

JÜRGEN GERLACH

KANU FAHREN



DELIUS KLASING VERLAG

INHALT

1 VORWORT	8	Flicken und Reparieren	28
2 RUND UMS KANU	10	Bekleidung	28
Einsteiger-Info Kanu, Kajak und Kanadier	10	Was braucht der Einsteiger?	29
Der Kanadier	10	Anschaffungskosten.....	30
Der Kajak.....	12	Zehn goldene Einsteigertipps ...	30
Bootstypen	14	Theorie ist praktisch	31
Der Stoff, aus dem die		Ist Kanufahren gefährlich?	32
Boote sind.....	15	Kanufahren in Verein, Schule	
Fahrverhalten.....	17	oder Kanuschule	32
Innenleben.....	18	Bootstransport per Auto	33
Doppel- und Stechpaddel	19	Bootswagen	35
Holzpaddel.....	19	Knoten	36
Kunststoffpaddel	20	3 GRUNDLAGEN FÜR	
Schränkung, Drehung,		EINSTEIGER	37
Teilbarkeit	21	Technik des Kanufahrens	38
Doppelpaddel-Blattformen	21	Zentrieren.....	38
Stechpaddel-Blattformen	22	Stabilisieren.....	38
Paddelschäfte	23	Rotieren.....	39
Stechpaddel-Griffe	24	Dirigieren	40
		Fixieren.....	41
		Manövrieren	42
		Orientieren	43
Ausrüstung und Zubehör	24	Vom Einsteiger zum Könnner	44
Spritzdecke und Persenning.....	24		
Schwimmweste	25		
Lenzgefäß	26		
Wurfsack	26		
Kenter- und Treidelleine	26		
Auftriebskörper	27		
Knierolster	27		
Kleidersäcke	27		
Foto- und Handytaschen	27		

4 KAJAK FÜR EINSTEIGER	46	Paddeltechnik	67
Einbooten	46	Griffweite	67
Tragen des Kajaks	46	Übergreifen	68
Ein- und Aussteigen mit Paddel- brücke	47	Seitenwechsel	68
Sitzposition	48	Steuerschlag	69
Paddeltechnik	49	Grunds Schlag vorwärts.....	69
Griffweite	49	Grunds Schlag rückwärts.....	70
Ankanten, Wegkanten, Auslage	50	J-Schlag	70
Bogenschlag vorwärts	51	Indianerschlag	71
Bogenschlag rückwärts	52	Bogenschlag vorwärts	72
Paddelstütze	52	Bogenschlag rückwärts	72
Grunds Schlag vorwärts.....	53	Paddelstütze	73
Grunds Schlag rückwärts.....	53	Hebelschlag.....	74
Ziehschlag Mitte	55	Ziehschlag Mitte.....	74
Duffekschlag	56	Ziehschlag vorn.....	75
Steuerschlag	57	Schlagkombinationen.....	76
Schlagkombinationen.....	58	Paddelschläge im	
Paddelschläge im Zweierkajak..	58	Zweierkanadier	76
Kehrwasserfahren	60	Kehrwasserfahren	78
Im Einerkajak	60	Im Einerkanadier	78
Im Zweierkajak (K2).....	62	Im Zweierkanadier	78
Seilfähre (Traversieren)	62	Seilfähre (Traversieren)	80
Kentern	63	Kentern.....	80
Kentern ohne Spritzdecke.....	63	6 KANUWANDERN.....	81
Kentern mit Spritzdecke	64	Unterwegs auf Zahmwasser	81
Wiedereinstieg, Kenterrolle	64	Stehende Gewässer	82
5 KANADIER FÜR EINSTEIGER...65		Fließende Gewässer.....	83
Einbooten	65	Unterwegs entlang	
Abladen des Kanadiers	65	der Küste.....	84
Tragen des Kanadiers.....	65	Unterwegs auf Wildwasser	85
Ein- und Aussteigen mit Paddel- brücke.....	66	Goldene Regeln zum grünen	
Der Trimm.....	66	Paddeln	86
Sitzpositionen	67	Vor der Tour	86

Während der Tour	87	Kinder sind gerne unter	
Nach der Tour	91	Kindern	109
Körperliche Vorbereitung	91	Kanuspiele für Kinder	110
Hindernisse, Tipps und Tricks		Mit Flussführern planen	111
beim Kanuwandern	92	Die schönsten Kanu-Reviere	112
Treideln.....	92	Die Donau	113
Wellen	93	Die bayerischen Seen.....	114
Wehre, Schleusen, Boots- und		Der Bodensee.....	115
Floßgassen.....	93	Der Rhein	116
Fahrregeln auf		Der Main.....	117
Großgewässern.....	94	Der Spreewald.....	118
Buhnen und Kribben, Brücken,		Die Mecklenburger Seen	119
Bagger und Fähren	96	Die Lahn	119
Kennzeichnungspflicht	97	Die Weser	120
Mehrtägige Kanuwanderungen 97		Die Altmühl.....	121
Campingausrüstung	98	7 KANU-INFOS	123
Kochutensilien	99	DKV Kanu-Stationen.....	123
Lebensmittel	100	Kanu-Fachberater	125
Bordapotheke	101		
Hygieneartikel.....	101		
Wenn trotz allem etwas			
schief geht.....	102		
Unterkühlung	102		
Kälteschockreaktionen	103		
Unterkühlungsprobleme.....	104		
Behandlung	104		
Unterwegs mit Kindern	105		
Der erste Ausflug im Kanu	105		
Die richtige Ausrüstung	106		
Learning by doing.....	107		
Sicherheit - immer mit			
an Bord	108		
Ehrgeiz passt nicht			
ins Kanu	109		