

Einleitung	8
Boote und Zubehör	9
Kanadier	10
Kajak	12
Maße und Formen	13
Materialien	17
Paddel	23
Schwimmweste	26
Bootswagen	28
Spritzdecken, Persenning und Lukendeckel	29
Wasserdicht verpackt	30
Sicherheitsausrüstung	32
Leinen und Gurtbänder	33
Schwamm	35
Reparatur-Set	35
Transport	35
Kajak vs. Kanadier: Butter bei die Fische – welches Boot passt zu mir?	36
Grundlegende Paddeltechniken	39
Kanadier	41
Kajak	50
Sicher auf dem Wasser unterwegs	58
Seen	59
Flüsse	60
Hindernisse	65
Sog und Schwell	71
Notfälle	71
Kenterung	73
Rettungsmanöver	75

Die Tour	78
Bevor es losgeht	79
Tourenplanung	79
Recherche, Vorbereitung und Information unterwegs	81
Packliste	84
Unterwegs	90
Leben in der Natur	90
Beladen des Boots	93
Die Tagesetappe	94
Wetter, Tageslicht, Wassertemperaturen	96
Orientierung	101
Vorschriften, Seezeichen und Betonung	104
Paddeln im Team	107
Übernachtung	108
Wasser	110
Essen	112
Hund an Bord	114
Glossar	116
Index	126