

## Regattatraining für Fortgeschrittene

Für unsere fortgeschrittenen Segler wurden dieses Jahr drei Regattatrainings durchgeführt. Los ging's am 7. Mai mit einem Lasertraining mit Andreas Weinberger. Andi ist, bevor er in den 49er umgestiegen ist, selbst einige Jahre Laser-Ranglistenregatten gesegelt und hatte den Teilnehmern dementsprechend einiges zu sagen. Zuerst wurden an Land die verschiedenen Trimmöglichkeiten durchgesprochen. Diese wurden dann auf dem Wasser beim Absegeln eines Dreieckskurses praktisch eingeübt. Andi gab hier dann jedem Teilnehmer noch individuelle Tipps zur Verbesserung. Insgesamt war es ein sehr gelungenes Training mit immerhin 9 Teilnehmern.

Das nächste Training fand am 05. Juni statt. Thema diesmal war das Spinnaker-Segeln. Trainer war Andy Jung, früherer 420er-Segler und inzwischen im Korsar aktiv. Gestartet wurde mit einer kurzen Power-Point-Präsentation über das Spinnaker-Segeln. Hier wurden alle Manöver kurz durchgesprochen und auch anhand von Videos veranschaulicht. Zur Sprache kam auch der Manöverplan, den jede Crew aufstellen sollte, um die persönlichen Schwächen zu erkennen und den Ablauf des Manövers zu verbessern. Danach wurden alle Manöver nochmal direkt am Boot, aber noch an Land durchgesprochen. Im Anschluss wurde alles natürlich auf dem Wasser geübt und verbessert.

Das dritte Training am 30.07. leitete Christian Häring. Christian ist Besitzer vom Segelladen Häring in Haunstetten. Außerdem selbst erfolgreicher Segler und auch Trainer. Er widmete sich der Regattataktik. Der Schwerpunkt lag dabei auf dem Start. Da an diesem Tag ein guter Wind wehte, wurden in einer kurzen Besprechung die wichtigsten Fakten zum Start und die geplanten Übungen durchgesprochen. Dann ging's aufs Wasser! Zunächst wurden einige Trainingsstarts durchgeführt und Christian notierte sich zu jedem Teilnehmer Verbesserungsmöglichkeiten, aber auch was schon gut gemacht wurde. Im Anschluss sollten alle Teilnehmer versucht mit ihren Booten möglichst direkt an einer Boje stehen zu bleiben. Auf der Stelle stehen zu können und dabei sein Boot im Griff zu haben ist eine wichtige Eigenschaft um gute Starts durchführen zu können. In einer Abschlussbesprechung gab Christian dann jedem Teilnehmer noch praktische Tipps mit auf den Weg!

Zum Abschluss gilt unser Dank den 3 Trainern! Alle drei Veranstaltungen waren sehr gut, und wir hoffen das im nächsten Jahr wiederholen oder sogar noch intensivieren zu können!

Zum Abschluss gibt's ein paar Bilder!











