

Ausrüstungsempfehlung zum Kinder-Paddeln

Paddeln soll Spaß machen! Unzureichende Kleidung und Ausrüstung trüben diese Freude. Welche Kleidung sollen die Kinder beim Paddeltraining tragen?

Kindgerechte Kanu-Ausrüstung (Kajaks, Spritzdecken, Paddel, Schwimmweste, Helm) wird gestellt. Natürlich darf/soll auch eigenes Material genutzt werden, wenn vorhanden.

Einige Neoprenanzüge und Paddeljacken sind im Vereinsfundus, die zum Anfang genutzt werden können. Je nach Witterung und Wassertemperatur kombiniert man verschiedenste Bekleidung oder verzichtet auf spezielle Bekleidung.

Da wir im Training mehr oder weniger nass werden, sollten alle Kleidungsstücke bei Nässe wärmen. Hierzu zählen **Sportunterwäsche** (auch Funktionsbekleidung genannt) aus synthetischen Fasern (Polyester etc.) und auch aus tierischer Wolle (Schurwolle) die eng anliegen.

Die Unterwäsche sollte unbedingt eng anliegen, da nasse Stoffe sich dehnen. Aber auch ein schlabbriger (zu großer) Fleece unter dem Neoprenanzug wärmt noch!

Wenn ein Unterhemd nass wird, sich dehnt und zu groß ist, dann kann sich bei jeder Bewegung der nasse, aber warme Stoff von der Haut lösen, wird schnell kälter und berührt mit der nächsten Bewegungsänderung wieder die Haut, um diese unangenehm zu kühlen. (Marken: z.B. Craft, Odlo, Helly Hansen....., aber auch no name von Discountern...)

Bekleidung aus Baumwolle ist wegen der starken Wasseraufnahme und Dehnbarkeit zum Paddeln nicht geeignet. Es gibt eine Vielzahl von Stoffen die Baumwolle mit synthetischen Fasern mischen und die auch einigermaßen funktionieren. Nicht geeignet sind Funktionsbekleidung die den Körper kühlen, wie Laufshirts etc. Wenn diese Stoffe nass werden kühlen diese den Körper zusätzlich!

Bei kalter Witterung und wenn die Wassertemperatur unter 10° liegt oder im Wildwasser ist **Neoprenbekleidung** Pflicht. Wir empfehlen Long Johns (lange Hose mit ärmellosen Oberteil). Monoshortys (kurze Hose mit Oberteil + kurzen Armen) oder Neopreneinteiler (lange Ärmel mit Oberteil mit langen Armen) schränken die Beweglichkeit etwas ein, sind aber auch sehr nützlich, wenn diese passen und bereits vorhanden sind.

Man kann auch Neoprene mit Sportunterwäsche kombinieren. Zum Beispiel lange Unterhose unter dem Shorty. Für den Sommer gibt es Neoprenshorts oder auch $\frac{3}{4}$ lange Hosen, um bequem im Kajak zu sitzen.

Schuhe und Socken sind wichtig, da kalte Füße sehr unangenehm sind. Man kann alte Sportschuhe mit Neoprensocken kombinieren, das garantiert warme Füße. Ohne die Schuhe gehen die Socken sehr schnell kaputt. Es gibt Neoprenschuhe in vielen Variationen. Diese Schuhe müssen gut sitzen, da man bei einem Schwimmer (geplant oder unabsichtlich) die Schuhe sonst in der Strömung schnell verliert. Wer auf Nummer sicher gehen will, kann auch Neoprensocken mit Neoprenschuhen kombinieren.

Statt einer **Paddeljacke** kann man auch eine Regenjacke, die sich an den Ärmeln ausreichend verschließen lässt benutzen. Wichtig ist das diese Jacken an Ärmeln, Hüfte und Hals einigermaßen dicht sind, damit der Wasseraustausch beim Schwimmen etwas eingedämmt wird.

Von meinem Büro mit Lager direkt im Bootshaus (alte Pächterwohnung, linker Eingang) verkaufe ich diverse Kanuartikel.

Es gibt keine festen Öffnungszeiten und ich berate nach Vereinbarung. Alle Artikel, die ich am Lager habe, kann man natürlich anprobieren.

Einfach per Mail (info@kanuladen-ulm.de) ein Zeitfenster mit mir vereinbaren, in dem ich dann zur Beratung, Anprobe und Abholung da bin. Kurzfristig ist dieses auch telefonisch unter 0731-3786223 oder 0171-4181763 möglich.

Am schwarzen Brett im Bootshaus finden sich auch immer wieder interessante Gebrauchtangebote!

Jürgen Scharfenberg