

Sitzprobleme beim Küstenkanuwandern

Text: Udo Beier, DKV-Referent für Küstenkanuwandern (12/04/11)

Bezug: www.kanu.de/nuke/downloads/Sitzprobleme.pdf

Vorwärtspaddeln contra Stützen & Rollen Sitzhalt Rückenhalt Große Sitzluke Randproblem: Seekarte Sitzschale & -unterlage

Der richtige Sitzhalt im Seekajak gehört neben:

- dem Volumen (Empfehlung: ca. 300-350 Liter),
 - der Bootslänge (Empfehlung: ca. 500-550 cm),
 - der Bootsbreite (Empfehlung: ca. 52-58 cm),
 - der Kippligkeit
 - der Gepäcklukendeckelart (Empfehlung: Deckel aus Weichplastik)
 - und der Steuerbarkeit (Steuer oder Skeg?)
- (vgl. www.kanu.de/nuke/downloads/Seekajakkauf-Stichpunkte.pdf)

zu den zentralen Größen, die zu berücksichtigen sind, wenn wir ein Seekajak kaufen (oder auch ausleihen), um entlang der Küste zu paddeln. Er stellt einen Kompromiss dar, der so zwischen dem Sitzhalt bei Rennkajaks (K1) und Wildwasserkajaks liegt.

Er muss so gestaltet sein, dass er uns:

- zum einen beim **Vorwärtspaddeln** nur so viel Halt bietet, dass wir möglichst effizient das Paddel einsetzen können. Das setzt voraus, dass:
 - (a) die Beinarbeit nicht behindert werden darf (was bedingt, dass die Füße festen Halt haben);
 - (b) das Schließen der Knie möglich sein muss; und
 - (c) die Hüften nicht völlig starr von der Sitzschale festgehalten werden;
- und zum anderen beim **Stützen & Rollen** solch festen Halt bietet, dass wir nicht bei Wind & Seegang in der Sitzluke hin & her rutschen oder nach einer Kenterung gleich herausfallen.

Wenn es nur um das effiziente Vorwärtspaddel beim Flachwasserbedingungen ginge, genüge uns der Sitzhalt eines K1, also fester Fußhalt, eine große Sitzluke und eine flache Sitzschale. Der Fußhalt und die Sitzluke ermöglichen die Beinarbeit und die Sitzschale behindert nicht den Bewegungsablauf von Beinen, Armen, Rücken und Hüfte.

Im Folgenden soll sich jedoch mit dem Sitzen beim Paddeln bei Wind- & Seegangsbedingungen auseinandergesetzt werden. Das Cockpit muss dabei so gestaltet sein, dass die Knie sowohl gespreizt als auch geschlossen werden können, je nachdem ob wir in der Brandung spielen oder Strecke paddeln.

Sitzhalt

Zum „Sitzhalt“ gehören:

- der „**Hüfthalt**“, damit wir im Seegang im Seekajak nicht allzu leicht hin & her rutschen und somit den Kontakt zum Boot verlieren. – Durch Ankleben von Schaumstoff links und rechts des Sitzes kann der Hüfthalt verbessert werden!
- der „**Schenkelhalt**“, damit wir nicht aus dem Seekajak rutschen, wenn wir z.B. hoch stützen bzw. rollen. - Viele Seekajaks verfügen wohl vom Ansatz her über Schenkelstützen, aber die meisten von denen sind starr eingebaut, also nicht verstellbar, und passen dadurch nicht für jede Körpergröße passen! Bei WW-Kajaks gehören seit langem solche verstellbaren Schenkelstützen zur Standardausrüstung. Mittlerweile trifft das überwiegend auch schon bei PE-Seekajaks zu. Bei GFK&Co.-Seekajaks sucht man sie jedoch vergebens (Ausnahme: Seekajaks von LETTMANN und WILDERNESS). Wer merkt, dass sein Seekajak nicht über genügend Schenkelhalt verfügt, könnte sich aber bei LETTMANN als Zubehör Schenkelstützen besorgen und sie dann maßgeschneidert in seine Sitzluke montieren.
- der „**Fußhalt**“, damit wir den Schenkelhalt auch wirklich nutzen bzw. gerade beim Vorwärtsfahren das Paddel effizient einsetzen können; denn Paddeln ist nicht nur Arm- und Rücken- sondern auch Beinarbeit. Gerade Seekajaks mit seitlich angebrachten Steuerpedalen bieten nur wenig Fußhalt, da bei jeder Beinbewegung die Steuerpedalen sich mitbewegen! Entsprechendes trifft auch für mittig angebrachte Steuerpedalen zu, sofern sie über keine „Hackenablage“ verfügen (vgl. ZOELZER).

Rückenhalt

Aber da gibt es noch den „**Rückenhalt**“. Immer mehr Kanuten achten auf eine Rückenlehne. Je höher sie ist, desto komfortabler erscheint sie. Ragt sie jedoch über den Süllrand hinaus, wird sie zu einem Sicherheitsproblem; denn zu hohe Rückenlehnen behindern einen beim:

- **Rollen**, zumindest bei jener gängigen Rollvariante, bei der der Kanute sich am Ende der Rollphase nach hinten legt (das ist nämlich dann nicht mehr möglich);
- **Wiedereinstieg**, da die üblichen Wiedereinstiegsvarianten (z.B. V- bzw. Parallel-Wiedereinstieg; „Cowboy“-Variante; Paddelfloat-Wiedereinstieg) jeweils so durchgeführt werden, dass der „Kenterbruder“ von hinten über den Süllrand an der Rückenlehne vorbei in die Sitzluke rutscht.

Sollte trotz hoher Rückenlehne der Wiedereinstieg vom Ansatz her gelingen, taucht jedoch ein zweites Problem auf: Beim Hineinrutschen in die Sitzluke kann sich die Rückenlehne nach vorne legen, mit der Folge, dass der „Kenterbruder“ nicht auf seiner Sitzschale, sondern auf seiner Rückenlehne sitzt. Bei Ententeich- bzw. Hallenbadbedingungen ist das nicht weiter schlimm. Er stellt sich dann einfach hin, während sein „Retter“ sein Seekajak stabilisiert, dreht sich halb um und richtet die Rückenlehne wieder auf. Bei kabbligem Seegang jedoch, der ja zur Kenterung führte, ist aber solch eine Aktion nur unter Schwierigkeiten durchzuführen oder – sofern wir solo paddeln bzw. von unseren Mitpaddlern allein zurückgelassen wurden – praktisch kaum durchführbar.

Natürlich können auch Rückenlehnen bzw. -gurte, die nicht über den Süllrand hinausragen, beim Wiedereinstieg stören, und zwar immer dann, wenn sie zu locker befestigt wurden, so dass sie beim Wiedereinstieg sich ebenfalls verdrehen können. Bei der Montage solcher Lehnen und Gurte ist folglich darauf zu achten, dass sie mit zwei extra Gummis oder Sei-

le/Bänder so fest nach hinten gezogen werden, dass ein Verdrehen beim Wiedereinstieg auszuschließen ist.

Ideal würde es sein, wenn die Sitzschale so geformt wäre, dass wir ganz auf eine Rückenlehne bzw. einen Rückengurt verzichten könnten. Dazu genügte es, die hintere Kante der Sitzschale lediglich etwa 5-8 cm hochzuziehen und z.B. mit Moosgummi zu bekleben. Der britische Seekajakhersteller P&H hatte früher solche Sitzschalen angeboten. Ich selber besaß über 10 Jahre lang einen „SIRIUS S“ mit solch einer Sitzschale und hatte damit nur gute Erfahrungen gemacht. Leider hat P&H später wieder Rückengurte eingeführt, wohl weil die Kanuten daran gewöhnt waren und sich nicht umstellen wollten!? Vielleicht liegt es auch einfach daran, dass Seekajaks von immer mehr Kanuten auch auf kleineren Binnengewässern gepaddelt oder an Nord-Amerikanern ausgeliefert werden. Viele von denen ist es wohl wichtiger, komfortabel statt sicher zu sitzen!? Lediglich der britische Seekajakhersteller SEA KAYAKING UK (SKUK) (vormals: Nigel Dennis), der sich wohl auf das Angebot von Seekajaks spezialisiert hat, die ausschließlich entlang der Küste eingesetzt werden, bietet seit einiger Zeit auch Sitzschalen an, bei denen man auf den Rückengurt verzichten kann.

Große Sitzluken

Wenn man davon ausgeht, dass die Sitzluke mit dem Sitz eine Einheit bietet, taucht unter dem Sicherheitsaspekt noch ein weiterer Punkt auf, der hier zu hinterfragen ist. Während bei den historischen Kajaks der Inuit und in der Anfangszeit der „modernen“ Seekajakkonstruktion möglichst kleine Sitzluken bevorzugt wurden (= fast runde „Seeluken“, „Ozeanluken“, „Mannlöcher“ mit einem Durchmesser von etwa 55 cm), finden heutzutage die vom Wildwasser her vertrauten großen Sitzluken (= „Schlüsselloch“-Luken, „Keyhole“-Cockpit) immer mehr Verbreitung. Solche großen Luken haben Vorteile beim Einsteigen und Aussteigen, aber auch Nachteile, zumindest so wie sie derzeit bei Seekajaks eingebaut werden:

- **mangelhafter Schenkelhalt**, sofern keine verstellbaren Schenkelstützen verwendet werden.
- **mangelhafte Kartenposition**, sofern man nicht bereit ist, die Seekarte auf der Spritzdecke zu platzieren. Aber welcher Hersteller bietet serienmäßig Spritzdecken mit Halterungen für die Ablage der Seekarte an, z.B. 4 Halteösen für die Seekarte? (vgl. REED CHILL CHEATER)
- **undichte Spritzdecke**, da sie nur selten dicht zu kriegen ist. Manchmal liegt es an der Form der Sitzluke, manchmal am Material der Spritzdecke, meistens an beidem! Oder liegt es einfach daran, dass sich dafür viele Seekajakhersteller gar nicht interessieren?
- **unhandliche Spritzdecke**, die beim Wiedereinstieg nach einer Kenterung, wegen seiner Länge verheddern, verdrehen oder irgendwo hängen bleiben kann.
- **schwierig schließende Spritzdecke**, weil halt beim Umlegen einer großen Spritzdecke um den Süllrand eher Probleme auftreten können. Wer also schon an Land Probleme hat, seine Spritzdecke zu schließen, soll sich nicht wundern, wenn sich diese Probleme auf dem Wasser bei Kälte & Seegang potenzieren. Am besten, man sucht nach einer wirklich passenden Spritzdecke oder nach einem Seekajak mit einem Süllrand, um dem sich eine Spritzdecke leichter legen lässt; denn wenn man Probleme mit einer Spritzdecke hat, liegt es nicht immer an der Spritzdecke, sondern häufig auch am Süllrand.
- **leichter Wassereintritt**, weil eine große Sitzluke beim Wiedereinstieg nach einem nassen Ausstieg schneller vom Seegang überflutet werden kann als eine kleinere Sitzluke.

Wer sich also ein Seekajak fürs Küstenkanuwandern kaufen möchte, sollte auf genügend Hüft-/Schenkel-/Fußhalt, flachen, nicht verrutschbaren Rückenhalt und – wenn ausdrücklich

eine lange Sitzluke gewünscht wird – auf eine Sitzluke achten, die nicht zu lang ist. Wie lang aber sollte eine solche Sitzluke sein? Nun, dafür gibt es einen einfachen Tipp:

Man stellt sich mit gegrätschten Beinen über die Sitzluke, setzt sich auf die Sitzschale und zieht anschließend die über die beiden Bootsseiten baumelnden Beine nach. Wenn es einem dabei gerade noch gelingt, seine Beine in die Sitzluke zu ziehen, dann ist ihre Länge okay.

Wer sich nun doch lieber für eine noch längere Sitzluke entscheiden möchte, der muss halt in Kauf nehmen, dass:

- seine Spritzdecke immer unhandlicher wird und einem beim Wiedereinstieg nach einer Kenterung mit Ausstieg immer stärker behindern kann (wer das verhindern möchte, der sollte vor dem Wiedereinstieg den vorderen Teil des Spritzdeckentellers oben in den Spritzdeckenschacht stecken);
- nach einer Kenterung mit Ausstieg und während des Wiedereinstiegs eine große Sitzluke leichter & schneller voll Wasser laufen kann, als eine kleinere, sodass das Lenzen im Seegang noch zeit- & kraftraubender wird, als es ohnehin schon ist.

Randproblem: Seekarte

Es wurde ja schon das Problem mit der **Ablage der Seekarte** erwähnt. Bei größeren Sitzluken müsste sie eigentlich auf der Spritzdecke gelagert werden, wenn man noch was auf ihr erkennen möchte. Aber wie kriegt man diese i.d.R. DIN-A3 große Seekarte(nkopie) dort so fest, dass sie:

- weder von der Brandung heruntergespült bzw. vom Wind weggeblasen werden kann,
- noch bei einer Kenterung verloren gehen bzw. einen beim Wiedereinstieg behindern kann?

Gerade Letzteres sollte nicht vernachlässigt werden; denn beim Wiedereinstieg erleben manche „Kenterbrüder“ den GAK („Größtanzunehmendes Kuddelmuddel“) ihres Lebens:

Sie sitzen endlich nach einem Unterwasserausstieg wieder in ihrer Luke, aber unter ihrem Gesäß liegt nicht nur die ach so bequeme Rückenlehne und der allzu große Spritzdeckenteller, sondern auch ihre Seekarte und quasi als Zugabe die aus der Halterung gefallene tragbare Handlenzpumpe ... und das alles bei einer 50 cm hohen Welle mit Schaumköpfen!?

Sitzschale & -unterlage

Das mit der Sitzschale & -unterlage ist ein Problem für sich, das sehr individuell ist (z.B. Gesäß schmerzt, Beine schmerzen, Oberschenkel schlafen ein) und für das es in der Regel nur eine individuelle Lösung gibt.

Als „Problemlöser“ ins Auge fallen dabei ergonomisch geformte Sitzschalen, die kurzfristig einen guten Sitzhalt vermitteln, langfristig aber u.U. eine Sitzverlagerung nicht ermöglichen und zu Schmerzen führen können, wenn z.B. die vordere Sitzkante in die Oberschenkel drückt.

Manche empfehlen Sitzkissen, je dicker, desto bequemer ... aber umso kippeliger kann das Seekajak werden.

Einige schwören auf geformte oder in Keilform geschnittene Sitzkissen, gegebenenfalls mit zwei Löchern für die Sitzhöcker.

Andere raten zu Kissen aus Schaumstoff, Latex, Gel oder solche, die aufblasbar sind.

Auch gibt es welche, die begeistert sind von einer verlängerten Sitzschale, sodass die Last des Oberschenkels sich auf die gesamte Sitzschale verteilen kann.

„Alte“ Faltbootfahrer können sich z.B. nicht von ihrem Schlafsack trennen, auf dem Sie während einer Tour sitzen.

Welche Sitzschale bzw. -unterlage für einen geeignet ist, muss jeder selber ausprobieren. Manchmal kommen die Sitzprobleme aber gar nicht vom Sitz, sondern:

- von der falschen Sitzposition,
- von der zu niedrigen Sitzhöhe,
- vom falsch eingestellten Rückengurt,
- vom falschen Paddelstil,
- von der fehlenden Beinarbeit,
- vom allzu kraftlosen Einsatz des Paddels,
- von der fehlenden Ausgleichsgymnastik
- bzw. von der untrainierten Gesäß-, Bauch- und Oberschenkelmuskulatur.

Meistens führen alle diese Gründe gemeinsam zu Sitzproblemen. Der Paddelstil spielt dabei eine zentrale Rolle:

„Versuche unterwegs beim Paddeln, dein Becken aktiv aufzurichten, so dass der Bauchnabel nach vorn kommt. Lass die drehende Oberkörperbewegung bis in die Beine durchlaufen, indem du im Paddelrhythmus mit den Füßen auf der Fußstütze be- und entlastest. Und versuche bei langandauerndem Paddeln nicht möglichst immer gleich zu paddeln, sondern die Bewegungen zu variieren.“

Chr.Buser Rohrer/M.Rohrer, Richtig Sitzen im Kajak, in: Kajak-Magazin, 3/11,S.45f.

Wer dann noch neben dem Paddeln etwas Ausgleichsgymnastik betreibt:

www.kajak-magazin.com >Aktuelles >Video >Fit&Gesund

und zusätzlich z.B. joggt bzw. walkt, dürfte gegebenenfalls immer weniger an Sitzproblemen leiden!