

OUTDOOR

Basiswissen für draußen

Kerstin und Eike Becker

BASISX

Kanuwandern

Planen • Ausrüsten • Unterwegs





Boote und Zubehör

Grundlegende Paddeltechniken

Sicher auf dem Wasser unterwegs

Die Tour

Glossar

Index

*Belohnung nach einem anstrengenden Paddeltag:
Sonnenuntergang über der Schlei*



*Paddeln unter Land – sicher unterwegs mit herrlichem Blick
in die schwedische Wildnis, Dalslandkanal*



Band 11

OutdoorHandbuch

Kerstin und Eike Becker
Rainer Mareik (†)

Kanuwandern

Planen · Ausrüsten · Unterwegs

OutdoorHandbuch Band 11

ISBN 978-3-86686-663-8

1. Auflage 2022

Text: Kerstin und Eike Becker, Rainer Mareik (†)

Fotos: Kerstin und Eike Becker

Illustrationen: Manuela Dastig

Lektorat: Anna-Lena Ebner

Layout: Alexandra Sauerland und Manuela Dastig

Gesamtherstellung: AZ Druck und Datentechnik GmbH, Kempten

Dieses OutdoorHandbuch wurde konzipiert und redaktionell erstellt vom:



Conrad Stein Verlag GmbH, Kiefernstr. 6, 59514 Welver,

☎ 023 84/96 39 12,

✉ info@conrad-stein-verlag.de,

🌐 www.conrad-stein-verlag.de

Besuchen Sie uns bei Facebook & Instagram:



www.facebook.com/outdoorverlag



www.instagram.com/outdoorverlag

Titelfoto: Idylle pur – Paddeln in Masuren, Polen

Inhalt

Einleitung	8
Boote und Zubehör	9
Kanadier	10
Kajak	12
Maße und Formen	13
Materialien	17
Paddel	23
Schwimmweste	26
Bootswagen	28
Spritzdecken, Persenning und Lukendeckel	29
Wasserdicht verpackt	30
Sicherheitsausrüstung	32
Leinen und Gurtbänder	33
Schwamm	35
Reparatur-Set	35
Transport	35
Kajak vs. Kanadier: Butter bei die Fische – welches Boot passt zu mir?	36
Grundlegende Paddeltechniken	39
Kanadier	41
Kajak	50
Sicher auf dem Wasser unterwegs	58
Seen	59
Flüsse	60
Hindernisse	65
Sog und Schwell	71
Notfälle	71
Kenterung	73
Rettungsmanöver	75

Die Tour	78
Bevor es losgeht	79
Tourenplanung	79
Recherche, Vorbereitung und Information unterwegs	81
Packliste	84
Unterwegs	90
Leben in der Natur	90
Beladen des Boots	93
Die Tagesetappe	94
Wetter, Tageslicht, Wassertemperaturen	96
Orientierung	101
Vorschriften, Seezeichen und Betonnung	104
Paddeln im Team	107
Übernachtung	108
Wasser	110
Essen	112
Hund an Bord	114
Glossar	116
Index	126

Boote und Zubehör



*Kanuwandern auf der Loire, Frankreich – perfekter
Mix aus Natur und Kultur*

Das Kernstück jeder Kanuwanderfahrt ist sicherlich das Kanu.

Die Bezeichnung Kanu ist – entgegen landläufig häufig abweichend gebräuchter Prägung – der Oberbegriff für alle Boote, die in Blickrichtung mit einem Paddel fortbewegt werden.

Im Gegensatz zu Ruderbooten, die in der Regel entgegen der Blickrichtung gefahren werden, sind die Paddel dabei frei, also nicht mit dem Boot verbunden.

Kajak vs. Kanadier

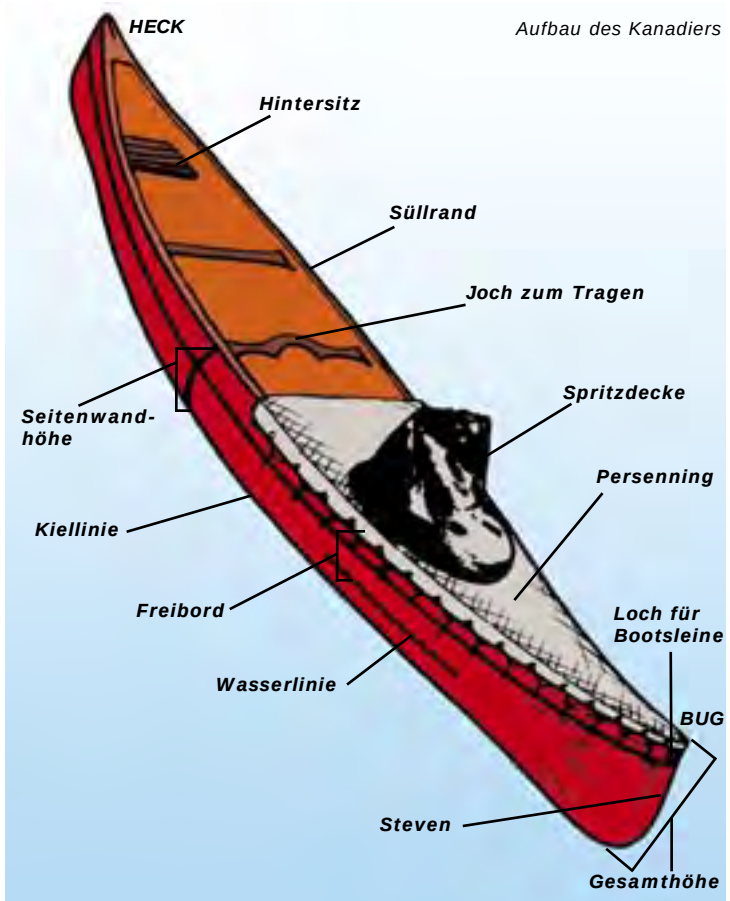


Für das Kanuwandern eignen sich sowohl Kanadier als auch Kajaks. SUPs zählen im Tourenbereich sicher eher zu den Exoten, gehören aber auch zum Kanusport.

Kanadier

Der klassische Wanderkanadier ist ein offenes Boot für zwei bis drei Personen, das mit Stechpaddeln vorwärtsbewegt wird. Gesteuert wird mittels Paddelschlägen von der hinteren Sitzposition aus, für bestimmte Manöver zusätzlich unterstützt durch Steuerschläge vorn. Es bietet viel Platz für Gepäck, das in der

Aufbau des Kanadiers



Bootsmitte möglichst wasserfest verstaut wird und von allen Positionen heraus auch während der Fahrt leicht zugänglich ist. Das Beladen geht schnell von der Hand, wobei es sich empfiehlt, sämtliche Ausrüstungsgegenstände vorab in wasserdichten Säcken, Kisten oder Tonnen zu verpacken, damit sie nicht einzeln durchs Boot rollen oder durch Wind und Welle über Bord gehen.

Grundlegende Paddeltechniken



Perfektes Paddelwetter auf der Mecklenburgischen Kleinseenplatte

Kanufahren ist keine Raketenwissenschaft. Auch ohne jegliche Vorkenntnisse wird man ins Boot rein- und wieder rauskommen und mit dem Paddel Vortrieb erzeugen können. Wir haben unsere ersten Touren komplett ohne Einweisung und Vorkenntnisse durchgeführt und erst Jahre später das erste Mal von dem J-Schlag im Kanadier erfahren – und hatten trotzdem jede Menge Spaß.

Dennoch – es schadet sicher nicht, sich die grundlegenden Paddelschläge und Techniken einmal anzuschauen, damit man sich später nicht aufwendig umgewöhnen muss. Sie machen das Leben leichter (und trockener) und sorgen dafür, dass man länger durchhält, indem man seine Kraft optimal einsetzt und nicht durch Fehlhaltung und falsche Belastung seine Knochen und Gelenke überanspruchert.

Wenn Sie nun die Grundschnitte erlernen, versuchen Sie, auch die Grenzen kennenzulernen. Bei schönem Wetter in Schwimmkleidung in flachem, ruhigem Wasser kann sogar Kentern Spaß machen. Versuchen Sie, durch langsames Aufschaukeln das Boot umzuwerfen. So erfahren Sie, wo das Boot seinen Kippunkt hat und wie es in Grenzbereichen reagiert. Im Zweifel werden Sie überrascht sein, wie stabil das Boot im Wasser liegt. Sie können Ihre Reaktionen auch testen, indem ein Freund hinter Ihnen im flachen Wasser steht und versucht, das Kanu umzuwerfen. Wenn es kippelig wird, greifen Sie nicht nach dem Süllrand. Das Paddel kann die Situation stabilisieren, nicht das Boot!

Eine Kenterübung sollten Sie aus Sicherheitsgründen nicht allein durchführen.

Dem Profipaddler sei hier mitgeteilt, dass die folgend beschriebenen Paddelschnitte für sommerliche Wanderfahrten gedacht sind. Für Touren in Wildwasser, auf hoher See oder unter anderen extremen Bedingungen gilt es, noch unzählige weitere Kniffe und Fertigkeiten zu lernen. Dafür empfehlen wir dringend das Belegen entsprechender Kurse. Sprechen Sie am besten mit Ihrem Kanuverein vor Ort.

☺ Falls Sie die folgenden Beschreibungen einzelner Paddelschnitte vom heimischen Sofa aus nicht ganz nachvollziehen können: Wenn Sie bei Youtube nach den Namen der Paddelschnitte suchen, finden sich – wie zu nahezu jedem anderen Thema auch – eine Vielzahl an mehr oder weniger gelungenen Erklärvideos. Auf jeden Fall eine gute Ergänzung, um die ungewohnten Bewegungen nachzuvollziehen!

Kanadier

Es gibt im Kanadier zwei Jobs: Den Steuermann/die Steuerfrau und die „Maschinisten“ (vorne im Boot inkl. Ausguck).

Wenn es also um die Sitzverteilung geht: Vorne ist vor allem Ausdauer gefragt. Man kann hier einfach stundenlang pullen und die Gedanken schweifen lassen, ohne für die Fahrtrichtung Sorge zu tragen. Auch der Ausblick ist vorne am besten, weshalb man hier auch zuerst Hindernisse sieht und darauf aufmerksam machen muss.

Von der hinteren Position bemerkt man z. B. einen Stein unter Wasser erst, wenn man mit dem Boot schon draufgefahren ist. Außerdem gibt der vordere Paddler die Schlagzahl vor, auf die sich alle dahinter Sitzenden synchronisieren, um einen möglichst effektiven Vortrieb zu erreichen.

Wer lieber steuern möchte, sollte während der Fahrt besser nicht vor sich hinträumen. Auch auf breiteren Seen und Flüssen muss man ständig darauf achten, eine möglichst gerade Linie zu halten, um die strömungs- oder windbedingte Drift auszugleichen. Die Steuerschläge erfordern bei schnellen Manövern einen höheren Krafteinsatz und Sprintqualitäten.

Die Paddelseite kann selbstverständlich nach Absprache mit den Mitpaddlern jederzeit gewechselt werden. Bei zwei Personen paddelt eine rechts und eine links. Ist das Boot zu dritt besetzt, paddeln die beiden vorderen Personen auf entgegengesetzten Seiten. Zu vermeiden ist unbedingt, dass alle Paddler auf derselben Seite gleichzeitig einstecken – es genügt dann eine kleine Welle und das Boot kippt.

Oft lässt sich ein 2er-Kanadier übrigens auch prima alleine fahren, indem man sich rückwärts auf den Vordersitz setzt. Das Heck zeigt nun nach vorn. So liegt das Gewicht günstiger in der Mitte des Bootes.

Sie können im Kanadier Ihre Sitzposition variieren. Die meisten Freizeitpaddler sitzen auf dem Sitz und strecken die Beine entspannt vor sich aus oder falten sie zum Schneidersitz. Bei ungemütlichen Wetterbedingungen und Wellengang kann es von Vorteil sein, die eigentlich klassische Haltung einzunehmen und sich

ins Boot zu knien. Dazu setzen Sie sich auf die Kante des Sitzes und knien sich ins Boot, die Füße werden dabei unter dem Sitz hindurch nach hinten gestreckt. In dieser Position haben Sie über Gesäß und die beiden Knie einen festen Kontakt zum Boot, was die Stabilität erhöht. Zudem verlagert sich der Schwerpunkt nach unten, das Boot liegt also sicherer im Wasser, und die Paddelschläge können insgesamt etwas kraftvoller ausgeführt werden.

Ein- und Aussteigen

Das Kanu wird mit einer Spitze (in Fließgewässern mit dem Heck zuerst) in das Wasser gesetzt. Am anderen Ende heben Sie es an und schieben es hinein. Dann drehen Sie das Boot parallel zum Ufer – mit der Strömung geschieht das ganz von selbst.



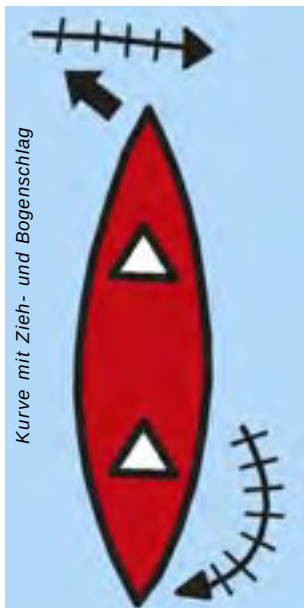
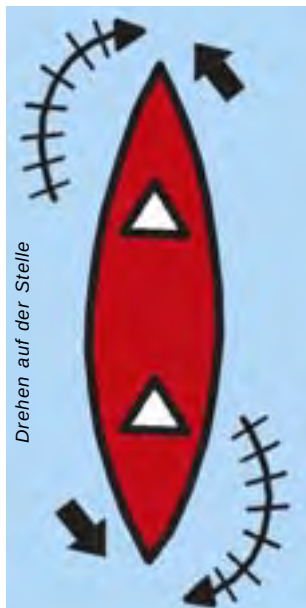
Schieben Sie das Boot zügig ins Wasser, sonst kentert es oder schlägt gegen das Ufer, bevor es überhaupt ganz im Fluss liegt.

Wassern ist Teamwork



Ziehschlag

Eine weitere Einsatzmöglichkeit des Bogenschlags ist, wenn man ohne Fahrt auf der Stelle drehen möchte. Dabei führt der Heckpaddler einen normalen Bogenschlag durch, während der Bugpaddler auf der Gegenseite den Bogenschlag von hinten nach vorn beschreibt.



Für Manövrieren auf engstem Raum oder beim Anlegen kann das Boot ohne Fahrt seitlich versetzt werden, indem Bug- und Heckpaddler den Ziehschlag gleichzeitig auf einer Seite des Bootes ausführen. Dabei stechen beide gleichzeitig das Ruderblatt etwa 1 m von der Bordwand entfernt ins Wasser – das Paddelblatt ist parallel zum Boot – und ziehen es zu sich heran.



Vorsicht: Bei diesem Manöver nicht hinauslehnen und das Paddel keinesfalls unter den Rumpf bringen, sonst führt diese Aktion schnell zum Badespaß.

Notfallschläge

Wenn das Kanu überraschend zu kippen droht, z. B. weil sich die Mitpaddler gleichzeitig zu einer Seite herauslehnen, ein Motorboot direkt neben dem Kanu einen großen Schwell erzeugt oder das Boot auf einen Stein aufläuft, kann man versuchen, das Boot mit der **Paddelstütze** zu stabilisieren. Dazu benutzen Sie das Paddel wie einen Ausleger. Sie drücken es auf der Kenterseite mit dem Paddelblatt möglichst weit außen flach auf das Wasser.

Paddelstütze



Die Tour

Westschären, Schweden



Bevor es losgeht

Tourenplanung

Bei der Wahl des Gebietes für Ihre Kanuwanderung spielen unterschiedliche Faktoren eine Rolle. Wenn wir nicht gerade ein bestimmtes Traumziel im Blick haben, das wir immer schon einmal befahren wollten, grenzen wir die Auswahl des Paddelgebietes anhand der folgenden Fragen ein.

- ▷ Dauer: Wie viel Zeit haben wir zur Verfügung?
- ▷ Anfahrt: Wie lange darf die Anfahrt dauern, damit das Verhältnis Zeit im Boot und Zeit für die Anreise passt?
- ▷ Klima: Mit welchem Wetter ist zu der gewünschten Reisezeit zu rechnen – Niederschlag, Temperatur, Wind, Trockenheit? Das zu erwartende Wetter muss natürlich bei der Auswahl von nötiger Ausrüstung und Kleidung berücksichtigt werden. Extreme Trockenheit kann dazu führen, dass Teile der geplanten Tour komplett für die Befahrung gesperrt sind.
- ▷ Mitpaddler: Wer paddelt mit und welche Strecken/welchen Schwierigkeitsgrad kann das schwächste Gruppenmitglied mit Freude bewältigen?
- ▷ Kanu: Wollen wir lieber Kajak oder Kanadier fahren?
- ▷ Kanuvermieter: Gibt es vor Ort Kanuvermieter, die die entsprechenden Boote anbieten?
- ▷ Übernachtung: Sind für die Gruppe passende Übernachtungsmöglichkeiten vorhanden?
- ▷ Fahrzeuglogistik: Wer eigene Boote hat, kennt das Problem: Wie kommt man zurück zum eigenen Fahrzeug am Startpunkt? Gibt es am Ende der Tour Zugang zum ÖPNV? Vermieter bieten in der Regel einen Fahrservice an.

Haben Sie sich für eine Tour entschieden, geht es in die **Detailplanung**. Dabei sollten Sie die folgenden Punkte recherchieren:

- ▷ Ist mein Boot für diese Tour geeignet?
Wir halten z. B. einen Kanadier für eine Ostseeküstentour nicht für geeignet. Ein Kajak ist eventuell bei stark mäandernden Flüssen mit vielen Baumhindernissen keine gute Wahl. Ist mit vielen Untiefen zu rechnen, könnte ein Faltboot das übel nehmen.
- ▷ Passen die Ein- und Aussetzstellen zu meiner Tourenplanung?
Nur weil ein Fluss durch ein Dorf führt, muss das noch nicht heißen, dass man dort auch das Boot gut aus dem Wasser bekommt und Zugang zur Straße hat. Auch muss man sein Fahrzeug ggf. für die Dauer der Tour sicher abstellen können. Bootsvermieter müssen diesen Punkt auch anfahren.
- ▷ Wie sieht die Übernachtungslage aus?
Gibt es in für die Gruppe passenden Abständen die Möglichkeit, direkt am Gewässer zu übernachten und Frischwasser aufzunehmen? Muss hier ggf. reserviert werden?
- ▷ Einkaufsmöglichkeiten?
Gibt es in Gewässernähe die Möglichkeit, Lebensmittel oder Ausrüstung (z. B. Treibstoff für den Kocher) nachzukaufen?
- ▷ Gibt es Hindernisse oder Gefahren?
Hierzu zählen z. B. Wehre, Schleusen, Stromschnellen, Fischtreppen, Umtragestellen usw. Sie sollten sich unbedingt im Vorfeld anschauen, welche Hindernisse wann auf Sie warten, um entsprechend umsichtig reagieren zu können. Für die Tourenplanung ist vor allem wichtig, dass Hindernisse ein erheblicher Zeitfaktor sein können. Stellen Sie sicher, dass Sie die passende Ausrüstung dabeihaben (Bootswagen, Treidelleine, Kleingeld für die Schleuse ...).

A full-page background image showing the silhouette of a person in a canoe on a body of water. The person is seen from behind, holding a paddle. The sky is filled with dramatic, colorful clouds in shades of blue, orange, and yellow, suggesting a sunset or sunrise. The horizon line is visible in the distance.

Index

*Höchste Zeit, einen Lagerplatz zu finden – Abendstimmung,
Masuren, Polen*

A/B

Abschleppgeschirr	32
Aluminium	18
Badestellen	107
Baumhindernisse	64
Beaufort	98
Bekleidung	89
Beladen des Boots	93
Betonnung	104
Boot-über-Boot-Rettung	76
Bootswagen	28
Brücken	66
Bugform	16
Buschwerk	65

C/D

Campingausrüstung	85
Detailplanung	80
Doppelpaddels	25
Drehwinkel	26

E/F

Eskimorolle	76
Essen	87, 112
Faltboote	22
Faltschüssel	89
Fließgeschwindigkeit	61
Flüsse	60

G/H

Gewebeklebeband	35
Gurtbänder	33
Hindernisse	61, 65
Holz	17
Hund an Bord	114
Hygiene	86

K

Kajak	12, 50
Kajakpaddel	25
Kanadier	10, 41
Kanadierpaddel	23
Kanufloß	75
Kanutonnen	31
Kanuwanderführern	83
Kartentasche	32
Kehrwasser	62
Kenterung	73
Kiellinie	15
Kleidung	86
Kleinkram	86
Kommandos	107
Kunststoffe	21

L

Lagerfeuer	91
Laminate	20
Lautstärke	93
Lebendige Hindernisse	70
Leinen	33
Lukendeckel	29

M

Maße und Formen	13
Materialien	17
Medikamente	86
Müll	91

N

Neuentwicklungen	21
Notbremse	50
Notfälle	71
Notfallschläge	49

O/P

Orientierung	101
Packliste	84
Paddel	23
Paddelbrücke	43
Paddeln im Team	107
Paddelsicherung	32
Papierkram	87
Persenning	29
Polyethylen	19

R

Recherche	81
Reparatur-Set	35
Rettungsmanöver	75

S

Schleusenanlagen	67
Schwamm	35
Schwan	70
Schwell	71
Schwimmhilfen	27
Schwimmweste	27
Seen	59
Seezeichen	104
Sicherheitsausrüstung	32
Sichtzeichen	107
Smartphone-Hülle	32
Sog	71
Spiegelheck	16
Spritzdecken	29
Stromzungen	61

T

Tagesetappe	95
Tageslicht	96

Tiere und Pflanzen	92
Toiletten	90
Topografischen Karten	103
Tourenplanung	79
Transport	35
Treideln	68
Trockensäcke	30

U

U-Spant	14
Übernachtung	108
Umsetzhilfen	67
Umtragen	62, 69
Unterwegs	90

V

V-Spant	14
Vorbereitung	81
Vorschriften	104

W/Z

Wanderpaddel	24
Waschen	92
Wasser	110
Wasserdicht	30
Wassersportkarten	83
Wassertemperaturen	96
Wehre	67
Wetter	96
Wildwasserklassifizierung	63
Wildwasserpaddel	24
Windrichtung	100
Wurfsack	32
Zelt	85