

Dank an alle Mitwirkenden.....	4	20. Thermik finden und Verbesserung deines Steigens.....	69
Zum Autor.....	5	21. Sollfahrt und Tipps.....	84
Vorwort.....	6	22. Grau ist alle Theorie.....	90
1. Überlegungen zum motorlosen Flug.....	8	23. Gebirgs-Segelflug.....	95
2. Persönliche Voraussetzungen.....	12	24. Wind- und Wellensegelflug.....	107
3. Frauen.....	16	25. Gefahren.....	123
4. Segelflieger-Ausdrücke.....	22	26. Wenn einmal gar nichts geht.....	127
5. Leistungsangaben und Wettbewerbsklassen.....	24	27. Sauerstoff.....	129
6. Segelflug-Ausbildung.....	26	28. Piloten-Ausrüstung.....	130
7. Dein Erster Alleinflug.....	33	29. Flug nach Pesariis.....	132
8. Fluglizenz und Funkkurs.....	36	30. Reglements für den dezentralen Wettbewerb, damals und heute.....	138
9. Kosten und Dauer der Ausbildung.....	37	31. 1.000km und noch weiter.....	142
10. Thermische Aufwinde.....	38	32. Wettbewerbserfahrungen.....	154
11. Begegnung mit einem Geier.....	44	33. Dein Verein.....	162
12. Erlebnis mit Steinadler.....	45	34. Projekt: Segelflug-Expedition nach China.....	164
13. Hangaufwind.....	47	35. Bestleistungen, Weltmeister und Weltrekorde.....	176
14. Ein Hangflug-Erlebnis.....	52	36. Weitere Fotos.....	187
15. Höhenmesser – Flughöhe – Luftdruck.....	55	Literatur, Websites und Videos.....	190
16. Dein erster Streckenflug.....	57	Schlusswort.....	191
17. Deine erste Außenlandung.....	60		
18. Meine erste Außenlandung.....	66		
19. Meine zweite (Not-) Außenlandung.....	67		