

Zeitschrift: Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen
Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen
Band: 34 (1977)
Heft: 8

Artikel: Wildwasserfahren
Autor: Bäni, Peter
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-993732>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

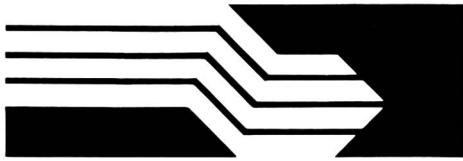
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 12.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

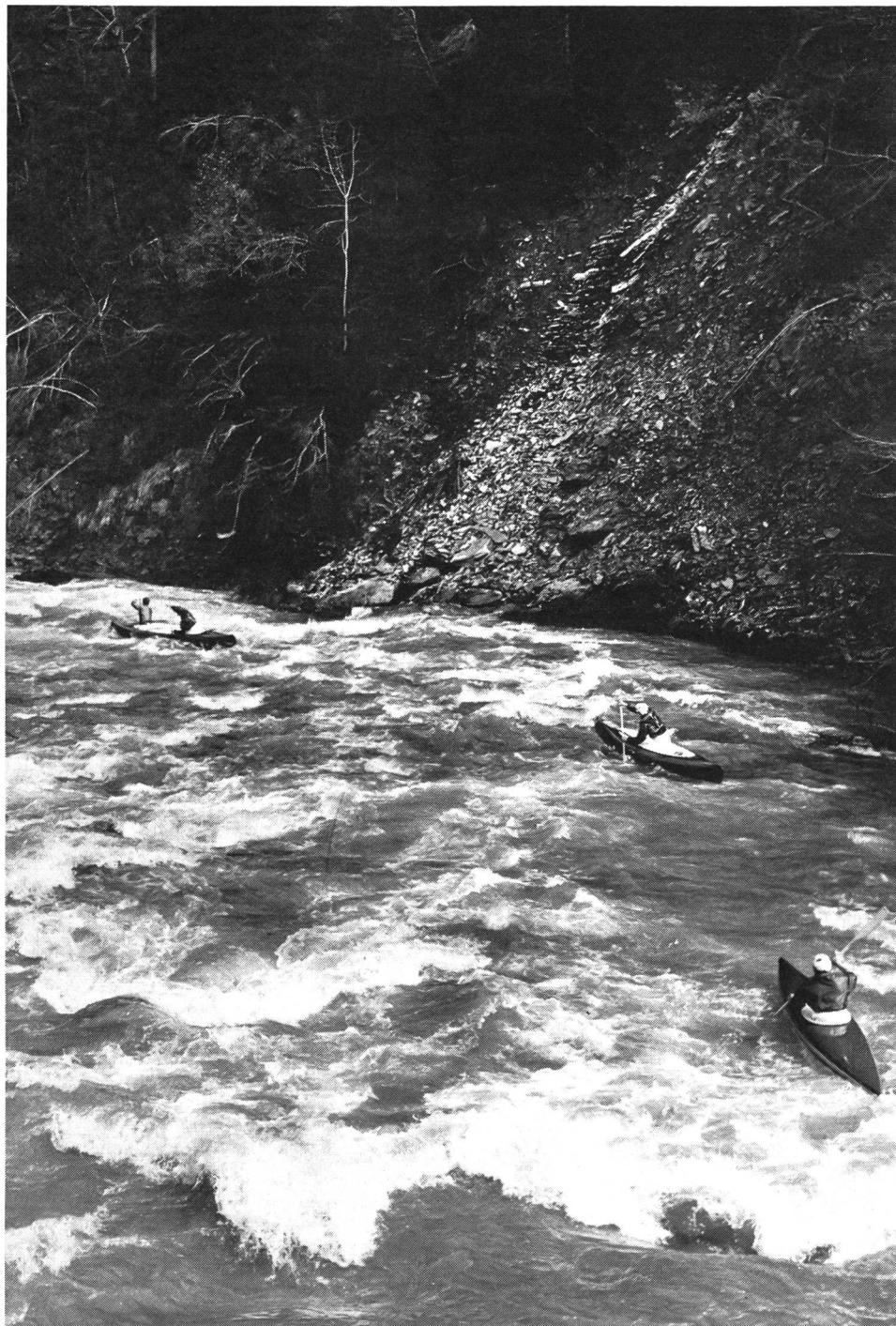


AUS DER PRAXIS-FÜR DIE PRAXIS

Wildwasserfahren

Sportliche Begegnung mit der Natur

Peter Bäni – Fotos: A. Klingebiel / P. Bäni



Was ist Wildwassersport?

Spass am beschaulichen Paddeln und unbändige Lust am Austoben auf bewegten Wassern gehören ebenso zum Wildwassersport wie das Naturerlebnis, das technische Können und Umseht, damit sich der Kanute mit den Naturkräften messen kann.

Das Fahren mit dem wendigen Kajak oder Kanadier auf lebendigem Wasser führt, neben der ständigen körperlichen und geistigen Auseinandersetzung von Fahrer und Boot mit der Umwelt zu immer neuen und intensiven Erlebnissen hin.

Wettkämpfe im Kanuslalom und in der Wildwasserabfahrt bilden den Massstab für die Jugend im Vergleich gegen die Uhr und ergänzen den Wildwassersport in idealer Weise. Der Wildwasserwanderfahrer, der sich auf Flüsse der leichteren Schwierigkeitsgrade begibt, findet im Wildwassersport dieselbe Erfüllung wie der Kanu-Virtuose, dem schäumende Wildbäche eine Herausforderung sind oder der Wettkämpfer, welcher beim Kanuslalom gegen die Uhr und Fehlerpunkte kämpft und im Wildwasserabfahrtsrennen die Ideallinie in möglichst kurzer Zeit zurücklegen will. Die Bewältigung eines Stückes Natur und nicht zuletzt des eigenen Ich's sind Kennzeichen dieser Sportart, womit das Wildwasserfahren wohl einen der uraltesten Zwecke des Sportes zu erfüllen vermag.

Die Ausrüstung

In den frühesten Kulturen der Erde war das Boot ein unentbehrliches Mittel für die Jagd, den Fischfang, Transporte und Nachrichtenübermittlung. Im heutigen Wildwassersport, der eine junge Vergangenheit hat und in voller Entwicklung steht, werden die zwei Haupttypen Kajak und Kanadier verwendet.

Das Kajak

Der Name Kajak ist den Eskimos entlehnt und war dort das einzige Boot der Männer, während dem das Umjak ein offenes, mehrsitziges Boot der Frauen war.

Als Kajaks werden im Wildwassersport Boote bezeichnet, welche sitzend und mit einem Doppelpaddel gefahren werden.

Einer-Masse: Länge 4 bis 4,50 m, Breite 0,60 m

Die Vorteile des Kajaks sind Schnelligkeit und gute Manövriertbarkeit in schwierigen Situationen sowie relativ einfache Technik der Eskimorolle und Seetüchtigkeit in schwerem Wildwasser. Praktisch ungeeignet für den Wildwassersport ist der Kajak-Zweier.



Kajakfahrer auf der Aubonne

Der Kanadier

Der Kanadier stammt von den Indianern Nordamerikas, wo dieses Boot auf den unzähligen Wasserwegen benutzt wurde.

Das Kanadierboot wird im Wildwassersport kniend und halb sitzend mit einem Stechpaddel fortbewegt, das nur auf einer Bootsseite geführt wird.

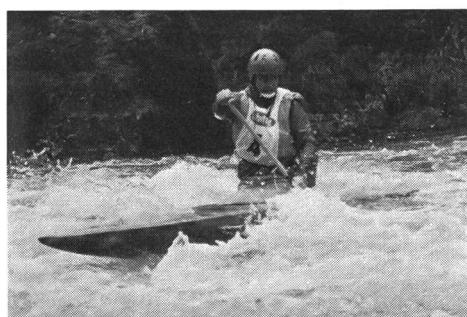
Einer-Masse:

Länge 4 bis 4,3 m, Breite 0,70 bis 0,80 m

Zweier-Masse:

Länge 4,58 bis 5 m, Breite 0,80 m

Kanadier gibt es als Einer- oder Zweierboot. Dieser Bootstyp ist allgemein breiter und verfügt über mehr Volumen als Kajaks, was das Mitführen von Gepäck erlaubt. Zum Wildwasseraufwand werden praktisch nur Boote mit geschlossenem Oberdeck verwendet. Die erhöhte Knie-Sitzposition erlaubt einen guten Überblick, was besonders in schwierigem Wasser von Vorteil ist.



Wettkämpfer mit Slalomkanadier

Bootsbau

Wettkampfslalomboot und Wildwasserrennboot bilden die Extreme was den Bau von Wildwasserbooten (Kajak und Kanadier) betrifft.

Zum Wildwasseraufwand eignen sich normale Slalom- oder Tourenboote, die heute in den meisten Fällen aus Kunststoff, oft im Eigenbau hergestellt werden. Falt- und Gummiboots-

werden wegen ihrer Empfindlichkeit auf Schläge durch Steine und Wasserdruck seltener und praktisch nur für leichtes Wildwasser verwendet.

Was braucht es alles?

Die wichtigsten Ausrüstungsgegenstände:



Wildwasseraugliches Boot mit Formsitz, Kniehalterung und Fußstütze

Kopfschutz mit Ohrenabdeckung

Kurze Schwimmweste, die gute Beweglichkeit des Oberkörpers zulässt

Nylon- oder Neoprenjacke

Wasserdichte Spritzdecke mit Aufreisschlaufen vorne

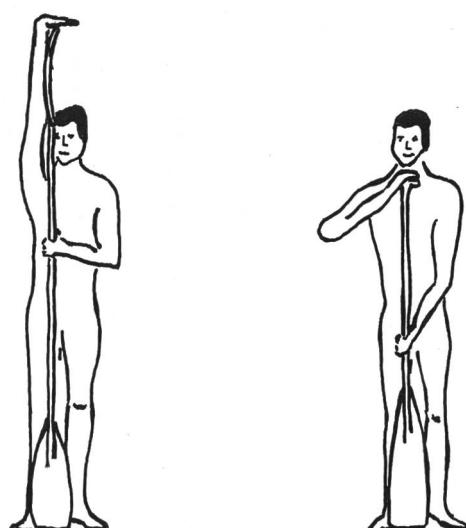
Paddel

Nylon- oder Neoprenhose

Turnschuhe oder Neoprenstiefel

Die Ausbildung

Viele Bewegungen im Sport, wie Laufen und Springen sind in ihrer Grundform aus dem Alltag bekannt. Anders verhält es sich mit dem Paddeln. Die neuen und ungewohnten Bewegungen der Paddeltechnik müssen in den meisten Fällen von Grund auf gelernt werden und sind vergleichbar mit dem Autofahrenlernen. Der Lernprozess findet im Kanusport unter ständig wechselnden äusseren Bedingungen statt. Jede Situation ist anders, jeder Fluss unterscheidet sich von andern Flüssen und verlangt mit unterschiedlichem Wasserstand wiederum anderes Verhalten. Wildwasseraufwandlernen ist gleichbedeutend mit der mechanischen Ausbildung der Technik und Erziehung zu fachgerechten Verhaltensweisen. Es ist deshalb angezeigt, das Kanufahren besonders in der Anfangsphase, wo noch grosse Unselbstständigkeit vorherrscht, unter Anleitung und Beschreitung eines Lehrweges zu erlernen. Das



Allgemeines Richtmaß für die Paddellänge beim Wildwasseraufwand

Sicherheit

Das Einhalten der Sicherheitsbestimmungen gibt dem Kanufahrer Rückhalt, wodurch das Wildwasserfahren erst richtig und in seiner ganzen Faszination ausgenutzt werden kann. Die folgenden wichtigsten Bestimmungen und Verhaltensmassnahmen sind selbstverständliche Voraussetzungen für den Kanusport:

- sicherer Schwimmer
- grundsätzliches Tragen einer Schwimmweste und überall dort wo die Möglichkeit besteht, den Kopf an- oder aufzuschlagen, muss ein Kopfschutz getragen werden
- jedes Boot muss unsinkbar und mit Halteschlaufen versehen sein
- sich selbst nie über – und einen Bach nicht unterschätzen
- nie einen Bach alleine befahren
- bei kaltem Wasser und Wetter ist wärmisolierende Kleidung notwendig.

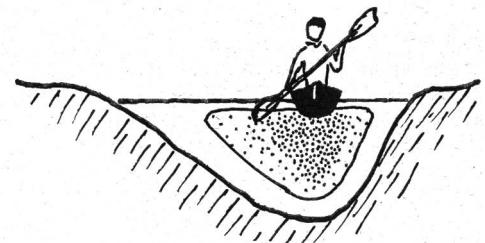
Die Verschiedenartigkeit des Wildwassers wird mit den Schwierigkeitsgraden I (leicht) bis VI (Grenze der Befahrbarkeit) bezeichnet. Als Richtlinie dienen Gewässerkarten, die sich auf einen durchschnittlichen normalen Wasserstand beziehen. Unübersichtliche Stellen erfordern oft eine Besichtigung und Beurteilung der Verhältnisse vom Ufer aus.

Lebendiges Wasser

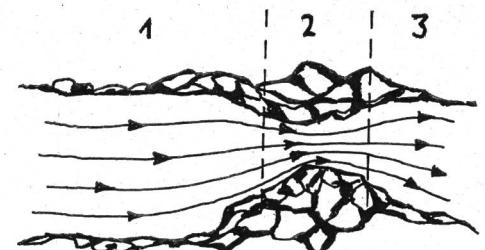
Wildwasserfahren heißt Paddelschläge und Bootsverhalten mit den dynamischen Strömungen koordinieren. Dies setzt das Erkennen der Strömung, die während der Fahrt ständig beobachtet wird, voraus.

Strömungsgeschwindigkeit

Sie ist abhängig von Gefälle, Beschaffenheit des Bachbettes und der Wassermenge. Das Gefälle beträgt beim Wildwasserfahren etwa 10 bis 20 Promille, das sind 1 bis 2 m Höhendifferenz auf 100 m Länge.



Die grösste Fließ- und damit Bootsgeschwindigkeit befindet sich über der tiefsten Stelle eines Bachbettes. Wegen des Reibungswiderstandes ist die Strömungsgeschwindigkeit am Boden und den Seiten entlang am geringsten.



Ein Staudamm vor einer Verengung vermindert die Strömungsgeschwindigkeit (1). Durch diesen Staudamm entsteht aber eine erhöhte Strömungsgeschwindigkeit durch die Enge (2), die bei der Flussverbreiterung wieder abnimmt (3).

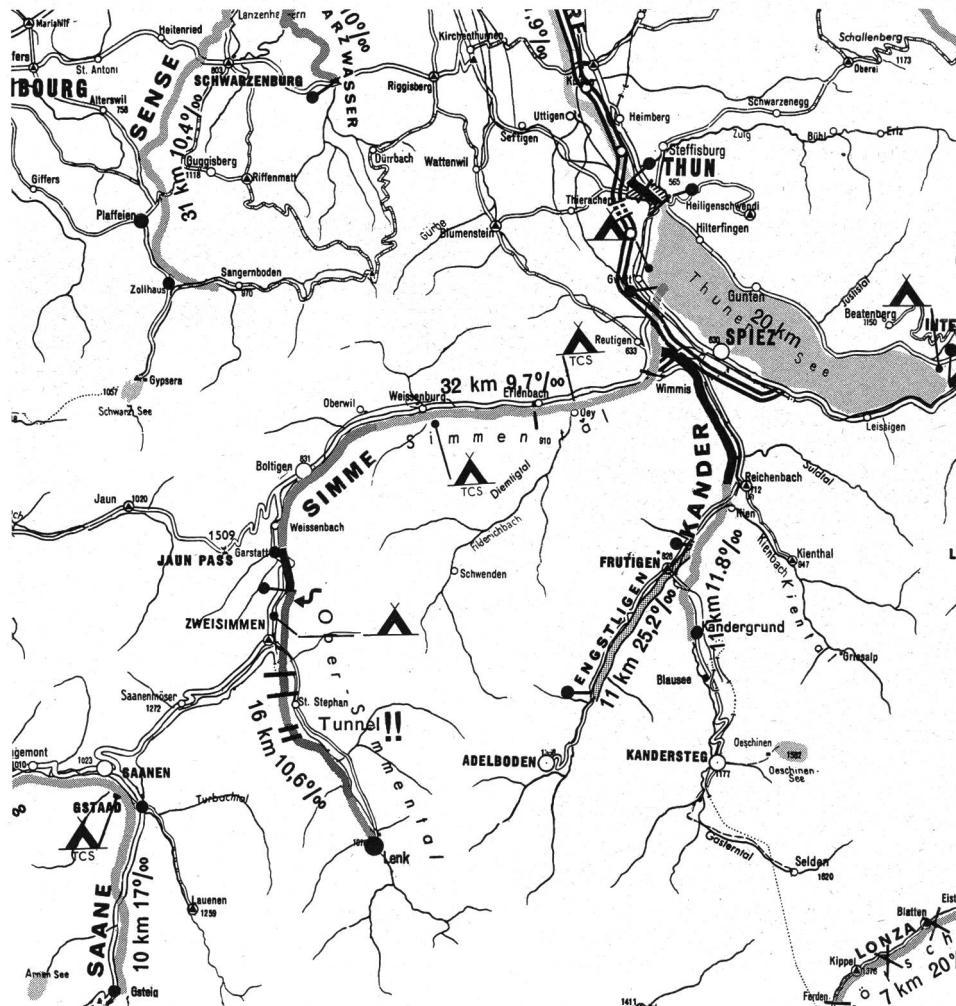
Lernen im Alleingang kann zu Angsterlebnissen und gefährlichen Situationen führen.

Als Folge davon wendet sich der Lernende möglicherweise von diesem Sport ab, dessen Schönheiten ihm verborgen bleiben. Mit fortschreitendem Können lernt der Fahrer immer

mehr selbständige Entscheide zu treffen, welche beim Wildwasserfahren in jedem Moment abverlangt werden.

Entsprechend Neigung und Eignung erfolgt die Ausbildung im Kajak oder im Kanadier, wobei folgende Lernstufen durchlaufen werden:

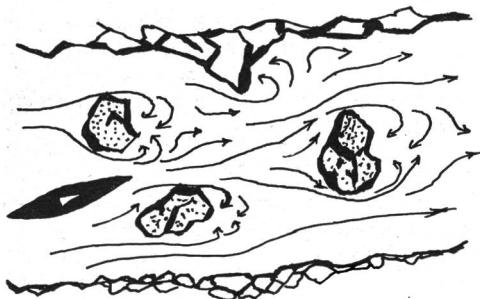
Lernstufen	Wasserart	Bedingungen	Unterricht
Anfänger	See, leicht fließende Flüsse	Schwimmer normale Begabung	Grundschulelemente
Fortgeschrittene	leichtes und mittelschweres Wildwasser	massvolles Training	Anwendungsförderungen/Manöver
Könner	schweres Wildwasser	regelmässiges Training	Varierbarkeit und Stabilisierung
Spitzenfahrer	schwerstes Wildwasser	Erfahrung und körperliche Belastbarkeit	in extremen Verhältnissen



Die unproblematischste Durchfahrt wird allgemein dort gefunden, wo die Strömungsgeschwindigkeit am grössten ist, das heisst über dem tiefsten und am wenigsten verblockten Teil eines Bachbettes.

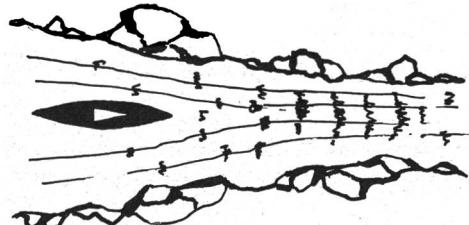
Strömungsarten

Das Vorhandensein von Felsblöcken, Steinen, Gefällstufen, Kiesablagerungen und Hindernissen im Fahrwasser ergibt die verschiedensten Strömungsvarianten.



Kehrwasser

entstehen bei Hindernissen und schneller Strömung auf der Rückseite derselben. Solche Stellen eignen sich zum Ein- und Ausbiegen, Warten oder für Aufwärtstore beim Kanuslalom.



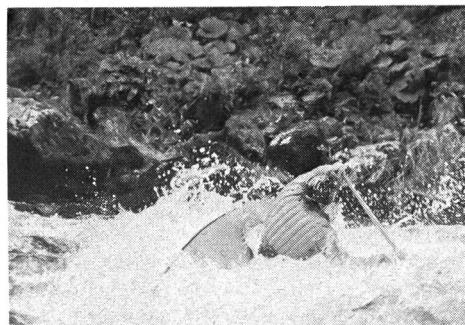
Zungen / Schnellen

bedeuten schnellfliessendes Wasser mit leichter Durchfahrt. Von oben betrachtet sind diese Stellen V-förmig. Je nach Beschaffenheit des Bachbettbodens, können hohe Wellen entstehen oder eine glatte Wasseroberfläche.



Walzen
sind waagrechte Wirbel, die hinter Gefällstufen entstehen. Je nach Höhe der Walze ist es bes-

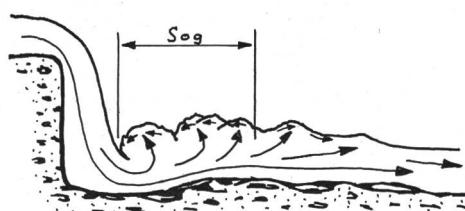
ser auszuweichen, oder aber dieselbe mit hoher Geschwindigkeit und im rechten Winkel zu durchstossen.



Für Könner: «Hängen» in der Walze



Spritzer beim Durchbrechen einer Walze



Gefällsstufen wie diese müssen vor dem Befahren genauestens rekognosziert werden

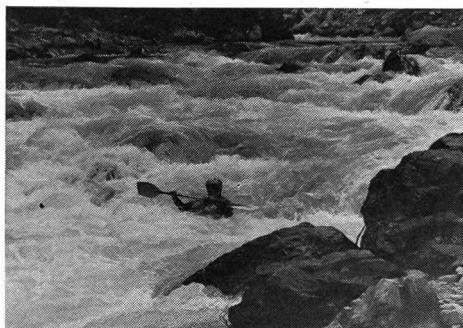


Rio Noguera Pallaresa (Spanien)

Rückläufe (Sog)

sind besonders bei künstlichen Gefällstufen wie Wehre anzutreffen. Rückläufe sind hinterhältig und können lebensgefährlich sein. Die Länge eines Rücklaufes ist von der Form und Wassermenge (weniger von der Höhe) der Gefällstufe abhängig. Im Zweifelsfalle müssen solche Stellen umtragen werden.

Turbulenzen, Wirbel, Strudel, Strömungsverschneidungen, Wasserpilze, Querströmungen, Stauwasser an Felswänden sind alles Strömungsformen, die entsprechend Geländebeschaffenheit auftreten können und in die Fahrtechnik einbezogen werden müssen.



Verblockter Abschnitt mit verschiedenen Strömungen auf dem Inn

Praxis des Wildwasserfahrens

Im Mittelpunkt der Wildwassertechnik steht das situationsangepasste Fahren. Die Manöver Starten, Landen, Umtragen, Kentern, Schwimmen, Bergen, Ein- und Ausbiegen bei Kehrwassern, Stoppen vor Hindernissen, Überqueren, Kurvenfahren, Hangtechnik, Eskimotieren, sind die wichtigsten Anwendungsformen des Wildwasserfahrens. Vorausgesetzt werden theoretische Kenntnisse und praktische Erfahrung aus dem Anfänger- und Fortgeschrittenenunterricht. Das Einschätzen von Situationen, Vertrautheit mit den Wassergeräuschen, Zustand des Bootsmaterials, persönliches technisches Können, wie auch das der anderen Mitfahrer, Zusammensetzung und Grösse von Gruppen, Sicherheitsmaßnahmen und ähnliche Einflüsse sind weitgehend mitbestimmend beim Wildwasserfahren.

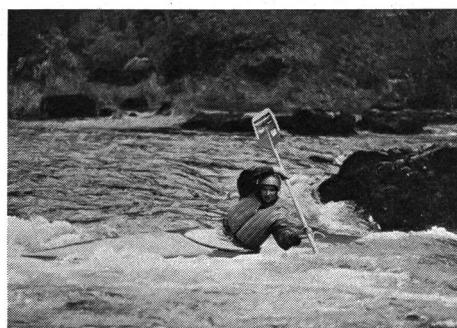
Fahrverhalten

Als Grundsatz gilt: selber etwas schneller sein als die Strömung! Dadurch beherrscht der Fahrer die Strömung und nicht umgekehrt die Strömung das Boot.

Langgezogene Wellen sind die besondere Freude jedes Kanuten. Steuermanöver bei grossen Wellen müssen wegen dem Drehpunkt und dem kleineren Reibungswiderstand auf dem Wellenkamm erfolgen.

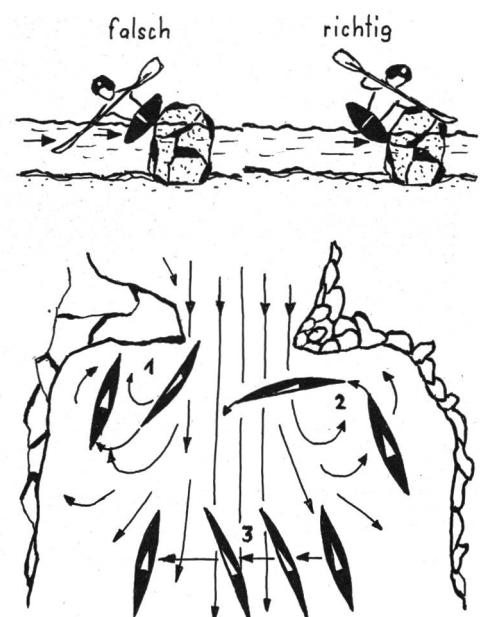


Sobald sich das Boot quer zur Hauptströmung befindet, muss es mittels Stütz- oder Hangtechnik flussabwärts geneigt werden, damit die Strömung auf dem Unterwasserschiff auftrifft. Typisch für diese Situation ist das Ausbiegen aus einem Kehrwasser in die Hauptströmung oder das Hangen in einer Walze.



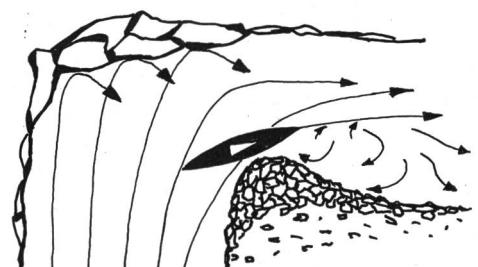
Boot und Körper werden mittels Hangtechnik flussabwärts geneigt

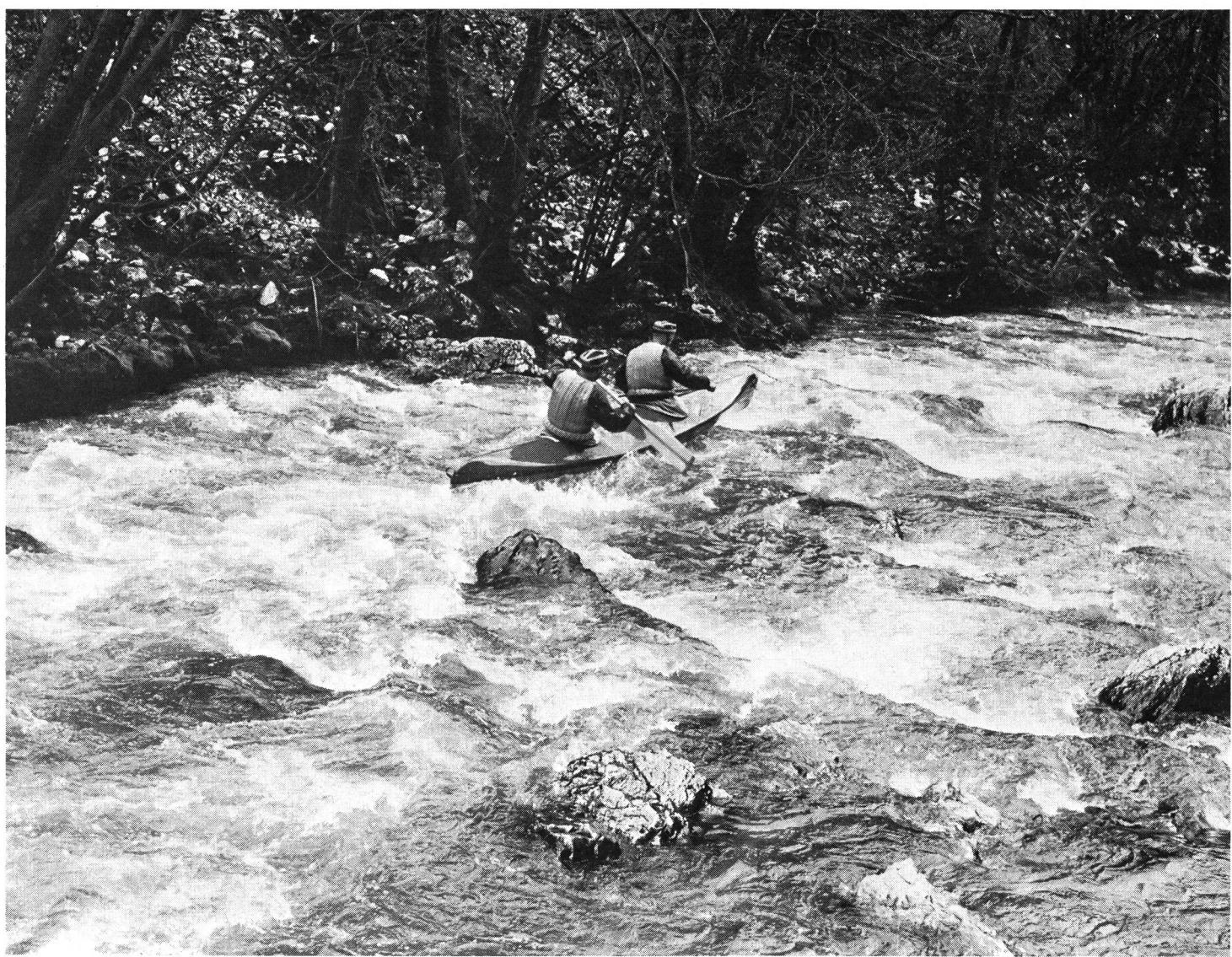
Dasselbe gilt auch, wenn der Fahrer gegen ein Hindernis stösst; er muss sich samt Boot gegen das Hindernis neigen, womit er darum herum wegfahren kann. Andernfalls hat die Strömung sofort eine grosse Angriffsfläche am Oberdeck und drückt es unter Wasser, wobei das Boot unter Umständen entzweи brechen kann.



- 1 Einbiegen in rechtes Kehrwasser
Neigung des Bootes = nach rechts
- 2 Ausbiegen in die Hauptströmung
Neigung des Bootes = nach links
- 3 Überqueren der Hauptströmung durch Traversieren vorwärts, das heisst gegen die Strömung
Neigung des Bootes = nach links

Beim Kanufahren ist der Fahrer oft gezwungen, wegen Prallwasser an Felsen oder tiefhängenden Ästen in der Aussenkurve, die Kurve zu schneiden. Die Fahrlinie führt dann normalerweise an der Scherenzone von Hauptströmung und Kehrwasser entlang. Wird die Kurve zu stark angeschnitten, kommt ein gewolltes oder ungewolltes Einbiegen ins Kehrwasser (Hilfsschlinge) zu stande.





Ideale Linie dieses Zweier-Kanadiers auf der Birs

Die richtige Fahrroute lässt sich vom Boot aus nicht immer ohne weiteres erkennen. Wassermenge, Fließgeschwindigkeit, Strömungsformen (Wellen, Walzen) sowie Hindernisse, deren Form und Lage, sind die bestimmenden Faktoren.

Die einfachste Linie findet sich normalerweise dort, wo die Hauptwassermenge durchfliesst. Bei schwierigen Passagen muss dabei die Anfahrt und die Fortsetzung derselben berücksichtigt und Alternativmöglichkeiten in Betracht gezogen werden.

Eine der wichtigsten Aufgaben eines Wildwasserfahrers ist das ständige Beobachten der Wasserverhältnisse. Dem weit vorausschauenden Blick kommt eine zentrale Bedeutung zu. Nur so ist es möglich, frühzeitig Hindernisse und richtige Fahrroute zu erkennen, um eventuell notwendige Ausweichmanöver einzuleiten. Das weite Vorausschauen muss von Kontrollblicken für die momentane Situation begleitet sein.

Begibt sich ein Fahrer auf unbekanntes Wildwasser, können das vorherige Studium von

Flusskarten, das Einholen von Ratschlägen erfahrener Wildwasserkenner und das Rekognoszieren an Ort und Stelle vor unangenehmen Überraschungen und kostspieligen Materialschäden bewahren.