

INHALT

Vorwort8

Grundlagen9

Ab aufs Wasser! 11

Wichtiges auf dem Wasser 12

Paddelsport ist Teamsport 14

Peer Education beim Paddeln 15

Mädchen und Wildwasser..... 15

Technik 17

WW vor der eigenen Haustür
und Training 18

Sicherheit 19

Scouting und Routenwahl..... 23

Eine besondere Technik:
das Päckchen fahren 24

Dream-Team:
WW mit dem Zweier entdecken..... 25

Mentales..... 27

Exkurs: Schwimmer 31

Feedback, das Kinder voranbringt 33

Exkurs: Zwei Arten von Spass 34

Konzentration 35

Motivation 36

Zum Gebrauch dieses Flussführers 38

Karten 39

Die Schwierigkeiten
mit den Schwierigkeiten..... 40

KAJAKTOUREN

Deutschland-Mitte 42-55

01 Prüm, 02 Lieser, 03 Erft, 04 Ruhr,
05 Diemel, 06 Zwickauer Mulde

Allgäu..... 56-69

07 Argen, 08 Obere Iller, 09 Mittlere Iller,
10 Vils, 11 Wertach, 12 Ostrach-Klamm

Oberbayern/Karwendel 70-85

13 Loisach/Griesenschlucht, 14 Loisach,
15 Ammer, 16 Obere Isar, 17 Mittlere Isar,
18 Untere Isar, 19 Walchenklamm

Rund um Lofer 86-103

20 Kössener Ache, 21 Saalach-Standardstrecke
22 Untere Saalach, 23 Königseer Ache,
24 Berchtesgadener Ache,
25 Lammer-Voglauer, 26 Untere Lammer,
27 Alz

Tirol104-113

28 Inn - Oberhalb Imster Schlucht,
29 Inn - Imster Schlucht, 30 Inn,
31 Ötz-Zwischenstück

Kärnten & Osttirol114-129

32 Isel, 33 Drau, 34 Möll, 35 (Schaukel-) Möll,
36 Obere Gail, 37 Gail, 38 Lieser

Steiermark130-143

39 Salza-Klausgraben, 40 Salza-Wildalpen,
41 Salza-Paradies, 42 Salza-Palfauer Schlucht,
43 Hinterwildalpenbach, 44 Enns

Zentralschweiz 144-151
48 Hinterrhein, 46 Vorderrhein, 47 Reuss

Ostfrankreich 152-161
48 Ain-Waldschlucht, 49 Ain, 50 Fier,
51 Chéran,

Französische Alpen 162-175
52 Durance, 53 Untere Durance, 54 Guil,
55 Ubaye, 56 Vénéon und Romanche,
57 Spezial - Fournel

Zentralmassiv 176-185
58 Allier-Schlucht, 59 Hérault,
60 Hérault-Teufelsschlucht, 61 Orb

Pyrenäen 186-211
62 Nive, 63 Gave d'Oloron,
64 Oberer Gave du Pau,
65 Unterer Gave du Pau, 66 Garonne,
67 Neste d'Aure, 68 Ariège,
69 Noguera Pallaresa, 70 Cinca, 71 Ara,
72 Irati, 73 Gállego

Tessin, Piemont & Aostatal 212-225
74 Moesa, 75 Toce, 76 Tresa,
77 San Giovanni, 78 Orco, 79 Doro Baltea

Ligurische Alpen 226-237
80 Stura di Demonte, 81 Tanaro,
82 Bormida di Millésimo, 83 Borbera,
84 Aveto/Trebbioa

Nordostitalien 238-247
85 Eisack, 86 Ahrnbach, 87 Piave,
88 Novella

Südtalien 248-261
89 Tanagro, 90 Noce Lucano,
91 Lao-Mittlere Schlucht,
92 Lao Waldschlucht, 93 Obere Laoschlucht
94 Mittelmeer-Rundkurs

Slowenien 262-275
95 Obere Soča, 96 Mittlere Soča
97 Soča-Friedhofsstrecke, 98 Untere Soča,
99 Koritnica

Bosnien & Kroatien 276-285
100 Una, 101 Vrbas, 102 Sana,
103 Zrmanja

Nordmontenegro & Herzegowin 286-299
104 Mulitday Tara, 105 Drina,
106 Komarnica, 107 Neretva-Canyon,
108 Neretva