

Vorwort .....	6
---------------	---

## *Im Südwesten*

Auf der Enz	
<i>Von Bietigheim zur Rommelmühle</i> .....	10
St. Leoner See	
<i>Naturidylle und glasklares Wasser</i> .....	12
Auf der Rems	
<i>Zwischen Fachwerk und Landschaftspark</i> .....	14
Basics: Rauf aufs Brett .....	16
Auf dem Neckar	
<i>Von Walheim zu den Hessigheimer Felsengärten</i> .....	20
Auf dem Neckar	
<i>Rundtouren bei Ludwigsburg</i> .....	22
Auf dem Neckar	
<i>Tübingen – zwischen Altstadt und Natur</i> .....	24
Titisee	
<i>Idylle im Hochschwarzwald</i> .....	26
Bucher Stausee	
<i>Zwischen Limes und Mittelalter</i> .....	28
Auf der Iller	
<i>Von Senden nach Ulm</i> .....	30
Auf der Donau	
<i>Zwischen Stadt und Naturparadies bei Ulm</i> .....	32
Bodensee	
<i>Alpenblick bei Kressbronn</i> .....	34
Bodensee	
<i>Um die Insel Reichenau</i> .....	36

## **2 Inhalt**

## Auf Schweizer Gewässern

Zürichsee	
<i>Am Westufer zur Limmatmündung</i>	40
Auf dem Rhein	
<i>Wasservergnügen mitten in Basel</i>	42
Bielersee	
<i>Genuss für Seele und Gaumen</i>	44
Vierwaldstättersee	
<i>Zwischen Buochs und Rütenen</i>	46
Vierwaldstättersee	
<i>Von Stansstad ins Horwer Seebeken</i>	48
Klöntalersee	
<i>Ein Gebirgssee in Glarus</i>	50
Brienzsee	
<i>Naturjuwel im Berner Oberland</i>	52
Thunersee	
<i>Zu den St.-Beatus-Höhlen</i>	54
Oeschinensee	
<i>Mit dem Rucksack zur SUP-Tour</i>	56

## Im Südosten und darüber hinaus

Foggensee	
<i>Paddeln im Disneyland</i>	60
Eibsee	
<i>Kaltes, klares Wasser</i>	62
Auf der Würm	
<i>Gegen den Strom</i>	64
Auf der Altmühl	
<i>Leben am Limes</i>	66
Chiemsee	
<i>Blaue Stunde</i>	68

## Auf der Wörnitz

<i>Schlangenlinien fahren</i>	70
-------------------------------	----

## Auf der Vils

<i>Zwischen Hahnbach und Kallmünz</i>	72
---------------------------------------	----

## Basics: Das richtige Material

## Pilsensee

<i>SUP-Kult und Kultur</i>	78
----------------------------	----

## Staffelsee

<i>Fantasiereise ins Blaue Land</i>	80
-------------------------------------	----

## Tegernsee

<i>Seen und gesehen werden</i>	82
--------------------------------	----

## Hallstätter see

<i>Großes Kino</i>	84
--------------------	----

## Achensee

<i>Fjord der Alpen</i>	86
------------------------	----

## Im Westen

### Baldeneysee

<i>DAS Wassersportrevier im Ruhrgebiet</i>	90
--	----

### Bevertalsperre

<i>Kanadafeeling in Nordrhein-Westfalen</i>	92
---	----

### Biggesee

<i>Geliebtes Sauerland</i>	94
----------------------------	----

### Diemelsee

<i>Paradies für Wassersportler</i>	96
------------------------------------	----

### Dortmund-Ems-Kanal

<i>Erst urbaner Raum, dann herrliche Natur</i>	98
--	----

### Basics: Geschichte des SUPs

<i>100</i>	
------------	--

### Auf der Mosel

<i>Weinberge, soweit das Auge reicht</i>	102
--	-----

### Auf der Ruhr

<i>Idyll im Ballungsraum</i>	104
------------------------------	-----

Rursee	
<i>Tiefblaues Wasser und sattgrüne Wälder.....</i>	106
Auf der Werse	
<i>Urwaldfeeling in der Nähe von Münster .....</i>	108
Auf der Lahn	
<i>Mit dem SUP auf Romantiktour .....</i>	110

## *In der Mitte*

Edersee	
<i>Faszinierendes auf und unter dem Wasser.....</i>	114
Auf der Weser	
<i>Zwischen Vlotho und Minden .....</i>	116
Zwischen Leine und Ihme	
<i>Unterwegs in Hannover .....</i>	118
Basics: Die richtige Technik.....	120
Auf der Werra	
<i>Von Amt Creuzburg bis Treffurt.....</i>	124
Hohenwarte-Stausee	
<i>Auf dem Thüringischen Meer .....</i>	126

## *Im Osten*

Im Spreewald	
<i>Ein sagenhaftes Paddelvergnügen .....</i>	130
Auf der Havel	
<i>SUP-Kultur in Potsdam .....</i>	134
Müggelsee	
<i>Neu-Venedig oder Schloss Köpenick? .....</i>	138
Basics: Sicherheit auf dem Wasser .....	140
Weisse Elster und Karl-Heine-Kanal	
<i>Auf dem SUP-Board durch Leipzig .....</i>	144

Neuseenland	
Wassersportrevier im Süden von Leipzig .....	146
Im Nordosten	
Plauer See	
Perfekter Sonnenuntergang .....	152
Auf der Alten Fahrt	
Zwischen Müritz, Mirow und Oberer Havel.....	154
Mecklenburgische Kleinseenplatte	
Zehn Seen auf einer Tour .....	156
Krumminer Wiek	
Naturjuwel fern von Touristenströmen .....	160
Auf der Warnow	
Von Rostock bis Warnemünde .....	162
Salzhaff Rerik	
An der Ostseeküste .....	164
Schweriner See	
Der zweitgrößte See Norddeutschlands .....	166
Kieler Förde	
Unterwegs in der »Segel-Hauptstadt«.....	168
Auf der Schwentine	
Viele Möglichkeiten zur Tierbeobachtung.....	170
Basics: Touren und Equipment .....	172
Haddebyer Noor	
Auf den Spuren der alten Wikinger .....	176
Kellersee	
Idyll in der Holsteinischen Schweiz.....	178
Möllner Seenplatte	
Vielseitiges Wassersportparadies .....	180
Ratzeburger See	
Von der Dominsel	
zum Fährhaus Rothenhusen .....	182

Im Nordwesten	
Auf der Treene	
Durch Wiesen, Weiden, Felder und Wälder .....	186
Ostersielzug und Westersielzug	
Auf Wasserstraßen durch Friedrichstadt .....	188
Auf der Trave	
Paddelvergnügen bei Bad Oldesloe .....	190
Auf der Stör	
Naturidyll und absolute Ruhe.....	192
Auf der Alster	
Im Norden Hamburgs .....	194
Hamburg auf der Bille	
Rund um die Billerhuder Insel .....	196
Vom Stadtparksee zur Außenalster	
Rundtour im Herzen Hamburgs.....	198
Auf der Gose-Elbe	
Rundtour durch die Vier- und Marschlande .....	200
Kanäle in Wilhelmsburg	
Der Wilhelmsburger Inselpark in Hamburg .....	202
Basics: Wenn das Wandern mit dem SUP	
zur Lebensform wird .....	204
Auf Grachten in Emden	
Durch das »Venedig des Nordens« .....	208
Auf der Ilmenau	
Mit dem SUP-Board nach Lüneburg .....	210
Auf der Lühe	
Unterwegs im Alten Land .....	212
Autoren .....	214
Impressum .....	216