

PADDELN

So geht´s!



Der richtige Start

Paddeltechnik Canadier & Kajak

Packen & Beladen

Sicherheit auf dem Wasser

Infos, Tips, Adressen

Alle Infos für die gelungene Kanutour

Am Anfang ...

Liebe Paddler, mit diesem Heft erhalten Sie einen kompetenten Einstieg an Infos für Ihre nächste Paddeltour. Die Inhalte wurden so aufbereitet, daß sie ohne Vorkenntnisse verständlich und schnell umsetzbar sind. Die gezeigten Paddeltechniken sind stark vereinfacht und beschränken sich auf das Notwendige, damit Sie diese auch nach kurzer Zeit erfolgreich nutzen können.



Auf dem Wasser

Sie sind zu Gast in der Natur. Vermeiden Sie unnötigen Lärm, versuchen Sie Tiere und andere Menschen nicht zu stören. Beachten Sie bitte nebenstehende Tips, damit alle die Natur genießen können, wie sie ist.



- Halten Sie Abstand von Schilfgürteln und Seerosenfeldern, auch von Brutgelegen der Wasservögel.
- Legen Sie nicht an Privatgrundstücken an, auch wenn niemand zu sehen ist.
- Weichen Sie Anglern möglichst weiträumig aus, grüßen schadet nichts.
- Paddeln Sie defensiv, Motorbooten und Schiffen begegnen Sie mit Abstand.
- Bei Landtransporten tragen Sie bitte das Kanu leer und das Gepäck separat.
- Müll gehört in Mülltonnen oder in Ihren Müllbeutel und nicht in die Natur.
- Bei Gewitter und Sturm verlassen Sie schnellstmöglich das Wasser.

Paddeln im Team

Wenn 2 Paddler im selben Boot sitzen, ist Teamwork angesagt. Es ist notwendig, daß man sich im Boot über die Fahrtrichtung, Paddelschläge und Manöver klar und unmißverständlich abstimmt, bevor man etwas ausführt. Das gilt für Canadier genau so, wie im Kajak. Nur so ist es möglich, das Kanu harmonisch zu bewegen und dort hin zu gelangen, wo man auch hin will.

Beide Paddler sollten sich auf eine gemeinsame verständliche Sprache einstellen. Statt "... *Wir müssen da rüber* ..." also lieber "... *Wir müssen nach links zu dem grünen Steg*..." Dann wissen beide Bescheid.



Schwimmweste?

Sie können schwimmen, was soll schon passieren, so eine Weste sieht eh uncool aus! ...oder?

Paddeln ist nicht gefährlich. Gefährlich sind nur Fehler, die aus Leichtsinn oder Unwissenheit entstehen. Nur eine Schwimmweste gibt Ihnen im Fall einer Kenterung den notwendigen Auftrieb, um etwas für Ihre Rettung zu tun. Zweifel? Schwimmen Sie doch mal 100 m mit Kleidung und Schuhen. Außerdem schützt eine Weste an kühleren Tagen vor Wind und verzögert auch die Auskühlung des Körpers im Wasser.



Tipps für eine sichere Paddeltour

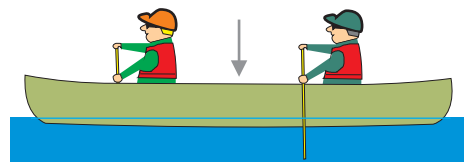
- Lehnen Sie sich nie mit dem Oberkörper aus dem Boot oder stützen sich auf den Rand.
- Kommt das Boot (z.B. durch größere Wellen) ins Schaukeln, gleichen Sie dieses aus der Hüfte aus. Halten Sie sich nicht am Bootsrand fest.
- Große Wellen (z.B. von Motorbooten) nehmen Sie im 90 Grad Winkel.
- Halten Sie in Schleusen Abstand von den Toren und dem Heck von Schiffen.
- Binden Sie Ihr Kanu in Schleusen nie an.
- Gepäck sollte möglichst tief im Boot (auf dem Boden) liegen.
- Wehre werden grundsätzlich nicht gepaddelt (auch wenn sie harmlos aussehen).
- Ersatzkleidung für alle so wie ein Handy mit Notfallnummer sind wasserdicht verpackt.
- Bei Sturm und Gewitter verlassen Sie schnellstmöglichst das Wasser.

Kanu richtig Trimmen

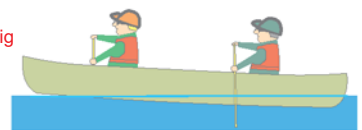
Es ist wichtig, daß das Kanu gerade auf dem Wasser liegt. Beim Beladen wird dieses oft vernachlässigt, was Probleme beim Steuern zur Folge haben kann.

Beim Beladen und auch Besetzen des Bootes sollte der Schwerpunkt immer in der Mitte des Kanus liegen. Oft (z.B. bei Wind von der Seite) ist es vorteilhaft, wenn der Schwerpunkt geringfügig nach hinten verlagert ist. Schwere Gepäckstücke gehören in die Bootsmitte auf den Bootsboden, um den Schwerpunkt des Kanus möglichst niedrig zu halten. Diese Dinge gelten für Canadier und Kajak gleichermaßen.

Schwerpunkt mittig, ganz leicht hecklastig



Falsch:
zu hecklastig



Falsch:
zu buglastig



Paddeltechnik CANADIER (vereinfacht)

Die hier gezeigten Techniken sind stark vereinfacht und auf den knappen Zeitrahmen

einer Einweisung optimiert. So lassen sich diese schon nach kurzer Zeit nutzen.

Richtig Ein- u. Aussteigen



Während ein Paddler einsteigt, sichert der Andere das Boot. Beim Einsteigen setzt man zuerst einen Fuß in die Mitte des Bootes, dann stützt man sich mit den Händen gleichmäßig auf den Süllrand des Bootes auf und verlagert das Gewicht auf die Hände. Nun kann man den anderen Fuß ins Boot nehmen und sich setzen oder knien. Erst wenn ein Paddler wirklich seine Position eingenommen hat und er nun das Boot etwas stützen kann, steigt der zweite Paddler zu. Beim Aussteigen geht man in umgekehrter Reihenfolge vor. Wichtig ist, sich nie mit einer Hand am Boot und mit der anderen am Ufer, Steg usw. zu stützen.

Paddelhaltung, Paddeln



Im Knien wie im Sitzen werden die Beine leicht gespreizt, um eine sichere Paddelposition zu erreichen. Das Paddel wird möglichst senkrecht und nahe am Boot geführt. Das Paddelblatt wird bei jedem Paddelschlag voll eingetaucht. Grundsätzlich paddelt jeder auf einer Seite, die Paddelschläge sollten möglichst im Gleichtakt erfolgen, um eine ruhige und harmonische Bewegung zu ermöglichen. Versuchen Sie, nicht nur mit den Armen die Bewegungen auszuführen, sondern den gesamten Oberkörper einzusetzen. Übertriebener Kräfteinsatz, bei dem viel Wasser am Paddel schäumt, bringt nichts.

Boot auf der Stelle drehen

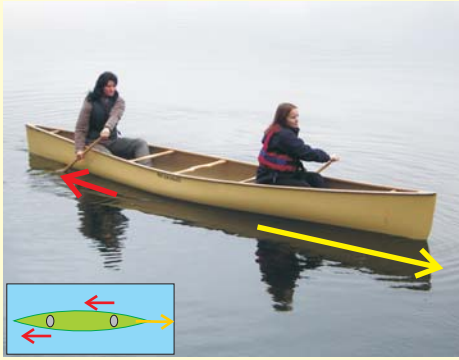


Um das Boot im Stand in eine bestimmte Richtung zu drehen (z.B. beim An- und Ablegen), kann man Ziehschläge nutzen. Dazu dreht sich jeder mit dem Oberkörper zu seiner Paddelseite, bringt das Paddel so ins Wasser, daß man es im rechten Winkel zum Boot wieder heranziehen kann. Bevor sich Paddel und Boot treffen, muß man das Paddel natürlich zügig aus dem Wasser nehmen und den nächsten Ziehschlag ausführen. Ratsam ist, auch hier im Gleichtakt zu paddeln. Der Heckpaddler kann sich am Vordermann orientieren. So kann man mit wenigen Schlägen das Boot um 180 Grad drehen.

Überlegen Sie, wohin Sie wollen, welches Manöver notwendig ist, sprechen Sie das

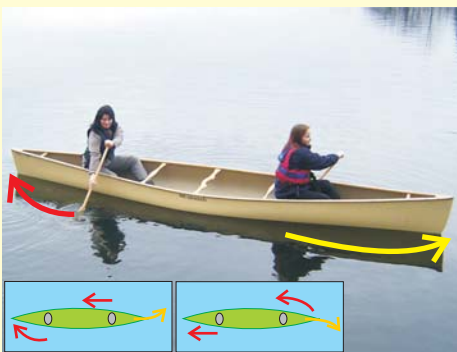
Manöver gemeinsam ab und setzen dieses gemeinsam um. So klappt es im Team!

Geradeaus fahren



Beide Paddler führen ihre Paddel senkrecht, tauchen das Blatt voll ein und paddeln möglichst im Gleichtakt. Das Paddel wird möglichst weit vorn eingetaucht und etwa bis auf Körperhöhe gezogen. Dabei sollte man sich aber nicht nach vorn beugen. Der Hintermann hat den Überblick über das Boot und kontrolliert den Kurs. Dazu kann man gut einen Baum oder ein Haus an Land anpeilen und den Kurs überwachen. Kleine Abweichungen kann der Heckpaddler allein korrigieren. Er sollte sich aber auch mit dem Vordermann absprechen, so daß beide mit ein paar leichten Zieh- oder Bogenschlägen (siehe Kurven) das Boot wieder auf Kurs bringen.

Kurven nach Links und Rechts



Am einfachsten kann man eine Kurve mit einem Bogenschlag paddeln. Diesen Schlag kann dann der Heck- oder der Bugpaddler ausführen. Bei Bedarf kann man dazu auch die Paddelseite wechseln. Bei diesem Schlag dreht sich das Kanu unter Fahrt zur paddelabgewandten Seite. Je nach Bedarf kann man diesen Schlag als leichten, kleinen Bogen ausführen oder aber mit dem Paddel einen Viertelkreis beschreiben. Dann ist die Wirkung deutlich größer. Sollte es notwendig sein, kann der Paddler, der den Bogenschlag nicht paddelt, mit seinem Paddel leicht bremsen, um die Kurve zu verstärken.

Canadier bremsen



Mitunter ist es notwendig, das Boot auch schnell abbremsen zu können. Dazu drückt man wie auf dem Bild zu sehen das Paddel von hinten nach vorn ins Wasser. Beide Paddler sollten einen möglichst gleichmäßigen Druck aufbauen, dann bleibt das Boot beim Bremsen sogar in der "Spur". Wichtig ist, daß das Paddel nicht vor dem Körper ins Wasser gerammt wird, um sich nicht zu verletzen.

PADELN So geht's!

Paddeltechnik KAJAK (vereinfacht)

Birgit Fischer, die erfolgreichste Kanutin der Welt, zeigt Ihnen hier, wie Sie mit dem Kajak umgehen und einfach manövrieren können. Mehr zu Birgit Fischer im Internet unter: www.kanufisch.com



Auch hier sind die Techniken vereinfacht dargestellt und beschränken sich auf das Wesentliche, um Ihnen die Möglichkeit zu geben, diese schnell umzusetzen.

Richtig Ein- und Aussteigen



Um das Kajak beim Ein- und Aussteigen zu stabilisieren, kann man eine "Paddelbrücke" nutzen. Man legt das Paddel hinter der Luke über das Boot, mit den Händen stützt man sich darauf (wie gezeigt), dieses stabilisiert somit das Boot. Das Gewicht sollte etwas mehr zum stützenden Paddelblatt (Pfeil) hin verlagert sein, um Paddel und Kajak in dieser sicheren Position zu halten.

Geradeaus paddeln



Wechelseitig wird das Blatt des Paddels nach vorn geführt, ganz eingetaucht und dann bis auf Körperhöhe gezogen. Führen Sie das Paddel im gleichmäßigen Rhythmus möglichst nah am Boot, mit gleichen Kräften links und rechts. Sitzen Sie zu zweit im Kajak, stimmen Sie sich mit Paddelfrequenz und Manövern ab.

Kajak auf der Stelle drehen



Um das Kajak auf der Stelle zu drehen, oder auch um Kurven zu fahren, kann man am einfachsten Bogenschläge einsetzen. Beim Drehen auf der Stelle werden wechselseitig vorwärts und rückwärts Bogenschläge ausgeführt - je nach gewünschter Drehrichtung. Das Paddel beschreibt dabei einen viertel Kreis.

Kajak seitlich versetzen



Beim An- und Ablegen kann es sehr hilfreich sein, das Kajak seitlich zu versetzen. Dazu positioniert man das Paddelblatt im Wasser seitlich auf Körperhöhe und zieht sich zum Paddel hin. Bevor das Boot über das Paddel fährt, nimmt man das Blatt aus dem Wasser und macht den nächsten Ziehschlag. Im Zweier arbeitet man auch hierbei im Gleichtakt.

Bremsen



Nicht nur Autos haben eine Bremse - auch Kajaks. Um das Boot aus voller Fahrt zu stoppen, legen sie das Paddelblatt flach auf die Wasseroberfläche und drücken es kräftig nach vorn ins Wasser. Das Blatt wirkt als Bremse und nach 1 - 3 m steht das Kanu. Im Zweier drückt jeder auf einer Seite das Blatt in Wasser, so bleibt das Kajak auch beim Bremsen in der Spur.

Rückwärts paddeln



Will man das Kajak rückwärts bewegen, wird das Paddelblatt kurz hinter dem Körper eingetaucht und anschließend nach vorn gedrückt.. Wechselseitig ausgeführt, ergibt sich so eine Rückwärtsfahrt im Kajak. Auch hierbei ist es wichtig, das Paddel recht nah am Boot zu führen und die Kräfte gleichmäßig zu übertragen.

Mit dem Steuer



Manche Kajaks besitzen eine Steueranlage. Damit kann man komfortabel durch Fußpedale Kurs halten und steuern. Die Pedale sind über Schnurzüge mit dem Steuerblatt verbunden. In flachen Uferbereichen oder an Hindernissen läßt sich so das Paddelblatt auch aus dem Wasser klappen. Beim Lagern und Landtransport sollte man achtsam mit der Mechanik des Steuers umgehen.

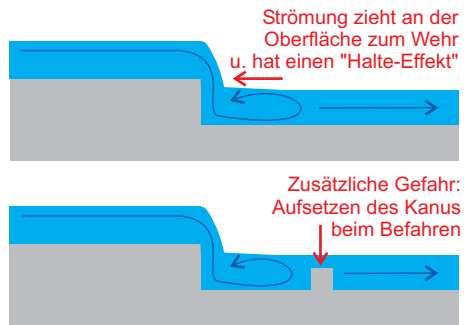
Schleusen

In Schleusen fahren Sie nur bei grünem Signal ein bzw. nach Anweisung durch das Personal. Halten Sie Abstand zu den Toren der Schleuse, auch zu größeren Motorbooten und Schiffen. Binden Sie das Kanu nie fest, halten Sie sich einfach an den Griffstangen der Schleusenwand fest. An einigen Schleusen gibt es auch Wege, über die man das Kanu umtragen kann, falls gerade nicht geschleust wird.



Wehre

Wehre werden grundsätzlich nicht gepaddelt, auch wenn sie harmlos aussehen. Auch bei relativ geringen Fallhöhen können sich tödliche, haltende Rückläufe bilden. Eine Rettung oder Bergung kann hier sehr schwierig sein. Außerdem ist die Gefahr einer Beschädigung des Kanus an einem Wehr sehr groß.



Wind & Wellen

Je stärker Wind und damit auch Wellen auf dem Wasser präsent sind, desto mehr Erfahrung und Paddeltechnik ist notwendig, um sicher unterwegs zu sein. Für Anfänger erhöht sich ein Kenterrisiko erheblich. Der Wind bremst das Kanu stark aus, einen Canadier mehr, als ein Kajak. Im Zweifel: Nicht paddeln. Sollte es nicht anders gehen, versuchen Sie die Wellen immer so zu nehmen, daß sie von vorn oder direkt von hinten kommen. Vermeiden Sie hohe seitliche Wellen.



Gepäck im Kanu festbinden?

Auch wenn man es leider oft anders lesen kann, auf stehendem Wasser binden Sie kein Gepäck im Boot fest. Bei einer eventuellen Bergung ist solches Gepäck sehr hinderlich, erschwert oder verhindert eine Bergung des Kanus nach einer Kenterung.

Alles mit im Kanu?

- Schwimmweste für jeden im Kanu
- wind- u. regendichte Kleidung
- Kopfbedeckung
- wasserdichte Tonne oder Packsack mit:
 - Ersatzkleidung, Handtuch
 - Gewässerkarte, Papiere usw.
- Mobiltelefon mit Notfall-Nummer
- Pausensnack, Getränk, Sonnenschutz ...

Paddeln lernen ?

Man lernt Golfen, Ski fahren ... alles mögliche. Aber Paddeln? Das kann doch jeder! Natürlich hat man im Kanu einen schnellen Anfangserfolg, kommt unter günstigen Bedingungen irgendwie voran. Wer ab und an mal einen Tag auf dem Wasser verbringt, wird damit auch zufrieden sein.

Es geht aber auch anders. Ist man öfter mit dem Kanu auf dem Wasser, nicht nur unter Idealbedingungen, ist es natürlich wesentlich angenehmer, wenn man das Kanu sicher, effizient und kräfteschonend paddeln kann, wenn man jede Situation entspannt im Griff hat, statt eventuell hektisch das Wasser zu quirlen. Letztlich hat man so viel mehr Freude in der Freizeit auf dem Wasser.

Historisch gesehen ist Deutschland eher ein "Kajakland". Es gibt zahlreiche Vereine oder Kanuschulen, in denen man Techniken zum Paddeln eines Kajaks erlernen kann.

Beim Canadier sieht es etwas anders aus. Viele Möglichkeiten sind in Europa nicht oder nur wenig bekannt, im Gegensatz zum Mutterland des Canadiers - Amerika.

Es gibt aber doch einige auf Canadier spezialisierte Kanuschulen in Deutschland, die Schulungskonzepte der American Canoe Association vermitteln und qualitativ sehr hochwertige Kanukurse durchführen. ACA Kanukurse setzen in Europa Maßstäbe in der Canadierausbildung! Vom Einsteigerkurs bis zur Aus- und Weiterbildung von Profis wird in kleinen Gruppen unter Berücksichtigung der individuellen Wünsche und Ziele das Fachwissen mit viel Spaß und Engagement vermittelt. Zum Beispiel lernt man in einem Canadier-Grundkurs, wie man kräfteschonend mit Körperrotation statt schierer Armkraft paddelt, man lernt ein Kanu auf der Stelle zu drehen, sauber geradeaus zu paddeln, Kurven zu fahren, das Boot exakt zu manövrieren. Und man lernt auch gleichgesinnte Leute kennen, hat Spaß ...



"Trockenübungen" zum besseren Verstehen



Das nächste Manöver wird besprochen



Demonstration einer Bergung

ACA - Canadierkurse

- auf stehendem und bewegtem Wasser
- Solocanadier & Tandemcanadier
- Anfänger, Fortgeschrittene
- kommerzielle Kanuanbieter
- individuelle Kurse & Coaching

CANADIER.COM

Frank Moerke & Torsten Jung

Siedlerweg 9

15537 Grünheide

Fon 033434 - 71127

mail@canadier.com

www.canadier.com



Hindernisse Umtragen & Landwege

Beim Paddeln ist es grundsätzlich sinnvoll, die mitgeführte Ausrüstung auf wenige gut tragbare Gepäckstücke zu verteilen. Je mehr Hindernisse bzw. Landtransporte zu erwarten sind, desto wichtiger sind die Faktoren *relativ geringes Gewicht* und *gute Tragbarkeit*. Die Ausrüstung sollte möglichst komplett wasserdicht verpackt sein. Dazu gibt es wasserdichte Tonnen und Packsäcke in den unterschiedlichsten Größen und Ausführungen.

In gut erschlossenen Kanurevieren sind die Landwege meist einfach und eben, so läßt sich ein Kanuwagen, der unter das Boot geschnallt wird, verwenden. Man kann dann Kanu und Gepäck zur nächsten Einsatzstelle rollen. Ist die Natur etwas ursprünglicher, der Weg uneben, funktioniert diese Variante nicht mehr. Dann sind Ausrüstung und Boot in möglichst wenigen "Lasten" von den Paddlern zu tragen.



BESTE KANUS! BESTES ZUBEHÖR!



KATALOGE JETZT ANFORDERN: CANOES.DE

WAVECREST Jörg Rostock | Kremlin 1 | D-29487 Luckau | Fon 058 43 - 98 62 62



- Tentiipi
- Zeltöfen
- Lagerfeuerküche
- Frost River Packtaschen
- Panter Holzkanadier

www.absolut-canoe.de



OFFICIAL SHOP

Tel. 04181-97951

HolzStoff . KANADIER . PADDEL . BAUKURSE



André Rießler . Rosa-Luxemburg-Straße 36 . 14482 Potsdam

fon 0331 . 702 50 87 . mobil 0176 . 23 19 49 98 . kontakt@holzstoff.com

www.holzstoff.com

KANUHALLE BERLIN



Kanu-Connection

Boote & Zubehör jetzt auf 600 m²
große Bootsausstellung
viele Boote sofort ab Lager
Parkplätze direkt an der Halle
umfangreicher Onlineshop!

www.kanuconnection.de

Softauer Straße 26-30 13509 Berlin
Tel. 030 612 26 86 info@kanu-connection.de

Mohican Canoes

Mohawk Canoes aus Amerika, die sich in Europa über viele Jahre als robuste Royalexboote unter dem Label "Indian Canoe" einen guten Namen gemacht haben, sind bei uns ab sofort als "Mohican Canoes" erhältlich.



Infos & Testen unter:

Karl - Michael Koch

Am Schiefberg 3

37671 Hötzer

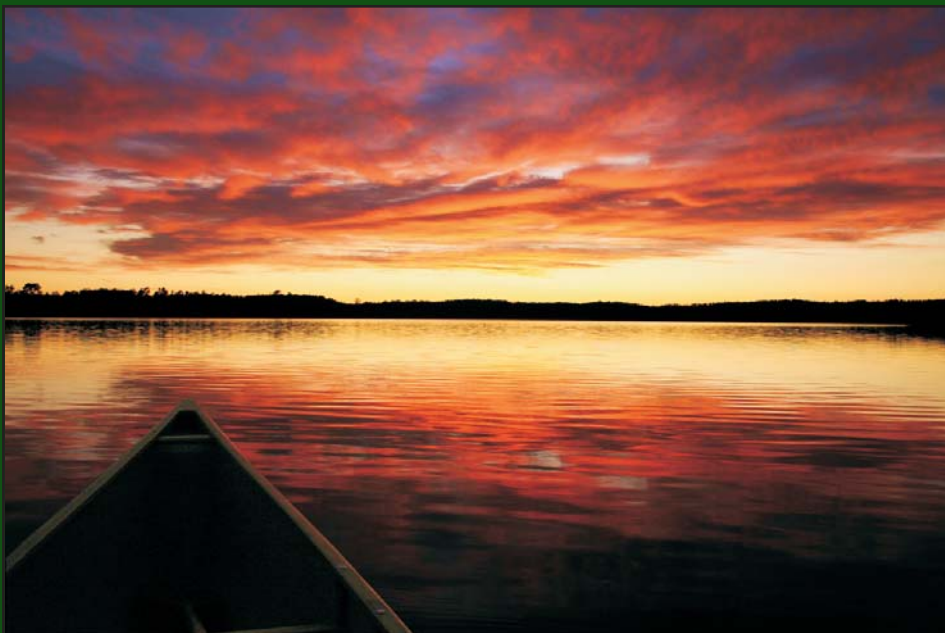
Tel 05271 - 35145

Mobil 0170 - 9648344

karl-michael.koch@teleos-web.de

www.canoepaddling-mohican.de

Solocanadier ab 1.250,- € / Tandemcanadier ab 1.650,- €



Paddeln im Internet



Portalseite - Kanureviere, Praxistips, Kanuanbieter www.paddelinfo.de



ACA Canadierkurse für Anfänger, alte Hasen und Profis www.canadier.com

Open Canoe Journal - für Canadierpaddler www.open-canoe-journal.de

Für die Faltbootfans - Das Faltbootforum www.faltboot.org

Wildnisabenteuer Holger Greiner-Petter www.wildnisabenteuer.de

Northtrail Peter Peuker www.northtrail.de

Herausgeber, verantwortlich für den Inhalt:



**Paddel
Info** 

CANADIER.COM

Inh. Frank Moerke

Siedlerweg 9 15537 Grünheide

Fon 033434 - 71127

www.canadier.com mail@canadier.com