

Luxierte Schulter auf der Nordsee!

Ausbildung & Prüfung EPP3 / EPP4 Küste auf Spiekeroog – 18.05.-21.05.2023; Leitung: Lars Everding

Wir sind auf der Nordsee bei Spiekeroog unterwegs und erleben gleich in zwei Paddelgruppen jeweils eine Person mit einer luxierten Schulter, die auf See gerettet, d.h. in Ihr Kajak zurück bugsiert werden muss. Und das alles auch noch bei Wellengang und in einer Situation, die man unter SeekajakerInnen „All IN“ nennt. Wie kann das sein?... Na, erst mal der Reihe nach....

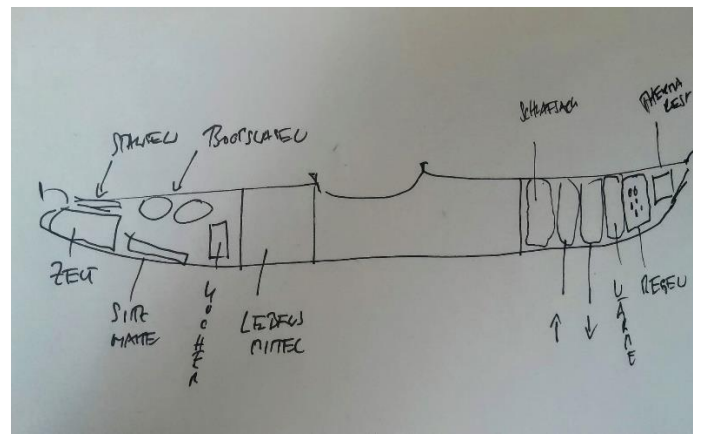


Strand von Spiekeroog, 06:30h morgens vor der ersten Tour: Foto: © Lars Everding

18.05.2023. Aufregende Tage liegen hinter mir. Noch nie musste ich als bekennender Maximalist so mein Boot für ein langes Wochenende u.a. mit Zelt und Lebensmittel packen. „Tetris for Rookies“ war auf der heimischen Terrasse angesagt, aus dem Dank Lars mit seinen Tipps ein perfekter Plan werden sollte. Na, ob das noch schwimmt?

Endlich. 04:30h geht es los, meinen „Buddy“ und Mit-Rookie Benedict vom OWV in Küdinghoven abzuholen. Liegt er echt noch im Bett? Nee, Licht brennt. Eine sehr nette Ehegattin hilft ihrem Mann mit Boot & Pack in mein Auto...

Denn der frühe Vogel umfährt den Stau und gönnt sich gleich bei der Ankunft ein Matjesbrötchen zum Frühstück!



Tipps für einen Bootslandeplan

Foto: © Lars Everding

14 SeekajakerInnen aus Aachen, Berlin und Bonn...

.. begeben sich in Kleingruppen gemeinsam auf Kurs Spiekeroog. Abends zählen wir insgesamt 84 Seekajaks am Strand. Es sind ideale Wetterbedingungen, die es drei Aspiranten für EPP4 Küste aus Berlin und Bonn erlauben, sich als angehende Fahrtenleiter zu beweisen und um Leute wie mich aus der Komfortzone zu holen.

Schon am Hafen gibt es das erste Briefing von Jan über das, was jeden gleich auf dem Wasser erwartet. Naja, wer den Rhein kennt ... achtet nun mehr auf Wind und Tide. Strömung & Schifffahrt, das kennen wir ja schon... (Denkste!)

Nach dem De-briefing am Strand von Spiekeroog folgt so gleich der nächste Termin für einen Navigations-Workshop zur Tour rund um die Insel am Folgetag. So bleibt der gesamte Aufenthalt auf der Insel durchgetaktet, bis wir wieder am Startpunkt zurück sind.



Start in Neuharlinger Siel entlang der Buhne; Foto: © Jan von Häfen

Aber eines steht schon bei der Ankunft auf dem Zeltplatz

für mich jetzt fest: „Nimm nie mehr so viel Gepäck mit!“

Luxierte Schulter auf der Nordsee!

Ausbildung & Prüfung EPP3 / EPP4 Küste auf Spiekeroog – 18.05.-21.05.2023; Leitung: Lars Everding

Wasserscheide, Seekartennull und Gezeiten – oh Insel...

Lars und seine Aspiranten betreiben Druckbetankung mit all ihren Fragen:

Wo ist das Seekartennull, wann & WO haben wir Niedrig- bzw. Hochwasser? Was bedeuten diese Zeitpunkte hinsichtlich der zeitlichen Planung? Wie verhält sich es mit Seemeile und Bogenminute? Wie schnell paddeln wir im Schnitt bei 3-4 bft Wind aus Nordost? Warum sollen wir um 12:45h an der Wasserscheide sein? Wo ist die überhaupt? Welche Zonen sind die No-Go-Areas? Was sind die Zeichen & Tonnen zur Orientierung unterwegs? Pausen?

Was bedeuten wo die Strömungsverhältnisse für uns?



Wo sind wir wann bei Niedrig- bzw. Hochwasser? Fotos: © Jan von Häfen

Der Point of no Return wird festgelegt, Plan B besprochen und als Ansage: Frühstück gibt es auf der Robbenplate.

Morgen um 06:30h geht es ab in die Ebbe, fallara! Auch ohne Bier falle ich mit einem dicken Schädel in meinen Schafsack...

Nach Wangerooge oder doch um die Insel?

19.05.23, 06:20h. Hola! Die Nacht war frisch! Die Rookies erhalten beim Briefing am Strand gleich einen sanften Rüffel fürs Zuspätkommen. Die Etappe zum Frühstück wird anhand der Seekarte nochmals erläutert, die Gruppen und deren Leiter festgelegt. Alle stellen nochmals sicher, dass sie in SAFETRX eingeloggt sind und ihren Track mit allen in der Gruppe teilen. Wir wollen sehen wer wo ist!

Das gesamte Wochenende zeigt sich, wie wichtig Sprechfunk am Paddler ist, um sich bei Wind und Wellen immer wieder abzustimmen. Ein Glück, jeder der Führungs-Crew ist damit ausgestattet. Die Zeit vergeht und schon wird an der 1. Etappe um die Wette Kaffee, Tee & Müsli zubereitet.



Na, wieviel Zeit bleibt zum Frühstück bei Flut? Foto: © Lars Everding

45 Min später: Die See wartet nicht. Also heißt es „Einpacken & los“. Das Briefing der Etappe II zur Pausenstelle am Wrack ist abgeschlossen. Wir haben den Scheitelpunkt zw. Ebbe & Flut noch nicht erreicht. Die See ist deutlich unruhiger, der Wind kommt von vorne, ist aber gut zu handhaben.

Die Gruppeneinteilung bewährt sich. Anders ist Kommunikation zw. den Paddlern nicht möglich. Die Guides zeigen unterwegs die wesentlichen Aspekte zur Orientierung aus dem Navi-Workshop vom Abend davor: „Siehst Du hier das Windrad und dort den Leuchtturm auf Wangerooge oder die Tonne da?“ Standortbestimmung & Entfernung abzuschätzen sind u.a. das Ziel. Inselkunde auch!

Lars' Idee vom Vorabend, eventuell nach Wangerooge überzusetzen verwirft er jetzt. Wir sind dafür insgesamt zu langsam; Eine Überforderung Einzelner ist keine Option!

Zur See hin tauchen seitlich Brandungswellen auf, die erfahrenere Paddler gleich zum Wellenritt ausnutzen. Hier zeigt sich: Wie dem Wildwasserpaddler der Felsen ein Freund ist, so gilt dergleichen dem Seekajakler für die Brandungswelle von der Seite. Seitliches Lehnen und Stützen gegen die Welle sind das Mittel der Wahl.

Anlanden mit kleinen Wellen von hinten. Alle nehmen mit viel Abstand nebeneinander Aufstellung und „stürmen“ den Küstenstreifen zum Wrack. Mittach..!



Start zur Etappe II bis Wasser unterm Kiel ist. Foto: © Lars Everding



Ab zum Wrack.

Foto: © Lars Everding

Luxierte Schulter auf der Nordsee!

Ausbildung & Prüfung EPP3 / EPP4 Küste auf Spiekeroog – 18.05.-21.05.2023; Leitung: Lars Everding

Yoga für Paddler – „Claudia for President“

Debriefing. Dann gilt es den Biwaksack oder zumindest ein Regencap überzustülpen, denn der ständige Wind kühlt uns schnell aus. Bitte nie vergessen!

Claudia zeigt wieder einmal, was sie an Yoga – Übungen für Paddler draufhat. Wir Rookies bekommen ein ganz persönliches Training und genießen bei fröhlicher Berliner Tonart die Dehnübungen besonders. Was bei ihr so lässig aussieht, sollten alle Paddler vor Fahrtantritt beherzigen!

Kaum ist der letzte Brocken geschluckt, gibt es bereits Theorie zum Paddeln in der Brandungszone. Wie verhalte ich mich seitlich zu den Wellen, warum ein 30° Winkel beim Einfahren in die Brandung? Verhalten des Bootes vor und auf der Welle. Was sind die „don'ts“? Lars widmet den Strand zur Schiefertafel um und erläutert alles im Detail.



Strategien zum Paddeln in der Brandung. Foto: © unbek.

Der Rest ist schnell erzählt. Briefing zur nächsten Etappe mit Pause auf an der Wasserscheide. Es wiederholen sich die bereits erläuterten Szenarien auf dem Wasser zur Orientierung. Wellen von hinten werden ein wenig zum naja, „Surfen“ genutzt. Schiffsverkehr kommt nun hinzu und wir peilen zunächst die Tonne H12 an. Wir kommen gut zw. Wangerooge und Spiekeroog durch die Harle und hangeln uns am Tonnenstrich zu AH2A weiter. Die Wasserscheide merke ich kaum, die Strömung schon. Später peilen wir weit vor uns liegende Messtonnen an.

Unterwegs tauchen immer wieder Robben aus dem Wasser auf und beobachten uns mit ihren großen Augen. Schade, hier hätten wir mehr verweilen sollen. Vor der Hafeneinfahrt nach Spiekeroog macht es der rege Fährverkehr nochmals spannend, aber nicht schwierig, unseren Ausgangspunkt gegen 15:30h wieder zu erreichen.

Ich freue mich nach dem Debriefing auf eine kalte Dusche mit Sack & Pack und auf das gemeinsame Kochen mit allen anderen.



Der Rückweg zieht sich.

Foto: © Jan von Häfen

Nach nur 28km Wegstrecke & doch über 9 Stunden auf Tour legen die drei Aspiranten für den Folgetag den Start auf 10:30h.

Luxierte Schultern mit Matjes

20.05.23. Ich teile meinen SAFE- TRX Track mit meiner Familie und bekomme prompt per Chat einen eingeschickt: „Du paddelst ja gar nicht!“ Klar, mit Matjes im Mund vor der Fischbude im Spiekerooger Hafen ist das auch schwierig...



„All IN“ galt auch für die Guides einer Gruppe
Fotos: © Lars Everding & Jan v. Häfen

...so geht Stabilisieren und „Opfer beim Boot halten“ auch, wenn die Situation es zulässt...

...Eine Gruppe übt, die andere passt auf, dass wir nicht ins Fahrwasser geraten!

Die Einfahrt in den Hafen mit einer ankommenden Fähre im Rücken war zuvor etwas spannend. Doch die Anweisungen von Jan kamen prompt und die Schlüsselstelle, dem anrauschenden Wellenberg an deren Heck zu entfliehen ist schnell gefunden. Nach „Fisch und Mittagspause“ gilt der Rest des Nachmittages den Seenotrettungsübungen unter realen Bedingungen. Jeder der will, führt unter Beobachtung der Guides zunächst die Kenterrolle vor. Dann heißt es: „All-IN“. Alle Buddies führen den Wiedereinstieg mit T-Lenzung bei gegenseitiger Hilfe vor. Die „Hand Gottes“, also die Rettung eines

Luxierte Schulter auf der Nordsee!

Ausbildung & Prüfung EPP3 / EPP4 Küste auf Spiekeroog – 18.05.-21.05.2023; Leitung: Lars Everding

Bewusstlosen musste glücklicherweise niemand vorführen. Doch die Überraschung ist perfekt, als in den jeweiligen 3er Gruppen sich eine Person mit verletzter Schulter meldet. Schnell wird klar, wie wichtig eine enge Kommunikation in, sowie das Zusammenbleiben der ganzen 3er Gruppe ist und wie relevant, dass sich auch das „Opfer“ deutlich bemerkbar macht! Was hat welche Prio?



Schöpfmethode... Kaum im Kajak gilt: Abschleppen!! Beide Fotos: © Jan von Häfen

Es wird unterstellt: Die „verletzte“ Person ist noch bewegungsfähig und kann sich in das halb gekenterte Boot bis zur Sitzposition mit Hilfe wieder ins Kajak schieben. Mit Zug und Druck über den Ellenbogen durch die helfende Person wird das Kajak wieder aufgerichtet. Gar nicht so einfach...

Chillen oder Extra - „Abenteuer“ zum Schluss?

Nachdem alle Gruppen mit ihren Übungen durch sind, laden unsere Guides beim Debriefing am Strand zu einer Pause und Samstagabendbrot-Tour zu einer Sandbank im Nordwesten der Insel mit Startpunkt 18:30h ein. Es geht wieder darum, mit ablaufendem Wasser raus und zeitig mit der Flut vor Sonnenuntergang zurück zu paddeln.

Chillen sei für diesen Samstagabend angesagt. Ich bin gespannt... Aber meiner inneren Stimme folgend koche ich mir lieber gleich etwas. Wer weiß, was noch kommt....

Der eine oder andere zieht einen Inselspaziergang vor, während der Rest der gesamten Gruppe pünktlich zum ausgewählten Ziel lospaddelt. Die Gruppeneinteilung bleibt wie zuvor.

Kaum am Ziel angekommen, verkündet Lars unter viel Applaus, dass alle drei Aspiranten zum EPP4 ihre Aufgabe mit Bravour gemeistert hätten und einem Zertifikat nichts mehr im Wege stünde. Er übergibt die Gesamtverantwortung an die genannten Guides und lädt zugleich herzlich zu einer Spritztour an die Aussteuerungstonne Otzumer Balje ein - wie er meint „einer alten Tradition folgend“.

Gemäß Gezeitenkalender und im Blick auf die Uhr, gilt das Versprechen, dass Eva und er nur „submaximale Geschwindigkeit“ paddeln würden, damit alle dennoch vor dem Gezeitenwechsel das neue Zwischenziel erreichen.

Submaximal klingt verlockender als *belegte Brote und sonstigem aus der Unverzichtbar*; Daniel und ich machen mit...



Foto: © dem Autor unbekannt



Ansteuerungstonne Otzumer Balje

Foto: © Lars Everding

Luxierte Schulter auf der Nordsee!

Ausbildung & Prüfung EPP3 / EPP4 Küste auf Spiekeroog – 18.05.-21.05.2023; Leitung: Lars Everding

Wir beide sind unterwegs überzeugt, dass unsere neuen Guides ihr Versprechen einhalten. Nur, für uns galt bis zur Tonne: Vollgas, was Oberkörper und Paddel so hergeben!

Der Paddelworkshop bei Familie Zicke einige Jahre davor zahlt sich für mich aus was effizientes Paddeln mit hoher Geschwindigkeit angeht. Dennoch haben Daniel und ich voll zu tun, um mit den beiden mitzuhalten.

Ich rechne es Lars auch hoch an, dass er von der Brandungszone vor der Tonne eingangs nichts erwähnt hat. Wer weiß..

Rein in diese Zone mit Zitat „sehr gemäßigten Wellen“ von ~1,2 – 1,5m ist auch kein Thema. Geschwindigkeit bringt Sicherheit! Aber raus, wenn man es nicht geübt hat?...

Um 19:54h erreichen wir mit 9 Min. Verspätung zum Plan das Ziel und alle werden erstmal von Lars beglückwünscht. Aber viel Zeit bleibt nicht, um 21:30h geht die Sonne unter...

Der Rückweg ist bei mir mit Frust gespickt, denn die Brandung von hinten verlangt mir eine Korrektur nach der anderen ab.

Heckruder und Körperspannung sind das Einzige was hilft. Egal, ich bin absolut fertig und trotzdem glücklich die Strecke außerhalb meiner Komfortzone gemeistert zu haben.

Ich höre nur noch „10:30h Abfahrt vom Strand zurück zum Festland“ und will nun nichts sehnlicher als Duschen und ab ins Bett...



In fester Struktur mit Guide hinten rechts zurück. Foto: © H. Rietz



Debriefing auf Neuharlinger Siel

Foto: © Lars Everding

Fazit:

Spiekeroog ist ein Muss für alle Seekajaker und für jene, die sprichwörtlich „Meer“ wollen. Aber bitte paddelt stets im Trockenanzug (Kein Neo)!!!

Wer zuvor einen EPP2/3 beim DKV oder A2 Schein bei der Salzwasserunion absolviert hat, ist im Grunde gut vorbereitet und diese Kurse sind absolut zu empfehlen. Nicht nur wegen C-2-C, Lehnen, Stützen, Kanten usw.

Neben der ganzen Theorie und der praktischen Erfahrung, fand ich die Entscheidungskriterien der Guides weshalb sie unterwegs wie (um)entschieden haben, extrem hilfreich. Bitte weiter so!

Dergleichen gilt für Lars und seine sehr intensive Reflexion im Einzelgespräch am Ende der Veranstaltung wo jede Person aus seiner Sicht paddeltechnisch und bezüglich EPP x steht.

Spiekeroog sei absolut die schönste unter den benachbarten

Inseln“, meint Benedict. Wir kommen jedenfalls wieder!

Der Campingplatz ist Tipp-Topp und jedem zu empfehlen!! Dies gilt auch für „Unverzichtbar“ unter neuer Leitung.

Auf Spiekeroog gilt wie überall: **Paddler sind nette Leute!!** Daher bitte merken: Christi Himmelfahrt = Spiekeroog Zeit!!

Anreise & Übernachtung:

Westrampe 26427 Neuharlingersiel
Campingplatz Westend 7, 26474 Spiekeroog,
Telefon: +49 4976 9193458

Unterlagen: Seekajakhandbuch der Salzwasser Union e.V.;
Revierführer Seekajak Ostfriesland, DKV Niedersachsen;
Briefing Seekajak Leadership & Handout Seekajak WS von
Lars Everding

Bericht: Helmut KH



Abendstimmung von der Düne aus auf den Campingplatz Spiekeroog

Foto: © Lars Everding