

Inhalt

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

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