

# INHALT

<b>VORWORT</b>	<b>7</b>	
<b>EINFÜHRUNG</b>	<b>9</b>	
<b>TEIL 1</b>	<b>VORBEREITUNG</b>	<b>11</b>
	Zusammenstellung der Ausrüstung	<b>12</b>
	Trimmeinrichtungen und ihre Funktion	<b>16</b>
<b>TEIL 2</b>	<b>DER TRIMM</b>	<b>43</b>
	Vorbereitungen am Boot	<b>44</b>
	Grundeinstellungen	<b>51</b>
	Einstellungen verfeinern	<b>58</b>
	Vorwind-Einstellungen	<b>64</b>
	Spinnaker	<b>68</b>
	Feintrimm mit zwei Booten	<b>74</b>
	Problemlösungen	<b>76</b>
<b>TEIL 3</b>	<b>ARBEITEN AM BOOT</b>	<b>85</b>
	Benötigte Ausrüstung	<b>86</b>
	Beschläge am Rumpf anbringen	<b>87</b>
	Tauwerksarbeiten	<b>92</b>
	Reparaturen an Rumpf und Anhängen	<b>97</b>
	Arbeiten am Rigg	<b>100</b>
	Segelreparatur und Pflege	<b>102</b>
<b>SCHLUSSWORT</b>	<b>105</b>	