



Laser Training Kroatien

Freitag:

Gegen 16:30 fuhren Christoph und ich in München los. Auf dem Weg trafen wir dann Frank vom Seebrucker Regatta Verein. Nach 7 langen Stunden Autofahrt kamen wir dann endlich in Pula (Kroatien) an. Unsere Trainerin Réka war bereits vor Ort. Später kam dann noch Akos, einer der Ungarn, der auch am Training teilnehmen wird, dazu. Danach bezogen wir unsere Apartments und gingen dann ins Bett.

Samstag:

Am Samstag mussten wir bereits um kurz vor 7 Uhr aufstehen, da wir um 8 Uhr den Termin hatten um das Motorboot zu Kranen. Zuerst fuhren wir in den Club um die Laser vom Trailer zu heben. Danach teilten wir uns dann auf. Christoph fuhr das Motorboot auftanken und dann damit zum Kranen. Réka und Frank machten die Anmeldung für die Regatta. Akos holte etwas zu essen und ich polierte mein Boot. Danach bauten Christoph, Frank und Akos ihre Boote auf, da es für 11 Uhr der Start geplant war. Alle segelten Radial da keine Gruppe bei den Standards zusammen gekommen war und es auch sehr sehr viel Wind hatte. Ich ging mit Réka zusammen aufs Motorboot um ein paar Fotos zu schießen. Ich wollte auch nicht direkt meinen ersten Tag auf dem Wasser mit Regatta-Segeln verbringen. Christoph und Frank mussten die Wettfahrten leider abbrechen. Bei Christoph war der Gurt am Masttop gerissen und Frank war am Ende seiner Kräfte. An Land angekommen bauten die beiden dann ihre Boote ab. Danach ging es zum Apartment dort trafen wir auf Flo und Klaus Jungbauer vom Herrschinger Segel-Club, Jens Sattmann, Thomas Härtel und Sabine Walisch vom Heilbronner Segel Club, Nico Schäferling und Mia Stuis vom Universitäts Sportclub München und Uwe Dorn vom FSÜ. Diese luden ihre Boote ab und dann trafen wir uns zu einem Trainingsbesprechung. Während sie ihre Boote abluden besprachen Réka, Akos, Christoph, Frank und ich den Tag. Gegen 7 Uhr war dann die gemeinsame Besprechung. Dabei sollte sich jeder kurz vorstellen und seine Erwartungen für das Training sagen. Danach sollten wir dann unsere Ausweise zum Check in für die Apartments abgeben. Doch mein Geldbeutel war verschwunden. Nach erfolglosem suchen machten Christoph und ich uns dann auf den Weg zum Essen. Die anderen waren bereits vorgegangen. Nach dem wir vom Essen kamen ging es dann sofort ins Bett weil wir alle Hunde müde waren.

Sonntag:

Heute klingelte der Wecker bereits um 7:30 Uhr den ein paar von uns wollten laufen gehen. Nach dem Frühstück gingen Frank, Christoph, Akos und Réka in den Harfen wegen der Regatta doch es hatte viel zu viel Wind. Ich kam dann auch kurze Zeit später mit Jens und Flo nach. Da keine Wettfahrt zustande kommen sollte schaute sich Réka unsere Boote an und wir verbesserten einige der Sachen. Danach flaute der Wind dann ein wenig ab aber ich hatte ein bisschen Angst vorm rausfahren und vor dem Wind. Aber ich war echt neidisch auf die die rausgefahren sind weil es sah echt toll aus. So blieb ich dann drin und ging mit Flo und Jens zu Sabine, Thomas, Klaus und Uwe zum Essen. Um 17:30 Uhr trafen wir uns dann zum Training. Zuerst joggten wir ein Stück. Danach machten wir Zirkeltraining mit 4 Stationen. Anschließend joggten wir zurück. Danach gingen wir alle duschen und dann gab es etwas zu essen. Anschließend ging es dann auch schon ins Bett.



Montag:

So wie gestern klingelte bereits um 7:30 Uhr unser Wecker da Christoph und ein paar andere der Trainingsteilnehmer zum Joggen gehen wollten. Anschließend gab es Frühstück. Danach gingen wir in den Segelclub. Das Wetter heute war traumhaft, Sonne und 3 bis 4 Beaufort Wind. Gegen 11 ging es dann aufs Wasser. Dort segelten wir mehrere Starts, Kreuzen, Reaches (Halbwind) und Downwinds (Vorwind). Zurück an Land spülten wir die Boote mit Frischwasser und bauten sie ab. Danach gingen wir dann ca. eine halbe Stunde Auslaufen. Nachfolgend dehnten wir uns noch. Nach dem Abendessen besprachen wir den Segeltag. Wir schauten uns die Videos die Réka vom Moterboot aus den Tag über gemacht hat an und analysierten diese. Danach ging ich ins Bett.



Bootliegeplatz

Der Tag war für mich etwas sehr deprimierend, da ich von mir selber mehr erwartet hätte. Ich habe auf diesen ersten Segeltag die letzten Monate jeden Abend mit ein paar Übungen hingearbeitet aber anscheinend hat es nichts gebracht.

Morgen ist ein neuer Tag, wir werden sehen wie es mir morgen ergehen wird.

Dienstag:

Wie auch gestern klingelte heute um 7:30 Uhr der Wecker zum Morgensport. Wie auch gestern gingen wir nach dem Frühstück in den Club um dort unsere Boote aufzubauen. Gegen 11 Uhr ging es dann aufs Wasser. Wir trafen uns vor der Bucht zum Einsegeln. Danach übten wir das an der Startlinie stehen. Anschließend segelten wir Vorwind vom Ufer weg. Plötzlich schief dann der Wind ein. Doch weiter draußen hatte der Wind gedreht und es hatte wieder einen schönen 3er bis 4er Wind und Wellen. Wir segelten dann 3 Kreuzen und danach eine lange Downwindstrecke. Nachfolgend segelten wir einen Halbwindkurs in Richtung Land. Dort wollten wir dann noch einige Trainingswettfahrten segeln, doch dieses wurde durch ein Problem von einem der Trainingsteilnehmer unterbrochen. So kehrten wir dann nach 3 Stunden in den Hafen zurück. Dort spülten wir die Boote mit Süßwasser und bauten diese ab. Zurück im Apartment gingen einige laufen. Danach dehnten wir uns. Anschließend hatten wir eine 1 1/2 h Besprechung über den Tag. Wir schauten uns Videos vom Wasser an und besprachen die Wellentechniken auf der Kreuz und auf dem Vorwind. Auf der Kreuz muss man das Boot beim Herunterfahren der Welle nach vorne pushen und beim Downwind muss man die Wellen herunter surfen und dabei das Segel dichter nehmen. Nach der Besprechung gingen wir zum Essen. Wir luden zwei von den Kroaten aus dem Club in dem wir Trainieren dürfen ein. Nachfolgend ging es dann ins Bett um morgen fit zu sein.



Für mich war dies ein sehr anstrengender Tag, da ich viel hängen musste und ich mich irgendwie noch nicht ganz so fit fühle. Aber der Tag war auf jeden Fall besser als der Gestrige



Mittwoch:

Da unser Tagesablauf immer der Selbe ist werde ich heute nur vom Sport berichten. Wir gingen heute um 1/4 nach 11 aufs Wasser. Wir trafen uns zum Einsegeln vor der Bucht. Danach übten wir das Anfahren. Das war mit dem Radial echt schwierig neben den vielen Standards da diese mich immer abdeckten. Anschließend machten wir entweder Hasen- oder 2-Minuten-Starts und danach eine Kreuz.



Da es nicht so viel Wind hatte musste man sich sehr weit nach innen setzen um mit dem Gewicht des Oberkörpers zu arbeiten. Danach machten wir einen Start um dann einen langen Vorwind in Landnähe zu segeln. Dort machten wir dann 2 Testwettfahrten um danach Halbwind in Richtung Hafen zurück zu segeln. Wir waren heute 4,5h auf dem Wasser.

Nach dem wir im Apartment angekommen waren gingen wir zum Auslaufen. Wir liefen bis zu den Felsen am Wasser, dort dehnten wir uns und schauten uns den Sonnenuntergang an.

Abends machten wir dann noch eine kurze Besprechung da alle schon sehr müde waren.

Ich wusste heute zwar theoretisch wie ich die Übungen auszuführen hatte aber ich hab es praktisch nicht umgesetzt bekommen. Ich werde morgen versuchen die praktische Umsetzung zu verbessern.

Donnerstag:

Nach unseren morgendlichen Tätigkeiten sind wir in den Hafen gegangen.

Es hatte heute Morgen sehr viel Wind so blieben einige von uns drinnen oder fuhren kurz nach dem Raussegeln wieder rein.

Zuerst segelten wir uns ein. Danach machten wir einen 2 Minuten-Start um dann einen Vor-, einen Down- und dann einen Halbwind-Reach zu machen. Danach machten wir zwei Kreuzen. Beim zweiten Mal sollten wir dann das Motorboot als Luvtonne benutzen um dann auf einen langen Vorwind zu gehen.



Aufbauen der Boote

Dabei kenterte ich dann und irgendwie war mir dann alles zu viel und ich konnte in dem Moment einfach nicht mehr. Nach dem ich mich wieder beruhigt hatte wurde alles besser. Nach den langen Vorwinden machten wir dann mehrere Keuzen um wieder näher an Land zu kommen. Am Ende jeder Kreuz sollten wir das Luvtonnenmanöver üben. Nach der letzten Kreuz sollten wir dann eine Reach machen. Danach fuhren einige von uns rein da diese schon fertig waren. Nur noch 4 von uns (3 Standards und ich) waren draußen. Wir machten 2 Übungswettfahrten. Dabei schwächte der Wind immer mehr ab. Nach den 2 Rennen mussten wir reingeschleppt werden da der Wind in Hafennähe komplett eingeschlafen war. Ich war heute 4 Stunden auf dem Wasser.



Auf der Kreuz

Im Apartment wusch ich meine kompletten Klamotten aus. Anschließend gingen wir Auslaufen und dann dehnten wir uns im Sonnenuntergang.

Am Abend machten wir dann noch eine Besprechung. Wir behandelten das Segeln auf Vor-, Halb- und Amwind und die Wende bei viel Wind.



Freitag:

Da es heute Morgen nicht so viel Wind hatte gingen unsere 2 Anfänger und ein paar Übermotivierte um 11 Uhr aufs Wasser. Die anderen und ich kamen um 12 Uhr nach. Der Wind frischte kurz bevor wir rausgingen auf. Es hatte dann so ca. 2-3 Beaufort und Sonne. Gerade so viel Wind, dass ich gut hängen konnte aber nicht Angst haben musste, dass ich kentere. Wir segelten uns erst ein um dann



mehrere Kreuzen zu segeln. Danach machten wir 2 Testwettfahrten. Anschließend segelten wir dann einen langen Vorwind. Dort machten wir dann noch 2 Testwettfahrten. Dann ging es in den Hafen da wir heute noch ein bisschen "Sight Seeing" machen wollten. Wir reinigten wie immer die Boote und bauten diese dann ab. Es hatte echt schönen Wind und ich wäre gerne noch ein bisschen draußen geblieben.



Das Sight Seeing das wir machen wollten ging nach Premantura. Premantura ist eine Naturreservat am Ende der Istrischen Halbinsel. In Premantura angekommen machten wir einen Fußmarsch zur Spitze der Halbinsel. Von dort aus hatte mein einen super Ausblick aufs offene Meer. Mit der untergehenden Sonne war es richtig schön.

Abends sind wir dann noch essen gegangen.

Samstag:

Um 11 Uhr gingen die ersten von uns aufs Wasser die anderen folgten dann. Ich war einer der letzten, weil ich heute mein neues Schwert eingebaut habe. Ich baute eine neue Konstruktion bei der der Gummi, der das Schwert fixiert, nicht vom Bug sondern von den Rollen hinterm Mast kommt.



Danach fuhr ich kurz nach 12 Uhr aufs Wasser.

Zuerst segelte ich mich ein. Danach machten wir 5 Testwettfahrten. Diesmal wie bei einer richtigen Regatta mit 5-Minuten-Starts.

Nachfolgend fuhren wir rein. Im Hafen

versuchte ich mich daran auf einer Position stehen zu bleiben doch es funktionierte nicht so wie ich wollte. Ich war ca. 3h auf dem Wasser.

Dass ich bei den meisten Wettfahrten die letzte war, deprimierte mich aber im Endeffekt steigerte es meine Motivation mich zu verbessern. Ich habe heute viel über meine Leistung und mich nachgedacht und mit anderen drüber geredet. Dabei musste ich feststellen, dass meine kurzfristigen Ziele viel zu hoch gesetzt sind.



Sonntag:

Unsere Trainerin Réka hatte heute geplant, dass wir all das was wir in der Woche gelernt haben noch mal im Rahmen einer Trainingsregatta zeigen sollten. Wir machten 3 Wettfahrten. Der Kurs war up, down, Gate, up, down, die Rechte Tonne des Gate auf Backbord lassen und dann einen Halbwind ins Ziel.

Einige waren heute früh wegen langer Fahrtzeit schon abgereist. Von den noch übrig gebliebenen 3 Radial wurde ich bei der ersten 3te, bei der zweiten 2te und die dritte musste ich abbrechen weil ich auf der Kreuz bei einer Wende den Baum gegen den Kopf bekommen habe. Am Ende bin ich 2te geworden.

Nach 2h kehrten wir dann in den Hafen zurück um unsere Boote gründlich zu reinigen und dann auf die Hänger zu verladen.

Heute war ich total unkonzentriert. Deswegen sind mir auch viel Fehler passiert. Aber ich denk mal das es daran gelegen hat, dass die Luft raus war. Dies merkte man auch bei den anderen.

Um 16:30 sind wir dann in Pula losgekommen. Nach einer 8h Fahrt sind wir, Christoph und ich, wieder gut in der Heimat angekommen.



Letztes Briefing



Ab geht's nach Hause

Ein kleiner Rückblick über die Woche. Die Bedingungen waren fast perfekt. Wir hatten jeden Tag Sonne, zwischen 10 und 15 Grad und Wind. Das einzige was noch hätte besser sein können waren die Wellen. Das, dass Training auf Englisch war war Anfangs zwar eine große Umstellung aber man gewöhnte sich schnell daran. Seglerisch hab ich auch einiges gelernt. Z.B. wie man mit der Welle umgeht und wie ich richtig am Start anfähre.

Ich freu mich schon aufs nächste Wochenende. Christoph, Florian, Jens und ich fahren auf die erste Regatta (9. Einhand-Cup 2015 am Silbersee). Ich hoffe, dass ich das Gelernte dann auch umgesetzt bekomme.

Falls Ihr unsere Berichte von Training, Regatten und anderen gemeinsamen Aktivitäten täglich lesen wollt könnt Ihr das unter Facebook (<https://www.facebook.com/pages/ASC-Laser-Sailing-Team/426687954151354?fref=ts>). Wenn es was zu berichten gibt lade ich dort täglich einen Bericht hoch. ;)

Von Nina Loser