

JÜRGEN GERLACH

# KANU FAHREN



DELIUS KLASING VERLAG

# INHALT

<b>1 VORWORT</b> .....	<b>8</b>
<b>2 RUND UMS KANU</b> .....	<b>10</b>
<b>Einsteiger-Info Kanu, Kajak und Kanadier</b> .....	<b>10</b>
Der Kanadier .....	10
Der Kajak.....	12
<b>Bootstypen</b> .....	<b>14</b>
Der Stoff, aus dem die Boote sind.....	15
Fahrverhalten.....	17
Innenleben.....	18
<b>Doppel- und Stechpaddel</b> .....	<b>19</b>
Holzpaddel.....	19
Kunststoffpaddel.....	20
Schränkung, Drehung, Teilbarkeit .....	21
Doppelpaddel-Blattformen .....	21
Stechpaddel-Blattformen .....	22
Paddelschäfte .....	23
Stechpaddel-Griffe .....	24
<b>Ausrüstung und Zubehör</b> .....	<b>24</b>
Spritzdecke und Persenning.....	24
Schwimmweste .....	25
Lenzgefäß.....	26
Wurfsack .....	26
Kenter- und Treidelleine .....	26
Auftriebskörper .....	27
Kniepolster .....	27
Kleidersäcke .....	27
Foto- und Handytaschen .....	27
<b>Flicken und Reparieren</b> .....	<b>28</b>
<b>Bekleidung</b> .....	<b>28</b>
<b>Was braucht der Einsteiger?.....</b>	<b>29</b>
Anschaffungskosten.....	30
Zehn goldene Einsteigertipps ...	30
<b>Theorie ist praktisch</b> .....	<b>31</b>
<b>Ist Kanufahren gefährlich?.....</b>	<b>32</b>
<b>Kanufahren in Verein, Schule oder Kanuschule</b> .....	<b>32</b>
<b>Bootstransport per Auto</b> .....	<b>33</b>
<b>Bootswagen</b> .....	<b>35</b>
<b>Knoten</b> .....	<b>36</b>
<b>3 GRUNDLAGEN FÜR EINSTEIGER</b> .....	<b>37</b>
<b>Technik des Kanufahrens</b> .....	<b>38</b>
Zentrieren.....	38
Stabilisieren.....	38
Rotieren.....	39
Dirigieren .....	40
Fixieren.....	41
Manövrieren .....	42
Orientieren .....	43
<b>Vom Einsteiger zum Köhner</b> .....	<b>44</b>

**4 KAJAK FÜR EINSTEIGER ..... 46**

**Einbooten .....46**

- Tragen des Kajaks .....46
- Ein- und Aussteigen mit Paddelbrücke..... 47
- Sitzposition .....48

**Paddeltechnik .....49**

- Griffweite ..... 49
- Ankanten, Wegkanten, Auslage 50
- Bogenschlag vorwärts ..... 51
- Bogenschlag rückwärts ..... 52
- Paddelstütze ..... 52
- Grunds Schlag vorwärts..... 53
- Grunds Schlag rückwärts..... 53
- Ziehschlag Mitte..... 55
- Duffekschlag ..... 56
- Steuerschlag ..... 57
- Schlagkombinationen..... 58
- Paddelschläge im Zweierkajak.. 58

**Kehrwasserfahren ..... 60**

- Im Einerkajak .....60
- Im Zweierkajak (K2)..... 62

**Seilfähre (Traversieren) ..... 62**

**Kentern ..... 63**

- Kentern ohne Spritzdecke..... 63
- Kentern mit Spritzdecke ..... 64
- Wiedereinstieg, Kenterrolle ..... 64

**5 KANADIER FÜR EINSTEIGER...65**

**Einbooten ..... 65**

- Abladen des Kanadiers ..... 65
- Tragen des Kanadiers..... 65
- Ein- und Aussteigen mit Paddelbrücke..... 66
- Der Trimm..... 66
- Sitzpositionen..... 67

**Paddeltechnik ..... 67**

- Griffweite ..... 67
- Übergreifen ..... 68
- Seitenwechsel ..... 68
- Steuerschlag ..... 69
- Grunds Schlag vorwärts..... 69
- Grunds Schlag rückwärts..... 70
- J-Schlag ..... 70
- Indianerschlag ..... 71
- Bogenschlag vorwärts .....72
- Bogenschlag rückwärts .....72
- Paddelstütze .....73
- Hebelschlag.....74
- Ziehschlag Mitte.....74
- Ziehschlag vorn..... 75
- Schlagkombinationen.....76
- Paddelschläge im Zweierkanadier .....76

**Kehrwasserfahren ..... 78**

- Im Einerkanadier ..... 78
- Im Zweierkanadier ..... 78

**Seilfähre (Traversieren) .....80**

- Kentern.....80

**6 KANUWANDERN ..... 81**

**Unterwegs auf Zahmwasser .....81**

- Stehende Gewässer ..... 82
- Fließende Gewässer..... 83

**Unterwegs entlang der Küste .....84**

**Unterwegs auf Wildwasser .....85**

**Goldene Regeln zum grünen Paddeln .....86**

- Vor der Tour ..... 86

Während der Tour .....	87
Nach der Tour .....	91

**Körperliche Vorbereitung ..... 91**

**Hindernisse, Tipps und Tricks**

**beim Kanuwandern ..... 92**

Treideln.....	92
Wellen .....	93
Wehre, Schleusen, Boots- und Floßgassen.....	93
Fahrregeln auf Großgewässern.....	94
Buhnen und Kribben, Brücken, Bagger und Fähren.....	96

**Kennzeichnungspflicht ..... 97**

**Mehrtägige Kanuwanderungen 97**

Campingausrüstung .....	98
Kochutensilien .....	99
Lebensmittel .....	100
Bordapotheke .....	101
Hygieneartikel.....	101

**Wenn trotz allem etwas**

**schief geht..... 102**

Unterkühlung.....	102
Kälteschockreaktionen .....	103
Unterkühlungsprobleme.....	104
Behandlung .....	104

**Unterwegs mit Kindern ..... 105**

Der erste Ausflug im Kanu .....	105
Die richtige Ausrüstung .....	106
Learning by doing .....	107
Sicherheit - immer mit an Bord.....	108
Ehrgeiz passt nicht ins Kanu .....	109

Kinder sind gerne unter Kindern .....	109
Kanuspiele für Kinder .....	110

**Mit Flussführern planen ..... 111**

**Die schönsten Kanu-Reviere ....112**

Die Donau .....	113
Die bayerischen Seen.....	114
Der Bodensee.....	115
Der Rhein .....	116
Der Main.....	117
Der Spreewald.....	118
Die Mecklenburger Seen .....	119
Die Lahn .....	119
Die Weser .....	120
Die Altmühl.....	121

**7 KANU-INFOS ..... 123**

**DKV Kanu-Stationen.....123**

**Kanu-Fachberater .....125**

# VORWORT

Eine Fahrt im Kanu bedeutet intensiven Kontakt mit der Natur. Kaum eine andere Natursportart vermittelt so schnell und beeindruckend ein Gefühl dafür, wie eng und reglementiert es in unserer Alltagswelt zugeht, wie hektisch es in unseren Städten ist. Die Welt des Kanuwanderns erschließt sich Kindern, Jugendlichen, Erwachsenen und Senioren gleichermaßen. Beim Kanufahren sitzen (manchmal) alle in einem Boot. Man kann ganz allein losfahren, oder mit Freunden, der Familie, Vereinskameraden. Man kann es zu allen Jahreszeiten tun, wenn entsprechende Erfahrung und Ausrüstung vorhanden sind. Kanuwandern macht Spaß und ist gesund. Richtig erlernt und geplant ist es eine entspannte Möglichkeit, im Einklang mit der Natur unsere Abenteuerlust und den Wunsch nach neuen Eindrücken zu befriedigen.

Differenziert und nuancenreich wie kaum eine andere Sportart bietet die große Palette des Kanusports einen außergewöhnlichen Freizeitwert und überaus reizvolle Angebote im Bereich des Breiten- und Leistungssports. Wasserwandern im Kanu kann auf ganz vielfältige und immer wieder neue Art betrieben werden: Tages-, Wochenend- und mehrwöchige Ferienfahrten beinhalten das gemütliche Binsenbummeln auf kleinen und großen Seen. Spezielle Ausdauer ist erforderlich bei der Bewältigung langer Strecken auf Bächen, Flüssen und Strömen. Die gelegentlich spritzige, manchmal anspruchsvolle Fahrt auf verwinkelten, kleinen Flüssen, die nur nach ergiebigen Regenfällen ausreichend Wasser führen, erfordert viel Übung und Erfahrung. Die schnelle Fahrt auf ursprünglichen Wildbächen setzt das Erlernen der spezifischen Wildwassertechnik voraus. Die Ausfahrt an der Küste, auf Salzwasser und im Mündungsbereich großer Ströme stellt wiederum ganz besondere Ansprüche an ein Können, das in speziellen Kursen vermittelt wird.

Stolzer und glücklicher Besitzer eines Kanus kann jeder werden. Auf den im Frühjahr und Herbst allerorten durchgeführten Kanu-Flohmärkten bei Vereinen und in Fachgeschäften können Sie als Kanu-Einsteiger eine preiswerte Grundausrüstung erstehen. Mit überschaubarem finanziellen Aufwand erschließen Sie sich eine breite Palette von außergewöhnlichen Erlebnissen, die in dieser Form nur der Kanusport bieten kann. In den letzten Jahren hat die Zahl der Neu-Kanuten ständig zugenommen. Je stärker allerdings die Zahl der in Verein und Verband organisierten Kanuten und der (noch) nicht organisierten Kanuwanderfahrer, Wochenend- und Ferienpaddler zunimmt, desto wichtiger wird es, dass diese mit den sportbezogenen Grundregeln und Basisinformationen vertraut gemacht werden. Hier bieten Vereine, Verbände, Kanuschulen und andere Freizeitorganisationen vielfältige Einsteigerkurse an. Lassen Sie sich am Anfang eine systematische Ein-



führung ruhig etwas Zeit und Geld kosten. Es wird sich schnell auszahlen. Das Wissen um die Möglichkeiten, aber auch um die mit diesem außergewöhnlich schönen Sport verbundenen Risiken bewahrt Sie vor unliebsamen Überraschungen beim Kauf eines Kanus und der ersten Ausfahrt im eigenen Boot. Gut vorbereitet werden Sie der »Droge« Kanufahren gerne verfallen und über Jahre, vielleicht sogar Jahrzehnte, das Wandern auf dem Wasser mit seinen immer wieder neuen, nachhaltigen Eindrücken genießen.

**Jürgen Gerlach**

# RUND UMS KANU

## EINSTEIGER-INFO KANU, KAJAK UND KANADIER

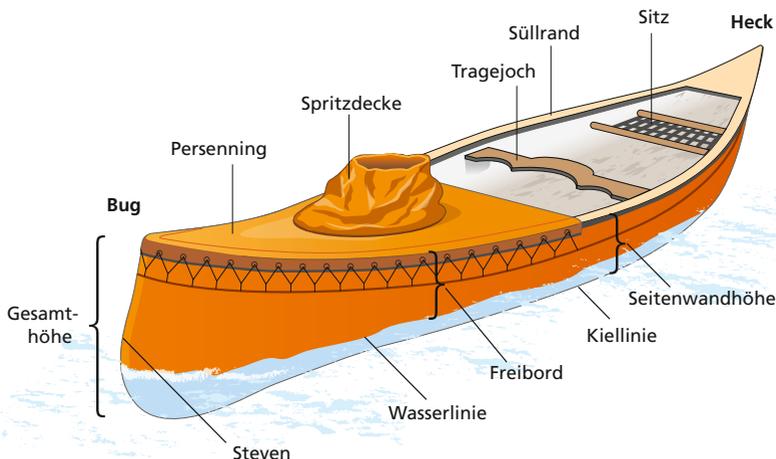
»Was ist denn eigentlich der Unterschied zwischen Kanu, Kajak und Kanadier?« werde ich fast immer gefragt, wenn Einsteiger sich für das Kanuwandern interessieren. Hier eine kurz gefasste Antwort:

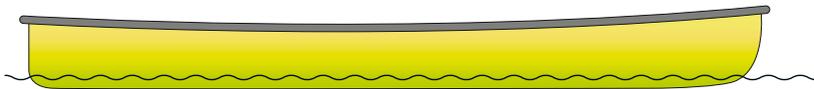
- ▶ **Kanu:** Bezeichnet die Mutter der Familie. Kanadier und Kajak sind beide Kanus und werden in Blickrichtung vorwärts bewegt.
- ▶ **Kajak:** Sie sitzen »drin« im Boot und bewegen es nach Eskimoart mit einem Doppelpaddel vorwärts.
- ▶ **Kanadier:** Sie sitzen oder knien im Boot und bewegen es nach Indianerart mit einem Stechpaddel vorwärts.

Nach dieser Terminologie ist das Wort »Kanu« der Oberbegriff für »Kajak« und »Kanadier«. Im Umgangssprachlichen werden jedoch gelegentlich Kanu und Kanadier sinngleich gebraucht. Oft ist dem Laien auch nicht klar, wie Kanufahren und Rudern auseinandergehalten werden. »Im Kanu fährt man in Blickrichtung - beim Rudern gegen die Blickrichtung«, heißt die Definition in manchen Veröffentlichungen. Kanuten bezeichnen die Ruderer dann und wann freundschaftlich als »Rückwärtspaddler«. Wissen Sie jetzt, warum?

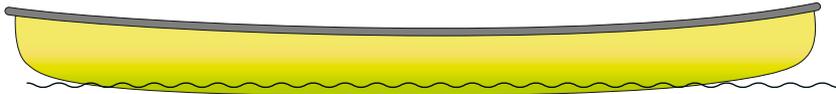
10

## DER KANADIER

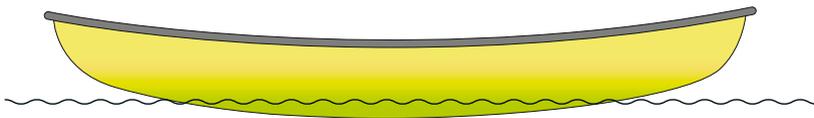




Kiellinie gerade



Kiellinie leicht aufgebogen



Kiellinie stark aufgebogen

Für alle, die nach der langen Woche vor dem Computer endlich entspannen, den Horizont erweitern und etwas anderes sehen wollen: Im Kanadier geht das relativ schnell und unproblematisch. Ein paar Trainingsstunden, und schon ist »Winnetou« unterwegs. Immer mehr Naturfreunde entdecken den Reiz des Kanusports speziell im Kanadier. Ein Vorteil des Kanadiers liegt in seiner relativ einfach zu erlernenden Handhabung: hineinsetzen, sich wohl fühlen und lospaddeln.

Der Kanadier wurde von den Ureinwohnern Nordamerikas für die Jagd und für den Transport schwerer Lasten auf Flüssen und Seen entwickelt. Er ist ein meist oben offenes Boot, das für das heutige Kanuwandern eine ganze Reihe von Vorteilen bietet: Große Ladekapazität verbindet sich mit kippstabilem Fahrverhalten. Er kann leicht beladen werden und ist ideal als Familienboot - Kind, Hund und sogar die große Küheltasche haben ausreichend Platz. Er ist im Vergleich zum Kajak allerdings ein wenig schwerer, langsamer und unhandlicher beim Transport. Außerdem ist er für Wildwasser, Fahrten an der Küste und anderen windanfälligen Gewässern weniger geeignet. Diese Einsatzbereiche bleiben überwiegend den Kajaks vorbehalten. Kanadier sind durch ihre höhere Bauweise windempfindlicher und auch nicht mit einer Steuervorrichtung ausgerüstet. Deshalb sind sie trotz des großen Stauraums für längere Fahrten auf dem Meer und auf Großgewässern ungeeignet.

Wenn Sie mit Kind und Kegel auf Binnenseen oder größeren Flüssen fahren wollen, sollten Sie sich für den großvolumigen Kanadier entscheiden. Bei Urlaubs- oder Wochenendfahrten bietet er jede Menge Stauraum für das Gepäck und mehr als ausreichenden Bewegungsspielraum für die Kinder. Große Lagestabilität und damit Kentersicherheit sind sozusagen »eingebaut«. Eine Persenning, die in Verbindung mit Spritzdecken die Insassen und die Ausrüstung von eindringendem Regen sowie Spritzwasser durch Wind und Wellen schützt, ist als Zubehör sinnvoll.

## BOOTSWAGEN

Wer mit dem Kanu wandert, sollte auch über einen brauchbaren Bootswagen verfügen. Zum Umfahren von Staustufen oder für den Transport vom oder zum Bahnhof ist der Bootswagen für Kajak und Kanadier ausgesprochen nützlich. Gut konstruierte Bootswagen sind robust, leicht und einfach zusammenzulegen. Die Belastungsfähigkeit eines Bootswagens reicht von 60 Kilogramm für einen Einerkajak mit Gepäck und endet bei 150 Kilogramm für einen vollgepackten Kanadier.



So werden Kajak und Bootswagen verbunden.



Bootswagen erleichtern den Landtransport.



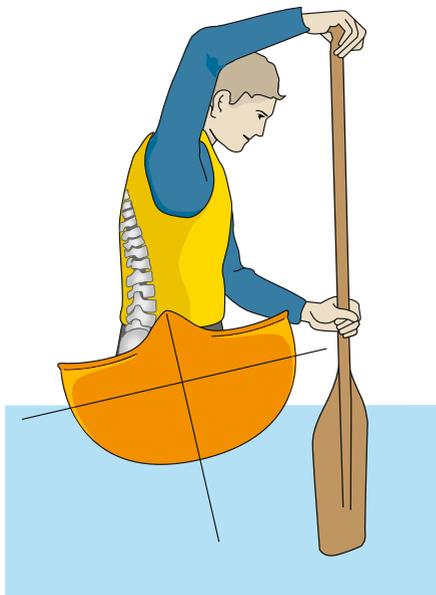
Die etwas andere Art des Bootstransports ...

Auch beim Fahren im Kanadier ist es wichtig, den ganzen Körper einzusetzen. Die Muskeln des Rumpfes, also Bauch, Schultern und Rücken, sind weitaus stärker als die der Arme.

## ÜBERGREIFEN

Eine Spezialität des Stechpaddelns ist das Übergreifen. Gerade der Solofahrer wird in besonderen Situationen (zum Beispiel beim Rückwärtsfahren) gerne davon Gebrauch machen. Dabei wird das Blatt ohne Handwechsel auf der Gegenseite eingesetzt. Das bedeutet bei einem »Rechtsschläger«: Er setzt einen Schlag auf der linken Seite. Der »Linksschläger« setzt beim Übergreifen rechts einen Schlag. Für diesen Übergreifschlag wird also jeweils die Gegenseite zur neuen Aktionsseite.

68



Aktives Übergreifen mit beweglicher Wirbelsäule.



Der Rechtsschläger wechselt nach links.

## SEITENWECHSEL

Kanadierfahren ist, was die Paddelführung betrifft, eine recht »einseitige« Angelegenheit. Das werden Sie bei längeren Touren schnell feststellen. Es lohnt sich, die Aktionsseite gelegentlich zu wechseln. Das wirkt entspannend und beugt der Entwicklung einer »Schokoladenseite« vor. Sie werden bald Freude daran finden, alle Schläge beidseitig zu beherrschen. Scheuen Sie sich nicht, von Anfang an die Techniken auf beiden Seiten einzuüben.

weniger erahnt werden. Sand- und Kiesbänke, Uferverbauungen oder Brückenpfeiler machen die Befahrung eines solchen Flusses möglicherweise zu einem Kenterstest. Starke Wellenbildung durch Schiffsverkehr und Wind können hinzukommen, sodass manchmal urplötzlich Wildwasser entsteht. Solche Gewässer sind nichts mehr für Anfänger. Ohne Spritzdecke und das entsprechende Know-how schwappen die Wellen schneller ins Boot, als Ihnen lieb sein wird. Achten Sie bei Schiffsfahrtsstraßen auf die jeweilige Beschilderung!

## UNTERWEGS ENTLANG DER KÜSTE

Bei Küsten- und Wattfahrten werden die möglicherweise auftretenden Schwierigkeiten leider immer wieder, und nicht nur von Anfängern, unterschätzt. Zu den durch Wind ausgelösten Schwierigkeiten kommen noch spezielle Effekte, die mit Ebbe und Flut zusammenhängen. Fahrten in diesen Tourengebieten unterliegen daher eigenen Gesetzmäßigkeiten. Immer wieder werden leichtsinnige Anfänger von vorbeikommenden Helfern oder sogar vom Seenotrettungsdienst gerettet. Allerdings: So gut wie nie sind kompetente und verantwortungsbewusste Kanuwanderer darunter. Vor der Fahrt werden Wetter- und Strömungsverhältnis-



Küstenfahrten unterliegen eigenen Gesetzmäßigkeiten.

BESCHILDERUNG AUF SCHIFFFAHRTSSTRASSEN

	Festmachen verboten
	Geschwindigkeitsbeschränkung (hier auf 12 km/h)
	Achtung! Vorsicht!
	1. Geschwindigkeit vermindern 2. Schädlichen Sog und Wellenschlag vermeiden
	Nicht frei fahrende Fähre
	Gebot, die angezeigte Richtung einzuschlagen
	Durchfahrt verboten
	Durchfahrt frei
	Gesperrte Wasserfläche oder Einfahrt (gilt nicht für Boote ohne Motor)
	Wenn das rote Licht brennt, ist die Einfahrt in einen Hafen oder eine Nebenwasserstraße verboten
	Begrenzte Fahrwassertiefe

	Empfehlung, in diese Richtung zu fahren
	40m Abstand vom Standort der Tafel halten
	Ankern erlaubt
	Ankerverbot
	Ende eines Verbots oder Gebots oder Aufhebung einer Einschränkung
	Liegeerlaubnis
	Liegeverbot
	Empfohlene Durchfahrt Gegenverkehr
	Empfohlene Durchfahrt Kein Gegenverkehr
	Durchfahrt außerhalb der weißen Markierungen verboten
	Wasserflächen im Fahrwasser, auf denen Wassermotorradfahren und Wasserskilaufen erlaubt ist (entsprechend Wassermotorräder- und Wasserski-Verordnung).

Für ein gutes Zelt müssen Sie gutes Geld bezahlen. Das gediegene Zelt erkennen Sie an den Details in der Verarbeitung. Qualität ist erkennbar an: Baumwoll-Mischgewebe fürs Innenzelt, Moskitonetzen an den Eingängen, leichtlaufenden Reißverschlüssen, regensicherem Schutz auf dem Überdach, versiegelten Nähten, verstärkten Befestigungen und weiteren Verstärkungen dort, wo etwa das Gestänge aufsteht.

Ich bevorzuge Kuppelzelte. Andere mögen einem Tunnel- oder Firstzelt den Vorzug geben. Auf jeden Fall sollten Sie ein neues Zelt beim Fachhändler im aufgebauten Zustand sehen, um sich einen realistischen Eindruck verschaffen zu können.

Was die Schlafunterlage angeht, greife ich gerne auf die Thermarest-Liegematten oder ähnliche Fabrikate zurück. Das sind selbst aufblasende Matten, deren Schaumstoffkern bei offenem Ventil die Luft ansaugt. Sie sorgen neben dem guten Liegekomfort auch für eine effektive Isolation - wichtig in der kälteren Jahreszeit oder in nördlichen Gefilden. Bei den Schlafsäcken schwöre ich auf Daunenfüllungen. Geringes Gewicht, hohe Isolierleistung, geringer Platzbedarf - das sind die Qualitätsmerkmale. Daune ist allerdings ziemlich nässeempfindlich. Wer in Gegenden mit viel Regen unterwegs ist, sollte doch lieber Kunststofffüllungen wählen. Die wärmen sogar noch, wenn sie feucht sind. Eine schöne Kombination: Daune oben und Kunststoff unten.

### KOCHUTENSILIEN

- ▶ Campingkocher mit Brennstoff
- ▶ Kochtopf, Pfanne
- ▶ Spüli und Schwamm
- ▶ Streichhölzer und Feuerzeug
- ▶ Geschirrtuch
- ▶ Geschirr
- ▶ Besteck
- ▶ Taschenmesser
- ▶ Wassersack
- ▶ Micropur zur Desinfektion des Wassers
- ▶ Weithalsflaschen mit Lebensmitteln

Seit mehr als 20 Jahren koche ich ohne weitere Probleme auf meinem Spirituskocher. Einziger Nachteil: In manchen Ländern ist Brennspiritus nur schwer zu bekommen. Andere schwören auf ihren Benzinkocher, weil dieser Brennstoff überall und obendrein noch preiswert zu bekommen ist. Dabei ist er sparsam, sodass der Vorrat an Benzin lange reicht.

## UNTERWEGS MIT KINDERN

Kinder fühlen sich im Kanu zusammen mit ihren Eltern wohl. Die Eltern sind immer in Reichweite und haben keine Probleme mit der Anpassung des Tempos, so wie das oft beim Wandern oder Radeln der Fall ist. Abenteuerlich geht's zu! Auf den Spuren von Winnetou, Lederstrumpf & Co. kommt schnell Lagerfeuer-Romantik auf. Der Fantasie der Kinder (und unserer eigenen) sind keine Grenzen gesetzt. Fast alle Kinder sind sehr schnell restlos vom Kanufahren begeistert. Wenn dann das kleine Abenteuer auch noch mit Grillen, Planschen oder Zelten verbunden ist – was kann es Anregenderes für die Kinderseele geben?

Aber: Ein nachhaltiges Negativerlebnis, z. B. durch eine unvorbereitete Kenterung, kann den Kanukindern den Spaß am Paddeln nachhaltig verderben. Wer es sich nicht schon vorher klarmacht, wird bei den ersten Fahrten lernen, dass Kanufahren mit Kids ein völlig verändertes Verhalten und ein großes Maß an Kompromissbereitschaft seitens der Erwachsenen fordert.

## DER ERSTE AUSFLUG MIT DEM KANU

Die Frage, wann Kinder mit dem Kanufahren beginnen sollten, kann nicht allgemeingültig beantwortet werden. Ich habe in meinem Bekanntenkreis Kanuten, die ihre Kinder bereits als Zwei- oder Dreijährige auf entsprechenden Gewässern dabei hatten. Das ist problemlos im Kanadier möglich, ebenso im Zweierkajak. Natürlich sind die Kinder dann nicht aktiv mit Paddeln dabei, sondern lassen sich von den Eltern durch die Gegend schippern.



Kinder fühlen sich im Kanu schnell sehr wohl.