

Kanu Handbuch

Für Fahrten mit Canadier und Kajak

Gewässerkunde und Paddeltechniken

Das passende Boot finden



Jennifer, Stefan und Rainer Höh

Reise Kow-How Verlag



Der Praxis-Ratgeber für Anfänger und Fortgeschrittene

Basiswissen für Fahrten mit Canadier und Kajak

- Wasser als Wanderweg: Möglichkeiten, Kosten, Risiken
- Das passende Boot: Bootstypen, Materialien, Kaufberatung
- Gewässerkunde: Seen, Küsten, Fließgewässer
- Paddeltechnik: Grundlagen, Steuerschläge, Trimm und Ballast, Paddelstütze, Kanten, Seilfähre, Führen
- Sicherheit geht vor: Hindernisse, Kenterungen, Unterkühlung, Retten, Bergen
- Auf großer Fahrt: Tipps für die Planung und unterwegs, Ausrüstung, Campen, Winter-Paddeln
- Ausgewählte Tourentipps in beliebten deutschen und europäischen Kanuregionen

Mit Phasenbildern der Steuerschläge

- 192 Seiten
- Praktische Übersichten und Tabellen
- Anbieter- und Veranstalteradressen
- Viele Praxistipps
- Über 120 Fotos und Abbildungen

10. Auflage

Jennifer, Stefan und Rainer Höh

Kanu-Handbuch

161ka Abb.: fotolia.com © Jens Ottoson



Wer zu neuen Ufern aufbrechen will,
muss das Wasser zum Weg machen.

Impressum

Jennifer, Stefan und Rainer Höh

REISE KNOW-HOW Kanu-Handbuch

erschieden im

REISE KNOW-HOW Verlag Peter Rump GmbH,

Osnabrücker Straße 79,

33649 Bielefeld

© REISE KNOW-HOW Verlag

Peter Rump GmbH

10., neu bearbeitete und aktualisierte

Auflage 2023

Alle Rechte vorbehalten.

PDF-ISBN 978-3-8317-4981-2

Gestaltung

Umschlag: der Verlag

Inhalt: amundo media GmbH

Bildnachweis: s. S. 191

Lektorat

amundo media GmbH

Anzeigenvertrieb

KV Kommunalverlag GmbH & Co. KG,

Alte Landstraße 23, 85521 Ottobrunn,

Tel. 089-928096-0,

info@kommunal-verlag.de

Reise Know-How-Bücher finden Sie in allen gut sortierten Buchhandlungen. Falls nicht, kann Ihre Buchhandlung unsere Bücher hier bestellen:

D: Prolit, prolit.de und alle Barsortimente

A: Freytag-Berndt und Artaria KG,

freytagberndt.com

CH: AVA Verlagsauslieferung AG, ava.ch

B, LUX, NL: Willems Adventure,

willemsadventure.nl

oder direkt über den Verlag:

www.reise-know-how.de

Wir freuen uns über Kritik, Kommentare und Verbesserungsvorschläge, gern per E-Mail an info@reise-know-how.de.

Alle Informationen in diesem Buch sind von den Autoren mit größter Sorgfalt gesammelt und vom Lektorat des Verlages gewissenhaft bearbeitet und überprüft worden.

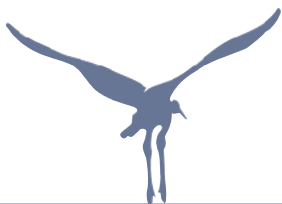
Da inhaltliche und sachliche Fehler nicht ausgeschlossen werden können, erklärt der Verlag, dass alle Angaben im Sinne der Produkthaftung ohne Garantie erfolgen und dass Verlag wie Autoren keinerlei Verantwortung und Haftung für inhaltliche und sachliche Fehler übernehmen.

Die Nennung von Firmen und ihren Produkten und ihre Reihenfolge sind als Beispiel ohne Wertung gegenüber anderen anzusehen. Qualitäts- und Quantitätsangaben sind rein subjektive Einschätzungen der Autoren und dienen keinesfalls der Bewerbung von Firmen oder Produkten.

Jennifer, Stefan und Rainer Höh

Kanu-Handbuch





Auf der Reise zu Hause

www.reise-know-how.de

- Ergänzungen nach Redaktionsschluss
- kostenlose Zusatzinformationen und Downloads
- das komplette Verlagsprogramm
- aktuelle Erscheinungstermine
- Newsletter und Social Media



Vorwort

Wasserwandern öffnet neue Welten. Das „Aufbrechen zu neuen Ufern“ ist immer mit einer tiefen Faszination verbunden. Ist es doch geradezu ein Urtraum, „neue Welten“ zu entdecken. Aber wer zu neuen Ufern aufbrechen will, der muss in logischer Konsequenz das Wasser zum Weg machen – und den Weg zum Ziel. Dann kann er die Grenzen überschreiten und vorstoßen ins bis dahin Unerreichbare: in stille Buchten, zu einsamen Inseln oder an fremde Ufer. Unterwegs sein auf dem Urelement Wasser und die Welt aus einer völlig neuen Perspektive sehen. Selbst nach vielen Jahren staunen wir immer wieder darüber, wie stark sich sogar die vertrautesten Täler verändern, wenn man sie vom Wasser aus erlebt.

Ungeahnte Möglichkeiten eröffnen sich dem, der das Wasser zum Weg macht – einzigartige Chancen, die Natur zu erleben und sich selbst als Teil dieser großen Einheit zu erfahren. Es muss nicht gleich eine wochenlange Kanuexpedition in der kanadischen Wildnis sein. Die Sonntags-tour auf dem nahe gelegenen Bach oder See kann genauso erlebnisreich sein, wenn man Augen und Ohren offen hält. Man

braucht auch kein erfahrener Kanute zu sein. Es gibt genügend einfache Gewässer für Anfänger, und dieses Buch wendet sich nicht nur an Paddler, die wochenlange Wildnistouren in Alaska planen, sondern genauso an Sonntagspaddler bzw. solche, die es werden wollen.

Da die Familie der Wasserwanderer in den letzten Jahren ganz enormen Zuwachs erhalten hat, ist es heute wichtiger denn je, das zu beachten, was immer schon selbstverständlich war: den Schutz und die Schonung der Natur (Tipps dazu ab S. 138). Schon jetzt sind viele der schönsten Gewässer wegen Überlastung ganz oder teilweise gesperrt bzw. die Befahrung ist streng reglementiert. Nur indem man die Schutzbestimmungen strikt respektiert und sich nicht selbst eine Ausnahmegenehmigung erteilt, kann man dazu beitragen, zukünftige Verbote zu vermeiden.

Entdecken Sie den Wanderweg Wasser. Viel Freude dabei und erlebnisreiche Touren wünschen Ihnen

Jennifer, Stefan und Rainer Höh

Inhalt

4 Vorwort

9 Wanderweg Wasser

10 Möglichkeiten

10 Kosten

11 Risiken

15 Boote

16 Bootstypen

19 Material

25 Auswahl des Bootes

26 Glossar Kanu-Details

36 Kanu-Zubehör

45 Gewässerkunde

46 Seen und Kanäle

47 Küsten

49 Fließgewässer

57 Paddeltechnik

58 Grundlagen

65 Steuerschläge

65 J-Schlag

68 C-Schlag

68 Schlag mit angewinkeltem Paddel

69 Bogenschlag

71 Zieh- und Hebelschlag

73 Bug- und Heckziehschlag und -hebel

74 Kastenschlag und Kreisschlag

74 Wriggen

76 Teamwork

77 Kombinierte Schläge im Zweier

- 79 Trimm und Ballast
- 80 Manöver für Fortgeschrittene

93 Hindernisse

- 94 Hindernisarten
- 108 Hindernisse umgehen

119 Sicherheit

- 120 Gefahren erkennen und vermeiden
- 120 Verhalten bei Kenterungen
- 122 Retten
- 123 Boot bergen
- 126 Unterkühlung

129 Auf Fahrt

- 130 Planung ist der halbe Erfolg
- 137 Orientierung
- 137 Kanu-Camping
- 141 Tipps zum Winter-Paddeln

145 Beliebte Kanuregionen

- 146 Deutschland
- 167 Frankreich
- 175 Schweden
- 179 Polen, Masuren

183 Anhang

- 184 Kanu-Glossar
- 186 Register
- 191 Bildnachweis
- 192 Die Autoren



Wanderweg Wasser

Möglichkeiten | 10

Kosten | 10

Risiken | 11

◀ Die Schlucht von Verdon in der Provence ist eine sehr beliebte Kanustrecke (151ka Abb.: fotolia.com © fotografiecor)

Möglichkeiten

Man kann allein losziehen und die Einsamkeit genießen (wo es sie noch gibt), im Duo oder in der Gruppe mit mehreren Booten. Und Paddeltouren mit Kindern? Aber klar! Gerade für Familien mit Kindern ist das Wasserwandern doch ideal. Auf Fuß- und Radtouren muss man das Tempo an die Kleinsten und Langsamsten anpassen. Nicht so beim Wasserwandern, denn da sitzen buchstäblich „alle in einem Boot“! Da kann der Papi ruhig mal ranklotzen, wenn ihm danach ist – und trotzdem werden alle mühelos mithalten. Und wenn man genug hat, kann man sich treiben lassen oder eine Raststelle ansteuern. Wohl nur wenige Kinder sind vom Bootfahren nicht sofort begeistert und wenn das Abenteuer dann noch mit Feuermachen, Grillen und Planschen verbunden ist. Was könnte es Schöneres für sie geben?!

Kosten

Ist so ein Boot nicht ein recht teurer Spaß? Zugegeben, für ein Wanderboot zusammen mit Paddeln, Schwimmwesten und Zubehör muss man bei Neuanschaffung schon mit 1000–1500€ oder sogar noch mehr rechnen. Doch diese Klippe kann man problemlos „umschiffen“, indem man sich zunächst ein Boot mietet. An fast allen beliebten Wandergewässern gibt es Bootsvermieter, die eine komplette Ausrüstung zur Verfügung stellen und für den Rücktransport sorgen. Falls es an Ihrem Lieblingsgewässer keinen geben sollte, dann gibt es auch Vermieter, bei denen Sie das Boot abholen und dorthin transportieren können, wo Sie paddeln möchten. Wenn Sie sich früher oder später zum Kauf eines Bootes entscheiden – am besten nachdem Sie verschiedene Typen und Modelle „mietweise“ getes-

tet haben – dann vergessen Sie nicht, einen Blick in die Kleinanzeigen zu werfen (beispielsweise in der Zeitschrift KANU Magazin, www.kanumagazin.de). Dort werden gebrauchte Boote oft preisgünstig angeboten.

Risiken

Ist das Paddeln nicht gefährlich? Tatsächlich hört man immer wieder von Bootsunfällen mit fatalem Ausgang. Sieht man sich jedoch die Fälle näher an, so stellt man fest, dass nahezu immer fahrlässiger Leichtsinn im Spiel war. Die einen glauben, einen vertrauten Fluss bei extremem Hochwasser genauso befahren zu können wie sonst. Ein anderer meint, sich und der Welt beweisen zu müssen, dass er ein als „absolut unfahrbar“ ausgewiesenes Wehr doch meistern kann. Und wieder andere lassen sich in angetrunkenem Zustand, ohne Erfahrung und mit

☒ Wasserwandern ist ein prima Hobby für die ganze Familie



TIPP

Das erste Mal

Erster Schritt: Wenn Sie sich zum ersten Mal auf das „balkenlose Element“ wagen, sollten Sie das nach Möglichkeit nicht allein tun, sondern zusammen mit einem erfahreneren Kanuten, der Ihnen bei den ersten Paddelschlägen behilflich ist. Das Paddeln lernt man genauso wie das Autofahren nicht aus Büchern, sondern in der Praxis. Und da ist es immer gut, wenn man jemanden zur Seite hat, der einem die Grundschnitte und Kniffe zeigt, der Fehler korrigiert und für Sicherheit sorgt.

„Aber hallo!“, werden Sie jetzt vielleicht sagen, „Wenn man das Kanufahren eh nur in der Praxis und unter Anleitung erlernen kann oder sollte – was kann dann ein Buch zu diesem Thema bringen?“ Und schon wieder kommen wir mit dem leidigen Vergleich zum Autofahren: Da steht nämlich vor der ersten Fahrstunde ebenfalls zunächst die Theorie.

Entsprechend ist es beim Wasserwandern.

untauglichen Booten eine Wildwasserstrecke hinunter treiben. Wenn dann etwas passiert – soll man dem Wasser die Schuld geben und das Kanufahren als gefährlichen Sport anprangern?

Gewiss, man kann in jedem Wasser ertrinken. Manche sollen das schon in einer Pfütze oder in der Badewanne geschafft haben, und sie brauchten noch nicht einmal ein Boot dazu. Aber um einen beliebten Vergleich zu bemühen: Autofahren ist zweifellos gefährlicher als Paddeln. Auch bei Verkehrsunfällen sind meist Alkohol oder Draufgängertum die Ursache. Aber wer ließe sich dadurch von seinem Sonntagsausflug abschrecken?! Im Kanu hat man zumindest die Gewissheit, nicht durch andere Rowdies gefährdet zu werden, und die eigene Fahrlässigkeit kann man ja hoffentlich kontrollieren.

Dann ist das Wasserwandern nicht gefährlicher als irgendein anderer Freizeitsport. Übertriebene Angst wäre genauso fehl am Platz wie Leichtsinn. Und wenn man-

cher es vor dem oder beim ersten Versuch vielleicht nicht glauben mag: das Paddeln auf Zahmwasser ist absolut leicht zu erlernen. Das kann jeder! Ausgefeilte Techniken sind nicht erforderlich. Mag es auch auf dem ersten Kilometer etwas im Zickzack gehen. Wen kümmert's?! Ein bisschen „Kreuzen“ und „Kanu-Walzer“ gehören dazu, und nach einigen Stunden wird jeder mit seinem Boot klarkommen. Sie

werden staunen wie stabil und kentersicher ein Canadianer im Wasser liegt. Dass man seine ersten Versuche an Seeufern oder auf ruhigen, hindernisfreien Wasserläufen veranstaltet, sollte selbstverständlich sein. Und falls später schwierigere Passagen auftauchen, so ist es keine Schande, diese zu umtragen. „Safety first“ ist – nicht nur! – für den Anfänger die erste Paddlerpflicht!

Kanukurse

Kanukurse für Anfänger und Fortgeschrittene mit der Möglichkeit, verschiedene Bootstypen kennenzulernen bieten beispielsweise:

■ **Outdoorsport Touristik GmbH,**

Kirchhofen 4, 78588 Denkingen,

Tel. 07424 7032648, www.aquamonte.de

■ **Essener Kanuschule Becker u. A. GbR,**

Fleherweg 87, 45279 Essen,

Tel. 0201 89060102, www.kanuschule.de

■ **Holger Heuber & Abenteuer,**

Edlinger Str. 68, 83071 Stephanskirchen,

Tel. 080 369088262, www.holger-heuber-abenteuer.de

■ **La Canoa KanuZentrum Konstanz,**

Robert-Bosch-Str. 4, 78467 Konstanz,

Tel. 07531 959597, www.lacanoa.com

■ **Kanuschule NRW,**

Friedrich-Alfred-Allee 25, 47055 Duisburg,

Tel. 0203 3951830,

www.sportbildungswerk-nrw.de/kanuschule

Weitere Adressen erhält man vom:

■ **Bundesverband Kanu e. V.,**

Gunther-Plüschow-Str. 8, 50829 Köln,

Tel. 0221 595710, www.bvkanu.de



Boote

Bootstypen | 16

Material | 19

Auswahl des Bootes | 25

Glossar Kanu-Details | 26

Kanu-Zubehör | 36

Bootstypen

„Was ist eigentlich der Unterschied zwischen Kanu und Kajak?“, werden wir gelegentlich gefragt, wenn wir mit Anfängern unterwegs sind. „Was ist ein Canadier?“ Und was ist der Unterschied zwischen „paddeln“ und „rudern“? Also klären wir erst mal einige Begriffe, um nicht aneinander vorbeizureden.

Begriffe

Paddel – Ruder

„Beim Paddeln fährt man in Blickrichtung, beim Rudern entgegen der Blickrichtung.“ So lautet die Regel, von der es demzufolge auch Ausnahmen gibt, denn auch Ruderboote können in schwierigem Wasser in Blickrichtung gefahren werden. Grundsätzlich gilt jedoch: ein Paddel hält man frei mit beiden Händen; ein Ruder ist beweglich am Bootsrand befestigt und kann mit einer Hand bedient werden. Ruderboote sind für das Wasserwandern weniger geeignet, und da nun der Unterschied zwischen Rudern und Paddeln klar ist, können wir sie getrost wieder vergessen.

Kanu – Kajak – Canadier

Nach der offiziellen Terminologie ist „Kanu“ der Oberbegriff, der die beiden Paddelboot-Kategorien „Kajak“ und „Canadier“ zusammenfasst. Im allgemeinen Sprachgebrauch jedoch werden die Begriffe „Kanu“ und „Canadier“ meist gleichgesetzt. Auch im Englischen wird mit „Canoe“ grundsätzlich der Canadier bezeichnet. Selbst in der einschlägigen Literatur werden diese Begriffe oft durcheinander geworfen. Wenn jemand „Kanu“ sagt, meint er gewöhnlich das, was die ganz Korrekten mit „Canadier“ bezeichnen. Und um Missverständnisse zu vermeiden, wollen wir es in diesem Buch mit den Korrekten halten.

Canadier

Der Canadier wurde von den Indianern für die Fortbewegung auf Flüssen und Seen entwickelt. Er ist ein meist offenes Boot, das mit Stechpaddeln (je ein Blatt) kniend oder von einem erhöhten Sitz gepaddelt wird. Dadurch ragt er höher aus dem Wasser als ein Kajak und ist gewöhnlich breiter gebaut.

Für den Wasserwanderer hat dieser Kanutyp eine Reihe entscheidender Vorteile: er hat eine große Zuladekapazität und ist kippstabiler. Da er offen ist, kann man leichter ein- und aussteigen und hat jederzeit Zugriff zum Gepäck. Zu zweit ist er einfacher zu fahren als ein Zweierkajak. Das Stechpaddel ist weniger ermüdend als ein Doppelpaddel, und aus der höheren Sitzposition kann man beim Paddeln den ganzen Oberkörper einsetzen. Und schließlich eignet sich der Canadier viel besser, wenn man Kinder mitnehmen will.

Nachteile: Durch seine höhere Bauweise ist er windempfindlicher, und da er oben offen ist, können Wellen über den Bordrand schlagen (für große, offene Wasserflächen weniger geeignet). Mit einer Spritzdecke lässt sich jedoch auch der Canadier regen- und spritzwasserdicht verschließen. Aufgrund seines breiteren Rumpfes läuft er außerdem etwas schwerer als ein Kajak und ist daher langsamer bzw. erfordert etwas mehr Kraftaufwand.

Sprachregelung

Fachterminologie

Umgangssprache

Oberbegriff

Kanu

Paddelboot

Bootstypen

Kajak

Canadier

Kajak

Kanu