

WING

SURFEN & FOILEN

**VON DEN ANFÄNGEN BIS ZUM
ERSTEN SPRUNGMANÖVER**

DELIUS KLASING VERLAG

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.

1. Auflage

ISBN 978-3-667-12369-5

© Delius Klasing & Co. KG, Bielefeld

Lektorat: Julia Schaak

Coverfoto: Frankie Bees mit Robby Naish als Rider

Backcover-Foto: Alexandra Eckardt

Innenteilfotos: Gordon Eckardt, Frithjof Blasch (bulgenslag.de),

Daniel Pankoke (danielpankoke.de), Kilian Rüthel (kilianruethel.de),

Tobias Rieger, Mathias Müller (matzemueller.com)

Umschlaggestaltung: Felix Kempf, www.fx68.de

Layout: Josefine Graf

Lithografie: Mohn Media, Gütersloh

Gesamtherstellung: Print Consult, München

Printed in Slovenia 2022

Die QR-Codes und Webcodes sind eine kostenlose Nebenleistung ohne Rechtsanspruch.

Das Zugriffsrecht auf diese Inhalte und deren Zurverfügungstellung kann zeitlich befristet sein.

Gendervermerk: In diesem Buch wird aus Gründen der besseren Lesbarkeit das generische Maskulinum verwendet. Weibliche und andere Geschlechteridentitäten werden dabei ausdrücklich mitgemeint, soweit es für die Aussage erforderlich ist.

Alle in diesem Buch enthaltenen Angaben und Daten wurden von den Autoren nach bestem Wissen erstellt und von ihnen sowie vom Verlag mit der gebotenen Sorgfalt überprüft. Gleichwohl können wir keinerlei Gewähr oder Haftung für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der bereitgestellten Informationen übernehmen.

Alle Rechte vorbehalten! Ohne ausdrückliche Erlaubnis des Verlages darf das Werk weder komplett noch teilweise reproduziert, übertragen oder kopiert werden, wie z. B. manuell oder mithilfe elektronischer und mechanischer Systeme inklusive Fotokopieren, Bandaufzeichnung und Datenspeicherung.

Delius Klasing Verlag

Siekerwall 21, D-33602 Bielefeld

Tel.: 0521/559-0, Fax: 0521/559-115

E-Mail: info@delius-klasing.de

www.delius-klasing.de

Willkommen

Wingsurfen und Wingfoilen sind populär. Für uns ist es noch mehr, es ist eine Leidenschaft. Wir lieben diesen Sport, weil er eine großartige Herausforderung, zugleich aber gar nicht so schwer zu erlernen ist. Immer wieder werden wir am Strand angesprochen und gefragt: Was ist das eigentlich, was ihr da macht? Das sieht ja toll aus, ist das schwierig? Wo bekommt man das Material? Wie teuer ist das? Was braucht man für den Anfang? Geht das mit dem Wing auch einfach auf dem SUP-Board? usw. usw. Gern möchten wir diese und weitere Fragen beantworten, unsere Leidenschaft teilen und viele Interessierte für diesen großartigen, noch recht neuen Freizeitsport begeistern. Dafür gibt es dieses Buch und auch unsere Website wingpassion.de.

Wir haben eine Menge an Informationen zusammengetragen und versucht, diese so systematisch wie möglich und zugleich unterhaltsam aufzubereiten. Das Buch folgt einer gewissen Struktur: Wir beschreiben eine gute Vorbereitung auf den Sport, den Umgang mit dem Material sowie die grundlegenden Techniken und gehen auf die Natur-elemente Wind und Wasser ein. Diese Inhalte bilden gemeinsam mit dem Thema Sicherheit den Anfang und die Grundlage (Kapitel I und II).

Danach geht's aufs Wasser. Wir üben zunächst mit dem SUP-Board, um uns

anschließend an die ersten Fahrten und Flüge mit dem Foil zu wagen (Kapitel III und IV).

Es folgen die Basismanöver und schließlich die Manöver für Fortgeschrittene (Kapitel V und VI).

Abschließend gehen wir kurz auf die Wettkampfdisziplinen ein. Eine detailliertere Kaufberatung sowie Hinweise für die Suche nach einem Wingfoil-Kurs schließen das Buch ab (Kapitel VII, VIII, IX). Alles wird in einer möglichst einfachen und für Einsteiger angenehmen Sprache erklärt. Viele Bilder, Grafiken und Übersichten unterstützen das Verstehen und Lernen. Darüber hinaus findest du zahlreiche Links zu interaktiven Elementen und Videos, die das Beschriebene in bewegten Bildern anschaulich machen. Einfach den QR-Code scannen oder den Webcode auf wingpassion.de/buch eingeben, und los geht's!

Kreuz und quer lesen, vorwärts und rückwärts blättern, nachschlagen und Notizen machen ist ausdrücklich erwünscht. Die Kapitelmarkierungen, das Inhaltsverzeichnis sowie der Index und ein kleines Wingsurfer-Glossar unterstützen dich dabei. Ergänze alles nach Belieben! Nimm einen Stift und/oder Textmarker und mach das Buch zu deinem Begleiter und Werkzeug für eine steile Lernkurve im besten Wassersport der Welt!

Der Sport ist jung und wird sich weiter entwickeln. Über unsere Website und unsere Social Media Accounts kannst du problemlos am Ball oder besser „am Wing bleiben“. Über Feedback und Anregungen freuen wir uns sehr. Schick uns gern eine E-Mail an: buch@wingpassion.de.

Wir wünschen dir von Herzen viel Spaß und freuen uns über dein Feedback!

Gordon, Bernd & Swen



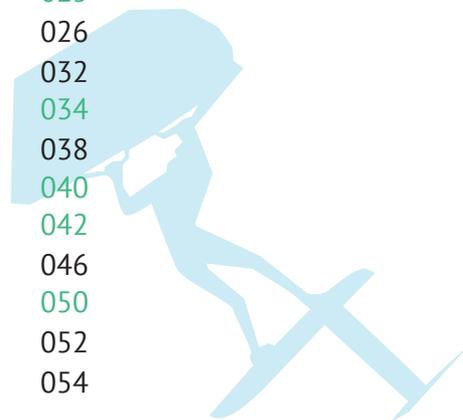
Hier findest du interaktive Elemente zum Buch – inklusive Hinweisen zu Aktualisierungen. Probiere es gern gleich einmal aus! Gehe auf wingpassion.de und gib dort den Webcode ein, oder nutze den QR-Code mit deinem Smartphone.



Webcode: 0000

Inhalt

Welche Fähigkeiten brauche ich?	010
<i>Die Vorteile des Wingsurfens</i>	
<i>gegenüber anderen Windwassersportarten</i>	012
I. DIE VORBEREITUNG ~ ~ ~ ~ ~	015
Mein Wingfoil-Material	018
<i>Unsere Empfehlung für ein Einsteigerset</i>	024
<i>Welche Wing-, Board- und Foilgröße soll ich wählen?</i>	025
Sicherheitsmaterial und Kleidung	026
Aufbauen	032
<i>Wo positioniere ich das Foil?</i>	034
Abbauen	038
<i>Pflegetipps für den Wing</i>	040
<i>Zur Historie des Wings</i>	042
Wind- und Fahrtrichtung – wohin kann ich fahren?	046
<i>Wahrer Wind versus scheinbarer Wind</i>	050
Die Manöver beim Wingsurfen	052
Den Wind verstehen	054
<i>Websites und Apps zur Information und Vorhersage</i>	
<i>der lokalen Windbedingungen</i>	056
<i>Windstärken und Windgeschwindigkeiten</i>	057
Vorfahrtsregeln	058
Einen geeigneten Spot finden	062
<i>Spotfinder im Internet und Spotfinder-Apps</i>	062
Tipps und Regeln zur Sicherheit	064



II. DER EINSTIEG INS WINGEN ~ ~ ~ ~ ~ 069

Trockenübungen – der ideale Einstieg	072
Grundlegende Wingtechniken üben	074
Skate-Wingen – Fahrdynamik und Manöver üben	086

III. WINGSURFEN MIT DEM SUP-BOARD ~ ~ ~ ~ ~ 089

Ein geeignetes Board auswählen	092
Mit Board und Wing ins Wasser gehen	093
Auf das Board steigen und losfahren	094
Aufstehen	096
Steuern und Kurse fahren	098
Manöver üben	099

IV. WINGFOILEN ~ ~ ~ ~ ~ 103

Ins Wasser gehen	106
Aus dem Wasser gehen	108
Aufstehen	110
Losfahren – Pumpen und Starten	114
Trockenübungen für das Foilen	118
Steuern und Lenken	122
Höhelaufen	127
Kreuzen	128
Den Wing beherrschen	129
Selbststrettung auf dem Wasser	132

V. DIE BASISMANÖVER BEIM WINGFOILEN ~ ~ ~ ~ ~ 135

Wingfoil-Halse	138
----------------	-----

Wingfoil-Wende	146
<i>„What if I fall?“ – mein Weg zum Wingfoilen</i>	152
VI. MANÖVER FÜR FORTGESCHRITTENE ~ ~ ~ ~ ~	155
Pump Jibe – die durchgepumpte Halse	158
Duck Jibe	160
360° Carve – Lee-Ride oder Fahren in Back	162
Jump – Sprung	164
180er oder Aerial Jibe	168
Waveriding	170
VII. WINGFOIL-DISZIPLINEN UND -WETTKÄMPFE ~ ~ ~ ~ ~	175
Surf-Freestyle	178
Surf-Race	178
Wettkampforganisation	179
VIII. MATERIAL- UND KAUFBERATUNG ~ ~ ~ ~ ~	181
Wings	184
<i>Wingfoilen für Kids: das richtige Material</i>	194
Wingfoilboards	196
<i>Fußschlaufen</i>	201
Foils	202
<i>Physik des (Hydrofoil-)Fliegens</i>	208
<i>Tipps für den Kauf von gebrauchtem Material</i>	210
IX. DER RICHTIGE WINGFOIL-KURS FÜR MICH ~ ~ ~ ~ ~	213
<i>Persönliches Fähigkeitslevel und sinnvolle Kursinhalte</i>	218
GLOSSAR UND WINGFOIL-LEXIKON ~ ~ ~ ~ ~	221
INDEX ~ ~ ~ ~ ~	237

Welche Fähigkeiten brauche ich?

Wingfoilen ist ein faszinierender Sport, und die meisten, die zum ersten Mal Wingfoiler auf dem Wasser sehen, sind beeindruckt.

Bei nahezu jeder Session werden wir von Passanten und interessierten Zuschauern angesprochen. Die erste Frage lautet dann meist: „Was ist das eigentlich, was ihr da macht?“ Und die zweite Frage: „Ist das schwierig?“

Unsere Antwort lautet dann meist: „Es ist einfacher, als es zunächst aussieht!“ Und das stimmt unserer Ansicht nach vollkommen. Dennoch ist es einigermaßen komplex zu erlernen, und es bedarf einer Reihe von Kenntnissen und Fähigkeiten, die miteinander kombiniert werden müssen.

Die Struktur dieses Buches orientiert sich an den erforderlichen Kenntnissen und Fähigkeiten.

Welche Fähigkeiten brauchst du, um Wingfoilen zu beherrschen?

Da sind zunächst die sehr grundlegenden Kenntnisse und Fähigkeiten, die mit dem Sport und dem Spaß daran vermeintlich wenig zu tun haben, aber elementare Voraussetzung dafür sind, dass wir den Spaß daran erhalten und unsere Erfolge wohlbehalten genießen können:

- ▶ Wir benötigen Kenntnisse über das Material und den Umgang damit.
- ▶ Wir müssen uns mit den Naturelementen Wasser und Wind auskennen.
- ▶ Wir brauchen grundlegende Kenntnisse über die Fortbewegungsmöglichkeiten mithilfe des Windes.
- ▶ Da wir häufig nicht allein auf dem Wasser sein werden, müssen wir Regeln für das Verhalten untereinander kennen.
- ▶ Wir müssen wissen, wie wir mit den möglichen Gefahren des Sports umgehen und diese beherrschen können.

Neben den grundlegenden Kenntnissen brauchen wir natürlich Wissen und Fähigkeiten in Bezug auf die grundlegenden Techniken des Sports:

- ▶ Wir sollten möglichst schnell möglichst sicher mit den drei Sportgeräten Wing, Board und Foil – einzeln und in Kombination – umgehen können.
- ▶ Wir brauchen Techniken für das Aufstehen auf einem relativ kleinen Board, das bei Wind und Welle auf dem Wasser treibt.

- ▶ Wir müssen die Energie des Windes übertragen und das Board zum Fahren bringen, um es dann zielgerichtet zu steuern.
- ▶ Gelingt uns dies, müssen wir das Board und uns mithilfe des Foils, das nicht nur zufällig an die Form eines Flugzeuges erinnert, zum Fliegen bringen, in der Luft halten und schließlich kontrolliert landen können.
- ▶ Hinzu kommt die kontrollierte Veränderung der Fahrt- oder Flugrichtung – das Steuern und Lenken –, die beherrscht werden will.

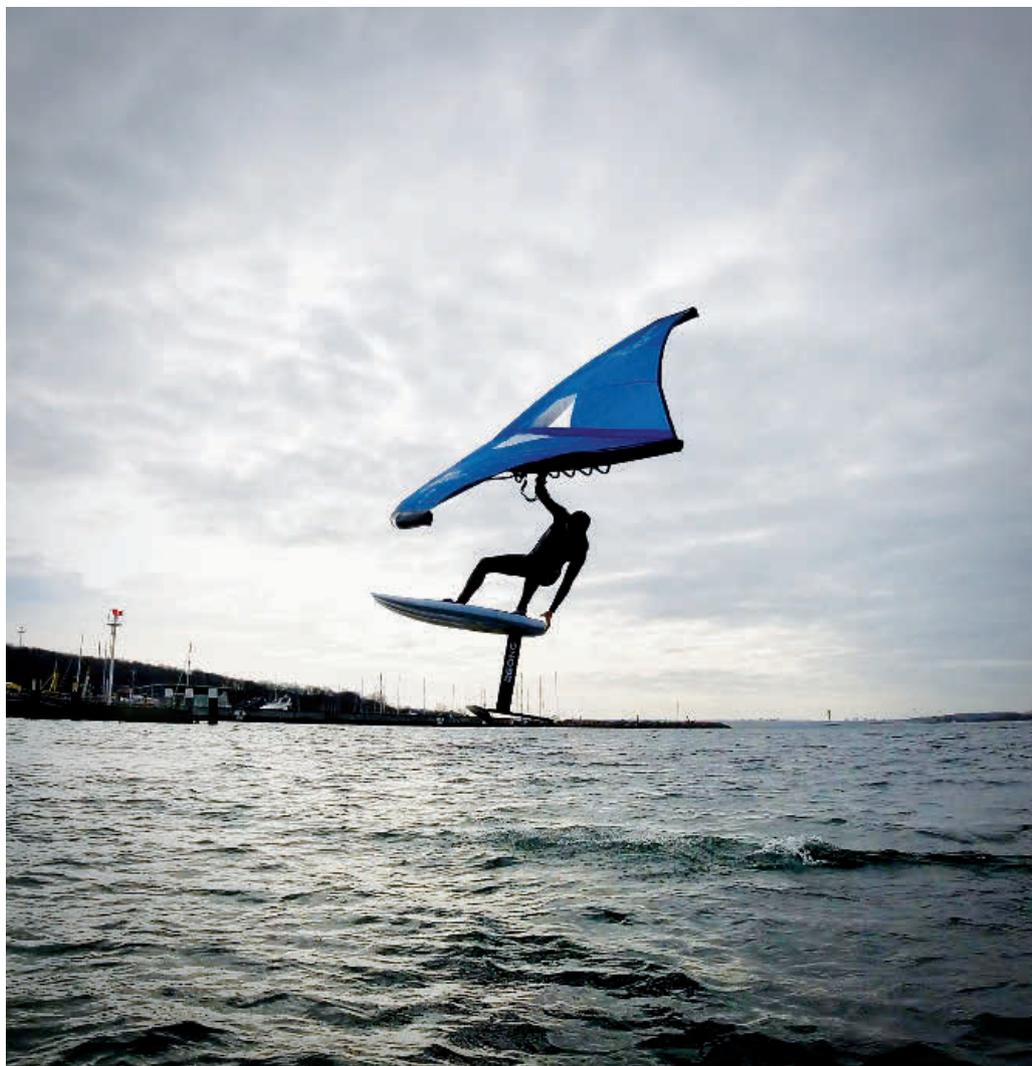
Schließlich geht es um die folgenden weiterführenden Techniken:

- ▶ Wir brauchen die Fähigkeit zum Richtungswechsel, die uns durch das Beherrschen der Basismanöver Halse und Wende gegeben wird.
- ▶ Wir wollen uns vermutlich auch weiterentwickeln und uns weiterführende, anspruchsvollere Manöver, wie zum Beispiel das Sprungmanöver im nebenstehenden Bild, aneignen.

Je nach mitgebrachten Vorkenntnissen und -erfahrungen muss jeder von uns mehr oder weniger viele Fähigkeiten neu erwerben. Dementsprechend wird dein individueller Lernprozess beim Wingfoilen schneller oder langsamer verlaufen.

Mit diesem Buch wollen wir diesen Prozess für dich so leicht und effektiv wie möglich gestalten. Die einzelnen Kapitel folgen in ihrer Struktur im Wesentlichen der vorstehenden Auflistung.

Gedacht ist dieses Buch aber als Lern-, Übungs- und Begleitbuch, das du nach deinen individuellen Bedürfnissen in Kombination mit deinen Vorerfahrungen und deinem Lernfortschritt aktiv nutzen solltest. Es ist also nicht erforderlich, von vorn nach hinten zu lesen. Springen, Blättern, Markieren und Nachschlagen sind ausdrücklich erwünscht!



Fortgeschrittene Sprungmanöver sehen toll aus und sind für viele Einsteiger sicher ein anspruchsvolles Ziel.

Die Vorteile des Wingsurfens gegenüber anderen Windwassersportarten

Du bist noch unschlüssig, ob Wingsurfen oder Wingfoilen das Richtige für dich ist? Oder du bist begeistert, brauchst aber noch ein paar mehr oder weniger sachliche Argumente, um den Ein- oder Umstieg zum Wingsurfen zu rechtfertigen? Hier findest du ein paar aus unserer Sicht beachtliche Vorteile im Vergleich zu den anderen Windwassersportarten:

Material: wenig! Leicht! Kompakt! Überschaubar!

Für das Wingsurfen brauchst du vergleichsweise wenig Material: Ein kompaktes Board, ein Foil und natürlich ein Wing genügen durchaus – zumindest für den Anfang.

Natürlich kommt schnell mehr dazu. Mit fortschreitendem Können wollen die meisten eine breitere Auswahl an Winggrößen für unterschiedliche Windbedingungen. Außerdem kommt früher oder später der Wunsch nach

schnelleren (kleineren) Flügeln und gegebenenfalls längeren Masten für das Foil auf.

Materialtransport: easy!

Der Transport des Materials ist vergleichsweise einfach – vor allem gegenüber dem Windsurfen ist weniger klein- und großteiliges Material zu transportieren. Das Board passt in jeden Kleinwagen oder Fahrradanhänger. Das Foil lässt sich komplett zerlegen und dann in einer größeren Aktentasche verstauen. Und der Wing findet in der Regel Platz in einer sehr kompakten Tasche. Auch längere Fußwege lassen sich damit durchaus bewältigen: Den Wing auf dem Rücken, das Foil in der einen und das Board in der anderen Hand. Auf geht's!

Aufbau: simpel!

Auch der Aufbau des Materials ist deutlich einfacher als beim Windsurfen oder Kiten. Du brauchst nichts zu trimmen oder irgendwelche Leinen auszurollen. Einfach den Wing aus der Tasche nehmen und aufpumpen. Das Foil zusammenbauen und am Board befestigen. Das geht in wenigen Minuten. Fertig!



Einstieg: schnell!

Der Einstieg in den Sport ist vergleichsweise einfach. Jeder, der auf einem SUP-Board stehen kann, nimmt einfach den Wing dazu, und schon geht es los! Wichtig ist für den Anfang ein Board, das genügend Volumen hat. Die Faustregel für den Einstieg lautet: Eigengewicht plus mindestens 40 Liter. Erste Erfolge lassen sich dann tatsächlich schon in der ersten Session erzielen. Wer zudem Erfahrung aus anderen Windwassersportarten, vor allem dem Windsurfen, mitbringt, hat es in der Regel nach zehn Minuten raus. Und wer dann noch Foilerfahrung hat und sehr sportlich ist, schafft es mitunter sogar in der ersten Session aufs Foil.

Sicherheit: hoch!

Es gibt keine Leinen wie beim Kitesurfen, die sich irgendwo verheddern, kein fest verbundenes Trapez, das dich mit den Leinen aufs Land schleudern könnte, keinen Mast wie beim Windsurfen, der dir auf den Kopf schlagen könnte. Schleuderstürze sind quasi ausgeschlossen, ebenso die Gefahr, unter dem Segel eingeklemmt zu werden. Mit dem Wing dich oder andere zu verletzen ist fast unmöglich!

Etwas anders sieht es natürlich aus, wenn auch das Foil zum Einsatz kommt. Dieses ist naturgemäß sehr hart und scharfkantig. Mindestens seinetwegen solltest du einen Helm und eine Prallschutzweste tragen. Dass du zudem besondere Rücksicht auf andere nimmst, ist wohl selbstverständlich. Dennoch gilt auch hier, dass die Kontrolle des Foils im Vergleich zum Windsurf- oder Kitefoilen deutlich besser möglich ist. Damit ist das Wingsurf foilen auch vergleichsweise sicherer.

Einsatzbereich & Vielfalt: riesig!

Der Einsatzbereich des Wings auf dem Wasser und an Land ist äußerst vielfältig. An Land bringt er in Verbindung mit einem Skate- oder Mountainboard super Laune. Auf dem Wasser findet er viele Einsatzmöglichkeiten für SUP-Boarder, Wellenreiter und natürlich Wingfoiler. Mit dem SUP-Board bringt er einfach so Spaß oder hilft in die Wellen zu kommen, um diese abzureiten. Das gilt auch für das Foilboard, mit dem du zudem bei fast allen Windbedingungen auf Meer, Fluss und See viel Spaß haben kannst. Ab acht bis zehn Knoten Windgeschwindigkeit ist das Wingsurfen möglich, richtig Spaß macht es ab zwölf Knoten – und nach oben ist es (fast) offen!





I. DIE VORBEREITUNG

- ▶ **Mein Wingfoil-Material** → S. 018
- ▶ **Sicherheitsmaterial und Kleidung** → S. 026
- ▶ **Aufbauen** → S. 032
- ▶ **Abbauen** → S. 038
- ▶ **Wind- und Fahrtrichtung – wohin kann ich fahren?** → S. 046
- ▶ **Die Manöver beim Wingsurfen** → S. 052
- ▶ **Den Wind verstehen** → S. 054
- ▶ **Vorfahrtsregeln** → S. 058
- ▶ **Einen geeigneten Spot finden** → S. 062
- ▶ **Tipps und Regeln zur Sicherheit** → S. 064

I. Die Vorbereitung

Du willst Wingsurfen und/oder Wingfoilen lernen. Es soll losgehen!

Wie so oft stehen am Anfang eine Menge grundlegender Fragen, die beantwortet werden sollten, bevor es mit dem eigentlichen Spaß und Sport losgehen kann:

- ▶ Welches Material brauche ich?
- ▶ Was gibt es beim Aufbau und Abbau zu beachten?
- ▶ Wie funktioniert das mit dem Wind?
- ▶ Wohin kann ich fahren, und welche Manöver gibt es?
- ▶ Wer hat wann Vorfahrt?
- ▶ Wo kann man (gut) Wingsurfen und -foilen?
- ▶ Wie sicher oder gefährlich ist das Ganze?
- ▶ Was sollte ich tun und beachten, damit weder ich noch das (teure) Material Schaden nehmen?

Bevor wir also gemeinsam mit dir aufs Wasser gehen, möchten wir in den nachfolgenden Unterkapiteln zunächst diese grundlegenden Fragen beantworten.

I. DIE VORBEREITUNG





◀ Naish S26 Wingsurfer,
Dark Blue, mit Schlaufen.

Mein Wingfoil-Material

Was gehört zum Wingsurfen und Wingfoilen dazu? Welches Material brauchst du?

Na klar, wie der Name schon sagt, du brauchst einen Wing, ein Foil und dazwischen ein Board. So weit, so gut. Was aber bedeutet das im Einzelnen, worauf solltest du achten, und worin liegen die Unterschiede?

1. Der Wing

Natürlich brauchst du zunächst erst einmal einen Wing. Der Begriff stammt aus dem Englischen und bedeutet Flügel. Ein Wing ähnelt hinsichtlich sei-

ner Bauform sowie der verwendeten Technologien und Materialien einem Kite. Die Handhabung und Steuerung – wenn man dann erst einmal auf dem Board steht – ähneln jedoch mehr dem Windsurfen. Die Aufgabe des Wings ist es, dem Fahrer gleichzeitig Auftrieb und Vortrieb zu geben. Anders als beim Windsurfen ist der Wing nicht fest mit dem Board verbunden. Stattdessen hat der Fahrer ihn direkt in der Hand. Damit er nicht verloren gehen kann, ist der Wing über eine Leash mit dem Fahrer verbunden. Diese wird bei den meisten Wings mitgeliefert. Zumeist wird sie am

Handgelenk befestigt, mitunter aber auch an einem Bauchgurt oder an der Prallschutzweste.

Wings gibt es inzwischen von vielen Herstellern und in unterschiedlichen Größen. Der Aufbau und die Gestaltung des Wings weichen je nach Hersteller leicht voneinander ab. Grundsätzlich verfügen alle Wings über eine aufblasbare Fronttube – ähnlich einem Kite. Daneben besteht der größte Unterschied in der Art der Griffe, über welche die Steuerung durch den Fahrer erfolgt. Während die meisten Hersteller eine ebenfalls aufblasbare Mitteltube (Mittel-

I. DIE VORBEREITUNG



Vayu Wing mit unterbrochenem Boom.



Duotone CC6 ► Slick 21 mit durchgängigem Boom.

strut) mit angenähten Griffschlaufen anbieten, gibt es zum Beispiel von Duotone oder Vayu Varianten mit Boom (Baum). Hier wird beim aufgeblasenen Wing in der Mitte eine Stange eingehängt. Der wesentliche Vorteil besteht dann in der deutlich flexibleren Positionierung der Hände entlang dieser Stange. Nachteilig sind das sperrigere Packmaß durch den Boom sowie die etwas größere Gefahr von Beschädigungen am Board, wenn dieser darauf fällt. Als gute Kompromisslösung bieten einige Hersteller (zum Beispiel Cabrinha, Ensis, Takuma) inzwischen längere angenähte Griffe an, bei denen die Handposition zumindest in einem gewissen Rahmen flexibel verschoben werden kann, ohne beim Umgreifen loslassen zu müssen. Die unterschiedlichen Formen haben einige Vor- und Nachteile. Diese sind nicht zuletzt abhängig vom Fähigkeitslevel und den individuellen Vorlieben

des Fahrers. Die Größe der Wings wird in Quadratmeter angegeben. Die ersten Wings, wie zum Beispiel der Naish Wingsurfer aus dem Jahr 2019, wurden ausschließlich mit vier Quadratmetern angeboten. Inzwischen bieten nahezu alle Hersteller ein breites Spektrum zwischen zwei und neun Quadratmetern an. Je nach Windstärke kann dann entsprechend dem individuellen Körpergewicht und je nach Fähigkeitslevel die jeweils geeignete Größe ausgewählt werden – sofern man über eine Auswahl verfügt. Aber keine Angst, für den Start genügt ein Wing von fünf bis sechs Quadratmetern. Damit wird eine recht große Spanne hinsichtlich der erforderlichen Windstärke abgedeckt. Alle Anbieter haben einen solchen Wing im Programm. Eine super Allzweckwaffe für den Start ist zum Beispiel der 5.3 Wingsurfer von Naish. Ausführlichere Tipps findest du im ► Kapitel „Material- und Kaufberatung“.



2. Das Board und die Leash

Der zweite wichtige Bestandteil ist das Board. Für das einfache Windsurfen und für den Anfang leistet ein SUP-Board (Stand-up-Paddle-Board) oder ein Windsurfboard hervorragende Dienste. Dabei solltest du auf genügend Volumen achten, sodass das Board dich problemlos trägt. Kippstabilität und Auftrieb sind die entscheidenden Faktoren, die zu Anfang einen schnellen Lernfortschritt ermöglichen.

Je nach deinem Gewicht, deiner Vorerfahrung im Wassersport und deinem Ehrgeiz sind Boards zwischen 90 und 200 Litern möglich. Es funktionieren sowohl aufblasbare Boards als auch Hardboards. Grundsätzlich gilt: Je mehr Volumen, desto leichter gelingen die ersten Versuche, weil man sich stärker auf die Handhabung des Wings konzentrieren kann.



Aufblasbares Crossover-SUP-Board von STX – dank Mittelfinne ist es auch fürs Windsurfen geeignet.

Gleichzeitig bedeutet mehr Volumen aber auch höhere Trägheit, weniger Wendigkeit und mehr Windanfälligkeit. Das Höhelaufen, also das Halten der Position in Bezug auf den Startpunkt am Ufer, wird dann schnell zum Problem. Hilfreich sind hier Boards mit Mittelfinnen,

wie sie auch beim Windsurfen (für Einsteiger) eingesetzt werden. Inzwischen gibt es auch gute aufblasbare Crossoverboards, die für SUP und Wind- oder Windsurfen geeignet sind. Besonders gut ist es, wenn diese über eine (optionale) Mittelfinne verfügen. Dies reduziert die Abdrift gerade bei diesen eher windanfälligen Boards.

Spätestens wenn du Wingfoilen willst, brauchst du ein echtes Wingboard. Auch hier wächst das Angebot kontinuierlich. Fast alle Board-Hersteller aus dem Windsurf-, Kite- und SUP-Sektor bieten inzwischen spezielle Wingboards an. Diese sind für den Sport und die besonderen Bedingungen weitestgehend optimiert. Im Vergleich zum SUP- und Windsurfboard sind diese Boards deutlich kürzer und meist auch dicker gehalten. Vor allem sind die Kanten abgeschrägt, was insbesondere beim (ungewollten) Eintauchen äußerst hilfreich ist, da das Board dann schnell wieder an die Wasseroberfläche gleitet. Neben reinen Wingboards gibt es bei den Hardboards auch viele Crossoverboards, die eine Verwendung als SUP- oder Windsurfboard ermöglichen. Da diese Boards für alle diese Sportarten funktionieren sollen, sind jedoch Kompromisse hinsichtlich Größe, Gewicht und Form in Kauf zu nehmen.

Für schnelle Lernerfolge sind daher reine Wingboards zu empfehlen, die es inzwischen ebenfalls als aufblasbare Varianten gibt. Die Größe der Boards

I. DIE VORBEREITUNG

wird in Volumen (Liter) sowie bezüglich Länge und Breite meist in Fuß und Inch angegeben. Auch hier bieten die Hersteller inzwischen eine große Auswahl zwischen 30 und 150 Liter Volumen an. Eine Übersicht zu den unterschiedlichen Board-Formen und -herstellern findest du im ► [Kapitel „Material- und Kaufberatung“](#).



Bestandteile deines
Wingfoil-Materials – das Naish S26
Hover Wing Foil Board Carbon Ultra.



Aufblasbares
Wingfoilboard von STX.

Für den Anfang ist je nach Gewicht und natürlich Vorerfahrung im Surfsport ein eher größeres Wingboard zu empfehlen. Die Faustregel für echte Einsteiger lautet: Eigengewicht in Kilogramm plus 40 ergibt das zu empfehlende Boardvolumen in Liter. Liegt dein Körpergewicht bei circa 80 Kilogramm, wäre ein Board mit 120 Liter Volumen perfekt. Mehr Volumen bringt mehr Stabilität und Sicherheit. Weniger erfordert gegebenenfalls mehr Konzentration. Je mehr Vorerfahrung du im Wassersport hast, desto geringer darf die Differenz zwischen Körpergewicht und Boardvolumen sein. Unserer Erfahrung nach sind etwa 90 Prozent aller Einsteiger mit einem Board mit 120 Liter Volumen gut beraten. Wiegst du (deutlich) mehr als 90 Kilogramm, darf das Board gern auch 140 bis 150 Liter haben.

3. Das Foil

Das Foil, oder genauer Hydrofoil, ist das Gerät, das dich zum Fliegen bringt. Es sieht tatsächlich aus wie ein Flugzeug. Als Mischung aus Aluminium und Carbon besteht es aus einem Frontflügel und einem Heckflügel (Stabilizer). Verbunden sind beide Teile durch eine sogenannte Fuselage (Rumpf). An dieser ist ein Mast befestigt, der über eine Befestigungs-

platte die Verbindung zum Board herstellt. Bei den Befestigungsplatten hat sich das sogenannte Doppel-US-System (doppelte US-Box) durchgesetzt. Es besteht aus zwei parallelen Schienen, die im hinteren Teil des Boards einlaminiert sind. Der Vorteil dieses Schienensystems besteht darin, dass die genaue Position des Foils unter dem Board verstellbar und je nach Vorliebe des Fahrers angepasst werden kann. Die verschiedenen Größen von Frontflügel, Heckflügel, Fuselage und Mast sind für den Einsteiger zunächst recht verwirrend.

Naish S26 Hover Wing Foil
Board Carbon Ultra.



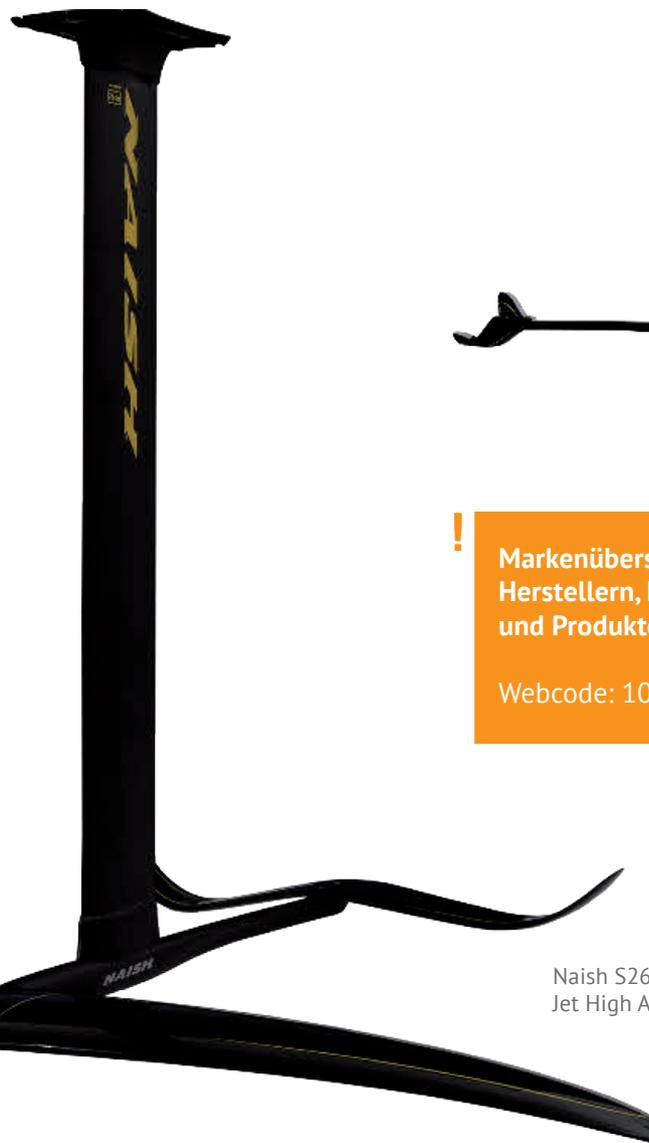
I. DIE VORBEREITUNG



Foto: Daniel Pankoke

Die Mastlängen variieren zwischen 35 und 100 Zentimetern. Die Längen und Flächen der Frontflügel liegen zwischen 60 und 110 Zentimetern bzw. 1.000 und 2.600 Quadratzentimetern. Auch bei der Fuselage werden von einzelnen Herstellern (zum Beispiel Fanatic) unterschiedliche Längen angeboten. Für den Einsteiger empfiehlt sich zunächst ein größerer Frontflügel ab 1.800 Quadratzentimetern und ein kürzerer Mast zwischen 60 und 75 Zentimetern.

Eine Übersicht zu den unterschiedlichen Foil-Arten und -Formen findest du im [▶ Kapitel „Material- und Kaufberatung“](#).



Naish S26
Jet High Aspect Foil.



Markenübersicht zu Herstellern, Marken und Produkten.

Webcode: 1011



INDEX

2er Set-up	201
3er Set-up	201
180er	155, 168
360er	162

A

Abfallen	46 ff., 98 ff., 114, 123 ff.
Aerial Jibe	155, 168
Amwindkurs	48
Angabe	74
Anluven	46 ff., 98 ff., 117, 123 ff.
Anstellwinkel	76, 202
Aspect Ratio	185, 189
Ausgangs- oder Normalstellung	75, 123
Ausgangsstellung	125
Auswehen	74

B

Beaufort (Bft)	54 f.
Bladder	41
Board	20, 196
Boardleash	26
Boardvolumen	22, 200
Boom	19, 186

C

Carving	236
Coiled	192
Cordline	203
Crossoverboard	20, 198
Curled	192

D

Depower Handle	186
Depowern	108
Diederwinkel	190
Dockstart	120
Downwind	46 f.
Duck Jibe	160
Dünung	170
DWfV	176

E

E-Foiling	216
-----------	-----

F

Fächerpumpen	80, 114
Fahren in Back	155, 162
Finnen	92
Foil	22, 202
Foilaufnahme	196
Fronttube	18
Fuselage	22, 204
Fußschlaufen	32 ff., 199, 201

G

Grab	226
------	-----

H

Halbwindkurs	48
Halse	52, 78, 138
Handgelenksleash	26, 192
Handschlaufe	186 ff.
Hardboard	195
Heckflügel	22, 33, 202, 205
Heel	139, 142, 147
Helm	27
High Aspect	23, 189, 204
Höhelaufen	127
Hydrofoil	202, 208

I

Inflatable	195, 200
------------	----------

J

Jibe	52, 120, 155 ff., 168 f.
Jump	164

K

Klammerreflex	82
Knoten	54
Kreuzen	128
Kreuzgriff	74
Kurbelpumpen	80 f., 114, 116

L

Landwind	54
Leash	20, 26, 192
Lee	46
Lee-Hand	74
Lee-Ride	155, 162, 163
Lift	34, 203, 207
Low Aspect	189, 203
Luv	46
Luv-Hand	74

M

Manometer	37, 40
Mast	22, 33, 45
Mastfuß	44, 202
Mitteltube	18, 37 f., 186, 190

N

Neoprenanzug	29
Neoprenhandschuhe	28
Neoprenhaube	30
Neoprenschuhe	28
Neutrale Position	76
Neutral Handle	46
Normalstand	148, 158
Nutensteine	199

P

Prallschutzweste	28
PSI	37
Pumpen	36
Pump-Foiling	120
Pump Jibe	158
Pumpleash	64
Pumptechniken	114
Quertube	186
Quiver	207

R

Race	178
Rails	200
Raley	164, 167
Raumwindkurs	47
Regular Stance	229
Rückenlage	129

S

Scheinbarer Wind	50
Seewind	54
Shorebreak	173
Sideshore	92, 104, 127, 216
Skate-Wingen	86
Spannweite	73, 189, 203
Spot	37, 62
Stabilizer	22, 45, 202, 205
Startposition	222
Stehrevier	92
Steuerhand	76
Strut	36, 38
Stützhand	76
SUP	89
Surfer's Ear	30
Switch-Foot-Stellung	79, 139

T

Tow-in-Foiling	118
Trockenübungen	72
Turn	160

U

Upwind	46
US-Box	22, 33 f., 196

V

Verdrängerfahrt	114, 140, 148
Vorfahrtsregeln	58
Vorwindkurs	49
V-Profil	190 f.

W

Wave	170
Wende	52, 79, 146
Wetsuit	66
Windrange	193
Windstärke	54, 57
Wingfoil-Surf-	
Race-Disziplin	230
Wingsurfen	90
Wing-Tip	131, 136



Dieses Buch ist aus purer Leidenschaft zum Windsurfen entstanden, aus der Freude an der Sache und aus dem Optimismus heraus, dass das „eigentlich gar nicht so viel ist“. Obwohl wir schnell eines Besseren belehrt wurden, haben zwei Dinge uns nicht aufgeben lassen. Erstens: unsere enorme Begeisterung für diesen tollen Sport, die wir unbedingt an dich und andere weitergeben möchten. Zweitens: die massive Unterstützung vieler Freunde und Unterstützer.

Euch möchten wir an dieser Stelle unseren herzlichsten Dank aussprechen!

Herzlichen Dank

Josefine Graf, für deine gigantische Leistung, aus der Text- und Fotoflut ein gelungenes Buch zu gestalten!

Julia Schaak, für deine beeindruckende Akribie und Engelsgeduld beim Lektorieren!

Felix Brüggemann, Marlin Janßen, Philip Horn, Rasmus Angenendt, für euer vorausschauendes Vertrauen und die umfassende Unterstützung mit dem besten Material der Welt!

Torsten Schulze alias Turtle, für deinen Glauben an uns und die äußerst vertrauensvolle Zusammenarbeit!

Malte Krummradt, für den tollen, konstruktiven Austausch rund um das Thema Lernen!

Schließlich danken wir unseren Familien mit Alex, Diana, Jonna sowie Jonathan, Ava, Leilani, Floris, Nell und Ian für ihre Geduld und vielfältige Unterstützung!

Gordon, Swen, Bernd