

Kajak fahren Lippstadt

Kajak fahren für Hotelgäste

Kajak fahren auf der Lippe

Kajak fahren Lippstadt: Unsere Hotelgäste schwärmen von der Wildwasserstrecke in Lippstadt. Sie eignet sich besonders gut zum Kajak fahren. Aber auch Kanu fahren ist auf dem großen Fluss möglich. Doch was ist eigentlich der Unterschied zwischen Kajak fahren und Kanu fahren? Und wo findet man Anfängerkurse in Lippstadt?

Kajak fahren vs. Kanu fahren

Bei einem Kajak handelt es sich um ein schmales, meist einsitziges und geschlossenes Boot. Ursprünglich ist es von den Inuit verwendet worden. Sie haben es im Hohen Norden für die Jagd genutzt. Heute findet man den Begriff Kajak häufig im Bezug zum Paddelsport. Ein Kajak ist daher auch ein Sportpaddelboot, welches mit einem Doppelpaddel vorwärts bewegt wird. Typischerweise ist ein Kajak für eine Person ausgelegt. Aber es gibt auch Zweierkajaks.

Ein Kanu hingegen war ursprünglich ein schmales, offenes Boot der Ureinwohner Amerikas. Die Spitze des Bootes ist dabei nach oben gebogen. Ähnlich wie das Kajak, findet man heute auch das Kanu beim Paddelsport. Oft werden sie auch Kanadier genannt. Das Boot eignet sich eher für gutes Wetter, da es kein Verdeck hat. Es sind meist zwei bis drei Sitzbänke eingebaut und man nutzt ein Stechpaddel zum fahren. Erfahrene Kanufahrer schaffen es an einer Seite des Bootes zu rudern und trotzdem geradeaus zu fahren. Für Anfänger ist die Verwendung eines Stechpaddels zunächst etwas schwierig.

Wildwasserstrecke Lippstadt

Die Wildwasserstrecke in Lippstadt ist etwa 750 Meter lang und führt direkt über die Lippe. Sie befindet sich an der Burgmühle hinter dem Ostendorf Gymnasium. Hier können Sie die wohl sportlichste Variante des Kanufahrens ausüben. Ja richtig gehört! Kanu ist im deutschsprachigen Gebrauch nämlich ein Überbegriff für Kajak und Kanadier.

Wer Lust hat durch die Wassermassen zu gleiten, der kann sich ein Kajak ausleihen und an einem Schnupper- und Einsteigerkurs teilnehmen. Denn nur wer das Wasser richtig lesen kann, hat auch Spaß bei dieser aufregenden Sportart.

Schnupper- und Einsteigerkurse

Wildwasserstrecken können sehr aufregend aber auch gefährlich sein. Daher ist es immer ratsam zunächst alle wichtigen Techniken von einem erfahrenen Profi zu erlernen. Die Kajakschule „WasserFest“ bietet Wildwasserkurse für Einsteiger und Fortgeschrittene an. Je nach dem, wie viel Erfahrung man mitbringt, kann man hier das Kajak fahren erlernen oder vertiefen. Anfänger haben die Möglichkeit alle wichtigen Grundkenntnisse und -techniken

zu erlernen und auf der Lippe kleinere Übungen durchzuführen. Die Strecke in Lippstadt eignet sich dabei perfekt für den ersten Kontakt mit Wildwasser.

Auf dem ruhigeren Teil der Strecke können zunächst Sicherheitsübungen erlernt werden. So wird den Teilnehmern die Angst vorm Kentern mit dem Kajak genommen. Wer die Eskimorolle beherrscht und das Kajak etwas unter Kontrolle hat, der kann einen Schritt weiter gehen. Auf einem Abschnitt mit einer leichten Strömung können die ersten Runden mit dem Kajak gedreht werden. Dabei bekommen die Kursteilnehmer immer wertvolle Tipps und Tricks von den Kajakguides an die Hand gegeben. Insgesamt bietet die Strecke auf der Lippe mehrere Stationen, sodass sich die Teilnehmer immer ein wenig steigern können. Außerdem steht im Raum, dass die Wildwasserstrecke in Lippstadt zu einer olympischen Kajakstrecke werden soll.

Kosten

Ein zweitägiger Kajakkurs kostet rund 165€ pro Person. Viertägigen Kajakspaß bekommen Sie ab 320€ pro Person. Das Wildwasserkajak mit Paddel, Spritzdecke, Helm und Weste wird dabei vom Veranstalter gestellt. Im Preis inklusive sind natürlich noch die Sicherheitseinweisung und die Schulung.

Wenn Sie an dem vorgegebenen Termin keine Zeit haben, können Sie auch individuell vereinbarte Gruppentermine ausmachen.

Buchung

Sie können die Wildwasserkurse für Anfänger und Fortgeschritten ganz einfach auf der Homepage der Kajakschule buchen.

Die Homepage von WasserFest finden Sie [hier](#).

Termine

Auf der Homepage von WasserFest finden Sie viele Termine für Ihren Kajakkurs. Oft finden die Kurse 2 bis 3 Tage hintereinander statt. Sie können die Kajakkurse das ganze Jahr über buchen. Ausgenommen sind die Monate ab November bis Ende März. Da findet eine kleine Kajakwinterpause statt.

Kajak Ursprung

Das Kajak wurde ursprünglich von den Eskimos verwendet. Sie benutzten es überwiegend für die Jagd, da es schnell und wendig war. Das Kajak wurde aus einem Rahmen aus Holz und Knochen gebaut und anschließend mit Tierfellen bespannt. Heutzutage wird die traditionelle Kajakbauweise vor allem in Grönland angewendet. Dabei werden die Tierfelle allerdings meist durch imprägnierte Leinwände ersetzt. Zum Kajakfahren trugen die Eskimos aufgrund der enormen Kälte spezielle Kajakhandschuhe. Diese besaßen zwei Daumen.

Die Kajakbauweise ist regional ganz unterschiedlich. In Alaska baut man die Kajaks beispielsweise eher kurz und breit, während man in Grönland auf eine lange und schmale

Bauweise schwört. Traditionell ist das Kajak ein geschlossenes Männerboot. Das offene Boot für Frauen nennt sich Umiak. Dabei handelt es sich um ein offenes Robenfellboot, mit dem die Inuits Gewässer überquerten und Transporte durchgeführt haben. Üblicherweise baute man ein Umiak eher breit und lang, im Gegensatz zum Kajak. Dadurch konnten auf dem Umiak oft bis zu 30 Personen Platz finden. Neben der Bauweise der Kajaks waren die Eskimos auch für die Erfindung der Lebensrettenden Eskimorolle verantwortlich. Dabei handelt es sich um eine Technik, mit der man das Kajak schnell wieder aufrichten kann, wenn es gekentert ist, ohne aussteigen zu müssen.

Moderne Kajaks

In Deutschland tauchten die ersten Kajaks ab dem 19. Jahrhundert auf. 1860 gründete man in Breslau den ersten Kajakclub. Hauptsächlich breitete sich das Kajak zu Beginn aber in Nord- und Mitteldeutschland aus. Das 20. Jahrhundert war schließlich die Blütezeit der faltboote, was faltbare Kajaks aus Holz mit einem Stoffgespann sind. Mit zunehmender Motorisierung nahm die Begeisterung für die Kajakboote allerdings zunächst etwas ab. Heutzutage werden moderne Kajaks meist aus gehärtetem Kunststoff oder Holz hergestellt. Bei sogenannten Schlauchkajaks sind Kautschuk oder PVC die gängigsten Materialien, die für den Kajakbau verwendet werden. Dabei gibt es eine Vielzahl an Kajakmodellen, die alle eine unterschiedliche Bauweise aufweisen. Meist sind sie für ein bis zwei Personen ausgelegt, im Paddelsport sogar für bis zu vier Personen.

Einerkajak

Das Einerkajak ist die am weitesten verbreitete Bootsklasse im Kanusport. Dabei handelt es sich um ein Kajak, welches von einer sitzenden Person mit einem Doppelpaddel vorwärts bewegt wird. Um gleichmäßig voran zu kommen, wird das Paddel üblicherweise abwechselnd auf der rechten und der linken Seite des Kajaks eingesetzt. Bei der Steuerung unterscheidet man zwischen zwei Varianten. Die einfachere Variante bietet ein Kajak mit integrierter Steueranlage. Dabei wird ein drehbares Ruder am Heck des Kajaks angebracht und kann über einen Seilzug mit Fußpedal gesteuert werden.

Verfügt das Kajak nicht über eine derartige Anlage, kann es über die Paddelschläge gesteuert werden.

Wanderkajak

Wanderkajaks, bzw. Tourenkajaks weisen meist eine Länge von 3,50 Meter bis zu 5,50 Meter auf. Ihre Breite variiert von 50 cm bis zu 85 cm. Man findet die Wanderkajaks oft im Standardangebot der Kajakhersteller, denn sie sind als Einer- bzw. Zweierkajak sehr beliebt. Zudem bieten Wanderkajaks meist viel Stauraum und Familien können gut noch ein Kind mit unterbringen.

Spielboote

Spielboote sind spezielle Kajaks die beim Playboating eingesetzt werden. Dabei sind sie besonders kurz und wendig und haben das größte Volumen im Raum des Cockpits.

Dadurch sollen die für das Playboating typischen Figuren erleichtert werden. Oft wird auch Walzen oder einer Welle „gespielt“. Betreibt man Spielbootfahren im Wettkampf, wird es Kanu-Freestyle genannt. Im Kanu-Freestyle gibt es sogar Welt- und Europameisterschaften.

Rennkajak

Rennkajaks sind spezielle, für den Leistungssport entwickelte Boote. Sie sind besonders schmal und haben eine Länge von 5 Metern. Die Rennkajaks werden aus Carbon hergestellt. Das leichte Material ermöglicht es, dass das Kajak ein Durchschnittsgewicht von 12 Kilogramm hat. Im Kanurensport werden Weltmeisterschaften, Europameisterschaften und Deutsche Meisterschaften gefahren. Außerdem kann man an Weltcups und Olympischen Sommerspielen teilnehmen. Dabei ist der Kanurensport sehr erfolgreich in Deutschland.

Seekajak

Bei dem Seekajak handelt es sich um ein speziell für das Seekajakfahren gebautes Boot. Da mit dem Seekajak meist längere Strecken zurückgelegt werden, ist es länger und breiter als gewöhnliche Kajaks. Um es auf Spur halten zu können haben Seekajaks meist ein Steuer oder eine ausfahrbare Finne.

Wildwasserkajak

Wildwasserkajaks zeichnen sich besonders durch ihre hohe Wendigkeit aus. Dadurch sind sie nur schwer kurshaltefähig. Wildwasserkajaks werden aus Kunststoff sehr robust gebaut. So kann man unbedenklich durch das gefährliche Wildwasser gleiten.

Ausrüstung

Wer gerne Kajak fahren möchte, braucht natürlich eine bestimmte Kajakausrüstung. Zu der gängigen Ausrüstung gehören ein Doppelpaddel, eine Schwimmweste und passendes Schuhwerk, wie z.B. Wassersportschuhe. Diese bieten ausreichend Schutz vor Verletzungen, die beim Aussteigen vorkommen können. Zudem behindern sie den Kajakfahrer nicht beim Schwimmen. Die Kleidung spielt natürlich auch eine große Rolle. Sie sollte komfortabel sein, sodass man sich gut bewegen kann. Paddler tragen häufig spezielle Wäsche und Paddlerjacken und -hosen. Falls das Kajak nicht durch Schotten unterteilt ist, zählen zu der Ausrüstung auch noch Auftriebskörper, damit es nicht sinkt. Zum Schutz vor Spritzwasser kann eine Decke aus Nylon oder Neopren angebracht werden. Zusätzlich können Sie auch Campingsachen zu Ihrer Ausrüstung zählen, falls Sie nach dem Kajak fahren an einem schönen Ort etwas entspannen wollen.

Kanurensport

Beim Kanurensport, zu dem das Kajak fahren zählt, geht es darum eine bestimmte Strecke auf geradem Gewässer zurück zu legen und dabei so schnell wie möglich das Ziel zu erreichen. Die Strecke besteht in der Regel aus neun Bahnen, die durch Bojen gekennzeichnet sind. Übliche Wettkampfdistanzen sind 200, 500 und 1.000 Meter. In

Deutschland werden aber auch Langstreckenrennen mit Distanzen über 2.000, 6.000 und 10.000 Meter ausgetragen. 1936 wurde der Kanurennsport erstmals in das olympische Programm aufgenommen und ist seither fester Bestandteil der Olympischen Spiele. Dabei gibt es 12 unterschiedliche Disziplinen an denen die Kajakfahrer teilnehmen können. Allerdings ist pro Nation nur ein Boot startberechtigt und nur wenige Boote können sich überhaupt für die Teilnahme qualifizieren.

Grundtechniken fürs Kajak fahren

Aller Anfang ist schwer. Aber mit ein paar Grundtechniken können Sie schnell in das Boot steigen und das erste Mal Kajak fahren. Zunächst ist die Paddelhaltung von großer Bedeutung. Halten Sie das Paddel knapp über Ihren Kopf und bilden Sie mit Ihrem Ober- und Unterarm einen 90 Grad Winkel. So haben Sie die perfekte Griffbreite zum Kajak fahren erreicht. Neben der Paddelhaltung ist der Grunds Schlag eine wichtige Technik, die zu Beginn erlernt werden sollte. Dafür wird das Paddel vorne im Wasser eingesetzt und parallel am Kajak entlang geführt. Zur Unterstützung kann man auch den Oberkörper mitdrehen. Das entlastet die Unterarme enorm. Hinter der Hüfte wird der Zug dann gestoppt und auf der anderen Seite des Kajaks fortgeführt.

Um Kurven sauber zu durchfahren, ohne an Geschwindigkeit zu verlieren, ist der sogenannte Bogenschlag sehr hilfreich. Dabei fasst man aus dem Grunds Schlag heraus mit gestrecktem Arm weit vorne ins Wasser und führt das Paddel um die Körpermitte herum. Das Ganze funktioniert auch Rückwärts. Dadurch wird die Fahrt verlangsamt und der Kajakfahrer hat die Möglichkeit, den Kurs zu ändern. Diese Technik ist besonders wichtig, wenn man auf Gefahren zusteuert und wenden möchte. So wird einem ein sicheres Kajak fahren ermöglicht und man hat die volle Kontrolle über das Boot.

Vorteile des Kajakfahrens

Der Vorteil beim Kajak fahren gegenüber dem Fahren mit anderen Booten ist, dass man sehr wendig über offene Gewässer, wie Meere, Schären und große Seen gleiten kann. Außerdem ist man aufgrund der geringen Windanfälligkeit der Kajaks sehr viel schneller unterwegs. Dadurch kann man mit einem Kajak auch viel einfacher lange Strecken zurücklegen. Außerdem bieten Kajaks einen guten Schutz vor eindringendem Wasser. Solange man nicht kentert, kann man Stundenlang durch hohe Wellen fahren, ohne dabei Wasser im Kajak zu haben. Sollte man doch einmal kentern, kann man sich selbst wieder aufrichten, ohne das Kajak zu verlassen. Bei anderen Booten ist das nicht so leicht möglich.

Zudem kann man beim Kajak fahren das Boot mit einem Steuer ausstatten. Damit ist es möglich, das Kajak leicht zu manövrieren. Insgesamt eignen sich Kajaks besonders gut, wenn man offene Gewässer passieren möchte oder möglichst wendig durch Wildwasserfahren möchte. Wenn man eher mit mehreren Personen und Gepäck aufs Wasser möchte, ist ein Kajak nicht sehr gut geeignet. Deshalb sollten Sie in dem Fall eher

Ausschau nach einem Canadier halten. Denn bei einem Canadier ist die Zuladungsmöglichkeit weitaus größer als bei einem Kajak.

Falls Sie auf der Suche nach einer Unterkunft für Ihren Wildwasserausflug sind, finden wir gerne ein passendes Zimmer in unserem Haus für Sie. Wir freuen uns auf Ihren Besuch und wünschen Ihnen viel Spaß beim Kajak fahren auf der Lippe! Ihr [Haus Stallmeister](#).