

VORWORT	4
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-TOUREN HAMBURG

ALSTERKANÄLE	<i>p</i>    	18
AUSSEN- UND BINNENALSTER	<i>p-p</i>    	30
EPPENDORF, ALSTERDORF, EIMSBÜTTEL	<i>p</i>    	44
ALSTEROBERLAUF	<i>p</i>   	58
BILLERHÜDER INSEL	<i>p</i>  	68
WILHELMSBURGER INSELPARK	<i>p</i>   	76
DOVE- & GOSE-ELBE	<i>p</i>  	86
NEUALLERMÖHE	<i>p</i>  	94
BILLE	<i>pp</i>  	102

SUP-TOUREN HAMBURGER UMLAND

NEETZE	<i>p</i> 	110
ESTE	<i>pp</i> 	118
LÜHE	<i>p-pp</i>  	126
SCHWINGE & STADE	<i>p-pp</i>  	134
KRÜCKAU	<i>p-pp</i> 	144
GLÜCKSTADT	<i>p</i> 	152

DER AUTOR	162
BINNENSCHIFFFAHRTSZEICHEN	KLAPPE VORNE
SYMBOLERKLÄRUNG	KLAPPE HINTEN INNEN

p = ANSPRUCH DER TOUREN  = EINKEHRMÖGLICHKEITEN