

Foreword von Tania Aebi	8
Wie alles begann	13
Endlich!	23
Portugal, Portimão	30
Gibraltar	32
Gibraltar–Kanarische Inseln: 650 Seemeilen	33
Lanzarote	37
Lanzarote–Gran Canaria: 130 Seemeilen	52
Gran Canaria	52
Gran Canaria–Kapverdische Inseln: 780 Seemeilen	66
Sal	70
Sal–São Nicolau: 85 Seemeilen	72
São Nicolau	73
São Nicolau–Sint Maarten: 2223 Seemeilen	80
Sint Maarten	97
Neujahr!	102
STAD AMSTERDAM	103
Sint Maarten–Îles des Saintes: 154 Seemeilen	108
Îles des Saintes	109
Îles des Saintes–Dominica: 20 Seemeilen	109
Dominica	110
Dominica–Bonaire: 450 Seemeilen	113
Bonaire	116
Bonaire–San-Blas-Inseln: 670 Seemeilen	126
San-Blas-Inseln	130
San Blas–Panama: 80 Seemeilen	134
Colón	135
Colón–Panama, Panamakanal: 43 Seemeilen	139
Panama	141
Panama–Las Perlas: 50 Seemeilen	142
Las Perlas	142
Las Perlas–Galápagos: 900 Seemeilen	144
Galápagos	151

Galápagos–Hiva Oa: 3000 Seemeilen	156
Hiva Oa	172
Hiva Oa–Tahiti: 700 Seemeilen	175
Tahiti	179
Tahiti–Moorea: 18 Seemeilen	184
Moorea	184
Moorea–Bora Bora: 130 Seemeilen	187
Bora Bora	188
Bora Bora–Tonga: 1300 Seemeilen	192
Tonga	202
Tonga–Fidschi: 470 Seemeilen	204
Suva	207
Suva–Vanuatu: 600 Seemeilen	210
Port Vila	214
Port Vila–Australien: 2400 Seemeilen	218
Darwin	235
Darwin–Südafrika: 6000 Seemeilen	243
Südafrika, Durban	281
Durban–Port Elizabeth: 420 Seemeilen	283
Port Elizabeth	285
Port Elizabeth–Kapstadt: 470 Seemeilen	286
Kapstadt	291
Kapstadt–Sint Maarten: 5800 Seemeilen	293
Finish!	318
Anhang	320
Dank	324