

# Stürze dich in dein Kanu-Abenteuer

Eine "Expedition" ist per Definition eine Entdeckungs- oder Forschungs-Reise in eine entlegene Region. Heute wird der Begriff auch verwendet, wenn auf der Reise persönliches Neuland betreten wird. Das kann auch die Art und Weise sein, wie eine Paddeltour erfolgt: eine lange Gepäckfahrt, alleine oder mit Kindern, ohne technische Hilfsmittel, auf einer besonderen Route, mit spektakulärer Anreise, in Rekordzeit, mit "Bike und Boot", weit abseits der Zivilisation oder... Was von dem ursprünglichen Begriff geblieben ist: eine "Expedition" ist ein Unterfangen mit ungewissem Ausgang.

Das Themenspecial des **KANU-SPORT** vermittelt Grundlagen zum Thema Tourplanung mit denen Sie zu Ihrer persönlichen Kanu Expedition aufbrechen und das wichtigste Ziel erreichen: wohlbehalten wieder zu Hause ankommen.



# 10

Tipps von  
Norbert Blank



Norbert Blank unternimmt seit 30 Jahre Expeditionen zu Fuß, auf dem Motorrad, im Expeditions-LKW und natürlich im Kajak und Canadier durch Dschungel, Wüsten und Gebirge. Für den **KANU-SPORT** fasst er seine Erfahrungen als Kajaklehrer, Kanulehrer-Ausbilder, Fotograf und Abenteuerer in über 100 Ländern dieser Erde komprimiert zusammen. Als Veranstalter von organisierten Wildwasser- und Seekajak-Reisen hat er mit [www.global-kajak.com](http://www.global-kajak.com) und [www.ecuador-kajak.com](http://www.ecuador-kajak.com) eine besondere Verantwortung und führt seit fast 20 Jahren PaddlerInnen aller Alters- und Könnens-Stufen - bis heute unfallfrei - von Ecuador bis Neuseeland, vom Himalaya bis in die Sahara.

## Termine 2019

- **Mexiko Creek pur:** 14. - 27. Apr 2019  
Lerne fliegen in "AguaAzul" (WW 3)
- **Griechenland Wildwasser:** 05.-11., 12.-18. Mai 19  
Region Nord, Pindos-Gebirge, Arachthos, Kalliritikos, Acheron ... (WW 2 - 3)
- **Nepal, Trishuli, Seti und Kali Gandaki mit Raft-Begleitung:** 09. - 23. Nov 2019 Multiday Wildwasser mit Camps am Flussufer (WW 2 - 3)
- **Griechenland Seekajak Advanced:** 13.-20. Okt 19  
Tour von Hotel zu Hotel
- **Griechenland Seekajak Einsteiger:** 27.10- 03.11.19  
Tour von Hotel zu Hotel
- **Ecuador :** div Termine Dezember bis Januar Amazonas und Anden: Tena, Rio Upano und Pazifik Beach (WW 2 - 4)

Alle Termine unter [www.global-kajak.com](http://www.global-kajak.com) und [www.ecuador-kajak.com](http://www.ecuador-kajak.com)

# Die wichtigsten Regeln für das



## Existentiell ist eine solide Planung der Tour!

Nur wenn ich weiß, was mich und mein Expeditions-Team erwartet, kann ich richtig planen. Das bedeutet erst einmal Recherche Arbeit: **In welcher Landschaft, in welchem Naturraum bewegen wir uns? Wie viele Tage, wie viele Kilometer sind wir unterwegs? Welches Klima, Wetter, Luft- und Wasser-Temperaturen sind zu erwarten? Wie hoch ist die zu erwartende Tagesleistung, also wie viel Kilometer "schaffen" wir pro Tag?**

Da muss eine realistische Selbsteinschätzung der physischen und psychischen Leistungsfähigkeit des Teams zugrunde gelegt werden. Mit Kindern / Familie sollte man unbedingt viel Zeit zum Spielen und Baden einplanen.

Und ein entsprechender "Zeit-Puffer" muss eingebaut werden, dass, wenn mal nicht alles nach Plan läuft, die Nahrungsmittel, das Wasser oder das Zeiffenster nicht knapp werden. Im Dunkeln paddelt es sich nicht so gut und der Job, die Fähre oder der Flieger zurück wartet nicht! Der moderne Outdoor-Mensch nennt das auch ein gutes "Zeit-Management".

Wichtig ist auch eine gründliche Recherche, welche Schwierigkeiten zu erwarten sind: Sind während der Familientour auf der Altmühl zur Hauptsaison womöglich alle Campingplätze überfüllt, die Windeln knapp oder kann ein monströses Blitz-Hochwasser im Dschungel Kolumbiens die Weiterfahrt auf dem Fluss lebensbedrohlich machen?

Gibt es im Zielgebiet besondere politische, terroristische oder gesundheitliche Risiken? Minenfelder aus Kriegzeiten? Katastrophale, mich gefährdende Umweltver-

schmutzungen in der Nähe? Muss ich mich komplett autark - oder für wie lange - selbst mit Nahrungsmitteln und Wasser versorgen? Oder kann ich an Griechenlands Küste mit dem Seekajak direkt an den Strand und in die nächste Taverne paddeln? Dazu sollten Informationen zu dem Gewässer und der Zielregion gesammelt werden:

- **Die lokalen Besonderheiten der Gewässer kennen:** Meeresströmungen, vorherrschende Winde, Küstenbeschaffenheit, Wildwasser-Schwierigkeiten, Wehre, eventuelle Zwangspassagen und oder...
- **Die lokalen Besonderheiten / Gefahren durch Wetter und Klima Bedingungen checken:** Gibt es die Tendenz zu starken Gewittern, schnellen Wetterumschwüngen, endlosem Regen, Kälteeinbrüchen, Stürmen...
- **Die lokalen Besonderheiten / Gefahren durch Fauna und Flora - z.B:** Wer auf den entlegenen Flüssen im Regenwald Ecuadors unterwegs ist, sollte wissen, wie man sich im Dschungel verhält und überlebt. Auf der Gepäckfahrt in Canadas Wildnis muss ich wissen, wie ich mich im Outback und gegenüber Bären verhalte und ein Lagerfeuer in Gang bekomme.
- **Navigation:** Geht es einfach nur den Fluss hinunter oder muss ich navigieren? Was benötige ich an Landkarten (und in welcher Qualität und Auflösung)? Brauche ich zur Navigation ein GPS und GPS Routendaten?

# „Self-made-Abenteurer“



## Mit wem bin ich unterwegs?

Wer eine Solo-Tour plant, der muss sich darum keine Gedanken machen. Er weiß hoffentlich von sich selbst, was er sich zutrauen kann und auf welche Vorerfahrungen er zählen kann.

Wer mit Familie und Kindern unterwegs ist, sollte niemand überfordern - aber auch daran denken, dass Herausforderungen, Unbekanntes und das Leben draußen in der Natur Menschen und gerade auch Kinder in ihrer Entwicklung durchaus wachsen lassen können. Ganz abgesehen davon, dass die Kinder endlich einmal so richtig Zeit haben zusammen mit den Eltern. Eine Tour mit mehreren Kindern hat den Vorteil, dass immer Spielkameraden zur Hand sind und das Paddelabenteuer einfach noch mehr Spass macht.

Wer mit Freunden und oder Paddel Kameradinnen unterwegs ist, sollte auf eine gute Zusammensetzung des Teams achten. Maßgeblich sind Erfahrung, Knowhow, Sympathie, Verlässlichkeit, Gruppengröße, Fitness, Charaktere, Persönlichkeiten ... So manche Expedition wuchs über sich selbst hinaus, garte oder scheiterte an Differenzen im Team. Also checkt bitte euere persönliche Skills bevor es losgeht: Realistische Selbsteinschätzung der Fähigkeiten, Erfahrung, Ausdauer und Belastbarkeit (der Eigenen und aller Teammitglieder). Wenn nötig: Sich vorab zusammen fortbilden, üben, trainieren.

## Einreisebestimmungen, Versicherungen, Impfungen, Dokumente:

Eine Auslandsranken-, Rettungs- und Berge-, sowie Unfall-Versicherung macht für Outdoor-Aktive auf jeden Fall immer Sinn. Ebenfalls alle Impfungen, die für das Zielland empfohlen werden, sollten rechtzeitig (Monate vor Tourbeginn) angegangen werden. Wenn nötig vorab mit einer Malaria-Prophylaxe beginnen.

Wer in Europa unterwegs ist, kann den folgenden Absatz gleich überspringen. Alle anderen sollten unbedingt aktuelle Einreise-Vorschriften des Ziellandes beachten ([www.auswaertiges-amt.de](http://www.auswaertiges-amt.de)) und eventuell nötige Dokumente und Sondergenehmigungen, die für bestimmte Landesteile, Naturschutzgebiete, Sperrgebiete, Nationalparks, Küstenabschnitte etc nötig sind, rechtzeitig einholen. Der bürokratische und zeitliche Aufwand dafür ist oft enorm hoch.



## Die Expeditions Ausrüstung:

Ein großes Kapitel: Es gibt soviel unterschiedliche, tolle, sinnvolle Outdoor-Ausrüstung zu kaufen, so gute Kajaks und Canadier. Ohne gute Ausrüstung geht es nicht - egal wie und wohin. Und ein sinnvolles Equipment macht das Paddlerleben leichter, wärmer, bequemer und sichert letztendlich - auf harten Expeditionen - auch dein eigenes Überleben draußen in der Natur. Aber denke immer daran: "It's the man (oder woman), not the material". Ohne deinen Willen, Wissen, Können und Erfahrungen nützt dir der ganze "Outdoor-Krempel" wenig. Freiheit kannst du nicht in einem Shop kaufen, du musst sie dir letztendlich erarbeiten - oder dich einer organisierten Tour anschließen, wo Guides und Veranstalter ihr Wissen mit dir teilen. Es gilt: Mitnehmen was erprobt und sinnvoll ist. Du brauchst, je nach Tour und Ort natürlich unterschiedlich und angepasst an deine Aktion:

- Kanu, Paddel, Kanu-Bekleidung
- Kanu-Sicherheits-Equipment (was da für Wildwasser, Seekajak oder Canadier-Touren jeweils an Ausrüstung nötig ist, vermitteln Kanuschulen oder der BVKanu in guten Kursen)
- Camping-Ausrüstung (Das Fachgeschäft ihrer Wahl ist da die erste Adresse)
- Passende Kleidung für die Zeit an Land
- Mobiltelefon, GPS, Foto- und Film- Ausrüstung, ev. Satelliten-Telefon
- Energieversorgung für alle benötigten Geräte: Ersatz-Batterien, Zusatz-Akkus, Solarlader etc
- Ausrüstung zur Erhaltung der Gesundheit: Sonnenschutz, Erste Hilfe, Expeditions-Apotheke, Mückenschutz, Kälteschutz, Kocher mit ausreichend Brennmaterial (oder es ist Feuerholz zur Verfügung ...)

schutz, Kälteschutz, Kocher mit ausreichend Brennmaterial (oder es ist Feuerholz zur Verfügung ...)

- Abseits der Zivilisation ein Wasserfilter, um z.B. aus jedem Fluss gutes Trinkwasser zu gewinnen.
- Ein Nottfallsender, mit dem über GPS (auch ohne ein Mobilfunknetz) überall weltweit ein Hilferuf abgesetzt werden kann.
- Ausreichend passender Proviant
- Messer, Feuerzeug, Nähzeug, Tape (starkes Klebeband), Reparatur- und Improvisations-Material (große starke Kabelbinder sind klasse), Licht, Stirnlampe, sehr selten und sehr ungenutzte Waffe (falls es Eisbären gibt)
- Wasserdichte Packsäcke, Tonnen oder Cases für die trockene Aufbewahrung / den Transport der Ausrüstung
- Bei Tagestouren oder von Unterkunft zu Unterkunft falls nötig ein Notbiwak-Equipment

Wer mit mehreren Kanus unterwegs ist, der sollte seine Ausrüstung sinnvoll auf alle Boote aufteilen, damit bei Verlust eines Bootes nicht alles elementares Equipment auf einmal weg ist. Und das aller Wichtigste trägt der Paddler am Leib oder in der Schwimmweste - wasserdicht verpackt natürlich.

Sehr wichtig erscheint mir auch, das wichtige Ausrüstung redundant, doppelt vorhanden ist: Zwei Feuerzeuge sind besser als Eines, ein paar Ersatzbatterien für die Stirnlampe, ein Reserve-Packsack oder ein extra Akkupack fürs Handy schaden sicher nicht.

## Bevor es los geht:

Mache eine Test-Tour vor der eigentlichen Expedition! Daheim am heimischen Baggersee oder am Fluss um die Ecke. Da zeigt sich ob an der Ausrüstung etwas fehlt, alles wie geplant funktioniert und sich als praktisch erweist. Oder ob nachgerüstet, verändert oder anders gepackt werden muss.

Zu der psychischen und physischen Vorbereitung gehört neben Fitness- und Paddel-Training auch - falls nötig - die Stärkung der mentalen Leistungsfähigkeit - z.B. mit autogenem Training.

## An- und Ab- Reise zur Expedition:

Wer fliegt, sollte ein Reisebüro ins Auge fassen, das sich mit Kajaks als begleitendes Sportgepäck und den entsprechenden (Über-) Gepäck-Sorgen der Paddler auskennt. Autofahrer wiederum werden staunen wie klein der Bus oder PKW geworden ist, wenn Kajaks, Kind und Kegel rein bzw. aufs Dach müssen.

## Während der Expedition:

Wenn möglich, regelmäßig Wetter-Vorhersagen, Pegelstände der Flüsse bzw. Wellen-Vorhersagen und Tidenkalender checken, um vor Überraschungen sicher zu sein. Leider funktioniert gerade auf Touren abseits des Mainstream die Pegel- oder Wetter- Abfragen nicht, da keine Internet- oder Telefon- Verbindung vorhanden ist.

## Einschätzung des Erkrankungs-, Zwischenfalls- und Unfall-Risikos

Egal ob du bei deiner Expedition viel wagst oder "Safety First" unterwegs bist. Trotz aller Vorbereitung, Vorsicht und Knowhow: Der Teufel steckt im Detail und es kann immer und überall "saublöd laufen". Wer auf den Flüssen Zentral-Afrikas paddelt, muss mit Krokodilen, Nilpferden und schwerer Erkrankung rechnen. Wer schweres Wildwasser paddelt, dem drohen Verletzungen, Bruch des Paddels oder Verlust des Bootes. Wer mit Kindern unterwegs ist, dem drohen schreiende, nasse, frierende, heimwehkranken Kids (... doch lieber die Krokodile in Afrika) Ganz abgesehen von defekter Ausrüstung, Grippe, undichten Packsäcken, Knöchel verdreht beim Umtragen, am Ausstieg vorbei gepaddelt, vom Wind auf den See hinaus getrieben, Autoschlüssel weg, Asthmaanfall, Schlangenbiss, Paddel gebrochen, Handy ins Wasser gefallen, Streit im Team ... Wie hoch das Risiko bei der geplanten Expedition ist, sollte man vor Antritt abwägen. Und daraus leitet sich das persönliche Risikomanagement ab:

## Das Risiko-Management:

Was sagt uns dieser Begriff? Eigentlich ganz einfach: Was habe ich für Risiken - und wie gehe ich damit um.

### 1 Was habe ich für Risiken?

Dazu gehört die Einschätzung des oben angesprochenen Erkrankungs-, Zwischenfalls- und Unfallrisikos. Was Risiko ist, diese Gewichtung kann sehr unterschiedlich sein: Ein verlorener Autoschlüssel bei der Familien-Kanufahrt kann aus dem Traum eines Alptraum werden lassen, der den Kids das Paddeln ein für alle Mal vergrault. Orientierungslosigkeit in Grönland kann das Verderben sein.

### 2 Wie gehe ich mit diesen Risiken um?

Viele Paddler-Geschichten beginnen mit dem Satz: "Ich dachte, du hast ....". Oft ist es auch nicht ein schwerer Fehler oder Ereignis, dass zum "Scheitern" einer Expedition führt, sondern viele kleine Aspekte, die in der Summe ein (unnötiges) Risiko herauf beschwören.

Ganz wichtig ist die Frage: Was ist bei einem Zwischenfall / Unfall / Erkrankung (Unfall-Szenario)?

- 1 **Möglichkeit:** Ich vertraue auf mein Glück, Hilfe vor Ort (falls vorhanden) und auf mein Improvisationsvermögen. Nur darauf zu bauen ist sehr wagemutig!

- 2 **Möglichkeit:** Ich habe einen Notfall-Plan, ein Backup, eine Absicherungs-Strategie. Ich kann im Zweifelsfall jemand anrufen. Oder über den GPS-Nottfallsender meine Position übermitteln. Und der Empfänger ist entsprechend vorab von mir instruiert, was zu tun ist und arrangiert Hilfe.

Zum Risiko-Management gehört die Beantwortung vieler Fragen: Ist überhaupt Rettung von außen möglich oder muss ich auf Selbstrettung bauen? Bin ich in Erster-Hilfe fit? Wie ist die medizinische Versorgung in der Region? Wie lauten die lokalen Notfall-Telefonnummern? Bekomme ich bei Verlust / Beschädigung von Teilen der Ausrüstung während der Tour Ersatz oder muss ich was "schnitzen"? Passt mein Improvisationsvermögen, Outdoor- und Survival-Wissen zu dem geplanten Vorhaben? Spreche ich die Landessprache? Habe ich Freunde oder Kooperationspartner vor Ort? Viel Gerede um Risiko, Ausrüstung, Team und ... viele Fragen. Das soll nicht den Spass an eine Paddel-Expedition nehmen. Doch wer sich um all diese Dinge Gedanken macht, paddelt viel entspannter los, schläft besser und kann genießen. Und ist auf ungeplante Situationen besser vorbereitet.

## "Wer wagt, gewinnt!" ... das "Komfortzonen-Modell"

Das 3-Zonen oder Komfortzonen-Modell stammt aus der Erlebnispädagogik und beschreibt, in welchen Bereichen des Empfindens sich der Mensch bewegt.

- **"Komfort-Zone":** Der Lebensbereich in dem wir uns bequem, wohl und zu Hause fühlen.
- **"Lern-Zone":** Der Bereich in dem wir gefordert sind, uns anstrengen und überwinden müssen. Für uns und das Leben dazu lernen. Wir wachsen an der oder den - teilweise schwierigen - Aufgaben!
- **"Panik-Zone":** Wir stehen vor einer Herausforderung, die zu groß für uns ist. Wir reagieren mit Panik und können die Situation nicht überschauen, nicht beherrschen und rational lösen.

Wenn du es schaffst, bei deiner persönlichen Kajak-Expedition die Herausforderungen so zu dosieren, dass du und dein Team in eurer persönlichen "Lern-Zone" unterwegs seid, dann kann der Erfolg, die Begegnungen und das Glücksempfinden zu neuem Selbstbewusstsein, zu neuen Wegen im Leben führen. Oft eröffnen sich komplett neue Sichtweisen, gar neue Lebensperspektiven. Jeder Mensch hat Träume, Visionen und Ziele. Diese werden selten von der Couch aus erreicht.

**Breche auf zu deiner persönlichen Kanu-Expedition!**

