

Solo-Wiedereinstiegs-Methoden

Text: Udo Beier, DKV-Referent für Küstenkanuwandern (7/04/11)

Bezug: www.kanu.de/nuke/downloads/Solo-Wiedereinstieg.pdf

Nachteile (allgemeine) „Cowboy“-Wiedereinstieg „Paddel-Float“-Wiedereinstieg „Re-Entry & Paddle-Float-Roll“ Nachteile (Schlussphase)
--

Es gibt keine elegantere, schnellere & sichere Methode als die Rolle, um nach einer Kenterung wieder weiterpaddeln zu können nur man muss sie halt auch beherrschen. Für Küstenkanuwanderer, die über keine „Bomb-proof-Roll“ verfügen, gibt es jedoch eine Vielzahl von Wiedereinstiegsmethoden, die solo oder mit Partner funktionieren, wenn auch:

1. etwas umständlich (→ aussteigen, auftauchen, Kajak festhalten, u.U. Paddel-Float aufblasen und am Paddel befestigen, wiedereinsteigen, Spritzdecke schließen, Linsen, u.U. Paddel-Float & Pumpe verstauen, nach Paddel greifen, lospaddeln);
2. nicht so schnell (siehe 1. und – sofern der Wiedereinstieg misslingt – weitermachen in einer „Endlosschleife“ bis zur totalen Erschöpfung)
3. und nicht immer ganz folgenlos (→ Verletzungs- bzw. Unterkühlungs- oder gar Ertrinkungsgefahr).

„Cowboy“-Wiedereinstieg

Beim **Solo-Wiedereinstieg** bietet sich augenscheinlich der „**Cowboy**“-Wiedereinstieg an, bei dem von hinten übers Heck oder von der Seite bis nach vorne in die Sitzluke „gerobt“ wird. Wer über entsprechendes Balancegefühl & Geschicklichkeit sowie über eine entsprechend große Sitzluke verfügt, der mag damit bei „Ententeichbedingungen“ zurechtkommen, sofern seine Sitzluke kaum mit Wasser geflutet ist. Dennoch gibt es ein paar „Akrobaten“, die selbst bei Seegang den Wiedereinstieg à la Cowboy beherrschen, wie es z.B. aus dem folgenden Video-Clip zu ersehen ist:

www.youtube.com/watch?v=wEIZ4z14VWw&feature=related

(“30 Second Cowboy Scramble” von ksgrandfield)

Aber es gibt auch andere, die selbst bei spiegelglatter See nicht diese Variante des Solo-Wiedereinstiegs beherrschen:

www.youtube.com/watch?v=AEvsfnrh-A8&feature=related

(“How not to do a sea kayak cowboy entry” von pwcrawford69)

“Paddel-Float“-Wiedereinstieg

Eine zweite Variante des Solo-Wiedereinstiegs ist der “**Paddel-Float**“-Wiedereinstieg. Unter dem Link:

www.kayakpaddling.net >Sicherheitsgrundlagen >Einstieg mit Paddlefloat

erläutert **Niko Hakkaraine** in einem Zeichentrickfilm anschaulich u.a. eine Möglichkeiten, mit Hilfe des Paddel-Floats nach einer Kenterung mit Ausstieg wieder zurück in seine Sitzluke zu kommen.

In einem Video-Clip von **K.&Chr.Morisson** wird eine andere Möglichkeit vorgeführt.

www.youtube.com/watch?v=5QGG03uMWCs
("Heel-Hook-Self-Rescue" von Kathi & Chris Morisson)

Beim Ansehen dieses Video-Clips wird einem jedoch deutlich, über welche Beweglichkeit man selber & über welchen Auftrieb das Paddel-Float verfügen muss, damit diese Methode auch bei Seegang wirklich sicher funktioniert.

„Re-Entry & Paddle-Float-Roll“

Die m.E. am zuverlässigsten funktionierende Solo-Wiedereinstiegs-Variante ist m.E. „**Re-Entry & Paddle-Float-Roll**“, d.h. der Unterwassereinstieg mit anschließender Rolle, wobei am Paddelblatt ein Paddel-Float befestigt ist. Gerade jene Kanuten, die nur im Hallenbad rollen können, haben mit Hilfe des Paddel-Floats eher die Chance, dass ihnen die Rolle auch draußen an der Küste gelingt.

Die folgenden beiden Video-Clips zeigen mehr oder weniger überzeugend, wie „**Re-Entry & Paddelfloat-Roll**“ funktionieren kann:

www.youtube.com/watch?v=jfxVDXO1Q9E&feature=related
("Re-Entry & Roll: Sea Kayaking Self Rescue" von touringkayaks)

www.youtube.com/watch?v=N9gtEJOCqOw&feature=related
("Kayak Paddelfloat Self Rescue and Re-Enter and Roll" von CKAPCODOTCOM)

Nachteile (Schlussphase)

Alle diese Video-Beiträge enden mit dem Platznehmen des „Kenterbruders“ in seiner Sitzluke. Sie ignorieren damit jedoch ein großes Problem, dass mit jedem Solo-Wiedereinstieg verbunden ist: Gekentert wird doch i.d.R., wenn der Seegang kritisch ist, und das passiert uns, obwohl die Sitzluke nicht geflutet ist und wir das Paddel zum Stützen bereit fest in beiden Händen halten. Wie soll es uns dann möglich sein, nachdem wir mit Hilfe einer Variante des Solo-Wiedereinstiegs wieder in unserer gefluteten Sitzluke Platz genommen haben, die letzten 5 Schritte bis zum Lospaddeln auszuführen, ohne dass wir dabei erneut kentern:

1. Spritzdecke schließen,
2. Sitzluke lenzen, u.U. freihändig (→ bei Einsatz einer E-Pumpe bzw. Fußlenzpumpe) bzw. mit einer Hand (→ bei eingebauter Handlenzpumpe) bzw. mit zwei Händen (→ bei tragbarer Handlenzpumpe),
3. (beim Einsatz einer tragbaren Handlenzpumpe) Lenzpumpe kentersicher & griffbereit verstauen,
4. (beim Einsatz eines Paddel-Floats) nach dem Paddel hangeln und Paddel-Float vom Paddel lösen, entlüften, zusammenlegen und kentersicher & griffbereit verstauen,
5. Paddel so in die Hände nehmen, dass das linke Blatt auch links liegt und das rechte rechts, und lospaddeln?

Ja, vielleicht sollten wir doch lieber unsere Rolle etwas mehr üben, und zwar nicht nur einmal im Winter im Hallenbad, sondern auch im Sommer draußen während jeder Tour hinaus aufs Meer ... sofern wir nicht bereit sind, auf Solo-Touren zu verzichten.