

Vorwort	9	TEIL 3	DIE VERSCHIEDENEN SEGEL UND RIGGS 99
Einleitung	11		Drei Riggs zur Wahl100
TEIL 1			Das Standard-Rigg101
ES GEHT LOS	13		Das Radial-Rigg104
(BEZIEHT SICH AUF ALLE LASER-RIGGS)			Das 4.7-Rigg113
Das Boot zusammenbauen	14		Die Laser-Klassenvereinigung124
Aufriggen	24		
Segeltheorie	30		
Das erste Mal segeln	34		
Den Laser pflegen	39		
TEIL 2			
BESSER WERDEN	41		
(BEZIEHT SICH AUF ALLE LASER-RIGGS)			
Ablegen	42		
Halbwind- und Raumschotskurse	46		
Kreuzen	54		
Wenden	60		
Vor dem Wind	64		
Halsen	70		
Die Zwei-Drehungen-Strafe	75		
Kentern	78		
Anlanden	82		
Regattasegeln	86		