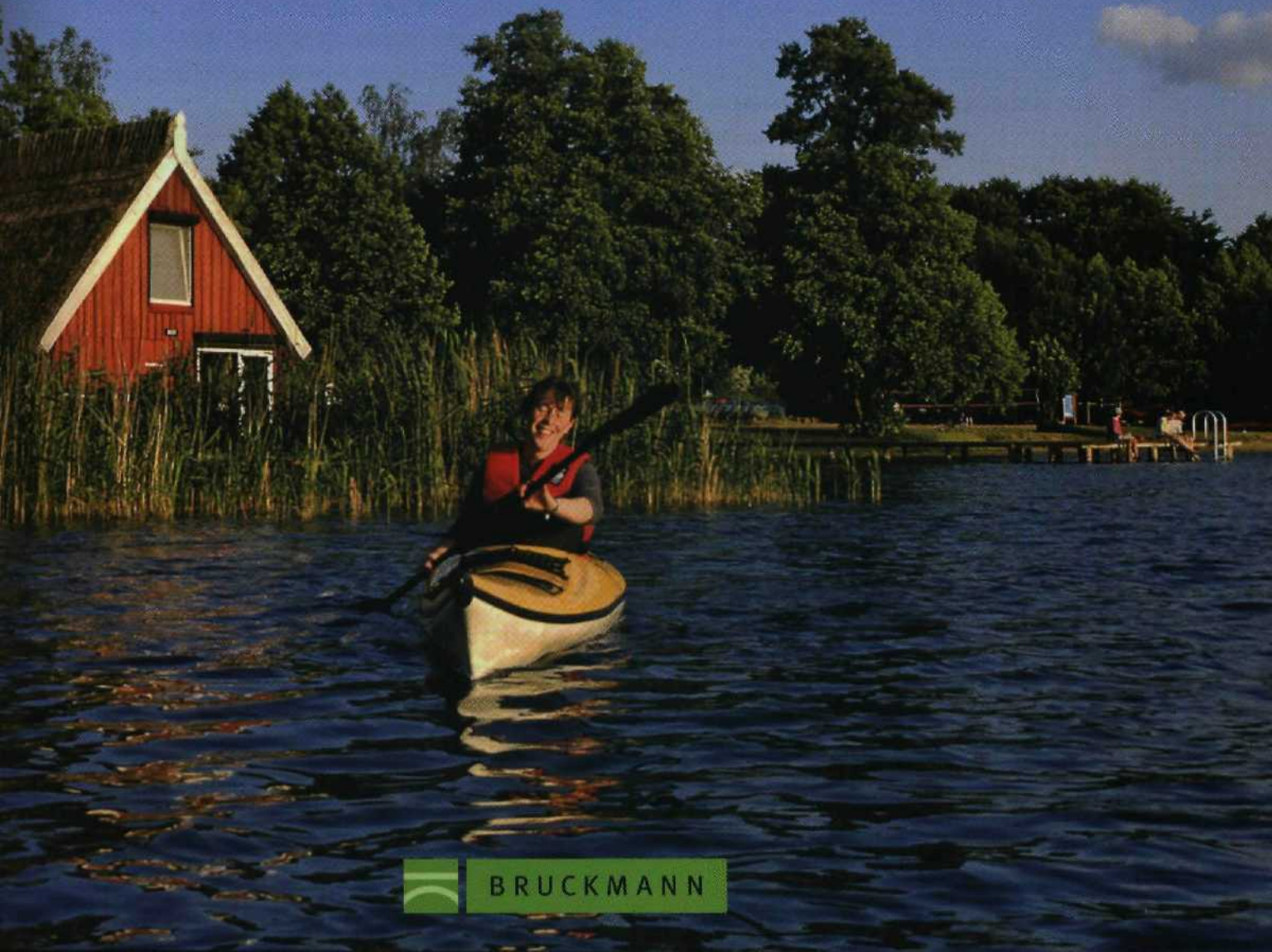


Michael Hennemann

# Deutschland zu Fluss

Die 50 schönsten  
Kanurouten von List  
bis Oberstdorf und  
Selfkant bis Görlitz





# Inhalt

## Kanuland Deutschland

### GANZ OBEN: SCHLESWIG-HOLSTEIN UND HAMBURG

#### 1 Treene: Von Langstedt nach Friedrichstadt

Vorbei an neugierigen Kühen durch Geest  
und Marsch

#### 2 Schwentine: Von Plön nach Preetz Mit dem Kanu durch die Holsteinische Schweiz

#### 3 Trave: Von Bad Oldesloe nach Hamberge Kanuwanderung im Herzen Holsteins

#### 4 Wakenitz: Von Rothenhusen nach Lübeck Amazonas des Nordens

#### 5 Alster: Von Poppenbüttel zur Außenalster Das grüne Band der Hansemetropole



Steg an der Treene in Freesendelf

### 9 DER NORDWESTEN: NIEDERSACHSEN 28

#### 6 Ostfriesland: Rundtour auf Leda und Jümme 30

16 Paddeln in Ostfriesland

#### 7 Hase: Von Bersenbrück nach Meppen 32

18 Paddeln im Emsland

#### 8 Hunte: Von Wildeshausen nach Oldenburg 34

20 Spritzige Fahrt durch die Wildeshauser Geest

#### 9 Oste: Von Sittensen nach Bremervörde 36

22 Flusskleinod zwischen Heide und Nordsee

#### 10 Wümme: Von Lauenbrück nach Rotenburg 38

24 Flussromantik pur

#### 11 Böhme: Von Tetendorf nach Walsrode 40

Kurvenreich durch die Lüneburger Heide

#### 12 Aller: Von Brenneckenbrück nach Verden 42

Durch die Norddeutsche Tiefebene  
der Weser entgegen

#### 13 Ilmenau: Von Medingen nach Lüneburg 48

Auf den Spuren des weißen Goldes

#### 14 Jeetzel: Von Müggenburg nach Hitzacker 50

Entdeckertour im Wendland

#### 15 Oker: Von Schladen nach Braunschweig 52

Fachwerk, viel Grün und flotte Strömung



Paddler beladen an der Kanustation Mirow ihre Boote.

**IM WESTEN:  
RUND UMS RUHRGEBIET 68**

22 Ems: Von Warendorf nach Lathen 70  
Ferienfahrt vom Münsterland ins Emsland

23 Werse: Von Angelmodde bis zur Mündung in die Ems 72  
Paddeltour durch Münsters Vorgärten

24 Ruhr: Von Wetter nach Essen 74  
Grünes Herz im Kohlenpott

25 Wupper: Von Wupperhof nach Opladen 76  
Hüpfendes Wasser im Bergischen Land

26 Sieg: Von Wissen nach Siegburg 78  
Spritzige Gepäckfahrt zwischen Bergischem Land und Westerwald

27 Rur: Von Heimbach nach Zerkall 80  
Mit flotter Strömung durch die Rureifel

**IM NORDOSTEN: MECKLENBURG UND NÖRDLICHES BRANDENBURG 54**

16 Warnow: Von Weitendorf nach Eickhof 56  
Ein quirliger Wald- und Wiesenfluss

17 Alte Fahrt: Von Mirow zur Bolter Schleuse 58  
Traumtour durchs Seerosenparadies

18 Obere Havel: Von Kratzeburg nach Neustrelitz 60  
Mit dem Kanu durch den Nationalpark

19 Rätzsee – Gobenowsee – Labussee 62  
Rundtour über idyllische mecklenburgische Seen

20 Feldberger Seen und Küstriner Bach: Von Feldberg nach Lychen 64  
Urige Landschaft und glasklares Wasser

21 Rheinsberg Rhin: Von Rheinsberg nach Zippelsförde 66  
Lebhaftes Kleinflussabenteuer in Brandenburg



Die Ems führt mitten durch das idyllische Telgte.