

Regattatraining Rothsee

9./10. Mai 2005

Am Donnerstag, den 09. Mai 2005 fanden sich 16 Segler im Vereinsheim des Hilpoltsteiner Segelsportclubs Rothsee (HSSCR) ein, um am ersten diesjährigen Regattatraining der Klassenvereinigung teilzunehmen. Sie wurden vom HSSCR mit einem fürstlichen Frühstücksbuffet empfangen und fühlten sich in dem gemütlichen Vereinsheim mit Blick auf den See sofort wohl.

Es konnte losgehen: Zunächst schilderte jeder Teilnehmer seine bisherigen Segel- und Regattaerfahrungen, so dass Stefan Reichenbecher, der das Training gemeinsam mit Irene Reichenbecher durchführte, die Inhalte der zwei Tage auf die Belange der Trainingsgruppe abstimmen konnte. Da einige Anwesende kaum bis gar keine Erfahrung als Steuermann auf Regatten mitbrachten, wurden zunächst einige wesentliche Grundlagen anschaulich aufgefrischt.

Danach ging es raus auf das Wasser. In Begleitung von Sicherheitsbooten und der ortsansässigen Wasserwacht wurden verschiedene Manöver geübt. Stefan und Irene gaben von einem Begleitboot aus jedem einzelnen hilfreiche Hinweise, wie sie ihre Sitzposition und Segelstellung auf den verschiedenen Kursen verbessern können. Zu noch besonders unsicheren Teilnehmern kam Irene mit auf das Boot und gab direkt vor Ort Hilfestellungen. Abschließend wurde eine Startlinie ausgelegt und es konnten Regattastarts geübt werden. Vor allem das Erkennen, wann das eigene Boot die Startlinie passiert, fiel den Anfängern noch schwer. Nach mehrmaligem Üben und gezieltem Feedback nach Handheben beim vermeintlichen Queren der Startlinie, entwickelten jedoch alle Teilnehmer mehr und mehr ein Gefühl für die oft recht lebhaft Startsituation.

Jonny Brzank filmte die Aktivitäten auf dem Wasser, so dass nach der Praxisphase die verschiedenen Situationen auf Video analysiert und Verbesserungsvorschläge lebhaft diskutiert wurden. Nach dem Abendessen wurden Wettfahrtregeln gebüffelt. Es ist kaum zu glauben, dass diese eher trockene Materie so viel Vergnügen bereiten konnte: Stefan und Irene hatten ein von Ulli Finck entwickeltes Frage und Antwort Spiel als handliche Karten laminiert. Bis tief in die Nacht wurden anhand der Karten verschiedene Situationen in einer Regatta heftigst diskutiert, um dann stets mit der richtigen Lösung abgeglichen zu werden. Alle waren sich einig, dass sie in Zukunft, wenn sie „Raum“ über das Regattafeld hallen lassen, Regel 10, 11 oder 18 vor Augen haben werden.

Um Mitternacht wurde es dann feierlich. Das Licht erlosch, der Raum wurde langsam von einem die Treppe emporsteigendem Kerzenlicht sanft erhellt und zarte Töne entsprangen der Gitarre, die sich kurz darauf kräftig mit einem herzigen Happy Birthday Gesang verbanden. Die Sektkorken knallten und das Geburtstagskind Bernhard wurde mit Geburtstagstorte und vielen Glückwünschen gefeiert.

Am Freitag um 10.00 Uhr ging das Training nach einem leckeren Frühstück weiter. Zunächst wurde die Taktik beim Starten erläutert und diskutiert, um dann in der Praxis auf dem See geübt zu werden. Ein kleines Dreieck war auf dem Rothsee ausgelegt worden, so dass neben dem Start auch das Fahren der verschiedenen Kurse einer Wettfahrt realitätsnah geübt werden konnte. Am Vormittag herrschte ein moderater Wind, der ideale Bedingungen zum Üben bot. Nach dem Mittagessen frischte der Wind auf und das Regattasegeln konnte unter etwas sportlicheren

Bedingungen weiter geübt werden. Zurück im Clubhaus wurden verschiedene erlebte Situationen durchgesprochen und letzte unstimmige Punkte zu Vorfahrtsregeln oder Taktik geklärt. Da die zwei Tage von viel Regen und kalten Temperaturen begleitet waren, freuten sich nun alle erschöpft und zufrieden auf eine heiße Dusche.

Alle waren sich einig: Insbesondere die Anfänger wurden durch das Training motiviert und erhielten Sicherheit, zukünftig an Regatten zu steuern. Auch mit etwas mehr Erfahrung war es hilfreich, in der Regattasimulation mit Ruhe und Feedback die einzelnen Manöver zu optimieren. Ein herzliches Dankeschön an dieser Stelle an den gastgebenden Verein, der dem Training einen perfekten Rahmen gegeben und einen reibungslosen Ablauf gewährt hat. Vielen Dank auch vor allem an Stefan und Irene, die mit ihrem Wissen, ihrer unterstützenden Art und ihrem gutem Konzept, in dem das Verhältnis zwischen Theorie und Praxis sehr effektiv war und die Inhalte den Teilnehmern passgenau entsprochen haben, allen zwei schöne und vor allem lehrreiche Tage bereitet haben.

Grüße - Stefani und Bettina vom SCHO