

Bericht über das Intensivtraining am Gardasee

– 17. bis 23.10.2021

Am Wochenende der Abreise war auch am Gardasee die Segelsaison für dieses Jahr beendet. Boote wurden ausgekrant, Campingplätze abgeräumt, Cafes, Restaurants begannen zu schließen. Bei fast idealem Wetter und Wind bot sich vorher in den beiden Wochen der Herbstferien aber für die mitgereisten Familien nochmal Gelegenheit, Sonne zu tanken und für die Segler*innen Gelegenheit, unter besten Bedingungen die Segelsaison zu beschließen bzw. den Einstieg in die Vorbereitung auf die nächste Saison zu finden.

Während in der ersten Woche noch die Familien im Mittelpunkt standen, begann für die Teilnehmer mit dem Eintreffen der Trainerin und Trainer in intensives und abwechslungsreiches Übungsprogramm. Angepasst an den Leistungsstand waren die Teilnehmer*innen in zwei Gruppen eingeteilt worden. In der einen Gruppe trainierten Laser Standard und Radial, in der anderen Gruppe fanden sich die 4.7 Segler, die entweder schon eine Regattasaison im Laser



4.7 hinter sich hatten oder nach ersten Versuchen im Sommer nun endgültig aus dem Opti umstiegen. Obwohl die Corona-Lage die Planung sehr schwierig machte und eine Absage bis kurz vorher im Raum stand, wurden letztlich acht vollbeladene Hänger mit Booten und Material über die Alpen befördert. Für die meisten Familien bedeutet die Strecke von Essen, Münster, Leverkusen usw. eine zweitägige Anreise.

Für die beiden Trainer Christoph Möhring und Paul Beumker war das Training auch ein Praxisbaustein, um sich unter der Anleitung der erfahrenen Trainerin Lena Thöne auf die Qualifikation zum B-Trainer vorzubereiten. Direkt im Anschluss sollte es dann für beide zur Schulung für die B-Lizenz nach Kiel gehen.

Die Vielfalt des Trainings und der Reiz der Umgebung am nördlichen Gardasee spiegelt sich auch im Bericht von Lena Voigt wider, die im Laser Radial teilgenommen hat:

In der 2. Herbstferienwoche waren viele Opti und Laser SeglerInnen des Landesleistungsstützpunkts mit ihren Familien für ein intensives Segeltraining in Italien am schönen Gardasee. Übernachtet wurde auf einem gemütlichen Campingplatz in Torbole. Jeden Morgen fing der Tag um 7.30 Uhr mit einer Runde Frühsport unter der motivierten Leitung von Lena Thöne statt, die ihr Bestes gegeben hat die 20 verschlafenen Kinder und teilweise auch ihre Geschwister aufzuwecken. Nach einer Frühstückspause ging es dann gegen 9.30 Uhr aufs Wasser. Die SeglerInnen waren in zwei Gruppen eingeteilt. Das Training für die Laser 4.7 machte Paul Beumker und die Laser Radial + Standard trainierten mit Christoph Möhring. Um 13 Uhr gab es für alle SportlerInnen Mittagessen auf dem

Campingplatz, welches die Eltern netterweise abwechselnd gekocht haben. Nach einer kurzen Verschnaufpause ging es dann gegen 14.30 auch schon wieder zurück aufs Wasser. Dort wurden Starts, Manöver, Regatten, lange Schläge und mehr trainiert. Die 2. Fahrt in den Hafen war immer deutlich entspannter als die 1., weil man mit einem Vorwindkurs zurück segeln konnte. Das ist so, da der Wind morgens durch die sogenannte Ora (thermischer Wind) fast immer aus dem Norden kommt,



mittags um 180 Grad dreht und dann aus dem Süden weht. Nach der 2. Segeleinheit wurde der Tag mit einer Dehn-Runde von Lena Thöne beendet. Abends wurde häufig in örtlichen Restaurants Essen gegangen. Schließlich haben Viele den Tag mit einer Runde Karten ausklingen lassen, wenn es die Müdigkeit denn noch zugelassen hat. An einem Tag traf sich die Gruppe von Christoph schon um 8 Uhr, und konnten das

Training so im idyllischen Sonnenaufgang beginnen. Dafür hatten sie den Nachmittag segelfreie Zeit. Der Frühsport durfte dazu ausnahmsweise ausfallen. Rückblickend war diese Trainingsplanung eine gute Entscheidung, da der Wind nachmittags eingeschlafen ist. Zur Halbzeit der Ferienmaßnahme gab es für alle einen freien Tag, um neue Kräfte zu tanken. Statt zu segeln, wurde erstmal ausgeschlafen und dann Fußball, Tischtennis oder Karten gespielt. Einige der Familien waren schon in der 1. Ferienwoche am Gardasee, um die Region auch abseits von ihren seglerischen Gegebenheiten zu erkunden. Es wurde geklettert, Mountainbike gefahren und gewandert, die kleineren Bergseen und italienischen Dörfchen erkundet, lecker gegessen und mehr. Manche Segler konnten es sich nichtsdestotrotz nehmen lassen auf dem Wasser zu sein und sind Opti, Laser, Katamaran oder auch Waszp gesegelt. Alles in allem war es wieder mal eine wunderbare Woche, mit vielen tollen Erlebnissen und netten Menschen.