

001 ca Abb.: lg





# Planung und Vorbereitung

### Das erste Mal

#### Auf eigene Faust?

---

„Hinein in die wilden Abenteuer, das alleine ist, was zählt!“ Nun, so geht es natürlich auch. Canyons sind eine faszinierende Naturlandschaft und laden geradezu ins wilde Abenteuer ein. Doch selbst bei den wenigen Canyons, die keine technischen Schwierigkeiten aufweisen, sollte man sich vorab genauere Informationen besorgen.

Traditionell begeht man Canyons **von oben nach unten**, dem Lauf des Wassers folgend. Unbekannte Canyons bergen dabei für den Unerfahrenen und Nichtausgerüsteten eine große Gefahr. Oftmals nämlich sind im Abstieg problemlos zu meisternde Stellen im Wiederaufstieg nicht zu schaffen und bedeuten daher eine ernste Falle. Dies gilt vor allem für selbst noch so harmlose Sprünge! Begeht man den Canyon dagegen **flussaufwärts**, kann man problemlos wieder umkehren, wenn es mal nicht weitergeht.

Was aber erwartet den angehenden Canyonisten eigentlich in einem Canyon? Ja, eine enge Schlucht, sehr eng vielleicht, ein mehr oder weniger wilder Bach, aber was noch? Selbst das **Laufen im Wasser**, auch wenn es flach und eben ist, kann manchmal sehr beschwerlich werden. Wasserverschmutzung, wenn auch optisch nicht sichtbar, lassen Algenrasen auf den Felsen wachsen. Vor allem Granitcanyons weisen manchmal äußerst glitschige Passagen auf. Wenn man unter solchen Bedingungen Felsstufen abklettern muss, kann es kritisch werden.

Diese **Felsstufen** sind auch im trockenen Zustand das Haupthindernis eines Canyons. Man findet sie in allen Varianten und Höhen. Schräg ausgebildete Stufen nennt man „**Toboggans**“, Rutschflächen. Wenn sie nicht zu steil sind, kann man im

trockenen Zustand vorsichtig direkt auf Reibung abklettern. Wenn sie nass sind, wird es meistens rutschig. Findet man keine Umgehung, muss man ein Seil installieren.

Oftmals ist es aber gerade die Rutscheigenschaft des Toboggans, der den höchsten „Funfaktor“ im Canyon beschert. Gewundene Rutschbahnen mit einem kleinen Sprung als Abschluss im besten Fantasyworldstil lassen das Herz eines jeden Canyonbegehers höher schlagen. Aber es ist für den Anfänger nicht immer leicht abzuschätzen, was machbar ist und was nicht!

Sind die **Stufen senkrecht**, kann man manchmal mehr oder weniger leicht abklettern. Findet sich ein genügend tiefes Wasserbecken kann man vielleicht springen! Geht das auch nicht, muss abgeseilt werden. Hier gilt wieder das oben gesagte: Mit erfahrenen Führern Spaß pur, ohne Erfahrung unter Umständen gefährlich.

Noch schöner wird es, wenn ein Bach über die Geländestufen rauscht. Dann bilden sich manchmal äußerst eindrucksvolle **Wasserfälle**. Auch hier kann man abklettern, springen oder sich abseilen.

Das Wasser erhöht den Spaß, bietet die richtige Ambiente für Canyoning, aber es kann auch durch seine Wucht Stellen unpassierbar machen! Meist aber ist es das klare Wasser, das einen so unwiderstehlich anzieht. Mal lieblich plätschernd über weite Geröllbänke, dann mit ohrenbetäubenden Tosen einen viele Meter hohen Wasserfall hinabstürzend, dann wieder liegt ein stiller klarer Minisee vor uns, der zum Schwimmen einlädt oder unter Umständen dazu zwingt.

Spektakulär sind die **Felsverstürze**, treffend „Chaos“ genannt. Hier verschwindet das Wasser in einem Chaos von Felsblöcken. Oft ist es möglich, dem Lauf des Wassers zu folgen, bis man sich in beinahe höhlenartigen Verhältnissen befindet, wo fast

unterirdische Seen und manches Labyrinth zur nachhaltigen Wegsuche zwingen.

Ja, und jetzt bleibt wohl nur noch der Weg in den nächsten Outdoorladen, um sich das notwendige Mindestequipment zu besorgen, oder?!

### Im Verein?

---

Bei vielen Sportarten bietet der Verein einen vor allem kostengünstigen Einstieg in die Materie und man trifft dabei vielleicht sogar sympathische Gleichgesinnte. Leider ist das Vereinsnetz in dieser Sportart so gut wie gar nicht ausgebaut und man hat allenfalls über den fast überall vertretenen Alpenverein eine Chance, Anschluss zu finden.

Vereine und Verbände halten viele für unnötig. Schließlich ist man ja Individualist. Allerdings, wer regelt dann die Probleme mit Behörden? Kümmert sich um Sperrungen? Leider sind es immer nur (zu) wenige engagierte Leute, die ihre Freizeit opfern, um Sport in der Natur möglich zu machen und zu erhalten. Der Anfänger findet unter den Adressen im Anhang Kontakt und kann sich bei dem einen oder anderen Kurs Fähigkeiten aneignen oder diese vertiefen. Der Deutsche Canyonverein bietet seinen Mitgliedern überdies auch den Zugriff auf eine ganze Reihe von Führerliteratur.

### Bei kommerziellen Anbietern?

---

Dies ist die Methode, die mir am geeignetsten erscheint, einen Neuling in diesen Sport einzuführen. Einmal muss man sich nicht um die Ausrüstung kümmern und die Canyons, die man dabei begeht, dürften für einen Unerfahrenen normalerweise eine Nummer zu hoch sein. Mit anderen Worten, man kommt gleich mitten hinein in die Welt der Canyons. Allerdings, das soll nicht verschwiegen

werden, kommen das Erlebnis der Natur, die Ruhe, das Alleinsein dabei oftmals zu kurz. Aber zunächst geht es ja um das Reinschnuppern und das Kennenlernen der Techniken. Konkrete Hinweise zu Anbietern siehe Seite 36.

## Planung

Bevor man eine Canyon tour unternimmt, sollte sie sorgfältig geplant werden. Zunächst wird man sich über ein Gebiet und dort bekannte Canyons informieren. Eventuell existieren Führerliteratur (Topos) und **Wanderkarten** für Zu- und Ausstiege. Wichtig sind Adressen der örtlichen Rettungsorganisationen und der Wetterbericht. Am geeignetsten sind topografische Führer, d. h. Führer, in denen die Routen in einfachen Skizzen dargestellt werden. Genaue Erläuterungen zum Umgang mit topografischen Führern stehen ab Seite 89.

Hat man eine Tour gefunden, die dem eigenen Können und dem des schwächsten Teilnehmers entspricht, überprüft man, ob die richtige **Ausrüstung** vorhanden ist. Eine ausreichende **Vorbereitung in physischer Hinsicht** und in Sachen Technik trägt erheblich zur Sicherheit bei, ebenso wie ein Funkkontakt per Handy zur **regionalen Wetterstation**. Hilfreich ist auch ein **Kontakt zu Ortsansässigen**. Sie kennen die Eigenheiten der Region und der Canyons am besten.

### Tipps zur Tourenplanung

- *Kenntnisse und Fertigkeiten für die Durchführung der geplanten Tour überprüfen*
- *Informationen über Zu- und Abstiege einholen*
- *Informationen über mögliche Fluchtwege einholen*
- *Wenn möglich, erfahrene Führer vor Ort über den Zustand des Canyons befragen*
- *Informationen über die Wasserregulierung bei den zuständigen Werken einholen*
- *Wetterinformationen einholen, tageszeitliche Veränderungen, z. B. Schmelzwasser, berücksichtigen*
- *Zeitplan aufstellen und eine Nachricht über das Ziel der Tour hinterlassen*

### Ausrüstung

#### In Trockencanyons

---

Bei Canyons denkt jeder bestimmt sofort an Wasser und dies ist im klassischen Sinne auch die Motivation, um in Canyons zu gehen. Doch haben auch trockene Canyons ihren Reiz und besonders vertikale Canyons sind im Sommer oft trocken und dann erst begehbar.



#### **Rettungsplane separat transportieren**

*Für Notfälle sollte man immer eine Rettungsplane am Mann haben. Aber nicht im Rucksack transportieren, sondern am besten in einer Hosentasche oder unter dem Helm.*

Das erspart natürlich Ausrüstung, da kein Neoprenanzug, sondern nur Turnschuhe und Shorts erforderlich sind, bzw. in kälteren Regionen eine Wanderausrüstung. Natürlich sind Proviant, Flüssigkeit und Erste-Hilfe-Set, ein 10–20 m langes Seil, eine Rettungsplane und ggf. eine Taschenlampe für alle Eventualitäten obligatorisch.

Wenn es dann senkrecht wird, braucht man natürlich das komplette Equipment für Abseilen, Sicherungen etc. Dies ist auf der Liste für vertikale Canyons weiter hinten aufgeführt.

#### In Wassercanyons

---

Trotz der Schönheit und Faszination, die Trockencanyons ausstrahlen können, fühlt sich der wahre Canyonist erst im Wasser wohl. Vom fließenden, springenden, schäumenden Wasser geht eine unheimliche Faszination aus.

Aber selbst an den heißesten Tagen ist die Wassertemperatur der meisten Canyons weit unter dem, was der Mensch über längere Zeit erträgt.



◀ Schwimmen im glasklaren Fluss eines Wassercanyons – einfach traumhaft!

- Es heißt also sich schützen und das geschieht in aller Regel mit **Neoprenanzügen**. Hier steht man dann vor einer ganzen Reihe verschiedenster Modelle und Ausführungen. Zunächst sollte man bedenken, dass man im Canyon viel laufen muss und man nicht immer im tiefen Wasser schwimmt. Außerdem rutscht man des Öfteren über Felsenrutschen oder muss durchs Gestrüpp. Wird's richtig kalt, ist es am wichtigsten, den Zentralteil des Körpers warm zu halten. So bleibt, als logische Schlussfolgerung, eine Kombination von Latzhose (**Long John**) und **Weste** die bessere Lösung vor einem **Overall**. Vorteilhafterweise besitzt die Weste eine **Kapuze**, die sich spätestens im Wasserfall bezahlt macht.

Gute Qualität bieten auch **Taucheranzüge**. Allerdings sind diese außen nicht kaschirt und benötigen einen Schutzoverall (Höhlschlaz).

**Surfanzüge** sind nicht fürs Laufen konstruiert und können daher Probleme bereiten. Besser geeignet sind speziell gearbeitete **Canyoninganzüge**, die an den viel genutzten Stellen Schutzschichten aufweisen.

Die **Stärke des Anzuges** richtet sich nach der Lage des Canyons, der Jahreszeit und dem Kältevermögensvermögen des Einzelnen. Bei einteiligen Anzügen sollte man ruhig 1–2 mm zugeben, da diese im Brustbereich nicht so warm sind wie die Kombination Long John/Weste. Für den Long John wählt man zwischen 4–6 mm, für die Weste 3–5 mm starkes Material aus.

Wer im Winter unterwegs ist, wird dann wohl eher zum **Trockenanzug** greifen, der den Geldbeutel aber kräftig belastet.

**Trockenanzug**  
*Ein abgedichteter Taucheranzug, bei dem im Gegensatz zum Neoprenanzug die Haut trocken bleibt.*

□ Zum kompletten Schutz, wenn es kalt wird, gehören **Neoprenfüßlinge** (4–6 mm) und eventuell **Handschuhe** (3–5 mm). Achtung beim Schuhkauf: bei der Verwendung von Neoprenfüßlingen eine Nummer größer wählen!

□ Als **Schuhe** reichen prinzipiell ganz einfache Turnschuhe oder leichte Trekkingschuhe aus.

Diese lösen sich aber meistens nach einer Saison auf! Es geht auch mit modernen Sandalen, dann muss man aber auf Zehen und Knöchel Acht geben.

Optimal, aber teuer sind spezielle **Canyoningschuhe**, die teilweise schon Neoprensocken integriert haben.

□ **Rucksäcke** müssen aus sehr strapazierfähigem Material sein (LKW-Plane o. Ä.) und unbedingt

Löcher haben, damit das Wasser ablaufen kann. Es gibt eine ganze Reihe geeigneter Modelle im Fachhandel.



### **Preiswerte Gummischeuhe**

*Ein Tipp, wenn man Geld sparen will, sind Halbschuhe aus Gummimaterial, wie sie in der Landwirtschaft gebräuchlich sind. Sie kosten nur 10–15 € und halten fast ewig! Man findet sie im Zubehörhandel für Landwirte.*

- ❑ Im Wasser wird auch das Nass, was trocken bleiben sollte, z. B. Geldbörse, Kamera etc. Hierzu gibt es **wasserdichte Container** in allen Größen. Man wählt sie sinnvollerweise so aus, dass sie gerade in den Rucksack passen. Gleichzeitig hat man dann eine ideale Schwimmhilfe.
- ❑ Zu guter Letzt sollte man nicht versäumen, ein 10–20 m langes und 9 mm starkes **Seil** für eventuelle Notfälle einzupacken. Besser ist ein **Wurfsack**, wie er im Kanusport üblich ist.
- ❑ Auch Flüsse in horizontalen Canyons fließen bergab und so ist es wahrscheinlich, dass die öfteren Geländestufen überwunden werden müssen, die man entweder springend oder sich abseilend überwinden kann. Hierzu benötigt man dann eine weitere komplette **Abseilrüstung**.

### In vertikalen Canyons

Für diese Canyons mit ihren oft spektakulären Abseilstellen, vorbei an tosenden Wasserfällen oder durch sie hindurch, braucht man einiges mehr an Ausrüstung:

- ❑ **Sitzgurt:** Hier hat man drei Typen zur Auswahl:
    - Den **Klettergurt**, der sehr bequem ist. Wichtig bei langen Abseilstellen und vor allem auch beim Laufen.
    - Den **Höhlengurt**, nicht so bequem, aber sehr widerstandsfähig, langlebig und leicht.
    - Spezielle **Canyoningurte**, ebenfalls sehr widerstandsfähig.
- Was nimmt man schlussendlich? In puncto Sicherheit sind alle gleich, aber wer auch mal zum Klettern geht, sollte bedenken, dass Canyoningurte im Allgemeinen dafür nicht geeignet sind.



011ca Abb.: IG

▲ Sitzgurt mit Shunt

012ca Abb.: lg



▲ Die Plastikschrürze schützt den Gurt

013ca Abb.: lg



▲ Sicherungsleine mit Kletterkarabiner

014ca Abb.: lg



▲ Der Abseilachter

□ Wichtig für alle nicht speziell geschützten Gurte sind **Plastikschrürzen** am Hintern, die die Gurte vor Beschädigungen schützen.

□ **Sicherungsleine:** Diese besteht aus zwei unterschiedlich langen Seilen, die mindestens 9 mm stark und 40 cm lang sein sollen. An den Enden befindet sich je ein Kletterkarabiner, den man mit einem Gummiband fixiert, damit die Schnapperöffnung gleich immer richtig bei der Hand ist.

□ **Abseilachter:** Hier sind neben der klassischen „Acht“ eine Reihe Varianten auf dem Markt, welche die verschiedenen Abseilmanöver erleichtern sollen. Am besten lässt man sich diese zeigen und probiert sie aus, ansonsten nimmt man lieber das klassische Modell, das seinem Aussehen nach eben eine „Acht“ ist.

□ **Schraubkarabiner:** Empfehlenswert sind ein oder zwei mit der Birnenform (sog. „HMS-Karabiner“), die sich gleichzeitig zum Sichern mit der Halbmastwurfsicherung eignen. Für Seilbefestigungen o. Ä. ist die ovale Form besser.

Neben dem „Schrauber“ gibt es auch einige Modelle mit selbstsichernden Verschlüssen – empfehlenswert, wenn man

etwas vergesslich ist! Diese sind aber beim Abseilen in Wasserfällen nicht zu empfehlen!

- ❑ **Helm:** Leicht und bequem sind Wildwasserhelme, die auch seitlichen Schutz bieten. Wird es vertikal, verwendet man besser einen Bergsteiger- oder Höhlenforscherhelm. Wildwasser- und Fahrradhelme sind **nicht** für Steinschlag gefertigt!



015ca/Abb.: lg

- ❑ **Seil:** Ohne Seil geht nichts in vertikalen Canyons. Das Seil muss mindestens doppelt so lang sein wie die längste Abseilstelle oder man nimmt zwei Seile und verknotet sie. Ein paar Meter Sicherheit schaden im Allgemeinen nicht. Zur Sicherheit muss ein Reserveeil mitgeführt werden, das mindestens die einfache Länge der höchsten Abseilstelle besitzt.

▲ Der HMS-Karabiner

Als Seile werden ausschließlich Kernmantelseile verwendet. Sie haben einen Durchmesser von 9–11 mm, wobei 11 mm dicke Seile schon ganz schön gewichtig sind. Bergsteigerseile sind im Prinzip schon eine gute Lösung, allerdings besitzen sie nicht die Abriebfestigkeit der statischen Seile, die speziell für den Höhlen- und Canyonsport gefertigt werden. Bei sehr hohen Abseilstellen kommt durch die Seildehnung noch ein (vor allem für den Magen!) unangenehmer Yo-Yo-Effekt hinzu. 9-mm-Seile sind sicher und leicht, leiden allerdings bei häufigem Einsatz, so dass als Kompromiss ein statisches 10-mm-Seil die optimale Lösung darstellt.

### Kernmantelseil

*In ihrem Inneren bestehen sie aus einem Bündel parallel verlaufender Endlosfasern aus Polyamid, die mit einem abriebfesten Mantel umgeben sind. Dieser trägt jedoch nicht zur Festigkeit bei und so hält ein Seil auch mit eingerissenem Mantel. Allerdings sollte es dann so schnell wie möglich ersetzt werden.*

### CE-Prüfzeichen

*Das CE-Prüfzeichen bescheinigt das Einhalten der Europäischen Mindestnorm für das jeweilige Gerät.*

Für den Canyoningsport gibt es auch spezielle schwimmfähige Seile. Diese sind mit Polypropylenfasern gemischt. Da es auch für Seile eine Reihe von Herstellern gibt, achte man auf das ↗CE-Prüfzeichen. Unterschiede gibt es in der Steifheit und Knotbarkeit der Seile, aber nicht in der Sicherheit.



Statische Seile eignen sich nicht zum Klettern, sie können im Falle eines Sturzes kaum Energie aufnehmen!

**Sonstiges:** Prinzipiell kann man jetzt loslegen und sich den nächsten Canyon hinunterstürzen!

Wer ein wenig Wert auf Sicherheit legt, nimmt zusätzlich mit:

- Vier bis fünf **Kletterkarabiner** für verschiedene Seilmanöver (Quergänge, Sicherungsleinen). Für diese Karabiner sind einfache Karabiner ohne Verschraubmöglichkeit besser geeignet.
- **Bandschlingen** für Seilbefestigungen an Bäumen, ↗Sanduhren und Felsköpfen, aber auch zum Verbinden von Sicherungspunkten. Es gibt Einfach- und Schlauchbänder, bereits zu bestimmten Längen genäht oder als Meterware gekauft und auf individuelle Längen geknotet. Diese können dann im Notfall auch als Knotenschlingen benutzt oder durch Sanduhren gefädelt werden.
- **Steigklemmen** für Rettungsmanöver und evtl. notwendigen Wiederaufstieg am Seil. Besonders geeignet ist hier ein **Shunt**, ein Klemmapparat, der einen Aufstieg am Doppelseil ermöglicht.
- Ca. 5 mm starke ↗**Reepschnurschlingen** sind für Prusikknoten und Steigschlingen geeignet.
- Wenn über den Ausrüstungszustand eines Canyons nichts bekannt ist, muss man unbedingt **Haken, Hammer, Dübelsetzer** und einige **Plaketten** und **Schraubglieder** dabei haben.

### Sanduhren

*Mit Sanduhren bezeichnet man natürliche Löcher im Fels.*

### Reepschnurschlinge

*Die Reepschnurschlinge ist ein dünnes Kernmantelseil zwischen 3 und 8 Millimetern Dicke.*



011ca Abb.:lg

▲ *Der Shunt*

- Nicht vergessen: Ist das Seil einmal abgezogen, bleibt nur noch der Weg nach unten aus dem Canyon!

**Achtung:** Die ganze Ausrüstung hilft nichts, wenn man sie nicht anzuwenden weiß! Also vorher üben, üben, üben!

### Mehrtagestouren

Diese dürften wohl eher die Ausnahme darstellen. Trotzdem birgt eine Nacht in einem Canyon einen ganz besonderen Reiz. Allerdings bedeuten Mehrtagestouren auch ein Mehr an Ausrüstung, so dass insbesondere Begehungen von Canyons mit klettertechnischen Passagen schon Expeditionencharakter haben. Zusätzlich zu der in den vorherigen Punkten genannten Ausrüstung gehören dann noch folgende Ausrüstungsgegenstände (wasserdicht verpackt) in den Rucksack:

#### Checkliste Ausrüstung für Standardcanyons

- Helm
- Neoprenanzug, Long John
- Neoprenhandschuhe und Neoprensocken
- Für Canyoning geeignete Schuhe
- Hüftgurt mit doppelter Sicherungsleine
- Abseilacht mit Schraubkarabiner
- Material zum Wiederaufstieg am Seil (Shunt)
- Seil und Reserveeil
- Wasserdichte Tonne
- Erste-Hilfe-Tasche, wasserdicht verpackt
- Verpflegung
- Canyonrucksack
- Material zur Neu- oder Wiedereinrichtung von Abseilstellen
- Taucherbrille
- Messer
- Taschenlampe

- Schlafsack:** Die Qualität richtet sich nach Region und Jahreszeit. Füllungen mit Kunstfasern sind dabei wegen der Nähe zum Wasser Daunenfüllungen vorzuziehen, da Kunstfasern weniger Feuchtigkeit aufnehmen und schneller trocknen.
- Zelt:** Aus Gewichts- und Platzgründen würde ich darauf verzichten. Oftmals finden sich Nischen oder kleine Höhlen und bei gutem Wetter ist eine Nacht unter den Sternen ein unvergleichliches Erlebnis.



### Literaturtipp

„Wildnis-  
Ausrüstung“  
von Rainer Höh,  
Reise Know-How  
Verlag, Bielefeld

- **Kocher:** Man unterscheidet drei verschiedene Kochertypen, alle haben ihre Vor- und Nachteile. Den perfekten Kocher gibt es noch nicht.
- **Gaskocher** sind unterwegs sehr unkompliziert zu handhaben und außerhalb der Winterzeit auch sehr leistungsfähig. Französische Canyonisten und Bergsteiger sind ohne ihren allgegenwärtigen Bleuet- Kocher kaum anzutreffen. Der Nachteil sind die anfallenden Gaskartuschen.
- **Spirituskocher** sind nicht so leistungsstark, aber absolut unkompliziert. Diese Eigenschaft macht sie auch für den Winter interessant. Allerdings erfordern sie das Mitnehmen von flüssigem Spiritus. Bekannt und unverwüstlich ist der Trangia-Sturmkocher, der gleich im Topfset integriert ist.
- **Benzin- und Petroleumkocher** sind schwerer, dafür die leistungsstärksten Kocher, vor allem bei Minusgraden. Allerdings sind sie störanfälliger und der sie begleitende Geruch ist nicht jedermanns Sache. Bekannt sind die Coleman- und MSR-Kocher.

**Offenes Feuer** dürfte aus Naturschutzgründen in den meisten Canyons verboten sein, so dass diese romantische Alternative flachfällt. Wer es trotzdem riskieren will, sollte sich bewusst sein, dass vor allem in den südlichen Regionen im Sommer auch in den Canyons äußerst große Waldbrandgefahr herrscht.

- **Kochgeschirr:** Auch hier gibt es bestes Material aus Alu oder Edelstahl auf dem Markt. Ein Topf für alles spart Gewicht. Wer penibler in diesen Dingen ist, nimmt einen extra Wasserkessel mit. Ein Topfset spart Platz, da alle Töpfe und Kessel und eventuell sogar der Kocher im größten Topf Platz finden.
- **Isomatte:** Aus Gründen der Sperrigkeit kommen nur sehr dünne Schaumstoffmatten (6–8 mm)

oder die komfortablen selbstaufblasbaren Matten zum Einsatz. Man sollte überlegen, ob man nicht für eine Nacht darauf verzichten kann.

- ❑ **Nahrung:** Grundsätzlich entscheidet der eigene Geschmack darüber, was gegessen wird. Fertignahrung hat gegenüber selbst bereiteten Mahlzeiten einen klaren Gewichtsvorteil, ist aber auch teurer. Zudem macht es auch Spaß, selbst zu kochen und den Tag gemütlich ausklingen zu lassen. Zum Thema Ernährung mehr in einem späteren Kapitel.
- ❑ **Wasser** findet man oftmals in Quellen entlang des Flusslaufes. Das meist klare Wasser des Canyons kann selten getrunken werden. Ist man unsicher, ob es trinkbar ist, muss Trinkasser in nicht zu geringen Mengen mitgenommen werden. Obwohl man den ganzen Tag im Wasser ist, verbraucht man mindestens 1,5 l Flüssigkeit während eines Canyontages.
- ❑ **Bekleidung:** Ein sehr wichtiger Punkt! Wenn die Sonne verschwindet, wird es selbst in den südlichsten Canyons schnell kühl. Man sollte unbedingt wärmende Kleidung dabei haben, z. B. Fleecepullover, ➤ Funktionsunterwäsche, warme Socken und trockene Schuhe.



### Literaturtipp

„Wildnis-Küche“  
von Rainer Höh,  
Reise Know-How  
Verlag, Bielefeld

### Funktionsunterwäsche

*Kleidung aus Kunstfasern (Polypropylen), die, im Gegensatz zu z. B. Baumwollwäsche, Feuchtigkeit von der Haut weg transportiert und schnell trocknet, wenn sie einmal nass geworden ist.*

## Leihhausrüstung

Komplette Ausrüstungen können in den bekanntesten Canyongebieten auch ausgeliehen werden. Oftmals haben Tourenveranstalter vor Ort einen Ausrüstungsverleih. Auch Campingplätze verleihen oft das nötige Material. Die Kosten schwanken sehr stark, als Anhaltspunkt kann man für 2001 folgende Preise pro Tag und Person nennen:

## AUSRÜSTUNG

---

Neoprenanzug, Long John	ca. 10-15 €
Neoprenanzug Weste	ca. 5 €
Klettergurt	ca. 10 €
Abseilgerät, Karabiner	ca. 2-3 €
Seil (meist nach Metern berechnet)	pro 10m ca. 3 €
wasserdichte Tonnen je nach Größe	3-4 €

**Fazit:** Es kommen schnell einige Kosten zusammen. Für den Einsteiger ist dies sicher noch allemal billiger als eine Neuausrüstung. Aber wenn man mehr als nur einmal im Jahr auf Canyoningtour geht, ist eine eigene Ausrüstung billiger und bei entsprechender Pflege auch besser.

## Ausrüstungspflege

---

Insbesondere Teile, von denen das eigene Leben abhängt, bedürfen der sorgfältigen Pflege und Kontrolle. Dies sind Seile, Schlingen, Gurte, aber auch Karabiner und Abseilgeräte.

- **Seile, Schlingen und Gurte:** Sie müssen regelmäßig auf Beschädigungen untersucht und gegebenenfalls rigoros ausgetauscht werden. Vor allem in das Seil- oder Bandmaterial eingelagerter Sand kann zu Beschädigungen führen. Abseilen über scharfe Felskanten, Hängenbleiben an spitzen Felszacken und unachtsam auf das Seil treten sind häufige Ursachen für Materialdefekte. Aber auch Chemikalien wie Säuren und Laugen beschädigen die lebenswichtigen Seile.

Aber auch ohne Beschädigungen altern Seil- und Bandmaterial durch Abnutzung und Witterungseinflüsse. Bei regelmäßiger Benutzung sollte man alle drei Jahre daran denken, sich neues Material anzuschaffen.



### Seile im Auto

*Besonderes Augenmerk sollte man auf den Transport der Seile im Auto legen. Unachtsam im Kofferraum neben dem nie ganz dichten Benzinkanister gelagerte Seile und Bänder sind unter Umständen danach unbrauchbar.*

## Kostenüberblick Ausrüstung

### Bekleidung

Schuhe	10-150 €
Neoprenanzug 4-6 mm, Long John	70-200 €
Neoprenanzug 3-5 mm, Weste mit Kapuze	50-100 €
Neoprensocken 4-6 mm	20-40 €
Neoprenhandschuhe 3-5 mm	25-40 €

### Grundausrüstung

Canyoningrucksack	40-80 €
Wurfsack	30-40 €
Wasserdichter Packsack	25-100 €
Wasserdichte Tonne	je nach Größe 10-40 €
Erste-Hilfe-Set	10-50 €
Rettungsplane	2-10 €

### Technische Ausrüstung

Sitzgurt	40-80 €
Abriebsschutz für Sitzgurt	25-30 €
Helm	30-55 €
Abseilachter	10-20 €
Schraubkarabiner	9-20 €
Sicherungsschlinge mit Karabiner	15-20 €
Kletterkarabiner	5-10 €
Bandschlingen	je nach Länge 5-10 €
Seil 9-10 mm Durchmesser	1-2,25 €/m
Steigklemme	35-40 €
Hammer	5-55 €
Haken	5-10 €
Bohrgerät	25-30 €
Dübel	ca. 0,80 €
Plaketten	1,50-2 €
Schraubglied 7 mm	Ca. 2 €

### Literatur

Führerliteratur	7-30 €
Karten	5-10 €

Sicherlich halten auch ältere Seile das Körpergewicht, doch im Falle eines Sturzes können im ungünstigen Fall die Sicherheitsreserven fehlen.

Verdrehtes Material reinigt man am besten mit viel klarem Wasser und einer weichen Bürste. Im Handel sind auch spezielle Seilreinigungsbürsten erhältlich.



Durch Sturz belastetes Seil bzw. Bandmaterial, muss unbedingt ausgetauscht werden!

- **Karabiner, Abseilachter:** Zwar sind diese aus Metall (Edelstahl oder Aluminium) hergestellten Sicherheitsteile sehr dauerhaft und belastbar und mit großen Sicherheitsreserven ausgestattet, doch können auch sie durch Beschädigungen oder unsachgemäße Behandlung versagen. So ist eine regelmäßige Untersuchung auf Beschädigungen vor und nach jeder Tour obligatorisch. Vor allem Einkerbungen und feine Risse sollten zum Aussondern des Materials führen. Diese Beschädigungen können zum Beispiel durch Fallenlassen aus größerer Höhe oder Belastungen in nicht vorgesehene Belastungsrichtungen entstehen. In Canyons wird das am Klettergurt angebrachte Material oftmals sehr unsanft mit dem Fels in Berührung gebracht. Bei Karabinern muss regelmäßig die einwandfreie Funktion des Schnappers überprüft werden. Auch hier sind es Sand oder Lehm, die zu Problemen führen können. Auch ein Tropfen Öl kann manchmal nicht schaden.
- **Helme:** Sie haben eine sehr hohe Lebensdauer. Trotzdem müssen sie auf Beschädigungen untersucht und bei Bedarf ausgetauscht werden. Dies gilt besonders für die Helmbefestigungen.
- **Bekleidung:** Diese leidet natürlich enorm in den Canyons. Vor allem Neopren wird durch den rauen Fels oftmals eingerissen, obwohl die Anzüge in der Regel kaschiert sind. Eine Tube Neoprenkleber hilft

in den meisten Fällen. Sehr guten Schutz bieten Höhlenschlätze, die über dem Neoprenanzug getragen werden können.

- **Wasserdichte Tonnen und Säcke:** Auch hier geht es wie bei der Bekleidung nicht mehr um die eigentliche Sicherheit, aber eine undichte Tonne kann einem den Tag doch ganz schön vermiesen. Grundsätzlich sollte man die wasserdichten Tonnen nicht als Sitzgelegenheiten missbrauchen, auch tiefere Stürze sind nichts für sie. Man sollte auch auf sorgfältiges Zuschrauben der Behälter Acht geben, häufiges Verkanten macht sie undicht. In den Deckeln befindet sich ein Dichtring, der bei Beschädigungen undicht wird. Ab und zu etwas Silikonpaste ist ratsam.

016ca Abb.: tg



◀ *Das Leben hängt manchmal am Seil - gutes Material ist wichtig und will gepflegt werden*

## Packen des Rucksacks

Dem Packen des Rucksacks kommt schon eine gewisse Bedeutung zu. Ein falsch gepackter Rucksack erschwert das Laufen, belastet den Rücken und führt zu frühzeitiger Ermüdung. Material für Rettungsmanöver muss griffbereit untergebracht sein, das Seil herausnehmbar, ohne dass gleich die Hälfte des Materials in den Bach fällt.

Im Rucksack eines Führers befinden sich bei einer Canyontour mit Wasser und Abseilstellen in der Regel folgende Dinge:

- ❑ Eine wasserdichte Tonne. In dieser befindet sich die medizinische Notausrüstung, eine Taschenlampe, evtl. ein kleiner Kocher, etwas Nahrung wie Schokolade, Energieriegel o. Ä., eine Taucherbrille, Fotokamera und Filme (sofern man nicht eine wasserdichte Kamera besitzt) und eventuell Geld, Papiere und Schlüssel.
- ❑ Darüber oder daneben legt man die Notfallausrüstung zur Abseilhakenbefestigung, wie Haken, Plaketten, Hammer, Bohrgerät, Schraubschlüssel.
- ❑ Darüber sortiert man das oder die Seile.
- ❑ Obenauf kommen Schlingen zum Abseilen, sowie Karabiner und sonstige Ausrüstung, die man günstig am Seil, das den Rucksack schließt, oder an den angenähten Laschen befestigt.



◀ Die optimale Reihenfolge beim Packen des Rucksacks