



WILDWASSER-SUP CHEAT SHEET

Die wichtigsten Takeaways für Einsteiger – den Fluss lesen, sicher stehen und die vier größten Gefahren kennen, bevor es losgeht.

1. EQUIPMENT

Wichtigkeit: **Hoch**

ELEMENT	BEDEUTUNG	TIPP
Board	Hoch	Kurz, breit, aufblasbar, stark gerockert – meist 2,75 bis 3,35 m lang, anders als Touring-Boards.
Finnen	Hoch	Herausnehmbar oder einziehbar, damit nichts an Felsen oder im Flachwasser hängen bleibt.
Helm	Hoch	Multi-Impact-Helm Pflicht – normale Fahrrad- oder Skihelme verlieren im Wasser ihren Schutz.
Leash	Hoch	Quick-Release an Hüft- oder Brustgurt, verbunden mit der Schwimmweste – niemals eine Fuß-Leash.

2. DEN FLUSS LESEN

Wichtigkeit: **Mittel**

MERKMAL	BEDEUTUNG
Kehrwasser	Ruhiges Wasser hinter Hindernissen – dein wichtigster Ruhepunkt im Fluss.
Walze	Zurückrotierender weißer Wall statt normaler Welle – kann festhalten, nicht einfach überfahren.
V-Zunge	Spitze flussabwärts markiert den tiefsten, sichersten Weg durch eine Passage.
Schwall	Serie unregelmäßiger Wellen an Verengungen – von sanft bis meterhoch je nach WW-Grad.

3. EINSTIEG & WILDWASSERSKALA

Wichtigkeit: **Hoch**

KLEIN STARTEN, MIT ANLEITUNG



WW I bis VI: Die Wildwasserskala ordnet jeden Fluss nach Schwierigkeit – Einsteiger starten bei WW I bis maximal II.



Nie allein, nie zu hoch: Flachwasser-Basics wie Stand und Grundschatz mitbringen, ersten Fluss mit Kurs oder Guide fahren.



Der Pegel verändert den Grad: Der Schwierigkeitsgrad ist keine feste Zahl – er steigt mit der Wassermenge, deshalb Pegel immer vor der Fahrt prüfen.



Umtragen ist Kompetenz, keine Schwäche: Erfahrene Paddler erkennst du daran, dass sie ohne zu zögern umtragen – das unterscheidet sie von Einsteigern.

4. DIE VIER GRÖSSTEN GEFAHREN

Wichtigkeit: **Hoch**



Fußklemmung ist die größte Gefahr: Nie in Strömung über Kniehöhe aufstehen – der Fuß kann sich am Grund verkeilen, während die Strömung dich unter Wasser drückt.



Wehre immer umtragen: Sie gelten als „Ertrinkungsmaschinen“ und verursachen rund 10 Prozent aller Wildwasser-Todesfälle – egal wie harmlos sie aussehen.



Kälteschock unterschätzen viele: Schon 10–15 °C Wassertemperatur können die Atemkontrolle für rund eine Minute lahmlegen.



Strainer großräumig umfahren: Bäume und Treibgut, durch die Wasser fließt, aber kein Mensch – nie direkt anpaddeln.

5. DIE 3 GOLDENEN TECHNIK-REGELN

FAKTOR 1: TIEFER UND BREITER STEHEN ALS AUF FLACHWASSER

Wichtigkeit: **Hoch**

Konzept: Der normale Flachwasser-Stand ist im Wildwasser zu instabil – jede Strömungsböe kippt dich aus einem hohen Schwerpunkt.

Tipp: Knie stärker beugen, Schwerpunkt senken, Füße leicht versetzt in der modifizierten Surf-Stance – als Standard, nicht nur bei Bedarf.

FAKTOR 2: DAS PADDEL ALS DRITTES STANDBEIN NUTZEN

Wichtigkeit: **Hoch**

Konzept: Wer das Blatt nur zum Antreiben aus dem Wasser hebt, verliert genau in den kritischen Momenten die Stütze.

Tipp: Blatt häufiger im Wasser lassen als dritten Stützpunkt – Low Brace als Standard, High Brace bei starken Kippmomenten.

FAKTOR 3: FÄHRSTELLUNG STATT GEGEN DIE STRÖMUNG KÄMPFEN

Wichtigkeit: **Mittel**

Konzept: Wer die Nase parallel zur Strömung hält, treibt unkontrolliert ab, statt den Fluss zur Querung zu nutzen.

Tipp: Nase rund 45 Grad stromaufwärts, Gewicht auf die stromabwärts liegende Kante – je stärker die Strömung, desto spitzer der Winkel.



PRO-TIPP: Scoute jede neue Passage vom Ufer aus, bevor du sie paddelst – und wenn dir der Blick vom Ufer ein ungutes Gefühl gibt, ist Umtragen die kompetentere Entscheidung, nicht die schwächere.