

## Inhalt

7 Vorwort

### 10 Wanderweg Wasser

---

12 Möglichkeiten

12 Kosten

13 Risiken

### 16 Boote

---

18 Bootstypen

21 Material

27 Auswahl des Bootes

28 Glossar Kanu-Details

38 Kanu-Zubehör

### 46 Gewässerkunde

---

48 Seen und Kanäle

49 Küsten

51 Fließgewässer

### 58 Paddeltechnik

---

60 Grundlagen

67 Steuerschläge

67 J-Schlag

70 C-Schlag

70 Schlag mit angewinkeltem Paddel

71 Bogenschlag

73 Zieh- und Hebelschlag

75 Bug- und Heckziehschlag und -hebel

75 Kasten- und Kreisschlag

76 Wriggen

77 Teamwork

78 Kombinierte Schläge im Zweier

- 81 Trimm und Ballast
- 82 Manöver für Fortgeschrittene
- 83 Hohe Paddelstütze
- 85 Flache Paddelstütze
- 86 Kanten / Kehrwasser-Fahren
- 91 Seilfähre vorwärts / rückwärts
- 93 Führen (Streichen)

## **94 Hindernisse**

---

- 96 Hindernisarten
- 110 Hindernisse umgehen

## **120 Sicherheit**

---

- 122 Verhalten bei Kenterungen
- 124 Retten
- 125 Boot bergen
- 128 Unterkühlung

## **130 Auf Fahrt**

---

- 132 Planung ist der halbe Erfolg
- 135 Ausrüstung
- 139 Unterwegs
- 143 Tipps zum Winter-Paddeln

## **146 Anhang**

---

- 155 Kanu-Glossar
- 157 Register
- 160 Der Autor