



Damit Sie gut vorbereitet zu einer Paddeltour durch den winterlichen Spreewald starten können, haben wir für Sie einige Tipps:

Paddeln Sie kurze Strecken von etwa 1 bis 3 Stunden, je nach eigener Kondition und Wetterlage. Wenn möglich, immer mit der Strömung paddeln und nie allein unterwegs sein.

Ihre Ausrüstung:

- robuste, wasserdichte Outdoor-Kleidung mit dichten Hals- und Armabschlüssen
- für längere Touren Fleeceunterwäsche drunter ziehen
- wasserdichte Stiefel mit griffiger Sohle, damit der Ein- und Ausstieg nicht zur Rutschpartie wird
- Stiefel am besten mit herausnehmbarem Thermo-Innenschuh (hält schön warm, lässt sich leicht trocknen)

- wasserabweisende oder -dichte Spritzdecke, die man sich gegebenenfalls über die Knie legen kann
- Handschuh, Tipp: Skihandschuh oder Neoprenhandschuh
- winddichte Fleece-Mütze, gegen den Schutz von Spritzwasser kann man eine Neoprenhaube drunter ziehen
- heißes Getränk in der Thermoskanne, vielleicht auf zwei kleine Kannen aufteilen, damit eines davon etwas länger warm hält
- Sonnenbrille, falls die Sonne ordentlich scheint und das Schneeweiß „blind“ macht
- bei längeren Touren Snacks für unterwegs, da in der Winter-saison einige Gaststätten entlang der Wasserwanderwege nicht geöffnet sind
- Wechselsachen, die in der Tonne mitgeführt werden, falls Sie unfreiwillig über Bord gehen
- nie ohne Karte paddeln! Touren unter [www.spreekapitaen.de](http://www.spreekapitaen.de)