

Zu diesem Buch 11

**Ein Plädoyer für das Kanuwandern 13**

Wie alles anfing 15

Wider einige Vorurteile 16

Erlebnishunger und Abenteuerlust 18

Raus in die Natur 20

Aktivitäten und Erfolgserlebnisse 22

Selbstorganisation 22

**Was man von einer Kanuwanderfahrt wissen sollte 25**

Daten und Fakten zum Kanu 27

Das Kanu 27

Kanufahren kann jeder 28

– Das Ein- und Aussteigen 29

– Die Bootsfrage 30

– Haltung des Paddels 30

– Grundform des Paddelns 30

– Steuern 31

– Kentern 32

Kanufahren bietet eine gute Möglichkeit für einen aktiven  
Urlaub 32

Gewässer gibt es überall 33

Im Kanu gibt's genügend Platz 33

Kein Problem beim Umtragen 33

Ein Kanu paßt auf jedes Dach 34

Vorbereitung und Planung 36

Wie komme ich zu einem Boot? 36

Wohin soll es gehen? 37

Erste Informationen und/oder der Gang in den Kartenladen 37

Beachtenswertes zur Wanderroute 39

Die Ausrüstung 42

Kanuausrüstung und Zubehör 42

– Halteschlaufen 42

– Treidelleine 42

– Auftriebskörper 42

– Schwimmweste 43

– Stechpaddel 43

– Bootswagen 43

– Spritzdecke 44

– Schwamm 45

Checkliste für das Bootszubehör 45

Reparaturset und Reparaturanleitung 45

– Reparaturset für Kunststoffboote 45

– Reparaturanleitung 45

Checkliste für das Reparaturmaterial 46

Werkzeug 46

– Spaten 47

– Säge 47

– Beil 48

– Hammer 48

– Zange 48

– Sonstiges 48

Checkliste Werkzeug 49

Küchenmaterial 49

Checkliste Küchenmaterial 51

Die wichtigsten Lebensmittel 52

– Welche Gewürze? 53

Menü-Vorschläge 53

– 1. Pfannkuchen 53

– 2. „Campingfraß“ 53

– 3. Curryreis mit Rind 54

– 4. Bratkartoffeln mit Rührei und Speck 54

– 5. Kartoffeln mit Kräuterquark 54

Checkliste Lebensmittel 55

Persönliche Ausrüstung 56

– Schlafsack 56

- Iso-Matte 57
- Klamotten 57
- Regenzeug 57
- Eßgeschirr 57
- Sonstiges 58
- Checkliste persönliche Ausrüstung 58
- Zeltausrüstung 59
- Erste Hilfe 60
- Checkliste Erste-Hilfe-Ausrüstung 60

## **Im Kanu unterwegs – am Beispiel Schweden 63**

- Vorüberlegungen zu Schweden 65
  - Das Jedermannsrecht (Allemansrätten) 66
- Unsere Tour im Dalmland 71
  - Informationen übers Dalmland 71
    - Lage 71
    - Anfahrt 71
    - Landschaft 72
    - Das Seengebiet 73
    - Sommer im Dalmland 74
    - Das Kanuland 75
  - Skizzen, Karten und Tourenbeschreibungen 76
- Kanuerlebnisse „On Tour“ 81
- Unsere Tour im Smaland 94
  - Informationen, Skizzen, Karten und Tourenbeschreibungen 94
- Viel Gips und ein Jahrhundertsommer 100
  - Kanu III – Bericht über die Schwedenreise 100
- Weitere Informationen zu Schweden 110

## **Hinweise und Tips zur Bundesrepublik Deutschland und zu ausgewählten Ländern Europas 115**

- Allgemeine Hinweise und Tips 117
  - Bundesrepublik Deutschland 117
    - Die Lahn 118
    - Die Mosel 118

- Der Main 118
- Der Neckar 119
- Die Donau 119
- Die Naab 120
- Der Regen 120
- Die Altmühl 120
- Die Weser 120
- Die Aller 120
- Hamburg und Schleswig-Holstein 121
- Niedersachsen und nördliches Nordrhein-Westfalen 121
- Der Rhein 121
- Kartenmaterial 121
- Verkehrsregeln und Bestimmungen auf deutschen Gewässern 122
- Kennzeichnungspflicht von Sportbooten 122
- Finnland 123
- Norwegen 125
- Dänemark 126
- Großbritannien 126
- Irland 127
- Benelux-Länder 128
  - Niederlande 128
  - Belgien 129
  - Luxemburg 129
- Frankreich 129
- Alpenländer 131
  - Österreich 131
  - Schweiz 131
- Südeuropa 131
  - Italien 132
  - Spanien und Portugal 133
  - Jugoslawien und Griechenland 133
- Der Ostblock 134
  - Rumänien 135
  - Ungarn 135
  - Die ČSSR 136
  - Polen 137

Anhang 138

Bücher 138

Landkarten 138