/BLUE](https://oneill.com/blue)



ANITA FUCHS

- editorial -

FINDING PARADISE

PARADISE IS WHERE I AM

Das Paradies wird uns häufig als eine einsame Insel mit weißem Sandstrand und hohen Kokospalmen, eingerahmt von türkisfarbenem Wasser (in unserem Fall auch mit perfekten, leeren Wellen) und fern vom Alltag verkauft. Am anderen Ende der Welt, wo die Sorgen fern sind und wir umgeben von Exotik entspannen können. Doch wer schon einmal auf so einer entlegenen Insel war, hat selbst erfahren, dass nach einigen Tagen auch im vermeintlichen Paradies Probleme entstehen. Es ist unangenehm heiß, der Wind zerstört die Wellen, es gibt nichts zu tun und die Langeweile frustriert...

Vielleicht liegt das Paradies doch nicht auf einer tropischen Insel verborgen??? Es ist auch eine traurige Vorstellung, dass man sich nur wenige Wochen im Jahr vollständig glücklich und zufrieden fühlen kann. Denn das, was wir in der Regel als Paradies bezeichnen, ist kein Ort auf der Landkarte. Wir müssen nicht um die ganze Welt reisen, um ihn irgendwo zu finden. Er liegt nämlich in uns. Er ist die ganze Zeit schon da, wir blicken nur in die falsche Richtung! Deshalb gibt es kein universelles Paradies, jeder braucht etwas anderes um glücklich zu sein. Und die Frage ist nicht wo dein Paradies liegt, sondern was es ist? Was macht dich glücklich?

In den letzten Wochen hatten wir in Quarantäne genug Zeit zu uns zukommen und uns mit den wichtigen Fragen des Lebens zu beschäftigen. Was ist mir im Leben wichtig? Und wie finde ich Zufriedenheit ohne äußere Ablenkungen? Ich denke, diese Krise ist auch eine große Chance für jede von uns, für die Gesellschaft und unsere Zukunft. Man wächst nur an Herausforderungen und ich hoffe wir wachsen alle zusammen. Sobald diese Krise überstanden ist, wir wieder unbeschwert ins Salzwasser eintauchen und den Sonnenaufgang vom Line-up aus beobachten, sehen wir die Welt mit neuen Augen und können all ihre Schönheit und positiven Seiten noch mehr Wert schätzen und schützen.

Diese Ausgabe dreht sich passend zur aktuellen Situation um das Thema „Finding Paradise.“ Die Frauen im Magazin stellen sich der Frage, was ihr Paradies ist und nehmen uns mit auf ihre Reisen, die alle eine große Gemeinsamkeit haben: den Ozean! Die Natur und vor allem das Meer sind Orte, an denen wir uns sofort wohl fühlen und spüren, dass wir genau zur richtigen Zeit am richtigen Platz sind – und uns dadurch paradiesisch fühlen. Das ist häufig beim Surfen so, wenn man in der Natur ist und wenn man an seine Grenzen geht. Eigentlich immer, wenn man genau im Hier und Jetzt ist! **Genau hier!**



- Way in -

SALLY
FITZGIBBONS

FOTO:
AGUSTIN MUNOZ
RED BULL CONTENTPOOL

Wie gerne würden wir jetzt tief in das klare, erfrischende Salzwasser eintauchen und unsere Sorgen einfach von den Wellen davon spülen lassen! Doch wie die Wellen kommen auch in unserem Leben Ups and Downs. Aber vielleicht ist es gerade gar kein Tiefpunkt, sondern einfach nur ein Perspektivenwechsel – ähnlich wie beim Duckdive oder Wipeout?







- Way in -

STEPH

GILMORE

FOTO:
RYAN HEYWOOD / ROXY

Die Style-Queen Stephanie Gilmore spiegelt auf Fotos und Videos stets Leichtigkeit, Flow und Freude beim Surfen wider. Lassen wir uns von ihr inspirieren und die nächste Welle ganz unverkrampft und mit viel Spaß an der Sache anstarten. Denn egal ob wir den Take-off perfekt stehen, oder etwas zu spät dran sind: Die Zeit im Wasser ist immer kostbar und sollte genossen werden! Das wird uns gerde noch mehr bewusst...

- Contributors -

**DANA MARIE WEISE**

Dana arbeitet als freie Autorin für TV, Online und Print. Sie lebt zwar in Köln und liebt die Stadt, ist aber trotzdem so oft wie möglich auf Reisen, und dann natürlich immer am Meer. Am schönsten ist, wenn sie ihre Arbeit mitnehmen kann, unterwegs inspirierende Menschen findet und von fernen Orten berichten kann. So wie für diese Ausgabe: Auf ihrem Surftrip in Sri Lanka stieß sie zufällig auf Martina Burtscher und Amanda Prifti und ihre Organisation Sea Sisters, um die es in Dana's Artikel ab Seite 58 geht.

**LENA KEMNA**

Lena surft erst seit fünf Jahren und lebt seit vier Jahren in Portugal. Wenn sie nicht gerade surft oder trainiert, arbeitet sie im Bereich Marketing, bereitet sich auf ihr PhD Studium vor oder sammelt Müll am Strand - am liebsten zusammen mit ihrem schwangeren Hund, den sie auch am Strand gefunden hat. Ihr Surfleben teilt sie auf Instagram als @lena.surf.

**JANINE RITTERATH**

Janine ist 28 Jahre alt und hat 2012 auf den Mentawai Inseln Surfen gelernt. Sie arbeitet als freie Texterin und unterstützt Menschen durch psychologische Astrologie und kreative Arbeiten bei ihren Träumen. Zusätzlich ist sie Direktorin der Non-Profit-Organisation A Liquid Future, die den Surfsport nutzt, um Marine Ökosysteme und Leben in Indonesien zu schützen. In ihrer Serie „What I did for waves“ ab Seite 18 stellt sie gleichgesinnte Frauen vor.

**JANNA GUICHET**

Janna wurde in Deutschland geboren, wuchs aber die ersten zehn Jahre am Meer, an der Nordküste Kretas auf. Sie studierte Fotodesign an der Hochschule München und kam für einen Master in Fotografie zurück zum Meer nach Portugal. An der Universidad de Belas Artes in Lissabon begann vor 2,5 Jahren ihre Suche nach einem Projekt über das Meer für ihre Masterarbeit. Dafür recherchierte sie, lernte surfen, machte den Open Water Diver und den AIDA 3 Freediver. Am Ende ging ihre Masterarbeit über Apnoe und Janna wurde so zur Unterwasserfotografin.

IMPRESSUM**VERLAGS- UND REDAKTIONSANSCHRIFT**

Golden Ride Magazine
Fuchs, Gandrille, Kimmel GbR
Schrannerstraße 24
85551 Kirchheim bei München
E-Mail: info@goldenride.de
Web: www.goldenride.de

REDAKTION:

Anita Fuchs
Anita@goldenride.de
V.i.S.d.P.

Nathalie Gandrille
Nathalie@goldenride.de

TEXTE:

Anita Fuchs, Nathalie Gandrille, Janine Ritterath, Dana Marie Weise, Valeska Schneider, Janna Nadjeđa Guichet, Lena Kemna

FOTOREDAKTION:

Anita Fuchs
Anita@goldenride.de

FOTOS:

Anita Fuchs, Simon Fitz, Amanda Prifti, Janna Nadjeđa Guichet, Henning von Jagow, Julia Calao, Luis Rodrigues, Kenji Lin, Airho6, Lotta and the waves, Roxy

GRAFIK UND ART DIRECTION

Kristian Kimmel
Kris@goldenride.de - Kristiankimmel.com

ANZEIGEN UND MARKETING:

Nathalie Gandrille
Nathalie@goldenride.de
mobil: +49 (0)179 749 15 10

VERTRIEB:

IPS Pressevertrieb GmbH

Der Verlag übernimmt keine Haftung für unverlangt eingeschickte Manuskripte und Fotos. Die Zeitschrift und alle Beiträge sind urheberrechtlich geschützt. Veröffentlichungen, auch auszugsweise, sind nur mit der Genehmigung der Redaktion erlaubt. Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder.

SHOPS

Golden Ride gibt es im Einzelhandel, Bahnhofsbuchhandel sowie in Blue Tomato Shops. Außerdem könnt ihr auf www.goldenride.de einzelne Ausgabe bestellen!

surf

FINDING PARADISE

28

DISCOVER TO UNCOVER

Friederike zeigt in diesem persönlichen Film ihren Weg zwischen Ocean und Festanstellung

44

TAIWAN

Finden wir in Taiwan das unentdeckte Surfparadies, das wir alle suchen?

76

SURF FITNESS

Neue Trainingsgeräte für das landlocked Surftraining



18

WHAT I DID FOR WAVES

Surfen ist ein Lifestyle, der das Leben verändern kann

36

BIG WAVES

If you can't beat fear – do it scared!

64

FASHION

Surfwear zum Träumen – und Surfen!

88

PORTFOLIO

Les Filles du Surf – wunderschöne, kurvige Surferinnen



COVERSTORY

FINDING PARADISE

FOTO: SIMON FITZ

MODEL: ELSA KNUTSON

Der Surf- und Lifestyle Fotograf Simon Fitz fotografiert am liebsten in der Dämmerung und schafft so eine mystische Bildwelt, die zum Träumen einlädt. Unser Cover zielt eine Freundin von ihm, Elsa Knutson aus Kalifornien, deren Familie tief in der Geschichte des Surfens verwurzelt ist. Das Shooting fand auf Bali statt: einfach auf den Scooter, ans Meer und das letzte Licht einfangen...



SHE SURFS

THE RISE OF FEMALE SURFING

Ein Buch voller Stories von all unseren Surf-Heldinnen und von inspirierenden Frauen, von denen wir bisher nur wenig wussten: In dem neuen Buch von Surferin und Umweltaktivistin Lauren L. Hill spiegelt sich die weibliche Surfwelt wider. In atemberaubenden Bildern und intimen Einblicken zeigt Lauren wie Surferinnen ihren Platz in der (Surf-)Welt gestalten. Mit dabei sind bekannte Surferinnen wie Stephanie Gilmore, Liz Clark und Leah Dawson, aber auch weniger bekannte Frauen beeindruckt mit ihrer Lebensgeschichte. Zusätzlich gibt Lauren einen Einblick in die Geschichte des Wellenreitens, von den Anfängen in Polynesien über Prinzessin Ka'iulani und die Surf-Pionierinnen der 1960er Jahre bis zur Surf-Szene der Gegenwart. Neben Essays (u.a. über die Rolle des Bikinis) werden verschiedene Surfspots u.a. in Italien, Marokko und Kanada inklusive Tipps zur besten Reisezeit, Unterkunft und Schwierigkeitsgrad, vorgestellt. Ein Buch, das in keiner Sammlung fehlen darf!

Preis: 35 € / Release: 14. Mai 2020

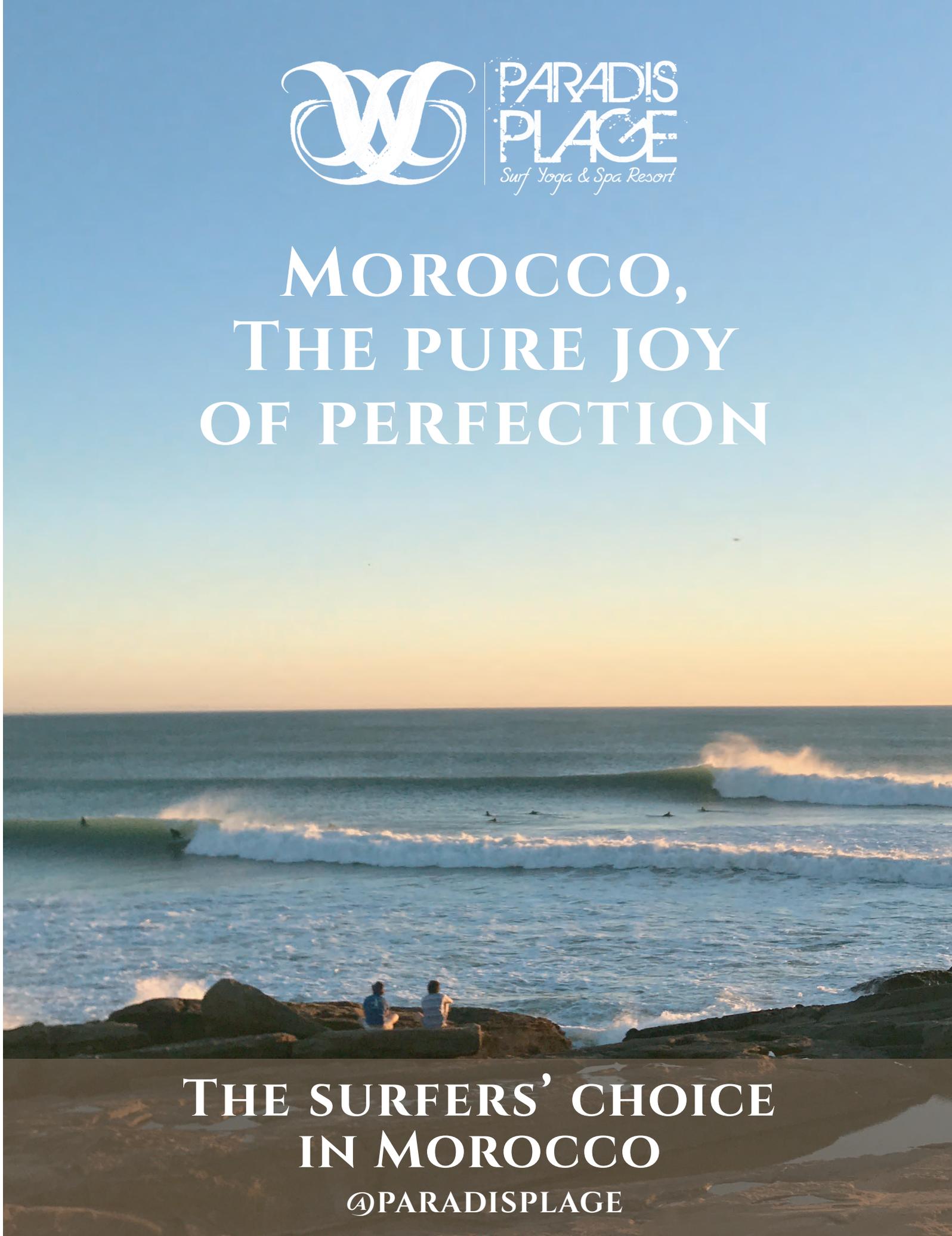
www.gestalten.com





PARADIS
PLACE
Surf Yoga & Spa Resort

MOROCCO, THE PURE JOY OF PERFECTION



THE SURFERS' CHOICE
IN MOROCCO

PARADISPLACE



OAKLEY FROGSKINS

LIMITED COLLECTION

Retro x Modern

Wahrscheinlich hatte jede von uns schon einmal im Leben eine Frogskins Sonnenbrille von Oakley ihr Eigen nennen dürfen. Die Frogskins standen damals wie heute für Coolness und dürfen auf keinem Springshred oder Surftrip fehlen. Dieses Jahr feiert Oakley das 35-jährige Jubiläum der legendären Sunnies mit einer limitierten Kollektion. Die Farben sind von der ersten Generation inspiriert und passen perfekt zum aktuellen Modestyle. Zudem haben sie ein spezielles Emblem auf dem Bügel und punkten mit gewohnt hochwertiger Verarbeitung wie dem stabilen O Matter Rahmen. Die Sonderedition ist natürlich auch mit Prizm™ Gläsern, die darauf abgestimmt sind Farben und Kontrast zu verbessern, erhältlich.

www.oakley.com



ROXY POP

SURF KOLLEKTION

NACHHALTIGER SURF-SPASS

Stephanie Gilmore steht für Style auf dem Wasser sowie an Land. Die Surferin liebt schöne Dinge und das spiegelt sich auch in der neuen Pop Surf Kollektion von Roxy wider. Zarte Pastelltöne und Vintage Vibes treffen auf umweltschonende Produktion und High-Performance-Features. Die Produkte sind aus Econyl® gefertigt, das zu 100% aus recycelten Polyamidfasern besteht. Gleichzeitig ist die Swimwear besonders Chlor- und Sonnencreme-resistent. Neben Bikinis und Badeanzügen im 70s-Look umfasst die Kollektion auch Wetsuits, Surf-Leggings und Accessoires.

www.roxy-germany.de





DACHZELTE VON THULE

ZEIT FÜR DEN NÄCHSTEN ROADTRIP

Sommer, Sonne, Vanlife. Nach der Corona-Quarantäne wünschen wir uns vor allem Freiheit, Unbeschwertheit und viel Zeit draußen am Meer. Ein Roadtrip an den Atlantik ist da die beste Medizin. Aber nicht jede von uns hat einen Campervan... Den braucht man aber auch nicht unbedingt für ein Abenteuer am Meer, denn ein Dachzelt ist auch eine tolle Alternative. Ein Dachzelt lässt sich leicht auf's Autodach montieren und neben einem bequemen, gut belüfteten Schlafplatz hast du damit auch viel Stauraum im Auto. Nachdem Thule uns schon immer mit allem, was wir für unsere Sportarten brauchen, von Dachträger und Dachboxen über Surf-Racks und Fahrradträger, versorgt, haben die Schweden ab diesem Jahr auch eine Auswahl an Dachzelten für zwei bis vier Personen im Sortiment. Thule hat im letzten Jahr Tepui Outdoors Inc. übernommen, die schon lange für ihre hochwertigen Dachzelte bekannt sind. In Kombination mit Thules Erfahrung mit Dachträgern ergibt das eine Kombination, die lautstark nach dem nächsten Roadtrip schreit.

www.thule.com

SURF ASYLUM

EINE WOCHE BALISURFFARI SCHON AB 275EUR





Surfen ist vielmehr als nur ein Sport, denn die Zeit auf dem Wasser verändert uns. Unsere Wahrnehmung und oft auch unseren Fokus. Wir stellen hier einige Frauen vor, die sich dem Rythmus des Meers hingeeben haben, und ihr Leben nun im Takt der Wellen gestalten.

TEXT VON SABINE SPALLEK & JANINE RITTERRATH

Frauen zu ermutigen Surfen zu lernen und ihre eigenen auferlegten Grenzen zu sprengen, das ist der größte Wunsch von Sabine Spallek. Auf ihrem Surfblog und gleichnamigen Podcast sea you soon teilt sie ihre Surf-Erfahrungen und Herausforderungen und bietet Tipps rund ums Wellenreiten. Sie will deutlich machen, dass es nie zu spät ist sein Leben selbstbestimmt und nach den eigenen Wünschen zu gestalten.

Nach meinem ersten Surfurlaub saß ich wieder in meinem Hamburger Verlagsbüro und alles fühlte sich falsch an. Die äußeren Umstände hatten sich nicht geändert, aber nach diesen zwei Wochen an der französischen Atlantikküste, war ich nicht mehr dieselbe.

In mir hatte sich so viel verändert, dass ich nicht mehr in das bisherige Leben zurück konnte. Es war wie ein alter Schuh, dem ich entwachsen war. Alles drückte und kneifte. Bei dem Gedanken daran, dass ich jetzt sechs Monate warten müsste bis ich wieder surfen konnte, bekam ich keine Luft mehr.

Mein Wunsch, mein Leben ans Meer zu verlagern, um regelmäßig Surfen zu können, war so unfassbar groß, dass ich vor diesem großen Wunsch selbst Angst bekam. Ich versuchte mich zu beruhigen, meinen Wunsch zu ignorieren und kleiner zu machen:



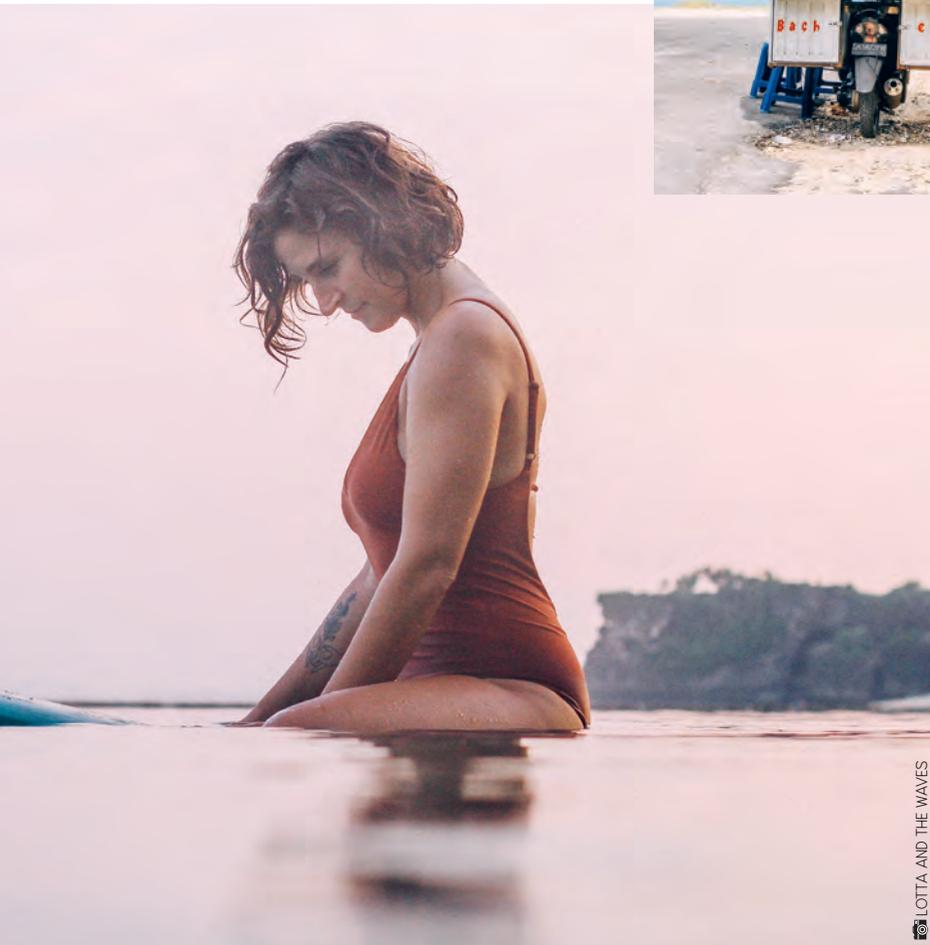
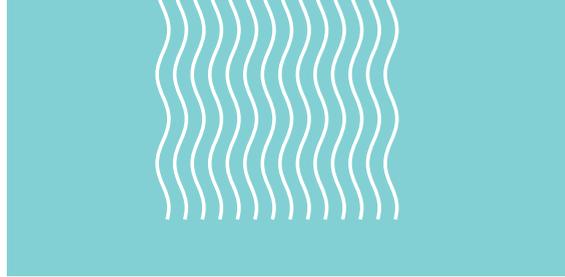
SABINE

SPALLEK

Wie stellst du dir das denn vor, ein Leben am Meer? Du spinnst doch! Du drehst gerade völlig durch! Krieg dich mal wieder ein! Das ist bloß eine Spinnerei, die in ein paar Wochen wieder vorbei ist und dann wirst du wieder vernünftig.

Aber dem war nicht so. Ich konnte meine Seele nicht mehr ignorieren. Diese innere Stimme, die so laut nach Veränderung rief, vor der ich so große Angst hatte.

Wie ich diese Veränderung möglich machen konnte, war mir allerdings ein großes Rätsel. Wie sollte ich Geld verdienen und am Meer leben können? Doch eins wusste ich ganz gewiss: mein Kurztrip an die Atlantikküste konnte nicht alles gewesen sein!

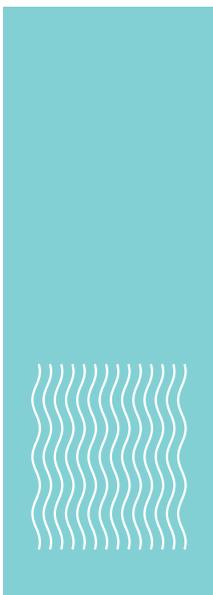


Mir blieb also nichts anderes übrig als meiner inneren Stimme zu folgen und die ersten Schritte zu wagen. Ich saugte alles auf, was ich zum Thema ortsunabhängigen Arbeiten finden konnte, vernetzte mich mit Menschen, die dieses Leben schon lebten und besuchte Konferenzen und Seminare. Ich erweiterte meinen Horizont und begriff, dass es Menschen da draußen gab, die nicht mehr an alten gesellschaftlichen Glaubenssätzen festhielten.

Dieser erste Surfurlaub ist mittlerweile sechs Jahre her. Heute schreibe ich diese Zeilen von Bali aus, meinem zweiten Zuhause. Was ich früher für normal und selbstverständlich hielt, verstehe ich heute nicht mehr. Ich lebe seit ein paar Jahren genau das Leben, das ich damals für unmöglich hielt: Ich schreibe auf sea you soon über das Surfen und ermutige Frauen damit anzufangen.

In unserer Gesellschaft gibt es unausgesprochene Vereinbarungen, nach denen wir alle leben. Sie werden mit einem "das ist nun mal so" hingenommen, aber sie halten dich davor zurück dein Potential auszuleben.

Deine eigenen Wünsche, Visionen und Größe anzuerkennen, kann beängstigend sein. Wenn du dieses wilde pochende Herz aber erst einmal in dir gespürt hast, dann kannst du es nicht mehr ignorieren und in einer Kiste vergraben. Dann musst du handeln, deinen inneren Kompass danach ausrichten und diesen Weg gehen.





TATJANA

BRUSS

INTERVIEW VON ANITA FUCHS
FOTOS @BALINTHAMBALKO

Mit dem Chicas Boardshop bot Tatjana zehn Jahre lang Snowboarderinnen und Surferinnen in München einen Ort des Zusammenkommens und natürlich die beste Auswahl an Street- und Snowwear für Boardsportlerinnen. Heute baut sie sich auf Bali ein zweites Zuhause, denn Tatjana entdeckte auf Reisen ihre Leidenschaft fürs Surfen.

Hallo Tatjana, wo bist du gerade?

Ich bin gerade in Uluwatu auf Bali. Meinem „home sweet home“ away from home.

Wir kennen uns ja noch von deiner Zeit als Besitzerin des Girls only Boardsport Shops „Chicas“. Wie hat es dich von München nach Bali verschlagen?

Ich war als gebürtige Münchenerin nie eine verrückte Surferin, sondern immer eine leidenschaftliche Snowboarderin. Snowboarden war für mich alles, da gab es wenig Raum für einen weiteren Sport. Deshalb hatte für mich lange Zeit das Surfen (was für mich früher nur gegen Wellen anzukämpfen bedeutete) und somit auch Bali keinen hohen Stellenwert in meinem Leben. Schon witzig, dass ich jetzt hier gelandet bin. Geplant war das sicher nicht so. Nach zehn erfolgreichen Jahren „CHICAS Boardshop“



habe ich 2004 eine Pause vom vielen Arbeiten gebraucht und beschloss ein paar Monate zu reisen. Ich habe mir damals einen One-way-Flug in die Dominikanische Republik gekauft und dort ein zweiwöchigen Aufenthalt in einem Surfcamp gebucht. Alles weitere ließ ich einfach auf mich zukommen. Aus ein paar Monaten Reisen sind mittlerweile ein paar Jahre geworden und das Surfen zu einem wichtigen Teil meines Lebens.

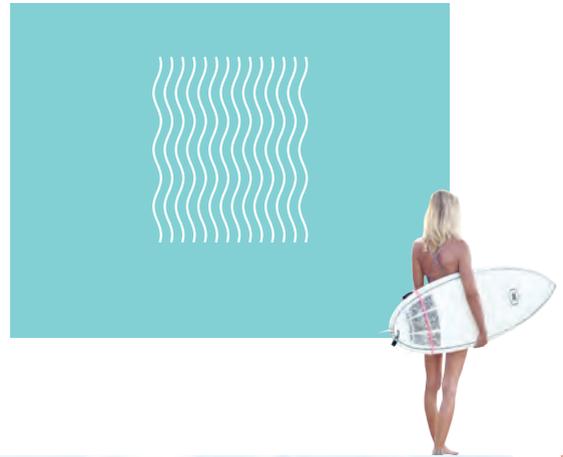
Trotzdem sage ich von mir nicht, dass ich ausgewandert bin. Ich lebe derzeit einfach woanders. Auswandern hört sich immer so endgültig an. Nach der Dom Rep bin ich weiter nach Jamaica, Guatemala, Nicaragua, Costa Rica und Panama gereist. Das kleine Dorf Nosara in Costa Rica hat es mir damals wirklich angetan. Nach einem kurzen Abstecher nach Sri Lanka wurde mir dann eine Stelle als Projektmanagerin in Padang-Padang auf der Bukit Halbinsel auf Bali angeboten – und schwuppdwupp war ich auf einmal auf Bali und bin bis heute geblieben.

Was hast du in Bali gefunden, was du in Costa Rica und München vermisst hast?

Bali war Liebe auf den ersten Blick. Ich habe mich auf der Bukit von Tag eins zuhause gefühlt; ein Gefühl, das sich all die Jahre in Costa Rica nicht richtig einstellen wollte. Ich denke nicht, dass ich in München oder in Costa Rica irgendwas vermisst habe. Es ist eher so, dass mir Bali noch mehr von dem bietet, was derzeit für mich im Leben wichtig ist. Am meisten fasziniert mich an Bali wie friedlich die großen Weltreligionen hier zusammenleben, wie sehr das Unterschiedlich-Sein akzeptiert und respektiert wird. Ich glaube selber ganz fest an Karma und mit dieser Überzeugung fühle ich mich umgeben von Hindus sehr wohl. Ein weiterer Grund, warum ich mich nach fünf Jahren Zentralamerika für Bali entschieden habe, sind sicherlich die niedrigen Lebenshaltungskosten in Indonesien: Hier bekommt man einfach unglaublich viel für sein Geld. Und natürlich die fast immer cleanen Wellen.

Du meinstest bei dir sei das alles so nicht geplant gewesen... Ich finde ja, dass man im Leben nicht alles planen kann und für alle Möglichkeiten offen sein sollte. War das bei dir der Fall?

Ich glaube, ich war in meinem Leben immer offen für Veränderung, ohne einem strikten longterm Plan hinterherzulaufen. Mein einziger Plan war immer glücklich zu sein und andere Menschen gut zu behandeln. Wenn ich dann allerdings eine Idee habe, was ich machen will, dann plane ich sehr wohl. Dann setze ich alle Hebel in Bewegung und finde auch immer einen Weg diesen neuen Traum/Plan zu verwirklichen. Ich denke, wenn man schon alles vorab plant, gibt man seinem Leben keinen Raum mehr sich frei zu entfalten und verpasst damit bestimmt viele interessante Begegnungen und Möglichkeiten.



Was bedeutet dir Surfen inzwischen und wie wichtig ist es bei deiner Wahl des Wohnorts?

Surfen ist aus meinem Leben sicherlich nicht mehr wegzudenken, aber es ist definitiv nicht das Wichtigste in meinem Leben. Es gibt so viele verschiedene Dinge, die mich glücklich machen. Surfen ist nur eines davon... Gerade baue ich zum Beispiel ein Haus auf Bali, was einen Großteil meiner Energie in Anspruch nimmt und folglich komme ich nur selten zum Surfen. Ich könnte mir zurzeit allerdings nicht mehr vorstellen in einer Stadt oder in den Bergen zu leben. Berge haben für mich mittlerweile eine zwar wunderbare, aber irgendwie auch starre, schwerfällige Energie. Der endlose Blick auf das Meer gibt mir dagegen das Gefühl von Grenzenlosigkeit, Freiheit und dass ich im Leben alles erreichen kann, wenn ich es nur wirklich will.

Was ist dir wichtiger: Freiheit oder Sicherheit? Wie kannst du beides kombinieren?

50/50. Ich bin definitiv kein kopfloser Mensch. Bevor ich einen Traum verfolge, stelle ich immer einen durchdachten Plan auf wie ich am cleversten ans Ziel komme. Dieser Plan gibt mir dann Sicherheit. Auf dem geplanten Weg gebe ich den Dingen allerdings immer die Freiheit sich auch anders als geplant zu entwickeln. Aber mein Kopf ist meistens eingeschaltet. Ich treffe viele Menschen, die sich in ihrem Leben noch nichts beiseite gelegt haben und sich überhaupt keine Gedanken über ihre finanzielle Absicherung im Alter machen. Das wäre nichts für mich. Ich kann meine Freiheit genießen, weil ich weiß, dass ich finanziell schon ein Stück weit vorgesorgt habe. Und diese Sicherheit gibt mir im Gegenzug wieder Raum für neue Projekte – und somit Raum meine Freiheit zu leben.



Mit ihrem dunklen Teint, breitem Grinsen und Korkenzieher-Locken versprühte Leonie in München schon immer einen Hauch von Exotik und lässigem Surfstyle. Gefühlt war sie die Hälfte des Jahres irgendwo im Warmen beim Surfen – wo sie mit ihrem fließenden Spanisch auch oft als Einheimische durchging. Daher wundert es nicht, dass sie letztes Jahr ihre Sachen packte und nach Costa Rica zog – auch wenn ihre fröhliche Art und ihre positive Energie nun in Deutschland fehlen!

Hi Leonie, du bist letztes Jahr nach Costa Rica gezogen. Davor warst du länger hin- und hergerissen zwischen Deutschland und Costa Rica. Was hat dich schließlich überzeugt?

Ich liebe München und man hat dort viele Perspektiven und Möglichkeiten. Ich bin unendlich froh das Glück gehabt zu haben in Deutschland aufzuwachsen (und habe definitiv davon profitiert). Ausschlaggebend für den dauerhaften Standortwechsel waren demnach ganz banale Gründe: Ich bin ein Sonnenkind und liebe die Wellen mehr als alles andere. Als Halbfrikanerin fühle ich mich in exotischem Klima viel wohler. Ich leide nicht mehr unter Heuschnupfen und Erkältungen und fühle mich fitter und gesünder. Ich bin glücklich das ganze Jahr im Sommer und am Meer zu leben. Außerdem wollte ich endgültig mehr als nur eine Teilzeitsurferin (Urlaubssurferin) sein!

Du hast dafür deinen Job als Lehrerin und etablierte Personal-Trainerin aufgegeben – was machst du jetzt in Costa Rica?

Vorwiegend surfen und die Zeit mit meiner Hündin Saga im Dschungel verbringen.... Ha, ha, nee, natürlich jobbe ich auch: Ich arbeite als Surflehrerin/Surfguide bei einer lokalen Surfschule eines Hotels, einen Tag in der Woche arbeite ich als Lehrerin an einer Privatschule und ich bin nach wie vor freiberuflich als

LEONIE

A W A D

JONATHAN AGUIERO PHOTOS



” ICH LIEBE MEIN LEBEN UND SURFEN IST LEBEN UND LIEBE ZUGLEICH! ”



WHAT I DID FOR WAVES

solvidieren eines akademischen Grades und in der Surferwelt fernab der Zivilisation an einsamen Stränden. Im Endeffekt habe ich versucht einen Mittelweg zu gehen. Zuerst habe ich mein Staatsexamen (und Diplom) in Deutschland gemacht und danach etwas Erfahrung in der zivilisierten Arbeitswelt gesammelt. Als Lehrerin und Personal-Trainerin hatte ich trotzdem immer genug Zeit und Geld um die Welt zu bereisen.

Wie ist das Leben in Costa Rica? Passt das Lebensgefühl der Ticos besser zu dir?

Das Pura-Vida-Tico-Leben ist natürlich schon sehr nach meinem Geschmack. Die Freundlichkeit, Gastfreundschaft und Hilfsbereitschaft ist einzigartig. Hier läuft alles langsamer ab, eben in Tico-time. Das heißt man empfindet weniger Stress. Die Schattenseiten des Pura-Vida-Lebensgefühls sind für mich aber auch spürbar. Der Alkoholkonsum (cerveza!) ist hier wirklich immens groß und Sport und Gesundheit sind eher weniger in der Gesellschaft verankert.

Du meinstest kürzlich, dass dir deine Freunde fehlen. Ich kann mir vorstellen, dass es schwierig ist langjährige Freundschaften dort zu ersetzen...

Da liegst du natürlich 100% richtig... Es ist nicht nur schwierig meine Freunde aus der Heimat zu ersetzen, es ist einfach unmöglich. Ich möchte mit meinen Mädels rumhängen, über alte Geschichten schmunzeln, über Familie und Männer sprechen. Mit allen meinen Freunden habe ich so viele Geschichten und Lebensabschnitte verbracht und ich kann auf die meisten 100% zählen. Mir fehlt meine Capoeira-Familie und der Zusammenhalt meiner Mädels unsagbar und deshalb versuche ich einmal im Jahr nach Hause zu fliegen und hoffe, dass die meisten, die noch nicht da waren, mich bald besuchen kommen. Positiv und hilfreich ist da natürlich schon die Surf-Community, die zahlreichen Surfbekanntschaften, die ich mir durch meine Reisen und Auslandsaufenthalte über 20 Jahre lang aufgebaut habe.

Surfen spielt bei dir schon lange eine wichtige Rolle in deinem Leben. Was macht Surfen mit dir?

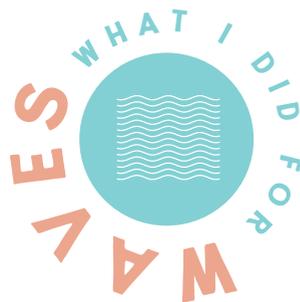
Surfen befriedigt mein Bedürfnis nach Sport, Erholung, Natur, Alleinsein, Selbstbehauptung und Adrenalin. Wenn ich surfe, fühle ich MICH: meistens bin ich zufrieden, selbstbewusst, nachdenklich. Natürlich auch oftmals frustriert, aber immer irgendwie mit der Natur verbunden. Es gibt es auch viele harte Tage im Wasser, wenn man sich der Naturgewalt ausgeliefert fühlt – dann lerne ich mal wieder meine Grenzen kennen und spüre den großen Respekt, den ich dem Ozean entgegenbringe. Ich liebe mein Leben und Surfen ist Leben und Liebe zugleich.

Personal-Trainerin tätig und unterrichte Surf-fitness/Functional Training am Strand oder im Gym.

Du hast dich gegen das normale Leben in Deutschland entschieden, um deinen eigenen Weg zu gehen. Hast du schon immer dein eigenes Ding gemacht?

Ich glaube, ich habe immer die Mitte zwischen dem "Standard Leben" und meinem Drang nach Abenteuer und Exotik gesucht (und gelebt). Ich bin in Deutschland aufgewachsen und somit auch mit dem „typisch deutschen“ Streben nach einem abgesicherten Lebensweg. Während dem Studium in Deutschland habe ich mich immer irgendwie zwischen den Welten bewegt, in Deutschland beim Ab-





INTERVIEW VON ANITA FUCHS

Stöbert man durch Kims Instagram-Account, (nordlichtkim) vermutet man nicht, dass hinter den Sonne-, Surf- und gute Laune-Posts ein schwerer Schicksalsschlag verborgen liegt. Denn den widrigen Umständen zutrotz fokussiert sich Kim auf die positiven Dinge im Leben und folgt auch als alleinerziehende Mutter ihrem Herzen – und das schlägt im Rhythmus der Wellen.

Hallo Kim, ich habe auf Instagram gesehen, dass du auf Bali bist... Lebst du dort?

Nein, zumindest nicht Full-time. Ich verbringe gerade meinen dritten Winter hier und werde dies auch so weiterführen. Ich habe mich dieses Jahr auch zum ersten Mal dazu entschlossen langfristig ein Haus etwas abseits von dem ganzen Trubel zu mieten. Über den Sommer/Herbst werde ich dann ein, zwei Zimmer untervermieten. Das Schöne daran ist, dass ich jetzt noch ein zweites Zuhause habe.

Wie ist das Leben auf Bali?

Toll! Wirklich! Ich liebe diese Insel, die freundlichen Menschen, die guten und konstanten Wellen und das leckere und frische Essen. Natürlich gibt es auch Schattenseiten. Die zum Teil echt überfüllten Line-ups, der stetig wachsende Tourismus und das Umweltbewusstsein der Locals. Trotzdem liebe ich das Leben hier. Die Grundeinstellung der meisten Menschen ist einfach toll und es wird nicht so über die optischen Aspekte geurteilt.

Wie kannst du deinen Job und Surfen verbinden? Was machst du beruflich?

Ich studiere derzeit Lehramt in Dänemark. Das ist ein komplett digitales Studium und daher bin ich derzeit auch an keinen festen Ort gebunden. Das ermöglicht mir auch meine Winter hier auf Bali.

K I M

P E T E R S E N



Wo bist du aufgewachsen und wann hast du deine Liebe zum Surfen entdeckt?

Ich bin in Norddeutschland aufgewachsen, genauer gesagt in Flensburg. 2013 habe ich dann meinen ersten Surfkurs gemacht und meine Leidenschaft zum Surfen entdeckt.

Du bist auch Mutter... was hat sich dadurch für dich verändert und wie oft kommst du noch zum Surfen?

Verändert hat sich das Bewusstsein für Risiken, schließlich trage ich jetzt eine große Verantwortung für ein kleines zauberhaftes Wesen. Ich bin alleinerziehend. Der Vater meines Sohnes verstarb leider während der Schwangerschaft. Als Alleinerziehende ist das mit dem



” ICH VERSUCHE DAS BESTE AUS JEDER SITUATION ZU MACHEN, WENN ICH SIE NICHT ÄNDERN KANN! ”



KIMA SURFCAMP



Surfen gar nicht so einfach. Ich habe aber ganz tolle Freunde, mit denen ich mich auf Surftrips mit dem Surfen abwechsel. Ansonsten macht der Kleine aber auch gerne Urlaub bei Oma und Opa. Am besten läuft es hier auf Bali. Ich habe hier eine Nanny und komme daher sechs Tage die Woche zum Surfen.

Wie hat Surfen dich und dein Leben verändert?

Das Surfen hat meine komplette Einstellung zum Leben verändert. Es hat mein Umweltbewusstsein gestärkt. Ich habe wahnsinnig inspirierende Menschen kennengelernt. Zu mir selbst gefunden. Meine größte Leidenschaft entwickelt. Eine Leidenschaft so groß, dass ich versuche mein ganzes Leben danach auszurichten.

Was ist das Verrückteste, was du fürs Surfen getan hast?

Bis vor kurzem habe ich noch in Kiel gewohnt. An einem kalten Novembertag war der Forecast für Klitmöller in Dänemark ganz gut. Ich bin dann mit einem Freund an einem Tag 4,5 Stunden nach Klitmöller gefahren. Es war echt kalt. Wir waren dann knapp 1,5 Stunden Surfen und sind dann 5 Stunden nach Hause gefahren.

Was heißt Glück für dich?

Wow, das ist eine gute Frage! Glück ist für mich einfach so vieles: Zeit mit Menschen zu verbringen, die aus einem normalen Tag einen besonderen Tag machen. Im Stande zu sein mein Leben mit Dingen zu füllen, die ich liebe. Ein Leben zu leben, in dem man nicht mehr aufs Wochenende hofft. Jeden Moment zu genießen. Die kleinen Dinge wertzuschätzen, die dann gar nicht mehr so klein sind. Einfach eine ganz neue Perspektive zum Leben entwickeln.

Hast du ein Lebensmotto oder einen Rat, den du mit uns teilen möchtest?

„There are two ways to be happy: change the situation, or change your mindset towards it“. Das Schöne ist - es funktioniert!



KIMA SURFCAMP

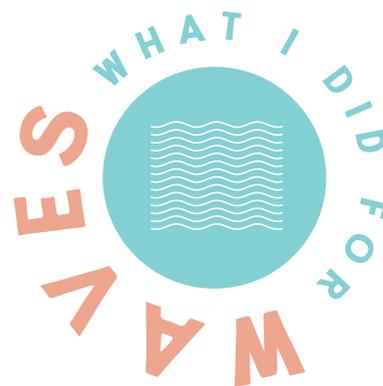
M E L A N I E

S C H Ö N T H I E R -

B E R N H A R D

TEXT VON MELANIE SCHÖNTHIER-BERNHARD & JANINE RITTERRATH

Auswandern, hungrige Haie, Tropenstürme, finanzielle Engpässe – all das ist kein Problem für Melanie Schönthier-Bernhard. Zumindest ist es der 39-jährigen Journalistin und Autorin gelungen, ihre Problemen stets in Lösungen umzuwandeln: Seit über zehn Jahren lebt sie nun schon zusammen mit ihrem Mann an der französischen Atlantikküste. Vor drei Jahren kam ihr Sohn Henri dazu. Deutsch spricht dieser übrigens mit einem französischen Akzent.



Wir wohnen nun seit fast zehn Jahren in Capbreton an der französischen Atlantikküste. Viele sagen, hier gibt es die besten Beachbreaks der Welt. Wenn man weiß, wo die richtige Sandbank zur richtigen Gezeit läuft, stimmt das auch definitiv. Früher konnten wir nur in den Urlauben surfen oder auf dem Eisbach in München. Jeder Urlaubstag und jeder Euro wurden gespart, um unserer Leidenschaft nachzugehen. Wir surfen auf Barbados, fuhren auf der Suche nach einsamen Wellen 14 Tage mit einem Segelboot die Küste Sumatras ab, lebten bei Einheimischen in Sri Lanka und verbrachten den Winter in Portugal. Doch irgendwann genügte uns dieses Leben nicht mehr, wir wollten ausprobieren, wie es ist am Meer zu leben, zu arbeiten - und jeden Tag surfen zu können.



„Ein Jahr geben wir uns“, haben wir damals gesagt, „wenn es nicht funktioniert, gehen wir halt wieder zurück nach München.“ Wir hatten nicht viel zu verlieren: Die Mietwohnung war schnell gekündigt, die Eltern waren nicht allzu schockiert (Frankreich ist eben nicht Australien) und wir hatten das Glück, dass wir als freie Journalisten beide beruflich ungebunden



waren. Mein Mann hat damals viel für die Süddeutsche Zeitung geschrieben, und ich hatte mich nach drei Jahren als Redakteurin bei einem Snowboardmagazin ebenfalls selbstständig gemacht. Naiv wie wir waren, dachten wir: Dann schreiben wir eben von Frankreich aus weiter. Aber relativ schnell war klar, dass das nicht wirklich funktionierte. Wir waren einfach viel zu weit weg von allem und saßen in einem kleinen Dorf mitten in der französischen Pampa, das außer Wellen und Surfshops nicht viel zu bieten hat. Die Aufträge blieben aus, das Geld wurde knapp. Trotzdem war uns klar, dass wir nicht zurück nach Deutschland wollten. Das Leben, das wir hier führen, ist einfach zu schön. Meistens gehen wir morgens vor der Arbeit surfen, arbeiten dann ein paar Stunden und surfen abends noch einmal bis

Sonnenuntergang. Also beschlossen wir unsere Leidenschaft einfach mit unserem Beruf zu verbinden. Wir hatten auf unseren Reisen bereits zahlreiche Abenteuer erlebt und wollten diese Erfahrungen (gute wie schlechte) gerne an andere Surfer weitergeben. Es gibt einfach unglaublich viele Dinge, die auf einem Surftrip schief gehen können: von Begegnungen mit korrupten Polizisten über Tropenstürme bis hin zu hungrigen Haien. Die Idee für das Surftrip Überlebenshandbuch war geboren! Heute, neun Jahre später, haben wir im Eigenverlag mehr als 10.000 Bücher verkauft, eine Fortsetzung geschrieben, ins Ausland expandiert und momentan schreiben wir wieder an einem neuen Buch. Außerdem sind wir seit drei Jahren für die Redaktion eines deutschen Surfmagazins verantwortlich (der Verlag sitzt in unserer alten Heimat München).

Natürlich sind wir weit davon entfernt, mit unserer Arbeit reich zu werden, aber es reicht zum Leben. Und das ist hier einfach schöner und entspannter als in Deutschland. Wir surfen noch immer so oft es geht, jetzt allerdings zu dritt, denn auch privat haben wir in Frankreich Fuß gefasst: Unser Sohn Henri ist hier geboren, mittlerweile drei Jahre alt und hat bereits sein eigenes Surfboard. Kurz: Wir leben unser Traumleben und ich bin so froh, dass ich vor zehn Jahren meinen Mann überreden konnte, dieses Abenteuer zu wagen.



WHAT I DID FOR WAVES



*Discover the world to uncover
a passion for life*



DISCOVER TO UNCOVER

INTERVIEW VON ANITA FUCHS

FRIEDERIKE

” DER FILM ZEIGT MEINE SEHR PERSÖNLICHE REISE, DIE ICH IN DEN LETZTEN JAHREN DURCHLEBT HABE. ”

Das Herz ist leicht, tanzt in dem Rhythmus der Wellen, die Arme sind schwer und doch voller Energie. Der Kopf steckt in den Wolken und man ist gleichzeitig so geerdet wie nie! Es ist schon verrückt wie uns nur wenige Tage am Ozean verändern und beleben können. Dieses unbeschwerte Lebensgefühl voller Wellen, Sonne und Energie möchte man am liebsten immer spüren! Aber wie kann man sich dieses Gefühl im Alltag, hunderte Kilometer entfernt vom nächsten Surfsport, erhalten? Wie kann man Surfen mehr in sein Leben integrieren? Muss man dafür ans Meer ziehen, den Job kündigen und die Familie und Freunde zurücklassen? Oder reicht doch der Urlaub, um sich dies befreiende Lebensgefühl zu erhalten?

Hi Friederike, wo bist du gerade?

Ich bin gerade in Portugal, an der Algarve. Die Wellen sind gerade etwas kleiner, aber dank der Süd- und Westküste hat man hier immer viele Optionen. Mir gefällt es hier gerade so gut, dass ich erst mal noch etwas bleibe. Wie lange, weiß ich noch nicht, denn ich plane ehrlich gesagt selten. Aber Portugal ist eine perfekte Mischung für mich: ich bin am Meer und kann jeden Tag surfen und bin trotzdem schnell daheim in Norddeutschland.



Du stellst ja gerade deinen Film „Discover to Uncover“ fertig. Um was geht es in dem Film? Was entdeckst du?

Der Film Discover to Uncover zeigt meine sehr persönliche Reise, die ich in den letzten Jahren durchlebt habe. Ich bin in den vergangenen fünf Jahren während und nach meinem BWL-Studium viel gereist und steckte durch meine neu entdeckte Liebe zum Surfen und meinem Leben in Deutschland lange in einem Zwiespalt. Irgendwann kam ich an den Punkt, an dem ich mich gefragt habe, wo ich eigentlich hingehöre und wie ich meine ganzen Erfahrungen, Eindrücke und Gefühle mit anderen teilen kann. Denn ich hatte für eine lange Zeit das starke Bedürfnis meine Erlebnisse mit meinen Liebsten zu teilen und mein Leben auf dem Surfboard nach Deutschland zu bringen. Aus diesem Wunsch ist nun ein Film entstanden, der meine Erlebnisse, Gefühle – auch Ängste und Erfahrungen beim Reisen und Surfen auf authentische Art vermittelt. Der Film gibt Einblicke, was ich auf meinen Reisen gelernt habe, über mich und andere Menschen, was das Alleine-Reisen mit mir gemacht hat und vor allem wie mich das Surfen verändert hat. Da ich viele SurferInnen kennengelernt habe, denen es genauso geht, wollte ich dieses Projekt umsetzen – obwohl ich noch keine Erfahrung im Filmen hatte. Gerade als Solo-Travellerin und Surferin in verschiedenen Ländern dieser Welt habe ich



sehr viel entdecken können: Das einfache, simple Leben im Ausland, die Zeit mit mir allein, losgelöst von allen sozialen Gefilden, die Inspiration von unterschiedlichen Menschen aus der ganzen Welt und die Erfahrungen beim Wellenreiten. Sie bilden die Grundpfeiler des Films, die mir geholfen haben meinen ganz persönlichen Weg zu finden.

Viele landlocked Surferinnen kennen das Gefühl von Zerrissenheit, das vor allem nach einem Surftrip besonders groß ist. Man sich fragt, warum man eigentlich wieder zurück nach Hause geflogen ist. Was hat dieser Zwiespalt zwischen Familie, Freunden, Sicherheit und Surfen mit dir gemacht und wie gehst du inzwischen damit um?

Ich habe in der Zeit gefühlt zwischen zwei Welten gelebt: Mein Leben in Deutschland, wo ich einen Master in BWL gemacht habe und mit Menschen mit ganz anderem Mindset zusammen war. Und im Kontrast dazu meine Reisen zu entlegenen tropischen Inseln, wo ich sehr unterschiedliche, inspirierende Menschen aus der ganzen Welt getroffen habe und jeden Tag mein Glück im Salzwasser finden konnte. Ich habe beide Welten geliebt und mich dadurch zerrissen gefühlt. Inzwischen habe ich es geschafft beides zu



vereinen und möchte mit dem Film andere dazu inspirieren auch ihrem Herzen zu folgen und ihren eigenen Weg zu gehen. Man muss nicht Schwarz-Weiß denken, es gibt nicht nur das Surflieben und das Leben zuhause, was ich lange gedacht habe. Dazwischen gibt es noch tausend Farben, tausend Möglichkeiten, um deinen eigenen Weg zu gehen!

Wie vereinst du jetzt deine beiden Leidenschaften?

Meine Lösung ist tatsächlich gerade der Film. Nach den vielen Reisen und den Parallelwelten bei mir im Kopf wurde mir klar, dass ich mein begrenztes Denken aufgeben muss. Ich lese viel über Spiritualität und Persönlichkeitsentwicklung und weiß theoretisch, dass wir uns meist selbst schon von vornherein in unseren eigenen Gedanken limitieren und sehr oft in Clustern denken. Aber dann wirklich da rauszukommen und mich für den ‚unkonventionellen‘ Weg, wie die Filmproduktion ohne jegliche Vorkenntnisse, vollkommen zu öffnen, war nicht so leicht. Jetzt weiß ich, dass ich mich nicht zwischen dem Leben als Surferin und meinem BWL-Studium entscheiden muss und beides kombinieren kann. Mit dem Film bringe ich das Surfen nach Deutschland, ich arbeite an einem Projekt, bei dem ich mit Gleichgesinnten zusammenarbeite und kann meine Marketing-Skills zum Einsatz bringen. Darüber hinaus möchte ich mit meinem Film Empowerment-Seminare geben, um die Leute dazu zu motivieren an sich selbst zu glauben





” ICH GLAUBE, WIR KÖNNEN ALLES SCHAFFEN, WENN WIR UNSEREM HERZEN FOLGEN UND AUFHÖREN UNS SELBST ZU LIMITIEREN. ”

und sich für neue Möglichkeiten zu öffnen. Ich glaube, wir können alles schaffen, wenn wir unserem Herzen folgen und aufhören uns selbst zu limitieren.

Mit dem Film bist du ja ins kalte Wasser gesprungen, da du noch keine Erfahrung in diesem Bereich hattest...

Ja, ich wusste gar nichts über Filmproduktion. Aber mein größter Leitsatz war: „Du kannst vieles lernen und was du nicht direkt erlernen kannst, da suchst du dir Hilfe!“. Vor einem Jahr habe ich eine erfolgreiche Crowdfunding Kampagne geführt und das hat mir im Nachhinein nicht nur finanziell geholfen. Dadurch, dass ich mit der Idee schon mal rausgegangen bin und so viele Menschen von meinem Plan wussten und an mich glaubten, hat mich sehr motiviert gleich loszulegen. Zum Start des Projekts bin ich zurück nach Australien, wo ich auch mit dem Surfen begonnen habe und bekam durch meine Freunde dort gleich Kontakte in die Filmbranche. So fand ich meinen ersten Kameramann für die Aufnahmen in Australien und konnte direkt loslegen.



Du hast also in Australien angefangen zu surfen? Wann war das und wann hast du gemerkt, dass Surfen zu deinem Leben gehören muss?

Eigentlich hat mich mein BWL-Studium zum Surfen gebracht. Während eines Praktikums wurde mir eine Projektarbeit in Melbourne angeboten. Ich hatte eigentlich nicht vor nach Australien zu gehen, aber habe es einfach mal ausprobiert. Dort bin ich dann durch Arbeitskollegen zum Surfen gekommen. Seitdem habe ich all meine Reisen und mein Studium nach dem Surfen ausgerichtet. Das kam dann ganz schleichend.

Surfen und Reisen wurden ein immer größerer Teil deines Lebens, was hast du dadurch gelernt?

Surfen und Reisen – und auch das Filmprojekt haben mich so viel gelehrt: Ich habe gelernt in unerwarteten Situationen und Schwierigkeiten erstmal ruhig zu bleiben und mich zu fragen „Was kann ich in diesem Moment jetzt unternehmen?“. Wenn ich keine Lösung des



“**ICH HABE GELERNT IN UNERWARTETEN SITUATIONEN UND SCHWIERIGKEITEN ERSTMAL RUHIG ZU BLEIBEN.**”



Problems habe, lerne ich erstmal die Situation zu akzeptieren und nicht dagegen zu arbeiten. Denn ich glaube wirklich daran, dass man in Situationen, die anders laufen als erwartet, einfach loslassen muss. Es hilft mir sehr die Situation zu akzeptieren, denn so bekommt man inneren Raum und Energie, um nach einem anderen Weg zu suchen. Ich denke nicht, dass es den einen ‚perfekten, ständigen‘ Weg gibt – unser Leben ändert sich stetig und wir uns mit ihm. Wir begegnen so vielen unterschiedlichen Herausforderungen, Veränderungen und Schicksalen im Leben – dabei ist es in meinen Augen das Wichtigste immer bei sich zu bleiben und sich nicht zu verlieren.

Außerdem habe ich gelernt viel auf Menschen zuzugehen und besser zu kommunizieren. Und sich einfach mal trauen zu fragen, nachzufragen ob man Unterstützung bekommt, das hat mir sehr während der Filmproduktion geholfen. Es ist erstaunlich wie viel Hilfsbereitschaft man erfahren kann. Und: Für einander da sein!

Wenn du an die fünf Jahre Reisen und Surfen zurückdenkst, was kommt dir als erstes in den Sinn?

Dankbarkeit! Ganz viel Dankbarkeit, Lebens-

” DA DRAUSSEN WAR-
TEN IMMER WIEDER NEUE
ABENTEUER AUF UNS! ”



freude und Lebenslust! Ich war in so vielen Situationen einfach so glücklich und dankbar! Sei es wegen herzlichen Begegnungen mit Menschen oder der wunderschönen Natur! Oft saß ich im Line-up oder auf meinem Scooter und hatte vor Glück und Dankbarkeit Tränen in den Augen. Das Leben ist ein Geschenk und eine Chance. Und das möchte ich auch mit dem Film vermitteln!

Welche Botschaft möchtest du mit dem Film noch vermitteln?

Ich möchte, dass jeder einzelne wieder mehr auf sich hört, mehr mit sich ist. Seinen eigenen Weg geht. Ich denke, dass sehr viel Kraft und Potenzial in uns liegt. Jeder sollte sein Leben so schön wie möglich leben – auf seine eigene Art und Weise.

Wo und wann ist der Film zu sehen?

Das ist momentan schwer zu sagen, da erstmal alle Filmfestival auf Grund von Corona abgesagt wurden. Ich freue mich, sobald es wieder möglich ist, über jegliche Chance meinen Film zu zeigen, Vorträge zu halten und mit inspirierenden Menschen in Kontakt zu kommen. Auf meiner Website und dem Instagram-Account halte ich euch auf dem Laufenden!



www.discover2uncover.com
[@discover2uncover](https://www.instagram.com/discover2uncover)





ROXY

SUNNIES ON



Eine wasserdichte Tasche gehört in jedes Reisegepäck! Dieses geräumige Bag aus robusten Planenstoff mit 28L bietet genug Platz für deinen nassen Wetsuit, Wachs oder feuchten Poncho. Gleichzeitig sorgt der Print für Surfgirl-Vibes.

www.roxy-germany.de
45,99 €

ROXY

POP SURF ONEPIECE



Wie alle Teile aus der Pop Surf Kollektion besteht auch dieses One-piece im Retro-Look aus nachhaltigem Econyl. Das funktionelle Gewebe LYCRA® XTRA LIFE aus 100% recycelten Polyamidfasern wurde ausgiebig in der Praxis getestet und erwies sich als äußerst beständig gegen Chlor, Sonnencremes und Öl.

www.roxy-germany.de
89,99 €



O'NEILL

CAIPI MALTA



Siehst du dich auch schon in diesem Bikini nach dem Surf mit einem Caipi am Strand chillen? Das Bikiniset mit der O'Neill Hyperdry Technologie ist Teil des O'Neill Blue Labels und besteht aus nachhaltigen Stoffen. Für den perfekten Sitz sorgt das Bralette-Top mit verstellbaren Trägern und das Bikini Bottom mit Komfort-Coverage.

www.oneill.de
59,95 €

DAKINE

CYCLONE



Mit der wasserabweisenden und robusten Cyclone Kollektion ist man für jedes Outdoor-Abenteuer gerüstet. Diese schlichten Boardshorts sind imprägniert und das reißfeste Cordura® Nylon sorgt für viel Bewegungsfreiheit beim Surfen, Wandern und Biken. Die Seitentaschen haben sogar extra Öffnungen, aus denen das Wasser wieder herausfließen kann.

www.dakine.com
69,95 €



ROXY

REMIND TO FORGET



All-over bedruckte Hemden kommen nie aus der Mode! Egal ob du mit offenem Hemd über dein Longboard tänzelst oder es mit Jeans in der Stadt trägst: Dich wird immer ein Hauch Sommer und Exotic umwehen! Das Shirt von Roxy kommt mit einem farbenfrohen Druck und einem Tomboy-Schnitt, der wie gemacht ist für Barfußstage.

www.roxy-germany.de
55,99 €

**OAKLEY**

SIDE SWEPT



Das neue Model von Oakley kombiniert einen markanten quadratischen Rahmen mit Cat-Eye-Details und schafft so eine funktionale Brille im modernen Retro-Look. Die Side Swept ist auch mit Prizm™ Gläsern erhältlich. Diese bieten maximalen Kontrast und Klarheit sowie ausgezeichnete Blendungsfilterung.

www.oakley.com
226 €

**THULE**

CHASM



Obwohl man für einen Surftrip meist nicht viel braucht, ist der Koffer doch immer schnell gefüllt. In dem Chasm von Thule findet aber alles seinen Platz! Dank vieler praktischer Taschen kannst du deinen Wetsuit in ein extra Fach packen und auch all deine Wäsche übersichtlich verstauen. Das robuste Außenmaterial sowie die leisen Rollen machen die Chasm zum idealen Reisebegleiter.

www.thule.com
249,00 €

**GSI OUTDOORS**

BUGABOO



Ob im Van, am Rucksack oder in der Biketasche – mit der Bugaboo 20 FL. OZ. Bottle Cup hast du eine praktische und stylische Tasse dabei. In die super leichte Tasse (74 g) aus robustem Material passt eine Wasserflasche hinein, so dass du sie platzsparend transportieren kannst. Genieß deinen dampfenden Kaffee vor der Surfsession oder ein Tässchen Rotwein am Lagerfeuer.

www.gsioutdoors.com
15,95 €

- story -

LENA KEMNA

“ IF YOU CAN'T BEAT
FEAR, DO IT SCARED ”

Diesen Spruch habe ich auf Keala Kennelly's Instagram (Big Wave Surferin und beeindruckende Persönlichkeit) gesehen, und mich sehr verstanden gefühlt. Denn irgendwann hat jeder Angst. Dann gibt es keine Tipps und Tricks, dann muss man einfach den Schritt, oder den Drop, wagen. Aber bis man zu diesem Moment kommt, gibt es viel was man machen kann. Ich nehme euch einen Tag mit und erzähle, wie ich mich darauf vorbereite, größere Wellen zu surfen, wie ich Angst manage, und warum sich das alles lohnt.





ANGST ÜBERWINDEN



ANGST ÜB

Der womöglich letzte große Swell der Saison

Oster-Sonntag, 05.15 Uhr, Portugal. Mein Wecker klingelt. Es ist pech-schwarz draußen. Schnell ziehe ich mich an und mache mir einen Kaffee. Die Sonne geht zwar noch nicht auf, aber ich weiß, dass sich der Himmel jeden Moment von schwarz zu blau färbt.

Der Forecast sagt 6-9 ft, leicht offshore. Perfekt. Die Periode ist recht groß, und vielleicht wächst der Swell noch. Das könnte dann zwei- bis dreimal overhead sein. Das heißt, ich muss mich beeilen, denn ich will im Wasser sein bevor die Tide zu niedrig wird. Desto niedriger die Tide, desto steiler die Wellen. Für gute Barrel-Rider perfekt – bin ich aber nicht. Ich bevorzuge bei dieser Größe von Wellen lieber mehr Wasser unter mir und eine etwas softere Welle. Außerdem liebe ich die Atmosphäre bevor Sonnenaufgang, wenn der Himmel rosa ist und der Mond langsam ins Meer taucht, bevor die Crowd kommt.

Ich freue mich, bin fast ein bisschen kribbelig. Normalerweise bekommen wir nur im Winter, von Oktober bis März, größere Wellen und der Rest des Jahres ist eher was fürs Longboard. Ich denke mir, „Heute könnte die letzte Chance dieses Jahr sein, mein Riesen-Brett zu surfen“. So nenne ich es zumindest. Mein normales Shortboard ist 5'8". Aber mein knallrotes Riesen-Brett ist schmal, hat vier Finnen und ist 6'9". Damit komme ich in jede Welle. Oder habe zumindest eine realistischere Chance. Ich bin klein, wiege nicht viel und habe nicht besonders viel Kraft. Zumindest nicht im Vergleich zum Ozean. Daher brauche ich etwas Größeres, womit ich mich in die Wellen ziehen kann, und was stabil bleibt.

Vor Vorfreude habe ich alles schon gestern Abend zusammengepackt. Mein Riesen-Brett also, Ersatz-Leash, Wachs, meinen 6mm Wetsuit und einen Neopren-Schuh. Die meisten anderen tragen 4mm Neopren, aber ich habe für mich gemerkt, dass ich mich sicherer fühle, wenn mir warm ist. Im Meer sitzen, sehen wie sich der Horizont immer weiter anhebt und das Donnern von sich überschlagenden Wellen neben mir – da kann ich kalte Füße nicht gebrauchen. Außerdem surfe ich an einem Riff, da sitzt man mehr als bei Beachbreaks – denn warten lohnt sich. Der einzelne Schuh ist übrigens dafür da, dass ich mich unter Wasser vom Riff abtreten kann, falls ich tief komme. Und er wärmt natürlich auch. Ich ziehe immer nur den hinteren an, bei dem vorderen hänge ich manchmal fest und das möchte ich vermeiden. Viele lachen darüber, aber einige kopieren es dann doch. Ich meine, es lohnt sich, das mal auszuprobieren.

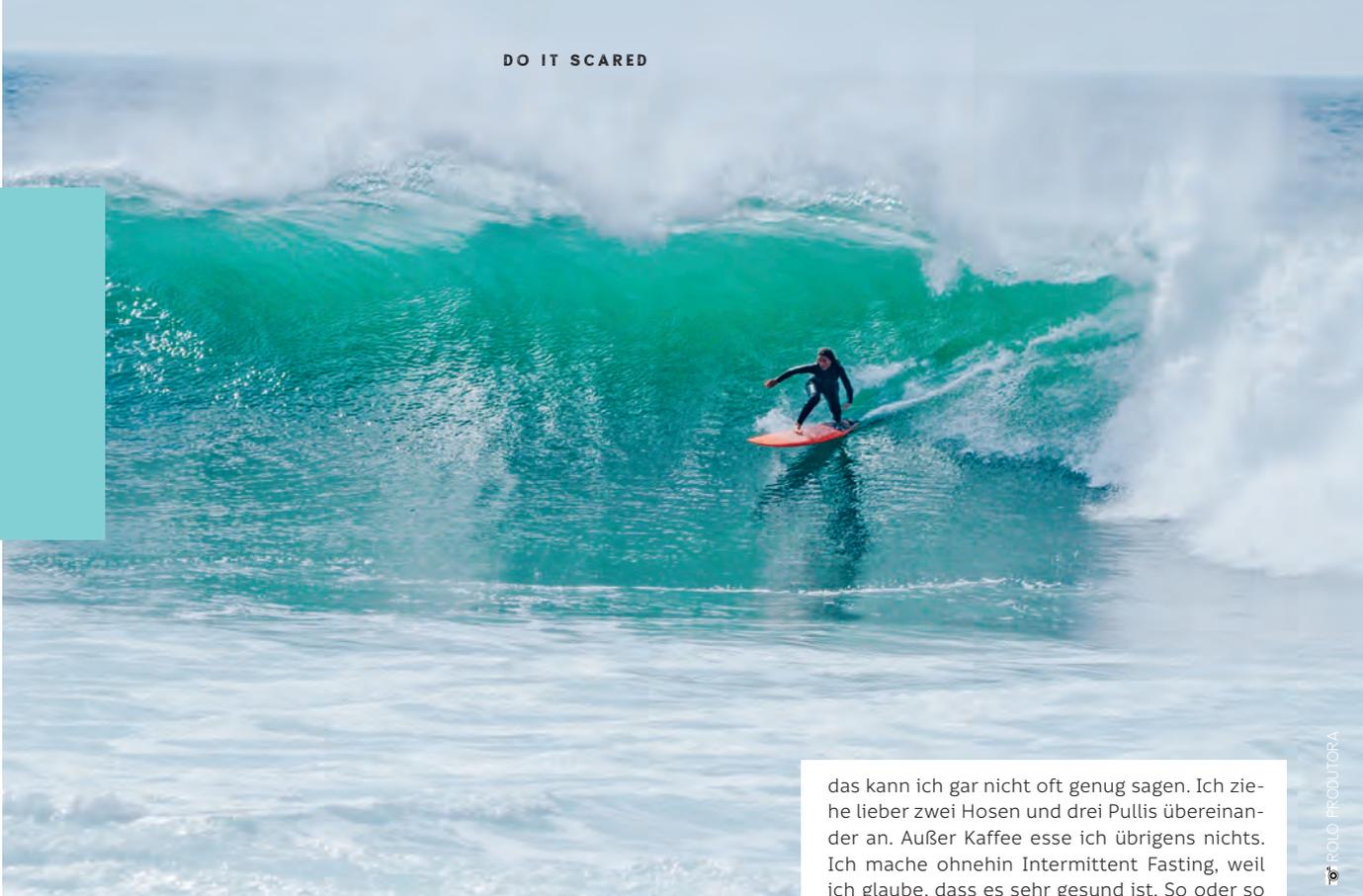
Meine Sachen zusammenzupacken ist fast wie ein Ritual mit einer Mischung aus Vorfreude, einem leicht flauen Gefühl in der Magengrube, und Konzentration. Ich muss mich auf mein Equipment verlassen können, und ganz da sein. Denn obwohl ich bei weitem noch keine wirklich großen Wellen surfe, wie zum Beispiel Nazaré, sind sie für mich groß genug. Sie sind eine Herausforderung, die mich an meine Grenzen bringt und von denen ich nicht genug bekomme. Also schnell alles ins Auto bringen. Ich habe übrigens auch immer eine Rolle Kloppapier im Auto. Nicht so ein cooles Thema, aber ein sehr wertvoller Tipp. Denn Kaffee und Aufregung? Ich hatte schon mehr als einmal Bauchschmerzen, weil ich dachte, ich warte einfach bis nach dem Surfen. Und hab mir so die gesamte Session versaut. Denn ähnlich wie Kälte ist es mit Verdauung, wenn man sie nicht lässt. Es macht einen unwohl, unkonzentriert, und zu einem deutlich schlechteren Surfer. Da ist es klar, dass man Angst bekommt.

Auf dem Weg zum Spot trinke ich den Rest von meinem Kaffee. Es sind nur einige Minuten, in denen ich hauptsächlich probiere, dass mir nicht kalt wird. Ich mag Kälte überhaupt nicht,

“ IF YOU CAN'T BEAT
FEAR, DO IT SCARED ”



ERWINDEN



ROLLO PRODUKTORA

LENA KEMNA

O: Um große Wellen zu surfen, braucht man Mut, Selbstvertrauen und gute Vorbereitung. Lena investiert viel Energie für diese Momente.

U: Nur wer Angst hat, kann mutig sein – Lena überwindet sich regelmäßig beim Eisbaden und geht auch beim Training und Surfen an ihre Grenzen.

das kann ich gar nicht oft genug sagen. Ich ziehe lieber zwei Hosen und drei Pullis übereinander an. Außer Kaffee esse ich übrigens nichts. Ich mache ohnehin Intermittent Fasting, weil ich glaube, dass es sehr gesund ist. So oder so würde mich ein voller Magen beim kräftigen Paddeln stören. Ich habe das Gefühl, dass Essen direkt erstmal weniger Energie bedeutet, nicht mehr. Und dass Luft anhalten schwieriger ist. Und bei einem kräftigen Wipeout hilft es auch überhaupt nicht.

Wavecrushers-Training

Wenn ich nicht surfe, bereite ich mich übrigens genauso auch zum Training vor. Da esse ich mindestens zwei Stunden, oder den gesamten Morgen nichts. Mein Training ist im Pool in einer Gruppe, die sich Wavecrushers-Trainingsystem nennt. Das Training geht viel um Apnoe, zusammen mit High-Intensity Workouts. Da laufen wir mit Gewichten unter Wasser, paddeln, schwimmen, oder warten, dass der Trainingspartner zu einem taucht, sodass man zurück zur Oberfläche kann. Jeder trainiert gegen seine eigenen Grenzen und die Gruppe unterstützt. Die ersten Male, die ich da war, habe ich den Rest des Tages immer geschlafen. So erschöpft war ich. Mittlerweile habe ich mich mehr dran gewöhnt, und genieße das Training.

“BEIM WAVECRUSHERS-TRAINING GEHT ES DARUM, SICH IN SEKUNDEN BEREIT ZU MACHEN...”



JULIAO CALAO

LENA KEM



Es hat etwas sehr Ruhiges, mit einem Kettleball die Bahn abzugehen – und zu wissen, dass man es schafft. Denn man hat es schon einmal geschafft. Man lernt die Signale des Körpers kennen und auch sich zu vertrauen. Der Kehlkopf drückt, die Muskeln ziehen und der Druck auf der Brust wird stärker. Aber ich weiß, dass wenn ich mich ganz langsam bewege, und keine Energie verschwende, nicht einmal zum unnötigen Denken, dann schaffe ich die Bahn, oder auch zwei, und manchmal sogar drei. Ich tauche ruhig wieder auf, atme vorsichtig ein, erhole mich. Und bei der nächsten Runde atme ich alles aus, bevor ich wieder mit dem Kettleball losziehe.

Viele in der Trainings-Gruppe sind Big Wave Surfer, aber jeder kann mitmachen. Wenn ich es nicht schaffe hinzufahren, trainiere ich in einem kleinen Pool bei mir in der Nähe. Nicht so hart, aber es ist gut dabei zu bleiben. Niemals trainiere ich ohne Aufsicht, denn man kann schon einmal in Ohnmacht fallen, auch wenn es mir selbst noch nie passiert ist. Ich mache das jetzt seit etwas über einem Jahr und merke einen riesigen Unterschied. Ich habe vorher auch schon Freediving gemacht, was auch ganz gut ist, aber doch recht anders als das Luft-Anhalten beim Surfen. Freediving ist

“ IF YOU CAN’T BEAT
FEAR, DO IT SCARED ”



ANGST ÜBERWI

© JONATHAN BREGGER

SO

ANA

kontrolliert, man beruhigt seinen Herzschlag, alles findet im Kopf statt. Bei dem Wavecrushers-Training geht es darum, sich in Sekunden bereit zu machen, mit hohem Puls unter Wasser zu sein, und sich so auf das Meer vorzubereiten. Wipeouts machen wir kaum mehr etwas aus. Ich weiß, dass ich problemlos die Luft länger anhalten kann, als es mich unter Wasser hält. Ich schließe einfach die Augen, schütze meinen Kopf, und genieße die Energie. Dann schnell ein paar Züge Richtung Channel paddeln, ruhig atmen, vom Brett runter und es seitlich drehen (damit es hoffentlich kein drittes Mal diesen Winter bricht), und nochmal. Das zehrt zwar Kraft, aber Angst bereitet es mir nicht mehr.

Ich bin bereit

Ich komme beim Spot an. Er ist unberührt, kaum Autos stehen da. Ich sehe die Wellen und schlucke. Ganz schön groß. Ich nehme meine Sachen raus und laufe die Felsen herunter, wo ich mich umziehe. Ich beobachte das Meer. Die Tide geht runter und der Swell kommt von Westen. Das heißt die Strömung ist, wenn überhaupt, nur schwach. Und es wird relativ einfach sein, nach der Session wieder aus dem Wasser zu kommen. Ich ziehe mich um und gehe über die scharfen Felsen. Atme ruhig und behalte das Meer im Auge. Auf die letzte Welle des Sets springe ich und paddle los. Ruhig, kraftvoll. Paddeln, duckdive, paddeln, Board loslassen, paddeln. Mein Board ist eigentlich zu groß um es zu duckdive, aber das macht nichts. In Nazaré duckdive auch keiner. Von draußen sieht es meist wilder aus, als es dann tatsächlich ist.

INDEN

” ICH HABE AUCH EISBADEN FÜR MICH ENTDECKT, UM DEM KÖRPER ZU HELFEN SICH ZU ERHOLEN UND UM SICH ZU ÜBERWINDEN. ”

Trotzdem hoffe ich, dass meine Leash nicht reißt. Das passiert nicht andauernd, aber doch ab und zu. Dann musst du wissen, wie du dich in Sicherheit bringst. Wie genau man sich dann verhält ist von Spot zu Spot anders. Und es braucht Zeit und Hingabe einen Spot wirklich kennenzulernen. Bei meinem ist es das Beste, direkt in die Impact Zone zu schwimmen, zehn Wellen auf den Kopf zu bekommen und so direkt entlang des Riffs herauszutreiben. Bei wem der Gedanke an eine gerissenen Leash Panik auslöst, sollte draußen bleiben. Egal wo oder bei welchen Bedingungen.

Am Peak angekommen sitze ich für einen Moment auf meinem Brett. Die Sonne scheint noch nicht über die Klippen. Es ist ruhig und bildschön. Die Ruhe vor dem Sturm, denke ich.

Ich sehe einige vertraute Silhouetten, wie sie sich ihren Weg herunter zum Spot bahnen. Das gibt mir Sicherheit. Ich bin nun seit über drei Jahren hier, jede Woche, zu jedem Swell. Was nach außen hin als unangenehme Locals erscheinen, ist nach innen eine Community. Weit von harmonisch, weit von perfekt, aber es gibt mir doch die Gewissheit, dass mir ein paar Leute helfen, wenn ich in Schwierigkeiten gerate. Dass jemand darauf wartet, dass mein Kopf wieder auftaucht. Das ist mehr Wert als jedes Training.

Ich sehe ein Set am Horizont. Ich paddle weiter raus, nicht zum Channel, nur weiter raus. Die erste Welle ist nicht meine. Die zweite auch nicht. Nun ist keiner mehr am Peak, und ich hätte eine Chance. Weiter rauspaddeln, während sie sich vor mir auftürmt. Lieber noch ein Stück. Ich drehe um, und gebe alles. Desto mehr ich paddle, desto eher bekomme ich sie, und desto unwahrscheinlicher ist es, vorne über zu fliegen. Noch zwei starke Züge. Ich verbiete es mir zu zögern, und springe auf.

Aber warum das Ganze?

Warum Verletzungen in Kauf nehmen, ständig trainieren, Karriere hintenanstellen und mit kleinem Gehalt nur Halbzeit arbeiten, damit man genug Freiraum zum Surfen hat? Warum sich eine Woche jeden Tag um 6.00 Uhr bereit machen, hinfahren, auf Herausforderungen einstellen – um dann wieder nach Hause zu fahren, weil die Bedingungen nicht so sind, wie der Forecast versprochen hat?

Weil es das ist, was mein Leben lebendig macht. Der Adrenalin-Rush, mitten in der Natur, mit der Natur. Für mich ist es Freiheit. Und wenn ich auf der Welle stehe, oder mit dem Kettleball unter Wasser die Bahn abgehe, oder einfach nur das Meer sehe, weiß ich, dass es genau das ist, was ich mit meinem Leben machen will.



SCARED

- wipeout training -

WIPEOUT TRAINING

APNOE FÜR SURFER

TEXT & FOTOS VON JANNA NADJEJDA GUICHET



Beim Surfen bekommt man die pure Kraft des Ozeans zu spüren, sei es auf oder unter der Welle. Die wenigen Sekunden unter Wasser können eine Session vorzeitig beenden und reichen oft aus, dass man sich hilflos und ausgeliefert fühlt. Die Angst vor Wellen wächst und lässt einen unsicher werden – und jeder Wipeout sorgt für noch mehr Angst. Damit es erst gar nicht so weit kommt, oder man diesen Kreislauf durchbricht, besucht man am besten ein Apnoe-Training für Surfer. Dort lernt man sich unter Wasser wohl und sicher zu fühlen.

Jana besuchte in Portugal ein Apnoe-Training für Surfer und fühlt sich seitdem auch in größeren Wellen wohl:



Das Wort „Apnoe“ kommt aus dem Altgriechischen und bedeutet so viel wie „Nichtatmung“. Vielen erscheint das Luftanhalten als unnatürlich, jedoch haben wir einen angeborenen Säugetier-Tauchreflex. Dieser wird aktiviert, sobald wir in Wasser eintauchen und die Luft anhalten. Wir haben ihn gemeinsam mit Meeressäugern wie Walen und Delfinen. Dieser „Sauerstoffsparmodus“ verlangsamt unseren Herzschlag und lässt das Blut zu den wichtigen Organen fließen.

Ich bin eine begeisterte Freediverin, Unterwasserfotografin und surfe auch gerne. Beim Apnoetauchen lernte ich, dass man komplett entspannt sein muss, um die Luft lange anhalten zu können. Jede Anspannung im Körper und jeder Gedanke verbraucht Sauerstoff. Mit der richtigen Atmung kann man den Sauerstoffverbrauch verringern, den Körper beruhigen, Ängste eliminieren, sowie Körper und Geist in Einklang bringen. Im Meer kommt aufgrund der Tiefe der Druckausgleich hinzu. Taucht man hinab, wird man mit sich selbst konfrontiert. Wir spielen ein „Mind Game“: Wie weit kannst du

gehen? Man trainiert seine Gedanken zu steuern, niemals den Fokus zu verlieren und sich besser einzuschätzen.

Einmal den Geist unter Kontrolle, kann man den Körper wie in einen Autopilotmodus schalten, sich in die wunderschönen Tiefen des Meeres fallen lassen und etwas Einzigartiges erleben. Auch beim Surfen kann ich viele dieser Techniken nutzen, denn der Swell im portugiesischen Winter kann ganz schön einschüchtern.

Ich besuchte einen Spezialkurs für Surfer an der Apnoetauchschule „Spot Freedive“ von den portugiesischen Rekordhaltern im Tieftauchen, Mafalda Oliveira und Mário Albuquerque bei Lissabon. Man muss bedenken, dass man beim Surfen eine andere Ausgangssituation hat als beim Apnoetauchen: Durch das Anpaddeln der Welle ist der Stoffwechsel und Sauerstoffverbrauch erhöht und wir haben Adrenalin im Körper.

Im Kurs lernte ich die richtige Atemtechnik, mit der man die Lungenkapazität erhöhen und stärken kann. Wir übten im Pool sich an den

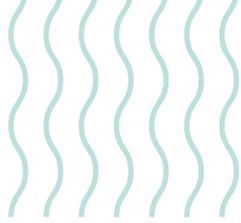
unangenehmen Atemreiz zu gewöhnen und bei der „statischen Apnoe“ zwei bis vier Minuten die Luft anzuhalten. Die Grundregel bei Apnoe: Niemals allein! Wir trainierten einerseits den Stresslevel über Wasser zu erhöhen und andererseits beim plötzlichen Untertauchen durch „Mindcontrol“ Körper und Geist bis zum nächsten Atemzug ruhig zu halten. Mit gezielten Techniken übten wir die „Waschmaschine“ sicher und ruhig zu überstehen. Mit Gewichten liefen wir lange Strecken unter Wasser und fokussierten uns auf's Luftanhalten.

Wir kamen an unsere Grenzen. Und mir wurde bewusst, dass wir zu viel mehr fähig sind, als wir denken.

Als ich nach dem Training wieder im Line-Up saß, fühlte ich mich sicher, selbst dann, wenn ein großes Set auf mich zukam.

Mit den neuen Skills – mit richtiger Atemtechnik und Kontrolle der Gedanken – konnte ich mich voller Freude und Spaß in größere Wellen stürzen und mein Mindset zum Positiven verändern.

www.spot-freedive.com



-travel Asia-

TAIWAN

DAS UNENTDECKTE SURFPARADIES?

TEXT VON AMITA FUCHS



O: Im Taiwan trifft man im Line-up auf viele freundliche Longboarderinnen. Von dort aus lässt sich auch die malerische Landschaft am besten bestaunen!



KENJI LIN



ANITA FLUCHS



SO INDIVIDUELL WIR ALLE GERNE SIND, ALS SURFER HABEN WIR DOCH ALLE DEN GLEICHEN TRAUM: TRÄUMT NICHT JEDE VON UNS VON EINEM PARADIES MIT LEEREN, CLEANEN WELLEN, WUNDERSCHÖNER NATUR, KÖSTLICHEM ESSEN UND FREUNDLICHEN LOCALS? EIN PARADIES, DAS NUR WIR KENNEN UND DAS VOM REST DER WELT NOCH UNENTDECKT IST. ALL DIES SCHEINT DIE INSELNATION TAIWAN, DIE AUF DEMSELBEN BREITENGRAD WIE DAS WELLENREICHE HAWAII LIEGT, ZU VERSPRECHEN. UND DOCH GEHEN DIE ERZÄHLUNGEN UND EMPFINDUNGEN ÜBER TAIWAN WEIT AUSEINANDER. WESHALB WIRD BEI EINEM GENAUEN BLICK AUF DIE KONTRASTREICHE INSEL SCHNELL KLAR: TAIWAN STECKT VOLLER GEGENSÄTZE UND ÜBERRASCHUNGEN!

DAS UNENTDECKTE
 TAIWAN
 SURFPARADIES?
 WELLEN



DIE REPUBLIK CHINA

Der erste Gegensatz wird beim Landeanflug auf Taipeh sichtbar, denn die wunderschöne Insel mit tropischen Küstenabschnitten und sattgrünen Bergen steht im direkten Kontrast zur riesigen Großstadt Taipeh, die sich fast auf den gesamten Nordteil der Insel erstreckt. Der Großteil der Bevölkerung Taiwans lebt in futuristischen Großstädten in den hügeligen Ebenen im Norden und Westen des Landes. Der Rest der Inselnation, die offiziell „Republik China“ heißt, ist nur dünn besiedelt und begeistert mit atemberaubender Natur. Die Ost- und Südküste sind wild, wunderschön – und dank dem Pazifik, der an der Ostküste der Insel angrenzt, auch wellenreich. Hinter den schwarzen Sandstränden, gegen die die Brandung rauscht, erhebt sich das Land imposant in die Höhe: In der Mitte der vulkanischen Insel liegen riesige, wolkenverhangene Gebirgsketten mit zahlreichen Gipfeln über 3500m. Kein Wunder, dass die Portugiesen, die die Insel im 16. Jahrhundert eroberten, ihr den Namen „Formosa“ (schön) gaben.

Doch selbst Taipeh, wo die meisten internationale Flüge landen, überrascht! Schwüle Luft, riesige Hochhäuser, Reizüberflutung dank unzähligen, unlesbaren chinesischer Schilder und volle Straßen – die klassischen ersten Eindrücke einer asiatischen Großstadt. Doch irgendwas ist anders! Die Stadt mit ihren stets freundlichen Menschen hat einen Charme, wie ich ihn bisher in keiner anderen asiatischen Großstadt erlebt habe. Zudem ist Taipeh sauber und sicher. Das Stadtbild, sowie der gesamte geschäftige Norden und Westen der Insel ist geprägt von Chinesen und Japanern. Denn bevor Taiwan nach dem Zweiten Weltkrieg an die Republik China fiel, stand es fünfzig Jahre lang unter Herrschaft des japanischen Kaiserreichs. Dennoch ist Taiwan weder mit China noch Japan zu vergleichen und überrascht mit einer eigenen Mentalität, die durch Zurückhaltung und Vorsicht geprägt ist.

LEERE STRÄNDE

Verlässt man Taipeh und fährt auf der Suche nach Wellen Richtung Südosten, passiert man die imposanten Gebirgsketten der Insel. Dort entdeckt man die Aborigines Taiwans. Die taiwanesischen Ureinwohner sind austronesische Völker, die mit den Polynesiern verwandt sind. Sie wurden von den diversen Eroberern der Insel kolonialisiert und mussten sich in die Berge zurückziehen, wo bis heute die meisten von ihnen leben. Das ist wahrscheinlich ein Grund warum die Taiwanesen, obwohl die Kultur Polynesischer Herkunft ist, keine enge Verbindung zum Meer haben. Im Gegenteil, überraschenderweise meiden sie den Strand und das Wasser. Sie haben größtenteils Angst davor, da sie nicht Schwimmen können und die Regierung es als gefährlich deklariert. Daher gibt es in Taiwan keine Strandkultur, die Einheimischen halten sich nicht am Strand auf, es gibt keine Strandcafes und es ist mitunter schwierig Surfboards auszuleihen – zu gefährlich. Die einzigen, die ins Meer gehen, sind Surfer. Wang Qwei, eine junge Longboarderin aus Yilan erzählt mir auf dem WSL Contest „Taiwan Open“: „Als ich angefangen habe zu Surfen, konnte ich nicht Schwimmen. Die meisten Taiwanesen können nicht Schwimmen und haben großen Respekt vor dem Meer.“ Um das in der nachkommenden Generation zu ändern, erzählen sie und andere Profi-Surfer nach dem Contest





DAS UNENTDECKTE TAIWAN SURFPARADIES?

AIRHOG



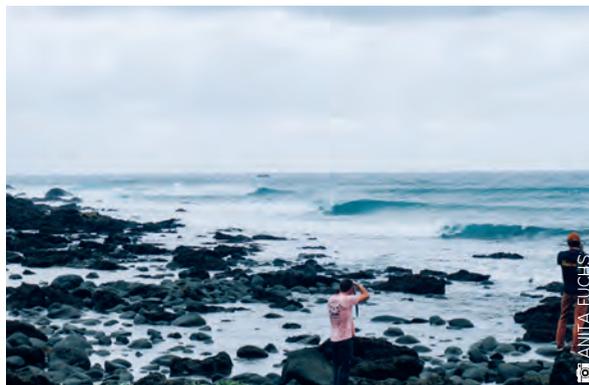
UNENTDECKTE TAIWAN SURFPARADIES?

O: Das Wasser in Taiwan ist klar und mit 26 Grad auch angenehm warm. Nur bei einem Taifun empfiehlt sich ein Wetsuit!

U: Wang Qwei zählt zu einer der aufstrebenden Longboarderinnen des Landes und spiegelt mit ihrer offenen Art die Freundlichkeit der Taiwanesischen Surfer wider.



KENJI LIN

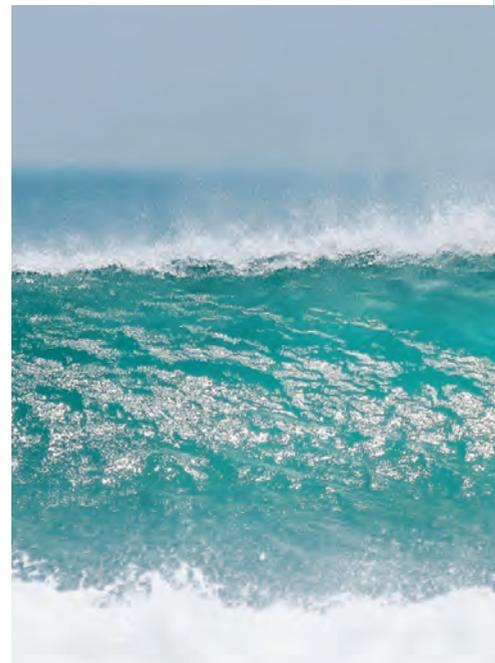


ANITA FUCHS





R: Wenn ein Taifun Swell bringt, findet man irgendwo an der langen Küste von Taiwan immer eine leere Welle. Man muss nur wissen, wo man danach suchen muss...



in einer Grundschule von den Vorzügen des Surfens und motivierten die Kids selbst aufs Board zu steigen. Langsam ändert sich die Einstellung der Taiwanese zum Ozean, doch nach 36 Jahren Martial Law, ist die Skepsis tief in der Gesellschaft eingeebnet. Das Martial Law, das Kriegsrecht, galt von 1949 bis 1987 und wurde von den Chinesischen Nationalisten in Taiwan verhängt, nachdem sie vor dem Chinesischen Bürgerkrieg flohen. So war es den Bewohnern Taiwans bis 1987 verboten die Strände zu betreten, da die Küsten für militärische Übungen abgeriegelt wurden. Kein Wunder also, dass die Mehrheit nicht schwimmen kann und keinen Bezug zum Ozean aufbauen konnte. Mit der neuen Generation an Surfern ändert sich das aber allmählich. Denn im Line-up von Taiwan trifft man hauptsächlich Taiwanese – darunter auch viele Frauen!

FORMOSA: DIE WELLEN

Wie oben skizziert sind schon viele Stürme über Taiwan hinweggefegt – und auch das, was wir auf Taiwan suchen, wird von Stürmen geschaffen: Wellen. Vor den dramatischen Küsten treffen die Wellen aus zwei Richtungen auf die vorgelagerten Sandbänke und Riffee. Die Stürme aus dem Norden, die sich von November bis März in der Nähe von Japan bilden (dieselben, die in der Hochsaison auf Hawaii treffen) sorgen für die größten Wellen



EASON HSU

THE
NEW
TAIWAN
SURFING
TRIP



DUNBAR / WSL

im Jahr. Im Sommer liefern tropische Wirbelstürme aus dem Südwesten, von denen es zwischen Juli und Oktober etwa 20 pro Saison gibt, den erwünschten Swell. Da die Wellen also von Stürmen abhängig sind, gibt es auch immer wieder Phasen ohne Wellen oder mit starken Onshore Winden. Auf Grund der Unbeständigkeit wird eine Reise nach Taiwan wohl eher ein Abenteuer mit Wellen als ein reiner Surftrip...

Wenn es im Winter aber Wellen gibt, verwandelt sich die ganze Ostküste in den Traum eines jeden Surfers: viele unentdeckte, leere Spots, wunderschöne Landschaft und warmes, sauberes Wasser gepaart mit freundlichen Locals und köstlichem Essen. Entlang des Highways an der Ostküste liegen die meisten Surfspots verstreut. Brian, ein Kanadier, der seit über zehn Jahren in Dongue, einem Surf-Hotspot von Taiwan lebt, beschreibt den Surf auf der Insel folgendermaßen: „Surfen in Taiwan macht Spaß! Man braucht zwar etwas Zeit und Glück, um gute Wellen zu erwischen, aber wenn es läuft, ist es super spannend und die Atmosphäre im Wasser ist sehr entspannt. Wenn man den Locals im Wasser mit Respekt begegnet, teilen sie gerne die Wellen mit dir – da gibt es keinen Konkurrenzkampf! Und Taiwan hat so viel Potential: An der ganzen Küste findet man Reefbreaks, Beachbreaks und Flussmündungen, die je nach Taifun unterschiedliche Wellen generieren.“

SURFSPOTS

Die Küstenlinie von Taiwan schlängelt sich im Norden und Süden über mehrere hundert Kilometer entlang und hält immer wieder Schätze versteckt. Ohne Tipps eines Surf-guides oder Locals findet man die weniger bekannten Spots allerdings nur schwer. Aber die Taiwanese sind ja zum Glück sehr freundliche und hilfsbereite Zeitgenossen.



DAS UNENTDECKTE

OSTKÜSTE

Am Hafen von Jinzun erzählt mir Shirley, eine Surferin aus Dulan, dass die Gegend um Taitung, wo auch die bekannte Welle Jinzun Harbor liegt, der beste Ausgangspunkt für einen Surftrip sei. Denn hier in der Taitung / Dulan Area laufen die Wellen das ganze Jahr über am zuverlässigsten und gleichzeitig ist man – je nachdem wohin der Taifun Wellen schickt, auch schnell im Norden oder Süden der Insel. Generell sind die Wellen in Taiwan eher sanfter und man hat mit einem Longboard oder Funboard am meisten Spaß. Aber wenn ein Taifun auf die Insel trifft, können auch kräftigere Reefbreaks zum Leben erwachen und man findet Barrels und hohe Drops. Die Counties Changbin, Chenggong und Donghe, alle an der Ostküste gelegen, sind mit vielen Korallenriffen gesegnet, über welche die besten Wellen Taiwans brechen. Fortgeschrittene Surfer finden außerdem bei der Eight Immortals Höhle, in Wushibi, Yiwan, Duli, der Flussmündung bei Dong River, in der Bucht von Jinzun sowie in Xingchang und Jiqi an der Küste von Hualien viele gute Spots.



YILAN AREA

Im Norden der Insel, nur eine Autostunde von Taipeh entfernt, liegt Yilan, ein beliebter Longboard- und Beginner Spot. Hier laufen die Wellen in den Sommermonaten am besten – groß wird es hier nur selten. Der Beachbreak von Waiao ist perfekt für die ersten Surfversuche und lockt zahlreiche Taiwanesen aus der Hauptstadt – das Line-up kann also voll werden!

KENTING

Auch weiter im Süden werden die Wellen tendenziell kleiner als an der Ostküste und locken daher viele Longboarder. Die recht bekannten Longboard-Wellen in Jialeshui und Kenting liegen auf einer Halbinsel, sodass man immer irgendwo Off-Shore hat. Yvonne, eine leidenschaftliche Surferin aus Kenting erzählt von ihrem Homebreak: „In Kenting sind am Nachmittag circa zehn Frauen und ein Mann im Wasser. Die Frauen sind wie ich alle um die 40 Jahre alt und haben Kinder. Sie passen tagsüber auf die Kids auf und wenn der Mann von der Arbeit kommt, gehen die Frauen surfen. Die Frauen in Taiwan sind sehr selbstbewusst und führen oft ihr eigenes Business. Da die Männer die Frauen respektieren, können wir auch gerne mal reindropfen. (lacht).“

Taiwan ist also eine etwas unsichere Destination für einen reinen Surftrip, aber wer in seinem Urlaub Surfen, Wandern und Kultur verbinden möchte, erlebt in Taiwan ein vielfältiges Land voller Überraschungen und kulinarischer Höhepunkte!



KENJU LIN



DUNBAR / WSL



L: Bei den Taiwan Open, einem Stopp der World Surfing League, wurden im Dezember die World Champions im Longboarden gekürt. Dank einem heftigen Taifun erwarbte die Linke in Chenggong zum Leben und bescherte den Surfern wie hier Honolua Blomfield lange, kraftvolle Rides.

DAS UNENTDECKTE
TAIWAN SURFPARADIES



© TULLY WHITE / WSL



© ANITA FUCHS



FACTS:

ANREISE:

Von Deutschland aus gibt es von Frankfurt Direktflüge nach Taipeh mit EVA Air. Die Taiwanische Airline fliegt auch von Wien. Sonst erfolgt die Anreise mit Zwischenstopps von allen internationalen Flughäfen nach Taipeh.

RUMKOMMEN:

- Mit den öffentlichen Verkehrsmitteln kommt man günstig und unkompliziert von A nach B.

- Surfbretter mitnehmen ist weder offiziell verboten noch erlaubt, man kann also sein Glück probieren und im schlimmsten Fall zahlt man für sein Surfbrett ein extra Ticket.

- Im Bus sind Surfboards gratis.

- Mit einem internationalen Führerschein kann man sich ein Roller, Auto oder Van mieten.

Tipp: Man kann sich auf Taiwan auch ausgebaute Vans mieten (z.B. auf airbnb) und darf überall stehen bleiben – außer in Naturschutzgebieten. Das ist die ideale Möglichkeit das Land zu bereisen und flexibel für jegliche Surfbedingungen zu bleiben.

REISEZEIT & WELLENSAISON:

Surfen kann man je nach Taifun das ganze Jahr über; doch von Oktober bis April sorgt der Nordost-Monsun zwischen Donghe und Changbin für die größten Wellen.

Im Sommer sind die Surfspots im Süden der Insel am besten, aber tendenziell sind die Wellen im Sommer kleiner.

Die durchschnittliche Temperatur liegt im Sommer bei 17° bis 29°C, während sie im Winter 16° bis 20°C beträgt. Im Sommer kann es richtig heiß werden und man sollte an ausreichend Sonnenschutz im Wasser denken. Im Winter packt man am besten einen 3/2 mm Wetsuit oder einen Springsuit ein, denn bei einem Taifun kann es trotz einer Wassertemperatur von 26°C frisch werden.

CAMP SURF M P

Hätte ich bei meinem letzten Surftrip gewusst, was ich jetzt weiß, dann wäre ich bei jeder Session noch länger im Wasser geblieben! Die Zeit am und im Meer ist von der Quarantäne aus betrachtet noch viel kostbarer als wir sie sonst wahrnehmen. Und da wir irgendwann wieder ans Meer reisen können, fangen wir jetzt schon mit der Planung an. Denn Vorfreude ist die schönste Freude und die Surfcamps hier verdienen unseren Zusammenhalt!



BROWN SUGAR

MEDEWI, BALI



„EINE WOCHEN GEBUCHT,
3 WOCHEN GEBLIEBEN“
Sophia, Österreich

Brown Sugar ist nach wie vor Balis einziges Surfcamp direkt am Meer mit eigenem Surfstrand. Checkt die Wellen vom Frühstückstisch, surft wenn die Bedingungen am Besten sind und schläft mit dem Meeresrauschen ein.

Neben einfachen Bali Bungalows mit Ventilatoren, bieten unsere klimatisierten Villenzimmer mit Warmwasser-Duschen und Blick in den Sternenhimmel auch höheren Komfort an. Unsere Küche bietet von früh bis spät einen köstlichen Mix aus lokaler und westlicher Speisekarte an. Unser Fokus liegt auf frischen und regionalen Lebensmitteln.

Surf

Durch die strategische Lage direkt am Strand neben Balis längster Linkswelle in Medewi, unserer langjährigen Erfahrung, dem Rundum-Service und unserem engagiertem Team garantieren wir euch ein Maximum an Zeit im Wasser und eine gechillte Zeit an Land mit der Vermittlung von Local Knowledge zu jedem neuen Surfspot.

Unsere täglichen Surftrips bringen euch zu Beachbreaks, Links- und Rechtswellen, Pointbreaks und Semi Reefs, sprich für jedes Surflevel kennen unsere balinesischen Surfguides die richtige Welle. Auch Surf-Anfänger finden im Brown Sugar Surfcamp mit dem Sandstrand vor der Tür perfekte Bedingungen diesen Sport von Anfang an mit uns zu Erlernen, inklusive versichertem Surfmateriale.

Was macht das Camp besonders?

Bei uns lebt ihr im Rhythmus der tropischen Wellen: der warme Sand zwischen euren Füßen, den Duft des Kokosöls in der Nase, Meersalz im Haar und durchs Gesicht weht eine angenehme Brise. Das Brett unterm Arm, mit neuen Freunden surfen und danach mit einem tropischen Getränk in den Pool, in der Hängematte am Strand chillen oder sich eine Massage gönnen und bis zur nächsten Session entspannen - das ist unser Vibe.

www.brownsugarsurf.com

C A
SURF
M P

SURFWG CANGGU, BALI

Die SurfWG liegt in Canggu, nur 5 Minuten vom nächsten Strand entfernt. Asien, und so auch Bali, kann manchmal etwas chaotisch sein - doch die grüne Campanlage lässt dich das schnell vergessen! Umgeben von wunderschönen Reisfeldern kannst du den Stress einfach hinter dir lassen und deinen Urlaub so richtig genießen.

Zunächst als WG für Surfer gedacht, entwickelte sich unser Camp schnell zu einem richtigen Surfcamp weiter. Mittlerweile sind wir stolz darauf, uns zu einem der beliebtesten Surfcamps auf Bali zu zählen! Unsere 2 Pools, eine Dachterrasse und zahlreiche Chillout-Plätze laden zum Entspannen und Kontakte knüpfen ein. Da nicht jeder über das gleiche Reisebudget verfügt, bieten wir unterschiedliche Zimmerkategorien an - immer im Balinesisch-Westlichen Fusion-Stil. Frühstück ist bei uns inklusive. Alles weitere, wie Lunch und Dinner, kannst du in dem

Camp-Restaurant zu günstigen Preisen bestellen.

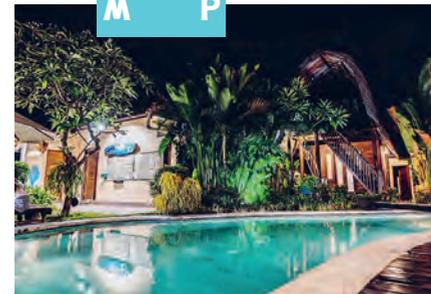
Surf

2x pro Tag bringen dich unsere Surfguides in Kleingruppen (max. 3 Gäste pro Guide) zu den besten Surfspots auf Bali. Je nach deinem persönlichen Surflevel, geht es für dich mit dem Anfängerkurs zu einem Beachbreak oder mit den Profis nach Uluwatu. Wir surfen 7 Tage pro Woche - und es gibt jeden Tag neue Surfspots, für die du dich eintragen kannst!

Was macht das Camp besonders?

Wir bieten einen 3-tägigen komplett kostenlosen Anfängerkurs an, für alle, die noch nie auf dem Surfbrett standen. Du zahlst hier lediglich die Unterkunft - alles andere geht auf uns. Auch unsere Roller können kostenlos ausgeliehen werden.

www.surfwg.com



„DEFINITELY THE BEST
SURF CAMP I'VE EVER BEEN“
Anna, Spanien

SUMMER SURF

CARCANS-PLAGE & MONTALIVET, FRANKREICH

In unseren Sommercamps (max. 48 TeilnehmerInnen) hinter der Düne laden gemütliche Zelte mit reichlich Platz, Stehhöhe und komfortablen Luftbetten zum Entspannen nach einem langen Tag am Strand ein. Unsere viel gelobte Vollverpflegung lässt keine Wünsche offen. Nach einem reichhaltigen Frühstücksbuffet stärkt ihr euch am Strand mit eurem Beachsnack. Am Abend wartet auf euch ein frisch zubereitetes, leckeres 3-Gänge-Menü mit Tischgetränk, wahlweise mit Fleisch, vegetarisch oder vegan. Wasser zapft ihr rund um die Uhr aus unseren campeigenen Trinkwasserfilteranlagen.

Im Oktober-Camp wohnt ihr in gemütlichen, kleinen Holz-Chalets mit Selbstversorgerküche in Carcans Plage.

Surf

Nur fünf Minuten zu Fuß entfernt, wartet die französische Atlantikküste mit Europas längstem Beachbreak und perfekten

Sandbänken. In kleinen Gruppen mit max. 8 TeilnehmerInnen unterrichten euch professionelle Surflehrer mit DWV/VDWL Lizenz, hochwertiges Equipment (Neoprenanzug, Soft- und Hardboards) inklusive. Die Surfsessions gestalten wir individuell, angepasst an Wetter- und Wellenbedingungen. Für SurfanfängerInnen gibt es viel Neues zu lernen. Den fortgeschrittenen SurferInnen unter euch bietet unser flexibles Coaching immer die Chance auf die besten Wellen des Tages.

Was macht das Camp besonders?

Von den ersten Wellen vor dem Frühstück, bis hin zu den spektakulären Sonnenuntergängen am Abend – wir alle verbringen unsere Zeit am liebsten gemeinsam am und im Meer. Jeder Besuch bei uns ist mehr als nur eine Woche Surfkurs: Wir lachen, essen, surfen, feiern gemeinsam und laden euch ein Teil unserer Sommerfamilie zu werden.

www.summersurf.de



„TOP SURFCAMP! TOLLES TEAM, FAMILIÄRE ATMOSPHÄRE, GUTES ESSEN, GUTER UNTERRICHT. PERFEKTE MISCHUNG, WAS WILL MAN MEHR?! FREUE MICH SCHON AUF DAS NÄCHSTE MAL!“

Pia, Deutschland



PARADISE PLAGE

MAROCCO

Das 5-Sterne-Eco-Resort Paradise Plage ist eine tropische Oase zwischen den Bergen und dem Atlantischen Ozean, nur wenige Kilometer nördlich von Agadir gelegen. Für Paare, Familien und Gruppen bis hin zu Alleinreisenden bieten wir das ultimative Urlaubserlebnis für alle, die einen Strand-, oder Aktivurlaub oder Yoga und Wellness suchen.

Im Paradis Plage gibt es nur "Suiten mit Aussicht" und Villen, die in 6 zweistöckige Gebäude unterteilt sind. Jede der 103 Suiten im marokkanischen Stil bietet eine einzigartige Aussicht und kommt mit einer Kochnische und einem Badezimmer, die das Paradis Plage zu etwas ganz Besonderem machen. Wir haben drei Restaurants, die die frischesten Zutaten anbieten. Der Reichtum der Aromen der lokalen marokkanischen Produkte hilft uns, gesunde Menüs zu kreieren, bei denen biologische Lebensmittel von Bauernhöfen aus der Region verwendet werden. Auch unser Fisch wird jeden Morgen fangfrisch von den Fischern gebracht.

Surf

Wir haben das Glück uns in mitten einiger der besten Surfspots der Welt zu befinden: Killer Point, Anchor Point, La Source, Banana Point und andere sind nur wenige Minuten entfernt. Im Resort bieten wir Kurse für jedes Können an, vom Anfänger bis zum Pro, und für alle dazwischen, Mit unseren qualifizierten local Lehrern finden wir jeden Tag den besten Surfspot für euch.

Was macht das Camp besonders?

Wir wurden vier Jahre in Folge mit dem Green Key ausgezeichnet. Wir sind stolz darauf, das erste Eco-Resort in Marokko zu sein, das mit dem Green Key ausgezeichnet wurde. Bei uns gibt es kein Einwegplastik und wir arbeiten mit lokalen Verbänden zusammen, um das Bewusstsein der lokalen Bevölkerung für die Auswirkungen von Plastik zu schärfen. Wir organisieren regelmäßig Beach-Clean-Ups und arbeiten mit der Surf Rider Foundation Marokko zusammen, um bei vielen anderen Umweltaktionen zu helfen.

www.paradisplagemarokko.com



„WE LOVE THE GREAT CARE EXTENDED TO OUR GROUPS FROM THE RECEPTION, CLEANING STAFF, RESTAURANT, ETC. EVERYONE IS FULL OF SMILES AND THEY ARE ALWAYS DOING THEIR BEST TO PROVIDE THE GREATEST SERVICE. WE ALWAYS FEEL LIKE WE ARE COMING HOME WHEN WE HEAD BACK TO PARADIS PLAGE. THIS IS OUR 5TH YEAR RETURNING.“

Alicia, Kalifornien

WEST SURF

TAMRAGTH, MAROKKO

Das Surfcamp befindet sich im verträumten Berberdorf Tamraght etwa 3km südlich von Taghazout. In Toplage auf einer Anhöhe liegt das zum Meer geöffnete Riad. Von hier aus hat man eine perfekte Aussicht über viele naheliegende Surfspots mit vier verschiedenen Terrassen.

Insgesamt 10 Zimmer mit privatem Bad beherbergen 20 Gäste. Jedes Zimmer ist Richtung Meer oder in den idyllischen Innenhof gerichtet, in dessen Mitte ein Pool den Urlaub versüßt. Das Riad hat Suiten, Doppel- und Einzelzimmer. Vor allem die große Dachterrasse bietet einen weiten Blick über die Bucht und täglichen Sonnenuntergänge! Hier erwartet dich täglich ein großes Frühstücksbuffet mit Früchten und lokalen Spezialitäten, bei dem jeder sein Lunchpaket nach seinem Geschmack packen kann. Am Abend werden hier in der offenen Küche marokkanische Spezialitäten gezaubert. Kochkurse ermöglichen es dir die traditionellen Gerichte zu erlernen. Auf Wunsch gibt es ein Lagerfeuer, oder du besuchst die tägliche Yogastunde für noch mehr Erholung.

Surf

Von Süden bis in den Norden – wir versuchen dich immer zu den richtigen Spots zu bringen. Hierbei kannst du dich für einen Coach entscheiden, der dir in kleinen Gruppen das Surfen von Beginn auf beibringt oder dein bisheriges Können verbessert. Für fortgeschrittene Surfer bieten wir einen Guide an, der dich immer zum besten Spot bringen wird und ihn dir näher bringt. Wir achten besonders auf deine Fähigkeiten, um dir den größtmöglichen Spaß und Fortschritt zu ermöglichen. Zudem haben wir eine große Auswahl von handshapten Boards bis hin zu anfängerfreundlichen Softtops.

Was macht das Camp besonders?

Das Camp zeichnet sich durch seine kleine familiäre Atmosphäre aus, dabei ist uns sehr wichtig immer auf deine Bedürfnisse einzugehen. Für einen erfolgreichen Surf-Urlaub bieten wir auch Videoanalyse und zusätzliche Early- und Sunsetsessions an!
www.westsurfmorocco.com

„DIE UNTERKUNFT IST DER WAHNSINN: SAUBER, KOMFORTABEL, FREUNDLICH UND RUHIG!“

Steffi, Deutschland

KARMA SURF RETREAT

PRAIA DO GUINCHO & ALGARVE, PORTUGAL

Luxuriöse Boutique-Style-Villa mit Pool in schönem Naturgarten, fantastischem Yoga-deck, Sauna und Jacuzzi direkt an der wilden Küste vom Praia do Guincho mit unverbauten, atemberaubenden Meerblick.

Ihr wohnt in 5 schönen Doppelzimmern und einem Apartment (alle mit Meerblick) mit 2 Wohnzimmern, Kamin, Billardtisch, vollausgestatteter Küche, WLAN, großem Yoga- und Meditations-Deck mit atemberaubendem Blick, privatem Kletterfelsen, sowie vielen gemütlichen Chillout-Areas. Für euer leibliches Wohl sorgen Top-Köche/innen, die euch mit biologischem Frühstück, vegetarisch/veganem Lunch, sowie (optional) vegetarisch/veganem 3-Gänge-Dinner-Menü verwöhnen. Kaffee, Tee, Milch, Wasser und Früchte stehen euch die ganze Zeit zur Verfügung. Zur Begrüßung gibt's ein Welcome Dinner und Mitte der Woche kredenzen wir euch ein portugiesisches Seafood-Lunch.

Surf

Surfunterricht findet an Spots rund um Cascais statt. Surfen ist hier das ganze

Jahr möglich und mit unserer hauseigenen mobilen Surfschule finden wir an Süd- und Westküste immer einen perfekten Spot mit den richtigen Bedingungen für euch. Euch wird bestes Surfmateriale (Board & Wetsuit) gestellt und unsere qualifizierten Surflehrer freuen sich schon euch das Surfen in kleinen Gruppen beizubringen (max. 4 Schüler pro Lehrer).

Was macht das Camp besonders?

Als Surf Retreat bieten wir euch höchste Qualität in allen Bereichen. Die Unterkunft, der Surfunterricht, das Yoga, das gesunde Essen und die Gastfreundschaft – ihr bekommt von allem das Beste. Neben Surfen könnt ihr außerdem auf unserem hauseigenen Kletterfelsen mit 10 Routen klettern, in der nahe liegenden Serra de Sintra Mountainbiken und wandern, SUP surfen und sogar Golf spielen.

Golden Ride Leserinnen erhalten eine 50-minütige Relax Massage mit Gutscheincode 20GRMSG bei der Buchung

www.karmasurfretreat.com

C A
SURF
M P



„UNSERE GÄSTE LIEBEN DAS EINZIGARTIGE KARMA SURF RETREAT ERLEBNIS. FAST ALLE KOMMEN WIEDER UND ES GAB SCHON GRUPPEN, DIE SICH GERADE ERST KENNGELERNT GEMEINSAM GLEICH FÜR DEN NÄCHSTEN AUFENTHALT ANGEMELDET HABEN. DIE PERFEKTE MISCHUNG AUS SPASS, ENTSPANNUNG, AKTIVITÄT UND KOMFORT. IHR WERDET ES ERLEBEN!“

WAVE SISTERS

PORTUGAL & LANZAROTE

WaveSisters ist ein Surf und Yoga Camp nur für Frauen von Frauen. Wir bieten Surf- und Yoga-Kurse in entspannter Umgebung in einzigartiger Sista-Atmosphäre. Wir achten auf gemütliche Unterkünfte mit Küche zur Selbstverpflegung. Die Surfhäuser befinden sich alle in max. 5 Min Fußweg zum Strand und immer in direkter Nähe von Supermarkt, Restaurant und Bar. Wir haben Doppelzimmer.

Surf

In 15 h Surf-Unterricht pro Woche - für alle Levels - werdet ihr ohne Stress in kleinen Gruppen (max. 8 Frauen) an das Surfen herangeführt oder entwickelt eure Skills weiter. Eigenen Surfsessions außerhalb des Kurses steht ebenso nichts im Wege und ihr könnt das Material weiter nutzen. Ebenso bieten wir „Surfari“ für die

Selbstständigen unter euch an, die andere Surfsistas nicht missen wollen. Yoga gibt's für alle drei Mal die Woche inklusive.

Was macht das Camp besonders?

Wavesisters ist ein „girly/lady only“ Camp und ggfs. für deren Kinder.

Ebenso veranstalten wir immer wieder Queer Only Weeks. Zusätzlich gibt es die Möglichkeit Einzelcoachings zu verschiedenen beruflichen oder persönlichen Themen zu bekommen oder auch an einen unsere Coaching-Surf-Retreats teilzunehmen.

www.wavesisters.com



„I LOST MY LOVE IN FAMARA! OH ES WAR SO SCHÖN – MEHR GIBT ES NICHT ZU SAGEN!! ICH KOMME WIEDER – GRÜNE WELLE AND ROCK THE HOUSE!“

Franka, Deutschland



SALTY WAY

SINTRA, PORTUGAL

Sintra ist eine der wildesten und schönsten Gegenden Portugals. Wenigstens sind wir dieser Meinung. SaltyWay liegt am Rand des Strandardorfes Praia das Maças, keine fünf Minuten zum Strand.

Im Haus haben wir 16 Betten verteilt in 6er Zimmern, 2er Dorms oder privaten Doppelzimmern. Zum Chillen kannst du zwischen dem Garten oder dem Sonnendeck wählen. Das SaltyWay Surf & Climb Camp ist ein Selbstverpfleger-Camp. Unser Haus ist mit einer schönen Küche, BBQ und Pizza-Ofen ausgestattet, sodass du nach Herzenslust kochen, backen und grillen kannst.

Surf

Egal ob du Anfänger-, Intermediate- oder Fortgeschrittener-Surfer oder Kletterer bist – jeder wird genau da abgeholt, wo

es nötig ist, um die individuellen Grenzen zu überwinden. Je nach Kurs lernst du bei uns erste Wellen zu stehen, grüne Wellen zu surfen oder deine ersten Turns zu fahren. Wir arbeiten mit ausgebildeten Surf-lehrern, Videoanalyse und Theorie-Einheiten. Wir haben für unsere Gäste eine breite Palette an Surfboards für jedes Level, welche du in „free Sessions“ nach dem Kurs auch nutzen kannst.

Was macht das Camp besonders?

Julika reist für ihr Leben gerne und lebt dabei in ihrem eigenen Rhythmus zusammen mit netten Leuten und mit soviel Zeit in den Wellen wie möglich. Sie hat das Camp SaltyWay in der Nähe von Lissabon nach ihrem Lebensmotto gestaltet.

www.saltywaytravel.com

„SUPER CAMP MIT TOLLEN UNKOMPLIZIERTEN LEUTEN! SURFEN UND KLETTERN: DIE DOSIS NACH DEN EIGENEN WÜNSCHEN. WIR WERDEN WIEDER KOMMEN :-D“

Evi, Deutschland



„HATTE EINE SUPER TOLLE WOCHEN BEI CAMINO. SURFEN SO OFT MAN MÖCHTE, ENTSPANNTEN ATMOSPHERE, LECKERES ESSEN. EINE WOCHEN IST ZU WENIG...“

Sabrina, Deutschland

CAMINO

VALDOVINO, SPANIEN

Das Camp in Galicien bietet Platz für ca. 45 Personen in unterschiedlichen Unterkünften:

- „Glamping Temple“: Beduinen-Zelte für 2 Personen mit Holzfußboden, Bett und Strom
- Shared Apartments: Einzel-, Doppel- oder Mehrbettzimmer (max. 6 Personen).
- Surf Hostel: Neu renoviert! Mehrbett-, Zweier- oder Einzelzimmer. Zimmer mit geteiltem Badezimmer sowie die Ocean-View-Suite mit privatem Badezimmer und Meerblick. Dachterrasse mit atemberaubendem Ausblick!
- Private Apartments: Entweder für 2-3 oder 4-5 Personen. Alle Apartments mit Küche, Badezimmer und Schlafzimmer.
- Bungalows: Ideal für Familien oder Gruppen. Drei Varianten: Für 2-3, 4-5 und 6-7 Personen. Eines der Highlights ist die im Camp angebotene Verpflegung: Morgens gibt es ein aus- gewogenes und umfangreiches Frühstücks- Buffet, wo du dir auch das Lunch-Paket für den Strand selbst zusammenstellst und abends gibt's ein All-You-Can-Eat Menü mit drei Gängen. Es werden auch vegetarische und vegane Menüs angeboten. Außerdem wird auf jegliche Intoleranzen Rücksicht genommen.

Surf

Es wird viel Wert auf höchste Qualität in den Kursen gelegt. Es gibt Kurse für Anfänger, Intermediates und fortgeschrittene Surfer sowie für Kinder. Das Kurskonzept wurde im elfjährigen Bestehen des Camps ständig adaptiert, verbessert und den Anforderungen der Teilnehmer angepasst. Einem ausgeklügelten System folgend erlernst du systematisch die Schritte, um aus dir einen selbstständigen Surfer zu machen.

Was macht das Camp besonders?

Camino Surf steht für familiäre Atmosphäre, professionelles Coaching und leere Strände! Seit zehn Jahren der Geheimtipp schlechthin: Abseits vom Massentourismus bietet das Camino Camp in Galicien Top-Qualität zu moderaten Preisen. Gelegen auf einem 3-Sterne-Campingplatz nur 300m vom Strand entfernt (mit Strandblick!), fühlt man sich vom ersten Moment an pudelwohl.

www.caminosurf.com



SHOW YOUR LOVE!

Es sind gerade ungewöhnliche Zeiten... Surf Camps und Hostels leiden, wie viele andere Selbstständige auch, sehr unter der aktuellen Lage. Viele von ihnen haben mit massenhaften Stornierungen zu kämpfen und haben von heute auf morgen kein Einkommen mehr.

Schnuppert also in unserem Camp Special – und auch wenn ihr dieses Jahr vielleicht nicht wegfahrt, bucht doch schon mal euren Urlaub für das nächste Jahr! Mit Buchungen könnt ihr den Camps gerade jetzt am meisten helfen! Habt ihr für diesen Frühling schon einen Camp-Aufenthalt gebucht, fragt nach, ob ihr ihn nach hinten verschieben könnt, statt ihn gleich ganz zu canceln. Weitere von uns empfohlene Surf Camps findet ihr auch online auf www.goldenride.de

Wir wünschen euch viel Spaß beim Träumen und Planen vom nächsten Surftrip!



R: Die beiden Gründerinnen Amanda und Martina bringen mit ihrer Initiative nicht nur die jungen Frauen aus Sri Lanka zum Strahlen – auch sie bekommen sehr viel von den angehenden Surferinnen zurück!



- culture -

SEA SISTERS

SURFEN FÜR FRAUENPOWER IN SRI LANKA



TEXT VON DANA MARIE WEISE
FOTOS: AMANDA PRIFTI / SEA SISTERS

Sri Lanka, das ist eine frische Kokosnuss zum Frühstück und die Tuktuk-Fahrt zum Surfspot. Das Land, in dem das Wasser warm genug ist, um im Bikini zu surfen und wo unter meterhohen Palmen die schönsten Fotos vom Surftrip entstehen.

Aber das ist nur Sri Lanka, wie wir westlichen Surferinnen und Surfer es kennen. Wer aufmerksam hinschaut, sieht, dass etwas fehlt: einheimische Frauen und Mädchen im Wasser und auf dem Surfbrett. Auch die Österreicherin Martina Burtscher (27) und die US-Amerikanerin Amanda Prifti (28) bemerken das auf ihrem Sri-Lanka-Surftrip – und setzen sich ein Ziel: Mädchen und Frauen im Land stärken – durch das Surfen. „Sea Sisters“ ist geboren.

R: Martina hat bei den Surfstunden mit den Kids mindestens genauso viel Spaß wie die Teilnehmerinnen.



Seit einigen Jahren wird die Insel südlich von Indien als Surf-Destination immer beliebter, an der Küstenstraße von Mirissa bis Ahangama reiht sich ein Surfcamp an das andere. Martina Burtscher reist im Juli 2017 mit einer besonderen Mission nach Sri Lanka. Zu oft war sie auf ihren vorherigen Surftrips das einzige Mädchen im Line-up und umso inspirierender findet sie die Nachrichten aus Entwicklungsländern wie Bangladesch, dem Iran und eben Sri Lanka, dass Frauen-Surfen dort auf dem Vormarsch ist. Im Rahmen ihrer Masterarbeit zum Thema „Women Making Waves“ will sie vor Ort recherchieren und forschen. Der erste Eindruck in Arugam Bay an der Ostküste Sri Lankas: ernüchternd. „Ich war ehrlicherweise ein bisschen überrascht, dass ich kaum einheimische Frauen im Wasser sah. Die Leute erzählten mir, dass sri-lankische Frauen Angst vor dem Ozean haben oder nicht gerne in der Sonne seien – aber ich lernte, dass die Realität viel komplexer ist.“



Zu dem Zeitpunkt kennt sie Amanda noch nicht, die in Schweden, wie Martina, International Development – internationale Entwicklung – studiert. Amanda will im Februar 2018 eigentlich nur ein paar Wochen in Sri Lanka

surfen gehen, um danach zuhause ihre Masterarbeit zu schreiben. Sie verliebt sich sofort in die Natur des Landes, die Wellen, die freundlichen Gesichter der Menschen, die Farben, die exotischen Früchte und duftenden Curries. Aber sie bemerkt, dass im sri-lankischen Alltag kaum Frauen zu sehen sind: „Ich sah viel mehr Männer als Frauen. Es waren kaum Frauen auf den Straßen, am Meer – und keine einzige am Surfen. Die wenigen Frauen, die ich sah, erledigten Einkäufe, waren im hinteren Teil der Restaurants am Kochen oder spähten hinter den Ladenfronten ihrer Männer hervor. Ich hatte über sieben Jahre internationale Entwicklung studiert und begriff: es mussten komplexe, traditionelle Geschlechterrollen dahinterstecken, die ich zu dem Zeitpunkt noch nicht ganz verstand.“

Amanda fing damals erst mit dem Surfen an, doch eine Sache bemerkte sie sehr schnell: „Mir fielen direkt die vielen Männer im Wasser auf und ich kämpfte mit meinem Selbstvertrauen. Ich musste erst meinen Platz im Line-up finden – neben diesen dominanten, manchmal aggressiven, männlichen Energien. Ich fühlte schnell, wie einschüchternd es sein kann, wenn nur wenige Frauen im Line-up sind. Ich tauschte mich mit anderen Frauen aus und sie erzählten mir von ihren jahrelangen Erfahrungen als Minderheit. Von den frustrierenden Kommentaren, Flirtattacken, dem Stehlen von Wellen und unerwünschten Ratschlägen.“

In Sri Lanka sind die Geschlechterrollen noch immer sehr traditionell aufgeteilt. Im Inselstaat mit knapp 21 Millionen Einwohnern haben nur halb so viele Frauen wie Männer einen Job. In der Politik sind Frauen dermaßen unterrepräsentiert, dass Sri Lanka damit auf dem letzten Platz der südasiatischen Länder liegt. Diese Ungleichheit zwischen den Geschlechtern bemerken Amanda und Martina auch in anderen Bereichen: „Derzeit ist Surfen keine normale oder akzeptierte Aktivität für Frauen in Sri Lanka. Vor allem in ländlichen Gegenden wird von Frauen oft erwartet, dass sie zuhause bleiben, sich um den Haushalt und die Familie kümmern. Am öffentlichen Leben teilzunehmen und Freizeitaktivitäten wie Surfen oder Schwimmen auszuüben, ist für viele Frauen undenkbar.“

Aus ein paar Wochen Surfen werden drei Monate, Amanda schreibt ihre Masterarbeit in der heißen Mittagssonne Sri Lankas, surft zweimal am Tag und weiß: nach der Abgabe der Arbeit in Schweden wird sie hierhin zurückkehren und sich für die Frauen und Mädchen engagieren. Sie kauft ein One-Way-Ticket nach Sri Lanka.

Martina stößt bei ihrer Recherche in Arugam Bay schließlich doch auf einige wenige einheimische Surferinnen. Sie erzählen ihr von ihrem Traum: ein Frauen-Surfclub. Martina verspricht, zurückzukommen, um die surfenden Frauen bei der Umsetzung zu unterstützen. Sie gibt ihre Masterarbeit ab und lernt bei ihrer



“IN SRI LANKA SIND DIE GESCHLECHTERROLLEN NOCH IMMER SEHR TRADITIONELL AUFGETEILT”



Rückkehr nach Sri Lanka im Juli 2018 Amanda kennen. Zwischen den beiden macht es Klick. Gemeinsam mit der US-Amerikanerin Tiffany Carothers unterstützen sie in den darauffolgenden Monaten die lokalen Surferinnen, den ersten weiblichen Surf-Club in Sri Lanka zu gründen – den Arugam Bay Girls Surf Club.

Arugam Bay ist aber nur der Osten der Insel. Auch im Süden lockt der blaue Ozean mit seinen Riffen und Stränden Surfer aus aller Welt an, aber auch dort sind einheimische Frauen noch kaum sichtbar. Das wollen Martina und Amanda ändern. Im Oktober 2018 ziehen die Freundinnen nach Weligama in den Süden des Landes und beginnen mit dem Aufbau von Sea Sisters. Monatelanges Networking, Organisation und Planung liegen vor ihnen. Die Finanzierung des Projekts ist die größte Herausforderung. Die Stunden sollen für die Teilnehmerinnen kostenlos sein. Sie stecken ihr eigenes Erspartes in den Aufbau und die offizielle Registrierung von Sea Sisters, in die Online-Auftritte, Flyer, Sticker, Fahrtkosten zu den Unterrichtsstunden und Meetings mit potenziellen Unterstützern, sowie den eigenen Lebensunterhalt vor Ort. Sie sind auf die Hilfsbereitschaft der Locals angewiesen: Sie können die Surfing Federation of Sri Lanka (SFSL) als Unterstützer gewinnen, die Frauen-Surfen vorantreiben und promoten will; die Surf Lodge Camp Poe ist bereit Surfbretter für den Unterricht auszuleihen. Das Camp The Surfer stellt jeden Samstag seinen Pool für Schwimmstunden zur Verfügung. Martina und Amanda knüpfen Kontakte zu vielen weiteren Surfcamps, Restaurants, Hotels und Geschäften und erzählen von ihrer Idee; sie erzeugen Aufmerksamkeit für ihr Projekt und können auf diesem Weg sogar noch mehr Teilnehmerinnen für ihre Kurse gewinnen.

Trotz der finanziellen Herausforderung schaffen die beiden es, im Februar 2019 den ersten Sea-Sisters-Kurs auf die Beine zu stellen: in Weligama bekommen sechs einheimische Mädchen die erste Schwimmstunde ihres

“GESELLSCHAFTLICHE TRADITIONEN AUF DEN KOPF ZU STELLEN, DAS ERFORDERT FEINGEFÜHL.“



UNTERSTÜTZE SEA SISTERS:

Gofundme: www.gofundme.com/seasisters-sri-lanka

Website: www.seasisterslk.com

Instagram: @sea_sisters_lk

Facebook: facebook.com/seasisterslk

Volunteers: Sea Sisters sucht derzeit nach freiwilligen Helferinnen mit Schwimm- oder Surflehrer-Zertifikat. Zeitraum: November – April, mindestens 3 Monate.



*L: Für viele Surfer ist Sri Lanka das Paradies: lange, meist sanfte Wellen, tropisches Klima und warmes Wasser. Doch für einheimischen Frauen ist diese Seite ihrer Heimat nur schwer zugänglich.
Foto: Aljaz Babnik*

Lebens. Heute sind es bereits 30 angehende Surferinnen zwischen 8 und 55 Jahren und es gibt eine Warteliste. Sogar die Mütter vieler Mädchen haben sich überzeugen lassen, das Wasser auszutesten. Mithilfe von freiwilligen Schwimm- und Surflehrerinnen aus Australien, Frankreich, England, Holland, der Schweiz und Deutschland tasten sich die Teilnehmerinnen langsam Richtung Ozean und Surfbrett vor. Schritt für Schritt. Denn vor dem Meer haben viele sri-lankische Frauen und Mädchen große Angst. Zum Beispiel die 13-jährige Sithumi. Ihr großer Bruder Lucky ist in Sri Lanka ein erfolgreicher Surfer. Er unterstützt die Ambitionen seiner Schwester, was in Sri Lanka nicht selbstverständlich ist, wie Martina und Amanda feststellen: „Vielen von Sithumis Schulfreundinnen wird es von der Familie verboten, im Ozean zu schwimmen oder zu surfen. Am Anfang hatte Sithumi etwas Angst vor dem Meer, da sie mit Geschichten über den verheerenden Tsunami von 2004 aufwuchs. Aber jetzt fühlt sie sich im Ozean sehr selbstsicher!“ Und auch ihre Mutter Nilanthi, die den Tsunami damals selbst miterlebte, lässt sich irgendwann überzeugen, am Schwimmunterricht teilzunehmen. Heute liebt

sie es, mit ihrer Tochter im Meer zu plantschen. Gesellschaftliche Traditionen auf den Kopf stellen, das erfordert Feingefühl. Deshalb halten sich Martina und Amanda an bestimmte Regeln: „Wir stellen sicher, dass wir kulturelle Normen respektieren – zum Beispiel tragen all unsere Lehrerinnen und Teilnehmerinnen Leggings und T-Shirts.“ Vor allem hier in einer der ländlichen Regionen Sri Lankas fruchten Martinas und Amandas Bemühungen. Zwar gibt es erfolgreiche sri-lankische Sportlerinnen, doch dieser Kosmos ist für die größtenteils traditionell erzogenen Mädchen und Frauen von hier weit entfernt: „Wir haben gelernt, dass viele der teilnehmenden Frauen und Mädchen kaum Gelegenheit haben, sich sportlich zu betätigen oder mit der Umwelt in Kontakt zu kommen. Viele von ihnen haben uns gesagt, dass durch unsere Kurse ihr Selbstbewusstsein gewachsen ist, sie ihre Angst vor dem Ozean verloren haben und dass sie viel Spaß hatten – sodass sie jetzt am liebsten jeden Tag schwimmen oder surfen gehen würden!“

Von ihrem Projekt leben können Martina und Amanda noch nicht. In Zukunft soll Sea Sisters von Oktober bis April laufen – dann ist Surf-Saison im Süden des Landes – in der anderen Jahreshälfte gehen die beiden anderen Karrierewege nach und planen das kommende Sea-Sisters-Halbjahr. Lokale Geschäfte und Camps werden involviert – als Sponsoren, durch das Aufstellen von Spendenboxen, als Gastgeber von Fundraising-Events und durch den Verkauf von Sea-Sisters-Produkten: handgewebte Fairtrade-Taschen und Postkarten mit bunten, sri-lankischen „Surfer-Girl“-Illustrationen. Weiterhin geplant sind wiederverwendbare Trinkflaschen und eine kleine Frauenkleidungskollektion, produziert unter ethischen Voraussetzungen mit Fokus auf der Umwelt und der Förderung von Frauen. Außerdem läuft außerdem eine Gofundme-Kampagne – das Ziel: 10.000 Dollar, um die Surferinnen in Sri Lanka nachhaltig unterstützen zu können. Etwas mehr als die Hälfte ist bereits zusammengekommen. Der Traum ist es, aus Sea Sisters ein finanziell nachhaltiges, soziales Unternehmen zu machen.

Martina und Amanda glauben, dass das Surfen einer der Schlüssel für mehr Frauenpower ist. Bleiben aber realistisch: „Um Geschlechtergleichheit zu erreichen, muss sich vieles verändern! Erstmal brauchen Frauen den Support der Männer, die bereit sein müssen, einen Teil ihrer Macht aufzugeben und neue Rollen zu entdecken. Außerdem braucht es strukturelle Veränderungen in den sozialen, wirtschaftlichen und politischen Systemen. Diese Systeme kommen oft eher Männern zugute – und das ist nicht nur in Sri Lanka so, sondern auf der ganzen Welt – und das muss thematisiert werden. Mit Sea Sisters versuchen wir, zu diesen Veränderungen beizutragen – Welle für Welle.“

**YOU'RE NOT
A DROP IN
THE OCEAN.
YOU ARE
THE ENTIRE
OCEAN IN A
DROP!**

- RUMI

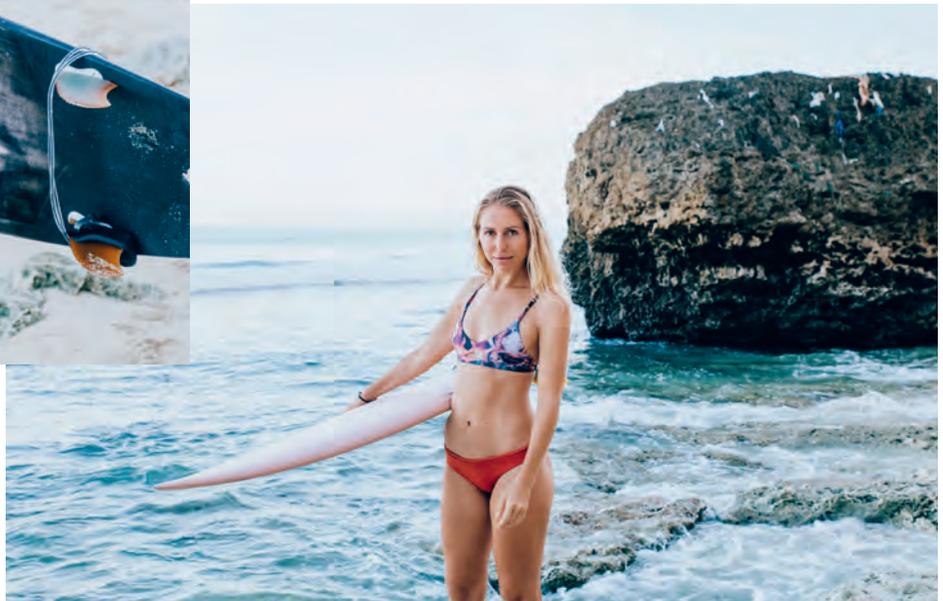


Bikinitop „Spaghetti“ von Main Design 42 € / Bikinihose „Blush“ von Main Design 45 €



Kleid „Flamingo Shades“ von Roxy 75,99 €

Surfhut „Indo Surf Hat“ von Dakine 34,95 € / Surfsuit „Popsurf“ von Roxy 99 €



Bikinitop „Spaghetti“ von Main Design 42 € / Bikinihose „Blush“ von Main Design 45 €

LET IT GO
LET IT LEAVE
LET IT HAPPEN
-NOTHING IN
THIS WORLD

WAS PRO-
MISED OR
BELONGED
TO YOU
ANYWAY.
ALL YOU
OWN IS
YOURSELF.

- RUMI

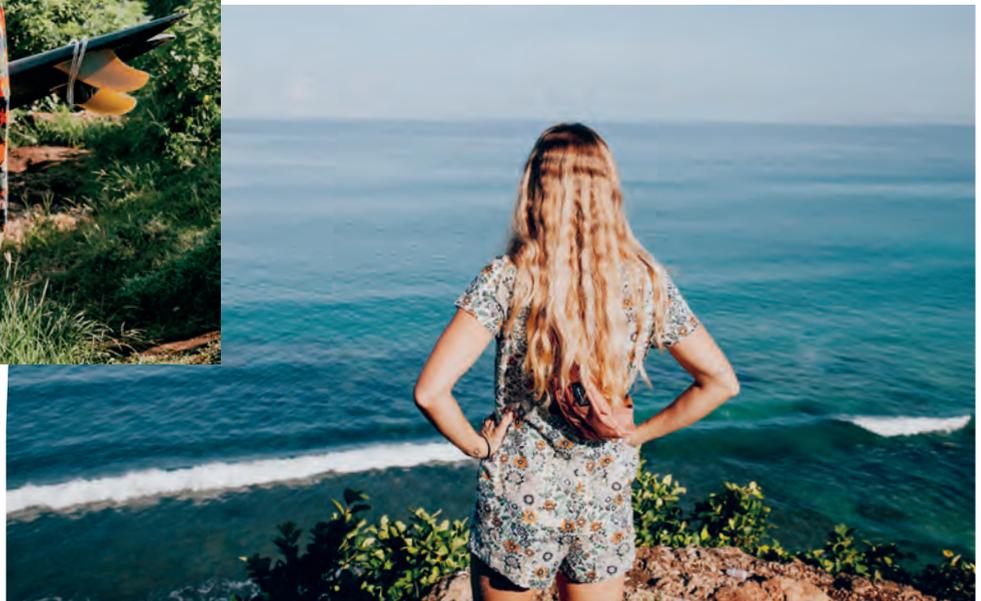


Onepiece „Moana“ von VEY Surf Apparel 85 €



Bikinitop "Superkini Pro" von O'Neill 59,99 € / Bikinihose "Superkini Hipster" von O'Neill 39,99 € / Hemd „Ka Lanii“ von Vans 40 €





Sonnenbrille „Hip Cat“ von Vans 15 € / Jumpsuit „Kamakou“ von O’Neill 59,99 € / Hipbag „Hip Pack“ von Dakine 21,95 €



ROXY
MINOAKA



Sonnenbrillen-Wetter ist unser Lieblingswetter! Mit der Minoaka wird es sogar noch schöner! Dafür sorgt zum einen der coole Retro-Look sowie die verzerrungsfreien, bruchsicheren Polycarbonat-Gläser. Die Gläser bieten mit einem hohen Maß an Sonnenlichtreduktion 100 % UV-Schutz.

www.roxy-germany.de
85 €



ROXY
H & K DREAMERS WAKE



Die Roxy Sisters Kollektion von Hailey Bieber und ihrer Soulsister Kelia Moniz vereint ihre beiden Welten: lässiges Surferlife mit hippen Streetstyle. Der H and K Sister Dreamers Wake Kapuzenpulli aus 100% Baumwolle passt perfekt in beide Welten und ist nicht nur ein Lieblingsteil der beiden Freundinnen.

www.roxy-germany.de
89,99 €



O'NEILL
LONGBOARD BACKPRINT



Dieses T-Shirt versprüht mit zarten Farben und einer schlichten Illustration auf dem Rücken jede Menge Sommer- und Surfivibes. Verwaschungen, ein kurzer Schnitt sowie eine versetzte Schulternaht sorgen für einen lässigen Vintage-Look, der perfekt mit Shorts, Jeans und kurzen Röcken harmoniert.

www.oneill.de
35,99 €



BURTON
BALTRA



Im Sommer brauchen wir es luftig: Entweder eine kühle Meeresbrise oder ein locker geschnittenes Top – oder beides zusammen! Das Baltra Top aus 100% Bio-Baumwolle sorgt mit seinem leichten Jersey dafür, dass du selbst bei größter Sommerhitze einen kühlen Kopf bewahrst und dabei gut aussiehst.

www.burton.com
40,00 €

THULE
ALLTRAIL X 85L



Der schlichte und durchdachte Rucksack aus gewachstem Canvas bietet vielseitige Einsatzmöglichkeiten, sei es bei Outdoor-Aktivitäten oder bei Stadtabenteuern. Zu 50 % aus recyceltem Polyester-Canvas hergestellt, ist er sehr robust und bietet mit vielen praktischen Features eine einfache Handhabung.

www.thule.com
149,95 €



DAKINE SPLITROLLER



Du möchtest am liebsten deine Koffer packen und ans Meer? Geht uns genauso! Und wenn es endlich wieder so weit ist, möchten wir auch mit Stil verreisen. Dabei hilft der Splitroller mit 85L Volumen. Der Koffer hat zwei große Hauptfächer und eine durchdachte Einteilung. Dank der leisen Ur-ethanrollen gleitest du am Flughafen nur so zum Gate. Gute Reise!

www.dakine.com

189,95 €



O'NEILL BELINDA



An bunt gestreiften Sommerkleidern kommt man diesen Sommer nicht vorbei. Dieses leichte Maxikleid kommt in stimmiger Farbkombination, einer raffinierten Schnürung, Knopf-Details und einem A-Shape-Schnitt. Mit dem Belinda Long Dress versprühst du somit viel Farbe und Stil in deinem Umfeld.

www.oneill.de

65,99 €



ROXY

RADIO SILENCE



Here comes the sun! In dem kürzer geschnittenen Sweatshirt strahlst du mit der Sonne nur so um die Wette. Der leichte Sweater aus sommerlichen Baumwoll-Strickstoff kommt mit angesagter Vintage-Waschung sowie Abnutzungseffekt am Saum und passt so zu kurzen Röcken und weiten Jeans.

www.roxy-germany.de

65,95 €



YOUR
STREETWEAR FOR SPRING
CHOOSE YOUR



ETNIES

MC RAP HIGH WOMENS



Die 90er Jahre sind zurück und da dürfen auch Etnies Schuhe nicht fehlen. Der MC Rap High ist eine Neuauflage aus dem Etnies Archiv und ist wie damals weich gepolstert. Kombiniert mit angesagten Pastelltönen verleihst du deinem Outfit mit den Schuhen ein lässiges i-Tüpfelchen.

www.etnies.com

84,95 €

- Catch of the day -

ZOÉ GROSPIRON

BANANA BREAD

TEXT VON ANITA FUCHS, FOTOS VON ROXY

Zoe ist immer draußen und in Bewegung, daher achtet die junge Französin sehr auf ihre Gesundheit! Aufgewachsen ist sie in den französischen Alpen, woher ihre Liebe zu den Bergen und dem Skifahren stammt. Doch inzwischen schlägt ihr Herz im Takt der Wellen. Ihre Familie zog an den Atlantik als sie 12 Jahre alt war und dort entfachte ihre neue große Liebe: das Longboarden. Inzwischen kann der Sonnenschein Zoe auf einige Titel zurückblicken und arbeitet hart für ihren Traum von der Weltmeisterschaft.



Auf dem Weg dorthin achtet sie sehr auf sich und ihren Körper. "Ich bin davon überzeugt, dass unser Körper der Tempel unserer Gesundheit ist. Was wir also essen und in unseren Körper stecken, ist das, was wir zurückbekommen – mentale Stärke, geistige Klarheit und positive Handlungen. Wenn ich "schlechtes Essen" oder "minderwertige Zutaten" zu mir nehme, schafft das ein schlechten persönlichen Vibe für mich. Wir müssen nicht nur unseren Körper, sondern auch unsere Seele nähren."

Bei ihrer Ernährung achtet Zoe besonders auf ihre persönlichen Bedürfnisse. Sie ernährt sich vegetarisch mit viel Gemüse, Obst und lokalen Bio-Produkten. Einer ihrer Lieblings-Snacks nach dem Surfen oder Training ist Bananenbrot, das sie, wie alle Gerichte, mit viel Liebe backt. "Ich backe das Banana Bread wirklich gerne, es geht leicht, schnell und es schmeckt köstlich! Es ist perfekt als Snack nach dem Surfen, da ich es leicht mitnehmen kann. Die Bananen liefern jede Menge Nährstoffe und das Rezept gibt dir auch genug Zucker. Ich backe das Brot mit Dinkelmehl, da es mehr Proteine und Eisen enthält."



BANANA BREAD

Heize den Backofen auf 180 Grad vor.

Zerdrücke die Bananen mit einer Gabel, gib Zucker, Eier und Milch dazu und vermische alles bis es eine homogene Masse ergibt.

Füge das Backpulver, Natron und Salz hinzu. Menge langsam das Mehl unter, bis du eine zähe Masse erhältst. (Ich liebe es auch etwas Schokolade und Zimt hinzuzugeben ;))

Backe das Brot für 40-50 Minuten und genieße es warm oder als Snack für die nächsten Tage.

Zutaten:

- 3 sehr reife Bananen
- 100g Kokosblütenzucker
- 85g Pflanzenmargarine
- 2 Bio-Eier
- 2 Löffel Pflanzenmilch
- 250g Dinkelmehl
- 2 TL Backpulver
- ½ TL Natron
- 1 Prise Salz





SURFFITNESS

Schnelligkeit, Kraft, Ausdauer, Timing und Balance – beim Surfen kommt es auf so vieles an, dass man oft gar nicht weiß, auf was man sich konzentrieren soll. Wenn du dich aber daheim an Land schon gut vorbereitest, laufen Bewegungen wie zum Beispiel der Take-off ganz automatisch ab und du handelst intuitiv.

Beim Wellenreiten werden viele Muskelgruppen, die man im Alltag nicht trainiert, stark beansprucht. Vor allem wir Mädchen merken bei den ersten Surfversuchen oder nach längerer surf-freier Zeit die fehlende Kraft. Es gibt viele Möglichkeiten, um sich speziell aufs Surfen vorzubereiten, die bekanntesten Formen sind Surf-Yoga und Surf-Fitness. Wir zeigen euch hier spezielle Trainingsgeräte und Übungen, mit denen man sich effektiv und mit viel Spaß auf die schönsten Tage im Jahr vorbereiten kann.



SURFFITNESS MIT DEM SENSOBOARD

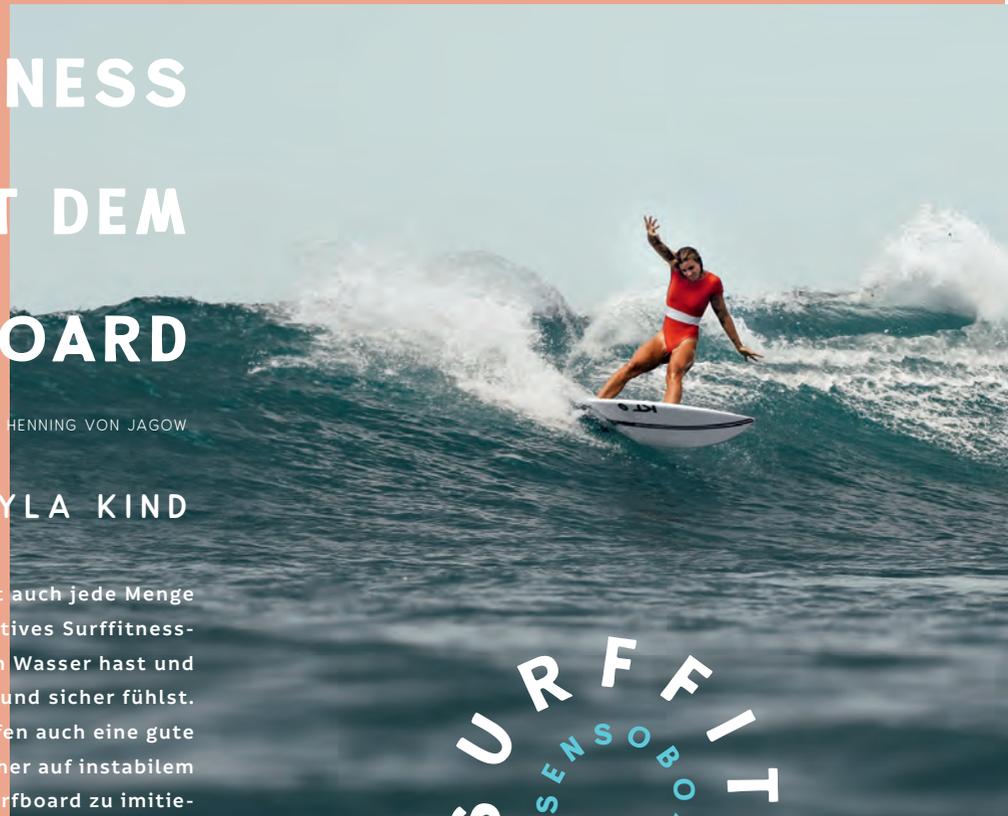


FOTOS: HENNING VON JAGOW

MAYLA KIND

Surfen gibt einem sehr viel, aber es kostet auch jede Menge Kraft und Ausdauer. Daher hilft ein effektives Surffitness-Workout im Vorfeld, dass du mehr Spaß im Wasser hast und vor allem, dass du dich wohl und sicher fühlst. Neben Kraft- und Ausdauer erfordert Surfen auch eine gute Balance. Viele Profi-Surfer trainieren daher auf instabilem Untergrund, um das ebenfalls instabile Surfboard zu imitieren. Perfekt dafür ist das Sensoboard, das in alle Richtungen kippt. Es ermöglicht ein Training, das deine Balance fördert und dich auf das instabile Surfboard vorbereitet, indem es eine höhere Reflexaktivität und starke Anforderungen an die Sensomotorik stellt. Bei dem Training auf instabilem Untergrund wird deine Tiefenmuskulatur beansprucht, zugleich wird deine Koordination und Balance verbessert und du trainierst den ganzen Körper. Surferin Mayla Kind achtet sehr auf ihre Gesundheit und Fitness und merkt durch das Training auf dem Sensoboard positive Unterschiede bei ihrer Surffitness. Hier stellen wir mit Mayla zwei ihrer Lieblingsübungen vor.

” WÄRME DICH VOR DEM WORKOUT FÜR 5-10 MINUTEN AUF UND WIEDERHOLE DIE ÜBUNGEN JE IN 3 SÄTZEN Á EINER MINUTE. MACHE ZWISCHEN DEN SÄTZEN EINE KURZE PAUSE, BIS SICH DEIN ATEM WIEDER NORMALISIERT HAT. ”



SURFFITNESS
SENSOBOARD



SURFFITNESS



SURFFITNESS
SENSOBOARD

1

LATERAL RAISES

Mit Lateral Raises trainierst du die Deltamuskel-
kultur deiner Schultern. In Verbindung mit
dem Sensoboard beanspruchst du zusätzlich
vermehrt deine Rumpfmuskulatur. Diese Mus-
kulatur brauchst du auch beim Paddeln und
Duckdiven.

AUSGANGSPOSITION

Hüftbreiter, sicherer Stand. Halte in jeder
Hand eine Kurzhantel bzw. ein Gewicht deiner
Wahl (z.B. Wasserflaschen). Der Rücken ist
gerade und dein Blick ist nach vorne gerichtet.
Ziehe die Schultern nach unten und gehe
leicht in die Knie. Der Core ist aktiv.

AUSFÜHRUNG

Mit leicht angewinkelten Armen hebst du die
Gewichte langsam an, bis sie sich auf Höhe
deiner Schultern befinden. Dabei atmest du
aus. Anschließend atmest du ein und lässt die
Hanteln langsam seitlich absinken. Ist dir die
Übung mit Gewichten zu anstrengend, fange
erstmal ohne Gewichte an und steigere dich
dann langsam.

2

MOUNTAIN CLIMBER

Der Mountain Climber gehört zu den wichtigs-
ten Kraftausdauer-Übungen. Große Muskel-
gruppen wie die Oberschenkel-, Hüftbeuge-
und Rumpfmuskulatur sowie Bauchmuskula-
tur werden dabei aktiviert. In Unterstützung
mit dem Sensoboard wird zusätzlich Balance
und Koordination im Stütz trainiert. Beim
Surfen profitierst du vor allem beim Take-Off
von dieser Übung.

AUSGANGSPOSITION

Liegestütz-Position. Deine Hände sind direkt
unter den Schultern, der Rücken gerade und
die Bauchmuskeln aktiviert. Der Blick ist nach
vorne gerichtet.

AUSFÜHRUNG

Ziehe die Beine abwechselnd und blitzartig in
Richtung Brust. Das hintere Bein bleibt gerade
gestreckt. Halte die Körperspannung. Mit den
Armen stabilisierst du deine Körperhaltung.
Achte stets auf einen geraden Rücken.



TAKE-OFF TRAINING MIT DER POPUPMATIC

FOTOS: POPUPMATIC

KATHARINA MAIER



REVERSE PUSH UP VORÜBUNG

PADDEL-POSITION

Lege dich auf den Bauch in Paddel-Position. Dein Blick ist nach vorne gerichtet, du hebst deine Brust an und deine Beine sind unter Spannung ausgestreckt. So hast du eine stabile Ausgangshaltung.

VORBEREITUNG

Positioniere jetzt deine Arme exakt neben deiner Brust. Deine Ellenbogen sollten einen 90° Winkel bilden und eng am Körper sein. Die Zehen sind aufgestellt und du schaffst Körperspannung.

PUSH UP

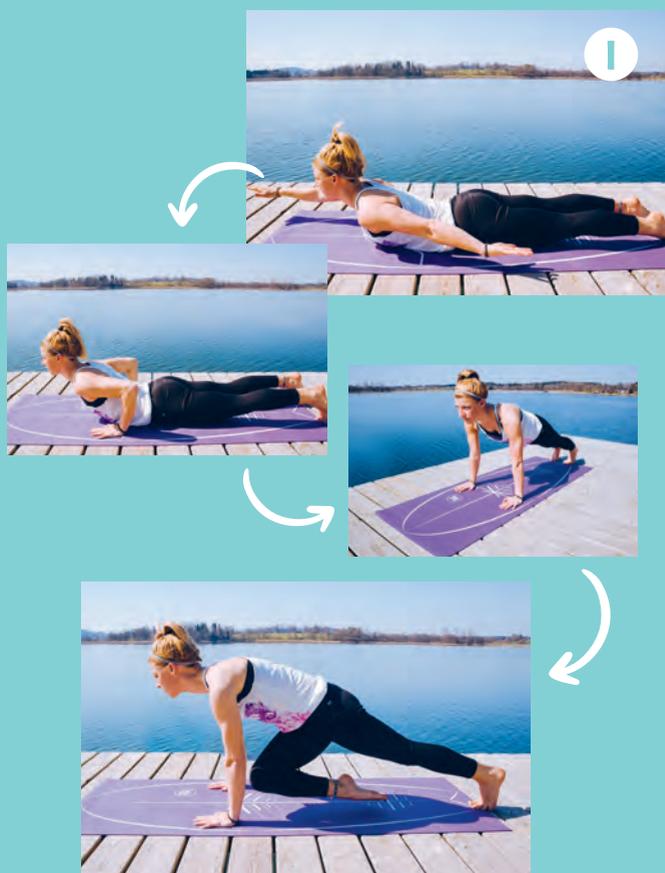
Drücke dich jetzt so schnell du kannst hoch in den Stütz. Diese Bewegung sollte mit hundertprozentiger Schnelligkeit ausgeführt werden. In der Plank ist sofort Körperspannung gefragt. Die Hände sind unter den Schultern und der Blick ist nach vorne gerichtet.

BEINZUG

Ziehe nun dein Bein kontrolliert, aber schnell, diagonal an deinem Ellenbogen nach vorne (Goofy: rechtes Bein, Regular: linkes Bein). Halte diese Position etwa eine halbe Sekunde und ziehe das Knie soweit es geht nach vorne.

Surf Tipp: Da beim Pop-up die richtige Positionierung und Technik essentiell sind, solltest du zunächst ein paar langsame Wiederholungen durchführen, damit du von Beginn an eine saubere Technik einübst.

Den Take-off oder auch Pop-up genannt, kann man ganz einfach daheim trainieren, um ihn dann im Wasser automatisch auszuführen. Beim Pop-up Training ist es wichtig darauf zu achten, dass deine Hände und Füße an der richtigen Stelle platziert sind, der Blick in die richtige Richtung geht und du den Sprung explosiv ausführst. Mit der neuen Popupmatic haben zwei landlocked Surfer eine ideale (Yoga-)Matte entwickelt, die dir mit ihren Hilfslinien ein präzises Surftraining ermöglicht. Sportwissenschaftlerin und Surferin Kathi Maier zeigt uns den Take-off sowie entsprechende Vorübungen.



POP-UP ESSENTIAL



2

DYNAMIC STANCE VORÜBUNG

AUSGANGSPOSITION

Positioniere dich mittig auf dem „Brett“/der Matte und gehe tief in die Hocke. Die Knie dürfen nicht über die Zehen ragen. Halte den Rücken gerade, strecke die Arme auf Schulterhöhe nach vorne und blicke geradeaus. Achte hier auf maximale Körperspannung während du deinen Oberkörper aufrichtest.

SPRUNG

Springe nun so explosiv wie möglich ab. Drehe dich in der Luft um 90° in Richtung deiner Surfposition.

ENDPOSITION

Platziere deine Füße schnell im richtigen Stance. Gehe in die Knie, um theoretisch einen Turn einleiten zu können. Auch deine Arme solltest du sofort in Surfposition bringen.

SURF TIPP: Als Variante kannst du zuerst ohne die Drehung beginnen d.h. seitlich in der Kniebeuge starten. Schnell in die korrekte Position zu kommen, ist wichtig, um Stürze zu vermeiden und einen Turn einleiten zu können.

SURFFITNESS
POPUPMATIC

2



AUSGANGSPOSITION

Lege dich so auf die Matte, dass deine Handballen auf den Markierungen (Sweetspot) liegen. Das Brustbein ist auf gleicher Höhe. Hebe den Oberkörper leicht an und bring deine Ober- und Unterarme nahe am Körper in einen rechten Winkel (Chickenwing).

SURF TIPP: Positioniere dich richtig auf dem Surfboard! Die Nase sollte ca. eine handbreit aus dem Wasser ragen. Lege deine Hände auf das Board, nicht das Rail umgreifen!

VORBEREITUNG

Richte nun deinen Oberkörper aktiv auf und strecke die Arme durch in den Stütz. Je nach Pop-up Variante hältst du deine Zehen in der Luft (Shortboards) oder stützt sie am Boden/Matte ab (längere Boards).

SURF TIPP: Der Stütz hilft beim Angleiten und verschafft dir mehr Platz die Beine durch zu schwingen! **WICHTIG:** Schau bereits jetzt in die Richtung, in die du surfen willst!

POP-UP

Variante für längere Boards: Du kannst den Aufsprung mit deinen Zehen unterstützen. Drück dich ab und schwinde den vorderen Fuß soweit nach vorne durch wie möglich. Variante für Shortboards: Ohne die Unterstützung der Zehen kommt der Impuls hier über das Anziehen der Knie in Richtung Brust.

SURF TIPP: Blicke weiterhin in die Richtung, in die du surfen willst – das hilft in die grüne Welle zu kommen.

ENDPOSITION

Ziel ist es, mit dem Pop-up direkt in die richtige Position zu kommen. Das heißt: Der vordere Fuß ist mittig auf der Höhe, auf der zuvor deine Hände waren (siehe Markierungen = Sweetspot). Die Position des hinteren Fußes darf variieren – je nach Körpergröße oder Vorliebe. Jedoch solltest du einen stabilen Stand haben und leicht in den Knien sein.

SURF TIPP: Bring dein Gewicht über den vorderen Fuß und das vordere Knie über die Zehen – das hilft in der Welle zu bleiben und Geschwindigkeit zu generieren.

Hier gibt es weitere Pop-up Video Tutorials online:



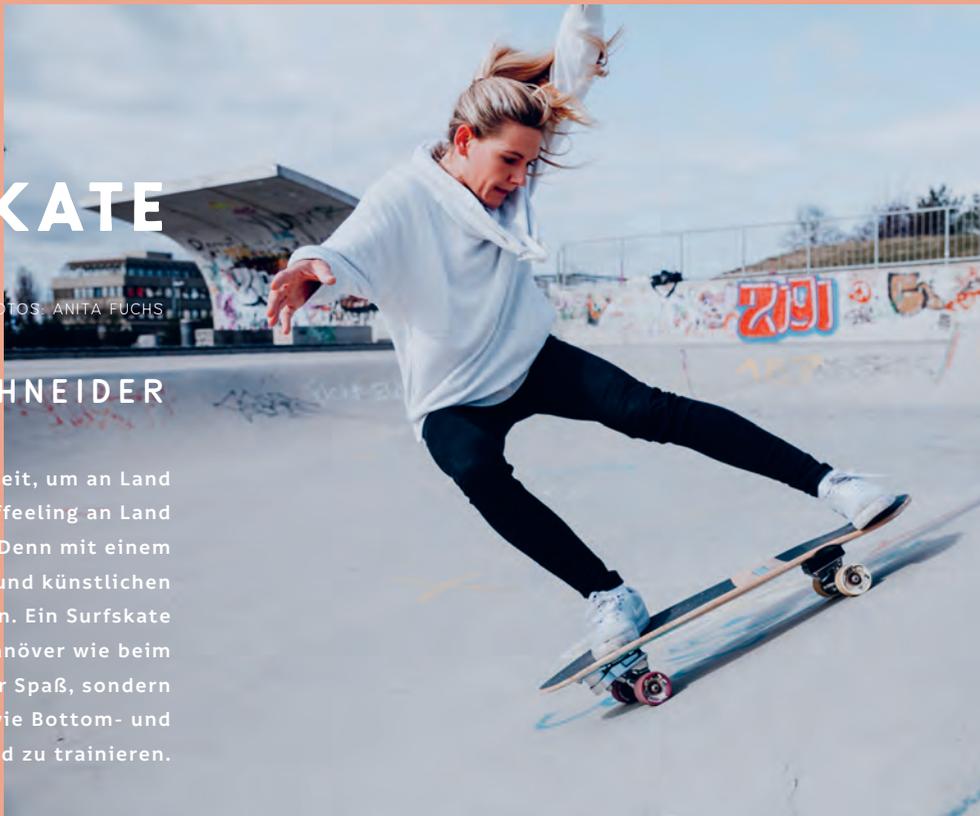


SURFSKATE

FOTOS: ANITA FUCHS

VALESKA SCHNEIDER

Fitness und Yoga sind eine tolle Möglichkeit, um an Land fürs Surfen zu trainieren. Aber richtiges Surf feeling an Land bekommst du nur mit einem Surfskate! Denn mit einem Surfskate-Board kann man auch ohne Meer und künstlichen Wellen das Surfgefühl nachempfinden. Ein Surfskate ermöglicht es smoothie Turns und radikale Manöver wie beim Surfen zu fahren und macht deshalb nicht nur Spaß, sondern ist auch die beste Art deine Surfmanöver wie Bottom- und Top-Turn an Land zu trainieren.



Surferin Valeska hat zwar in München den Eisbach und eine Indoor-Welle vor der Haustüre, verwendet aber trotzdem regelmäßig ihr Surfskate, um für ihre nächsten Surf-Contests zu trainieren. „Ich benutze das SmoothStar so viel, weil man damit fast identisch die Bewegungsabläufe fürs Surfen im Meer - und teilweise auch für stehende Wellen - üben kann. Man verbringt viel mehr Zeit auf dem Board und bekommt dadurch ein super Brettgefühl, was für mehr Sicherheit auf dem Surfboard sorgt. Anfangs war ich unglaublich überrascht wie schnell ich dadurch Manöver im Meer gelernt habe, wofür ich zuvor Monate geübt

hatte. Je besser man auf dem Surfskate wird, desto mehr kann man sich auch auf schiefe Ebenen oder Rampen trauen, was der Welle im Meer noch ähnlicher ist.“

ERSTE VERSUCHE

Suche dir für deine ersten Surfskate-Sessions eine ebene Fläche und beginne erste, weite Kurven zu fahren. Der Unterschied zum Longboarden wird schnell klar, denn auf einem Surfskate lenkst du, indem du deinen ganzen Körper in eine Rotationsbewegung bringst. Aber Vorsicht: Gewöhne dir nicht die falsche Technik an, sondern achte auf folgende Punkte:

FOLGENDE FEHLER PASSIEREN HÄUFIG:

- beide Knie zeigen nach außen – so kann man nicht mit dem Oberkörper rotieren
- das vordere Knie zeigt nach außen – was ebenfalls die Rotation einschränkt
- der Oberkörper ist zu weit Richtung Nose gebeugt – dadurch wird der Körperschwerpunkt verlagert



STANCE

Der richtige Stance hilft dir bei allen Manövern und sorgt für einen sicheren Stand.

- der hintere Fuß ist parallel zum Tail und am Tailende abgestellt
- der vorderer Fuß steht leicht angewinkelt auf der Vorderachse
- beide Knie zeigen nach innen
- halte den Körperschwerpunkt immer über der Mitte des Brettes
- mache ein leichtes Hohlkreuz und spanne deine Körpermitte an
- der Oberkörper ist leicht nach vorne gebeugt



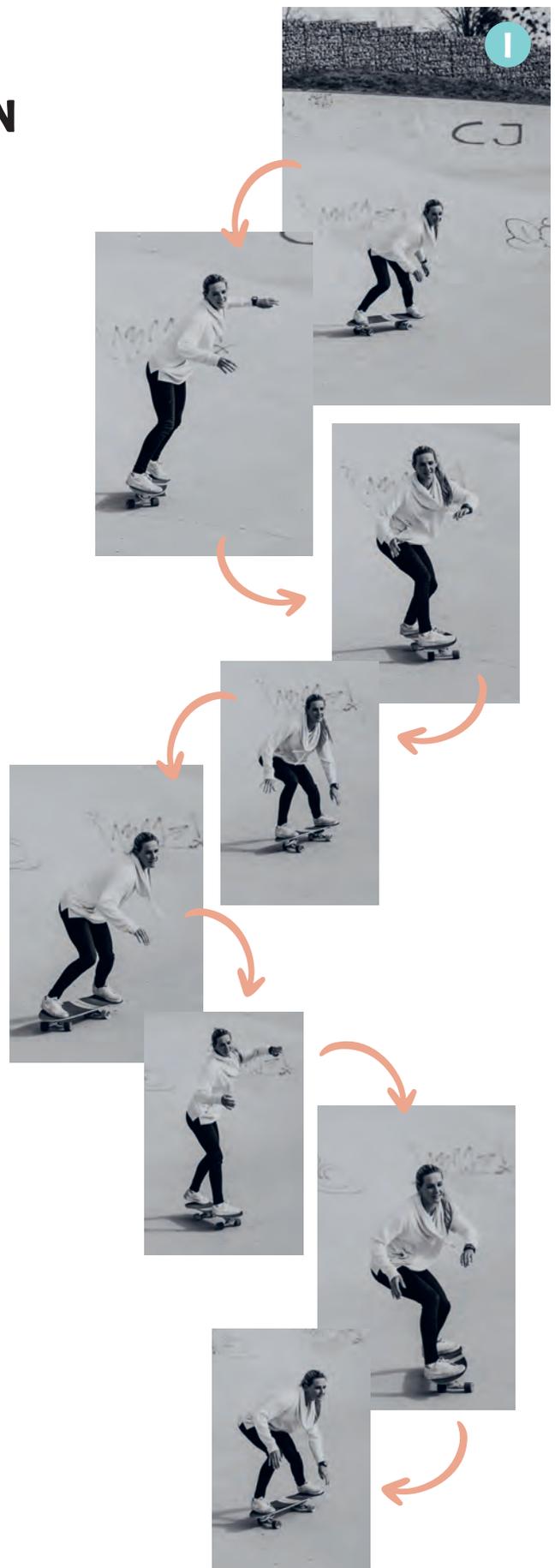
IN FAHRT KOMMEN

Dein Surfskate bringst du nicht in Bewegung, indem du mit einem Fuß am Boden pusht, sondern indem du deinen Körper in eine gleichmäßige Rotationsbewegung bringst. Wichtig dabei ist immer, dass du – wie beim Surfen – in die Richtung blickst, in die du fahren möchtest.



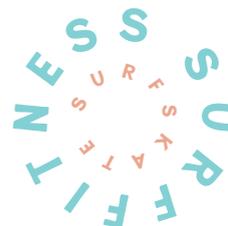
SPEED AUFBAUEN FRONTSIDE

Um in Fahrt zu kommen, brauchst du deinen gesamten Körper, vor allem aber die Kompression in den Beinen. Versuche kleine Kurven aneinander zu reihen, um so Momentum aufzubauen. Stelle dir vor, du möchtest immer einen Bottom- und einen Top-Turn fahren: Gehe beim Bottom-Turn tief in die Knie und strecke dich beim Top-Turn. Halte deine Füße/Beine im richtigen Stance und blicke in Fahrtrichtung. Achte darauf, dass deine Schultern parallel über dem Board bleiben und dein Körperschwerpunkt zentral über dem Brett ist. Dein vorderer Arm führt die Bewegung an und mit dem hinteren Arm holst du Schwung. Übe diese Abfolge am besten erst in Zeitlupe und führe sie nach und nach immer kraftvoller aus.



2

BOTTOM TURN



Mit einem guten Bottom-Turn legst du die Grundlage für die gesamte Welle und erzeugst Geschwindigkeit für nachfolgende Manöver. Einen Bottom-Turn leitest du beim Surfskate genauso ein wie auch auf der Welle: Blicke in die Richtung, in die du fahren möchtest, die Schultern folgen so in die richtige Position. Gehe tief in die Knie, sodass dein hinteres Knie fast auf dem Board aufkommt. Drücke dein vorderes Knie nach innen und belaste die zur „Welle“ gerichtete Boardkante. Das Gewicht ist hauptsächlich auf dem vorderen Bein, um Speed zu machen. Die hintere Hand bleibt auf Höhe des Drehpunkts des Turns (den Punkt kann man sich am Anfang gern mit einem Hütchen am Boden markieren) und du bleibst tief in den Knien bis die Drehung ausgefahren ist. Schwinde dann deinen hinteren Arm zurück und strecke dich. Gib Druck auf den hinteren Fuß und blicke dorthin, wo du deinen nächsten Turn fahren möchtest.





8



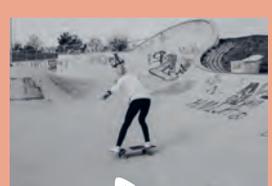
VALESKA BIETET MIT
„URBAN SURF COACHING“
AUCH SURFSKATE COACHING IN
MÜNCHEN UND UMGEBUNG AN.



3

FRONTSIDE CARVE

Nach dem Bottom-Turn blickst über deine Schulter zum höchsten Punkt der „Welle“. Dein Oberkörper ist gebeugt und du belastest nun mehr die Fersen. Die vordere Hand fixiert den Drehpunkt und öffnet die Schulter, während die hintere Hand den Oberkörper in die Rotation führt, sodass Hüfte, Füße und Board folgen. Verlagere dein Gewicht auf den hinteren Fuß und halte die Arme geöffnet. Der Blick und der Oberkörper führen die Bewegung an, Beine und Board folgen.





GSI OUTDOORS

MICROLITE 570



Lösch deinen Durst beim Sport oder im Alltag mit der leichten und robusten Isolierflasche von GSI Outdoors. Die Microlite 570 besteht aus nur zwei Millimeter dünnem Edelstahl und wiegt nur 260g, während sie Getränke bis zu acht Stunden heiß und bis zu 16 Stunden kalt hält. Der durchdachte Schiebeverschluss lässt sich einhändig öffnen und auslaufsicher verschließen, so dass du immer eine Hand frei hast. Dank der praktischen Lasche an der Seite kann man die Flasche einfach am Rucksack, Bike etc. befestigen.

www.gsioutdoors.com

Preis: 29,95 €

Fitness musthave



NAPALI

COSMIC MOON



Die wunderschönen Yogamatten von Napali sind aus Naturkautschuk und zu 100% ökologisch abbaubar. Zudem sind die 2-in-1 Yogamatten die perfekte Symbiose aus Yoga-Handtuch und -Matte. Die Mikrofaser-Oberfläche wird ganz ohne giftige Klebstoffe und Chemie auf die Matte gepresst und mit Farben auf Wasserbasis bedruckt. Die Verpackung ist ebenfalls plastikfrei und 1 Euro pro Matte geht an die Surfrider Foundation.

www.napali-yogamats.com

Preis: 89,00 €



POPUPMATIC

JELLYFISH PURPLE



Mit der neuen Popupmatic bekommst du eine perfekte Trainings- und Yogamatte, um dich für den nächsten Surftrip vorzubereiten. Die einzigartigen Hilfslinien unterstützen dich surfrelevante Bewegungen wie den Pop-up zu trainieren, denn du kannst erkennen wo im Idealfall deine Hände und Füße sein sollten. Die Matte wird in einem Zero-Waste Verfahren aus recyclebarem, medizinischem PVC hergestellt und ist zu 100% Made in Germany.

Mit dem Gutschein-Code „goldenride“ bekommst du die Popupmatic innerhalb Deutschlands versandkostenfrei!

www.popupmatic.de

Preis: 89,00 €



JUCKER HAWAII

BALANCE BOARD



Spielend an deiner Balance, Tiefenmuskulatur und deinen Reflexen arbeiten – das geht mit einem Balance Board sogar auf kleinstem Raum. Der Homerider AHI IWI (hawaiianisch für „Feuerknochen“) vereint echtes Surffeeling mit hawaiianischem Design, das einen polynesischen Tiki zeigt. Die Ober- und Unterseite des Boards schmückt wunderschönes Bambusholz und gleichzeitig bietet die Oberseite super Halt, da sie mit einem transparenten Sugargrip überzogen ist. Du kannst das Balance Board mit einer Rolle oder einem Balancekissen kombinieren und so je nach Level an deinen Surfskills feilen, ohne dass dir langweilig wird.

www.juckerhawaii.com

Preis: ab 129,90 €



SENSOSPORTS

SENSOBOARD



Das Sensoboard ist ein ausgefeiltes Sportgerät, mit dem du dich optimal aufs Surfen und sämtliche Actionsportarten vorbereiten kannst. Das Board ist in alle Richtungen beweglich und ermöglicht es mit unvorhersehbaren Richtungswechseln ein abwechslungsreiches und effektives Training durchzuführen. Dadurch schulst du deinen Gleichgewichtssinn, deine Kraft sowie deine Koordination, während du mit Spaß und Konzentration deine Fitness auf ein neues Level bringst.

Mit dem Gutscheincode sensogoldenride gibt es 15% Rabatt auf alle Sensosports Produkte.

www.sensosports.de

Preis: 299 €

BOARDSPORTS TRAVEL CULTURE

Golden Ride

**GOLDEN RIDE ABONNIEREN UND PRÄMIE KASSIEREN
3 AUSGABEN SCHON AB 21 €**

WÄHLE JETZT DEINE ABOPRÄMIE:



O'NEILL

-JACK'S BEACH TOWEL-

Kuschel dich vor oder nach der Surfsession in den flauschigen Poncho aus Velour. Dank der großen Kapuze und der Känguru-Tasche bleibst du bei Wind und Wetter schön warm! UVP: 65,95 €

**Mit dem Abo nur für
30 € Zuzahlung**

PRETTY RIDE -VERSANDKOSTENFREI-

Im Pretty Ride Store findest du eine kleine, aber feine Auswahl an exklusiver Surfwear und Accessoires. Die Surfbikinis, Schmuck, Poster und Bücher sind alle von independent Labels, hinter denen Surferinnen stecken. Als Aboprämie bekommst du deine Bestellung ab einem **Bestellwert von 75 € versandkostenfrei.**

WWW.PRETTY-RIDE.COM



GOLDEN RIDE

-SHIRT BALIAN-

Das Golden Ride Shirt ist inspiriert von Surfboards, zartrosa Sonnenuntergängen und braun gebrannter Haut. Mit dem lässigen Shirt im oversize Cut zeigst du, was dir am Herzen liegt! UVP: 29,95 €

**Mit dem Abo nur für
7 € Zuzahlung**

WWW.GOLDENRIDE.DE

HIER KÖNNT IHR DAS JAHRESABO, GESCHENKABO UND PROBELESEN BESTELLEN



- Portfolio -

LES FILLES DU SURF

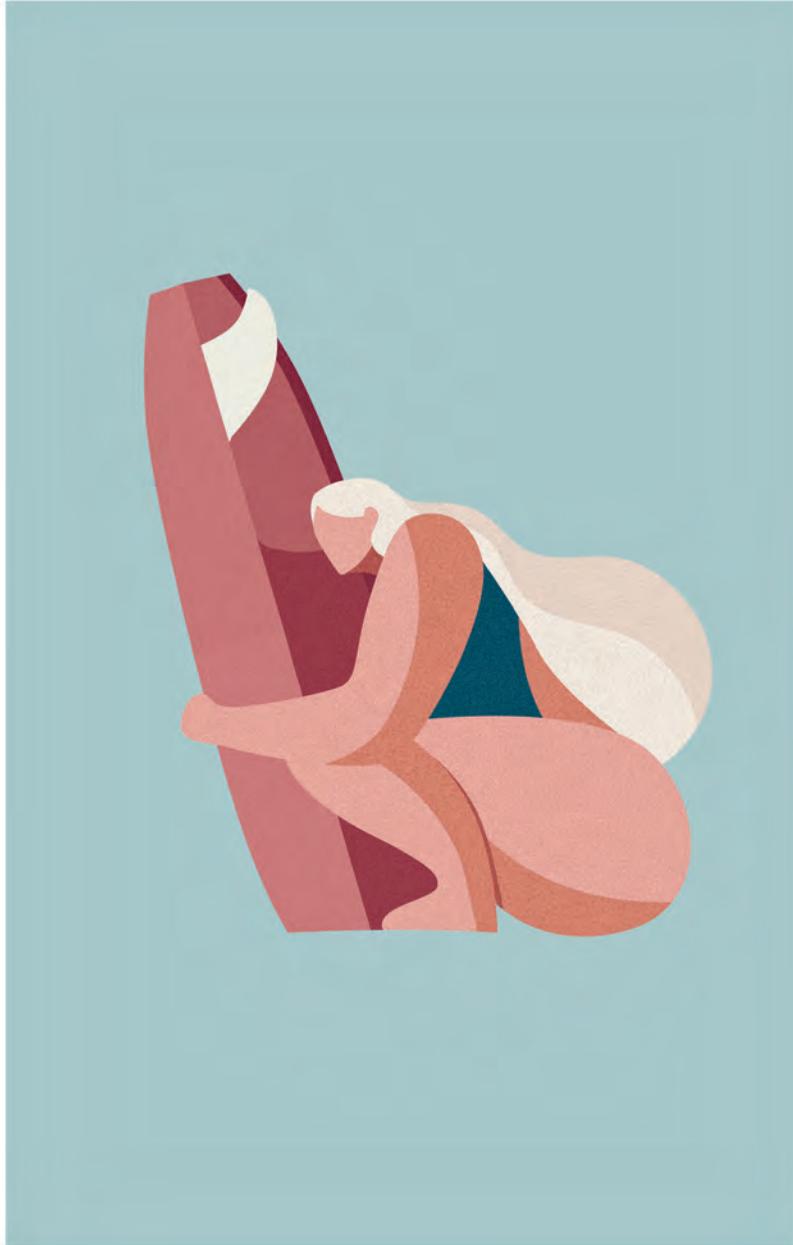
JEANNE

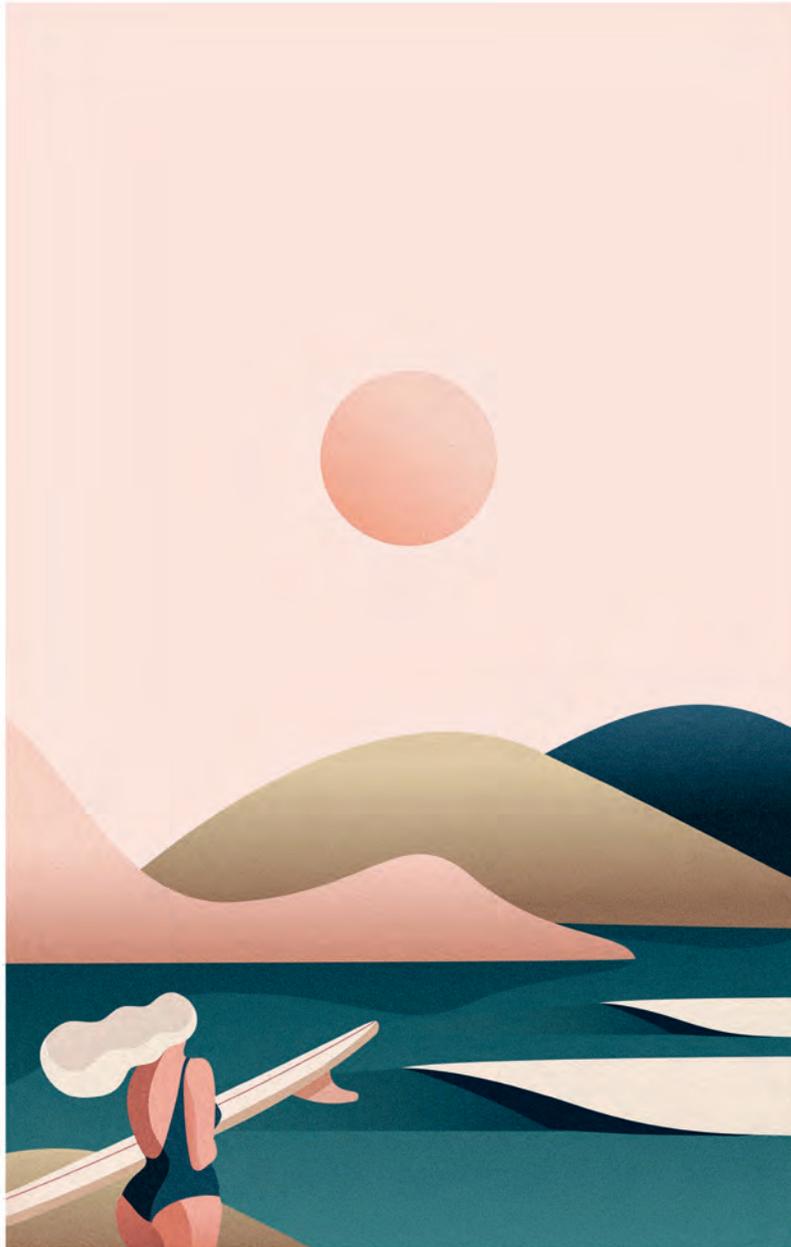
@LESFILLESDUSURF

INTERVIEW VON ANITA FUCHS



Wellen, sie kommen in geschwungenen Kurven, in sanften Rundungen und geschmeidigen Linien. Die weichen Formen des Ozeans erinnern an die ebenso schönen Kurven von Frauen! Diese Harmonie entdeckte auch die französische Künstlerin und Surferin Jeanne, die mit ihren wunderschönen Illustrationen eine Bilderwelt von weiblichen Surferinnen zeigt, die sich vom verbreiteten Klischee abhebt. Sanfte Farben und Surferinnen mit einer kurvigen Silhouetten schaffen nicht nur ein stimmiges Bild, sondern rütteln zu gleich auf: Denn das gängige Bild von weiblichen Surfern muss dringend überdacht werden!





Hi Jeanne, ich liebe deine Illustrationen! Sie sind wunderschön und sie zeigen vor allem ein anderes Bild von weiblichen Surfern. Wie möchtest du Surferinnen darstellen?

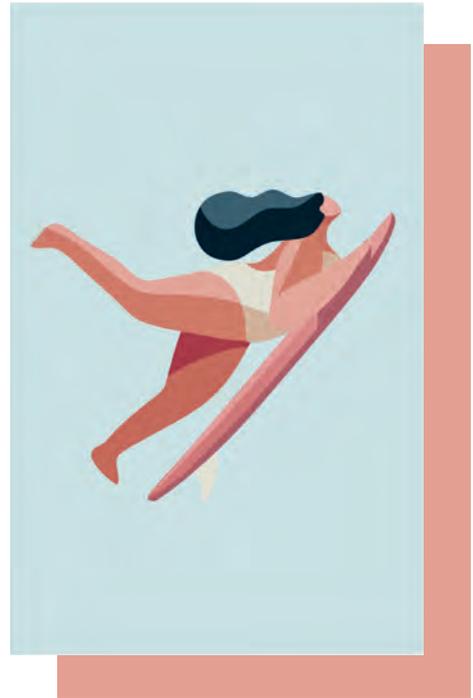
Danke! Ich denke, die Medien verbreiten immer nur das Bild von einer Surferin mit perfekten Kurven. Ich dagegen versuche Surferinnen mit schönen Kurven zu zeigen. Die Idee dahinter ist zu sagen: „Hey, du schaust nicht so aus wie all die perfekten Surfergirls? Das ist uns egal, du kannst trotzdem surfen!“

Wie würdest du eine schöne Frau beschreiben?

Für mich sind alle Frauen schön! Klein, groß, zierlich, rund – jede ist einzigartig! Aber ich muss zugeben, zum Zeichnen sind Frauen mit Kurven wirklich, wirklich perfekt, haha!

In den Medien wird immer nur das Bild von einem Stereotyp von Surferinnen verbreitet: dünn, sportlich und sexy. Denkst du, dass dies Frauen, die anders aussehen, davon abhält Surfen auszuprobieren oder an mögliche Sponsoren heranzutreten?

Ja, ich denke, es kann einige Frauen verunsichern sich im Surfen zu behaupten! Und es ist Zeit für einen Wandel. In der aktuellen Mode sehen wir immer mehr Frauen, die nicht dem gängigen Schönheitsideal entsprechen, die Kurven oder ein besonderes Gesicht haben. In der Surf-Welt sind wir noch lange nicht an diesem Punkt, wir hinken der Zeit hinterher. Aber ich denke, dass sich dies ändern wird, denn die besten Surferinnen der Welt sind auch keine perfekt geformten Models, sondern Sportlerinnen.



” ICH VERSUCHE SURFERINNEN MIT SCHÖNEN KURVEN ZU ZEIGEN! ”

Würdest du sagen, dass Frauen generell dazu neigen einem bestimmten Bild zu entsprechen, statt mit ihrem eigenen Style herauszustecken?

Nein, heute entsprechen mehr und mehr Frauen nicht mehr dem Stereotyp, sondern zeigen ihre eigene Persönlichkeit und heben ihre Besonderheiten hervor. Aber in der Surf-Welt sind wir immer noch in Klischees gefangen, die Firmen zeigen uns nur Bilder von perfekten Surferinnen. Deshalb versuchen viele Frauen in dieses Bild zu passen, um nicht verurteilt zu werden. Aber ich denke, der Wandel kommt. Ich habe einen Beweis: Die Leute lieben meine runden und nicht perfekten Surferinnen, haha!

Surfen kann das Selbstbewusstsein stärken – besonders bei Frauen. Wie bestärkt es dich?

Ja, das stimmt. Surfen macht uns unabhängig. Schon alleine weil du den Mut haben musst, alleine Surfen zu gehen. Auch auf der Welle ist man für sich und (wenn alles klappt) hat man ein Gefühl von Stolz, das sagt: „Du kannst mir erzählen, was du willst – ich bin stark und ich kann recht gut surfen!“

Was sollte sich in der Surf-Industrie und den Medien ändern?

Wir sollten aufhören nur die zierlichen und zu hübschen SurferInnen zu zeigen und zu sponsern. Wir sollten auch weniger perfekte Frauen und vor allem Surferinnen zeigen, die es auf Grund ihrer Leistungen verdienen. Bei den Männern ist es ja schon so: Diejenigen, die im Rampenlicht stehen, sind die Besten, nicht die Schönsten (auch wenn ich das Gefühl habe, dass dies Hand in Hand geht, haha) – warum ist das also nicht auch bei den Frauen so?

Würdest du sagen, dass sich das Bild der Surferin über die Jahre gewandelt hat?

Ich würde das gerne sagen... es ändert sich – aber sehr, sehr, sehr langsam. Meiner Meinung nach haben die Brands, die Athleten sponsern, die Karten in der Hand.

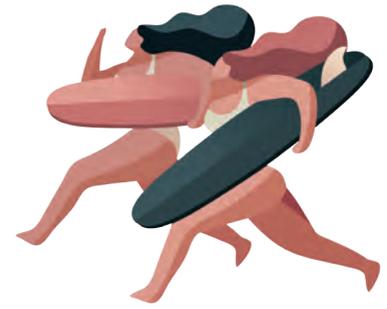
Was denkst du über Celeste Barber und ihre sarkastischen Fotos?

Ich bin ein Fan von ihr, sie bringt mich immer zum Lachen. Sie bringt es auf den Punkt und ich denke, sie hat die Welt, in der sie lebt, voll verstanden. Sie spricht einen großen Teil der Bevölkerung an: all jene, die genug von all den perfekten Frauen mit ihren perfekten Leben in den sozialen Netzwerken haben.

Wie würdest du deinen Kunststil beschreiben?

Oh, das ist eine schwierige Frage. Wenn es ein Kuchenrezept wäre, wären dies die Zutaten:

- ein bisschen eindimensionales Design
- eine große Brise Humor
- reichlich girly Farben
- ganz viel Surfen



Welche Stifte und Farben verwendest du?

Anfangs habe ich mit dem Illustrator aus der Adobe Suite gearbeitet. Dann habe ich mir ein iPad mit einer einfachen Software, die ähnlich wie Illustrator ist, gekauft. Zunächst zeichne ich meinen Sketch auf Papier, dann scanne ich ihn ein und zeichne ihn mit den „Vector Pen“ Tools nach und koloriere anschließend.

Was oder wer inspiriert dich?

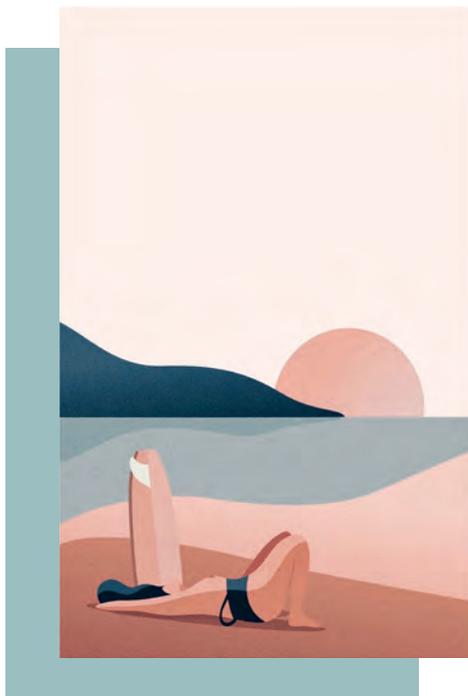
Die meiste Inspiration ziehe ich aus meinen persönlichen Erfahrungen beim Surfen und besonders der meiner Follower. Auf der künstlerischen Seite lasse ich mich von der Flat Design Bewegung und Vektor Illustration, wie der Pionierin Malika Favre, inspirieren. Ein anderer Lieblings-Künstler von mir ist Miles Twenson, er ist ein Genie.

Arbeitest du als Freelance Illustratorin?

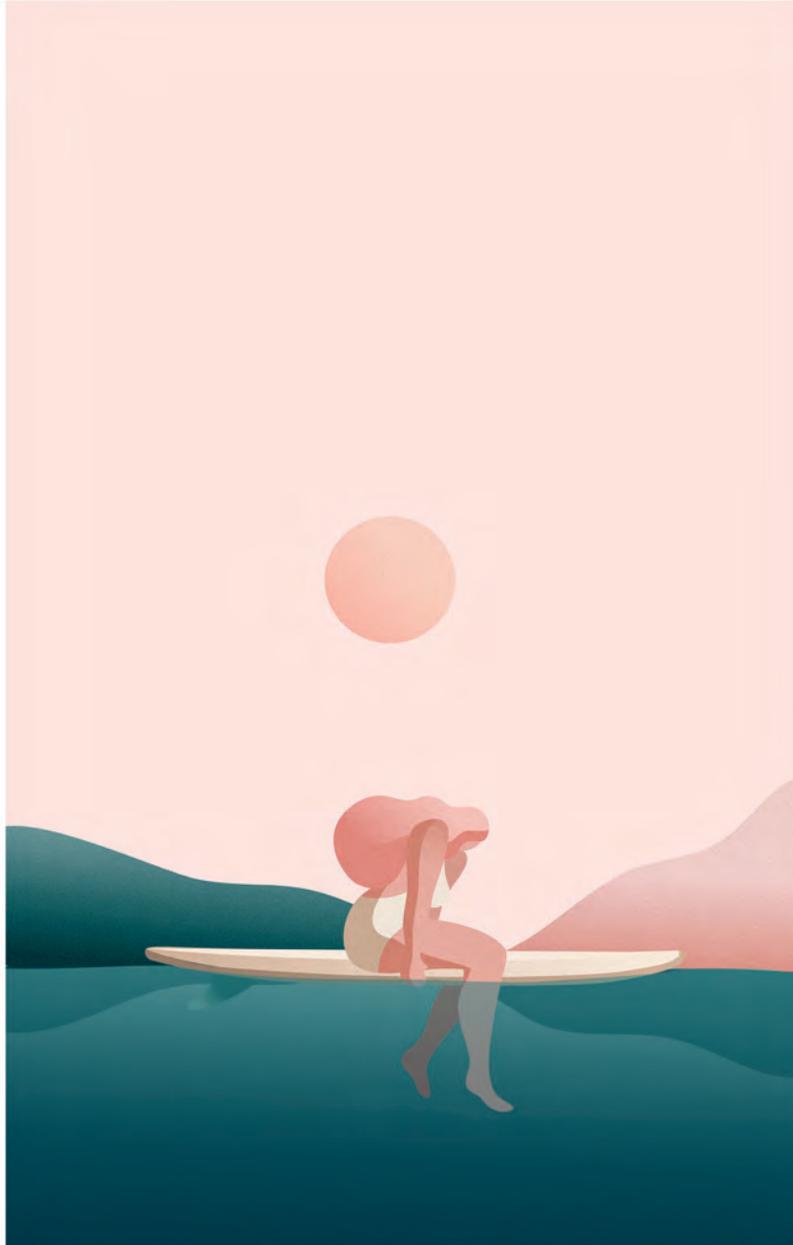
Ich habe drei Jahre lang für ein französisches Surfmagazin (Surf Session Magazine) gearbeitet und war für die Gestaltung von Surf Session Mademoiselle und Beach Brother Magazine zuständig. Vor kurzem habe ich mich selbstständig gemacht und deshalb bin ich frei (und kann öfter Surfen gehen)!

Hast du was in Richtung Kunst studiert? Und wie kam es, dass Surfen und Kunst verschmolzen?

Ich habe an einer Design Schule in Bordeaux studiert. Ich mochte schon immer die Surfwelt und so kam alles ganz natürlich. All meine Projekte in der Schule vermischten sich mit Surfen und das irritierte meine Lehrer, haha! Seitdem hat auch sich nichts geändert.



“ WIR SOLLTEN AUFHÖREN NUR DIE ZIERLICHEN UND ZU HÜBSCHEN SURFERINNEN ZU ZEIGEN UND ZU SPONSERN. ”



- the other Side -

NELLY PARGADE



ROXY PRODUCT MANAGER

INTERVIEW VON ANITA FUCHS

Die meiste Zeit der Woche verbringt man mit Arbeit, daher braucht man einen Beruf, den man gerne macht. Idealerweise mit gleichgesinnten KollegInnen, einem Office am Meer und einem Job in dem man seine Leidenschaft mit seinen Skills verbinden kann. Nelly aus Frankreich fand diese Mischung im Roxy Headquarter an der französischen Atlantikküste und erzählt uns hier mehr über ihren Berufsalltag als Product Manager:

**Hallo Nelly, du bist Product Manager bei Roxy.
Wie kannst du deinen Job beschreiben?**

Meine Hauptaufgabe ist es sicherzustellen, dass wir ein überzeugendes Sortiment haben, das die Bedürfnisse und Erwartungen jedes europäischen Marktes erfüllt. Und ich kümmere mich darum, dass wir das richtige Produkt für den richtigen Markt haben, was mit den unterschiedlichen Bedürfnissen der Länder manchmal eine echte Herausforderung ist.

Welche Aufgaben gehören zu deinem Job?

Mein Job ist sehr vielseitig und mir wird nie langweilig. Zu meinen Aufgaben zählen:

ein regionales Sortiment erstellen, Preise festlegen, Kunden treffen, den Markt kennen, Innovationen, Neuheiten und Trends erkennen sowie Markt-, Verkaufs- und Margen-Analysen erstellen.

Verbringst du die meiste Zeit am Computer oder in den Stores?

Es ist eine gute Mischung aus Computerarbeit und Zeit in den Geschäften. Ich muss nahe am Endkonsumenten sein, um die Bedürfnisse zu kennen. Deshalb reise ich nach Russland, Deutschland, Spanien, Frankreich, in die Schweiz und in die UK.



Was hast du studiert und wie bist du zu Roxy gekommen?

Ich habe in Frankreich BWL studiert und bin anschließend in die USA gegangen, um mein Englisch zu verbessern. Dort habe ich einen Sprachkurs an einem College in Kalifornien gemacht und leitete ein paar Jahre lang ein Restaurant, womit ich meine Reisen nach Nord- und Südamerika finanzierte. Nach meiner Rückkehr machte es einfach Sinn mich bei Quiksilver zu bewerben. Durch meine Geschäftserfahrungen und meine Englischkenntnisse bekam ich einen Job als Floor Manager in einem Roxy Store. Anschließend arbeitete ich in vielen Bereichen: als Business-Analyst im Verkauf, als Europäischer Stock Manager für Retail und ich war zwei Jahre lang für die Planung und Analysen für Roxy zuständig, bevor ich zu meinem jetzigen Job als Product Manager kam. Mein Marktwissen, das ich mir durch die verschiedenen Jobs angeeignet habe, war ein großer Vorteil für den neuen Job.

War es schon immer dein Traum in der Boardsport-Industrie zu arbeiten?

Nicht wirklich, aber als sich die Gelegenheit ergab, machte es für mich einfach Sinn und jetzt kann ich mir nicht mehr vorstellen woanders zu arbeiten.

Ist das Arbeitsklima bei Roxy anders als bei einem Mainstream-Fashion-Brand?

Wir produzieren nicht nur Bekleidung oder Bikinis, wir kreieren Geschichten, wir haben Werte und es ist unglaublich schön zu sehen, wie junge Frauen durch unseren Brand wachsen und davon träumen Teil der Community zu sein.

”ICH KANN MIR NICHT MEHR VORSTELLEN, WOANDERS ZU ARBEITEN!”



R: Die Roxy-Athletinnen wie Steph Gilmore sind Nellys Inspirationsquelle.

Was sind die Vor- und Nachteile deines Jobs?

Die Vorteile sind positive und schöne Roxy Produkte mit tollen Prints zu entwickeln. Der Nachteil ist wohl der herausfordernde Modesektor, der sich ständig verändert.

Wie sieht ein normaler Arbeitstag bei dir aus?

Meine tägliche Aufgabe ist es am Sortiment zu arbeiten, mich mit Preisen zu beschäftigen und den Markt und die Wettbewerber zu analysieren.

Was oder wer inspiriert dich?

Unsere Athletinnen, unsere Kundinnen und unser Lifestyle.

Was sind die neuen Trends für den Sommer?

Ich würde sagen Stoff mit Struktur, weicher Stoff, der einen fließenden Look kreiert und kleine Details, die ein Produkt wertiger machen, wie Ringe, Muscheln und so weiter.

Wie oft kommst du während der Woche zum Surfen?

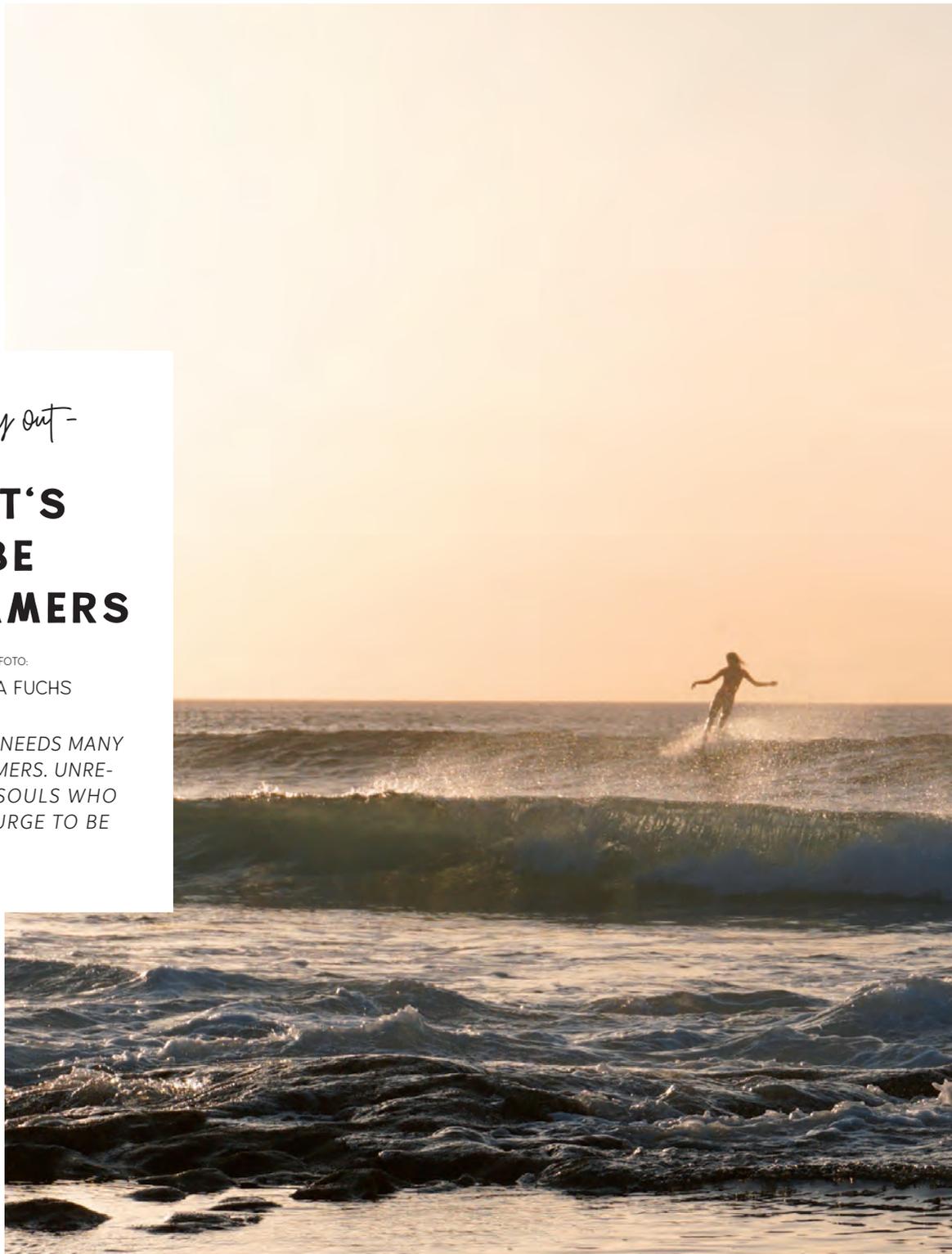
Als Mutter von zwei Kindern habe ich nicht viel Zeit. Aber ich genieße es am Sonntagmorgen mit meinen Freunden rauszupaddeln.

- Way out -

LET'S BE DREAMERS

FOTO:
ANITA FUCHS

*THE WORLD NEEDS MANY
MORE DREAMERS. UNRE-
ASONABLE SOULS WHO
FIGHT THE URGE TO BE
ORDINARY.*





Last Minute

LITTLE ELEMENT

INTERVIEW VON ANITA FUCHS

Lasst uns ein bisschen Tagträumen: Wir cruisen mit unserem Van die Küstenstraße entlang, die Fenster sind offen, der Wind zerzaust das Haar, die Surfboards summen auf dem Autodach und neben uns erstreckt sich der weite Atlantik, an dessen Küste zahlreiche Wellen hereinrollen. Das ist die Atmosphäre, in der Lisa Aumaier, bekannt als Little Element, Inspiration für ihre Songs sammelt und mit ihren Liedern auch widerspiegelt. Gerade erschien ihre erste EP „Fire“, die auf ihrem ausgedehnten Roadtrip am Atlantik entstand. Wir wollten mehr über die junge Künstlerin erfahren:

NAME: LISA AUMAIER / ALTER: 28 / WOHNORT: INNSBRUCK

Hi Lisa, schiebst du Dinge oft bis zur letzten Minute auf oder erledigst du alles sofort?

Es kommt darauf an... Wenn es um den Alltag außerhalb meines Musikprojektes geht, bin ich eher eine Chaotin und erledige die Dinge meist zu spät, da sich in meinem Kopf alles immer nur um meine Musik oder der Planung wie ich so schnell wie möglich wieder ans Meer komme, dreht. Wenn es um die Erledigungen für mein Projekt geht, bin ich lustigerweise sehr diszipliniert und versuche, so gut wie es geht, alles wie geplant zu erledigen.

Was wurde bei deinem Album als Letztes fertig?

Der Song „Queen of the Waves“.

Dein neues Album heißt „Fire“. Was zündest du an und für was brennst du?

Gute Zeiten, positive Energie und das Eintauchen in individuelle, tiefe Atmosphären. Ich denke, die meisten werden sich zum Strand und zum Sonnenunter-

gang auf die Meeresklippen beamen. Mein Feuer brennt für Musik, kreative Schöpfung, Salzwasser, das Spüren und Beobachten von Wellen und den weiten Horizont des Meeres. Natürlich in Begleitung von schönen Begegnungen mit warmherzigen und seelenverwandten Menschen. Und auch für mein Baby... meinen ausgebauten Bus, hahaha!

Welches Lied hebst du dir bei Konzerten bis zum Schluss auf und wieso?

Mit dem vorherigen Live-Set, bei dem ich noch die Water EP gespielt habe, war es meistens das Lied „Remember Me“. Es ist immer schön am Schluss einen akustischen Song nur mit der Gitarre zu spielen – das sorgt für Nähe und Intimität mit dem Publikum. „Remember Me“ erzählt von guten Zeiten, die man gemeinsam mit Freunden erlebt hat... Mit einem Happy-Song am Ende hoffe ich, dass jeder, der beim Konzert war, mit guten Vibes und einem Lächeln nach Hause geht.

Was steht momentan ganz oben auf deiner To-Do-Liste?

Jetzt gerade bin ich beim Video-Schneiden von einem neuem Musikvideo für das neue Album, das am 10. April erscheint. Ich habe Material von Freunden bekommen, die professionell Longboard und Snowboard fahren – unter anderem von Anna Pixner und Pilar de la Cruz.

Ich finde es cool Frauen zu supporten, die kreativ sind oder einen toughen Sport machen. In dem Lied geht es um die Anziehungskraft, die man besitzt, wenn man für etwas eine Leidenschaft hat. Egal wie schwer es ist für seine Träume zu kämpfen und diese zu verfolgen, man kann trotzdem einfach nicht aufhören, weil es wie eine Droge ist. Nebenher versuche ich gerade alles für den Release vorzubereiten.

Meine Tour im März ist leider wegen dem Virus verschoben worden. Das ist gerade doppelt Arbeit neue Termine zu finden und eine schwere Zeit vor allem für alle im Kreativ- und Kulturbereich.





YOUR RIDE. OUR MISSION.

Pic: Ryan Williams | Blue Tomato Team Rider: Lisa Weith-Gruber

Blue Tomato Book | blue-tomato.com/book
[instagram.com/bluetomato](https://www.instagram.com/bluetomato) | [#yourrideourmission](https://www.instagram.com/yourrideourmission)

Paradise
isn't a place
- it's a feeling