

Gliederung

Einführung

Vorbemerkungen Canyoning ist anders als andere Sportarten

Kapitel 1: Die Entwicklung des Canyonings

Kapitel 2: Ausrüstung

- 2.1 Individuelle Ausrüstung
- 2.2 Seile
- 2.3 Technische Notfallausrüstung für die Gruppe
- 2.4 Medizinische Notfallausrüstung für die Gruppe

Kapitel 3: Vorbereitung einer Canyontour

- 3.1 Die Schwierigkeitsbewertung von Canyons
- 3.2 Das Topo eines Canyons
- 3.3 Das Einzugsgebiet des Canyons
- 3.4 Die Wetter- und Wasserverhältnisse
- 3.5 Wasserfassungen
- 3.6 Die Gesteinsart des Canyons
- 3.7 Sicherungen
- 3.8 Die Gruppengröße
- 3.9 Kontaktperson außerhalb des Canyons

Kapitel 4: Bewegung im Canyon

- 4.1 Gehen
- 4.2 Springen
- 4.3 Rutschen
- 4.4 Schwimmen
- 4.5 Abseilen
- 4.6 Naturschutz bei der Begehung von Canyons

Kapitel 5: Kommunikation im Canyon

- 5.1 Visuelle Signale
- 5.2 Pfeifsignale
- 5.3 Technische Hilfsmittel

Kapitel 6: Seiltechnik

- 6.1 Knoten
- 6.2 Zentralkarabinertechnik
- 6.3 Selbstbockierung
- 6.4 Lösbare und fixe Systeme, geschlossener Kreis
- 6.5 Komplettprozedur
- 6.6 Seilbahn
- 6.7 Umlenker
- 6.8 Seilgeländer
- 6.9 Seilhandling
- 6.10 Flaschenzug
- 6.11 Seil kontrolliert kappen

6.12 Wiederaufstieg am Seil

Kapitel 7: Besondere Formen des Canyoning

7.1 Canyoning mit Kindern

7.2 Eiscanyoning

7.3 Nachtcanyoning

Kapitel 8: Gefahren beim Canyoning

8.1 Objektive Gefahren

8.2 Subjektive Gefahren

8.3 Dies besondere Rolle der Gruppe

8.4 Ein Modell zur Entstehung von Unfällen

8.5 Incidents und Accidents

8.6 Deskriptiver Zugang

Kapitel 9: Sicherheit beim Canyoning

Kapitel 10: Der Weg zum Canyoning/Canyoning lernen

10.1 Lernen von Techniken

10.2 Wie lernt man Canyoning in der Gesamtheit?

10.3 Das Ausbildungssystem der Deutschen Canyoning Schule

Literatur

Anhang