

## EINLEITUNG

«Kenne dein Ziel und du findest deinen Weg.» Die Kunst des Surfers ist es, aus vielen Momenten den einen herauszufiltern, in dem ein Plan gelingt und ihr eurem Ziel näher kommt. Mal geht es darum, auf einer Entdeckungstour entlang einer unbekannten Küste den richtigen Abzweig zum perfekten Surfbreak zu finden. Mal darum, im entscheidenden Augenblick eine bestimmte Bewegung umzusetzen, die ein Manöver vervollkommt und aus eurem Wellenritt etwas ganz Besonderes werden lässt. Aber egal was euer Ziel ist, ihr solltet es immer gut kennen. Denn wer sein Ziel vor Augen hat, dem wird es leichter fallen, den passenden Weg zu finden.

Auf eurem Weg werdet ihr aber auch schnell feststellen, dass Surfen eine komplexe Sportart ist, die weit über die eigentliche sportliche Herausforderung hinausgeht. Nur wenige Sportarten haben es wie Surfen geschafft, eine eigenständige Kultur und einen einzigartigen Lifestyle hervorzubringen. Auf Surftrips lernt ihr Länder aus neuen Perspektiven kennen. Ihr trefft interessante Menschen, erlebt friedliche und umkämpfte Line-Ups. Ihr lernt euch anders wahrzunehmen und bekommt oftmals Denkanstöße, die euer Leben verändern können. Beim Surfen fühlt ihr euch lebendig und die Probleme des Alltags treten in Hintergrund. Ihr werdet mit einer starken mentalen Kraft konfrontiert, die ihren Ursprung in den mächtigen Naturgewalten der Weltmeere hat. Schnell kann es passieren, dass diese Macht euch in den Bann zieht und aus Sport Leidenschaft wird. Aber je größer die Leidenschaft, desto größer ist auch die Angst, den nächsten Swell zu verpassen.

Vor dieser Angst will euch dieses Buch aber nicht bewahren, im Gegenteil. Es soll eure Leidenschaft fürs Surfen steigern und euch zeigen, wie ihr eure Fähigkeiten auf dem Surfbrett schnell verbessern und typische Fehler vermeiden könnt – und die damit verbundenen schmerzhaften Erfahrungen, die viele andere vor euch gemacht haben. Darüber hinaus bekommt ihr auch noch jede Menge Anregungen, wie ihr euch fernab der Meere körperlich und mental aufs Surfen vorbereiten und wohin euer nächster Surftrip gehen könnte.

Die professionellen Trainingsmethoden in diesem Buch sind so konzipiert, dass sowohl Surfanfänger als auch fortgeschrittene und performanceorientierte Surfer davon profitieren können. Jeder Surfer hat Potential sich zu verbessern. Und wer dieses Potential nutzt, hat in der Regel auch mehr Spaß im Wasser. Und das ist es, worum es letztlich geht.

**Enjoy your ride**

Stefan Strauss / Autor und Herausgeber

