

# INHALT

## EINFÜHRUNG

Speedfahren – das irre Gefühl . . . . .	6
---	---

## GLEITEN

Gleiten – Voraussetzung für moderne Fahrtechnik . . . . .	12
Gleitbretter – im richtigen Material liegt der Erfolg . . . . .	17
Wie gut surfe ich? Selbsterkenntnis für die persönliche Brettwahl . . . . .	24
Das richtige Revier zum Gleiten-lernen . . . . .	28
Gleiten – die richtige Fahrtechnik . . . . .	28
Frühgleiten verdoppelt den Spaß . . . . .	37
Pumptechnik hilft beim Angleiten . . . . .	40
Die Kunst, bei weniger Wind im Gleiten zu bleiben . . . . .	40
Die Mastschiene hilft beim richtigen Trimm . . . . .	44
Höhegleiten – Speed auf der Kreuz . . . . .	48
Gleiten in Manövern – Halse ohne Speedverlust . . . . .	51

## HOCHGESCHWINDIGKEIT

Kleinere Bretter für Starkwind . . . . .	56
Die richtige Körperhaltung: Feintuning für Brett und Rigg . . . . .	60
Die richtige Segelführung: Unterliek aufs Deck bringt mehr Speed . . . . .	61
Brust-, Hüft- oder Sitztrapez? . . . . .	64
Der Schleudersturz ist bald vergessen . . . . .	66
Schluß mit dem Spin Out . . . . .	69
Überholen – schneller als andere . . . . .	76
Taktik des Überholens: Luvkampf oder Leedurchbruch . . . . .	79
Body-Drag – ein rasantes Speedmanöver . . . . .	82
Tugend in der Not: Springen über Kappelwellen . . . . .	85

## DAS OPTIMALE SPEEDMATERIAL

Die schnellsten Boards . . . . .	88
Die Bedeutung der Scoop-Rocker-Linie . . . . .	92
Angleiten ist auch vom Brettgewicht abhängig . . . . .	94
Die Steifigkeit des Materials beeinflusst den Speed . . . . .	94
Flextail – Kompromiß für Speed und Manöver . . . . .	97
Speed-Tuning am Brett . . . . .	98
Die optimalen Speedriggs für jedes Fahrkönnen . . . . .	98
Schneller mit dem richtigen Trimm . . . . .	104
Schnelle Finnen ohne Spin Out . . . . .	106

## SPEEDWEEKS

Wettkämpfe für Speedpiloten . . . . .	110
Sämtliche Weltrekorde seit 1977 . . . . .	111
Michael Pucher: Wie ich den Speedrekord fuhr . . . . .	118