

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

Im Südwesten

Auf der Enz	
<i>Von Bietigheim</i>	
<i>zur Rommelmühle.....</i>	10
St. Leoner See	
<i>Naturidylle und glasklares Wasser</i>	12
Auf der Rems	
<i>Zwischen Fachwerk</i>	
<i>und Landschaftspark</i>	14
Basics: Rauf aufs Brett	16
Auf dem Neckar	
<i>Von Walheim zu den</i>	
<i>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</i>	
<i>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 Seebecken</i>	48
Klöntalersee	
<i>Ein Gebirgssee in Glarus</i>	50
Brienzersee	
<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

Forggensee	
<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	74
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
Biggensee	
<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	100
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
Weißer 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 Insepark 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