

Zum Surfen nach Portugal

Über das Wasser gleiten – als Königin der Schaumkronen: Tina Engler hat's in Portugal gewagt! Für SHAPE stieg die absolute Anfängerin auf die Bretter, die die Wellen reiten



Surfer-Style
Echte Profis
grüßen lässig und
gut eingecremt



Wellen-Paradies Die Küste bei Ericeira garantiert die besten Surfbedingungen



Respektvolle Blicke Frithjof zeigt uns das Surfgebiet an der Praia de Ribeira



Sagenhaft – ich fliege! Ich gleite über die Wellen, mein Körper ist eins mit dem Brett, ich bin eins mit dem Meer – genau so habe ich es mir vorgestellt, auf meiner Fahrt vom Flughafen Lissabon an die Atlantikküste ins Surfer-Eldorado Ericeira, vorbei an grünen Hügeln, weidenden Ziegen und alten Kastellen. Doch die Realität in dem 5.000-Seelen-Nest sieht zunächst etwas anders aus. Unsere bunte, zehnköpfige Truppe Greenhorns zwischen 28 und 41 Jahren versammelt sich in der Surfschule Tres Ondas, in der Surfbrett-Werkstatt und -Lagerhalle von Lehrer Frithjof – und paukt erst mal Theorie. „Die

Wellen sind heute mit drei Metern Höhe ohnehin etwas zu heftig für den Anfang“, grinst der frühere deutsche Meister, der mit seiner Frau Silke die Schule leitet – und startet mit Materialkunde. „Vorne ist die Nose“, deutet er auf die Spitze des Boards, „hinten am Tail ist die Leash befestigt“, eine rund zwei Meter lange Leine, deren anderes Ende man an den Knöchel heftet. Und schon dürfen wir unsere Anzüge anprobieren. Knallrot für Anfänger, damit andere Wellenreiter vor uns gewarnt werden und fünf Millimeter dick, weil der Atlantik derzeit gerade mal 17 Grad Wassertemperatur hat. Als ich endlich drin bin, fühle ich

mich wie ein Michelin-Männchen. Wir packen zusammen und fahren zur „Praia de Ribeira“, dem Strand, an dem jährlich der coolste Surfcontest der Welt stattfindet. Wo sich sonst die Cracks treffen, surft heute Rotjäckchen. Das Wasser kocht, die Wellen brechen krachend auf den Strand. Patrick, Rettungsschwimmer aus Sylt, wird unruhig, will endlich aufs Wasser. Für Frithjof das richtige Wetter, um das Meer zu erklären. Erste Lektion: „Fürs Surfen braucht ihr Geduld. Die Strömungen reißen euch bis nach Afrika, wenn ihr bei solchem Wetter ins Meer geht“, warnt er. „Ihr müsst das Meer beobachten, es spricht zu euch.“ ➤



Zweite Haut Frithjof gibt Tipps (l.) und hilft bei der Auswahl (o.)



Einsteiger Kniffliger Kampf mit dem Neopren

TEXT & PRODUKTION CUTINA W. ENGLER PHOTOS: CORKALIA ROBE



Surfmobil Silkes uralter Peugeot mit dem Schul-Logo ist Kult in Ericeira



Synchron-Warm-up Trimmen für die richtige Lockerheit



Kleine Surfschule Hinauspaddeln (o.), wenden, perfekte Welle abwarten...



Step by step Frithjof zeigt die richtige Pose auf Sand (l.) und Brett (M.). Noch fehlt der Nachahmung (r.) etwas Dynamik



...und gleiten wie die Königin der Wellen!



von mir wie ein Adler, fliege auf der Welle rund 20 Meter Richtung Strand und jauchze vor Glück. Zurück an Land fühle ich mich wie ein Sandmonster, rundum schön paniert. Alles schmerzt, ich bin fertig. Abends reicht es gerade noch für ein kleines Nachtmahl im Surfer-Treffpunkt „Tik Tak“. Proteine sind gut für Muskeln, also kommt Rotbarbe auf den Teller, bevor ich fast am Tisch einschlafe.

KÖNIGIN DER WELLEN
Am nächsten Tag habe ich Muskelkater an Stellen, von denen ich nicht mal wusste, dass dort irgendwas sitzt. Egal, ab zur Praia do Sul, Zeit, endlich auf dem Brett zu stehen. Das Trockentraining ist noch leicht: Flach aufs Brett legen, in die Hocke springen, aufrichten - das klappt ganz gut. Nun das Ganze im Wasser. „Schau dir an, wie sich die Welle aufbaut. Wenn zarter Schaum das Kippen der Welle anzeigt, paddest du mit aller Kraft vorwärts, drückst dein Brett ins Wasser und

springst auf.“ Das wahre Leben sieht 30 Meter vor der Küste anders aus. Die Welle rauscht heran, ich paddle eifrig, hinter mir türmt sich eine zweieinhalb Meter hohe Wasserwand auf und bricht ohrenbetäubend über mir zusammen. Und nach ihr gleich die nächste und nächste des Swells, keine Chance. Ich japse zum Strand, gönne mir eine kurze Pause und sehe den Beachboys nach. Was die können, muss ich doch auch schaffen. Der nächste Versuch. Wackelig versuche ich, mich auf die Füße zu stellen. Fast schaff' ich's, da sehe ich die Kamera: Silke filmt unsere Versuche für die spätere Videoanalyse. Ich segle irritiert zum hundertsten Mal ins Wasser - und dann geschieht ein Wunder. Die Welle rollt heran, ich drücke im richtigen Moment das Brett ins Wasser und mich darauf, ich nehme die Welle, die Welle trägt mich wie eine Königin. Wahnsinn!

LERNEN DURCH SLAPSTICK
Begeistert schließe ich mich gleich der Gruppe an, die nachmittags in

der Boardwerkstatt „Semente“ in Ribamar vorbeischauen will. Ich bin ja nun eine Königin der Wellen. Sollte ich mir ein Board fertigen lassen? Chef-Entwickler Nick Uriccio zeigt mir sein neuestes Werk. Rund 400 Euro darf man für ein handgemachtes Brett hinlegen, Airbrush kostet extra, da sind schnell 900 Euro zusammen. Ich kauf' lieber ein paar lässige Surf-Shirts im Shop nebenan. Abends treffen wir uns zur Videoanalyse. Immer wieder zeigen Frithjof und Silke besonders lustige Szenen in Zeitlupe, die verdeutlichen, was wir nächstes Mal beherzigen sollen: Ich liege meist zu weit vorne - und bin deshalb Salto-Meisterin.

TUNNELBLICK
Nachts stürmen wir die kleinen Kneipen vom Praia dos Navegantes. Die besten Surfer-Treffpunkte sind „Big Waves“ und „La Luna“. Unermüdlische zieht es noch in die Mini-Disco „Ourico“. Tags darauf trainieren wir im Weißwasser, in den „richtigen Wellen“, die sich

Mag sein, aber noch hören wir nur Rauschen und betrachten ehrfürchtig den „Swell“, den Seegang, der Sets von drei bis neun großen Brechern schäumend auf den Strand wirft. „Das Wichtigste ist das Gefühl für das Brett“, beendet Frithjof den ersten Tag, „denkt immer dran, ihr seid die Helden der Meere, die Wellen sollen euch wie Könige tragen.“ Jawohl - und die Gelegenheit dazu bekommen wir am nächsten Tag.

MEINE NASE IM SAND
Heute fahren wir mit dem Surf-Bus 80 Kilometer nordwärts, an Bilderbuchstränden und Windmühlen vorbei nach Peniche. Die weißen Dünen sind spektakulär. Zunächst drei Übungen zum Aufwärmen: Strandlauf, Stretching, Liegestütze. Dann wird's feucht. „Nur wenige können von Anfang an stehen“, beruhigt Frithjof. „Ihr werdet kippen, dauernd Wasser schlucken und Sand küssen.“ Na schön. Ich wate durch die ersten kleinen Wellen, bis ich brusttief im „Grünwasser“ stehe, direkt vor dem

Schaum. Erste Übung: Eine schon gebrochene Welle anpaddeln und nehmen, auf dem Brett liegend, mit aufgestützten Armen und hoch erhobenem Kopf. Klingt leichter, als es ist: Man paddelt raus, wendet in Richtung Strand, guckt eifrig nach hinten, und wenn eine passende Welle kommt, beschleunigt man paddelnd, um ihren Schwung mitzunehmen. Im Idealfall rauscht man mit dem Schaum zum Strand. Ich hingegen brauche vier, fünf Versuche, schlucke Wasser, japse nach Luft. „Press up“, ruft mir Frithjof fröhlich zu. In diesem Moment werde ich vom Board katapultiert, eine Schaumwalze schlägt mir ins Gesicht und mein Brett wird in den Sand gerammt. Der typische „Nose-Dive“ - am Sand im Gesicht erkennen Profis den Anfänger. Doch ich gebe nicht auf. Nehme die nächste Welle, schiebe die Nase gen Strand, paddele, als ginge es um mein Leben, und gerate wieder in den Schleudergang. Und gefühlte drei Stunden später klappt es! Ich strecke die Arme



Wave-Watching Theorie in Peniche - Frithjof zeigt, worauf's ankommt



Tricks abgucken Im Strandcafé beobachten SHAPE-Reporterin Tina (l.) und Kolleginnen die Surf-Profis



Schwierige Wahl Zum Preis eines Boards (r.) kriegt man viele T-Shirts (o.)



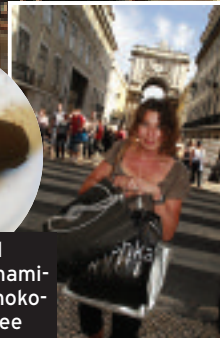
Viel Spa's! Ideale Entspannung in Sintra (o.) und beim Treatment im „Six Senses Spa“ (r.)



Königin des Abends Vom Castelo de Sao Jorge liegt Tina Lissabon zu Füßen



Süße Zugabe Das Hotel „Bairro Alto“ im gleichnamigen Viertel serviert Schokofrüchte gratis zum Kaffee



Günstige Rundfahrt Mit Linie 28, für 1.30 € quer durch die Stadt



Litera-Tour Das „A Brasileira“, Café der Dichter & Reisereporter

» hier und dort auch schon mal zu den „Tubes“, den Wellenröhren aufbauen. Beim Surfen im Tunnel sollten Anfänger jedoch eher zuschauen. Wir paddeln auf der Suche nach der perfekten Welle. Wenn sie kommt, legen wir Tempo zu, schwingen uns auf sie, klappt wirklich schon ganz gut. Nachmittags erkunde ich das grüne Hinterland. Sintra ist beeindruckend. Gerade mal 40 Kilometer entfernt, lande ich in einer vollkommen anderen Welt. Statt umtosten Küsten locken hier tiefgrüne Wälder, felsig-schroffe Hügel, verfallene Burgen – eine Landschaft wie bei den Gebrüdern Grimm. Ähnlich märchenhaft: das „Six Senses Spa“ im idyllisch gelegenen „Ritz Carlton Penha Longa“, in dem ich mir eine zweistündige „The Cloisters“-Behandlung, mit Limonen-Körperpackung und anschließender Verbena-Massage, gönne (2,5 Std, 215 €). Nach dem Treatment bin ich wie neugeboren und zu neuen Abenteuern bereit.

SHOPPING IN LISSABON

Die warten auf mich am nächsten Tag gleich um die Ecke. Lissabon ist nur rund eine Autostunde entfernt. Die beste Art, die Stadt am Tejo zu erkunden, ist eine Fahrt mit der altersschwachen Tramlinie 28. Sie ächzt die Berge hoch und bringt mich fast bis zum Castelo de Sao Jorge. Der Blick von dort über die Dächer der Altstadt ist Erholung pur. Ich laufe durch kleine Gassen, vorbei an Cafés und einer Artistenschule mit Barbetrieb. In schiefen Häu-

chen sind Designerläden und Fadolokale – melancholischer Gesang dringt heraus und erfüllt die salzige Luft des nahen Ozeans. An der Rua do Norte im Szeneriviertel Bairro Alto reiht sich ein skurriler Laden an den nächsten. Die Shops sind bis tief in die Nacht geöffnet, wenn das Viertel zum Mekka für Nachteulen wird. Ich bin nicht ganz so lang unterwegs, am nächsten Morgen will ich die Stadt per Kreditkarte erobern. Ich stärke mich erst mal im berühmten Café „A Brasileira“ mit einem Galao, dem portugiesischen Milchkaffee, und bin zum Shoppen gerüstet. Für unsere Verhältnisse ist Portugal günstig. Marken wie Zara oder Mango liegen 30 Prozent unter deutschen Ladenpreisen. Aber nach zwei Tagen Kultur- und Kaufmarathon sehne ich mich wieder nach Wellen. Keine Frage, es hat mich gepackt!

REISETIPPS

FLÜGE Swiss Air bietet Hin- und Rückflug nach Lissabon via Zürich von allen deutschen Flughäfen schon ab 162 €, inkl. Steuern/Gebühren. Buchungen: www.swiss.com/deutschland oder Tel. 0 18 03 / 00 03 37 (0,09 €/Min.) **VERANSTALTER** Portugal-Spezialreiseveranstalter Olimar bietet günstige Pauschalarrangements z.B. 1 Woche Ü/F im Residencial Camarao, inkl. 5 Tage Surfkurs, schon ab 390 €. www.olimar.de Lissabon ist als Zusatzbaustein buchbar. Eine Ü/F ab 73 €, im Hotel Lisboa Plaza www.heritage.pt **SURFKURS** Der 5-tägige Surfkurs bei Tres Ondas kostet ab 250 €. www.tresondas.de **SPEZIALTIPP** Neun günstige, liebevoll eingerichtete Apartments bietet die „Casa do Paço d’Ilhas“ in einem traumhaften Garten. Schon ab 150 € die Woche, für 2 Personen (Bild unten) www.casadopacodilhas.com



Ideale Basis Das Hotel Camarao in Ericeira