

## Regattatraining für Kielboote. Abriss.txt

Regattatraining für Kielboote  
zur Information an die Vereine , resp. Kielbootsegler an saarl. Revieren

Ein kurzer Abriss

Nachfolgend wird ein Vorschlag zum Ablauf einer Schulung mit Zielführung zum Regattasegeln dargestellt

Erfahrungsgemäß sollten mehrere Trainingstermine angeboten werden. Die Inhalte der einzelnen Veranstaltungen können entweder

fortlaufend angeboten oder aber je nach Teilnehmerwunsch wiederholt werden.

1. Block: Überprüfung des Rigg-und Segeltrimms: Ist das Boot Lee-oder Luvgerig- oder optimal getrimmt? Nur beim

Gradauslauf beim Am-windkurs (bis 5 Grad Kränkung) wird eine optimale Bootsgeschwindigkeit am Wind erreicht.

Überprüfung der Liekstellung von Voprsegel und Großsegel. Die Achterlieken müssen über den Fockholepunkt resp Baumniederholer

gespannt werden können. Nur dann erzeugt das Segel den optimalen Vortrieb.

Notfalls Mangelbeseitigung durch entsprechende Optimierung der Trimmvorrichtungen am Boot.

2. Block Einüben der Startphase, hier sind mind. 2 Starttechniken und mind 2 Starttaktiken einzuüben. Hierzu ist es

sinnvoll an Land die jeweilige Starttechnik/Taktik theoretisch zu erläutern und anschließend in die Praxis umzusetzen.

3. Block Einüben der optimalen Segeltechnik auf unterschiedlichen Kursen durch Absegeln dieser Kurse in Verbund . Auch hier

wird die Umströmung der Segel in Abhängigkeit zum Kurs theoretisch erläutert um anschließend die Theorie umzusetzen.

Der Block 1 ist -wenn einmal von allen Teilnehmern durchlaufen- erledigt.

Block 2 hat eigentlich 4 Schwerpunkte und ist für den Ausgang einer Regatta signifikant entscheidend.

Folgende Schwerpunkte sollten angesprochen werden :

Schwerpunkt 1) fliegender Start: wie erreiche ich es mit möglichst hoher Geschwindigkeit die Startlinie zu überqueren .

Schwerpunkt 2) wie finde ich die beste Startseite der Startlinie- Start über BB-Bug oder STB-Bug ?

Schwerpunkt 3) wie starte ich, wenn alle Boote auf Backbord-also mit Vorfahrtsrecht starten?

Schwerpunkt 4) wie starte ich, ohne mich in einen Pulk zu begeben ?

Beim Block3 werden Anliegerkurse gesegelt mit Konzentration auf den Anstellwinkel der Segel zum

Wind in ständiger Anpassung zu den lokalen winddrehungen. Beim Am-wind-kurs konzentrieren wir uns auf den jeweils kleinsten

Winkel zum scheinbaren wind und lernen eine Böe optimal zu nutzen.

## Regattatraining für Kielboote. Abriss.txt

Soweit zum möglichen Inhalt.

Also: Training am:----- Schwerpunkt Riggtrimm, Einüben des Regattastartes (Schwerpunkt Starttechnik)

Training am-----Schwerpunkt Segeltrimm, Einüben der optimalen Segelstellung auf unterschiedlichen Kursen

Training am -----Schwerpunkt Regattastart mit kurzer Kreuz und Ziellauf(Schwerpunkt Starttaktik)

Die einzelnen Trainingsschwerpunkte können beliebig miteinander verbunden, oder einzelne auch öfter wiederholt werden, da

jeder Block für sich abgeschlossen und gleichwertig ist .

Zeitdauer einer Trainingsmaßnahme Beginn zwischen 13-14.00 Uhr- Dauer 3-max 4 Stunden, je nach Wind und Wetterlage. Für die

ersten Lernphasen sind Windstärken über 3 Beaufort nicht ratsam.

Für das Einüben von Starttechnik und Starttaktik wird eine Boje und ein Motorboot mit mind. einem Mann benötigt( Vorgabe der

Startzeit und Kontrolle eines möglichen Frühstartes). Für die Schulung Segeltrimm/Segelstellung kann der Trainer/Coach vom

mitlaufenden Motorboot Hinweise zur Liekstellung der Segel geben. Eigenkontrolle ist aber ebenfalls möglich.

Es wird kein Anspruch auf Vollständigkeit erhoben

Schon ab 3 Booten können wir die Schulung anlaufen lassen. Wenn nur einige kommen werden die übrigen auch hinzustoßen, es sei

denn es besteht überhaupt kein Interesse am Regattasegeln, ansonsten gibt es einen Mitnahme effekt, ich werde ebenfalls

einige Segler ansprechen. wir sollten auf jeden Fall ein trainingstermine anbieten.

Landesverband Saarl. Segler  
Pressewart

10.07.2009