

| | | |
|--|----|---|
| KURS FREIHEIT! | 4 | ZWISCHEN ROCHEN UND REMOTE WORK |
| DIE NORDWESTLICHE MITTELMEERKÜSTE ALS VORGARTEN | 10 | |
| | | IM ZICKZACKKURS VON GROSSBRITANNIEN NACH GUADELOUPE |
| KURS AUF KREATIVITÄT ZWISCHEN ARCHIPELEN | 18 | |
| | | EIN INSELPARADIES ZUM ABTAUCHEN |
| AUF DER SUCHE NACH KULTUR UND KITE-SPOTS | 26 | |
| | | EIN TRIP ABSEITS AUSGESEGELTER ROUTEN |
| VIELE WEGE FÜHREN INS BLAUE OHNE PLAN VOM VANLIFE ZUM BOATLIFE | 38 | |
| | | AUF EINEM KUTTER DURCH DIE SCHOTTISCHEN HEBRIDEN |
| | 42 | |
| | | EIN LEBEN AUF SEE FÜR IMMER UND EWIG |
| AUF UMWEGEN MIT EINEM KATAMARAN NACH HAWAII | 50 | |
| | | CALIFORNIA DREAMING AUF EINEM SELBST GEBAUTEN HOLZKUTTER |
| ZWISCHEN SCHMETTERLINGEN UND SOUL FOOD IN DER TÜRKISCHEN ÄGÄIS | 56 | |
| | | AUF DER BARFUSSROUTE VON NORWEGEN NACH NEUSEELAND |
| EIN JAHR AUSZEIT: VON SCHWEDEN IN DIE KARIBIK UND ZURÜCK | 64 | |
| | | 124 |

| | | | |
|--|-----|--|-----|
| ABENTEUER IM REICH DER BUCKELWALE | 132 | ABENTEUER JENSEITS DER POLARKREISE | 198 |
| MIT WENIGER MEER ERLEBEN | 144 | MIT EINEM UMGEBAUTEN RETTUNGSBOOT ÜBER DEM POLARKREIS | |
| SEGELN ZWISCHEN KORALLEN UND KROKODILEN | 148 | ÜBER WILDE WELLEN ZUM WEISSEN PLANETEN | 202 |
| VON DER SOLOSEGLERIN ZUR Umweltaktivistin | 156 | DURCH DAS EIS IN DIE KARIBIK | 208 |
| VON BRITISH COLUMBIA BIS NACH MEXIKO | 162 | VON GEISTERSTÄDTEN UND GLETSCHERN | 220 |
| EINE FAMILIE UND IHR ABENTEUERSPIELPLATZ GRÖNLAND | 172 | MIKROABENTEUER IM TINY SAILBOAT | 230 |
| VON MITTWINTER BIS MITTSOMMER ANS NORDKAP | 180 | VOM SPEEDBOOT ZUM AUTARKEN RAUMSCHIFF | 240 |
| IM LAND DER ORCAS, POLARLICHTER UND VERSCHNEITEN GIPFEL | 188 | INDEX | 248 |
| | | IMPRESSUM | 254 |
| | | | 256 |