

Vorwärtspaddeln bei Wind & Seegang

10 tempobeeinflussende Situationen

Text: Udo Beier, DKV-Referent für Küstenkanuwandern (15/02/04)
Bezug: www.kanu.de/nuke/downloads/Paddeln-Wind&Seegang.pdf

1. „Ententeichbedingungen“
2. Achterlicher Wind
3. Gegenwind
4. (Böiger) Seitenwind
5. Fallwind
6. Brandung von vorn
7. Brandung von der Seite
8. Brandung von hinten
9. Kabbelwasser
10. Paddeln bei „Starkem Sturm“ (10 Bft. und mehr)

In der Literatur findet man ausführliche Anleitungen über die „Vorwärtspaddelschlagtechnik“:

è www.kanu.de/nuke/downloads/Vorwaertspaddelschlagtechnik.pdf

Im Wesentlichen werden für das Wanderpaddeln zwei Varianten von Paddeltechniken empfohlen:

- **Renschlag** (Sprint-Schlag) (hier: steile Paddelführung)
- **Tourenschlag** (hier: flache Paddelführung)

Welche Vorwärtspaddelschlagtechnik setzt man nun ein, wenn man mit seinem Kajak entlang der Küste wandern möchte? Einige Experten empfehlen, die steile Paddelführung zu erlernen und bei Bedarf, flacher zu paddeln. Andere raten, das Paddel flach zu führen und nur, wenn die Tour es erfordert, steiler zu paddeln. Warum? Mit steiler Paddelführung kann man kräftiger und damit schneller paddeln. Da das aber auf Dauer anstrengender ist, wird jenen empfohlen, die zeitlich länger unterwegs sein möchten, sich für die flachere Paddelführung zu entscheiden. Man paddelt dann wohl langsamer, da die Muskeln nicht so sehr beansprucht werden, ermüden sie jedoch nicht so schnell.

Bei Touren entlang der Küste ist die Vorwärtspaddelschlagtechnik i.d.R. den Verhältnisse anzupassen. Letztlich ist das abhängig davon, was man sich täglich als **Paddelstrecke & -tempo** vorgenommen hat und welche **Gewässerbedingungen** man dabei antrifft. Der Einfluss der Gewässerbedingungen auf die Paddeltechnik soll daher im Folgenden beschrieben werden.

Zum Einfluss der Gewässerbedingungen

Die Vorwärtspaddelschlagtechnik ist den Gewässerbedingungen einzupassen. Folgende 10 Situationen gilt es dabei zu beachten:

1. „Ententeichbedingungen“

Bei "Ententeichbedingungen" lässt sich der Sprint-Schlag leichter einsetzen als bei Seegang. Je geringer die Bootsbeherrschung jedoch ist, desto flacher wird man jedoch paddeln.

2. Achterlicher Wind

Bei achterlichem Wind ist der Sprint-Schlag von Vorteil, um möglichst schnell Tempo aufnehmen zu können, damit die sich annähernde Welle nicht unter einem durch rauscht, sondern einen mitnimmt.

Wenn die Welle nun aber das Kajak mit transportiert, d.h. man ins Surfen kommt, aber trotzdem ein Mitpaddeln erforderlich ist, wird der Einsetzpunkt des Paddelblatts nicht mehr von der Lage der Füße, sondern von dem Verlauf der Welle abhängig sein, auf der man sich mit seinem Kajak befindet. Man sollte nämlich nur so stark paddeln, dass sich der Kajakbug nicht in die vordere Welle bohrt, d.h. es sind kürzer Paddelschläge ratsam, die weniger weit vorn einsetzen können, aber u.U. über die Hüfte hinaus nach hinten gezogen werden dürfen, um gegebenenfalls schneller Korrekturschläge (hier: Flacher Stüttschlag bzw Heckruderschlag) ansetzen zu können.

Und wenn man nicht ins Surfen kommen möchte? Nun, dann darf man nicht zu kräftig paddeln. In Anbetracht dessen, dass das Kajak im achterlichen Seegang hin & her schwoit/dreht, heißt das für die weniger standfesten Kanutinnen und Kanuten, vorsichtig zu sein, um durch rechtzeitigen Einsatz von Korrekturschlägen ein Querschlagen bzw. eine Kenterung zu vermeiden. Eine flachere Paddelführung ist da angebracht, wobei die Schläge ruhiger kürzer sein dürfen (man will ja nicht so schnell werden) und etwas runder verlaufen können (hier: schwacher Rundschlag mit flacher Stützwirkung). Eines sollte man jedoch bei solchen und den folgenden Bedingungen beachten: um gegebenenfalls mehr Kraft aufs Paddel übertragen zu können, sollten auch bei flacherer Paddelführung die Arme nur maximal bis zu 90° angewinkelt werden.

3. Gegenwind

Bei Gegenwind ist eine steilere Paddelführung empfehlenswert. Viele Kanutinnen und Kanuten tun dieses unterwegs bei Gegenwind automatisch. Die Folgen sind für viele erstaunlich; denn meist brauchen sie bei Gegenwind für dieselbe Strecke nicht viel mehr Zeit, als bei Flaute. Der Grund liegt meist daran, dass dann flacher gepaddelt wird ... und man sich nicht so anstrengt.

4. (Böiger) Seitenwind

Bei (böigem) Seitenwind können zumindest jene, die mit gedrehtem Paddel fahren, Probleme bekommen: der Wind greift unters Luv-Paddelblatt und droht einen, aus dem Gleichgewicht zu bringen und zu kentern. Bei einem flacherem Paddelschlag kann das nicht so leicht passieren und wenn man dann noch das Paddel nicht mittig, sondern etwas versetzt Richtung Luv anfasst, vermindert man zusätzlich nicht nur die Höhe, wenn das Luv-Blatt während der Druckphase durch die Luft nach vorne geholt wird, sondern auch die Hebelwirkung.

5. Fallwind

Bei Fallwinden kommt es nicht so sehr darauf an, Tempo zu machen, sondern über Wasser zu bleiben. Da Fallböen, nachdem sie auf die Wasseroberfläche treffen, mit großer Heftigkeit horizontal sich ausbreiten, heißt es - wie bei böigem Seitenwind - das Paddel flacher und "runder" (hier: schwacher Rundschlag und Stützwirkung) zu führen.

6. Brandung von vorne

Bei Brandung von vorne verhält es sich ähnlich der Gegenwindsituation, d.h. es wird steiler gepaddelt, um viel Vortrieb bzw. wenig Abtrieb (hier: Rückwärtssurf) zu haben, wobei der Paddelrhythmus von den heranrauschenden Brechern bestimmt wird: kurz bevor ein Brecher

einen überspült, setzt man zum Paddelschlag an, sticht das Paddelblatt ins Wasser, zieht aber wegen der gewünschten Bremswirkung (die verhindern soll, dass man zurück surft) nicht sofort durch, sondern wartet damit, bis der Brecher unter einem durch ist. Dann heißt es aber schnell Tempo aufzunehmen, um auf den nächsten Brecher vorbereitet zu sein. Schließlich möchte man ja durch die Brandung hinaus paddeln und nicht von ihr zurück auf den Strand getrieben werden. Erweist sich jedoch der nächste Brecher vor einem als zu hoch, sollte man jedoch auf der Stelle paddeln und abwarten.

7. Brandung von der Seite

Bei Brandung von der Seite paddelt man - solange einem die Brecher nicht erwischen - wie gewohnt. Drohen sie jedoch, einen zu überspülen und mit zu transportieren, dann sollte man entweder rechtzeitig zum Sprint-Schlag überwechseln, um dem Brecher zu entkommen. Will man jedoch den Brecher mitnehmen, dann sollte der Paddelschlag übergangslos - d.h. ohne den Paddelschlag kurz einzustellen, um etwa auf das Heranrauschen des Brechers zu warten - flacher und die Durchzugsphase kürzer werden, damit man gegebenenfalls zum Brecher hin flach stützen kann.

8. Brandung von achtern

Kommt die Brandung von hinten, gelten zunächst die Ausführungen zu Punkt 2. (Achterlicher Wind). Je höher jedoch die Brandung ist, desto größer wird die Kentergefahren, sei es:

- dass das Seekajak plötzlich ausbricht (quer schlägt) und man nicht mehr in der Lage ist, sich schnell genug zur Wellen-Luv-Seite zu legen und dort flach bzw. hoch zu stützen!
- dass das Seekajak plötzlich in die vordere Welle bohrt, kerzt und sich dabei i.d.R. überschlägt!

Um beides zu verhindern, muss man Tempo aus seinem Seekajak nehmen, was durch Brems- oder Rückwärtsschläge zu erreichen ist.

Stattdessen kann man auch - sofern man in der Lage ist, mit flacher bzw. hoher Paddelstütze einen Brecher von der Seite zu überstehen - mit einem Bogenschlag eine Kurskorrektur einleiten, sodass das Kajak rechtzeitig quer zum Brecher zu liegen kommt. Dann ist man wenigstens vorbereitet, wenn der Brecher sich einem von der Seite her nähert, überspült und seitlich mit transportiert.

Während dieser Situation des „Wellentransports“ ist an ein Vorwärtspaddeln nicht mehr zu denken. Das Stützen steht im Vordergrund. Wird dabei u.U. das Seekajak vom Brecher seitlich gedreht, sodass seine Wellen-Lee-Seite zur Wellen-Luv-Seite wird, so heißt es wachsam sein, um zu verhindern, dass man nicht plötzlich im Wellen-Lee stützt und das Seekajak von dem Brecher über das eigene Paddel „stolpert“. D.h. hat man zuvor auf der z.B. linken Seite seines Seekajaks gestützt, muss man nun, nachdem sich das Seekajak um mehr als 90° gedreht hat, den Stüttschlag auf der linken Seite abbrechen und anschließend sofort einen Stüttschlag auf der rechten Seite einleiten.

9. Kappelwasser

Bei Kappelwasser geht es eigentlich nur noch darum, nicht zu kentern. Das Paddel wird mit weniger Armwinkel (eher 75° als 90°) gehalten, flacher und runder geführt, gegebenenfalls mit einem Ansatz zur flachen Stütze: Die Durchzugsphase ist kürzer und die Schlagzahl höher. Nur so schafft man es, dass Paddelblatt rechtzeitig auf jener Seite zu haben, wohin man droht zu kentern. Ja, und das macht man so lange, bis man den kritischen Bereich (hier: Stromkappelung, Grundseen, Kreuzseen) hinter sich gebracht hat. Lediglich jene, die das

Bootsgefühl eines Rennfahrers bzw. die Bootsbeherrschung eines Wildwasserfahrers haben, brauchen hier keine Paddeltechnik-Änderungen vorzunehmen.

10. Paddeln bei „Starkem Sturm“ (10 Bft. und mehr)

Mir fehlen entsprechende Erfahrungen, da ich bei solchen Gewässerbedingungen noch nicht unterwegs war. Ich selber bin wohl schon bei einer Windprognose von 10 Bft. in Bøe gepaddelt, vor Ort gemessen hatte ich jedoch nur tatsächlich 7 Bft.:

è www.kuestenkanuwandern.de/P10b.jpg

Dritte berichten jedoch ab und an davon, dass das Paddeln bei solch einer Windstärke möglich ist, da auf Grund des hohen Seegangs im Wellental praktisch Windstille herrschen. Ein Paddeln ist folglich im Windschatten der Wellen möglich. Aber was ist, wenn man über den Wellenkamm paddelt?

Laut internationaler Wind- und Seegangsskala herrscht doch die folgende Situation bei 10 Bft. Wind vor:

„Sehr hohe Wellenberge mit langen überbrechenden Kämmen. Schweres stoßartiges ‚Rollen‘ der See. Sicht durch Gischt beeinträchtigt.“

Und bei 11-12 Bft. erlebt man die folgende See:

„Außergewöhnlich hohe Wellenberge. Kanten der Wellenkämme werden zu Gischt zerblasen; Sicht herabgesetzt; Luft mit Schaum und Gischt angefüllt. See vollständig weiß. Sicht stark herabgesetzt. jede Fernsicht hört auf.“

Wie sieht aber erst einmal der Seegang in Küstennähe aus, wo auf Grund der geringen Wassertief der Seegang zur Grundsee bzw. zur Brandung mutiert?

Wenn man wirklich bei solchen Bedingungen unterwegs auf dem Meer ist, dann sicherlich nicht gegenan, sondern mit dem Wind. Außerdem wird man eher vom Wind getrieben, als dass man vom Vorwärtspaddeln sprechen kann, d.h. man surft voran und das einzige was man mit dem Paddel tut, ist:

- entweder flach bzw. hoch zu stützen, um nicht zu kentern,
- bzw. zu bremsen (kontern), um nicht quer zu schlagen bzw. um nicht so in die vor einem liegende Welle zu bohren, dass das Wasser einem bis zum Mund reicht.

Ich selber bin mal anlässlich einer Rettungsübung mit SAR-Hubschrauber beim 9 Bft. Rotor-Winddruck gepaddelt, richtiger: unterwegs auf dem Wasser gewesen:

- Ein Vorwärtspaddel war nicht möglich, da der vom Rotor erzeugte seitliche Winddruck so stark war, dass man alle Hände voll zu tun hatte, das Paddel mit beiden Blättern möglichst flach über dem Wasser zu halten.
- Als mein Seekajak sofort zur seitlich abtrieb und der Rotor-Wind nun von der Seite kam, konnte ich nur durch flaches Stützen auf der Luvseite das Hochtreiben/-drücken/-reißen des Paddels und somit ein Kentern verhindern.

Übrigens, ein Kanute, der in dieser Situation trotzdem zu paddeln versuchte, kenterte sofort und musst aussteigen. Das Interessante daran war jedoch, dass das unbeladene Seekajak nun vom Rotorwind angetrieben quer zum Wind über das Wasser rotierte, wobei das Paddel quer zur Sitzluke lag, als ob es „festgeschweißt“ war, und sich wie eine Wassmühlenrad mitdrehte.

Schlussfolgerungen

Die Ausführungen in der Literatur erwecken den Eindruck, dass ein Kanute mit "Touren-Schlag" stets langsamer ist als mit "Sprint-Schlag". Das trifft jedoch nicht so pauschal zu; denn letztlich hängt das Tempo gerade bei Wind & Seegang ab:

- von der allgemeinen Bootsbeherrschung
- und der Kraft & Kondition,
- aber auch vom Paddel
- und schließlich vom Boot,
- je nach Situation auch vom Vorhandensein einer Steueranlage.

Unterwegs bin ich schon den verschiedensten Kanuten mit den eigenartigsten Stilen begegnet. Aber wenn diese im Jahr ihre 2 - 3 Tausend Kilometer gepaddelt sind, hängt sie keiner mehr während einer Tour entlang der Küste so schnell ab, egal nun, wie steil die anderen und wie flach sie selber paddeln.

Das gilt jedoch mit einer Ausnahme: Paddeln diese Kanuten mit einem Paddel, das schmalere Paddelblätter hat, dann fehlt ihnen einfach die Möglichkeit, ihre Kraft in entsprechenden Vortrieb umzusetzen. D.h. bei gleichem Paddelschlag paddeln sie einfach langsamer, dafür aber auch mit weniger Kraft, woraus manche fälschlicherweise folgern, dass es weniger anstrengend ist, mit schmaleren Blättern zu paddeln.

Bei meinen Touren haben mich schon Kameraden mit recht schlanken Kajaks begleitet. Bei "Ententeichbedingungen" fuhren sie wie auf Schienen und waren stets vorne. Bei achterlichem Wind paddelten sie jedoch häufig zick-zack und waren dann nicht immer in der Lage, das durch Paddeltechnik und -kraft zu kompensieren. ... und bei Kappelwasserbedingungen, da hatten manche von ihnen soviel mit der Kippligkeit ihrer Kajaks zu tun, dass sie nicht mehr in der Lage waren, so effizient vorwärts zu paddeln wie die Kameraden in den Steuer-Kajaks.

Ach ja, und wenn dann mal unterwegs ein Kamerad kenterte, waren meist die als "Tretbootfahrer" verspotteten "Steuer-Fahrer" am schnellsten am "Umfallort"!

Literatur:

Schumann,R./Barton,G./Lewis,D., Different Strokes. Forward Stroke Techniques.

in: Sea Kayaker, Aug. 2003, S.53-62 – www.seakayakermag.com

Bauer,A./Schulte,S., Handbuch für Kanusport. Training und Freizeit. 2. Aufl. 2003

Gerlach,J., Der Kajak – Das Lehrbuch des Kanusports. 1996

Beier,U, Vorwärtspaddelschlagtechnik (1/08/03)

è www.kanu.de/nuke/downloads/Vorwaertspaddelschlagtechnik.pdf

Beier,U., Anleitung zum Brandungsfahren (13/05/03)

è www.kanu.de/nuke/downloads/Brandungsfahren.pdf