

Das Erlebnis	10
Boote	12
Kajak contra Kanadier	13
Materialien, Gewichte und Preise	14
Maße und Form: Die Merkmale des Kanadiers	23
Zubehör	29
Paddel	30
Schwimmwesten, Bootswagen	32
Persenning und Spritzdecken	34
Lenzgefäß, Leinen, Griffe	35
Sitze und Kniepolster	37
Reparatur-Set, Auto und Dachgepäckträger	38
Kosten	39
Paddeltechnik	40
Der Trimm	41
Fitness	41
Sitzpositionen	42
Einsetzen und Anlanden	42
Grundschläge	44
Die Paddelstütze	54
Rückwärtspaddeln	56
Paddeln zu zweit	57
Seen	61
Flüsse	63
Vorbereitung der großen Fahrt	72
Zielauswahl und Planung	73
Packliste	75
Anfahrt	84

<b>Auf Wanderfahrt</b>	<b>85</b>
<hr/>	
Vom Umgang mit der Natur	86
Einladen	88
Orientierung	89
Zeltplatz	92
Wasser	94
Essen	95
Wetter	100
Wilde Tiere	100
Notfälle	102
Wassertemperaturen	103
Kenterung	104
Verständigung	110
Hobbys	111
<b>Hindernisse</b>	<b>112</b>
<hr/>	
Brücken und Wehre	113
Umsetzhilfen	115
Schleusen	116
Natürliche Hindernisse	116
Treideln	117
Tragen des Bootes	119
Schiffahrt	121
Sperrgebiete	123
<b>Literatur, Glossar</b>	<b>125</b>
<hr/>	
Literatur	126
Glossar	129
<b>Index</b>	<b>141</b>
<hr/>	