

Rainer Höh


REISE
KNOW-HOW

Kanu Handbuch



REISE KNOW-HOW Verlag Peter Rump Bielefeld

Der Praxis-Ratgeber für Anfänger und Fortgeschrittene

Rainer Höh

Kanu-Handbuch

161ka Abb.: fotolia.com © Jens Ott coon



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

Impressum

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 1999, 2000, 2001, 2004, 2008,
2010, 2013, 2015

**9., neu bearbeitete und aktualisierte
Auflage 2018**

Alle Rechte vorbehalten.

Gestaltung

Umschlag: G. Pawlak, P. Rump (Layout),
U. Kögerler (Realisierung)

Inhalt: G. Pawlak (Layout),
U. Kögerler (Realisierung)

Bildnachweis: s. S. 191

Lektorat

amundo media GmbH

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

Dieses Buch ist erhältlich in jeder
Buchhandlung Deutschlands, Österreichs,
der Schweiz, Belgiens und der
Niederlande.

Wer im Buchhandel trotzdem kein Glück
hat, bekommt unsere Bücher auch über
unseren **Büchershop im Internet:**
www.reise-know-how.de

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

*Alle Informationen in diesem Buch
sind vom Autor 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
Autor 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 des Autors und
dienen keinesfalls der Bewerbung von
Firmen oder Produkten.*



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 staune ich 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 wünscht Ihnen

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

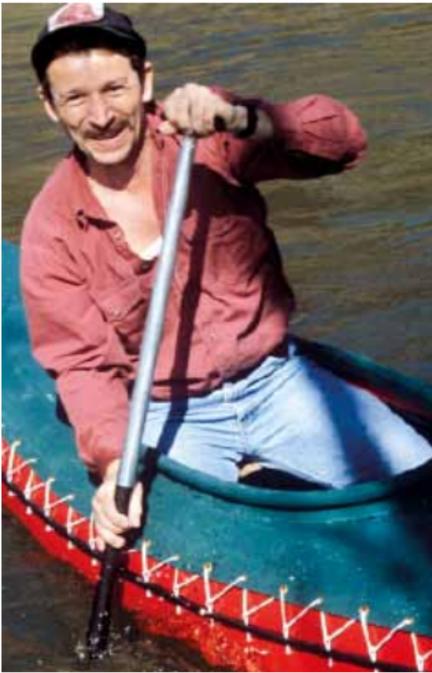
- 130 Planung ist der halbe Erfolg
- 137 Orientierung
- 137 Kanu-Camping
- 141 Tipps zum Winter-Paddeln

145 Beliebte Kanuregionen

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

183 Anhang

- 184 Kanu-Glossar
- 186 Register
- 191 Bildnachweis
- 192 Der Autor



Der Autor

Rainer Höh, geb. 1955 auf der Schwäbischen Alb, ist unter Outdoor-Freunden kein Unbekannter. Nicht wegen spektakulärerer Unternehmungen, denn Erstbefahrungen und riskante Extremleistungen waren nie seine Sache. Ihm ging es immer mehr um das Draußensein und das Naturerlebnis. Dass er dabei immer wieder auch mit extremeren Verhältnissen fertig werden musste, liegt in der Natur der Sache, war aber nie Selbstzweck.

Seine ersten Outdoor-Erfahrungen sammelte er auf ausgedehnten Schneeschuh-Touren in Mitteleuropa und Lappland. Dann folgten Wanderungen, Kanutouren und Floßreisen in Kanada und Alaska – später auch verschiedene Winterreisen mit Hundeschlitten und auf Ski. An einem Nebenfluss des Yukon nahe der alaskanischen Grenze baute er 1979 eine Blockhütte, in der er als Einsiedler hauste, bis der Grizzly kam. Danach begann er die Erfahrungen seiner Wildnisreisen in Buchform zusammenzufassen. Zunächst erschienen Outdoor-Sachbücher, dann Reiseberichte über die Floßfahrt, über seine Blockhüttenzeit und über eine Hundeschlittenreise vom Polarkreis bis nach München.

Heute lebt er in einem Blockhaus auf 1500 m Höhe im Vercors (Frankreich) und arbeitet als Reisejournalist, Fotograf, Übersetzer und Buchautor. Im REISE KNOW-HOW Verlag erschienen u. a. seine Titel „GPS Outdoor-Navigation“, „Orientierung mit Karte, Kompass und GPS“, „Wildnis-Küche“ sowie sein Bestseller „Outdoor Praxis“.