

# Inhalt

Einleitung	8
------------	---

## Teil 1: Das Boot

1. Konstruktion	10
2. Segel und Segeltrimm	20
3. Pflege und Instandsetzung von Segeltuch	58
4. Riggs: Festigkeit und Konstruktion	62
5. Rigg: Aufbau und Trimm	70
6. Das Rigg für Hochseeregatten – <i>Entwicklungen und Erfahrungen aus den »Global Challenge«-Rennen</i>	82
7. Taktronik – <i>Navigation mit dem Computer</i>	90

## Teil 2: Vorbereitung und Planung

8. Der Faktor Mensch – <i>Auswahl und Training der Crew</i>	100
9. Äußere Einflüsse – <i>vom Umgang mit dem Wetter</i>	138
10. Proviant	148
11. Bekleidung	164
12. Medizinisches	170

## Teil 3: Auf See

13. Die Grundlagen des Wettsegelns	202
14. Hochseeregatten	222
15. Notriggs und -reparaturen	238
16. Schwerwettersegeln und Überleben	244
Index	270