

Inhalt

8 Vorwort

10 Planung und Vorbereitung

- 12 Das erste Mal
- 15 Planung
- 16 Ausrüstung
- 31 Vorbereitung
- 36 Wahl des Veranstalters
- 40 Canyons mit Kindern?

42 Canyonkunde

- 44 Geschichte des Canyoning
- 47 Entstehung der Canyons
- 48 Canyontypen
- 51 Flora und Fauna in Canyons
- 53 Naturschutz

56 Auf Tour

- 58 Allgemeine Verhaltensregeln
- 59 Begehungstechniken im Wandercanyon
- 60 Begehungstechniken im Schwimmcanyon
- 65 Im Canyon mit Abseil- und Kletterstellen
- 80 Campieren in Canyons
- 83 Kleine Knotenkunde
- 89 Lesen von Topografien und Orientierung
- 94 Spezielle Techniken der Canyonbegehung
- 98 Verständigung
- 100 Ernährung
- 102 Fotografieren in Canyons

104 Sicherheit

- 106 Gefahren beim Canyoning
- 118 Rettungsmethoden
- 124 Erste Hilfe
- 127 Ausbildungsmöglichkeiten

128 Die besten Canyoningregionen

- 130 Spanien
- 132 Frankreich
- 136 Schweiz
- 136 Österreich
- 137 Deutschland
- 137 Italien
- 138 Slowenien
- 138 Griechenland
- 138 Portugal
- 138 USA
- 139 Mexiko
- 139 Venezuela
- 140 Dominikanische Republik
- 140 Guadeloupe
- 140 Neuseeland
- 141 Australien
- 141 Jordanien

142 Anhang

- 144 Internetadressen
- 146 Vereine und Verbände
- 148 Literaturtipps
- 156 Register
- 160 Der Autor