

Wie lerne ich Kanufahren?

Kanufahren ist leicht zu erlernen. Um sein Boot richtig zu beherrschen, braucht es aber einige Übung. Natürlich kann man versuchen, sich das Paddeln selbst beibringen; dies ist aber die mühseligste Variante. Am Besten ist das Kanufahren in der Gruppe im Verein zu erlernen. Viele Vereine bieten Kanukurse für Anfänger an, die auch von Nichtmitgliedern besucht werden können.

Termine und Adressen sind der Internetseite des Deutschen Kanu-Verbandes (DKV) unter www.kanu.de/einsteiger/ und dem DKV-Bildungsprogramm zu entnehmen, das gegen eine geringe Schutzgebühr bei der DKV-Geschäftsstelle erhältlich ist (Adresse siehe Rückseite dieses Flyers). Daneben bieten auch viele gewerbliche Kanuschulen oder Kanuanbieter entsprechende Kurse an.

Ist Kanufahren für Jeden geeignet?

Ja, Kanufahren kann in jedem Alter betrieben werden. Um selbstständig paddeln zu lernen, sollten Kinder 8 Jahre alt sein. Unabhängig vom Alter müssen Kanufahrer schwimmen können, um im Falle einer Kenternung das sichere Ufer erreichen zu können. Zu empfehlen ist auch, dass regelmäßig eine ärztliche Untersuchung vorgenommen wird, um unerkannte gesundheitliche Risiken auszuschließen. Wer bereits unter chronischen Krankheiten leidet, sollte vorher mit seinem Arzt sprechen, ob dieser Bedenken gegen die Ausübung von Kanusport hat.

Welches Boot brauche ich?

Die Entscheidung für den Bootstyp richtet sich danach, für welchen Zweck das Boot eingesetzt werden soll. Grundsätzlich gibt es Kajaks und Canadier.

Canadier stammen aus Nordamerika und wurden von den dortigen Indianern zum Transport, zur Jagd und zum Fischfang genutzt. Die heutigen Wandercanadier eignen sich hervorragend für längere Touren auf Seen oder ruhigeren Flüssen, mit Gepäck und mit mehreren Personen. Deshalb werden sie gerne von Familien genutzt. Canadier werden sitzend oder kniend mit einem Stechpaddel gefahren.

Kajaks haben ihren Ursprung bei den



Eskimos. Es sind geschlossene Boote mit einer Sitzluke. Kajak-Fahrer sitzen in ihrem Boot und bewegen es mit einem Doppelpaddel vorwärts. Der Kajak ist der „Allround-Bootstyp“ im Kanusport und wird in allen Bereichen verwendet – vom Seekajak für Großgewässer bis hin zum Wildwasserkajak.

Zu unterscheiden sind auch noch verschiedene Materialien. Die wichtigsten sind: **Polyethylen (PE)**, ein robustes, relativ weiches Material, das vor allem bei Wildwasserbooten eingesetzt wird, und **glasfaserverstärkter Kunststoff (GfK)**, ein Material, das leicht, hart, aber relativ empfindlich ist, und besonders bei Touren- und Seekajaks zum Einsatz kommt. Es gibt aber auch **Holzboote** und zusammenlegbare **Faltboote** mit einer Gummihaut.

Für die meisten Einsteiger kommen vorrangig **Touren- und Allround-Wildwasserboote** in Frage, da sie einen breiten Einsatzbereich abdecken. Auf dem Markt sind über 1000 verschiedene Modelle erhältlich, konkrete Empfehlungen können an dieser Stelle daher seriöserweise nicht gegeben werden. Für eine umfassende Beratung sind die vom DKV anerkannten **Kanu-Fachberater** zu empfehlen. Die Adressen sind über die DKV-Internetseite www.kanu.de und die DKV-Geschäftsstelle erhältlich. Rat gibt es oft auch bei anderen Kanuten in einem Verein in Ihrer Nähe. Meistens kann man Boote vor einem Kauf ausprobieren, so dass man sicherer sein kann, das richtige Boot anzuschaffen.

Sind Kanus teuer?

Die Preise für Kanus richten sich wie bei allen Gebrauchsgegenständen am Material und der Qualität aus. Deshalb sind für ähnliche Bootstypen unterschiedliche Preise zu zahlen. Zur groben Orientierung: Wildwasserkajaks gibt es ab ca. € 700, Tourencanadier ab ca. € 1 000. Preiswerte Boote sind bei den zahlreichen **Gebrauchbootmärkten** zu erwerben deren Termine beim DKV zu erfahren sind. Vom Kauf unbesehener Boote (z.B. bei Internet-Auktionen) ist eher abzuraten, da Alter und Zustand bei Gebrauchtbooten eine wichtige Rolle spielen.

Wer mit dem Paddeln anfängt, muss sich aber nicht gleich ein Boot kaufen: Es gibt in Deutschland Hunderte von **Kanuverleihern**, und wer das Paddeln in einem Ka-

nukurs erlernt, bekommt dabei das Boot meistens gestellt.

Welche Ausrüstung benötige ich?

Wer Kanusport regelmäßig ausüben will, braucht eine gewisse Grundausrüstung. Hierzu zählen – neben **Paddel** und passender **Schwimmweste** – z.B. **Spritzdecke** und **Paddeljacke**, um vor Spritzwasser geschützt zu sein, außerdem **Kälteschutzkleidung** sowie wasserdichte **Behälter** für den Transport von Ersatzkleidung im Boot. Besonders im Wildwasser zählen zur Ausrüstung auch **Schutzhelm**, **Wurfsack** und ein **Erste-Hilfe-Päckchen**. Für spezielle Reviere ist eine besondere Ausrüstung erforderlich ist. Der Fachhandel berät gerne, was jeweils geeignet ist.

Wo darf ich paddeln?

Grundsätzlich ist das Paddeln auf allen Fließgewässern in Deutschland erlaubt. Ausnahmen gelten auf Talsperren oder Wasserflächen in Parkanlagen bzw. in Erholungsgebieten. Zu beachten ist aber auch, dass es zahlreiche **Befahrungsregelungen aus Naturschutzgründen** gibt, die unbedingt zu beachten sind. Eine Liste der Befahrungsregelungen ist im DKV-Sportprogramm oder im Internet unter www.kanu.de/gewaesser/ veröffentlicht. Auf großen Gewässern mit Schiffsverkehr gelten besondere Verkehrsvorschriften. Infos dazu gibt es unter www.elwis.de. Vor Fahrtenbeginn ist eine genaue Information über die jeweils geltenden Vorschriften unerlässlich.

Ist Kanufahren gefährlich?

Gefährlich sind Natursportarten meist nur, wenn man sie nicht beherrscht oder eine Situation falsch einschätzt. Eine qualifizierte Ausbildung ist daher der beste Schritt für die eigene Sicherheit. Anfänger sollten die vorhandenen Gefahren im Wassersport nicht auf die leichte Schulter nehmen. Besonders bei Hochwasser können Gewässer, die sonst unproblematisch sind, besondere Gefahrenstellen aufweisen. Im Zweifelsfall sollte lieber auf eine Befahrung verzichtet werden, bevor man Gesundheit oder Leben aufs Spiel setzt. An Wehren oder Schleusen ist besondere



Kanu

Kanu

Vorsicht geboten. Auch das Wetter sollte man im Auge behalten: Im Sommer können die Sonneneinstrahlung und die damit verbundene Ozonbelastung Probleme verursachen – und Sturm oder Gewitter haben schon mancher Fahrt ein plötzliches Ende bereitet. Und vor allem: **Nichtschwimmer gehören nicht in ein Kanu!**

Muss ich in der Natur auf etwas Besonderes achten?

Kanusport ist die wohl schönste Art und Weise, die Natur zu genießen. Dies erfordert aber auch, sich in der Natur richtig zu verhalten. Es ist an dieser Stelle zu wenig Platz, um umfassende Informationen geben zu können. Die wichtigsten Tipps sind aber: Befahrungsregelungen aus Naturschutzgründen beachten! Nur bei ausreichendem Wasserstand paddeln! Der DKV und seine Landesverbände bieten einen umfangreichen Pegeldienst; Informationen hierzu unter www.kanu.de/pegel/. Unterwegs sollten natürlich keine Pflanzen zerstört und alles unterlassen werden, was Tiere – insbesondere Wasservögel – stören oder nur beunruhigen könnte. Der DKV hat ein Faltblatt zum naturbewussten Kanufahren erstellt, das bei der DKV-Geschäftsstelle angefordert werden kann.

Muss ich Mitglied in einem Kanuverein werden?

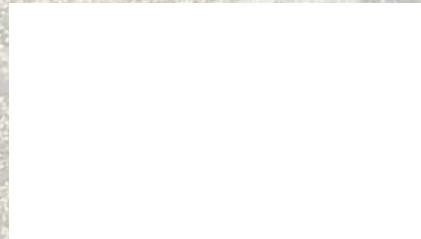
Kanusport darf in Deutschland auch ohne Mitgliedschaft in einem Verein betrieben werden. DKV-Mitglieder haben aber viele Vorteile: Zunächst einmal können sie auf den **Erfahrungen** der anderen Mitglieder aufbauen. Im Verein lernen sie das Kanufahren unter **qualifizierter Anleitung**, können auch unterschiedliche Bootstypen ausprobieren. DKV-Mitglieder können Verlagsartikel wie z.B. DKV-Flussführer zum ermäßigten Preis erwerben; sie sind in der

Regel bei anderen Vereinen willkommen, um dort bei einer Kanufahrt zu rasten oder zu übernachten. Fast 200 **DKV-Kanustationen** und nahezu 800 **Bootshäuser** laden hierzu ein. Und, besonders wichtig: Bei Vereinsfahrten unterliegen sie einem umfangreichen **Versicherungsschutz**. Und sollte einmal kein geeigneter Kanuverein in der Nähe sein, kann man als Einzelmitglied eines Landes-Kanu-Verbandes alle Vorteile der DKV-Mitgliedschaft in Anspruch nehmen.

Wo bekomme ich weitere Informationen?

Es gibt inzwischen eine reiche Auswahl an Gewässerführern und Lehrbüchern für den Kanusport. Als Grundlage zur Fahrtenplanung haben sich die **DKV-Flussführer** bewährt, die in 16 Bänden für Deutschland und Europa erhältlich sind. Systematisch gegliedert beinhalten sie Informationen zu allen kanusportlich interessanten Flüssen der jeweiligen Region. Weitere Informationen über Literatur zum Kanufahren, Kartenmaterial, Videos gibt es für alle Kanu-Interessierten bei der **DKV-Wirtschafts- und Verlags- GmbH** unter www.kanu-verlag.de oder Tel. 02 03/9 97 59 53. DKV-Mitglieder erhalten hier auf viele Produkte zudem einen interessanten Mitgliederrabatt. Tourenvorschläge, aktuelle Gewässerinformationen, Praxistipps und Neues vom Kanumarkt beinhaltet auch die monatlich vom DKV herausgegebene **Zeitschrift KANU-SPORT**. Unter www.kanu-sport.com oder bei der DKV-Geschäftsstelle kann ein kostenloses Probeheft angefordert werden.

Weitere Einsteiger-Infos zum Kanusport erhalten Sie hier:



oder beim

Deutschen Kanu-Verband e.V.
- Bundesgeschäftsstelle -
Bertaallee 8
47055 Duisburg
Tel. 02 03 / 9 97 59-0
Fax 02 03 / 9 97 59-60
service@kanu.de
www.kanu.de

Fotos: Anja Klotz, Eugen Haas, Kut Sanger.

Kanu

Infos für Kanu-Einsteiger

