

## Ermittlung der richtigen Paddellänge



## Kleine Paddelkunde

Wer sich gerade für viel Geld ein Boot gekauft hat, sollte auch bei der Paddelwahl sorgfältig sein. Mit einem Paddel, das nicht zu Ihnen passt, das zu lang oder zu kurz ist, zu schwer oder für Ihre Hände zu dick, wird Ihnen auf Dauer keine Tour Spaß bringen. Abhängig von Ihrem Bootstyp benötigen Sie ein Stechpaddel mit nur einem Paddelblatt (für Kanadier) oder ein typisches Doppelpaddel (für Kajaks aller Art).

### Materialien

Holz ist flexibel und schont damit Muskeln, Bänder und Gelenke, es hat einen natürlichen Auftrieb und fühlt sich auch bei Kälte noch warm an.

Kunststoff: Ist leichter und robuster als Holz. Es macht nichts aus, wenn man einmal über Steine schrammt, kleine Scharten können mit Schleifpapier ausgebessert werden. Extrem leicht sind Paddel aus Karbon, hier liegt aber auch der Preis deutlich höher als bei gängigen Kunststoffpaddeln aus GFK.

**Die Länge:** Für Wildwasser wählt man ein kürzeres Paddel, für Touren auf ruhigem Wasser längere Paddel. Auch die Körpergröße ist ein ent-

scheidender Faktor. Zur Berechnung der richtigen Paddellänge können Sie folgenden Test (zur Not auch mit einem Besenstiel) machen:

**Länge Stechpaddel:** Paddeln Sie überwiegend kniend, setzen Sie sich in einer vergleichbaren Haltung auf den Boden, stellen Sie das Paddel mit dem Knauf nach unten vor sich auf den Boden. Legen Sie eine Hand dort an den Schaft des Paddels, wo er ins Blatt übergeht. Ist der Arm nun waagrecht ausgestreckt, haben Sie Ihr passendes Paddel gefunden.

Paddeln Sie Ihren Kanadier vorrangig im Sitzen, sollten Sie sich möglichst aufrecht auf einen Stuhl setzen und das Paddel mit dem Knauf auf der Sitzfläche abstellen. Die Länge des Paddels passt dann zu Ihnen, wenn sich der Übergang zwischen Schaft und Blatt, der sog. "Hals" des Paddels auf Augenhöhe befindet. Anfänger wählen das Paddel 10 cm länger.

**Länge Doppelpaddel:** Stellen Sie sich aufrecht hin, das Paddel neben sich. Die Länge ist optimal, wenn Sie das obere Ende des Paddelblatts noch mit der Hand umfassen können.