



Einleitung













SUP-Spot Übersicht	4
Handhabung des Reiseführers	8
Einleitung	10
Verhalten in der Natur	12
Warnung und Haftungsausschluss	12
Basiswissen und Grundtechniken des Stand Up Paddlings	14

50 SUP-Spots in Deutschland

SUP-Spot 1	Altmühl	One-Way-Route  	28
SUP-Spot 2	Ammmersee	Rundtouren / One-Way-Route   	32
SUP-Spot 3	Außenalster	Rundtouren    	38
SUP-Spot 4	Baldeneysee	Rundtouren   	45
SUP-Spot 5	Behlersee	Rundtouren   	49
SUP-Spot 6	Bleilochtalsperre	Rundtouren  	53
SUP-Spot 7	Bodensee, Bodman	Rundtouren   	56
SUP-Spot 8	Bodensee, Lindau	Rundtouren   	60
SUP-Spot 9	Bodensee, Reichenau	Rundtouren   	64
SUP-Spot 10	Chiemsee	Rundtouren    	68
SUP-Spot 11	Dümmer See	Rundtouren  	73
SUP-Spot 12	Forggensee	Rundtouren   	77
SUP-Spot 13	Großer Müggelsee	Rundtouren    	81
SUP-Spot 14	Großer Plöner See	Rundtouren    	85



Bleilochtalsperre

SUP-Spot 15	Großes Meer	Rundtouren 	90
SUP-Spot 16	Halterner Stausee	Rundtouren 	94
SUP-Spot 17	Hochrhein	One-Way-Route 	98
SUP-Spot 18	Hunte	Rundtouren 	102
SUP-Spot 19	Kleiner Brombachsee	Rundtouren 	105
SUP-Spot 20	Kleiner Zernsee	Rundtouren 	109
SUP-Spot 21	Kochelsee	Rundtouren 	114
SUP-Spot 22	Krakower Seen	Rundtouren 	117
SUP-Spot 23	Krossinsee	Rundtouren 	120
SUP-Spot 24	Laacher See	Rundtouren 	124
SUP-Spot 25	Lahn	One-Way-Route 	126
SUP-Spot 26	Leipzig, Weiße Elster	Rundtouren 	130
SUP-Spot 27	Leppinsee	Rundtouren 	134
SUP-Spot 28	Listertalsperre	Rundtouren 	138
SUP-Spot 29	Lübeck, Trave	Rundtouren 	140
SUP-Spot 30	Lychen, Wurlsee	One-Way-Route 	144
SUP-Spot 31	Markkleeberger See	Rundtouren 	148
SUP-Spot 32	Rätzsee	Rundtouren 	151
SUP-Spot 33	Rurtalsee	Rundtouren 	155
SUP-Spot 34	Saar	Rundtouren / One-Way-Route 	159
SUP-Spot 35	Schlei	Rundtouren 	162
SUP-Spot 36	Schluchsee	Rundtouren 	165
SUP-Spot 37	Schmalzer Luzin	Rundtouren 	167
SUP-Spot 38	Schwentine	Rundtouren 	172
SUP-Spot 39	Schweriner See	Rundtouren 	176
SUP-Spot 40	Senftenberger See	Rundtouren 	180
SUP-Spot 41	Silbersee	Rundtouren 	183
SUP-Spot 42	Sorpesee	Rundtouren 	185
SUP-Spot 43	Spreewald	Rundtouren 	188
SUP-Spot 44	Staffelsee	Rundtouren 	192
SUP-Spot 45	Steinberger See	Rundtouren 	196
SUP-Spot 46	Steinhuder Meer	Rundtouren 	198
SUP-Spot 47	Tegernsee	Rundtouren 	202
SUP-Spot 48	Templinersee	Rundtouren 	206
SUP-Spot 49	Unterbacher See	Rundtouren 	210
SUP-Spot 50	Walchensee	Rundtouren 	213