

Text Iwona Eberle, Justin Hession  
Fotos Christoph Kaminski, Justin Hession

# AUF DEM WASSER DURCH DIE SCHWEIZ

Spannend und entspannend: So lässt sich Gummibootfahren und Stand-up-Paddeln am besten beschreiben. Wer die Landschaft vom Wasser aus betrachtet, gewinnt neue Perspektiven, lässt sich treiben und die Seele baumeln. Die SEEK-Autoren Iwona Eberle und Justin Hession haben paddelnd die Aare und den Genfersee erkundet.

## AARE AHOI!

Man muss kein Wildwasserexperte oder eine Kajakfahrerin sein, um auf einem der zahlreichen Schweizer Flüsse spannende Paddeltouren zu erleben. So ist die Aare auf der Strecke zwischen Brugg und Döttigen ein anfängertauglicher, aber keineswegs langweiliger Fluss.

Das Anstrengendste kommt noch vor dem eigentlichen Start: Drei Gummiboote, Gepäck und Getränke müssen zum Einstieg in der Aarebiegung nach der Badi Brugg. Es wird gepumpt, bis die Muckis zittern. Dann geht es ab ins Wasser. Der Fluss nimmt die Boote schwungvoll mit, trägt sie vorbei an dicht bewaldeten Ufern. Bald zieht die Strömung an, die Aare wird enger, und kleine Wellen kündigen die abenteuerlichste Passage der Spritztour an: die Schlucht von Brugg. Von 80 Meter Breite verengt sie sich auf eine schmale Klus von gerade mal zwölf Metern. Die Boote schaukeln in den Fluten, und es braucht ein paar kräftige Paddelschläge, um auf Kurs zu bleiben. Rechts über der Felswand thront das Wahrzeichen von Brugg, der mittelalterliche Schwarze Turm. Kurz nach der Engstelle ist noch einmal die volle Aufmerksamkeit gefordert: Die Aare verzweigt sich, Paddler sollten sich rechts halten, nur dort ist das Flussbett tief genug.

Der wilde Teil der Tour ist damit geschafft. Zeit, um eine Weile die Füße hochzulegen, etwas zu trinken und sich gemächlich treiben zu lassen. Unterhalb von Brugg münden Reuss und Limmat kurz nacheinander in die Aare – man spricht auch vom «Wasserschloss der Schweiz». Später wird der Fluss ruhiger, so bieten sich gute Gelegenheiten für einen kleinen Schwumm. Einer pro Boot bleibt an Bord, die anderen halten mit einem Seil den Kontakt, nicht dass sich das Gefährt ohne Passagiere davonmacht. Zu einer entspannten Paddeltour gehört auch ein Barbecue. Wir halten Ausschau nach einem lauschigen Platz am Ufer. Da, der erste! Leider zu spät, schon treiben wir vorbei. Mit vereinten Kräften landen wir am nächsten Strand an. Das Feuerholz ist schnell gesammelt, schon bald steigen eine kleine Rauchfahne und der Geruch von Gegrilltem in den Himmel. Ein paar andere Böttler paddeln vorbei und wünschen einen guten Appetit.

Ein Highlight steht uns noch bevor: die Schleuse Bezna. In ihr senkt sich der Wasserspiegel um sieben Meter ab. Am linken Ufer entlang paddeln wir zum Schleusentor, melden uns über die Telefonanlage an und warten gespannt, was geschieht. Es bimmelt, dann blubbert's, und schon geht's zwischen den Stahlwänden nach unten.

In Brugg trägt einen die Aare vorbei an Mühlrädern aus alten Zeiten.

Bevor es zu unheimlich wird, öffnen sich langsam die Schleusentore flussabwärts. Es bimmelt erneut – wir haben freie Fahrt. Vorbei am Atomkraftwerk Beznau, mit seinen 50 Jahren das dienstälteste der Welt, erreichen wir langsam das Ziel, die Aarebrücke von Döttingen. Wegen des Rückstaus des Kraftwerks Klingnau fliesst der Fluss hier nur noch träge. Das Auswassern gelingt so auch Paddelfaulen wie uns. In aller Ruhe ziehen wir unser Boot an Land und werfen noch einen letzten Blick zurück auf die Aare, deren Wasser in der Abendsonne gleisst. Zeit für einen Sundowner, bevor wir uns mit Sack und Pack zum Bahnhof Döttingen aufmachen. Er ist kaum fünf Fussminuten entfernt.



## PADDELTOUR AUF DER AARE

**Einstieg:** In der Aarebiegung in der Nähe der Jugendherberge Brugg (15 Min. zu Fuss vom Bahnhof bzw. 3 Min. ab Parkplatz am Hallenbad)

**Ausstieg:** rechts vor der Aarebrücke von Döttingen (5 Min. zu Fuss zum Bahnhof mit Parkplatz)

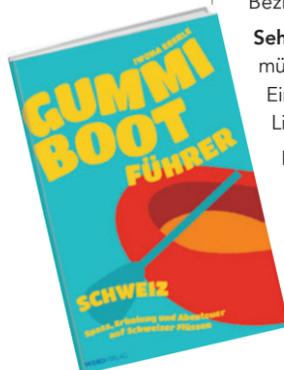
**Distanz:** 14 km

**Dauer:** ca. 4 Std. (für eine kürzere Tour in Stilli auswassern, 200 m links nach der Brücke, oder bei der Schleuse Beznau)

**Schleuse:** schon nach Stilli links halten, um sicher in die Schleuse Beznau einfahren zu können

**Sehenswürdigkeiten:** Brunnenmühle, Aareschlucht, Aareinseln, Einmündung von Reuss und Limmat, Burgruine Freudenau

**Buchtipps:** «Gummibootführer Schweiz» von Iwona Eberle, Werd Verlag, ab CHF 33,-  
[gummibootfuehrer.ch](http://gummibootfuehrer.ch)



## DIE SEEWANDERER

Eine SUP-Tour über den Genfersee fühlt sich im ersten Moment ein bisschen kitschig an – fast schon zu viel Postkartenidylle. Das Board gleitet über die leichten Wellen, der Körper balanciert unbewusst das Heben und Senken aus, der rhythmische Paddelschlag beruhigt. Auf der südlichen Seeseite ragen die Alpen über die Wasseroberfläche, die kleinen Dörfer kleben an den Hängen. Unser Ziel ist das Château de Chillon, das südlich von Montreux am Ufer steht.

Unser erster Zwischenstopp gilt aber den Weinterrassen von Lavaux, die sich über eine Länge von 30 Kilometern am Nordostufer des Genfersees erstrecken. Von Chexbres wandern wir durch die Weinberge hinab ans Wasser zum Startpunkt der Paddel-Tour. Die neuen, gerade einmal fünf Kilo leichten und aufblasbaren SUP-Boards des Schweizer Herstellers Airboard passen bequem in einen Tagesrucksack. So kann man nicht nur an entlegenen Stellen ans Ufer gelangen, sondern eben auch eine längere Wanderung mit einer Paddeltour kombinieren.

Im Dörfchen Rivaz, das inmitten von Weinbergen am Seeufer liegt, finden wir ein Plätzchen am Wasser, um die Boards aufzupumpen. Wir befestigen die wasserdichten Taschen an den Boards und montieren die Finnen. Die leichten Boards sind etwas kürzer als üblich, haben aber eine gute Stabilität und sind selbst für Anfänger leicht zu handhaben. Schwimmwesten sind aber immer noch ein Muss, da sich die Wetterkonditionen schnell ändern können. Unser Ziel liegt rund 15 Kilometer entfernt: das malerisch im See gelegene Château de Chillon. Bei ruhigem Wind ist es eine dreistündige Etappe. Aus Sicherheitsgründen bleiben wir in der Nähe des Ufers, doch es dauert nicht lange, bis sich der Verkehrslärm

Immer schön cool bleiben, wenn's wackelt und wogt: in der Aareschlucht bei Brugg.

Pumpen, bis das Gummiboot Form annimmt. Dann geht's los.

In der Schleuse Beznau sinken die Boote sieben Meter in die Tiefe.





Postkartenedyll: Per SUP-Board lässt sich das Château de Chillon vom Wasser aus erkunden.

Paddeln im Abendlicht: Rund vier Stunden dauert die Tour am Ostufer des Genfersees.



auf ein Minimum reduziert. Das Besondere am Stand-up-Paddeln ist die Langsamkeit. Einmal im Rhythmus, geniessen wir das Panorama vom Wasser aus, und haben alle Zeit der Welt, die Umgebung auf uns wirken zu lassen.

So kommen wir voran, ohne dass wir uns übermässig anstrengen müssen. Stand-up-Paddeln schult dennoch unbewusst Koordination und Fitness. Wir geniessen die Sommersonne, essen ein Sandwich auf den Boards, auf denen wir rittlings sitzen, wie Surfer, die auf die nächste Welle warten. Knapp vier Stunden später nähern wir uns dem berühmten Château de Chillon, das auf einer Felseninsel in Ufernähe liegt. Laut Schweiz Tourismus gehört die mittelalterliche Wasserburg zu den meistbesuchten historischen Gebäuden der Schweiz. Wir erkunden das Château vom Wasser aus. Die Mauern erstrecken sich 30 Meter vertikal in die Höhe. In der Abendsonne umkreisen wir allein das Schloss. Keine Frage, ein magischer Moment im Postkartenedyll – fast schon ein bisschen kitschig.



### SUP-TOUR CHÂTEAU DE CHILLON

**Anreise:** z. B. von Zürich nach Lausanne. Von dort nach Chexbres ca. 30 Min.

**Wanderung:** von Chexbres durch die Weinberge nach Rivaz: 1 Std.

**Startpunkt SUP:** Einstieg liegt vis-à-vis vom Bahnhof Rivaz

**Paddelzeit:** ca. 4 Std. von Rivaz zum Château de Chillon. Alternativ mit dem Zug von Rivaz bis Vevey, um die SUP-Tour zu verkürzen. Vom Château de Chillon zurück nach Montreux: ca. 30 Min.

**Weitere Infos zur Region:**

Lavaux: [lavaux.ch](http://lavaux.ch)

Château de Chillon: [chillon.ch](http://chillon.ch)

## AUF «FLÜSSIGEN WEGEN» DIE SCHWEIZ NEU ERLEBEN

Im Gespräch mit dem Gründer von «Liquid Trails»



MARTIN STRAHM

«Liquid Trails» will Schweizer Flüsse und Seen für Stand-up-Paddler erschliessen. SEEK hat sich mit dem Gründer und Paddler Martin Strahm unterhalten. Für ihn geht es um den Perspektivenwechsel – und um den Umgang mit der Ressource Wasser.

**Was muss man sich unter «Liquid Trails» vorstellen?**

Das Projekt «Liquid Trails» beschäftigt sich mit den Stand-up-Paddle-Routen in der Schweiz. Wir möchten in den nächsten drei Jahren die schönsten 80 Wasserwander-Routen für Stehpaddler ausarbeiten und offiziell beschildern.

**Benötigen Stand-up-Paddler spezielle Bedingungen oder Reviere?**

Wir haben es so ausgelegt, dass unsere Routen zwar nicht gerade für Einsteiger, aber für erfahrene Paddler befahrbar sind. Es sind keine Weisswasserabschnitte dabei, der grösste Teil ist auf Seen und langsamen Fliessgewässern, sodass erfahrene Paddler diese Strecken befahren können. Was uns wichtig ist und was wir allen ans Herz legen: Bitte beachtet die signalisierten Natur- und Gewässerschutzgebiete.

**Was macht das Besondere an den Schweizer Gewässern aus, wo liegt der Reiz an den «Liquid Trails»?**

Als Wanderer und Biker sieht man den See oder den Fluss immer vom Ufer aus. Jetzt wechseln wir die Perspektive und können die Landschaft vom Wasser aus betrachten. Paddeln ist ein toller Ausgleich. Du stehst auf dem Brett und gleichst deinen Körper aus, damit du nicht ins Wasser fällst. Und wenn man frühmorgens oder am Abend allein auf dem See ist und sich über dem Wasser bewegt, ist das wirklich unbeschreiblich toll.

**Wie sind Sie auf die Idee gekommen, die Schweizer Gewässer auf SUP-Tauglichkeit zu kartieren?**

Die Idee hatte meine Geschäftspartnerin schon vor vier oder fünf Jahren. Aber es war noch zu früh, der Markt war noch zu klein. Dann waren wir irgendwann zusammen im Pub und haben ein Guinness getrunken, da kam das Thema wieder auf. Dann haben wir beschlossen, das Projekt in den kommenden drei Jahren umzusetzen. Es hat drei Kernideen: Erstens die Entspannung auf dem Wasser, zweitens möchten wir auf die lebenswichtige Ressource Wasser aufmerksam machen – wir Schweizer paddeln ja in Trinkwasser. Und der dritte Gedanke ist: Hey, liebe Leute, anstatt in der Welt herumzujetten, erkundet doch die Schweiz vom Wasser aus. Das Mikroabenteuer beginnt vor der Haustür und ist sogar noch ökologischer.

**Und die Idee reicht von der Eintagestour bis zur mehrtägigen Wasserwanderung?**

Ja genau, es gibt kleine und grosse Flüsse und Seen. Und es gibt Eintagestouren und das Touring, wo man mehrere Tage auf einem See verbringen kann. Unser Ziel sind Mehrtagestrips, bei denen alle Ein- und Auswasserungsstellen mit dem ÖV erreichbar sind. In den kommenden drei Jahren werden wir die Routen in drei Guides mit Kartenmaterial veröffentlichen. Im Juni kommt der erste Guide, in dem das Berner Oberland und die Zentralschweiz komplett abgebildet sind.

**Was ist Ihr liebster «Liquid Trail», welcher Fluss macht Ihnen am meisten Spass?**

Ich habe letzten Herbst die Reuss befahren, von Sins nach Rottenschwil. Das hat mir extrem gut gefallen. Wir waren nur zu dritt unterwegs und das Erlebnis war wirklich grandios.