

# Inhalt

Meerwärts .....	8
Zehn Boote – zehn Leben .....	12
Das Schiff »Kathena nui« .....	24
Lust auf Segeln .....	32
Meer und Abenteuer .....	52
Sinn und Motiv eines Törns .....	58
Die Kosten einer Fahrt .....	70
Überlegungen zum Entwurf .....	84
Der Bootsbauwerkstoff .....	96
Größe und Eignung .....	104
Die Takelage .....	116
Segel sind mehr .....	136
Arbeitsplatz: Deck und Cockpit .....	152
Einrichtung unter Deck .....	162
Ausrüstung, Technik, Zubehör .....	176
Anker & Ankern .....	216
Anmerkungen zur Sicherheit .....	234

Routen im Wind .....	<b>246</b>
Vorbereitung auf einen Sturm .....	<b>268</b>
Sturmtaktik: Kampf mit den Wellen .....	<b>278</b>
Angst machen – Furcht haben .....	<b>300</b>
Der Einzelkämpfer .....	<b>308</b>
Allein und stark .....	<b>318</b>
Astronavigation einfach gemacht .....	<b>330</b>
Segeln bei Nacht .....	<b>356</b>
Fit sein und die Gesundheit .....	<b>366</b>
Ernährung an Bord .....	<b>380</b>
Das Log-Tagebuch .....	<b>400</b>
Fahrtensegeln am Beispiel »Pusteblume« .....	<b>410</b>
Auf Schiffssuche .....	<b>450</b>
Nie wieder – Fragen und Antworten .....	<b>460</b>
Inbesitznahme eines Bootes .....	<b>492</b>
Etwas Geschichte – Daten und Fakten .....	<b>498</b>