



Legendenplatz.



Christian Zicke

Wie werde ich Paddler?

Vorgehensweise zum nachhaltigen Paddelgenuss

Als Kanulehrer weiß Christian Zicke um die Berührungsängste der Einsteiger in den Paddelsport. Um Neulingen eine eventuell vorhandene Skepsis zu nehmen, beschreibt er hier den Ablauf eines Kajakkurses, nach dessen Absolvierung bald erste Erfolgserlebnisse zu verbuchen sein dürften.

Wie werde ich Paddler? Als Mitarbeiter in einem Kanuladen und Besitzer einer Kanuschule bekomme ich diese Frage des Öfteren zu hören. Es gibt leider kein allgemein gültiges Rezept dafür. Der Bereich des Paddelns ist sehr vielfältig: Es kann bedeuten, mit dem Boot zu wandern, auf den Weltmeeren unterwegs zu sein, Wettkampf zu betreiben oder Wildwasser zu bezwingen.

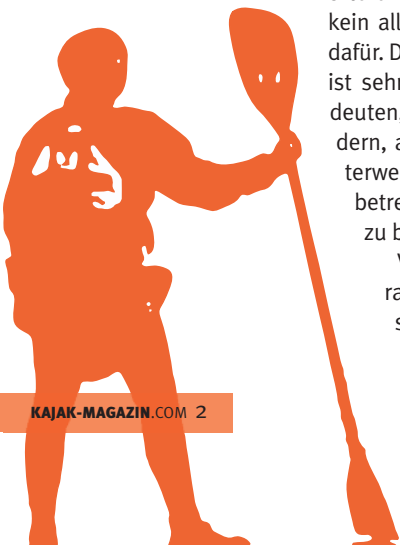
Vielen der Fragesteller rate ich daher zum Besuch eines geeigneten Vereins oder, wenn sie

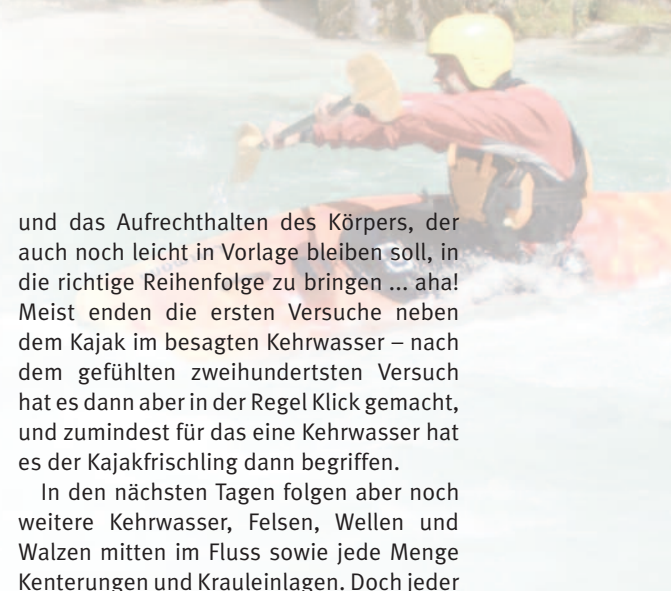
den Sport schnell und ohne Umschweife erlernen möchten, zu einem Kajakkurs. Zum Beispiel empfehle ich gerne eine ein- oder zweiwöchige Schulung auf der Soča in Slowenien. Hier schulen wir zwar auf Wildwasserbooten, und der Kurs spielt sich hauptsächlich im leichten bis mittleren Wildwasser ab, doch auch derjenige, der sein Glück später im Wanderpaddeln oder Seekajaken findet, nimmt aus diesem Kurs jede Menge sinnvoller Basics mit.

Jeder Paddelneuling erhält hier einen Einblick in viele Bereiche des Paddelns; und das fängt beim Laden der Boote an, zieht sich über die Logistik des Versetzens und endet, wenn es gut läuft, beim Befahren von WW



Legendenplatz.





II – III. Außerdem müssen auch im Wanderboot Kehrwasser angefahren werden, um anzuhalten. Des Weiteren sind viele Schläge gleich – auch beim Wanderpaddeln sind bekanntlich Vorwärts-, Bogen- und Stüttschläge notwendig. Ebenfalls ist das im Kurs behandelte Thema »Sicherheit im Kajaksport« schließlich in jedem Bereich des Paddelns Pflicht.

Fast nebenbei lernt der angehende Paddler bei einem Soča-Kurs direkt einen der schönsten Flüsse der Alpen kennen und befindet sich in einem tollen Urlaubsgebiet – was von Vorteil sein kann. Wenn nach zwei Tagen Kajakfahren die Erkenntnis kommt, dass Wasser nicht das Wahre ist, besteht die Option, sich alternativ dem Wandern zu widmen. Doch davon wollen wir erst mal nicht ausgehen.

Die Soča eignet sich meiner Meinung nach als optimales Schulungsgebiet, da sie Abschnitte mit unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden bietet – vom See bis WW V. Es finden sich zahlreiche Stellen zum Trainieren und jede Menge Kehrwasser, aus denen man nach einem missglückten Versuch auch an Land schwimmen kann. Außerdem ist das Wasser der Soča glasklar und das Tal stark vom Mittelmeerklima beeinflusst. Dadurch ist von April bis Oktober das Wetter in der Regel sehr gut. Beste Bedingungen also, um mit dem Kajakfahren zu beginnen.

Für einen Kajakkurs an der Soča müssen keine speziellen Voraussetzungen erfüllt werden, und Vorerfahrungen im Kanu sind auch nicht notwendig. Wie jeder Wassersportler, sollte der Paddelneinsteiger lediglich schwimmen können und in ein normales Wildwasserboot passen. Da moderne Kanuschulen aktuelles Schulungsmaterial stellen und es eine Vielzahl von Booten in verschiedenen Größen gibt, sollte jeder angehende Paddler das richtige Sportgerät für den Einstieg in den Kanusport finden.

Beginnen sollte jeder Einsteigerkurs auf dem See. Nur so ist ein entspanntes Üben des Aussteigens aus einem gekenterten Kajak möglich, um die Angst vor einer mögli-

Legendenplatz.

chen Kenterung zu nehmen. Denn was den Lernfluss eines jeden Neu-Paddlers am meisten stört, ist die Angst vor dem unfreiwilligen Umkippen. Ein See ist auch ideal, um das Geradeausfahren sowie verschiedene andere Techniken zu erlernen. Hier kann der Paddelneuling ganz in Ruhe den »Kippunkt« des Boots finden und an Land schwimmen, wenn dieser Punkt mal überschritten wurde. Auch kann das Ausleeren des Boots am Strand prima geübt werden.

Am Abend nach dem ersten Tag im Boot ist dann fast jeder in der Regel früher im Bett, als er gedacht hätte. Im Traum begegnen einem dann die erlernten Schläge, Techniken und Taktiken erneut. So kann der zweite Kurstag gut vorbereitet begonnen werden.

Nach einem gemeinsamen Frühstück im Camp und einer ausführlichen Theorie-Einheit zum Thema Strömungslehre geht es am zweiten Tag das erste Mal auf bewegtes Wasser. Alle Einsteiger, die bis dato dachten, dass ein Kajak automatisch die richtige Linie im Wildwasser findet und dass das Anhalten im Kehrwasser ein Leichtes ist, werden heute eines Besseren belehrt. Erst mal geht es auf leichtes Fließgewässer: WW I minus mit vielen schönen Kehrwassern.

Nachdem der Einsteiger herausgefunden hat, dass ein kurzes Kajak auf dem Fluss durch diverse Einflüsse von kaum sichtbaren Strömungen noch schwieriger geradeaus fährt als auf dem See, kommt die Erkenntnis, dass das Anhalten im Kehrwasser logisches Denken und die taktische Umsetzung verschiedener Bewegungsabfolgen voraussetzt.

Zunächst muss er lernen, was die Hauptströmung, die Kehrwasserströmung und die Verschneidungslinie ist. Dann gilt es, den richtigen Anfahrwinkel, das richtige Ankanten des Boots, das Auflösen der Kante

und das Aufrechthalten des Körpers, der auch noch leicht in Vorlage bleiben soll, in die richtige Reihenfolge zu bringen ... aha! Meist enden die ersten Versuche neben dem Kajak im besagten Kehrwasser – nach dem gefühlten zweihundertsten Versuch hat es dann aber in der Regel Klick gemacht, und zumindest für das eine Kehrwasser hat es der Kajakfrischling dann begriffen.

In den nächsten Tagen folgen aber noch weitere Kehrwasser, Felsen, Wellen und Walzen mitten im Fluss sowie jede Menge Kenterungen und Krauleinlagen. Doch jeder



Fehler ist auch lehrreich, und man steigert sich von Kehrwasser zu Kehrwasser. Auch fährt das Boot immer mehr dorthin, wo es auch vorgesehen war. Mit dem nötigen Engagement wird das Boot nun sogar in größeren Wellen und Wirbeln »auf Kurs« gehalten und gezielt ein Kehrwasser zum Anhalten angesteuert.

Nach drei Tagen Training auf dem Wasser schmerzen viele Muskeln, von denen man vorher gar nicht wusste, dass diese existieren – Zeit für einen Ruhetag. Dieser kann für eine Wanderung, für einen Ausflug nach Venedig oder zum Chillen genutzt werden. Slowenien und das Sočatal bieten da eine ganze Menge Möglichkeiten.

Nach dem Ruhetag geht es wieder ins Boot, allerdings weniger mit dem Schwerpunkt Paddeltechnik, sondern heute dreht sich alles um das Thema »Sicherheit im Kanusport«. Die Neulinge bekommen Wissenswertes über Gefahren auf dem Fluss und deren Vermeidung beigebracht. Außerdem werden der Umgang mit Wurfsack und Flaschenzug geübt, genauso wie Mannsicherung, Sprungsicherung und weitere Sicherheitstechniken und -taktiken.



rant, und das Gefühl, nach erfolgreicher Absolvierung dieser Strecke am Ausstieg anzukommen und ein kühles Pivo zu genießen, ist unvergleichbar!

Am Abend vor der Befahrung der Friedhofstrecke erhöht sich die Anzahl der Lagerfeuer-geschichten. Von Paddler-fressenden Strudeln und riesigen Felsen, Wellen und Walzen wird berichtet – was dazu führt, dass der eine oder andere Neuling sich einmal mehr im Schlaf umdreht und von wilden Träumen geschüttelt aufwacht.

Am nächsten Tag ist es dann so weit. Tag sieben des Kurses ist erreicht, heute steht die Strecke der Strecken auf dem Programm. Doch bevor es richtig losgeht, paddeln wir uns auf leichtem Wildwasser warm. Wir beginnen im Kiesbett mit leichten Kehrwassern und leichter Strömung. Dann gräbt sich die Soča in eine engere Schlucht ein, die Felsen werden größer und die Strömung stärker. Wir üben noch ein bisschen an markanten Stel-

Legendenplatz.



Dieser Sicherheitstag ist nötig, weil sich die Teilnehmer nach einem Seetag und zwei Tagen im leichten Wildwasser nun auch im ernstesten Wildwasser bewegen. Die Felsen im Fluss werden größer und treten häufiger auf, auch das Gefälle und die Strömungsgeschwindigkeit nehmen zu. Unter diesen Bedingungen wird das Paddeln noch ein bisschen spannender, da auch der Fluss unübersichtlicher und die Fahrtroute nicht immer einsehbar ist. Fleißig werden auch unter diesen erschwerten Bedingungen Techniken trainiert und Kehrwasser angefahren –

schließlich soll es morgen auf die Königs-etappe eines jeden Einsteiger-Kurses gehen: die Friedhofstrecke der Soča!

Die Friedhofstrecke ist ein Flussabschnitt im zweiten bis dritten Schwierigkeitsgrad. Sie ist ein wahrer Mythos der Soča, trägt den Namen allerdings nicht, weil dort schon so viele Kajak-Einsteiger ihr Leben gelassen haben, sondern weil am Ende der Strecke beim Örtchen Tronovo ein Soldatenfriedhof liegt.

Diese Strecke zu bezwingen, ist zwar kein Muss nach fünf Tagen im Kajak, allerdings ist sie ein absoluter Spaß- und Adrenalin-Ga-

len, wie dem »Karussell« und dem »Pastoren-Töter«, und stehen dann am Eingang zur Friedhofstrecke. Ein letztes Mal werden alle Teilnehmer gefragt, ob sie sich dem Friedhof stellen möchten, denn noch besteht die Chance, sein Boot zur sicheren Straße zu tragen und den Tag hier zu beenden. Doch alle wollen mit.

Einzelnen fahren wir in den Friedhof ein. Was wir am Sicherheitstag geübt haben, wenden wir nun an. Wir bauen am Fluss Sicherungen mit Wurfsack und Fotoapparat auf und hoffen, dass alle das erste entscheidende Kehrwas-



ser nach dem Eingangs-Katarakt erreichen. Und es gelingt. Alle stehen im sicheren Kehrwasser und haben somit den Eingangskatarakt geschafft. Ein guter Anfang ist gemacht.

Doch eben nur ein Anfang. Ich fahre vor, und mit genügend Abstand paddelt der Rest der Truppe hinter mir her. Von Kehrwasser zu Kehrwasser bewegen wir uns mehr oder weniger elegant den Friedhof hinunter. Nach den drei anspruchsvollsten Kilometern ihrer

kurzen Paddel-Karriere kommen alle Teilnehmer unbeschadet und übergücklich am Ausstieg der Friedhofstrecke an.

Zwar hat der Friedhof den Teilnehmern einiges an Konzentration und Kraft gekostet, doch die Euphorie, den Ausstieg sicher und relativ kontrolliert erreicht zu haben, überwiegt. Gemütlich kehren wir in eine Bar ein und lassen die Woche Revue passieren. Die Paddelneulinge haben ein wunderschönes



Legendenplatz



Tal in den Julischen Alpen kennengelernt, sind auf dem schönsten Fluss der Alpen gepaddelt und geschwommen, haben geflucht und applaudiert und am Ende den Friedhof gemeistert.

Legendenplatz

Die meisten der Gruppe sind sich nach einer Woche Kajak pur einig: Sie waren nicht das letzte Mal an der Soča. Der eine oder andere ist dem Wildwasser-Virus zwar nicht verfallen, wird aber bestimmt seinen Glück im Wander- oder Seekajak-Sport finden.

Christian Zicke

