

Inhaltsverzeichnis

Einleitung 5

Kapitel 1. Surfen lernen für Anfänger 6

1.1. Die ersten Schritte im Wasser 6

1.2. Tipps für die richtige Technik 7

1.3. Wo man die besten Surfkurse findet. 7

1.4. Tipps für den Umgang mit Ängsten. 8

1.5. Die Surf-Community einbeziehen 9

Kapitel 2. Die besten Surfspots weltweit 10

2.1. Hawaii – Der Geburtsort des Surfens 10

2.2. Australien – Von Bondi Beach bis Margaret River 11

2.3. Kalifornien – Die legendären Wellen der Westküste 11

2.4. Portugal – Surfparadiese an der Algarve 11

2.5. Indonesien – Die Wellen von Bali und beyond. 12

Kapitel 3. 80 Herausforderungen für Surfer. 13

3.1. Herausforderung 1-10: Die besten Wellen reiten. 13

3.2. Herausforderung 11-20: Surf-Events besuchen 24

3.3. Herausforderung 21-30: Neue Techniken ausprobieren 35

3.4. Herausforderung 31-40: Abwechslungsreiche Surfspots
erkunden 46

3.5. Herausforderung 41-50: Surfkurse und Workshops. 57

3.6. Herausforderung 51-60: Abenteuer abseits der Wellen. 68

3.7. Herausforderung 61-70: Kulturelle Entdeckungen
in Surfgebieten 79

3.8. Herausforderung 71-80: Nachhaltigkeit und Umweltschutz
im Surfen 90

Kapitel 4. Ausrüstung für Surfer	101
4.1. Die Wahl des Surfboards	101
4.2. Neoprenanzüge – Die richtige Größe und Dicke.	102
4.3. Zubehör – Leashes, Wachs und mehr	103
 Kapitel 5. Surf-Kultur und -Lebensstil	104
5.1. Die Surfer-Community	104
5.2. Nachhaltigkeit im Surfen.	105
5.3. Surfmusik und -filme, die man gesehen haben muss	105
5.4. Mode und Lifestyle	106
 Fazit	108