

# Folkeboot Seminar

## Inhalt

### **Bootstrimm**

Boot - Ausrüstung - Mannschaft	Seite	3
Mast - Wanten/Stagen/Fallen	Seite	5
Segel	Seite	12

<b>Alu-Mast</b>	Seite	17
-----------------	-------	----

<b>Segel-Trimmanleitung</b>	Seite	19
-----------------------------	-------	----

<b>Hochleistungssegeln</b>	Seite	25
----------------------------	-------	----

<b>Regattavorbereitung</b>	Seite	26
----------------------------	-------	----

Allgemeines / Technische Vorbereitung		
Wetter	Seite	27

Vor einer Regatta / Mental		
Fehler vermeiden	Seite	29

<b>Manöverablauf und Aufgabenverteilung</b>	Seite	30
---	-------	----

Mittelmann / Vorschiff / Steuermann

<b>Regattasegeln mit dem Folkeboot</b>	Seite	34
--	-------	----

Vor dem Start  
Start  
Nach dem Start  
Aufgabenverteilung

<b>Wie segelt man schnell</b>	Seite	40
-------------------------------	-------	----

<b>Die Segel</b>	Seite	43
------------------	-------	----

Warum segelt ein Boot vorwärts?		
Tuchentwicklung		
Schnitte für Folkebootsegel		
Wie kommt der Bauch in das Segel?	Seite	47
Trimmhilfen für die Segelprofilierung	Seite	50
Historisches	Seite	51

<b>Vermessungsvorschriften</b>	Seite	52
--------------------------------	-------	----

<b>Mastbiegekurve</b>	Seite	55
-----------------------	-------	----

<b>Ausrüstung</b> gem. Klassenvorschriften	Seite	56
--	-------	----

<b>Instrumente an Bord</b>	Seite	57
----------------------------	-------	----

<b>Mini Folkeboot</b>	Seite	58
-----------------------	-------	----

<b>Nützliche Adressen</b>	Seite	59
---------------------------	-------	----