

# Inhalt

<b>Einleitung</b>	6
<b>Nachhaltiges Segeln</b>	8
<b>Karte mit allen Törns</b>	15

## NORDEUROPA

<b>Törn 1 Schottland</b> Die Äußeren Hebriden	16
<b>Törn 2 Norwegen</b> Die Lofoten und die Vesterålen	22
<b>Törn 3 Schweden</b> Der Stockholmer Schärengarten	28
<b>Törn 4 Finnland</b> Der Åland-Archipel und Helsinki	34
<b>Törn 5 Deutschland</b> Die Ostseeküste	40
<b>Törn 6 England</b> Die Scilly-Inseln	48

## SÜDEUROPA

<b>Törn 7 Frankreich</b> Die Binnenwasserstraßen	54
<b>Törn 8 Frankreich</b> Die Côte d’Azur	60
<b>Törn 9 Spanien</b> Die Nordwestküste	66
<b>Törn 10 Italien</b> Sizilien und seine Inseln	72
<b>Törn 11 Kroatien</b> Die Küste Dalmatiens	78
<b>Törn 12 Griechenland</b> Die Ionischen Inseln	84
<b>Törn 13 Türkei</b> Die Küste der Ägäis	90

## DER ATLANTIK

<b>Törn 14 Der Atlantik</b> Die Atlantiküberquerung	96
--	----

## **NORDAMERIKA**

Törn 15	<b>Die Karibik</b> St. Vincent und die Grenadinen	102
Törn 16	<b>Die Karibik</b> Die Britischen Jungferninseln	108
Törn 17	<b>Mexiko</b> Der Golf von Kalifornien	114
Törn 18	<b>USA</b> Die San-Juan-Inseln	120
Törn 19	<b>USA</b> Der Intracoastal Waterway	126
Törn 20	<b>Kanada</b> Der Huronsee	132

## **SÜDOSTASIEN**

Törn 21	<b>Thailand</b> Phuket und die Phang-Nga-Bucht	138
---------	--	-----

## **DER INDISCHE OZEAN**

Törn 22	<b>Der Indische Ozean</b> Die Seychellen	144
---------	---	-----

## **AUSTRALASIEN**

Törn 23	<b>Australien</b> Die Pfingstsonntags- inseln	150
Törn 24	<b>Neuseeland</b> Auckland und die Bucht der Inseln	156

## **DER PAZIFIK**

Törn 25	<b>Der Pazifische Ozean</b>	162
---------	-----------------------------	-----

### **WENN SIE HERAUSFORDERUNGEN MÖGEN**

Die Cookinseln

<b>Vorbereitungen</b>	168
<b>Empfohlene Lektüre</b>	171
<b>Stichwortverzeichnis</b>	172
<b>Danksagung</b>	176