

Jürgen Gerlach

Der Kajak

Das Lehrbuch für
den Kanusport

2. erweiterte Auflage

BUSSESEEWALD

Inhalt

Vorwort 6
Danksagung 7

Vor dem Einbooten 8
Einbooten und Paddelschläge 22
Kentern und Rollen 52

Zahmwasser 66

Wildwasser 74

Boote und Ausrüstung 80
Auf dem Wildfluß 92
Sicherheit und Rettung 116

Salzwasser 130

Boote und Ausrüstung 133
Auf dem Meer 140
Orientieren 147
Wetterkunde 148
Wellen 152
Rettungsmethoden 162

Risiken im Kanusport 176

Speilbootfahren 185

Detailliertes Inhaltsverzeichnis 198
Kanu-Infos 199