

<b>Vorwort</b>	<b>3</b>
<b>Kapitel 1 - Physik des Segelns</b>	<b>8</b>
Warum kann ein Boot gegen den Wind segeln?	9
Unter Wasser	10
Druckpunkte	10
Querkraft versus Vortrieb	14
<b>Kapitel 2 - Ein schneller Rumpf</b>	<b>16</b>
Das Unterwasserschiff	17
Weniger ist mehr - Das Gewicht	22
<b>Kapitel 3 - Ein sicheres Rigg und schneller Trimm</b>	<b>24</b>
Trimnhilfen: Wanten- und Achtertagsspanner	26
Vorstag-Einstellung und Mastfall	30
Die optimale Vorspannung der Wanten	34
Sicher in den Mast	44
<b>Kapitel 4 - Vorstagspannung und Mastkrümmung</b>	<b>52</b>
Das Topprigg	53
Das 7/8-Rigg	60
15/16-Riggs	64
Der Achtertagsspanner	64
Wieviel Vorstagspannung verträgt mein Boot?	66

## **Kapitel 5 - Die Trimminginstrumente des Großsegels 72**

Großschot und Traveller	73
Der Baumniederholer	74
Der Twist	78
Profilkontrolle	78
Das Cunningham	78
Ein flaches Profil durch Unterliekstrecker und Mastkrümmung	82
Weitere Trimminginstrumente	82
Welcher Trimm ist der Richtige?	82
Der Baumniederholer kontrolliert den Twist	88
Segellatten	90

## **Kapitel 6 - Die Trimminginstrumente des Vorsegels 100**

Twist im Vorsegel	101
Profil	101
Anstellwinkel	102
Kompromisse	106
Leinenverstellung	110
Der Trimm	110
Der Anstellwinkel des Vorsegels	116
Steuerberater	122

## **Kapitel 7 - Welcher Trimm für welches Boot? 126**

Die Balance	132
-------------	-----

## **Kapitel 8 - Kurse am Wind** **136**

Leichtwindtrimm	137
Mittelwindtrimm	140
Starkwindtrimm	144
Die vier Phasen am Wind	148
Die optimale Geschwindigkeit	148
„Kleine Reffkunde“	152

## **Kapitel 9 - Raumschotskurse** **156**

Leichtwindtrimm	157
Mittelwindtrimm	160
Starkwindtrimm	164

## **Kapitel 10 - Vor dem Wind** **170**

Der Schmetterling	171
Der Spinnaker	174
Die Ausrüstung	174
Vorbereitung	178
Das setzen des Spinnakers	182
Die Spinnakerhalse	186
Der Spinnakertrimm	186
Rudergehen bei auffrischendem Wind	198
Das Bergen des Spinnakers	202
Der Bergeschlauch	202
Gennaker- und Blisterhandling	206
Setzen und Bergen aus dem Cockpit	206

Trimmen mit Halsleine und Schoten	210
Die Gennakerhalse	210
<b>Kapitel 11 - Trimmtabellen</b>	<b>216</b>
Trimmtable eines Topp-getakelten Mastes	222
Trimmtable eines 7/8-Riggs mit gepfeilter Saling	226
Trimmtable eines 7/8-Riggs mit Backstagen	230
<b>Stichwortverzeichnis</b>	<b>234</b>