

5 Tricks

für deine perfekte Canyoning
Tour

(3 Dinge hast du bestimmt schon zu Hause)

Canyoning ist ein spannender Sport. Wir rutschen, springen und seilen im Gebirgswasser ab. Und da wir somit im alpinen Gelände unterwegs sind und zusätzlich das Wasser immer kalt ist, stellt dies ganz besondere Anforderungen an Mensch und Material. Dafür haben wir für dich 5 besondere Tricks zusammen gestellt, die aus einer coolen Canyoning Tour eine perfekte Canyoning Tour machen werden. Und diese sind.

1. Schuhe
2. Kamera
3. Unterwäsche
4. Handschuhe
5. Handyhülle

Schau weiter unten, wie du diese Tips für dich nutzen kannst. Viel Spaß dabei.

1. Schuhe - Sportschuhe oder leichte Wanderschuhe

Schuhe sind ein elementarer Bestandteil einer sicheren und lustigen Canyoning Tour. Denn dieser Ausrüstungsgegenstand ist ständig in Gebrauch und muß daher "sitzen". Die Schuhe schützen die Füße und geben in der Schlucht halt. Bei der Wahl der Schuhe muß häufig ein Kompromiss gefunden werden: Wanderschuhe erfüllen in der Regel alle wichtigen Kriterien, jedoch sind diese, wenn einmal Wasser eintritt, nur noch wenig gebräuchlich. Sportschuhe sind leicht und wendig, schützen aber oft die stark in Anspruch genommenen Fußgelenke. Trotzdem: Unsere Empfehlung geht beim Thema Schuhe in Richtung Sportschuhe wie Laufsschuhe, Sneaker oder gerne auch leichte Wanderschuhe



Warum?

Schuhe haben beim Canyoning mehrere Aufgaben. Grundsätzlich sollen sie den Fuß in einer

stabilen Position halten und das Gelenk und alle Bänder vor Verletzungen schützen. Das ist besonders im Canyoning wichtig, da viele lose Steine in der Schlucht sind und man von diesen abrutschen und sich dabei verletzen kann.

Darüber hinaus ist es in der Schlucht moosig und allig und darauf läßt es sich leider vorzüglich ausrutschen. Somit muß (!) der Schuh auch auf unsicherem Gelände guten Halt bieten und mit gutem Profil ausgestattet sein. Das Ausrutschen ist die Verletzungsursache Nummer 1 beim Canyoning und darf keinesfalls unterschätzt werden. Optimal ist es, wenn der Schuh im normalen Leben locker sitzt, denn beim Canyoning werden auch noch Neopren Socken getragen, welche die Schuhgröße eine Größe "schrumpfen" lassen.

Profis verwenden unterdes diesen speziellen Canyoning Schuh:

2. Kamera

Ein wichtiger Ausrüstungsgegenstand ist auch eine Kamera. Denn natürlich will die Erinnerung mit nach Hause gebracht werden. Hier sind viele verschiedene Modelle denkbar. Klassiker bei den "Outdoorlern" ist die GoPro. Es handelt sich um eine Abenteuer - Kamera, die in einem speziellen Gehäuse untergebracht ist, welches wasser-, stoß- und hitzeresistent ist. Durch verschiedene Aufsätze für Helm, Handgelenk oder Brustgurte ist die GoPro oft in der Schlucht anzutreffen und auch darüber hinaus weit verbreitet.

Problem speziell bei der GoPro sind Wassertropfen. Diese setzen sich gerne auf dem Gehäuse direkt vor der Linse ab und weil die Kamera kein Display hat, erkennt man den Schaden erst, wenn man die Bilder auf den heimischen Rechner importiert hat. Geheimtip hier: Es lohnt, die Kamera direkt mit einem kleinen und saugfähigen Camping Handtuch zu versehen und die Stelle vor der Linse jedes Mal neu vom Wasser zu befreien.



Standard GoPros sind bereits ab 200 € zu bekommen und zeichnen sich durch einen großen Einsatzbereich aus. Frag aber erstmal in deinem Bekannten- und Freundeskreis. Vielleicht leiht dir jemand eine Kamera fürs Canyoning?

3. Für "unter den Neopren"

Generell gilt: Unter dem Neopren tragen wir nur Badebekleidung. Für ganz verfrorene geben wir den Tip, unter den Neopren noch etwas Zusätzliches anzuziehen. Synthetische Skiunterwäsche eignet sich hierfür besonders gut. Auch Fleece kann man gut unter den Neopren anziehen, Baumwolle kühlt aus und macht das Canyoning eher unangenehm.



4. Handschuhe

Auch wenn Guides nie welche verwenden würden: Für Gäste bieten sich Handschuhe für eine Canyoning Tour an.

Handschuhe kaufen?
HIER KLICKEN



Hierbei bieten sich Fahrrad oder Gewichthebe Handschuhe an. Diese schützen die Hände vor Verletzungen und das kalte Wasser und durch die gekappten Spitzen hat man doch noch etwas Gefühl für das Seil. Somit perfekt fürs Canyoning.

5. Case für das Handy

Das hat selbst erfahrene Guides beeindruckt. Die LifeProof Hülle für das Mobiltelefon schützt vor Dreck, Schnee, Erschütterungen und natürlich Wasser. Und das Beste ist: das Telefon kann immernoch als solches benutzt werden! Natürlich ist es nicht Sinn und Zweck, in der Schlucht wichtige Telefonate zu führen, aber gerade für Bilder bietet sich die LifeProof Hülle an. Die Hülle gibt es leider nur für gängige Apple und Samsung Smartphones.



So, das waren sie. Deine 5 Tricks für eine perfekte Canyoning Tour. Hier nochmal zur Wiederholung:

1. Schuhe
2. Kamera
3. Unterwäsche
4. Handschuhe
5. Handyhülle

Wenn du jetzt Lust hast, dann buche doch direkt dein Abenteuer bei uns:

Einsteigercanyoning: Gunzesried



Gunzesried ist optimal für diejenigen, die noch nie in einer Schlucht gewesen sind und einfach mal hereinschnuppern möchten. Gunzesried ist fast schon eine Bachwanderung, aufgepeppt durch einige Abseller, leichte Sprünge und Rutschen, die jedoch immer optional sind. Somit gleich der Gunzesried auch einer geführten Bachwanderung und ist ideal für alle, die noch keine Canyoning Erfahrung gesammelt haben. Auch große Gruppen wie Fußballvereine, Kinder oder Ausflüge sind im Gunzesried genau richtig.

Schwierigkeit: **15%**

Dauer (halber Tag): **50%**

Fun Faktor: **100%**

Einsteiger Canyoning 75 €
Hier mehr Infos

Sportcanyoning – Starzlachklamm



Starzlachklamm bedeutet, du warst schon einmal in einer Schlucht oder bist ein sportlicher Einsteiger. Und du willst jetzt mehr... !!!Starzlachklamm ist schon einige Schwierigkeitsgrade höher. Hier sind alle richtig, die schon einmal in einer Anfängerschluht gewesen sind und sicher sind, dass sie etwas mehr wollen. Das Tolle ist, dass man bei der Starzlachklamm alle Stellen über den Steg vorher einsehen kann, und so alle Canyonauten vorher wissen, was sie erwartet. Ein Naturelebnis erster Güte.

Schwierigkeit: **50%**

Dauer (halber Tag): **50%**

Fun Faktor: **100%**

Sport Canyoning 85 €
Hier mehr Infos