

# Inhalt

Über den Autor, Symbole			8
Vorwort			9
Bootstypen			11
Wasser im Boot!	13	Rafts mit Heckruder	17
Rudern. Oder paddeln?	14	Rafts zum Paddeln	17
Oder segeln?		Die Pioniere des Ostens	19
Katarakts	14	Die beste Raft-Wahl für Sie	19
Rafts mit Rudern	16	Das Paddel	21
Wildwasser			22
Der Flusscharakter	23	Felsen, Steine und Findlinge	26
Volumen	23	Überspülte Felsen	31
Gefälle	24	Walzen und Löcher	33
Das Verhältnis von	24	Wellen	35
Volumen zu Gefälle		Unterspülungen und Siphons	37
Katarakt	24	Kehrwasser	37
Hindernisse	25	Bäume	38
Häufige Hindernisse	25	Wasserfälle	39
und wie man sie meistert		Zivilisation	40
Engen	25		
Technik			42
I: Jeder für sich			43
Die Sitzposition	43	Der Rückwärtsschlag	48
Das Paddel greifen	45	Die Steuerschläge	49
Der Vorwärtsschlag	46	Der Ziehschlag	50
Der Drehschlag	48	Der Konterschlag	51
II: Teamwork			52
Einer gibt die Kommandos			52

Die Paddel-Kommandos		53
Die drei Situationskommandos		54
<b>III: Planung und Befahrung</b>		<b>56</b>
Besichtigen und Festlegen der Linie		56
<b>IV Rafting als Wettkampfsport</b>		<b>60</b>
<b>Sicher ist sicher!</b>		<b>64</b>
Schwierigkeits-Skala	In Kolonne fahren	77
für das Wildwasser	65	Erst auskundschaften,
Die Mannschaft	69	dann entscheiden
Erste Hilfe	70	Das letzte Kehrwasser
Sicherheitsausrüstung	72	Schwimmtechnik und
Der Wurfsack	74	Bergung aus dem Wasser
Sicherheitscheck vor dem Einsatz	74	Der Flip und das Kentern
Das Auge fürs Wildwasser	76	Achtung, FüÙe!
		85
<b>Jetzt geht's los! Aber wie?</b>		<b>86</b>
Werden Sie Raftguide	87	Mehrtagestouren
Kommerzielle Rafting-Touren	88	An- und Abreise
Private Rafting-Touren	90	Die besten Touren
Umwelt	91	rund um den Globus
Verpflegung	92	
		94
<b>Der Fluss des Lebens</b>		<b>97</b>
<b>Index</b>		<b>100</b>