

Wege aufs Wasser

Leitfaden für Paddler
KANU & SUP



Reviere
Ausrüstung
Verhalten & Sicherheit
Kanu-Fahrschule
SUP-Paddeltechnik

Impressum

2. erweiterte Auflage 2025

Bundesverband Kanu e.V. (BVKanu)
Gunther-Plüschow-Str. 8 | 50829 Köln
Tel. +49 (0)221 595 71-0 | info@bvkanu.de
www.bvkanu.de



Der **Bundesverband Kanu (BVKanu)** ist der Unternehmensverband der Kanubranche für die Bereiche Tourismus, Schulung, Industrie und Handel. Wir wollen Menschen den verträglichen Zugang zum und positive Erlebnisse im Naturraum Gewässer ermöglichen.

Die Mitglieder garantieren Qualität und qualifizierte Mitarbeiter, Sicherheit und fachkundige Einweisung sowie einen Einsatz für den Naturschutz im Kanutourismus. Zusätzlich haben viele BVKanu-Mitglieder das Qualitätssiegel QMW Kanu für besonders gute Qualität und Sicherheit (siehe dazu Seite 45).

Konzept & Text: Thomas Kettler

Layout & Satz: Nicole Laka, Carola Hillmann

Text Paddel-Fahrschule: Klaus Mumm

Text Materialkunde: Klaus Mumm, Christian Zicke/Lettmann, Thomas Kettler

Illustrationen Paddel-Fahrschule: Ann-Sophie Ränger, Carola Hillmann

Illustrationen SUP-Paddeltechnik: Klaus Mumm

Druck & Gesamtherstellung: KOPA, kopa.eu

©Bildnachweise: Titelfoto: Thomas Kettler [M] | Fotos Innenteil – Autoren des Thomas Kettler Verlags: Michael Hennemann | Thomas Kettler | Andy Klotz | Jörg Knorr | Björn Nehrhoff | Lars Schneider | Stefan Schorr | Alfons Zaunhuber | Eva Bisani & Lukas Kozminski.

©Weitere Bildgeber: Phil Boerave | Falk Bruder | Param Gill | Michael Neumann | Lahntours-Aktivreisen | Firma Lettmann | Antje Thiel | Die Zugvögel.

©Bildnachweise Wikicommons: Schneeballtoaster (S. 56 o.) | Lukasz Lukasik (S. 56 u.).

Diese Broschüre können Sie beim Thomas Kettler Verlag beziehen:

Tel. 040 - 39 10 99 10 | mail@kanu-kompass.de

www.thomas-kettler-verlag.de | www.kanu-buch.de

Der Buchhandel kann auch bei PROLIT bestellen: Bestell-Nr. 185-95565

Inhaltsverzeichnis

Seite

I. Warum paddeln? _____	4
II. Wo kann ich denn paddeln? _____	8
III. Mit welchem Kanu fahr ich los? _____	24
Wahl des Bootes – notwendiges Zubehör – Bootslagerung	
IV. Ist paddeln gefährlich? – Auf was muss ich achten? ____	30
Verhalten und Sicherheit auf dem Wasser – Gefahrenquellen	
V. Wie lerne ich denn paddeln? _____	36
Kleine Paddel-Fahrschule	
VI. Jetzt geht's los! _____	42
Mietkanu – eigenes Kanu – Transport – Kennzeichnungspflicht – Übernachtung & Ausrüstung – Kanu beladen – Unterwegs mit Kind – Unterwegs mit Hund – Umtragen – Treideln – Gewässerkunde – Kentern – Pegel & Gewässersperrungen – Naturschutz – Regeln für Paddler	
VII. Ich will mehr wissen über meine Ausrüstung! _____	58
Ein wenig Materialkunde – Boote, Paddel, Schwimmwesten, Kleidung zum Paddeln	
VIII. SUP – Stehplatz der besonderen Art _____	64
SUP-Board – Finne – Leash – Paddel – Transport & Lagerung – Kleidung & Schwimmweste – Geschwindigkeit, Wind & Wetter – SUP & Schifffahrt	
IX. SUP-Paddeltechnik _____	73
Literatur-Tipps _____	76
Wichtige Binnenschifffahrtszeichen & Schallsignale _____	78
Internationale Wildwasser-Klassifizierung _____	79

I.

Warum paddeln?

Paddeln macht Spaß, ist gesund und gibt uns auf entspannende Art und Weise die Möglichkeit, der Natur nahe zu sein. Wenn wir mit wachen Sinnen unterwegs sind, das leise Plätschern des Wassers auf uns wirken lassen, finden wir beim Paddeln unseren eigenen Rhythmus der uns schnell den hektischen Alltag vergessen lässt.

Die Grundlagen des Paddelns sind leicht erlernbar. Mit ein wenig Übung ist fast jeder der schwimmen kann, unabhängig vom Alter oder Handicap, in der Lage, auf stehenden und leicht fließenden Gewässern ein Paddelboot oder SUP-Board zu steuern.





Irgendwo weit weg, im Norden Skandiaviens, an der Westküste Kanadas, in einer Bucht Thailands, liegen die Traumziele vieler Urlauber und Paddler. Doch schon Goethe bemerkte: „Willst Du immer weiter schweifen? Sieh, das Gute liegt so nah!“

Und wie recht er damit hatte – denn **Deutschland ist ein wahres Paradies für jeden Paddler**, egal ob mit Kajak, Canadier oder dem SUP-Board.

Da sind die weiten Sandstrände an unseren Küsten, die Auenbäche und klaren Seen im Norden und Osten, die gar mehrwöchige Gepäcktouren möglich machen; die Mitte Deutschlands, wo wir im Boot die Flüsse hinuntertreiben, entlang

trutziger Burgen, reizvoller Städte und romantischer Dörfer, auf den Spuren der Kultur und Geschichte unseres Landes. Oder der Süden, der uns einlädt zu Wanderfahrten mit Einkehr in gemütlichen Biergärten und zu Fahrten auf leichtem und spritzigem Wildwasser vor herrlicher Alpenkulisse.

Fernab vom Massentourismus können wir erfahren, was wir vielfach schon verloren zu haben glaubten. Gerade Jüngere legen zunehmend Wert auf Nachhaltigkeit und wertschätzenden Umgang mit Ressourcen und unserer Natur.

Dem haben viele Unternehmen Rechnung getragen und sich dem Ausbau des sanften Tourismus vor Ort verschrieben.

Sicherlich sind das abendliche Lagerfeuer und die Nacht im Zelt in der Stille des Waldes ein echtes Erlebnis. Jedoch bedeutet eine Tour mit dem Paddelboot nicht zwangsläufig auf Komfort zu verzichten, denn für jeden Geschmack gibt es meist Übernachtungsmöglichkeiten im Gasthof oder Hotel in Wassernähe.

Und dank der zahlreichen Kanuvermieter und Veranstalter bleiben auch für Paddel-Neulinge oder Paddler ohne eigenem Boot keine Wünsche offen.

Paddeln zeichnet sich zwar durch Individualität aus, doch manch einem macht es noch mehr Spaß mit Freunden, der Familie oder im Verein. Man tauscht sich aus über das Erlebte, über geplante Touren

oder das eigene Boot und die Ausrüstung. Einen ersten Einblick in diese tolle Art der Freizeitgestaltung und Informationen zu Paddelrevieren, Ihrem Boot, der erforderlichen Ausrüstung und der wichtigsten Sicherheitsaspekte will Ihnen diese Broschüre geben, wobei hier das Paddeln auf Wildwasser oder auf hoher See angenommen sind.

Los geht's! Das Abenteuer beginnt vor der eigenen Haustür!

II.

Wo kann ich denn paddeln?

Fast 40.000 Gewässerkilometer eignen sich in Deutschland für wassertouristische Aktivitäten. Ruhiges Paddeln findet auf Binnenseen und zahmen Flüssen vor allem bei Anfängern, Familien und Naturfreunden großen Anklang.

Als Einsteiger werden es zu Beginn nicht Großgewässer wie die offene Nord- oder Ostsee mit den verbundenen Boddengewässern sein und auch nicht Deutschlands Großseen wie Müritz, Bodensee oder Chiemsee und auch nicht Flüsse mit heftiger Strömung oder regem Schiffsverkehr. All diese Gewässer erfordern ein gewisses Maß an Erfahrung, guter Fahrtechnik, körperlicher Fitness und entsprechender Ausrüstung.





REGION 1

Schlei | Treene, Eider, Sorge | Schwentine & Seen der Holsteinischen Schweiz | Travetal, Wakenitz, Lauenburgische Seen | Alster | Untere Elbe (auch Tideelbe) | Stör | Ilmenau | Luhe | Seeve | Oste | Aller | Örtze | Böhme | Unterweser | Hunte | Hase | Untere Ems



REGION 2

Deutsche Ostseeküste | Peene | Recknitz | Mildenitz- & Warnow-Tal | Mecklenburgische Kleinseenplatte | Müritz-Elde-Wasserstraße | Trebel | Tollense | Feldberger Seen | Oder | Havel | Dahme & Spree | Spreewald | Leipziger Neuseenland | Mulde, Weiße Elster | Bode | Saale & Unstrut | Obere Elbe



REGION 3

Rhein | Ruhr | Lippe | Obere Ems & Werse | Niers | Rur | Wupper | Weser | Bega & Werre | Leine | Rhume | Oker | Diemel | Emmer | Eder | Fulda | Werra | Lahn



REGION 4

Saar | Mosel | Ahr | Sauer | Neckar | Enz | Jagst & Kocher | Main | Tauber | Obere Donau | Große Lauter | Altrhein, Alte Elz und Taubergießen | Hochrhein | Bodensee | Schussen



REGION 5

Fränkische Saale | Obermain & Untermain | Regnitz | Wiesent | Pegnitz | Naab und Vils | Regen | Altmühl | Wörnitz | Donau | Inn | Salzach | Amper | Isar | Loisach | Bayerische Seen | Lech | Iller

Vom hohen Norden in die Tiefebene

Paddeln zwischen zwei Meeren

Schleswig Holstein, Hamburg, Bremen und Niedersachsen



Schlei | Treene, Eider, Sorge
| Schwentine & Seen der Hol-
steinischen Schweiz | Travel-
tal, Wakenitz, Lauenburgische
Seen | Alster | Untere Elbe
(Tideelbe) | Stör | Ilmenau |
Luhe | Seeve | Oste | Aller |
Örtze | Böhme | Unterweser |
Hunte | Hase | Untere Ems

Von den Küsten der **Nord-** und **Ostsee**, über die Stadtstaaten Hamburg und Bremen bis hinunter an die Höhenzüge des Harzes, wartet ein ebenso aufregendes wie vielseitiges Wasserwanderrevier auf seine Entdeckung – mit Tausenden von Paddelkilometern bietet der Nordwesten Deutschlands genug Potential für ein ganzes Paddlerleben.

Abenteuerliche Flusstouren auf verträumten kleinen Bächen wechseln sich mit mächtigen Flüssen ab. Da kann man auf der **Schwentine** tagelang von See zu See, auf der gewundenen **Alster** in die Millionenstadt Hamburg paddeln oder über die **Schlei** auf alten Wikingern die **Ostsee** erreichen.

Die Seen der **Holsteinischen Schweiz** wiederum locken, mit vielen Bademöglichkeiten und guter Infrastruktur, Einzelpaddler und Familien. Nebenbei bieten die drei Hansestädte Bremen, Hamburg und Lübeck, dazu viele kleinere Städte und Ortschaften entlang der Flüsse, wie Meppen, Lüneburg oder Friedrichstadt viel Kultur, damit auch an Ruhetagen keine Langeweile aufkommt.

Bücher zu dieser Region:



▶ KANU KOMPASS
▶ Deutschland
Nordwest
ab 2026



▶ KANU KOMPAKT
▶ Holsteinische
Schweiz



▶ SUP-GUIDE
▶ Ostseeküste
& Holstein



▶ SUP-GUIDE
▶ Hamburg
& Umland
▶ zwischen
Heide & Harz

Von der Ostseeküste übers Seenparadies ins waldreiche Mittelgebirge

Mecklenburg-Vorpommern, Brandenburg, Berlin, Sachsen-Anhalt, Sachsen, Thüringen



Wasser, wohin man blickt – die Bundesländer Mecklenburg-Vorpommern, Brandenburg und Berlin eröffnen unendlich viele Möglichkeiten zum Wasserwandern auf flachen Boddengewässern, zahllosen Seen und ruhigen Fließgewässern.

Ob mit dem eigenen oder einem gemieteten Kanu, auf eigene Faust oder in Begleitung ausgebildeter Kanuguides – die ganze Region bietet mit dem Paddel in der Hand aus ungewöhnlicher Perspektive viel Zeit zum Durchatmen und Ausspannen und viel Zeit füreinander. Aber auch zum Entdecken, wie auf den romantischen und abwechslungsreichen Flüssen in Thüringen, Sachsen und Sachsen-Anhalt, wo Geschichte in historisch interessanten Orten erlebbar wird. Immerhin war hier einst das kulturelle Zentrum Europas und noch heute findet man einzigartige Zeugnisse der Geschichte.



Die **Mecklenburgische Kleinseenplatte** lädt zu mehrwöchigen Gepäcktouren ein über zahllose Seen, oft aufgereiht an einem Flusslauf wie Perlen auf einer Kette. In den Sommermonaten sind sie bei allen Paddlern sehr begehrt.

Auf den stillen Wasserwegen der **Feldberger Seenlandschaft**, auf **Trebel, Tollense** und den Ostsee-Zuflüssen **Uecker, Peene, Recknitz** und **Warnow**, ist man dagegen selbst im Sommer oft allein.

Südöstlich von Berlin lässt sich auf **Dahme** und **Spree** – der „**Märkischen Umfahrt**“ –, eine 175 Kilometer lange Rundtour paddeln, die in Deutschland ihresgleichen sucht. Der grüne Dschungel des 475 Quadratkilometer großen Biosphärenreservats **Spreewald** mit seinem Labyrinth der „Fließe“ ist nicht nur ein einzigartiges Paddelrevier, sondern auch sonst ein beliebtes Reiseziel.

Deutsche Ostseeküste | Peene | Recknitz | Mildnitz- & Warnow-Tal | Mecklenburgische Kleinseenplatte | Müritz-Elde-Wasserstraße | Trebel | Tollense | Feldberger Seen | Oder | Havel | Dahme & Spree | Spreewald | Leipziger Neuseenland | Mulde, Weiße Elster | Bode | Saale und Unstrut | Obere Elbe



Bücher zu dieser Region:

KANU KOMPASS

- ▶ Dänische Südsee, Deutsche Ostsee
- ▶ Mecklenburg-Vorpommern
- ▶ Brandenburg & Berlin



KANU KOMPAKT

- ▶ Mecklenburgische Kleinseen 1 & 2
- ▶ Müritz-Elde-Wasserstraße
- ▶ Peene
- ▶ Potsdam, Werder, Spandau
- ▶ Berlin
- ▶ Märkische Umfahrt
- ▶ Spreewald



SUP-GUIDE

- ▶ Mecklenburger Seen
- ▶ Berlin & Umland
- ▶ Spreewald & Lausitzer Seen

Von der Industriekultur zur märchenhaften Mitte

Deutschlands Mitte von West bis Ost

Nordrhein-Westfalen, Rheinland-Pfalz, Hessen



Vorbei an romantischen Städten und Dörfern, trutzigen Burgen, Kirchen und Schlössern, entlang der deutsch-deutschen Grenze oder auf den Spuren von Industriekultur und Weserrenaissance – immer gibt uns das Wandern mit dem Kanu die Möglichkeit Geschichte zu erleben, uns von einer vielseitigen Landschaft verzaubern zu lassen, Stille zu genießen und die Natur aus einem völlig neuen Blickwinkel zu erfahren. Dabei prägen die Kanuwanderflüsse **Lahn, Fulda, Werra, Weser, Leine, Ruhr, Lippe** und **Ems** sowie ihre wichtigsten Nebenflüsse weitgehend das Landschaftsbild des mittleren und westlichen Teil Deutschlands.



Ein anfängertauglicher, landschaftlich ansprechender Kanuwanderfluss, der reizvolle Kontraste der industriellen Vergangenheit und Gegenwart mit Mix aus Natur-, Kultur- und Freizeitlandschaft bietet, ist die **Ruhr**.

Im tief eingeschnittenen Tal der **Wupper** stehen viele im Spätmittelalter entstandene Schleifmühlen, die noch im Originalzustand erhalten sind. Nicht selten beherbergen sie heute attraktive Ausflugslokale.

Zwischen steil aufragenden Buntsandsteinfelsen fließt die **Rur** teils durch den Nationalpark Eifel und bezaubert mit einem abwechslungsreichen Landschaftsbild aus romantischen Eifeldörfern, Burgen, Wiesen und Wäldern.

Die **Lahn** durchfließt eine Landschaft wie sie schöner und vielseitiger kaum sein kann – mächtige Burgruinen und Schlösser, bedeutsame Kirchen und Klöster begegnen dem Kanufahrer.

Auf einer **Weser**-Wanderfahrt entdeckt man die alten Städte der Weserrenaissance, aber auch verwunschene Naturparks, Sagen und Märchenfiguren wie Doktor Eisenbart, Baron von Münchhausen oder den Rattenfänger von Hameln.

Rhein | Ruhr | Lippe | Obere Ems & Werse | Niers | Rur | Wupper | Weser | Bega und Werre | Leine | Rhume | Oker | Diemel | Emmer | Eder | Fulda | Werra | Lahn

Bücher zu dieser Region:



KANU KOMPAKT

- ▶ Ruhr
- ▶ Ems
- ▶ Lippe
- ▶ Lahn
- ▶ Weser
- ▶ Werra



SUP-GUIDE

- ▶ Nordrhein-Westfalen



SUP-GUIDE

- ▶ zwischen Heide & Harz

4

Region

Von der Weinstraße zum Bodensee

Der Südwesten Deutschlands

Saarland, Baden-Württemberg



Von den sonnenbeschienenen Schieferhängen von **Mosel** und **Saar**, deren herrliche Mäander sich entlang endloser Weinberge ziehen, bis hin zum **Bodensee**, erwartet den Urlauber Paddelvergnügen pur. In der Region haben die Hohenzollern und Staufer unzählige romantische Burgen und Schlösser als Zeugen der Geschichte entlang der Ufer zurückgelassen. Das mediterrane Klima lädt ein zu Touren bis spät in den Herbst.



Landschaftlich besonders eindrucksvoll sind die von Urwald bedeckten Steilhänge der **Saar** und die einzigartige Weinkulturlandschaft der **Mosel**, in der sichtbare Spuren der Römer und Kelten zu finden sind.

In den ungebändigten Seitenarmen des **Rheins** – **Altrhein**, **Alte Elze** und **Taubergießen** – mit ihrem weitverzweigten Gewässernetz inmitten einer weitläufigen Auenwald- und Wiesenlandschaft, entdeckt der Paddler viele seltene Tier- und Pflanzenarten.

Neckar, **Jagst**, **Kocher**, **Enz** und **Obere Donau** haben sich in vielen Kurven ihr Bett gegraben und Durchbruchstäler hinterlassen. Wandern, Paddeln, Klettern und Radfahren lassen sich besonders im **Oberdonautal** wunderbar kombinieren.

Hinter der Schwäbischen Alb fällt die Landschaft steil ab ins Alpenvorland. Dort bietet der **Bodensee**, das „Schwäbische Meer“, Deutschlands größtes Binnengewässer, ungeahnte Paddelmöglichkeiten.

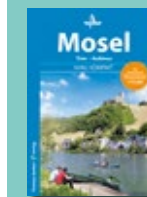


Saar | Mosel | Ahr | Sauer | Neckar | Enz | Jagst & Kocher | Main | Tauber | Obere Donau | Große Lauter | Altrhein, Alte Elz und Taubergießen | Hochrhein | Bodensee | Schussen

Bücher zu dieser Region:



OUTDOOR
KOMPASS
▶ Bodensee



KANU KOMPAKT
▶ Mosel



SUP-GUIDE
▶ Allgäu &
Bodensee

www.kanubuch.de

Vom Main bis zu den Alpen

Der Süden

Bayern



Das nördliche Bayern lockt mit gemütlichen Biergärten, deftiger Hausmannskost und viel Natur. Hier erwarten Sie sowohl spritziges, leichtes Wildwasser auf der **Wiesent** ebenso wie ruhige Wanderfahrten auf **Fränkischer Saale, Main, Regnitz** oder der romantischen **Altmühl**.

Bayerns Süden dagegen fordert nicht nur Wildwasserpaddler, sondern bietet auf **Loisach, Isar** und **Amper** auch tolle Touren für geübte Wanderpaddler vor der beeindruckenden Kulisse der majestätisch aufragenden Alpengipfel.



Fränkische Saale | Obermain, Untermain | Regnitz | Wiesent | Pegnitz | Naab & Vils | Regen | Altmühl | Wörnitz | Donau | Inn | Salzach | Amper | Isar | Loisach | Bayerische Seen | Lech | Iller

Die **Donau**, zweitlängster Strom Europas, gehört zu den beliebtesten Paddelflächen Deutschlands und begeistert Paddler im Donaudurchbruch mit spektakulären Felsen und einer flotten Strömung.

Bis Bamberg ist der junge **Main** noch nicht schiffbar und Paddler haben die Idylle ganz für sich allein. Viel Kultur und Kulinarisches erwarten den Bootswanderer auf dem **Untermain**. Liebliche weinbewachsene Hügellandschaften wechseln mit gemütlichen alten fränkischen Dörfern und interessanten Städten. Es lohnt sich, während der paddelfreien Tage, einmal an einer Weinlese teilzunehmen.

Wiesent, Pegnitz, Wörnitz, Naab, Vils und **Regen**, dessen einsamer Oberlauf auch „Bayerisch Kanada“ genannt wird, sowie auch die **Altmühl** bieten die ideale Kulisse für den unbeschwerten teils ein- bis zweiwöchigen Kanuurlaub für die ganze Familie. Kinder können im Hobbysteinbruch zu Fossilien-Schatzsuchern werden und so eine Menge über die Urzeit vor 150 Millionen Jahren erfahren.

In Bayern gibt es zudem **zahlreiche** wunderschöne **Seen**, die mit kristallklarem Wasser bestechen. Einige von ihnen laden zu tagelangen Rundtouren mit dem Kanu oder dem Stand up Paddle-Board ein.

Bücher zu dieser Region:



- ▶ Bayern
▶ Nördliche Alpengseen



- ▶ Altmühl
▶ Naab & Vils
▶ Isar & Loisach



- ▶ Bayerisches Alpenvorland
▶ Allgäu & Bodensee

Unsere Nachbarn in Europa

Dänemark | Schweden | Norwegen | Finnland | Polen | Tschechien | Österreich | Schweiz | Slowenien | Kroatien | Italien | Griechenland | Frankreich | Belgien | Luxemburg | Niederlande



Tiefe Schluchten, liebevolle Seenlandschaften, wilde Küstenzüge: Europa ist nicht nur kulturell vielfältig, sondern auch landschaftlich. Ob bei unseren unmittelbaren Nachbarn, im hohen Norden oder im mediterranen Süden. Einen besonderen Blick auf diese Vielfalt erhalten all jene, die sich in fremden Ländern aufs Wasser begeben. Wer sich nicht zutraut auf eigene Faust loszufahren, kann sich einem der deutschsprachigen Touristik- und Reiseanbieter anschließen. Auf der Website des **Bundesverband Kanu (BVKanu)** werden Sie fündig.



Unser kleiner Nachbar **Dänemark** hat mit der Gudena, dem 160 Kilometer langen Wildnisfluss in Jütland, das perfekte Paddel-Terrain für Skandinavien-Neulinge. Von dort ist es nicht mehr allzu weit ins südliche **Schweden**. In Småland, Dalsland, Värmland oder dem Glaskogen locken Tausende kleine und große Seen zu ausgedehnten Wildnistouren.

Norwegens Süden ist ein Paradies für Outdoor-Fans und hat ebenfalls viel zu bieten: die Fjorde im Westen, die beeindruckende Südküste mit ihren Schärengärten oder die familienfreundlichen Seen Femund und Isteren. **Finnland** ist zu Unrecht noch nicht so richtig in den Fokus der Paddler gerückt, dabei sind die glasklaren Seen im Sommer von einer 20 Stunden scheinenden Sonne erwärmt. Auf einer Fläche so groß wie Deutschland soll es fast 190.000 geben.

Dichte Wälder, beinahe noch im Urzustand, und 3.300 Gewässer bilden die Masurische Seenplatte im Nordosten **Polens**. Für traumhafte Urlaube mit Zelt und Kanu ist die Gegend her-



vorragend geeignet. Eine Kanutour auf Moldau oder Eger ist ein Genuss und die Infrastruktur entlang der Flüsse verhältnismäßig gut ausgebaut, denn in keinem anderen europäischen Land ist der Kanusport so populär wie in **Tschechien**.

Die Vielfalt der Gewässer **Österreichs** und der **Schweiz** ist beeindruckend – stille Flussauen inmitten schattiger Wälder wechseln sich ab mit flott strömenden Bächen und still daliegenden Seen. Die saubersten von ihnen haben Trinkwasserqualität.

Bestechend schön, aber größtenteils nur etwas für Wildwasser-Experten ist die smaragdgrün schimmernde Socă in **Slowenien** und in **Kroatien** taucht man in die einsame Inselwelt der Kvarner Bucht ein.

Ein Klassiker unter den Kajaktouren im Mittelmeer ist die Inselumrundung von Elba oder Sie paddeln entlang der sonnigen sardischen Ostküste. Vom Lago Maggiore windet sich der Ticino über 110 Kilometer bis zum Po. Er ist selbst unter „Experten“ noch ein Geheimtipp. Paddeln in **Italien** bedeutet: Sandstrände, Steilküste & Dolce Vita. Oder wie wäre es mit einer Seekajak-Expedition vor der Insel Skopelos? Direkt an der Ostküste **Griechenlands** gelegen, verfügt sie über eine Küstenlinie von mehr als 70 Kilometern – teils völlig unberührt mit hohen zerklüfteten Kalksteinfelsen, vielen Meereshöhlen, Felsbögen und verlassen Stränden.

Traumregionen zum Kanufahren gibt es in **Frankreich** en masse. Wer eine Tour auf Ardèche, Dordogne, Lot, Loire oder Allier – um nur einige zu nennen – unternommen hat, kommt garantiert wieder. **Belgien**: klein, aber oho! Die Stromschnellen der Amel, gilt es mit Geschick zu manövrieren und die malerische Ortschaften, Burgen und Festungen entlang der Ourthe und Semois verströmen Mittelalter-Feeling. Das Zahmwasser der Mosel (Musel, Sauer (Sûre) und des Obersauerstausees locken in den Nachbarstaat **Luxemburg**.

Auch in den **Niederlanden** kann man wunderbar Kanufahren! Sehr schön ist es zum Beispiel, in aller Ruhe durch das Labyrinth aus Flüssen und Wasserbetten in den Nationalparks zu paddeln.

Bücher zu diesen Regionen:



- PADDELLAND**
- ▶ Niederlande
 - ▶ Österreich
 - ▶ Schweiz



- KANU KOMPASS**
- ▶ Südschweden
 - ▶ Dänische Südsee, Deutsche Ostsee



- OUTDOOR KOMPASS**
- ▶ Ardèche
 - ▶ Südnorwegen
 - ▶ Südschweden



- KANU KOMPAKT**
- ▶ Dordogne
 - ▶ Loire 1
 - ▶ Loire 2



- SUP-GUIDE**
- ▶ Kärnten
 - ▶ Salzkammergut

III.

Mit welchem Kanu fahre ich los?

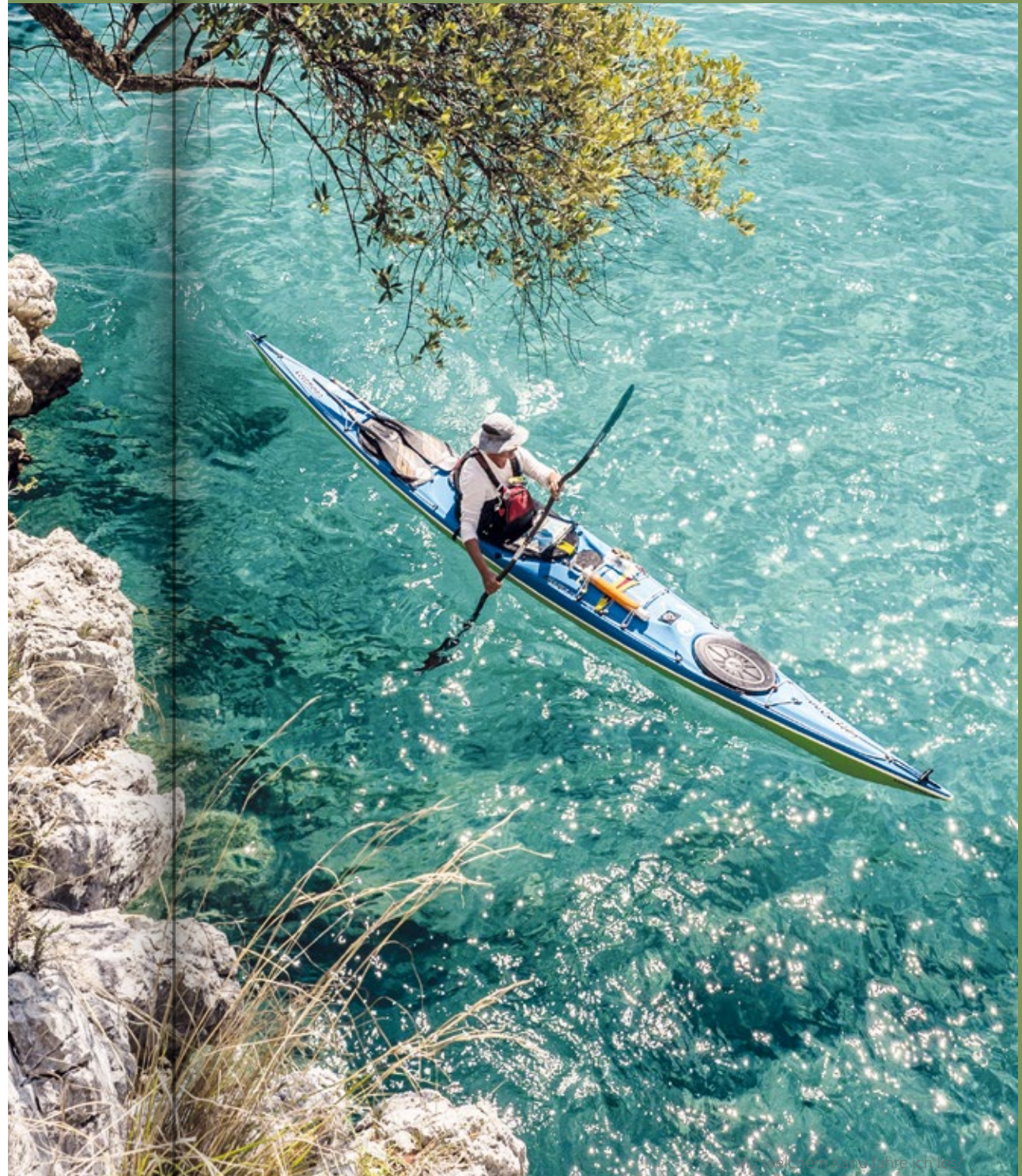
Wahl des Bootes – notwendiges Zubehör – Bootslagerung

In Deutschland wurde in den Anfängen des Paddelsports der Begriff **Kanu-sport** für alle Boote, die mit einem Paddel angetrieben werden, eingeführt.

Bei den Bootstypen unterscheidet man zwischen **Kajak** (geschlossenes Boot mit Sitzluke und Doppelpaddel) und **Kanu** (offenes Boot mit Einzel-/Stechpaddel). Umgangssprachlich wird das offene Kanu in Deutschland auch als **Canadier/Kanadier** bezeichnet. In anderen Ländern wird es canoe / canoë genannt.

Die aus Birkenrinde gefertigten **canoes** waren Transportboote der amerikanischen Ureinwohner in den unwegsamen Waldgebieten Nordamerikas. Die Inuit haben aus Knochen, Treibholz und Tierfellen das schnelle, meerestaugliche **Kajak** für die Jagd auf dem arktischen Eismeer entwickelt.

Wir unterscheiden in dieser Broschüre, wenn wir über Boote / Kanus schreiben, zwischen **Kajak** und **Canadier** und verwenden den Begriff **Kanu** nur als Oberbegriff beider Bootsformen.



Wahl des Bootes

Nicht ganz unwesentlich für die Auswahl des richtigen Bootstyps ist die Frage, wo Sie paddeln wollen.

Das **Kajak** ist oft bis auf eine kleine Sitzluke geschlossen, wird mit einem Doppelpaddel gefahren und ist insbesondere für kleine, schnelle Flüsse oder auch Großgewässer geeignet. Sicherlich ist man, zumindest mit längeren Kajaks, meist schneller unterwegs. Der Nachteil liegt jedoch darin, dass die Zuladung beschränkt, das Ein- und Aussteigen umständlich und die Sitzposition, anders als beim Canadier, durch die Bauweise vorgegeben ist. Kajaks gibt es generell für ein oder zwei Personen, während im Canadier auch eine vierköpfige Familie Platz findet.

Der mit dem Stechpaddel angetriebene und offene **Canadier** eignet sich vor allen Dingen für Wandertouren und bietet mehreren Personen mit viel Gepäck Platz. Er ist erste Wahl für den Familienurlaub, weil reichlich Ausrüstung und Kinder, die noch nicht selbst paddeln, gut mitgenommen werden können. Das Boot besticht durch sein großzügiges Raumangebot und das einfache Beladen, bzw. Ein- und Aussteigen; Kinder können sich in ihm freier bewegen. Auch bieten sich im Sitzen mit angewinkelten oder gestreckten Beinen oder auch kniend variantenreiche Sitzpositionen, die ein

ermüdungsfreieres Paddeln ermöglichen. Die größere Kippstabilität wird vom Anfänger als angenehm empfunden. Sein Nachteil liegt eindeutig in der größeren Windanfälligkeit. Diese und der Schutz vor Spritzwasser und Regen, kann aber durch eine Persenning (Abdeckung mit Sitzöffnungen) vermindert werden.

Eine Sonderform sind **Faltboote** (Canadier und Kajak). Sie können für das gleiche Tourenspektrum eingesetzt werden wie feste Boote, lassen sich durch das kompakte Packmaß im unaufgebauten Zustand aber leichter transportieren (z.B. auch mit der Bahn) und nehmen in der Garage oder auf dem Dachboden weniger Platz weg.

Schlauchboote (Luftboote) – in Canadier- oder Kajakform – sind in der Regel relativ langsam und laufen nur mäßig geradeaus, sodass sie für längere Touren auf Wanderflüssen nur bedingt geeignet sind. Sie sind für mittelschweres Wildwasser konzipiert.

Paddeln mit Wandern verbinden? Kein Problem! Schauen Sie sich mal ein



sogenanntes **Packraft** an. In wald- und hügelreichen Regionen mit teils zügig strömenden Flüssen verbinden die leichten, aber dennoch sehr robusten „Rucksackboote“ mit dem kleinen Packmaß für den kombinierten Einsatz aus Wandern und Paddeln beide Naturerlebnisse auf ideale Weise.

Hier nochmal zur Übersicht:

- ▶ **Kajak** – Feststoff- oder Faltboot mit oder ohne Steuervorrichtung (Wildwasser, Wanderflüsse, Seen, Küstenfahrten).
- ▶ **Canadier** (Seen, Wanderflüsse, leichtes Wildwasser – erste Wahl für Familientouren).
- ▶ **Schlauch-Canadier /-Kajak, Packraft** (Wildwasser, wenig windanfällige Seen und Flüsse, Expeditionstouren).
- ▶ **Falt-Canadier** (Seen, Wanderflüsse, leichtes Wildwasser, Expeditionstouren).

Um sich für das individuell geeignete Kanu zu entscheiden, sollte man am besten ein sogenanntes „**Testival**“ besuchen, das von großen Fachhändlern, Kanuherstellern oder den Kanuverbänden meist an einem Wochenende zum Auftakt der Saison (April, Mai, teils auch im Juni) veranstaltet wird. Dort kann man vor einer Kaufentscheidung in Ruhe verschiedene Bootstypen ausprobieren.

SUP-Board

Einen wahren Boom hat in den letzten Jahren das **Stand-up-Paddling (SUP)** erfahren. Das Stehpaddeln auf einem festen (laminierten) Hardboard oder einem aufblasbaren Board (inflatable SUP bzw. iSUP) trainiert Gleichgewicht, Koordination und Muskulatur. Überdies ist so ein Board nach Feierabend schnell auf dem Wasser und sorgt für Spaß und Entspannung. Mehr dazu ab Seite 64.

Kanu-Zubehör

- ▶ **Paddel** – je nach Gewässer-, Bootstyp und Körpergröße. **Doppelpaddel** ab ca. 190 cm (Wildwasser) bis ca. 230 cm (Seekajak, breites Faltboot, ...). **Stechpaddel** bis ca. Schulterhöhe, für Kinder darf es ruhig etwas länger sein.
Tipp: Paddel- oder einfache Radhandschuhe schützen empfindliche Hände vor Blasen.
- ▶ **Reservepaddel.** Sollte vor allem bei Solopaddlern griffbereit vorhanden sein. So bleiben Sie auch im Notfall manovrierfähig.
- ▶ **Rettungsweste.** Kleine Kinder sollten nur mit ohnmachtssicherer Rettungsweste ins Boot. Sie hat einen Kragen,

der den Kopf über Wasser hält und so wirklich vor dem Ertrinken schützt.

- ▶ **Schwimmweste.** Erwachsene und Kinder, die gut schwimmen können, sollten sie tragen. Wie die Rettungsweste auch, muss sie dem Körpergewicht und der Größe des Trägers angepasst sein.
- ▶ **Wurfsack.** Zum Retten eines Schwimmers vom Ufer. Der Umgang mit dem Nylonbeutel mit Auftriebselement und etwa 20 Meter Seil will allerdings gelernt und regelmäßig trainiert sein.
- ▶ **Bootswagen.** Für längere Landtransporte unverzichtbar. Beim Kauf sollte gleich auf gute Verarbeitung geachtet werden. Er muss stabil, das Rohrgestell verschweißt statt genietet und zusammenklappbar sein, breite Räder und eine Stütze haben, so dass er auch von nur einer Person beladen werden kann.
- ▶ **Leinen** zum Festmachen, Halten und Treideln des Bootes.
- ▶ **Persenning** (Canadier). Wasserfeste Abdeckung (Spritzdecke) mit verschließbaren Sitzöffnungen.
- ▶ **Spritzdecke** (Kajak) zum wasserdichten Verschließen der Sitzluke(n), jedoch nur, wenn das stressfreie Aussteigen mit Spritzdecke bei einer Kenterung geübt wurde.
- ▶ **Lenzpumpe & Paddle Float** (Luftkissen) als extra Auftrieb fürs Paddel zum Stabilisieren des Kajaks beim Wiedereinstieg nach einer Kenterung).

Praktisches:

- **Spanngurte** zum Sichern der Säcke und Tonnen.
- **Knienpolster** /-matte aus geschlossporigem Schaumstoff fürs kniende Paddeln im Canadier.
- **Reparaturzeug** – dazu gehören: wasserfestes Duck Tape-Klebeband (klebt fast alles), Mehrzwecktaschenmesser oder ein Tool mit Schraubenzieher, eine Kombizange und ein Reparaturset für das Boot.
- **Schwamm** zum Säubern und „Entwässern“ des Bootes.
- **Kette und Schloss** zum Sichern des Bootes am Ufer bei Besichtigungen / festen Unterkünften.

Tipp: Wer mit dem Canadier unterwegs ist und auch an Land mobil sein möchte, sollte in Erwägung ziehen, ein **Faltrad** mitzunehmen. Durch optimierte Faltscharniere wird aus dem Fahrrad innerhalb weniger Sekunden ein kleines, handliches Paket.



Lagerung des Bootes

Während es unterwegs relativ egal ist, wie Sie Ihr Kanu bis zur Fortsetzung der Tour am nächsten Morgen lagern, sieht das für einen längeren Zeitraum oder gar das Winterhalbjahr schon anders aus. Grundsätzlich gilt: reinigen Sie Ihr Boot und schützen Sie es vor UV-Strahlung, Feuchtigkeit und extremer Temperatur.

Aufblasbare und faltbare Boote werden aufgerollt beziehungsweise zusammengefaltet und idealerweise in Innenräumen gelagert. Feststoff-Boote werden ebenfalls geschützt vor Sonnenlicht, Feuchtigkeit, Kälte und Hitze entweder **draußen** (im Carport, unter einem Hausvorsprung oder mit Plane locker abgedeckt, so dass wegen evtl. Schimmelbildung möglichst wenig direkter Kontakt zum Boot besteht) oder **drinnen** (Garage, Gartenhaus oder Wohnbereich). Mit einem Gurtsystem unter der Decke oder mit Halterungen an Wänden oder auf einem Gestell bzw. kieloben auf zwei Böcken – Gewicht gleichmäßig verteilt –, wartet Ihr Boot dann auf die nächste Paddelsaison.



IV.

Ist paddeln gefährlich? Auf was muss ich achten?

Verhalten und Sicherheit auf dem Wasser

Kanuwandern auf moderaten Binnengewässern ist bei etwas Umsicht, Vorinformation und gesunder Risikoeinschätzung ein sicherer Sport.



Vorsicht ist jedoch vor allem bei künstlichen Flußverbauungen wie z.B. **Wehren** geboten, die nahezu auf allen Flüssen in Deutschland anzutreffen sind. Diese bergen ein hohes Gefahrenpotenzial aufgrund von oft starken, unsichtbaren Rückläufen (zurückfließender Wassersog) und können tödliche Fallen darstellen. Aus diesem Grund sollten Wehre umtragen werden!

Auf naturnahen, weniger häufig befahrenen Kleinflüssen müssen Sie außerdem stets mit **umgestürzten Bäumen** rechnen, die eine natürliche Barriere bilden. Ob nun Wehr oder Treibholzverhau: das Hindernis vorher genau (am besten vom Land aus) anschauen und im Zweifel lieber auf dem Landweg umtragen. Als Grundregel gilt: Halten Sie sich möglichst weit rechts und paddeln Sie vorausschauend.

Wo sich **Wasserskistrecken** befinden, wechselt man am besten die Uferseite, denn es kann für Kanufahrer nervig sein, auf die von allen Seiten anschwappenden Wellen reagieren zu müssen.



Vor der inzwischen nur noch selten zu findenden **Gierseilfähre** muss sich der Paddler in acht nehmen. Sie läuft an einem langen Stahlseil über den Fluss und nutzt die Strömung um von einem Ufer zum anderen zu gelangen. In Fließrichtung hat sie immer am rechten Ufer ihren Liegeplatz. Hat die Fähre dort festgemacht, können Boote den Fluss ungehindert an dieser Stelle passieren. Setzt die Fähre über oder liegt in Fließrichtung gesehen am linken Ufer, spannt sich das Stahlseil über den gesamten Fluss – in diesem Fall ist das Fahrwasser gesperrt. Dies ist an gelben Bojen, die am Gierseil angebracht sind, zu erkennen. Wenn die Wasserstraße wegen der Fährüberfahrt gesperrt ist, müssen alle anderen Wasserfahrzeuge vor der Fähre warten.

Zu **Brückenfeilern** mitten im Flusslauf ist Abstand zu halten, denn an ihnen treten, je nach Fließgeschwindigkeit, kräftige Kehrwasser (zwei entgegengesetzte starke Strömungen) auf, die ein Kanu zum Kentern bringen können.



Beachten Sie beim Paddeln folgende grundlegenden Regeln:

- ▶ Tragen Sie immer eine auf das Körpergewicht abgestimmte Schwimmweste und achten Sie darauf, dass auch Ihre Mitpaddler dies tun.
- ▶ Machen Sie einen weiten Bogen um in den Fluss ragende Bäume, um bei einer Kenterung nicht zwischen Boot und Baum eingeklemmt zu werden.
- ▶ Weichen Sie Motorbooten aus und behalten Sie im Hinterkopf, dass oft Freizeitskipper unterwegs sind, die ihr Boot nicht immer souverän zu steuern vermögen.
- ▶ Paddeln Sie nur alleine, wenn Sie Ihr Kanu gut beherrschen. Auf der anderen Seite sollten Sie darauf achten, dass Ihre Paddelgruppe nicht zu groß wird.
- ▶ Wehre werden aus Sicherheitsgründen i.d.R. umtragen. Eine Befahrung

kann evtl. überlegt werden, wenn das Wehr z.B. mit einer Bootsgasse (siehe Foto Seite 35) ausgestattet ist und eine Befahrung bei vorheriger Besichtigung gefahrlos durchgeführt werden kann. Umtragen ist keine Schande.

- ▶ Bei Gewitter gilt: runter vom Wasser!
- ▶ Zu Ihrer eigenen Sicherheit sollten Sie das Fahren bei Dunkelheit vermeiden.
- ▶ Beachten Sie das „Paddelrisiko Kälte“ – Kälteschock und damit verbundenes Schwimmversagen sowie die Unterkühlung! Meiden Sie als Anfänger kalte Gewässer (kälter als Badetemperatur) und führen Sie Wintertouren nur mit entsprechender Erfahrung durch. Achten Sie auf angemessene Kleidung (ggf. Neopren, Trockenanzug) und entsprechende Ausrüstung.
- ▶ Verzichten Sie auf Alkohol bis zum Ende der Tagesetappe.





Schleusen

Aufregend ist das Erlebnis, zum ersten Mal bei grünem Ampelsignal hinter den Motorbooten in eine Schleusenkammer einzufahren und eingeklemt zwischen großen Pötten auf seine Schleusung zu warten. Aber selbstverständlich wird man vom Schleusenmeister an die Schleusenwand gewiesen – möglichst nicht ans vordere Schleusentor, denn da geht es manchmal ganz schön wild zu, wenn das Wasser einströmt. An einer in der Schleusenwand verankerten Eisenleiter hält man sich während des Schleusungsvorgangs fest. Nicht anbinden!

Wenn Schleusen geschlossen sind, trifft man zuweilen auf **Bootsschleppen**. Sie machen das „Umtragen“ des Kanus im wahrsten Sinne des Wortes zum Vergnügen. Dabei handelt es sich meist um eine Lore oder Eisenkarre, deren Schienen entlang der Schleusenkammer

auf der einen Seite aus dem Wasser und der anderen Seite wieder ins Wasser hinein führen.

Manchmal, wie z. B. im Spreewald, erleichtert auch eine **Rollenbahn** die Umtragung.

An manchen Wehren überwinden zuweilen auch sogenannte **Bootsgassen** oder **Bootsrutschen** den Höhenunterschied. Über eine mäßig schräge Rutsche gleitet man ins Unterwasser und erspart sich nicht nur das lästige Umtragen, sondern hat häufig auch einfach Spaß. Die Nutzung der Anlage wird i.d.R. auf Schildern erklärt. Ebenso wie das **Selbstschleusen** an handbetriebenen Sportboot-Schleusen, die oft an Wanderflüssen in Mittel- und Norddeutschland anzutreffen sind.

Auch hier steht der **Spaß** im Vordergrund und es ist eine gute Möglichkeit, sich mal die Beine zu vertreten.



Weißt ein „X“ auf Schildern, Brücken, Karten und in Flussführern auf eine **unfahrbare Stelle** hin, sollte einen das sofort aufmerksam werden lassen. In der Regel folgt dort ein natürliches oder künstliches Hindernis wie ein unfahrbares Wehr. In jedem Fall steuert man möglichst umgehend das Ufer an und erkundet den weiteren Flussverlauf. Im Zweifelsfall immer Umtragen!

Gefahren beim Kanufahren begegnet man am besten, indem man sich vor der Tour über etwaige Gefahrenstellen informiert – mit dem Gewässerführer und der Wasserwanderkarte!

V.

Wie lerne ich denn paddeln?

Je besser Sie Ihr Boot beherrschen, desto mehr Freude werden Sie am Paddeln haben! Natürlich können Sie sich den Umgang mit Ihrem Boot selbst aneignen, aber im Kurs beim Profi oder in einer Gruppe zu lernen, bringt Spaß und verbessert schnell den Könnensstand.

Die Möglichkeiten dazu sind vielfältig. In Begleitung eines lizenzierten / zertifizierten Kanulehrers sammeln Sie entweder auf heimischen Gewässern erste Erfahrungen oder Sie verbinden den Urlaub mit einem Kanukurs im Ausland. Viele deutschsprachige Kanuschulen reisen mit ihren Schülern in angrenzende Länder. Kursangebote in Theorie und Praxis werden vielfach in die Kategorien Anfänger, Fortgeschrittene und Könner unterteilt. Wenn Sie sich nicht sicher sein sollten, welcher Bootstyp – das flinke Kajak oder der robuste Canadier – Sie am meisten anspricht, besuchen Sie doch einfach einen der vielen Schnupperkurse.

Auf der Website des BVKanu finden Sie professionell arbeitende Kanuschulen (www.bvkanu.de >Mitglieder) sowie Ausbildungs- und Sicherheitskurse (www.bvkanu.de >Aus- & Fortbildungen).

Kanusport-Vereine & deren Kursangebote finden Sie auf der Website des Deutschen Kanuverbands DKV (www.kanu.de >Service >Termine).



Die wichtigsten Paddelschläge für Kajak und Canadier zeigt Ihnen die kleine illustrierte „Paddel-Fahrschule“

Allgemeines – Kajak & Canadier

Ein **Zweier-Boot** wird hauptsächlich von hinten gesteuert. Das sollte also die Position des erfahreneren, bzw. kräftigeren Paddlers sein. Vorteilhaft ist es, im gleichen **Rhythmus** zu paddeln. Wichtig: Der Vordermann sollte auf evtl. **Hindernisse** hinweisen, die sich in der Fahrtroute befinden.

Im **Canadier** kann gekniet oder gesessen werden. Die **Kniesposition** (Hintern auf der Sitzkante, Knie etwas gespreizt am Boden) hat den Vorteil, dass der Schwerpunkt tiefer liegt und mehr Bootskontakt möglich ist.

Im **Kajak** sollten die **Fußstützen** so eingestellt werden, dass zwischen ihnen und dem **Rückenlehne** ein guter Kontakt bei aufrechter Sitzposition besteht. Bei Kajaks mit **Fußsteuerung** den Abstand der Pedale so wählen, dass die Beine leicht angewinkelt sind und genügend Spielraum nach vorne haben, um die Pedale durchzutreten und das Steuer bewegen zu können. Die **Spritzdecke** wird beim Kajak zunächst hinter dem Körper um den Rand der Luke (Süllrand) gelegt und dann von hinten beginnend nach vorne über diesen gezogen. Dabei muss darauf geachtet werden, dass die Griff-lasche vorne freiliegend herauschaut. **Wichtig:** mit geschlossener Spritzdecke nur paddeln, wenn ein kontrolliertes Aussteigen vorher geübt wurde.



Paddelbrücke Kajak



Paddelbrücke Canadier

Ein - / Aussteigen – Kajak & Canadier

Das Boot wird im Wasser **parallel zum Ufer** positioniert. In Strömungsgewässern zeigt der Bug (vorne) immer **stromaufwärts** um ein sicheres Ablegen – weg vom Ufer – zu gewährleisten.

Bei ungefähr gleichem Niveau von Ufer / Steg und oberer Boots-kante kann das Boot mit der sogenannten **Paddelbrücke** stabilisiert werden. Dazu wird der Paddelschaft waagrecht vor dem Körper (...im Kajak auch hinter dem Körper) auf beiden Boots-rändern mit den Händen fixiert, wobei das Paddelblatt am Ufer / Steg aufliegt. Jetzt den Körperschwerpunkt tief nach unten bringen und mit dem bootsseitigen Fuß zuerst, dann mit dem anderen Bein mittig ins Boot steigen und die Sitz- oder Kniesposition einnehmen.

Sollte diese Einstiegsvariante nicht möglich sein, kann man sich auch gegenseitig helfen und das Boot stabilisieren. Immer im **Zweier-Boot** zuerst hinten (Steuermann), dann vorne einsteigen. Das Aussteigen erfolgt in umgekehrter Reihenfolge.

Paddelhaltung – Kajak & Canadier

Beim **Stechpaddel (Canadier)** umfasst eine Hand wie bei einem Spaten den Griff von oben, die andere Hand den Schaft. Beim **Doppelpaddel (Kajak)** greifen beide Hände den Schaft.

Der passende Abstand der Hände (Kajak und Cana-dier) ist erreicht, wenn der Winkel zwischen Ober-, und Unterarmen beim auf den Kopf legen des Paddel-schafts etwa 90° beträgt.



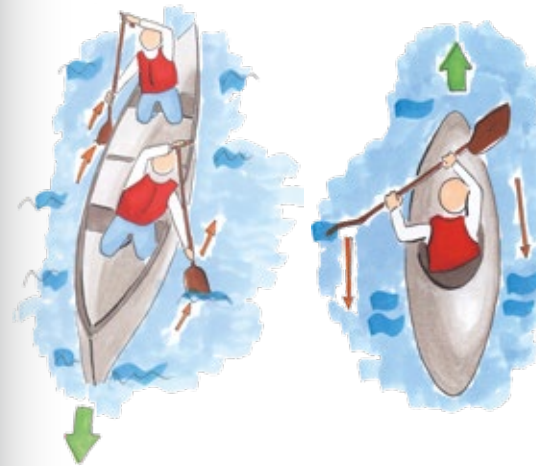
Die wichtigsten Techniken und ihre Anwendung – Kajak & Canadier

Schlagrichtung Paddler Bewegungsrichtung Kanu



Der **Vorwärtsschlag** (z.B. Boot in Fahrt bringen, beschleunigen):

Das Paddel vorne, nahe am Boot ins Wasser tauchen, am Boot entlang etwa bis zur Hüfte nach hinten ziehen und knapp hinter dem Körper aus dem Wasser nehmen.



Im **Kajak** das Gleiche auf der anderen Seite wiederholen.

Im **Zweier-Canadier** paddeln beide auf unterschiedlichen Seiten (Seitenwechsel nach Absprache möglich).

Zum **Bremsen, Stoppen** oder **Rückwärtspaddeln** wird das Paddel – umgekehrt zu oben – knapp hinter dem Körper eingetaucht, nach vorne gedrückt und aus dem Wasser genommen.

Steuern (z.B. Geradeausfahren, Spur halten):

Ein **Canadier** kann einfach und sehr wirkungs-voll solo oder von der hinteren Position im Zwei-er-Boot gesteuert werden, indem das Paddel hinter dem Körper nahe und parallel zur Bootswand ins Wasser getaucht und dann (wie ein Hebel) vom Boot weg nach außen gedrückt wird. Der Daumen der Griffhand zeigt dabei nach oben.



Wird im **Kajak** der Vorwärtsschlag auf einer Seite stärker ausgeführt oder weiter weg vom Boot nach außen gezogen als auf der anderen Seite, dreht das Boot zu dieser anderen Seite. So kann das Boot auf Kurs gehalten werden.

Beim Ab- und Anlegen mit Booten, die über eine Steueranlage verfügen, unbedingt daran denken, das Steuer rechtzeitig einzuklappen, um es vor Beschädigung zu schützen.

Bogensschlag – Kajak & Canadier

(z.B. Kursänderung oder Drehen des Bootes):

Beim **Bogensschlag vorwärts** – das Paddel wird von vorne nach hinten gezogen

– dreht das Boot weg von der Paddelseite. Hierzu wird das Blatt vorne, nahe am Boot ins Wasser getaucht und mit einer möglichst flachen Schafthaltung in einem weiten Halbkreis um den Paddler herum nach hinten geführt. Kurz bevor das Paddel mit dem Boot hinten in Kontakt kommt, wird es aus dem Wasser genommen.

Beim **Bogensschlag rückwärts** – andersherum ausgeführt – wird das Paddel von hinten nach vorne gezogen und das Boot dreht zur Paddelseite hin.



Kajak:
Bogensschlag vorwärts

Im **Zweier-Boot** führen beide Paddler auf ihrer jeweiligen Paddelseite unterschiedliche Bogenschläge aus und zwar gleichzeitig ein Paddler vorwärts und der andere rückwärts, je nachdem in welche Richtung gedreht werden soll. Um die Wirkung zu erhöhen wird jeweils nur ein Viertelkreis gezogen.

Ziehschlag – Kajak & Canadier

(seitliches Versetzen des Bootes z.B. anlanden, ausweichen):

Das Paddel wird etwa auf Körperhöhe mit Abstand zum Boot, steiler Schafthaltung und dem Blatt parallel zur Bootswand ins Wasser getaucht und in gerader Linie zum Boot hin gezogen. Bevor das Paddelblatt in Kontakt mit der Bootswand



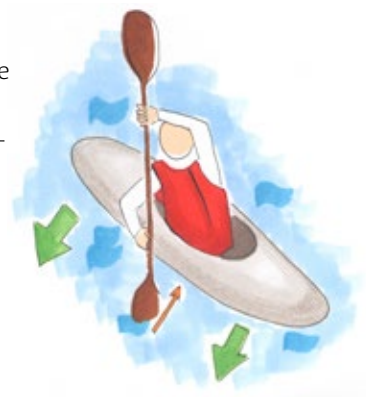
Zweier-Canadier:
Hinten Bogenschlag vorwärts
Vorne Bogenschlag rückwärts



Ziehschlag Canadier

kommt, wird es, ohne es zu drehen, nach hinten aus dem Wasser genommen.

Im **Zweier** führen beide Paddler diese Technik auf derselben Seite aus, da sich ansonsten das Boot dreht.



Ziehschlag Kajak

Paddelstütze – Kajak & Canadier

(z.B. Stabilisieren oder Kenterung vermeiden):

Hier wird das Paddel als Ausleger genutzt, um sich z.B. bei einer drohenden Kenterung zu stabilisieren und das Boot wieder aus der Schräglage aufzurichten.

Auf der zu stabilisierenden Seite wird das Paddel mit flacher Schafthaltung nahe vor dem Körper im 90° Winkel zur Längsachse des Bootes weit nach außen mit dem Blatt möglichst flach aufs Wasser gelegt. Unter Ausnutzung des Druckwiderstandes zwischen Paddelblatt und Wasseroberfläche kann man sich und das Boot für einen kurzen Moment wieder hochdrücken. Die Blattrückseite liegt dabei auf dem Wasser.



Weiterführende Literatur:



VI.

Jetzt geht's los?

Mietkanu – eigenes Kanu – Transport – Kennzeichnungspflicht – Übernachtung & Ausrüstung – Kanu beladen – Unterwegs mit Kind – Unterwegs mit Hund – Umtragen – Treideln – Gewässerkunde – Kentern – Pegel & Gewässersperrungen – Naturschutz – Regeln für Paddler

Sie träumen davon geräuschlos auf dem Wasser dahinzugleiten, die Seele baumeln zu lassen und sich von der Natur verzaubern zu lassen? Um das zu erleben, nehmen Sie eine neue Perspektive ein und entdecken Sie die Welt mit dem Kanu. Paddeln Sie dort weiter, wo die Wege für Wanderer enden, atmen Sie tief durch und genießen das sich ausbreitende Gefühl von Freiheit und Unabhängigkeit.



Kanu mieten, Kanureise, Kanu-Event buchen


Sollten Sie nicht über eigene Ausrüstung verfügen, ist das kein Problem! Entlang der paddelbaren Gewässer finden Sie in der Regel mindestens einen Kanuvermieter. Neben dem Boot erhalten Sie dort die nötige Ausrüstung, wie z.B. wasserdichte Gepäcktonnen und Schwimmwesten sowie eine Einweisung in die richtige Paddeltechnik und wichtige Tipps zum Gewässer. Viele der Vermieter bieten auch einen Abholservice vom Endpunkt der Tour an, was Sie vor allem in den weniger besiedelten Regionen vom oft recht mühsamen Umsetzen des Autos befreit.

Canadier bekommen Sie bei fast allen Vermietern. Wollen Sie gerne ein **Kajak** mieten, sollten Sie auf jeden Fall im Vorfeld bei dem Kanuvermieter anfragen, denn nicht alle Anbieter haben auch Kajaks im Programm. An besonders beliebten Paddelgewässern werden in der Hauptsaison die Boote knapp, sodass es sich empfiehlt rechtzeitig zu reservieren.

Besonders praktisch ist es, wenn der Kanuveranstalter/-vermieter auch den **Personentransfer** vor/nach der Tour anbietet (Berechtigung für gewerbliche Personbeförderung und der damit verbundene Versicherungsschutz vorausgesetzt).

Bei einer/m **Kanureise/Kanu-Event** können Sie neben den Booten meist weitere Leistungen hinzubuchen. Typischerweise

werden Pakete mit Tourenbegleitung durch geschultes Personal, Personen- und Bootstransfer, Organisation der Übernachtung, Catering und Verpflegung oder komplette Pauschalpakete angeboten. Dazu können auch Aktivitäten wie Bogenschießen, Stadtführungen oder Fahrradvermietung gehören.

Wir empfehlen bei der Auswahl eines Veranstalters darauf zu achten, dass er Mitglied im **Bundesverband Kanu e.V.** (BVKanu ) ist. Die im Verband organisierten Betriebe sichern eine professionelle Betriebsführung, guten Service und Nachhaltigkeit zu. Sie garantieren geschultes Personal, das Sie hinsichtlich Sicherheit und Verhalten auf dem Gewässer informiert. Eine persönliche Einweisung vor Ort, fachgerechte und sichere Ausrüstungsgegenstände, wie wasserfeste Behälter zum Transport persönlicher Gegenstände und Wechselkleidung sowie aktuelle Gewässerinformationen in Schriftform sind obligatorisch. Eine auf Gewicht und Größe angepasste Schwimmweste (ohne Zusatzkosten) ist ein absolutes MUSS.



Qualitätsmanagement Wassertourismus Deutschland.

Hinter diesem sperrigen Titel, gerne abgekürzt zu **QMW**, verbirgt sich ein Qualitätssiegel des Deutschen Tourismus Verbandes (DTV). Kanuvermieter, die obiges Siegel führen, haben ein mehrstufiges Verfahren absolviert. Das QMW bescheinigt Qualität in den Bereichen Sachkunde, Kundenservice, Sicherheit, Rechtskonformität und Nachhaltigkeit. Das QMW ist das einzige bundesweit gültige Siegel für den Kanutourismus. Die professionelle Schulung und fachliche Betreuung zur Erlangung der Qualifikation stellt ein Ausschuss des Bundesverband Kanu (BVKanu) sicher.

Eine Auflistung zertifizierter Anbieter gibt es auf der Webseite bvkanu.de. Den QR-Code dazu finden Sie auf der Rückseite dieser Broschüre.

Eigenes Kanu, Transport & Zurück zum Pkw

Sind Sie inzwischen schon stolzer Besitzer eines eigenen Kanus? Dann gilt es zwar organisatorisch einige Dinge zu beachten, jedoch sind Sie unabhängiger und als Viel-Paddler sicher günstiger unterwegs.

Als erstes ist die Frage zu klären, wie Sie Ihr Boot zum Wasser **transportieren** und wie Sie nach der Tour vom Ziel zurück zur Einsatzstelle bzw. nach Hause kommen. Nicht nur für längere Landtransporte,



sondern auch für den Weg vom Auto zum Wasser oder zur Übernachtungsstelle ist ein **Bootswagen** unverzichtbar.

Ein **Faltboot/Luftboot** kann man gut mit öffentlichen Verkehrsmitteln transportieren, anders sieht das schon mit einem **Feststoffboot** aus. Hier werden Sie wohl aufs Auto mit dem dazugehörigen **Dachgepäckträger** zurückgreifen müssen.

Bringen Sie die Holme Ihres Dachgepäckträgers so weit wie möglich voneinander entfernt an und polstern Sie die Träger auf denen das Boot (mit dem Kiel nach oben) aufliegt mit Rohrisolierung aus Schaumstoff. Mit robusten Spanngurten mit Klemmschnallen wird das Ganze am Dachgepäckträger befestigt und zur Sicherheit nochmal vorne und hinten zu den Abschleppösen abgespannt. Da wo der vordere Spanngurt auf der Motorhaube aufliegt, polstern Sie ebenfalls mit einem Stück Schaumstoff.

Noch besser geeignet sind im Fachhandel erhältliche spezielle **Kanustransportbügel**, die auf die Dachgepäckträger montiert werden. Ovalbügel oder senkrechte Stützen sind für den Transport von Einerkajaks, flache, konkave Träger für Zweierkajaks oder Canadier gedacht. Mit diesen Trägern sind die Boote schnell und sicher auf dem Dach verzurrt. Um Benzin zu sparen, sollten Sie die Luken der Kajaks mit einem Lukendeckel verschließen.



Beim **Dachtransport** nicht vergessen: Manchmal ragen Kajaks oder Canadier nach hinten weiter als einen Meter über die Rückstrahler des Fahrzeugs hinaus und müssen (§22 der Straßenverkehrsordnung) mit einer roten Fahne gekennzeichnet werden (gibt es z.T. kostenlos im Baumarkt). Achten Sie darauf, die Dachlast nicht zu überschreiten. In einigen europäischen Ländern gibt es teils deutlich strengere Regelungen als bei uns. Der Fahrer haftet!

Wie komme ich nun aber **zurück zur Einsatzstelle** und meinem Auto?

Viele Kanutouren verlaufen auf Flüssen – somit sind naturgemäß Start- und Endpunkt nicht identisch. Bei Paddlergruppen sehr beliebt ist das **Umsetzen mit zwei Autos**. Dabei werden die Boote an der Einsatzstelle abgeladen und anschließend fahren zwei Autos zum Endpunkt. Dort wird eines der Autos geparkt und man fährt gemeinsam im zweiten Auto zum Einstieg zurück. Diese Variante ist zwar relativ komfortabel, allerdings gibt es ökologisch sinnvollere Alternativen.

Allen voran bieten sich natürlich der **ÖPNV** für das Nachholen des Autos an. Besonders gut und problemlos funktioniert das, wenn sowohl am Start- als auch am Endpunkt ein Bahnhof in der Nähe ist. Schwieriger wird es in abgelegenen Regionen, in denen man auf die meist selten verkehrenden Busse angewiesen ist.

Bei kurzen Tagestouren lässt sich die Rückkehr zum Startpunkt auch gut mit dem zuvor am Ausstieg deponierten **Fahrrad** realisieren, wenn ein Radweg oder eine Straße den Flusslauf begleiten. Besonders praktisch: Ein **Faltrad** passt neben dem Gepäck eigentlich fast immer in den Canadier und man hat am Ende der Tagesetappe auch die Möglichkeit die Gegend zu erkunden.



Kennzeichnungspflicht des Bootes

Soll die Tour auf eine der Binnenschiffahrtsstraßen gehen, dazu zählen schiffbare Verkehrswege, also größere Flüsse und Kanäle sowie die durch sie angebotenen Binnenseen, greift eine Kennzeichnungspflicht. Zwar sind private Kanus von der Führung eines amtlichen Kennzeichens befreit, müssen aber dennoch gekennzeichnet sein, um Ärger oder gar eine Geldbuße zu vermeiden.

1. Bootsname auf beiden Außenseiten in gut lesbaren mindestens 10 cm hohen lateinischen Schriftzeichen. Die Schriftzeichen müssen in heller Farbe auf dunklem Grund oder in dunkler Farbe auf hellem Grund angebracht sein.

Alternativ Name der Organisation / Verein, der es angehört, oder deren gebräuchliche Abkürzung, mit einer Nummer dahinter.

2. Name und Anschrift des Eigentümers an gut sichtbarer Stelle innen oder außen am Boot.

Weitere Infos zu den Regelungen auf **Schiffahrtsstraßen** gibt die Broschüre „Sicherheit auf dem Wasser. Leitfaden für Wassersportler“: www.bmvi.de >Service >Publikationen (kostenloser Download).

Übernachtung & Ausrüstung

Was muss eigentlich so alles mit auf eine Kanutour? Das hängt natürlich davon ab, wie lange Sie unterwegs sein wollen, in welcher Jahreszeit sie aufs Wasser gehen, in welcher Region Sie paddeln und was Ihre Komfortansprüche sind.

Zwar lassen sich viele Streckenabschnitte so planen, dass mit wenig Gepäck von Gasthof zu Gasthof gepaddelt werden kann. Zu den schönsten und eindrucksvollsten Erlebnissen am Ende des Paddeltages gehört aber sicherlich das Zelt neben dem Gewässer aufzubauen und unter freiem Himmel zu schlafen. Sicherlich haben Sie im Vorfeld schon die Übernachtungsmöglichkeiten entlang Ihrer Route recherchiert, denn „Wildzelten“ ist in Deutschland nicht erlaubt,






wenngleich jemand der sich einfach so mit Schlafsack und Isomatte in die freie Natur legt, nicht gegen das Gesetz verstößt. Das gilt NICHT für Schutzgebiete, denn dort ist auch das nächtliche Lagern verboten. Leider liegen die reizvollsten Paddelgebiete ganz oder abschnittsweise in diesen Schutzgebieten. Es besteht für jeden eine Informationspflicht!

Am besten man reserviert im Voraus sein Zimmer in Hotel, Gasthof oder Jugendherberge. In den Ferien kann dies auch fürs Zelt auf dem Campingplatz nötig sein.

In einigen Regionen gibt es sogenannte **Biwak- oder Wasserwanderplätze (WWR)**. Meist einfach ausgestattete Plätze, auf denen Sie zelten dürfen. In der Regel gibt es ein Plumsklo, häufig sogar eine Feuerstelle oder einen kleinen Unterstand. Empfehlenswert sind auch die preisgünstigen Übernachtungsmöglichkeiten im Booshaus oder Zelt auf dem Gelände einer DKV-Kanustation. In Städten liegen die Stationen des Deutschen Kanuverbands oft in einer Oase der Ruhe inmitten des hektischen Alltagsstresses.

Hin und wieder trifft man in Marinas, Sportboothäfen und Wasserwanderrastplätzen auf das Zeichen  „Gelbe Welle“. Es steht für Qualität, Sicherheit und Umweltschutz und soll Wassersportlern signalisieren, dass sie willkommen sind. Zusätzliche Piktogramme informieren, welche Angebote / Serviceleistungen am Standort bestehen (z.B. WC, Zeltmöglichkeit, Dusche, ...).

Wenn Sie draußen übernachten wollen, benötigen Sie eine **Campingausrüstung**: Zur Grundausstattung gehören Zelt, Iso-/Therm-a-Rest-Matte und Schlafsack. Eine Taschen- oder besser Stirnlampe leistet wertvolle Dienste, wenn eine Tagesetappe länger als geplant ausfällt und Sie im Dunklen das Zelt aufbauen müssen.

Will man nicht auf den morgendlichen Kaffee oder die Spaghetti am Abend verzichten, muss ein **Campingkocher** mit. Als Küchenausstattung empfiehlt sich ein **Kochset**, bestehend aus 2 oder 3 verschiedenen großen, ineinandergestellten Kochtöpfen (und evtl. einem Wasserkessel)



mit zwei verschieden großen Deckeln, die gleichzeitig als Pfannen dienen. Weiterhin Feuerzeug, Teller, Müslischüsseln, Besteck, Thermoskanne, Thermobecher, kleines Schälmesser, Schneidebrettchen, Geschirrtuch, Spülmittel, eine kleine Faltschüssel und einen Wassersack (nicht überall gibt es Trinkwasser vor Ort).

Paddelkleidung: Auf einer Kanutour wird keine teure High-Tech-Kleidung benötigt, aber eine gute Paddel- / Regenjacke und -hose (evtl. Regenhut) müssen im Gepäck sein. Ansonsten sollte nach dem „Zwiebelprinzip“ verfahren werden – mehrere leichte Kleidungsstücke übereinanderziehen. Fleecepullis mit ihrer hervorragenden Isolationseigenschaft, dem geringen Gewicht und der Tatsache, dass sie im nassen Zustand noch wärmen, aber auch schnell trocknen, sind ideal. Als Unterwäsche eignet sich besonders Merinowolle oder Skiunterwäsche aus Kunstfaser. Eine lange Hose aus einem Synthetic-Baumwollgemisch ist sicher besser als eine Jeans.

Als **Schuhe** am besten leichte Schnür-, Sport- oder spezielle Paddlerschuhe. Für kleine und große Ausflüge kommen auch Wanderschuhe mit ins Boot.

Badebekleidung in der warmen Jahreszeit ist genauso selbstverständlich, wie eine wärmende **Mütze** und evtl. **Handschuhe**, bzw. „Paddelpfötchen“ aus Neopren für Kajaker im kühlen Herbst.



Häufig unterschätzt man die starke **Sonneneinstrahlung** auf dem Wasser, verstärkt durch die Reflexion des Wassers. Daher sollten immer eine Kopfbedeckung, Sonnencreme und eine Sonnenbrille mit an Bord sein.

Weitere **nützliche Ausrüstung** sind Toilettenpapier, Waschzeug, Insektenschutzmittel, Taschenmesser, Fernglas, Schreibutensilien, wasserdicht verpacktes Handy, wasserdichte Kartentasche (sicher auf dem Bootsdeck festgebunden), kleiner Rucksack für den Landgang.

Abgerundet wird die Ausrüstungspalette durch ein **Erste-Hilfe-Set**, das in einem kleinen separaten Packsack leicht zu erreichen (z.B. hinter dem Sitz) untergebracht wird. Zur Minimalausrüstung gehören Heftpflaster, Dreiecktuch, Mullbinden, Kompressen und Desinfektionslösung

Die hier beschriebene Ausrüstung findet Platz in **wasserdichten Weithals-Tonnen** sowie **Packsäcken**, die durch ein „Roll-/Steckverschluss-System“ wasserdicht verschlossen werden.

Kanu beladen

Ganz egal mit welchem Kanu Sie unterwegs sind, beim Beladen ist auf eine gleichmäßige Verteilung der Lasten zu achten, so, dass das Kanu auch mit allen Personen an Bord gut ausbalanciert im Wasser liegt. Die schwersten Gepäckstücke gehören in die Bootsmitte und das möglichst tief.

Beim **Canadier** sollten die Gepäckstücke nicht wesentlich über den Süllrand hinausragen. Achten Sie darauf, dass Gegenstände die Sie während der Fahrt benötigen (insbesondere Regenbekleidung), sich in Griffweite befinden. Sind Sie auf stehendem Gewässer unterwegs, befördern Sie Ihre Gepäckstücke unbefestigt im Kanu. Festbinden kann die Bergung des Kanus nach einer Kenterung erheblich erschweren oder sogar unmöglich machen. Mit einem befüllten Trinkwassersack, der zwar Gewicht aber wenig Volumen auf die Waage bringt, lässt sich



der Canadier gut trimmen, d.h. ausbalancieren. Im Idealfall liegt der Schwerpunkt geringfügig hinter der Bootsmitte.

Beim Beladen Ihres **Kajaks** ist schon etwas mehr Planung nötig, da alle Gepäckstücke durch die teils engen Ladeluken müssen. Lassen Sie sich von Ihrem Kanu-Fachhändler beraten, denn er weiß, welche Packsack-Größen sich für welchen Kajak-Typ eignen. Nutzen Sie keine harten Verpackungen und möglichst viele und unterschiedlich große und schmal gepackte Packsäcke. Verstauen Sie jenes Gepäck, an das Sie unterwegs nicht ran müssen, wie zum Beispiel Zelt und Schlafsäcke, in den Tiefen Ihres Bootes. Im Heck werden Sie den Hauptanteil Ihres Gepäcks unterbringen. Packsäcke haben auf dem Deck des Kajaks nichts verloren. Packen Sie alle Gegenstände an die Sie während der Tour rankommen müssen zuletzt und unmittelbar unter den Lukendeckel – Regenkleidung, Kleidung für den Landgang, Snacks, ect.

Üben Sie das Beladen des Kajaks schon zu Hause!



Unterwegs mit Kind

Haben Sie das Glück mit Ihren Kindern auf große Tour zu gehen? Gratulation! Kinder lieben Wasser und die Natur und werden Sie neben gelegentlichen Nörgeleien mit ihrer Begeisterungsfähigkeit und Neugier belohnen. Vorausgesetzt Sie überfordern die Kleinen nicht!

Außerdem ist Kanufahren ein Familiensport. Alle Familienmitglieder in einem Boot stärken den Team-Geist und den Familienzusammenhalt, während es das Selbstbewusstsein stärkt, wenn etwas ältere Kinder (etwa ab 8 Jahren) ihr eigenes Kajak steuern.

Denken Sie daran:

- ▶ Jeder sollte schwimmen können.
- ▶ Eine Rettungsweste für Kinder und eine Schwimmweste für Erwachsene sind obligatorisch.



- ▶ Wer selbst noch unsicherer Paddler ist, sollte im Zweifelsfall lieber keine Kinder mitnehmen.
- ▶ Paddelnde Familien bleiben in sicherer Nähe zum Ufer.
- ▶ Tagesetappen von etwa 15 Kilometern (minus / plus) sind ausreichend.
- ▶ Legen Sie ausreichend viele Pausen zum Spielen und Baden ein.
- ▶ Planen Sie am Ende der Tagesetappe ggf. dort anzulegen, wo auch andere Kinder sind.
- ▶ Spielzeug, Kinderbücher, Brett- oder Kartenspiele mitnehmen.



Unterwegs mit Hund

Den meisten Hunden macht eine Kanutour Spaß, allerdings sollte man sie langsam daran gewöhnen und den Tagesablauf (Futterzeit, Spaziergänge) ähnlich wie zu Hause gestalten. Das heißt, die gewohnten **Freß- und Wassernäpfe**, **Futter**, **Lieblingsspielzeug**, **Leine** und **Unterlage für die Nacht** sollten dabei sein.

Auf größeren Seen empfiehlt sich eine **Hunde-Schwimmweste**.

Auch das Tragen eines **Geschirrs** ist sinnvoll, um den Hund im Boot festhalten bzw. ihn damit ganz behutsam ins Wasser setzen zu können und natürlich wieder zurück ins Boot zu holen. Bei der Wahl des Bootes sollte man darauf achten, dass die Anfangsstabilität nicht zu niedrig ausfällt.

Welches Boot: Ein Canadier kann die geeignete Wahl sein, um dem Hund die nötige Bewegungsfreiheit zu geben, d.h. dass er seine Sitz- und Liegeposition nach Belieben verändern kann. Ideal ist ein Platz im Bereich der Beine. Es gibt jedoch auch Hunde, die werden liegend im Canadier seekrank, die fühlen sich im Kajak mit Ausblick wohler.

Die **Tagesetappen** sollten, ähnlich wie mit Kindern, nicht zu lange ausfallen. Angemessen sind 4-6 Stunden mit ausreichend Pausen um dem natürlichen Bewegungsdrang des Hundes gerecht zu werden. Allerdings: Manche Vierbeiner werden mit dem Kanufahren niemals warm!

Bleibt noch zu erwähnen, dass **manche Campingplätze Hunde nicht dulden**. Da hilft nur, sich vorab zu informieren.

Wichtig: Ein gewisser **Grundgehorsam** ist notwendig. Das Ein- und Aussteigen sollte auf Kommando trainiert werden. Dabei ruhig mit kleinen Belohnungen arbeiten. Erst wenn der Hund sich mit dem

Kanu angefreundet hat, sollten kleine Paddelrunden gedreht werden, damit er sich an das schaukelnde Gefährt gewöhnen kann. Zeichen von Unsicherheit ignorieren. Wenn er Angst zeigt, nicht darauf eingehen, sondern ganz souverän bleiben.

Umtragen

Wenn ein unbefahrbares Hindernis auf einem Gewässer den Weg blockiert, muss das Kanu samt Gepäck umtragen werden. Wenn es nur ein kurzes Umheben eines im Wasser liegenden Baums ist, wird man die Fahrt schnell wieder fortsetzen können. Muss aber beispielsweise eine Wehranlage über eine größere Strecke umtragen werden, leistet Ihr Bootswagen gute Dienste. Entweder werden Boote und Gepäck Stück für Stück umgetragen, oder es gelingt Ihnen das vollbeladene Kanu mittig auf den ausgeklappten Bootswagen zu wuchten. Wenn Sie wenig Gepäck dabei haben, können sie die Gepäckstücke aus Bug und Heck in die Bootsmittellege legen. Alles was Gewicht hat, liegt jetzt



über den Rädern oder in deren Nähe. Mit weniger Gewicht in der Hand zieht es sich leichter.

Treideln

Eine bequemere Alternative zum Umtragen ist besonders im flachen und steinigen Gewässer oder in engen Kurven mit Strömung das Treideln. Das Kanu wird ohne Besatzung nahe am Ufer durch das Wasser in der Strömung treiben gelassen, jeweils an Bug und Heck „an der Leine geführt“. Auch gegen die Strömung funktioniert das.

Gewässerkunde

Diese Broschüre richtet sich an Einsteiger. Somit ist anzunehmen, dass Sie sich anfangs nur auf stehendem oder leicht fließendem Gewässer fortbewegen. Erst mit zunehmender Erfahrung und wohl

nach Absolvieren eines Kanukurses werden Sie sich evtl. auf wilderes Wasser wagen. Trotzdem ist es sinnvoll, sich mit einigen Dingen vertraut zu machen.

Größere Seen sind sicher nicht das ideale Anfängergewässer. Kommt Wind auf, türmen sich schnell beeindruckend hohe Wellen auf – je weiter die Fläche, desto höher. Unbestreitbar bietet aber der seichte Uferbereich für den Anfänger Vorteile. Es macht ihm keine Strömung zu schaffen, daher spürt er die Auswirkungen seiner Paddelschläge direkt und unverfälscht. Es gibt keine unübersichtlichen Kehren hinter denen plötzlich ein Hindernis auftaucht und lässt das Wetter es zu, kann auch mal eine bewusst herbeigeführte Kenterung geübt werden.

Trifft man aber im Rahmen einer Kanutour auf größere Seen, bleibt man immer in Ufernähe um bei auffrischendem



Wind sofort anlegen zu können. Je nach Windrichtung wählt man die Uferseite aus und nutzt immer auch den Windschatten vorgelagerter Inseln. Eine Querung des Sees, um ggf. abzukürzen, kann schnell gefährlich werden!

Strömungslose Kanäle, Flüsse mit kaum wahrnehmbarer Strömung und kleine Seen sind hingegen geeignet, um die ersten Erfahrungen zu sammeln. Später freut man sich dann auf den ersten Nervenkitzel im leicht strömenden Wasser der Bäche und Flüsse Mittel- & Süddeutschlands. Als Anfänger meidet man Wasserläufe die schneller fließen als man paddeln kann. Halten sie sicheren Abstand zu Hindernissen. Wird der Flusslauf durch zwei oder mehrere Hindernisse verengt, wird er schneller. Die sich bildende glatte, dunkle Stromschnelle dazwischen, die an eine Zunge erinnert, zeigt Ihnen die Stelle an, wo Sie durchpaddeln können.

Kentern

Sollten Sie trotz aller Vorsicht kentern, bleiben sie ruhig und möglichst gelassen. Sie tragen eine Schwimmweste und haben so die Hände frei, um sommers im „warmen“ Wasser zum nahen Ufer zu schwimmen und das vollgelaufene Kanu, das inzwischen sehr schwer ist, an der Leine hinter sich herzuführen. Am Ufer können Sie es dann entladen und entleeren. Achtung, nicht in der Leine verheddern!

Bei einer Kenterung im kalten Wasser und/oder großer Entfernung zum Ufer, wägt man ab, wie ernst die Lage ist. Zunächst legt man sich aufs kieloben treibende Kanu oder klettert in das mit Wasser voll gelaufene Boot und wartet auf Hilfe, die man mit dem wasserdicht verpackten Mobiltelefon angefordert hat.

Wichtig: möglichst viel Körperfläche aus dem kalten Wasser bekommen!

Pegel & Gewässersperrungen

Vor Antritt der Fahrt müssen auf Gewässern mit Wasserstandsschwankungen die aktuellen Wasser- und Pegelstände überprüft werden.

Bei sehr **niedrigem Pegelstand** ist zum Schutz des Lebensraumes vieler Tier- und Pflanzenarten von einer Befahrung des Gewässers dringend abzuraten. Gewässergrund und Uferbereiche sind besonders empfindlich und werden leicht durch Berührung zerstört – bei niedrigem Wasserstand kaum vermeidbar.

Aber auch bei **Hochwasser** sollten Sie zu Ihrer eigenen Sicherheit auf das Befahren verzichten.

Aktuelle **Pegelstände** einzelner Gewässer können Sie übersichtlich auf den Seiten der Wasser- und Schifffahrtsverwaltung des Bundes (WSV – www.pegelonline.wsv.de oder www.elwis.de) einsehen.


RiverApp ist eine häufig genutzte App zum Pegelcheck (www.riverapp.net).

Gewässersperrungen & aktuelle Meldungen finden Sie auf der Webseite des DKV (Deutscher Kanu Verband) unter: www.kanu.de >Service >Downloads >Freizeitsport >Befahrungsregelungen Deutschland aktuell (PDF).

Kanuverein – Paddeln mit anderen



Kanufahren zeichnet sich zwar durch Individualität aus, aber nicht immer fühlt man sich alleine auf dem Wasser wohl.

Die Mitgliedschaft im **Deutschen Kanu-Verband** (DKV ) , auch als nicht vereinsgebundenes Einzelmitglied, bietet neben der Teilnahme an gemeinsamen Fahrten, dem Austausch persönlicher Erfahrungen zu Booten & Ausrüstung, auch den Vorteil der preisgünstigen Übernachtung in den DKV-Kanustationen. Der Deutsche Kanu-Verband ist der organisierte Dachverband für den Kanusport in Deutschland (www.kanu.de).





Er hat knapp 120.000 Mitglieder, die sich auf rund 1.300 Vereine verteilen. Seit Jahrzehnten ist er einer der erfolgreichsten Sportverbände Deutschlands, vertritt aber auch die Interessen der Freizeitsportler und befasst sich mit umweltpolitischen Themen.

Naturschutz – Regeln für Paddler

Gewässer- und Uferbereiche sind einzigartige und sensible Biotope. Zum Erhalt dieser Einzigartigkeit muss die Belastung so gering wie möglich gehalten werden!



Daher sollte man sich an einige, wenige Regeln halten, um auch unseren Kindern dieses Naturidyll zu erhalten:

- ▶ Vermeiden Sie direktes Heranfahren an Uferbereiche zum Be- und Entladen und nutzen Sie nur für Fahrzeuge vorgesehene Wege und Parkplätze.
- ▶ Starten und Beenden Sie eine Kanutour nur an den ausgewiesenen Ein- und Ausstiegsstellen und rasten Sie nur an den dafür vorgesehenen Plätzen. Nutzen Sie auch die dort eventuell bereitgestellten WC-Anlagen.
- ▶ Passen Sie die Gruppengröße der Breite des ausgewählten Gewässers an.
- ▶ Wollen Sie ein eigenes Kanu auf dem Gelände eines Bootsvermieters oder Campingplatzes zu Wasser lassen, so gehört es zum guten Ton, vorher um Erlaubnis zu bitten.
- ▶ Altarme und Zuflüsse mit einer Gewässerbreite von weniger als fünf Meter sollten nicht befahren werden, da diese oft als Lebens- und Rückzugsräume für Tierarten dienen.

- ▶ Meiden Sie Schilfgürtel und Kiesbänke – es sind wichtige Lebensräume für Wasservögel.
- ▶ Zu Vogelansammlungen ausreichend Abstand halten, keine Wasservögel vor sich „hertreiben“.
- ▶ Sperrzonen und -zeiten respektieren und ausreichend Abstand zu Gelevezonen halten.
- ▶ Flache Gewässer nicht befahren, da es durch häufige Grundberührungen zur Beeinträchtigung von Fischlaich, Wasserinsekten und Muscheln kommt.
- ▶ Auf offenes Feuer muss im Wald verzichtet werden! Bei hoher Waldbrandstufe ist es auch an den dafür freigegebenen Feuerstellen verboten.
- ▶ Auf jeden Fall Abfälle wieder mitnehmen und auch nicht im Wald vergraben.
- ▶ Exkremte müssen mit einem Klappspaten vergraben werden.
- ▶ „Wildzelten“ ist nicht zu verantworten – zu groß ist die damit verbundene Belastung für die Natur.
- ▶ Halten Sie Abstand zu Biberbauten.



VII.

Ich will mehr wissen über meine Ausrüstung!

Ein wenig Materialkunde

Wer das erste Mal in ein Fachgeschäft kommt, wird förmlich erschlagen von der Vielfalt unterschiedlichster Materialien auf dem Paddelmarkt, die besonders für Nicht-Fachleute sehr verwirrend sein kann.

Es gibt vor allem kein bestes oder unzerstörbares Material, sondern für bestimmte Anwendungsbereiche geeignete oder weniger geeignete Materialien, deren Vor- und Nachteile in Verbindung mit höheren oder geringeren Kosten abgewogen werden müssen.

Der Überblick in dieser Broschüre kann und will eine gute Beratung in einem spezialisierten Fachgeschäft nicht ersetzen.



Boote

Im Segment des privaten Einsteigerbereichs, der Kanuvermietung, aber auch generell für den raueren Einsatzbereich im Wildwasser hat ein Kunststoff, genannt **PE (Polyethylen)**, in den letzten



Jahrzehnten die Welt des Paddelsports erobert. Die Eigenschaften dieses Materials, das zur Gruppe der Thermoplaste gehört, haben sich für Paddelboote als sehr vorteilhaft erwiesen. PE ist extrem robust, nahezu pflegefrei, relativ günstig zu produzieren und als sortenreines Material recycelbar.

Nachteilig sind das hohe Gewicht, eine geringe Steifigkeit, schlechte Reparaturfähigkeit und das Nachgeben des Materials bei Druckeinwirkung. Um seine ursprüngliche Form zu behalten, sollten Boote aus PE also entsprechend sorgsam gelagert werden (s. Seite 29).

Ein weiteres Thermoplast – frühere Handelsbezeichnung Royalex, jetzt **T-Formex** – hat sich für den Bau von Kanus ebenfalls als sehr geeignet etabliert. Das Material ist ein Mehrlagenkunststoff,

insgesamt ähnlich robust wie PE, allerdings mit höherer Kratzempfindlichkeit der Außenschicht. Es ist leichter und steifer als PE, gut reparabel, besitzt genügend Eigenauftrieb, um ohne zusätzliche Auftriebskörper bei einer Kenterung an der Wasseroberfläche zu bleiben, ist jedoch auch deutlich teurer und nicht recycelbar.

Weitere wichtige Materialien im Kunststoffsektor sind die sog. **Composite-Verbindungen**. Anfangs wurden Glasmatten oder Glasgewebe mit Polyesterharzen verarbeitet. Die Palette reicht inzwischen bis zu hochwertigen und teuren High-Tech Geweben, wie z.B. **Carbon- / Kevlar-Verbindungen**, die mit Epoxidharzen verarbeitet werden. Die Vorteile der Composite liegen, zumindest bei hochwertigen Materialien und Verarbeitung, im geringen Gewicht, hoher Steifigkeit und eleganter Formbarkeit. Im Vergleich zu PE sind sie allerdings teurer, schätzen einen achtsamen Umgang und sind nicht recycelbar.



Paddel

Auch hier gibt es eine große Bandbreite unterschiedlicher Modelle. Erstmal sollte geklärt sein, mit welchem Boot auf welchen Gewässern man unterwegs sein möchte, um dafür auch das passende Paddel zu verwenden.

Darüber hinaus entscheidet grundsätzlich die **Steifigkeit** und das **Gewicht** eines Paddels, wie effizient man seine eingesetzte Kraft aufs Wasser übertragen kann. Zumindest bei sehr „weichen“ Paddeln (Blatt und / oder Schaft) verpufft viel Energie. Als Faustregel bei Paddeln gilt: Je leichter und steifer, desto höher der Preis.

Sowohl bei Doppel-, wie auch bei Stechpaddeln werden vor allem im günstigen

Neben **Faltbooten**, die aus einer flexiblen Bootshaut und einem zerlegbaren Innengerüst bestehen und deren Vorteil in der Mobilität, dem geringen Gewicht und der Widerstandsfähigkeit liegt, haben natürlich auch aufblasbare **Luftboote** ihre Berechtigung und ihren Marktanteil.

Von „Billig-Badebooten“ – auf die hier nicht eingegangen wird – mal abgesehen, gibt es auch eine Vielzahl von Formen und Qualitäten. Der Hauptvorteil liegt auf der Hand: Wenn die Luft abgelassen wird, benötigen sie nur noch geringen Lagerraum. Wichtig ist, dass die Boote vor dem „Verpacken“ vollständig trocken sind. Ein weiterer Vorteil ist ihr Sicherheitspotenzial, da sie im intakten Zustand immer „Rettungsinsel“ sind. Nachteilig ist ihr weniger effizientes Fahrverhalten, ihre höhere Windanfälligkeit und aufgrund der Luftkammern begrenzter Stauraum.

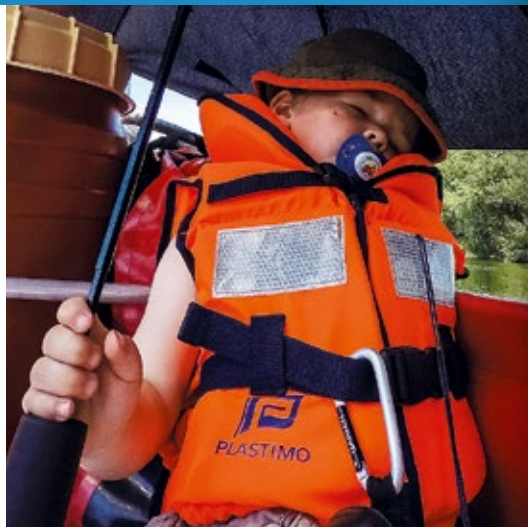
Auch in diesem Bereich gibt es hochwertige Boote, die enorm viel „wegstecken“ können, dabei jedoch auch eher im hochpreisigen Bereich anzusiedeln sind.



bis mittleren Preissegment viele Modelle in einer **Kombination von Aluminium-schaft und Kunststoffblatt** angeboten. Auch hier gibt es schon deutliche Qualitäts- und Gewichtsunterschiede.

Ansonsten finden wir bei Paddeln ähnliche oder gleiche Materialien und Kombinationen wie bei den oben beschriebenen Kunststoffbooten, z.B. **Fiberglasschaft mit Blättern aus Thermoplasten** oder in höheren bis hohen Preiskategorien auch High-Tech Composite, wie **Carbon und Kevlar**.

Holz ist bei **Stechpaddeln**, im Gegensatz zu Doppelpaddeln, wo das Naturmaterial nur einen sehr kleinen Marktanteil darstellt, noch wesentlich weiter verbreitet und auch beliebt. Mal abgesehen von ästhetischen Aspekten, sind **Holzpaddel** gelenkschonend und bei jeder Temperatur angenehm anzufassen – sie brauchen jedoch auch Pflege.



Schwimmwesten

Der landläufige Begriff Schwimmweste ist im Fachjargon in die Kategorien **Rettungsweste** und **Auftriebshilfe** unterteilt.

Rettungswesten sind mit einem Kragen, der den Kopf im Falle einer Ohnmacht über Wasser hält und Beinschlaufen, die verhindern, dass sich die Weste vom Körper lösen kann, ausgestattet. Für kleinere Kinder und ungeübte Schwimmer sind sie immer die beste Wahl.

Auftriebshilfen sind Westen, die beim Paddeln immer getragen werden sollten, da sie bei einer Kenterung das aktive Schwimmen nur wenig einschränken und gleichzeitig mit genügend Auftrieb das „Wieder-flott-machen“ des Bootes und das Einsammeln der umher schwimmenden Habseligkeiten sicher und stressfrei möglich macht. Außerdem wärmen sie.

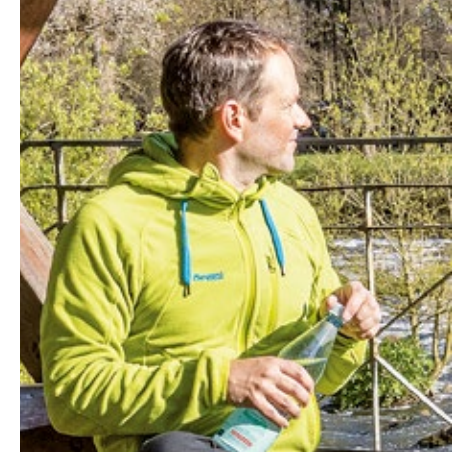
Die wichtigsten Kriterien bei Schwimmwesten sind gute **Passform** und Abstimmung auf das jeweilige **Körpergewicht**. Auch preislich günstige Westen sollten mit einem Gurt, der unter dem Rippenbogen gut festgezogen werden kann, ausgestattet sein, um ein „Über-den-Kopfrutschen“ zu verhindern.

Kleidung zum Paddeln

Für eine Einsteigertour bei guten Wetterbedingungen und angenehmer Wassertemperatur ist **schnelltrocknende Sportkleidung** völlig ausreichend, wobei das Mitnehmen von wasserdicht verpackter **Ersatzkleidung** immer sinnvoll ist.

Möchte man sich dann für ausgedehntere und / oder anspruchsvollere Touren bei wechselhaften oder unkomfortableren Wetter-, und Wasserbedingungen umfangreicher ausstatten, kleidet man sich nach dem **Zwiebelschalen-Prinzip**.

Die unterste Schicht, die **Unterwäsche**, sorgt für Isolation, nimmt den Schweiß auf und trägt diesen nach außen.



Funktionswäsche trocknet schnell und wärmt auch noch, wenn sie nass ist.

Die **zweite Schicht** aus Polyester oder Fleece ist für eine optimale **Isolation** zuständig und die **dritte Schicht schützt vor Nässe, Wasser und Wind**.

Regen- / Paddeljacke und **Regenhose** sind sogenannte **Hardshells** und gehören zur dritten, der äußeren Schicht.

Je nach Ausführung schließt eine **Paddeljacke** bei Spritzwasser oder Regen Hals, Hüfte und Handgelenke durch Neopren oder Latexmanschetten wasserdicht ab. Gute Modelle sind atmungsaktiv und verfügen über wasserdichte Taschen.

Paddeln zur **kalten Jahreszeit** mit erhöhten Sicherheitserfordernissen erfordert spezialisierte Sportkleidung. Für den Allroundgebrauch kann z.B. eine **Neopren-Trägerhose** – genannt Long John / Jane – in Kombination mit einem Fleeceunterzieher und einer **Paddeljacke** ein weites Spektrum an Einsatzmöglichkeiten abdecken.

VIII.

SUP – Stehplatz der beson- deren Art

**SUP-Board – Finne – Leash – SUP-Paddel –
Transport & Lagerung – Kleidung & Schwimmweste –
Geschwindigkeit, Wind & Wetter – SUP & Schifffahrt**

Stand-Up-Paddling hat sich lange schon aus der Trendsport-Nische zu einer etablierten Wassersportart entwickelt. Es macht nicht nur unheimlich Spaß die Umgebung auf dem Board zu erkunden, sondern trainiert nebenbei den ganzen Körper – Arme, Schultern, Rumpf und Beine bis hin zur Tiefenmuskulatur.

Durch die stehende Position ist es ein toller Ausgleich für alle, die sonst viel sitzen, außerdem auch ein wundervoller Perspektivwechsel. Ein Perspektivwechsel, der ein Gefühl der Freiheit bringt, der entschleunigt und uns ein intensives Naturerlebnis schenkt.



SUP-Boards

Man unterscheidet zwei Arten von SUP-Boards: **feste Hardboards** und **aufblasbare Boards**, sogenannte inflatable SUPs oder iSUPs.

Der Vorteil von **Hardboards** liegt vor allem in ihrer überlegenen Steifigkeit und den dadurch verbesserten Fahreigenschaften, allerdings ist **Transport und Lagerung** oft umständlicher.

Aufblasbare SUPs können einfach zusammengelegt und in der mitgelieferten **Tasche** transportiert werden. Wie der Name schon sagt, braucht man zum Aufblasen eine **Luftpumpe**, die in der Regel bei jedem Board im Lieferumfang dabei ist.

Tatsächlich ist die Steifigkeit das Entscheidende bei iSUPs. Mittlerweile

erreichen die Boards von Markenherstellern eine erstaunliche Stabilität, die kaum vermuten lässt, dass die Boards aufblasen sind. Mit zu wenig Luft hängt das Board mittig durch und verliert seine guten Fahreigenschaften. Stattdessen hat man eine weiche und un stabile Standfläche, die nur als bessere Luftmatratze Spaß macht. Verlockend günstige Angebote lassen eine wenig stabile Bauweise des iSUPs vermuten.

Für unterschiedliche Gewässer und Zwecke gibt es unterschiedliche Boards. Generell gilt: je mehr Fläche auf dem Wasser aufliegt, desto kipp sicherer ist das Board.

SUPs gibt es in **verschiedenen Formen und Größen** – jeweils für die Gewässer und Erfahrungsstufen optimiert. Die Wahl des richtigen Boards hängt von Faktoren ab, wie dem geplanten



Einsatzgebiet, deinem **Erfahrungsniveau**, dem **Körpergewicht** und der **Zuladung** sowie deinen persönlichen **Vorlieben**.

Allround-Boards mit ihrer ovalen Form sind sie die klassischen Einsteigerboards. In der Mitte relativ breit und das vordere Ende (Nose) rundlich geformt. Sie sind einfach zu wenden und haben eine hohe Kippstabilität. Dafür gibt es Einbußen in der Geschwindigkeit und beim Geradeauslauf, das heißt, man muss öfter die Paddelseite wechseln.

Touring-Boards sind im Vergleich zu den Allroundern deutlich länger und schmaler sowie an der Nose spitzer geformt. Dadurch ermöglichen sie ein schnelleres Gleiten mit besserem Geradeauslauf. Sie sind aber auch etwas kippeliger und schwerer zu wenden. Touring-Boards eignen sich auch für Einsteiger und Flachwasser-Enthusiasten und sind ideal für längere Touren.

Größe des Boards – für Tagestouren empfehlen wir eine **Länge** von etwa 11.6 oder 12.6 Fuß. Für mehrtägige Gepäcktouren sind Board-Längen zwischen 12.6 und 14 Fuß perfekt.

Bei der Wahl der **Breite** sollte ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Geschwindigkeit und Stabilität gefunden werden, das zum eigenen Können passt, um den maximalen Spaß am Paddeln zu gewährleisten. Gängig sind Breiten zwischen 30 und 33 Zoll.

Entscheidend bei der Wahl des Boards ist auch das **Volumen**, welches in Litern angegeben wird. Hierbei unbedingt die Herstellerangaben zum Fahrergewicht (nicht nur Tragfähigkeit) beachten.

Boards testen: Vor dem Kauf ist es hilfreich auf einem der jährlich stattfindenden **Festivals** von BVKanU, DKV, Paddeln macht Spass oder Fachhändlern mehrere Boards zu testen.

SUP-Finnen

Die Finnen, die sich am Heck auf der Unterseite des Boards befinden, sind beim Kauf eines SUP-Boards in der Regel bereits im Lieferumfang enthalten. Einige Boards verfügen über mehrere Finnen, was zusätzliche Stabilität und



eine bessere Anpassung an verschiedene Wasserbedingungen ermöglicht.

Finnen sind ein wesentlicher Bestandteil des Boards, da sie das Fahrverhalten maßgeblich beeinflussen. Verschiedene Finnen-Systeme bieten unterschiedliche Vorteile in Bezug auf Stabilität, Manövrierfähigkeit und Geschwindigkeit. Ohne eine Finne würde das Board bei jedem Paddelschlag die Richtung wechseln, und der Wind könnte es leicht seitlich abtreiben.

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, **Finnen am Board zu befestigen**. Zu den gängigsten Systemen gehören das Slide-In-System, bei dem die Finne einfach in eine Schiene geschoben und mit einem Clip gesichert wird, und das US-Box-System, das eine Schraube und eine Platte zur Fixierung verwendet und eine größere Auswahl an Finnen ermöglicht. Je länger und größer die Finne ist, desto besser ist der Geradeauslauf des Boards. In flachen oder stark verkrauteten Gewässern



empfiehlt es sich jedoch, eine kürzere Finne zu verwenden.

Leash

Als Leash bezeichnet man ein halbelastisches mit Kunststoff ummanteltes Stahlseil, das den Paddler mit dem Board verbindet. Sie ist das wichtigste Sicherheitsequipment beim SUP, da sie beim Sturz ins Wasser verhindert, dass das Board abtreibt. Auf großen Wasserflächen und bei Wind ist eine Leash unerlässlich.

Man unterscheidet **gerade Leashes** und solche, die wie eine Spirale gekringelt sind, sogenannte **Coil Leashes**. Vor allem im Flachwasser, wenn eine gerade Leash im Wasser hängen und durchs Einfangen von Ästen und Wasserpflanzen extrem bremsen würde, wird eine Coil Leash bevorzugt.

Boardseitig wird eine Leash fest fixiert. Am Paddler wird sie in der Regel mit einem Klettverschluss am Knöchel,



unterhalb des Knies oder an einem Hüftgurt bzw. an einer Schwimmweste mit Quick-Release-System befestigt.

SUP-Paddel

Hersteller bieten Paddel in **fester oder verstellbarer Länge** an. Letztere können an die Körpergröße, aber auch an unterschiedliche Fahrstile und Windbedingungen angepasst werden.

Moderne verstellbare Paddel sind gegen Verdrehen zwischen den beiden Schaftteilen gesichert, was die Verstellung wesentlich erleichtert. Dreiteilige Paddel sind leichter zu transportieren, dafür aber etwas schwerer.

Gewicht und Stabilität des Paddels sind entscheidend. **Aluminium-Paddel** sind zwar günstige Einsteigermodelle, wiegen aber rund 300-400 g mehr als solche aus **Carbon**, die allerdings extrem empfindlich auf kleine Stöße und Schläge reagieren.

Ein Paddel mit einem verstellbaren Schaft aus (anteiligem) **Glasfasermaterial** und einem Blatt aus **Kunststoff** ist als Einsteigermodell preislich und qualitativ gut geeignet.

Kleidung & Schwimmweste

„Dress for water, not for air“.

Generell gilt, dass man sich nach der Wassertemperatur, nicht nach der Lufttemperatur kleidet. Das reicht im Sommer vom **Bikini** oder **Boardshorts** bis



zum **Neoprenanzug** oder **Trockenanzug** im Winter. Im Frühjahr und Herbst, wenn die Außentemperaturen zwar hoch sind, das Wasser aber noch oder schon wieder frisch, kühlt man nach einem Sturz ins Wasser in kürzester Zeit aus oder erleidet einen Kälteschock, was lebensgefährlich sein kann.

Eine **Schwimmweste** oder selbstaufblasbare Auftriebshilfe in Form eines Hüftgurtes, sollte, insbesondere außerhalb der wirklich warmen Sommertage und bei Querung größerer Wasserflächen oder wenn nicht in unmittelbarer Nähe des Ufers gepaddelt wird, selbstverständlich sein.

Zur „**Schönwetterausstattung**“ im Sommer gehören geeignetes Schuhwerk, Wechselkleidung, Handtuch, Sonnencreme, Mückenschutz, Sonnenbrille mit Brillenband, Kopfbedeckung und bei längeren Touren ein Snack und ausreichend zu trinken.

Packsack – für die Mitnahme von Ersatzkleidung und Kleinkram gibt es waserdichte Transportsäcke in verschiedenen Größen, die sich einfach unter dem Gepäcknetz des Boards verstauen lassen.

Transport & Lagerung

SUP tragen – SUP-Boards haben in der Regel in der Mitte eine **Griffmulde (Hardboards)** oder eine **Griffschlaufe (iSUPs)**, um das Board seitlich am Körper zu tragen. Mit einem Gewicht von 7-12 kg sind sie zwar handlich, für das Tragen über größere Strecken ist aber ein **SUP-Tragegurt** oder ein **SUP-Transportwagen** zu empfehlen.

Aufblasbare SUPs können auch bequem zusammengefaltet in den dazu vorgesehenen **Rucksäcken** transportiert werden. Meist ist dieser beim Kauf schon

mit dabei. Viele Modelle verfügen mittlerweile über Rollen, sodass der Rucksack auch gezogen werden kann.

Für den **Transport mit dem PKW** gibt es recht brauchbare, mobile **Gepäckträgersysteme**, sogenannte soft racks. Sie bestehen aus gepolsterten Spanngurten, lassen sich schnell auf- und abmontieren und sind deutlich günstiger als feste Systeme. Deutlich stabiler und auch besser für Fahrten über die Autobahn geeignet, sind fest verbaute **Dachgepäckträger**.

Lagerung – Insbesondere iSUPs sollten nie längere Zeit in der prallen Sonne liegen gelassen werden und vor dem Verstauen gut trocken sein. Für eine längere Lagerung sollten iSUPs idealerweise leicht aufgepumpt aufbewahrt werden, um Knickfalten zu vermeiden.



Geschwindigkeit

Wer eine SUP-Tour plant, muss wissen, wie weit er überhaupt paddeln kann und wie sich die Gegebenheiten der Gewässer auf die Route auswirken. Hier ein paar grobe Anhaltspunkte:

Gelegenheitspaddler sind in der Regel mit etwa 3 km/h auf dem Board unterwegs und meist nur 2-4 Stunden auf dem Wasser. Dabei legen sie dann insgesamt 6-12 Kilometer zurück.

„Engagierte“ SUPer erreichen je nach Board und Kondition auch zwischen 4 und 7 km/h, sind somit deutlich schneller und können auch größere Strecken zurücklegen.

Wind & Wetter

Sind wir außerhalb der städtischen Bebauung unterwegs, bieten wir dem Wind eine recht große „Angriffsfläche“. Deshalb ist er für Stand-Up-Paddler eine besonders wichtige Komponente.

Die **Windstärke** wird in Beaufort angegeben (0 = Windstill bis 12 = Orkan).

1-2 Beaufort – Wind bis 11 km/h ist für Gelegenheitspaddler gut in alle Richtungen zu paddeln.

3 Beaufort – schon mäßiger Gegenwind von 12-20 km/h reicht, um das Paddeltempo zu halbieren. Noch stärkerer Wind (**4 Beaufort**) macht es Gelegenheitspaddlern schwer, überhaupt vorwärts zu kommen.

5 Beaufort – ab Windgeschwindigkeiten von 30 km/h sollten auf offenen Gewässern nur noch absolute Profis auf dem Board unterwegs sein.

Wird man von stärkerem Wind überrascht, besteht immer die Möglichkeit auf Knien weiterzupaddeln, bis man sicher an Land gehen kann. Weht der Wind von hinten, schiebt er den Paddler hilfreich an, was sogar richtig Spaß machen kann, sofern die aufgeworfenen Wellen nicht zu Balanceproblemen führen.

Weiterhin zu beachten sind **plötzliche Wetteränderungen**, wie aufziehende Gewitter, denen wir nicht auf dem Wasser begegnen wollen. Es ist immer sinnvoll, sich den **aktuellen Wetterbericht** vor und während der Tour anzuschauen und sich über Notausstiege informiert zu haben.

Gute Internetseiten

(auch als App für das Smartphone):

Windy: www.windy.com

Windfinder: www.windfinder.com

WetterOnline mit Regenradar:

www.wetteronline.de

SUP & Schifffahrt

- ▶ Kennzeichnungspflicht: Auf Bundeswasserstraßen müssen auch SUP-Boards gemäß Binnenschiff-fahrtsverordnung mit Namen und Adresse des Eigentümers oder seines Halters gekennzeichnet werden. Mit wasserfestem Stift und gut lesbar.
- ▶ Alle anderen Verkehrsteilnehmer haben auf Binnenschiffahrtsstraßen Vorfahrt.
- ▶ Sind Schiffe in Sichtweite, paddeln wir berechenbar und vorausschauend. Schiffe haben meist sehr wenig Manövrierpielraum, vor allem in engen Flüssen und Kanälen, und reagieren träge. Zudem fehlt es vielen Freizeitkapitänen an Erfahrung.
- ▶ Motorboote sorgen für ordentlich Wellen, die am Ufer reflektieren und zu unruhigem Fahrwasser mit Wellen aus allen Richtungen führen. Gleiches gilt bei regem Motorbootverkehr auf den Seen.
- ▶ Wenn Fahrwasser gekennzeichnet ist (rote und grüne Tonnen), paddeln wir außerhalb dieser Markierungen, solange es die Wassertiefe zulässt. Üblicherweise fahren wir rechts davon bzw. in den Innenkurven.
- ▶ Muss man ein Fahrwasser queren, so geschieht dies zügig in direkter Linie.
- ▶ Ist man auf Binnenschiffahrtsstraßen unterwegs, sollte man die Schifffahrtszeichen kennen, auch wenn sie den Paddler nicht direkt betreffen.
- ▶ Nach Sonnenuntergang und bei schlechten Sichtverhältnissen muss auf den Schifffahrtsstraßen ein Licht „geführt“ werden.
- ▶ Kreuzen wir die Route von Seglern, müssen wir ausweichen. Auch Ruderern weichen wir frühzeitig aus und bauen nicht darauf, dass sie uns rechtzeitig bemerken.
- ▶ Schleusen: Die Benutzung von Schleusen auf Binnenschiffahrtsstraßen ist für SUPer verboten. Außerhalb der Binnenschiffahrtsstraßen ist das Schleusen zwar meist noch erlaubt, sollte aber, wenn möglich, ebenfalls aus Sicherheitsgründen vermieden werden. Besser man trägt um, das geht zudem auch schneller.
- ▶ Schwach motorisierte Wasserfahrzeuge „schleichen sich“ gerne unbemerkt von hinten an, sodass es sinnvoll ist, sich immer mal wieder umzuschauen.
- ▶ Im Falle eines Sturzes ins Wasser zuerst zum Board schwimmen, bevor der Wind dieses abtreibt (eine Leash verhindert das!), dann erst das Paddel bergen.
- ▶ Nie das Board verlassen, um zum Ufer zu schwimmen, denn es ist auch Deine „Rettungsinsel“!
- ▶ Führe ein wasserdicht verpacktes Handy mit, um im Notfall Hilfe rufen zu können.

IX. SUP-Paddeltechnik

Ermittlung der richtigen Paddellänge

Stell das Paddel neben Dich, strecke Arm und Hand (der Arm ist dabei fast durchgestreckt) entlang des Paddelschaftes nach oben und lege jetzt die Hand um den Griff. Je länger das Paddel, umso aufrechter die Standposition auf dem Board. Wenn ich sportlicher fahren möchte, wähle ich einen kürzeren Schaft.

Paddelhaltung

Die richtige Griffbreite ermitteln: Mit der einen Hand den Knauf umfassen, mit der anderen den Schaft. Paddel so auf den Kopf legen, dass die Unterarme im rechten Winkel nach oben zeigen.

Bei einem SUP-Paddel ist in der Regel das Blatt im Verhältnis zum Schaft leicht abgewinkelt.

Das Paddel wird korrekterweise so gehalten, daß beim Eintauchen das abgewinkelte Blatt – vom Paddler aus gesehen – nach vorne zeigt.



Erste Versuche

Wer seine ersten Versuche auf einem SUP-Board bestreitet, kann erstmal kniend starten, um ein Gefühl für sich und das Board zu bekommen. Hierzu etwa in die Mitte des Boards mit Blick nach vorne hinknien. In aufrechter Haltung mit beiden Händen am Paddelschaft vorwärts paddeln. Nach der Eingewöhnung aufstehen und mit der oberen Hand den Knauf greifen.



Vorwärtsschlag

Mit Blick nach vorne (Richtung Bug) stehen wir mit paralleler Beinstellung etwa in der Mitte des

Boards. Die Trageschleufe dient hier als An-

haltspunkt. Das Paddel wird weit vorne und nahe neben dem Board eingetaucht. Dabei ist der untere Arm (Hand am Schaft) nahezu gestreckt und der obere Arm (Hand auf

dem Griff) leicht angewinkelt. Erst wenn das Paddel komplett im Wasser ist, wird der eigentliche Paddelzug eingeleitet. Jetzt wird das Paddel in gerader Linie neben dem Board bis zum Körper (Füße) durchgezogen, wobei der Paddelschaft immer in einem sehr steilen Winkel (von vorne oder hinten gesehen) zum Wasser bleiben sollte. Dabei wird der obere Arm gestreckt und der untere Arm leicht angewinkelt.

Knapp hinter dem Körper wird das Paddel aus dem Wasser genommen und mit horizontal gedrehter

Blattfläche wie-

der nach vorne in die Eintauchposition geführt. Durch Rotation des

Oberkörpers während des Durchziehens des Paddels wird die Wirkung (Kraft nach vorne) gesteigert (Schulter auf der Paddelseite ist beim Eintauchen leicht nach vorne und beim Ausheben des Paddels leicht nach hinten gedreht).

Je besser ich mein Paddel im Wasser „verankere“ (Widerstand des Wassers nutzen), desto effizienter ist die Bewegung des Boards nach vorne.



Vorwärtsschlag
von der Seite gesehen



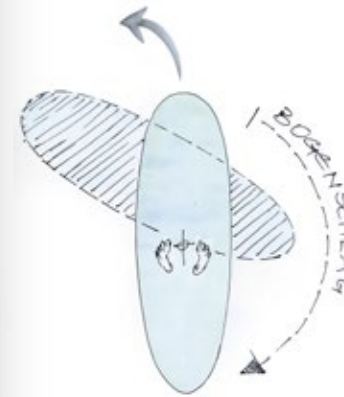
Vorwärtsschlag
von vorne gesehen

Vorwärts fahren

Um „Kurs zu halten“ und ungewollte Kurvenfahrt zu vermeiden ist es hilfreich, auf ein anvisiertes Ziel in der Ferne zuzuhalten und nach mehreren Schlägen immer wieder die Seite zu wechseln.



Bewegungsablauf
Vorwärtsschlag



Kurven fahren

Hier kann als leicht zu lernende Technik der **Bogenschlag** angewendet werden. Das Paddelblatt wird möglichst weit vorne direkt am Board eingesetzt und dann in einem weiten Bogen am Körper vorbei bis nach hinten ans Heck durchgezogen. Je weiter ich bei diesem Manöver hinten auf dem Board stehe, umso effizienter wird der Bogenschlag.

Als fortgeschrittene Technik

kann auch der sogenannte **Crossbow-Turn** eingesetzt werden. Hier wird das Paddel aus der Fahrt heraus auf der Gegenseite des Boards – unter Beibehaltung der ursprünglichen Paddelhaltung – möglichst weit außen in einem Winkel von rund 45 Grad zum Board eingesetzt und dann in einem Bogen vorne über den Bug wieder auf die ursprüngliche Paddelseite geführt. Mit dieser Übergriff-Technik kann das Board mit einem Schlag um 180° gedreht werden.



Crossbow-Turn

Paddeln bei Gegenwind

Wer gegen den Wind ankommen möchte, macht sich klein – bis hin zum Paddeln im Knien. Auf diese Weise reduziere ich den Luftwiderstand. Die Griffhand greift dabei weiter unten am Schaft.

Downwind-Paddeln

Das SUP-Paddeln mit ordentlich Wind im Rücken gilt als die Königsdisziplin auf dem See und bleibt erstmal dem wirklich Erfahrenen vorbehalten. Es erfordert eine an Wind und Wellen angepasste Fußstellung. Um ein Bohren des Bugs zu verhindern, versetzt man einen Fuß nach weiter hinten. Je mehr Wind, desto weiter hinten steht man. Mit dem Paddel im Wasser kann das Board in den Wellen stabilisiert werden.

Literatur-Tipps

Bücher

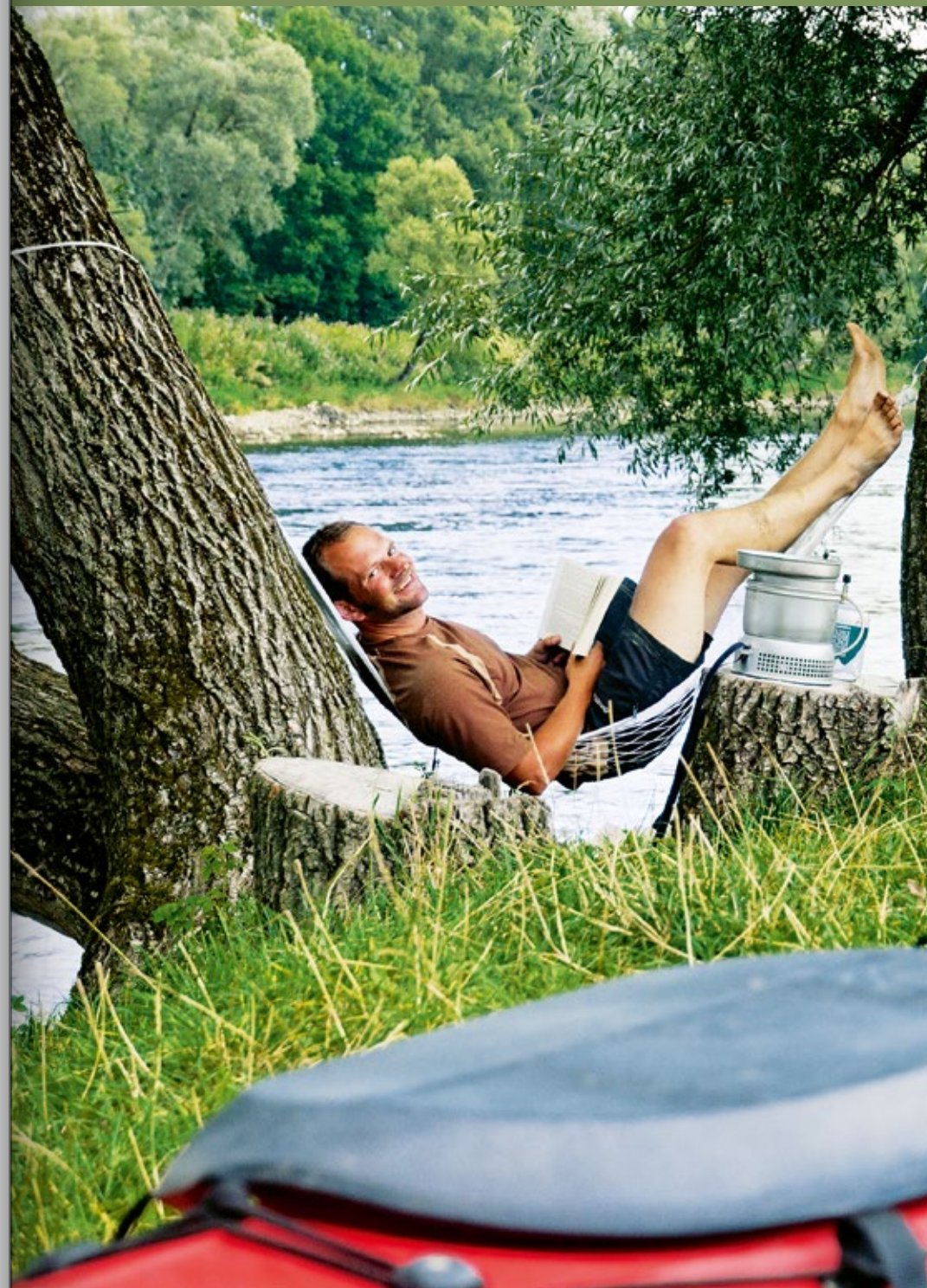
- ▶ **„Kanuwandern“**, Kerstin & Eike Becker, **„Solo im Kanu“**, Falk Bruder, **„Seekajak“**, Björn Nehrhoff von Holderberg, **alle Conrad Stein Verlag.**
- ▶ **„STECHPADDEL FAHRSCHULE“**, Dieter Raffler & Franz Riegel, **Thomas Kettler Verlag.**
- ▶ **„Wildwasserfahren – Vom Einsteiger zum Profi“**, Dieter Singer, **Thomas Kettler Verlag.**
- ▶ **„Kanu Handbuch“**, **„Outdoor Handbuch“**, Rainer Höh, **Reise Know-How.**
- ▶ **„Leben retten und medizinische Selbsthilfe“**: Eine kleine Einführung in die praktische Heilkunde, für den Alltag, unterwegs und an abgelegenen Orten mit Lagerfeuergeschichten & Pfadfindertricks. Nachschlagewerk, Fundgrube, Rettungsanker, www.perfect-rescue.de
- ▶ **„Du bist das Abenteuer – Mit dem Kajak in ein neues Leben“**, Jörg Knorr, **Thomas Kettler Verlag:** www.kanubuch.de
- ▶ **„KanuSpiele“**, Dieter Singer & Klaus Mumm, **Thomas Kettler Verlag:** www.kanubuch.de
- ▶ Empfehlenswert sind die Bücher der Reihen **Kanu Kompakt**, **Kanu Kompass** und **Paddelland** aus dem **Thomas Kettler Verlag:** www.kanubuch.de
- ▶ Viele **Bücher zum Thema Kanu** finden Sie auch auf der Webseite des Deutschen Kanu-Verbands: www.kanu-verlag.de
- ▶ Regionale **SUP Tourenführer: SUP-Guide**, **Thomas Kettler Verlag:** www.SUP-buch.de
- ▶ **„SUP-Kurs: für Einsteiger & Fortgeschrittene“**, **DKV-Verlag**, www.kanu-verlag.de
- ▶ **„SUP - Stand Up Paddling: Material - Technik - Spots“** und **„SUP - Rauf aufs Brett: Alles von den Anfängen bis in die Welle“**, beide **Delius Klasing.**

Wasserwanderkarten

- ▶ Gute **topografische Wasserwanderkarten** verlegt der **Jübermann-Verlag.**

Zeitschriften

- ▶ **kajak-Magazin**, www.kajak-magazin.com
- ▶ **KANUmagazin**, www.kanumagazin.de
- ▶ **SUP-Board Magazin**, www.supboard-magazin.de



Wichtige Binnenschifffahrtszeichen



Durchfahrt verboten



Gesperrte Wasserfläche



Begegnungs- und Überholverbot



Überholverbot allgemein



Ankerverbot



Stillliegeverbot



Vorsicht



Festmachverbot



Wellenschlag vermeiden



Fahrverbot für Fahrzeuge mit Motor



Fahrverbot für Sportboote*



Fahrverbot für Fahrzeuge ohne Motor oder Segel



Geschwindigkeit nicht überschreiten



Begrenzte Fahrwassertiefe



Begrenzte Höhe über Wasserspiegel



Begrenzte Breite



Fahrwassereinengung rechtes Ufer



Gebotene Fahrtrichtung



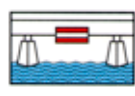
Empfohlene Durchfahrt



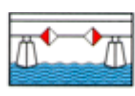
Empfohlene Durchfahrt zwischen 2 Schildern



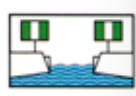
Fahrtrichtungsempfehlung



Durchfahrt unter Brücke verboten



Durchfahrt nur zwischen Schildern



Wehr Durchfahrt frei



Fahrerlaubnis Sportboote (z.B. Schleuse)



Wasserski-strecke



Hochspannungsleitung kreuzt



Ankererlaubnis



Ende von Einschränkungen



Erlaubnis zum Stillliegen auf 1.000 m



Hinweis auf ein Wehr



nicht frei fahrende Fähre (z.B. Seilfähre)

Wichtige Schallsignale in der Binnenschifffahrt

- ich richte meinen Kurs nach Steuerbord
 - ich richte meinen Kurs nach Backbord
 - meine Maschine geht rückwärts
 - ich bin manövrierunfähig
 - Gefahr eines Zusammenstoßes (mehr als fünf kurze Töne)
- Achtung
 - ich wende über Steuerbord
 - ich wende über Backbord
 - - - ich will überqueren
 - - - - Notsignal (wiederholt lange Töne)
- kurzer Signalton - langer Signalton Steuerbord (rechts, grün) Backbord (links, rot)

Internationale Wildwasser-Klassifizierung – Schwierigkeitsgrade von WW und deren Auswirkung auf Strömung, Flussbett und Paddeltechnik

Internat. WW-Klasse	Sicht, Durchfahrt	Wasser, Strömung	Flussbett, Stromschnellen	Paddeltechnik
WW I einfach	Freie Durchfahrten	Mäßige Strömung, kleine Wellen, kleine Schwälle	Einfache Hindernisse.	Direkte Fahrt ohne Hindernisse im Fluss, solide Paddelkenntnisse
WW II mäßig	Freie bis übersichtliche Durchfahrten	Unregelmäßiger Stromzug unregelmäßige Wellen, mittlere Schwälle, schwache Walzen, Wirbel und Presswasser	Einfache Hindernisse im Stromzug. Kleine Stufen. Leichte Kehrwasser.	Direkte Fahrt zwischen den Hindernissen ohne große Korrektur und Bootsmanöver. Gute Paddelkenntnisse nötig, die durch einen Kurs erlernt werden können. Bei diesem WW-Grad passieren die meisten Unfälle!
WW III schwierig	Durchfahrt nicht immer zu erkennen	Hohe, unregelmäßige Wellen, große Schwälle, Prallwasser. Pilze, Walzen, Wirbel, Presswasser. Leichte bis mittlere Verblockung.	Einzelne Hindernisse + höhere Stufen. Lange Schwälle und Verblockungen. Bäume und Hindernisse im Stromzug. Starke Kehrwasser.	Geübte Bootsmanöver müssen sitzen, um an den Hindernissen vorbeizukommen. Ein Besuch von Kursen und viel Umsetzung der Paddelerfahrung ist nötig.
WW IV sehr schwierig	Durchfahrt und Fahrtroute muss erkundet werden	Lange, sehr hohe, andauernde Schwälle mit viel Verblockung. Kräftige Walzen, Wirbel und Presswasser. Z.T. nur bei bestimmten Wasserständen befahrbar.	Engstellen + Abfälle bzw. Stufen mit Rücksog. Hindernisse versetzt in schnellem Stromzug. Besichtigung unumgänglich.	Bootsmanöver mit erschwerten Paddelschlagkombinationen sind nötig um richtig zu manövrieren. Kehrwasser müssen zu 100% gefahren werden können, um die weitere Paddelstrecke abzuschätzen. Langjährige intensive Paddelerfahrung nötig.
WW V äußerst schwierig	Erkundung und Besichtigung unumgänglich	Extreme Schwälle und töckische Walzen, Wirbel und Presswasser. Wasserfälle.	Enge Verblockung, hohe Gefällstufen mit schwierigen Ein- oder Ausfahrten.	Extrem lange Abschnitte mit Hindernissen ohne Anlandemöglichkeiten. Nur mit jahrzehntelanger, intensiver Paddelerfahrung möglich.
WW VI Grenze der Befahrbarkeit		Im Allgemeinen unmöglich fahrbar, bei bestimmten Wasserständen evtl. befahrbar. Hohe Wasserfälle, enge Creeks, nur für absolute Profis.		



Diese Broschüre
wurde Dir überreicht von:



Zur Auflistung zertifizierter Anbieter
gelangt man über diesen QR-Code



www.wege-aufs-wasser.de