

MATZ • JÄGER • MACHATSCHEK

Alpines Wildwasserfahren

mit einer Demonstration der Technik
von Slalomweltmeister Norbert Sattler

Mit 180 ein- und mehrfarbigen Bildern
und 40 Zeichnungen



BERGVERLAG RUDOLF ROTHER GMBH • MÜNCHEN

Inhaltsverzeichnis

	Seite
Geleitwort von Norbert Sattler.	5
Vorwort der Verfasser.	5

I. Methodik des Wildwasserfahrens

(von Hans Matz)

1. Kontakt und Lernen.	11
2. Literatur und Kanuführer.	14
3. Flußgeographie	
3.1 Wasserstand.	18
3.2 Flußkarten.	19
3.3 Signaturen.	23
3.4 Flußbeschreibung.	26
3.5 Gewässergüte.	27
4. Ausrüstung	
4.1 Das Notwendige.	29
Paddel — Kälteschutzanzug — Schuhe — Schwimmweste — Kopfschutz — Spritzdecke — Griffschlaufen — Kenterleine — Kenter Säcke — Auftriebsbeutel	
4.2 Das Wichtige.	38
Sicherungsgeräte — Rettungsgeräte	
4.3 Das Zusätzliche.	40
Handschuhe — Anorak — Schutzkissen — Gurtpolster — Sonnenbrille — „Surftasche“	
5. Bootsreparaturen.	42
6. Bootstransport.	43
7. Erste-Hilfe-Leistung (Beatmung).	46
8. Pkw-Begleitung.	50
9. Schlangen.	51
10. Fischerei und Kanusport.	55
11. Fototips.	57
12. Subjektive Gefahren.	60
13. Der Begriff „Erfahrung“.	67

II. Wildwassertechnik

(von Paul Jäger)

1. Einleitung	71
2. Ein- und Aussteigen	72
3. Allgemeine technische Grundelemente	
3.1 Das Sitzen im Boot	74
3.2 Die Schwimmelage des Bootes	75
3.3 Der Hüftknick	77
Aufrichten nach einem Ziehschlag — Aufrichten bei der Eskimorolle	
3.4 Paddel, Paddelhaltung, -einsatz und Führung	82
4. Die Eskimorolle	85
4.1 Der Bewegungsablauf der kurzen Eskimorolle	86
1. Vorbereitung, 2. Durchfallen, 3. Ziehen, 4. Hüftknick, 5. Aufrichten und Stabilisieren	
4.2 Die Handrolle	88
1. Vorbereitung, 2. Durchfallen, 3. Durchziehen und Hüftknick, 4. Aufrichten und Stabilisieren	
4.3 Zum Rollentraining	90
5. Der Paddelgrundschatz im Rennkajak	91
5.1 Die druckbetonte Technik	92
5.2 Die schwingende Technik	93
6. Die Technik im Wildwasser	94
6.1 Das Vorwärtsfahren	95
6.2 Bremsen, Stauschlag, Rückwärtsfahren	98
6.3 Seilfahren	99
6.4 Die Paddelstütze	100
Die flache Stütze — Die hohe Stütze	
6.5 Die Richtungsänderungen	104
6.5.1 Der Rundschatz	104
Rundschatz vorwärts — Rundschatz rückwärts	
6.5.2 Das Ziehen	108
Das parallele Ziehen — Das Ziehen vorne und rückwärts	
6.6 Das Kehr wasserfahren	
6.6.1 Kombination von Rund- und Ziehschlag	116
Einschlingen — Ausschlingen	
6.6.2 Kombination von Rundschatz vorwärts und Rundschatz rückwärts	124

7. Taktische und andere Tricks der Regatta- und Slalomfahrer	
7.1 Allgemeine Hinweise.	128
7.2 Das Welle-Fahren.	130
7.3 Das Unterschneiden.	132
7.4 Slalomvarianten.	134

III. Wildwassertaktik und objektive Gefahren

(von Holger Machatschek)

1. Schwierigkeitsbewertungen.	145
2. Schwalle.	156
3. Walzen.	158
4. Katarakte.	164
5. Stufen und Abfälle.	170
6. Unterspülungen.	174
7. Prallwände.	176
8. Wehre.	178
9. Hindernisse (Verklemmen).	185
10. Klammern und Schluchten.	189
11. Sichern, Helfen, Bergen.	191
Kentern und Schwimmen im Schwall — Kentern und Schwimmen im Wehr — Grundsätzliches zu Bergungen	

Anhang:

Dank an beratende Mitarbeiter.	198
Anschriften der Verfasser.	198
Literaturhinweise.	199
Bildnachweise.	199
Stichwortregister.	200

Foto Seite 10

Kurze Rast auf langem Fluß: Vielseitiges Kajakfahren ermöglicht der Inn. Hier, bei Zams/Landeck findet der Wanderfahrer seinen Rhythmus, während wenig später, bei Imst, die Wellen schon etwas höher schlagen.

Foto: Machatschek