

# Inhalt

<b>Kanuland Deutschland</b>		
	<b>9 DER NORDWESTEN: NIEDERSACHSEN</b>	<b>28</b>
	<b>6 Ostfriesland: Rundtour auf Leda und Jümme</b>	<b>30</b>
<b>GANZ OBEN: SCHLESWIG-HOLSTEIN UND HAMBURG</b>	<b>16 Paddeln in Ostfriesland</b>	
<b>1 Treene: Von Langstedt nach Friedrichstadt</b> <i>Vorbei an neugierigen Kühen durch Geest und Marsch</i>	<b>18 Paddeln im Emsland</b>	<b>32</b>
<b>2 Schwentine: Von Plön nach Preetz</b> <i>Mit dem Kanu durch die Holsteinische Schweiz</i>	<b>20 Spritzige Fahrt durch die Wildeshauser Geest</b>	
<b>3 Trave: Von Bad Oldesloe nach Hamberge</b> <i>Kanuwanderung im Herzen Holsteins</i>	<b>22 Flusskleinod zwischen Heide und Nordsee</b>	<b>36</b>
<b>4 Wakenitz: Von Rothenhusen nach Lübeck</b> <i>Amazonas des Nordens</i>	<b>24 Flussromantik pur</b>	<b>38</b>
<b>5 Alster: Von Poppenbüttel zur Außenalster</b> <i>Das grüne Band der Hansemetropole</i>	<b>26 Böhme: Von Tetendorf nach Walsrode</b> <i>Kurvenreich durch die Lüneburger Heide</i>	<b>40</b>
	<b>11 Aller: Von Brenneckenbrück nach Verden</b> <i>Durch die Norddeutsche Tiefebene der Weser entgegen</i>	
	<b>12 Ilmenau: Von Medingen nach Lüneburg</b> <i>Auf den Spuren des weißen Goldes</i>	<b>42</b>
	<b>13 Jeetzel: Von Müggenburg nach Hitzacker</b> <i>Entdeckertour im Wendland</i>	
	<b>14 Oker: Von Schladen nach Braunschweig</b> <i>Fachwerk, viel Grün und flotte Strömung</i>	<b>50</b>
	<b>15 Fachwerk, viel Grün und flotte Strömung</b>	<b>52</b>

## 4 INHALTSVERZEICHNIS

<b>IM WESTEN: RUND UMS RUHRGEBIET</b>	<b>68</b>
<b>22 Ems: Von Warendorf nach Lathen Ferienfahrt vom Münsterland ins Emsland</b>	<b>70</b>
<b>23 Werse: Von Angelmodde bis zur Mündung in die Ems Paddeltour durch Münsters Vorgärten</b>	<b>72</b>
<b>24 Ruhr: Von Wetter nach Essen Grünes Herz im Kohlenpott</b>	<b>74</b>
<b>25 Wupper: Von Wupperhof nach Opladen Hüpferdes Wasser im Bergischen Land</b>	<b>76</b>
<b>26 Sieg: Von Wissen nach Siegburg Spritzige Gepäckfahrt zwischen Bergischem Land und Westerwald</b>	<b>78</b>
<b>IM NORDOSTEN: MECKLENBURG UND NÖRDLICHES BRANDENBURG</b>	<b>54</b>
<b>16 Warnow: Von Weitendorf nach Eickhof Ein quirliger Wald- und Wiesenfluss</b>	<b>56</b>
<b>17 Alte Fahrt: Von Mirow zur Bolter Schleuse Traumtour durchs Seerosenparadies</b>	<b>58</b>
<b>18 Obere Havel: Von Kratzeburg nach Neustrelitz Mit dem Kanu durch den Nationalpark</b>	<b>60</b>
<b>19 Rätzsee – Gobenowsee – Labussee Rundtour über idyllische mecklenburgische Seen</b>	<b>62</b>
<b>20 Feldberger Seen und Küstriner Bach: Von Feldberg nach Lychen Urige Landschaft und glasklares Wasser</b>	<b>64</b>
<b>21 Rheinsberg Rhin: Von Rheinsberg nach Zippelsförde Lebhaftes Kleinflussabenteuer in Brandenburg</b>	<b>66</b>

# Inhalt

SÜDLICHER OSTEN: BRANDENBURG, SACHSEN-ANHALT, THÜRINGEN UND SACHSEN	94
33 Untere Havel: Von Brandenburg nach Havelberg Im Naturparadies Westhavelland	96
34 Oder: Von Frankfurt/Oder nach Schwedt Stiller Grenzfluss am Rand der Uckermark	98
35 Spreewald Venezianisches Wasserlabyrinth in Brandenburg	100
36 Obere Elbe Mit dem Kanu durch die Sächsische Schweiz	102

IN DER MITTE: DIE KLASISCHEN WANDERFLÜSSE	82
28 Weser: Von Hann. Münden nach Hameln Durchs märchenhafte Weserbergland	84
29 Diemel: Von Warburg nach Bad Karlshafen Wochenendabenteuerromantik	86
30 Eder: Von Affoldern nach Edermünde Flussjuwel im Waldecker Land	88
31 Fulda: Von Bad Hersfeld nach Melsungen Klassische Wanderfahrt mit viel Natur und Kultur	90
32 Werra: Von Creuzburg nach Hann. Münden Zu Fluss zum Weserkuss	92

<b>RHEINLAND-PFALZ</b>		
UND SAARLAND	104	
37 Lahn: Von Lollar nach Nassau	106	
Deutschlands wohl bestorganisierter Kanufluss		
38 Sauer: Von Wallendorf nach Echternacherbrück	112	
Spritzige Fahrt an der Grenze zu Luxemburg		
39 Mosel: Von Trittenheim nach Traben-Trarbach	114	
Wasserwandern zwischen Weinstöcken		
40 Glan: Von Lauterecken nach Odernheim	116	
Kanuwandern im Herzen von Rheinland-Pfalz		
<b>NÖRDLICHES BAYERN</b>		
41 Fränkische Saale: Von Bad Kissingen nach Gemünden	118	
Paddeln in Unterfranken		
42 Wiesent: Von Beringersmühle nach Muggendorf	120	
Rasant-spritzige Fahrt durch die Fränkische Schweiz		
43 Altmühl: Von Pappenheim nach Dollnstein	122	
Dem Archaeopteryx auf der Spur		
44 Naab: Von Schwandorf nach Pielenhofen	124	
Einsteigeretappe in der Oberpfalz		
45 Regen: Von Cham nach Ramspau	126	
Kapitän im Bayerischen Wald		
<b>SÜDEN:</b>		
<b>BAYERN UND BADEN-WÜRTTEMBERG</b>	130	
46 Neckar: Von Gundelsheim nach Neckarsteinach	132	
Eine Majestät unter den Flüssen		
47 Ottenheimer Mühlbach: Von Ottenheim nach Goldscheuer	134	
Idyllischer Altrhein		
48 Obere Donau: Von Hausen im Tal nach Sigmaringen	136	
Mit dem Kanu durch die Schwäbische Alb		
49 Bodensee: Inselumrundung Reichenau	138	
Mit dem Kanu unterwegs auf dem Untersee		
50 Loisach: Von Farchant nach Kochel am See	140	
Expresspaddeln am Alpenrand		
128 Register	142	
Impressum	144	