

# Der Sonne

**Jung und Alt auf  
Kanutour in Schweden**

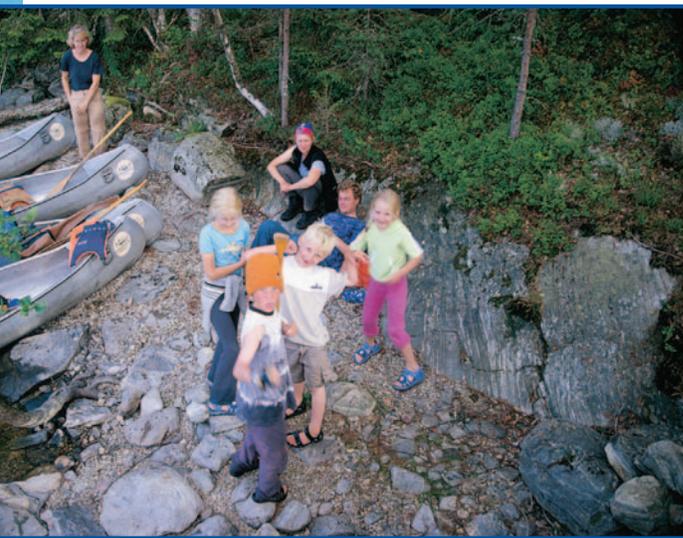
*Von Ulrike Karl*

A full-page photograph of a sunset over a calm body of water. The sun is low on the horizon, creating a bright, golden glow that reflects on the water's surface. The sky is a mix of warm yellow and orange tones. On the right side, the dark silhouettes of trees are visible against the bright light. The overall mood is peaceful and contemplative.

entgegen

Ganz ohne Anglerlatein:  
der tolle Hecht von Gereon





Mal mehr, mal weniger los:  
Outdoor-Erholung im Värmland für Klein und Groß

„Hilfe! Helft mir!«, hören wir den siebenjährigen Gereon aufgeregt rufen. In dieser Umgebung, in der unsere Ohren seit Tagen nur noch Vogelstimmen und das Rauschen der Wellen kennen, überhört niemand diesen Hilferuf. Ob es die Kinder sind, die gerade eben noch in ihr neu entwickeltes Spiel aus Moos und Hölzern vertieft waren oder die Erwachsenen, die einfach nur ihre Blicke über den scheinbar unendlichen See schweifen lassen, niemanden der 15 anderen Mitreisenden hält es in diesem Moment an seinem Platz. »Was konnte dem kleinen Gereon nur passiert sein?« Als wir ihn entdecken, sind wir gleichermaßen erfreut und erstaunt. Seine Angel, die er mit all seinen Kräften zu halten versucht, biegt sich so stark, dass ihn das daran baumelnde Gewicht fast umwirft! Erst am Tag zuvor hatte man ihm – so gut, wie’s geht – erklärt, wie man angelt. Neugier und Begeisterung haben ihn jetzt zu seinen ersten eigenen Versuchen verleitet, die sofort von unglaublichem Erfolg gekrönt werden: ein 60 cm großer Hecht!

### Kanucamp am Stora Le

Dies ist nur eines von zahlreichen Erlebnissen, die einen Kanuurlaub in Schweden nicht nur für Kinder zu einem echten Abenteuerurlaub werden lässt. Wo kann man sonst noch ohne Genehmigung in der Wildnis sein Zelt aufschlagen oder ein großes Lagerfeuer machen? Wo kann man ohne Bedenken Beeren und Pilze sammeln, Wasser aus dem See trinken, ohne dass das eine Darmkolik zur Folge hätte? Wo können Eltern hinfahren, ohne dass ihre Kinder nach Fernsehen, Game Boy, Cola und Pommes fragen? Welches Ziel bietet jedem »seine

eigene Insel« und damit die Möglichkeit, sich selber ein Stückchen näher zu kommen?

Inmitten dieses Naturparadieses liegt das Kanucamp Grunnerud in Värmland, von dem aus wir unseren abwechslungsreichen Outdoor-Mix aus Familientour, Entdeckersafari und Wildnisexpeditionen starten. Der »Benjamin« unserer 16-köpfigen Gruppe ist sieben Jahre alt, der »Methusalem« zählt dagegen 64 Lenzen. Guide unserer Truppe ist David, der mit viel Erfahrung und Begeisterung die Gruppe begleitet. Wie sich in den nächsten Tagen zeigen wird, können wir ihm bedenkenlos vertrauen, da er auch etwas »brenzligere Situationen« mit viel Witz und Können meistert. Seine kurze Einfüh-



Der typische Tandem-Effekt?  
Vorne wird gepaddelt,  
hinten wird sich ausgeruht

rung ins Kanufahren mit Paddel-Trockenübungen, die für jeden Teilnehmer obligatorische Probefahrt und ein Schwimmtest erfüllen zudem ihren Zweck.

Wir richten den Verlauf der Paddeltour so aus, dass selbst Unerfahrenen der Zugang zum schwedischen Wasserlabyrinth per Kanu möglich ist. Deshalb benötigen die Teilnehmer auch keine großartigen Vorkenntnisse, sondern müssen lediglich Teamgeist und – je nach Tourenwahl – mehr oder weniger Kondition mitbringen. Das Camp stellt Kanus, Ausrüstung und Verpflegung bereit. Zwei Personen, meist ein Erwachsener und ein Kind, teilen sich jeweils ein Kanu und ein Zelt, den Campingkocher und die liebevoll zusammengestellte Proviantkiste. Dazu gesellen sich Trekkingnahrung, ein Kanuwagen und eine Persenning. Und schon kann es los gehen! In den nächsten Tagen halten wir uns an kein festgelegtes Programm, sondern entscheiden spontan, ob noch eine weitere Nacht auf einer besonders schönen Insel verbracht werden oder die Reise weitergehen soll. So ändern wir täglich unseren Standort, je nach Wetterbedingungen, vorhandenen Kräften und nicht zuletzt nach Lust und Laune und ziehen mit unseren Booten über die Seenlandschaft des Stora Le und Foxen.

### Paddeln, so wie wir es mögen

In Ufernähe finden wir auf Inseln immer neue Plätze. Jeder davon ist anders und einzigartig – mit unterschiedlichen Vorteilen für uns. Manche eignen sich besonders gut zum Schwimmen, Angeln oder Toben. Andere bestechen wiederum »nur« durch einen besonders schönen Blick auf den See. Ge-



Auf dem Titelbild noch ganz munter: Outdoor-Junior beim erholsamen Nickerchen im Staukasten des Kanus

nauso spontan wie wir unsere Anlandeplätze auswählen, gestaltet sich dann auch unser Tagesablauf. Nachdem morgens alles zusammengepackt ist, geht es weiter, Pausen werden nach Bedarf eingestreut. Während die Kinder oft schwimmen, ruhen sich die »älteren Semester« gerne nur mal aus und genießen die Landschaft. Wir erleben eine Welt ohne Konsum, mit einer Grundausstattung an Verpflegung. Wir haben an sich nur die nötigsten Dinge des Alltags zur Verfügung und stellen schnell fest, dass man ohne den großen Luxus des sonstigen Alltags genauso ausreichend versorgt ist. Aus Speck, Zwiebeln und selbst gesuchten Pilzen zaubern wir zusammen mit gegrillten Kartoffeln ein Outdoor-Menü der Extraklasse, das nach einem Tag voller Aktivitäten an frischer Luft natürlich vornehmlich mundet. Eine ganz neue Erfahrung ist beispielsweise auch das Verhältnis, das wir zum See entwickeln. Man nutzt ihn zum Trinken, Waschen, Zähneputzen (natürlich nur mit biologisch abbaubaren Waschutensilien), man kann jederzeit schwimmen gehen. Nachts hört man seine Wellen, mal ist er ruhig, beruhigend, dann wieder hat man gebührend Respekt vor ihm, denn er kann auch zur Gefahr werden. Man lernt ihn zu

achten, denn das Wasser in dem man sein Geschirr wäscht, dient später als Trinkquelle. Das schärft bei jedem Einzelnen die Sensibilität für die Ressourcen der Natur.

### Alle Wetter, gute Laune

Auch das Kanufahren ist für alle ein sehr abwechslungsreiches Erlebnis. Durch die veränderten Bedingungen wie unterschiedliche Wellengänge, Regenschauer und vieles mehr, erfahren wir immer wieder eine neue und andere Begegnung mit der Natur. Durch die körperliche Anstrengung erreichen wir ständig neue Grenzen, der Mut wächst täglich, genauso wie das Vertrauen in die Natur und die eigenen körperlichen Fähigkeiten. Wir sind erstaunt, nach welcher kurzer Zeit man seine Kräfte steigern kann und wie befriedigend diese Erfahrung ist.

Für die Kinder steht neben der körperlichen Anstrengung beim Paddeln insbesondere das Erleben der Natur im Vordergrund. Mit all ihren Sinnen nehmen sie die Natur wahr und passen sich erstaunlich schnell an sie an. Geschickt bewegen sie sich im Wald und auf den Felsen, toben stundenlang herum und genießen natürlich besonders das Planschen und Springen in den See. An einem Nachmittag bauen sie aus Moos und Hölzern eine Paradiesinsel. Auch wenn das Wetter mal nicht so gut ist, hört man kein Meckern oder Mosern von den Kids. Und: Trotz des einen oder anderen heftigen Wetterwechsels mit Regenschauer und Sonnenschein ist während unserer 10-tägigen Tour nicht eines der Kinder krank gewesen.

Ob bewusst oder unbewusst: Für Groß und Klein ist diese Paddeltour eine Begegnung mit sich selbst gewesen – ein Outdoorerlebnis mit unbeschreiblichen Sonnenuntergängen, mit den Elementen Wasser und Erde, mit Wind und Wetter. Für mich war ein heftiger Schauer mitten auf dem See, der uns im Kanu überraschte, das größte Vergnügen. Aber nicht immer sind Überraschungen solch eine Freude. Eines morgens paddeln wir los, in der Annahme in wenigen Stunden am angepeilten Ziel zu sein. Doch unerwartet nimmt der Wind zu und wird immer stärker: Unmöglich, diese Passage auf dem See paddelnd zu überwinden. Nach mühsamen Versuchen entscheiden wir uns, einen Landgang mit Kanuwagen einzulegen, den jedes Kanu für solche Fälle dabei hat. Mit Gepäck ist das ganz

schön anstrengend, dauert doppelt solange wie auf dem Wasser und kostet einiges mehr an Schweiß und Einsatz.

In diesem Moment denkt auch Gereon an einen anderen anstrengenden, aber schöneren Urlaubsmoment zurück: den dicken, an der Angel baumelnden Hecht.

### Die Autorin:

Ulrike Karl lebt und arbeitet in Düren. Seit einiger Zeit veröffentlicht sie nebenher Reportagen und Artikel für verschiedene Medien.



### Info

#### Checkliste für die Ausrüstung

- Rucksack (ca. 50 l) oder Reisetasche (kein Koffer)
- Schlafsack (bis 0° C)
- Isomatte
- Festes Schuhwerk
- Sandalen
- Regenjacke, -hose
- Sonnenbrille und -creme
- Tasse, Besteck
- Trinkflasche (ca. 1 l)
- Fleecepulli oder -jacke
- Taschenlampe

#### außerdem nützlich:

- Mückenschutz
- Gummistiefel (für Kinder)
- Plastiksäcke (Nässeschutz)

Weitere Ausrüstung (Zelte etc.)

wurde in der beschriebenen Story vom Veranstalter gestellt:

Nordlichtreisen Düren, Kapellenstr. 7, 52355 Düren, Tel. 02421-406493, Fax 406494, info@nordlichtreisen-dueren.de www.nordlichtreisen-dueren.de

#### Preise Familientour

[Paddelstrecke ca. 60 km, bei eigener Anreise, 7 Tage am Ort (samstags-samstags)] ab 445 €, Kinderermäßigung bis 7 Jahre 50 %, bis 11 Jahre 30 %, bis 15 Jahre 15 %  
Genauere Reisettermine gibt es beim Veranstalter (Adresse s.o.)