

Inhalt

1	In dem wir einen Zentimeter verlieren, aber einen Meilenstein gewinnen	7
	Mut zur Kommunikation	17
2	In dem wir unser altes Leben wegpacken	19
	Eine Fahrtenyacht wählen und ausrüsten	23
3	In dem wir endlich loslassen und viel gewinnen	25
	Segelkenntnisse	28
4	In dem wir den Spuren der Wikinger folgen.....	30
	Hafenmanöver.....	36
5	In dem wir Skandinavien hinter uns lassen	38
	Der Dreitagestörn.....	41
6	In dem wir Urlaub vom Meer machen.....	43
	Das Dingi	49
7	In dem wir in Einklang mit der Natur kommen	50
	Segeln im Nebel	57
8	In dem wir in die Wikingerzeit zurückversetzt werden	58
	Ankern	64
9	In dem wir die dunkle Kraft genießen lernen.....	66
	Ersatzteile und Werkzeuge	73
10	In dem wir zu echten Hochseeseglern werden	75
	Biskaya-Taktiken.....	81
11	In dem wir die ersten Fahrtensegler kennenlernen	83
	Gäste an Bord	90
12	In dem Bernardo uns die wichtigste Lektion erteilt	92
	Die Bordschule	101
13	In dem wir unser Bestes tun, um vor dem Segeln zu warnen	105
	Versicherungen	116
14	In dem wir den Kurs ändern	118
	Seekrankheit	125
15	In dem die Kinder uns zu den Wolkengipfeln führen.....	127
	Kommunikation	139

16	In dem wir eine Schlacht verlieren, aber die Liebe zum einfachen Leben gewinnen	141
	<i>Atlantic Rally for Cruisers – ARC</i>	150
17	In dem wir unsere letzten Vorbereitungen treffen	152
	<i>Proviantieren für den Atlantik</i>	163
18	In dem wir einen Ozean überqueren	165
	<i>Fischen</i>	193
19	In dem wir über Hochs und Tiefs reflektieren	195
	<i>Passatwindsegeln</i>	203
20	In dem wir dem Paradies sehr nahe kommen	207
	<i>Diesel und Gas</i>	214
21	In dem wir im Hier und Jetzt nicht an die Zukunft denken wollen	217
	<i>Abfall</i>	227
22	In dem wir ein kleines Stückchen Frankreich besuchen und ein Gefühl für das alte England bekommen	228
	<i>Kochen</i>	237
23	In dem wir von der gängigen Route in der Karibik abweichen Sicherheit	239
	<i>247</i>	247
24	In dem wir Abschied nehmen	249
	<i>Routen aus der Karibik</i>	255
25	In dem wir wie durch das All gleitend eine merkwürdige Insel erreichen	257
	<i>Strom an Bord</i>	265
26	In dem Herb uns zu jeder Zeit sicher leitet	267
	<i>Bürokratie und einklarieren</i>	278
27	In dem wir die Azoren verlassen und ein Versprechen abgeben	280
	<i>Wetter</i>	284
28	In dem wir den harten Weg gehen	287
	<i>Die Bordtoilette</i>	296
29	In dem wir unsere Anfangserwartungen überprüfen	297
	<i>Extra-Crew</i>	303
30	In dem das frühere Leben wieder zum Vorschein kommt ...	305
	 Technisches	314
	Danksagung	320