

INHALT

Inhalt

7 Vorwort

Wanderweg Wasser

12 Möglichkeiten

12 Kosten

13 Risiken

Boote

18 Bootstypen

21 Material

27 Auswahl des Bootes

28 Glossar Kanu-Details

36 Welches Boot für welchen Zweck

38 Kanu-Zubehör

Gewässerkunde

48 Seen

49 Küsten

51 Fließgewässer

Paddeltechnik

60 Grundlagen

67 Steuerschläge

67 J-Schlag

70 C-Schlag

70 Schlag mit angewinkeltem Paddel

71 Bogenschlag

73 Zieh- und Hebelschlag

75 Kasten- und Kreisschlag

- 76 Wriggen
- 79 Kombinierte Schläge im Zweier
- 81 Trimm und Ballast
- 82 Manöver für Fortgeschrittene
- 83 Hohe Paddelstütze
- 85 Flache Paddelstütze
- 86 Kanten / Kehrwasser-Fahren
- 91 Seilfähre vorwärts / rückwärts
- 93 Führen (Streichen)

Hindernisse

- 96 Hindernisarten
- 110 Hindernisse umgehen

Sicherheit

- 122 Verhalten bei Kenterungen
- 124 Retten
- 125 Boot bergen
- 128 Unterkühlung

Auf Fahrt

- 132 Planung ist der halbe Erfolg
- 135 Ausrüstung
- 138 Unterwegs
- 143 Tips zum Winter-Paddeln

Anhang

- 155 Kanu-Glossar
- 157 Register
- 160 Der Autor