

Europe - Ostertraining 2017

Über Ostern trafen sich vom 13. – 17. April 2017 am Barther Bodden die Trainer Martin Kotte (Trainer C Breitensport) und Philip Müller (Trainerassistent – intern. WL, nation. SR) beim Verein des Barther Segel-Verein e.V. ab morgens um 9.30 Uhr. Auf dem Programm standen bis zum Mittag am Ostermontag die Trainingsinhalte auf dem Wasser wie Wassergewöhnung nach der Winterpause, Manövertraining, Trimm sowie Segeln nach Kompass und die Trainingsregatta inklusive dem ‚Oster-Cup‘. Auch die Theorie sollte nicht zu kurz kommen und so wurden neben den täglichen Auswertungen und den neusten Wettfahrtregeln auch Trimm, Taktik und Vermessung thematisiert. Auch der Bereich der Athletik wurde dank Erwärmung, Kompensation und Physiotherapie mit berücksichtigt.

Über den Zeitraum des Trainingslagers herrschten schwierige Wetterbedingungen. Der Wind war entweder im sehr niedrigen (2-3 kn) oder im starken bis stürmischen Bereich (über 25 kn) angesiedelt



und die Temperaturen stiegen teilweise nur wenig über den Gefrierpunkt.

Die geplante Wasserarbeit konnte daher nicht im vollen Umfang durchgeführt werden. Ausgefüllt wurde diese Zeit mit umfangreicheren Athletik- und Theorieeinheiten. Bei der Athletik wurden täglich zusätzlich unter Anleitung einer Physiotherapeutin segelspezifische Übungen trainiert, um Fehlbelastungen vorzubeugen.

Im Theorie-Block wurde der Umfang bezüglich der neuen Wettfahrtregeln und der Vermessung erhöht. Auch Segel- und Bootstrimm wurden in der Theorie besprochen.

So viel wie es auf Grund der Wetterlage möglich war, wurde auch die praktische Umsetzung auf dem Wasser geübt. Auch ganz simple Dinge wie Segel auf dem Wasser setzen und Herunternehmen oder mit dem Boot ohne Segel schaukelnd eine Strecke zurücklegen, die Sicherheit im Umgang mit der sehr kippeligen Europe vermitteln, standen auf dem Übungsplan.

Die allabendliche Auswertung konnte durch selbstaufgenommene Videos der Trainer sehr genau noch vorhandene Schwächen sowie Wege zu deren Vermeidung aufzeigen. Es erwies sich auch in diesem Jahr als Vorteil, zu einzelnen Maßnahmen Teilnehmer aus dem parallel stattfindenden Master-Trainingslager als Co-Lektoren einzubinden. Die Jugendlichen konnten von deren großen Erfahrungsschatz als Segler, Wettfahrtleiter, Schiedsrichter, Segelmacher, Physiotherapeut und Vermesser profitieren.

Im Oster-Cup konnten sich die jungen Seglerinnen und Segler ziemlich erfolgreich gegen die älteren Mitbewerber behaupten.

Wir danken der Jugendabteilung des Deutschen Segler-Verbandes für die Bezuschussung der Maßnahme im Jahr 2017!