

TOURENPLANUNG (ÖPNV, DIE WICHTIGSTEN REGELN)	6
SUP – UMWELT UND NATUR	7
GESCHWINDIGKEIT, STRÖMUNG & TIDE	8
WIND, WETTER, WELLEN	8
DIE SUP-AUSRÜSTUNG	9
SUP-BOARDS	10
SUP-PADDEL, LEASH	12
TRANSPORT & LAGERUNG	12
SUP-PADDELTECHNIK	13
LITERATUR- & LINK-TIPPS	17

SUP-SPOTS HAMBURG

1-ALSTERKANÄLE	18
2-AUSSEN- UND BINNENALSTER	30
3-EPPENDORF, ALSTERDORF, EIMSBÜTTEL	44
4-ALSTEROBERLAUF	58
5-BILLERHÜDER INSEL	68
6-WILHELMSBURGER INSELPARK	76
7-DOVE- & GOSE-ELBE	86
8-NEUALLERMÖHE	94
9-BILLE	102

SUP-SPOTS HAMBURGER UMLAND

10-NEETZE	110
11-ESTE	118
12-LÜHE	126
13-SCHWINGE & STADE	134
14-KRÜCKAU	144
15-GLÜCKSTADT	152

DER AUTOR	162
BINNENSCHIFFFAHRTSZEICHEN	KLAPPE VORNE
SYMBOLERKLÄRUNG	KLAPPE HINTEN INNEN