

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