

Alles rund ums Paddeln

Verhalten und Sicherheit	9
Paddeln und Naturschutz	9
Wahl des Kanus	11
Packraft und Kanutransport auf dem Pkw	12
Kanu mieten	13
Zurück zum Auto, Tipp: Faltrad	14
Notwendiges Kanuzubehör	14
Ausrüstung	
<i>Kleidung</i>	15
<i>Schlafen</i>	15
<i>Kocher & Küche</i>	16
<i>Verstauen</i>	17
Checklisten	18
„Kleine Kajak- & Canadier-Fahrschule“	20

Natur- & Kulturhistorisches

Fränkische Schmankerln	38
Levi Strauss	88
Der Urvogel Archaeopteryx	177
Kloster Weltenburg	208

Stadtrundgänge & Wanderungen

Wanderung Basilika Gößweinstein, 8 km	97
Bamberg	311
Würzburg	314
Nürnberg	316
Wanderung Kloster Andechs, 10 km	319
München	320
Regensburg	322
Passau	324

Die Kanutouren

Tourenübersichtskarte & Zu den Touren und Handhabung des Buches	25-26
1 - Die Fränkische Saale von Bad Neustadt nach Gemünden a.Main	94 km, 3-5 Tage 27
2 - Der Obere Main von Hausen / Bad Staffelstein nach Bamberg	42 km, 2 Tage 41
Extratour: Mit dem Kanu durchs Weltkulturerbe Bamberg	9 km 50
3 - Der Untere Main von Bamberg nach Aschaffenburg	300 km, 7-10 Tage 53
4 - Die Regnitz von Fürth nach Bamberg	65 km, 3 Tage 79
5 - Die Wiesent von Doos nach Ebermannstadt	23 km, Tagestour 91
6 - Die Pegnitz von Neuhaus nach Hohenstadt	25 km, Tagestour 101
7 - Die Naab von Oberwildenau nach Regensburg	101 km, 4-5 Tage 111
8 - Die Vils von Amberg nach Kallmünz	41 km, 2 Tage 127
9 - Der Schwarze Regen von Regen nach Blaubach	48 km, 2 Tage 137
10 - Der Regen von Blaubach nach Regensburg	110 km, 5 Tage 149
11 - Die Altmühl von Gunzenhausen nach Töging/Dietfurt a.d.Altmühl	125 km, 6 Tage 165
12 - Die Wörnitz von Oettingen nach Donauwörth	47 km, 2 Tage 185
13 - Die Donau von Donauwörth nach Passau	288 km, 7-10 Tage 195
14 - Der Inn von Rosenheim nach Passau	195 km, 5-7 Tage 219
15 - Die Salzach von Freilassing nach Simbach / Braunau am Inn	66 km, 2 Tage 235
16 - Chiemsee Westufer & Alz von Seebruck nach Altenmark	28 & 17 km, 2 Tage 247
17 - Die Mittlere Isar von Freising nach Moosburg	18 km, Tagestour 257
18 - Die Obere Isar von Lenggries nach München-Thalkirchen	60 km, 2 Tage 263
19 - Die Loisach von Farchant nach Wolfratshausen	76 km, 4 Tage 275
20 - Ammersee Rundtour & Amper von Stegen nach Fürstenfeldbruck	40 & 21 km, 3 Tage 289
21 - Die Iller von Sonthofen nach Kempten	24 km, Tagestour 301
Wichtige Adressen und Buchtipps für Paddler	326
Binnenschifffahrtszeichen & Schallsignale	333
Erklärung der Symbole in den Tourenkarten & Bundeswasserstraße	Umschlag hinten