

# INHALT

<b>Vorbemerkungen – Canyoning ist anders als andere Sportarten .....</b>	<b>8</b>
<b>1 Die Entwicklung des Canyonings .....</b>	<b>12</b>
1.1 Die geschichtliche Entwicklung	12
1.2 Die rechtliche Lage	15
<b>2 Ausrüstung .....</b>	<b>16</b>
<b>3 Die Vorbereitung einer Canyontour .....</b>	<b>22</b>
3.1 Die Schwierigkeitsbewertung von Canyons	24
3.2 Das Topo eines Canyons	27
3.3 Das Einzugsgebiet des Canyons	42
3.4 Wetter- und Wasserverhältnisse	48
3.5 Wasserfassungen	59
3.6 Die Gesteinsart des Canyons	60
3.7 Sicherungen	64
3.8 Die Gruppengröße	66
<b>4 Bewegung im Canyon .....</b>	<b>70</b>
4.1 Gehen und Abklettern	71
4.2 Springen	82
4.3 Rutschen	93
4.4 Schwimmen	101
4.5 Abseilen	130
4.6 Naturschutz bei der Begehung von Canyons	165
<b>5 Kommunikation im Canyon .....</b>	<b>172</b>
5.1 Visuelle Zeichen	173
5.2 Pfeifsignale	176
5.3 Technische Hilfsmittel	178

# HANDBUCH CANYONING

<b>6 Seiltechnik .....</b>	<b>184</b>
6.1 Knoten	185
6.2 Zentralkarabinertechnik	194
6.3 Selbstblockierung	198
6.4 Lösbare und fixe Systeme, geschlossener Kreis	205
6.5 Komplettprozedur	245
6.6 Der Umlenker	265
6.7 Das Seilgeländer	276
6.8 Zusätzliche Seiltechniken	284
<b>7 Besondere Formen des Canyoning .....</b>	<b>294</b>
7.1 Canyoning mit Kindern	295
7.2 Eiscanyoning	302
7.3 Nachtcanyoning	312
<b>8 Gefahren beim Canyoning .....</b>	<b>316</b>
8.1 Objektive Gefahren	318
8.2 Subjektive Gefahren	
Gefahren aufgrund psychologischer Mechanismen	321
8.3 Die besondere Rolle der Gruppe	329
8.4 Ein Modell zur Entstehung von Unfällen	332
8.5 Incidents und Accidents	335
8.6 Deskriptiver Zugang	338
<b>9 Sicherheit beim Canyoning .....</b>	<b>344</b>
<b>10 Der Weg zum Canyoning – Canyoning lernen .....</b>	<b>360</b>
10.1 Lernen von Techniken	360
10.2 Wie lernt man Canyoning in der Gesamtheit?	371

<b>Anhang .....</b>	<b>380</b>
1    Das Ausbildungssystem der Deutschen Canyoning Schule	380
2    Links	384
3    Literatur	386
4    Schwierigkeitsbewertungen	388
5    Schriftenreihe der Deutschen Canyoning Schule	395
6    Making of	396
7    Bildnachweis	398