

## 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	
Kleidung	15
Schlafen	15
Kocher & Küche	16
Verstauen	17
Checklisten	18
„Kleine Kajak- & Canadier-Fahrschule“	20

## Natur- & Kulturhistorisches

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

## Stadttrundgänge & 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
<b>1 - Die Fränkische Saale</b> von Bad Neustadt nach Gemünden a.Main	94 km, 3-5 Tage
<b>2 - Der Obere Main</b> von Hausen/Bad Staffelstein nach Bamberg	42 km, 2 Tage
Extratour: Mit dem Kanu durchs <b>Weltkulturerbe Bamberg</b>	9 km
<b>3 - Der Untere Main</b> von Bamberg nach Aschaffenburg	300 km, 7-10 Tage
<b>4 - Die Regnitz</b> von Fürth nach Bamberg	65 km, 3 Tage
<b>5 - Die Wiesent</b> von Doos nach Ebermannstadt	23 km, Tagestour
<b>6 - Die Pegnitz</b> von Neuhaus nach Hohenstadt	25 km, Tagestour
<b>7 - Die Naab</b> von Oberwildenau nach Regensburg	101 km, 4-5 Tage
<b>8 - Die Vils</b> von Amberg nach Kallmünz	41 km, 2 Tage
<b>9 - Der Schwarze Regen</b> von Regen nach Blaibach	48 km, 2 Tage
<b>10 - Der Regen</b> von Blaibach nach Regensburg	110 km, 5 Tage
<b>11 - Die Altmühl</b> von Gunzenhausen nach Töging/Dietfurt a.d.Altmühl	125 km, 6 Tage
<b>12 - Die Wörnitz</b> von Oettingen nach Donauwörth	47 km, 2 Tage
<b>13 - Die Donau</b> von Donauwörth nach Passau	288 km, 7-10 Tage
<b>14 - Der Inn</b> von Rosenheim nach Passau	195 km, 5-7 Tage
<b>15 - Die Salzach</b> von Freilassing nach Simbach / Braunau am Inn	66 km, 2 Tage
<b>16 - Chiemsee Westufer &amp; Alz</b> von Seebruck nach Altenmarkt	28 & 17 km, 2 Tage
<b>17 - Die Mittlere Isar</b> von Freising nach Moosburg	18 km, Tagestour
<b>18 - Die Obere Isar</b> von Lenggries nach München-Thalkirchen	60 km, 2 Tage
<b>19 - Die Loisach</b> von Farchant nach Wolfratshausen	76 km, 4 Tage
<b>20 - Ammersee Rundtour &amp; Amper</b> von Stegen nach Fürstenfeldbruck	40 & 21 km, 3 Tage
<b>21 - Die Iller</b> von Sonthofen nach Kempten	24 km, Tagestour
Wichtige Adressen und Buchtipps für Paddler	326
Binnenschifffahrtszeichen & Schallsignale	333
Erklärung der Symbole in den Tourenkarten & Bundeswasserstraße	Umschlag hinten