

# 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</b>	<b>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</b>	<b>Besondere Formen des Canyoning .....</b>	<b>294</b>
7.1	Canyoning mit Kindern .....	295
7.2	Eiscanyoning .....	302
7.3	Nachtcanyoning .....	312
<b>8</b>	<b>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</b>	<b>Sicherheit beim Canyoning .....</b>	<b>344</b>
<b>10</b>	<b>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