

Inhalt

4 Vorwort

9 Wanderweg Wasser

10 Möglichkeiten
10 Kosten
11 Risiken

15 Boote

16 Bootstypen
19 Material
25 Auswahl des Bootes
26 Glossar Kanu-Details
36 Kanu-Zubehör

45 Gewässerkunde

46 Seen und Kanäle
47 Küsten
49 Fließgewässer

57 Paddeltechnik

58 Grundlagen
65 Steuerschläge
65 J-Schlag
68 C-Schlag
68 Schlag mit angewinkeltem Paddel
69 Bogenschlag
71 Zieh- und Hebelschlag
73 Bug- und Heckziehschlag und -hebel
74 Kastenschlag und Kreisschlag
74 Wriggen
76 Teamwork
77 Kombinierte Schläge im Zweier

79 Trimm und Ballast
80 Manöver für Fortgeschrittene

93 Hindernisse

94 Hindernisarten
108 Hindernisse umgehen

119 Sicherheit

120 Gefahren erkennen und vermeiden
120 Verhalten bei Kenterungen
122 Retten
123 Boot bergen
126 Unterkühlung

129 Auf Fahrt

130 Planung ist der halbe Erfolg
137 Orientierung
137 Kanu-Camping
141 Tipps zum Winter-Paddeln

145 Beliebte Kanuregionen

146 Deutschland
167 Frankreich
175 Schweden
179 Polen, Masuren

183 Anhang

184 Kanu-Glossar
186 Register
191 Bildnachweis
192 Die Autoren