

## **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