

# Inhalt

<b>Einführung</b> .....	9
<b>Zum Ordnungsprinzip</b> .....	10
<b>1 Wasser und Boot</b> .....	13
<b>1.1 Bilder vom Wildwassersport</b> .....	13
Willi, der Baum! .....	13
Isarnymphen .....	14
Hier war noch nie ein Mensch .....	15
Mensch und Gott .....	16
<b>1.2 Vom Wasser</b> .....	17
<b>1.3 Das Boot</b> .....	18
Historische Entwicklung .....	18
Wichtige Grundbegriffe .....	20
Das Paddel .....	22
<b>2 Abstecher in das Wissensgebiet der Hydraulik</b> .....	23
<b>2.1 Der Wasserdruck</b> .....	24
Der statische Druckanteil .....	24
Der Auftrieb .....	24
Der dynamische Druckanteil .....	25
Die Energiehöhe .....	26
<b>2.2 Die Abflußmenge</b> .....	28
Der Pegel .....	28
<b>2.3 Die Abflußarten Strömen und Schießen</b> .....	29
Zusammenhang zwischen Wassertiefe und Fließgeschwindigkeit .....	29
Die Einschnürung .....	31
Die Grenztiefe .....	31
<b>2.4 Fließwechsel und Walzenbildung</b> .....	32
<b>2.5 Die Ablösung</b> .....	33
<b>Zusammenfassung (Tabelle)</b> .....	34
<b>3 Paddeltechniken im Kajak</b> .....	36
<b>3.1 Das Ein- und Aussteigen</b> .....	36
<b>3.2 Paddeln geradeaus</b> .....	37
<b>3.3 Paddeln in Kurven</b> .....	40
<b>3.4 Paddeln mit Auslage</b> .....	42
<b>3.5 Das Paddel als Tragfläche</b> .....	43
Der Ziehschlag .....	44
Die Paddelstütze .....	49
<b>3.6 Die Eskimorolle</b> .....	52
Die »lange Rolle« .....	53
Die »kurze Rolle« .....	54
Die »einseitige Rolle« .....	58
Die »Rolle rückwärts« .....	59

<b>3.7 Kombinierte Techniken</b> .....	62
Die Seilfähre .....	64
Das Schwingen .....	64
Die Anschneidtechnik .....	66
<b>Zusammenfassung (Tabelle)</b> .....	68
<b>4 Flußmorphologie</b> .....	70
<b>4.1 Fließregeln in der gekrümmten Bahn</b> .....	71
Stromlinien .....	71
Prall- und Gleithang .....	72
Kiesbankbildung .....	72
Strömungsbilder an der Prallwand .....	72
<b>4.2 Fließregeln des Gefälles</b> .....	73
Geschiebe und Schleppkraft .....	74
Kolkbildung .....	74
<b>4.3 Landschaftsformung durch den Fluß</b> .....	75
Täler, Schluchten, Cañons .....	75
Klammern, Öfen, Siphone .....	77
<b>4.4 Typische Wildflußformen</b> .....	78
Der Kiesbankschwall .....	78
Das Felsbett .....	79
<b>4.5 Eigenschaften der Felsarten</b> .....	80
Konglomerat .....	80
Sand- oder Tonstein .....	80
Kalkstein .....	80
Urgesteine: Gneis, Granit .....	81
<b>4.6 Vergleich von Kiesbett und Felsbett</b> .....	83
<b>4.7 Prallpolster und schmale Hindernisse</b> .....	85
<b>4.8 Hochwasser- und Niederwasserabfluß</b> .....	86
<b>5 Fahrtaktik im Wildwasser</b> .....	88
<b>5.1 Taktische Überlegungen vor der Fahrt</b> .....	88
<b>5.2 Taktische Überlegungen im Fluß und in der Gruppe</b> .....	88
<b>5.3 Die Fahrtengruppe</b> .....	92
<b>5.4 Handzeichen im Wildfluß</b> .....	94
<b>5.5 Fahrtaktik für den einzelnen</b> .....	96
Superposition der Bewegungsformen .....	96
Fahrt quer zur Strömung .....	97
Kiesbankschwall mit Prallwand .....	99
Hindernisregel .....	99
Der richtige Arm bei Flußverzweigungen .....	101
Der Felsblockschwall .....	103
Abstürze .....	103
Katarakte .....	110
Enge und offene Wildwässer .....	112
Kanusportliches Handeln im Wildwasser .....	116

<b>5.6 Wettkampfsport</b>	118
Kanuslalom	118
Wildwasser-Rennsport	119
<b>5.7 Training</b>	120
Grundlagentraining	120
Aufbau- und Leistungstraining	121
Fehlersituationen	128
<b>6 Die Ausrüstung des Wildwasserfahrers</b>	129
<b>6.1 Das moderne Kunststoffboot</b>	129
Die Formgebung des Wildwasserbootes	130
Langboot – Kurzboot	131
Sicherheitsaspekte im Bootsbau	133
Die Sicherheitszelle im Kajak	134
Einbauteile im Kajak	137
<b>6.2 Das Paddel</b>	139
<b>6.3 Die Spritzdecke</b>	140
<b>6.4 Die passive Sicherheitsausrüstung</b>	141
Kälteschutz	141
Sturzhelm	143
Schwimmweste	144
Auftriebskörper im Boot	144
Rettungsgurt	145
<b>6.5 Die aktive Sicherheitsausrüstung</b>	146
Wurfsack	146
Bergeleine	146
Zusätzliche Ausrüstungen für Extremfahrer	146
<b>6.6 Gepäck im Kajak</b>	148
Auftriebskörper mit wasserdichtem Reißverschluss	148
Fotobox mit Schnellzugang	148
Reparaturmaterial	149
Großes Gepäck	149
<b>6.7 Bootstransport</b>	150
Zulässige Dachlasten	150
Zulässige Abmessungen	150
Beanspruchung von Dachträgern und Halterungen	151
Gesichtspunkte bei der Träger- und Gurtauswahl	152
<b>Zusammenfassung (Tabelle)</b>	153
<b>7 Gefahren und Sicherheit im Wildwasser</b>	154
<b>7.1 Der Schwimmunfall</b>	159
Ausrüstung als vorbereitender Schutz	159
Verhalten des Gekenterten	160
Kameradenhilfe und aktive Sicherheitsmaßnahmen	161
<b>7.2 Nicht überschwimmbarer Rücklauf</b>	166
Selbsthilfe	168

Fremdhilfe .....	169
<b>7.3 Der Aufprallunfall auf Fels</b> .....	170
<b>7.4 Der Verklemmunfall</b> .....	173
Versorgung mit Sauerstoff .....	173
Selbstbefreiung .....	174
Bergen des Verunglückten .....	175
Bergen der Ausrüstung .....	177
Sicherheitsfahrweise .....	179
<b>7.5 Wiederbelebung</b> .....	180
<b>7.6 Der Todesfall</b> .....	181
<b>7.7 Bilddokumentation eines Beinaheunfalls</b> .....	181
<b>Zusammenfassung (Tabelle)</b> .....	186
<b>8 Flußführer und Bewertungskriterien</b> .....	189
<b>8.1 Flußgröße und Zeiten günstiger Wasserführung</b> .....	189
<b>8.2 Gefälleangaben</b> .....	189
<b>8.3 Die Schwierigkeitsskala im Wildwasser</b> .....	190
Die Skala mit 6 Graden .....	190
Die offene Schwierigkeitsskala .....	194
<b>8.4 Die normierte Flußcharakteristik</b> .....	197
Nach Hindernissen im Flußbett .....	198
Nach der Wasserwucht .....	198
Befahrungsschwierigkeiten, abgeleitet aus dem Vergleich Hindernisse – Wasserwucht (Tabelle) .....	198
<b>8.5 PKW-Begleitung</b> .....	207
<b>8.6 Tabellarischer Kurzführer europäischer Wildflüsse</b> .....	208
<b>8.7 Der Wildwasserführer</b> .....	221
Flußkarten .....	221
Das charakterisierende Foto .....	221
Beispiele für Flußbeschreibungen .....	221
– Die Ammer .....	223
– Die Soča (Isonzo) .....	224
– Der Tavignano .....	227
<b>8.8 Umweltveränderungen aus der Sicht des Kanusports</b> .....	230
<b>Anhang</b> .....	233
Die verwendeten Formelzeichen und Benennungen .....	233
Literatur .....	234
Stichwortverzeichnis .....	236
Verzeichnis der Tabellen .....	240
Bildnachweis .....	240