

# INHALT

8	<b>Freiheit hat ihren Preis</b>
	Vorwort, Wilfried Erdmann
14	<b>Sie will segeln</b>
28	<b>Allein mit dem Wind</b>
36	<b>Auf See in die Freiheit</b>
62	<b>Barbados im Blick</b>
70	<b>Insel der Träume</b>
76	<b>Getrennte Wege</b>
84	<b>Hoch am Wind und kühle Drinks</b>
94	<b>Anguillas weiße Pracht</b>
100	<b>Krank und am Ruder</b>
106	<b>Kurs Bermuda</b>
114	<b>St. George's Harbour</b>
120	<b>Kampf mit den Flauten</b>
162	<b>Ein Hauch von Behagen</b>
170	<b>Nelsons Blut</b>
182	<b>Ingeborgs Resümee</b>

194 **Anhang**

Anmerkungen zu ULTIMA RATIO

Das war an Bord

Die Kosten der Ozeanrunde

Fünf Rezepte

202 **Seemännische Ausdrücke**