

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 |
| III: Planung und Befahrung | | 56 |
| Besichtigen und Festlegen der Linie | | 56 |
| IV Rafting als Wettkampfsport | | 60 |
| Sicher ist sicher! | | 64 |
| 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 |
| Jetzt geht's los! Aber wie? | | 86 |
| 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 |
| Der Fluss des Lebens | | 97 |
| Index | | 100 |