

Einleitung

SUP-Spot Übersicht	4
Handhabung des Reiseführers	8
Einleitung	10
Verhalten in der Natur	12
Warnung und Haftungsausschluss	12
Basiswissen und Grundtechniken des Stand Up Paddlings	14

50 SUP-Spots in Deutschland

SUP-Spot 1	Altmühl	One-Way-Route 	28
SUP-Spot 2	Ammersee	Rundtouren / One-Way-Route  	32
SUP-Spot 3	Außenalster	Rundtouren   	38
SUP-Spot 4	Baldeneysee	Rundtouren   	45
SUP-Spot 5	Behlersee	Rundtouren   	49
SUP-Spot 6	Bleilochtalsperre	Rundtouren  	53
SUP-Spot 7	Bodensee, Bodman	Rundtouren   	56
SUP-Spot 8	Bodensee, Lindau	Rundtouren   	60
SUP-Spot 9	Bodensee, Reichenau	Rundtouren   	64
SUP-Spot 10	Chiemsee	Rundtouren    	68
SUP-Spot 11	Dümmer See	Rundtouren  	73
SUP-Spot 12	Forggensee	Rundtouren   	77
SUP-Spot 13	Großer Müggelsee	Rundtouren    	81
SUP-Spot 14	Großer Plöner See	Rundtouren    	85

SUP-Spot 15	Großes Meer	Rundtouren    	90
SUP-Spot 16	Halterner Stausee	Rundtouren   	94
SUP-Spot 17	Hochrhein	One-Way-Route    	98
SUP-Spot 18	Hunte	Rundtouren  	102
SUP-Spot 19	Kleiner Brombachsee	Rundtouren   	105
SUP-Spot 20	Kleiner Zernsee	Rundtouren  	109
SUP-Spot 21	Kochelsee	Rundtouren   	114
SUP-Spot 22	Krakower Seen	Rundtouren   	117
SUP-Spot 23	Krossinsee	Rundtouren   	120
SUP-Spot 24	Laacher See	Rundtouren  	124
SUP-Spot 25	Lahn	One-Way-Route    	126
SUP-Spot 26	Leipzig, Weiße Elster	Rundtouren   	130
SUP-Spot 27	Leppinsee	Rundtouren   	134
SUP-Spot 28	Listertalsperre	Rundtouren 	138
SUP-Spot 29	Lübeck, Trave	Rundtouren   	140
SUP-Spot 30	Lychen, Wurlsee	One-Way-Route   	144
SUP-Spot 31	Markkleeberger See	Rundtouren  	148
SUP-Spot 32	Rätzsee	Rundtouren    	151
SUP-Spot 33	Rurtalsee	Rundtouren   	155
SUP-Spot 34	Saar	Rundtouren / One-Way-Route  	159
SUP-Spot 35	Schlei	Rundtouren  	162
SUP-Spot 36	Schluchsee	Rundtouren  	165
SUP-Spot 37	Schmaler Luzin	Rundtouren   	167
SUP-Spot 38	Schwentine	Rundtouren   	172
SUP-Spot 39	Schweriner See	Rundtouren    	176
SUP-Spot 40	Senftenberger See	Rundtouren  	180
SUP-Spot 41	Silbersee	Rundtouren 	183
SUP-Spot 42	Sorpesee	Rundtouren  	185
SUP-Spot 43	Spreewald	Rundtouren    	188
SUP-Spot 44	Staffelsee	Rundtouren    	192
SUP-Spot 45	Steinberger See	Rundtouren  	196
SUP-Spot 46	Steinhuder Meer	Rundtouren   	198
SUP-Spot 47	Tegernsee	Rundtouren   	202
SUP-Spot 48	Templinersee	Rundtouren   	206
SUP-Spot 49	Unterbacher See	Rundtouren  	210
SUP-Spot 50	Walchensee	Rundtouren   	213