

Vorwort	9
Einleitung	11
TEIL 1	
ES GEHT LOS	13
(BEZIEHT SICH AUF ALLE LASER-RIGGS)	
Das Boot zusammenbauen	14
Aufrigen	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 Raumschotkurse	46
Kreuzen	54
Wenden	60
Vor dem Wind	64
Halsen	70
Die Zwei-Drehungen-Strafe	75
Kentern	78
Anlanden	82
Regattasegeln	86
TEIL 3	
DIE VERSCHIEDENEN SEGEL UND RIGGS	99
Drei Riggs zur Wahl	100
Das Standard-Rigg	101
Das Radial-Rigg	104
Das 4.7-Rigg	113
Die Laser-Klassenvereinigung	124