



© StrahilDimitrov / iStock / Thinkstock

# Einmal Schleudergang, bitte

Reißende Gebirgsflüsse, steile Schluchten – wer auf diese Kombination und Adrenalin steht, der sollte das Abenteuer **Rafting** ausprobieren. Ein heißer Ritt im kühlen Wildwasser bleibt da bestimmt in Erinnerung.

**S**pringen oder schwimmen Sie gern im kalten Wasser? Ich glaube, eine Vielzahl von Menschen mag doch eher das warme Wasser, wo man schnell und ohne lange zu zögern hineinläuft und entspannt eine Runde plantscht. Ist ja auch viel gemütlicher als wenn die Zähne aufeinander klappern und man sich in Zeitlupe durchs kalte Nass bewegt.

Ich gehöre auch zu dieser Gruppe und habe mich dennoch in acht Grad kaltes Wasser getraut, um das Abenteuer Rafting in Angriff zu nehmen.

Gut, der Neoprenanzug ist schon eine Sache für sich und kann mit der Zeit ganz schön schwer werden, wie ich festgestellt habe. Aber eines kann ich schon mal vorweg verraten: Es lohnt sich! Neben guter körperlicher Fitness sollte man auf jeden Fall sicher schwimmen können, eine gute Kondition haben und in einer passenden körperlichen Verfassung sein.

**Faszinierender Wildbach**  
Gemeinsam mit Freunden habe ich mich auf den Weg nach Bayern gemacht, um dort das Projekt Rafting in die Tat um-

zusetzen. Neben Österreich und der Schweiz hat man in Bayern gute Möglichkeiten, um den Adrenalinkick einmal auszuprobieren. Klar hat man die Sportart schon einmal im Fernsehen oder auf Bildern gesehen, aber so richtig wusste ich nicht, was mich erwartet. Das sollte sich aber schnell ändern.

Beim Veranstalter angekommen gab es zunächst eine Einweisung. Während uns der ausgebildete Guide alles bis ins Detail erklärte, konnten wir rings um uns herum schon einen Blick auf unser Equipment werfen. Da wären Neoprenanzug, Rettungs-

weste, Helm und später am Boot selbst bekommt man noch ein Paddel. Jetzt noch schauen, dass alles von der Größe her passt, schnell in den Neoprenanzug schlüpfen, Rettungsweste drüberziehen, Helm auf und dann geht's mit dem Auto los zum Startpunkt.

**Einmal abkühlen bitte** Auf einem engen, steinigen Weg geht es nun runter zum Ufer des Wildwasser-Flusses. So schlimm sieht das Flüsschen doch gar nicht aus, denke ich mir, als wir zwischen den Bäumen einen kurzen Blick auf ihn werfen können. Doch als



wir so langsam näher Richtung Ufer kommen, merke ich, es ist kein Flüsschen, sondern schon eine größere Herausforderung. Ich bin ein wenig aufgeregt, als mir klar wird, was als nächstes passiert. Jetzt heißt es in die Mitte des Flusses gehen, auf den Rücken legen, sich kurz treiben lassen und dann wieder an den Rand schwimmen. Nur wer diese Prüfung schafft, darf auch anschließend mit auf die Tour. Nach und nach stellen sich die ersten dieser Aufgabe, während ich mir das Ganze erst einmal anschau. Nun bin ich an der Reihe. Reißverschluss vom Anzug ist zu, Helm und Rettungsweste sitzen und ich gehe langsam in die Mitte des Flusses. Es ist schon knackig kalt muss ich sagen und später erfahre

ich, dass das Wasser nur acht Grad hat. Aber ich bin tapfer, lege mich auf den Rücken und lasse mich ein Stück nach unten treiben. Bereits am Anfang verspüre ich ein leichtes Gefälle und eine ordentliche Strömung. Jetzt heißt es umdrehen in die Bauchlage und an den Rand schwimmen, ohne Hektik, aber kraftvoll. Ich muss einige kräftige Schwimmszüge machen, um gegen die Strömung anzukommen. Geschafft! So schlimm war es gar nicht und der Neoprenanzug hält auch überraschenderweise warm.

**Über Stock und Stein** Nun sind alle an Bord und es kann endlich losgehen. Der Guide hat beim Besetzen des Bootes darauf geachtet, dass das Gewicht auf

beiden Seiten annähernd gleich verteilt ist. Er sitzt am Ende des Schlauchbootes und gibt von da aus die Kommandos. Nun noch das Paddel in die Hand und auf geht's. Bereits nach kurzer Zeit kommt das erste Hindernis und zu allem Übel geht es auch noch steil bergab. Den aus dem Wasser ragenden Felsbrocken haben wir schon mal elegant umfahren und jetzt geht es mit mächtig Schwung den Strom hinab, eine gute Portion Wasser im Gesicht natürlich inklusive. Auch die weitere Strecke ist geprägt von einigen Hindernissen, an denen wir mit hoher Geschwindigkeit versuchen müssen vorbei zu fahren. Kein leichtes Unterfangen, denn um an bestimmten Stellen vorbeizukommen, müssen wir

ziemlich schnell das Gewicht verlagern und gleichzeitig auch noch paddeln. Und plötzlich passiert es: Einige Insassen werden ins Wasser gerissen. Nach und nach tauchen alle wieder aus dem Wasser auf und wir können alle schnell und heil wieder einsammeln. Nach gut zweieinhalb Stunden ist unsere erste Rafting-Tour vorbei, eine zweite wird es bestimmt irgendwann geben. Aber jetzt heißt es erstmal raus aus dem Neoprenanzug, rein in die Jogginghose und dann stoßen wir gemütlich auf unser Abenteuer an. ■

Nadine Hofmann,  
Redaktion

Anzeige

„Hola Chicas! Jetzt kommt was richtig Cooles in die Apotheke!“



**Footner® Vital-Kick**  
Die Sofort-Hilfe für die Füße

- Apothekenexklusiv
- Massiert, kühlt und pflegt in einem
- Ideal für alle, die gerne High Heels tragen
- Perfekt für alle, die lange stehen



neu!  
Lindert 90% der Beschwerden\*

\* Resultat einer Studie mit 30 Personen mit brennenden, müden oder schweren Füßen.

Empfohlen von Jorge González



**HENNIG ARZNEIMITTEL**  
Seit 1898 im Dienste der Gesundheit

**Footner® Vital-Kick**  
Der Trick mit dem 3-fach-Kick