

# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	6	<b>5 Der Cat-Trim</b> .....	71
<b>Einleitung</b> .....	8	Gewichtstrimm – Das Grundprinzip ...	71
<b>1 Der Catamaran –</b>		Gewichtstrimm in Abhängigkeit von	
<b>Merkmale und Funktionselemente</b> .....	9	Kurs und Windgeschwindigkeit .....	73
Grundlegende Klassifikationsmerkmale		Segeltrimm – Die Trimmeinrichtungen.	75
des Catamarans .....	9	Segeltrimm – Die Grundlagen .....	78
Bedienungs- und Funktionselemente ..	12	Segeltrimm in Abhängigkeit von Kurs	
Sicherheitsausrüstung .....	17	und Windgeschwindigkeit .....	80
Sicherheitscheck .....	18	Luv- und Leegierigkeit .....	81
		Trimmfahrten .....	82
<b>2 Der erste Törn</b> .....	19	<b>6 Das Kentern und Aufrichten</b> .....	83
Segelsetzen – Segelbergen .....	19	Nach dem Kentern .....	84
Sitzpositionen und Bewegungen über		Aufrichten aus der Seitenlage .....	87
das Trampolin .....	23	Aufrichten nach dem Durchkentern ..	89
Schot- und Steuerarbeit an Land .....	27	Sicherheitsregeln .....	91
Ausgangssituationen beim Ab- und		Kentern muß nicht sein .....	91
Anlegen .....	28	<b>7 Segelspaß hoch zwei – Trapezsegeln</b> ...	95
Die erste Segelaufgabe .....	30	Die Trapezeinrichtung .....	95
Revierinformationen .....	36	Trockenübungen .....	97
		Der erste Einstieg in Fahrt .....	103
<b>3 Die Basismanöver im Detail</b> .....	37	Die Arbeit im Trapez .....	104
Das Ablegen .....	37	<b>8 Notfälle – gibt’s die? .....</b>	109
Das Anfahren .....	40	Hilfe bei typischen Verletzungen .....	109
Das Stoppen .....	43	Notreparaturen .....	112
Verhalten bei Rückwärtsfahrt .....	44	Vom Umgang mit Notsignalen .....	113
Die Segelführung .....	45	Mann-über-Bord-Manöver .....	113
Die Wende .....	53	<b>9 Transport – Lagerung – Wartung</b> .....	115
Die Halse .....	59	Aussichten .....	118
Das Kreuzen .....	63		
Das Anlegen .....	64		
<b>4 Überlegungen zum Cat-Segeln</b> .....	66		
Voraussetzungen			
für schnelles Cat-Segeln .....	68		