

Trainingskonzepte „hot Chili“

Referenten: Monika und
Heinz Landerer

Erfolge: Deutscher Meister H-Boot
Europapokalgewinner Sprinta Sport
Langjähriger Leistungspass- Inhaber
des Deutschen Seglerverbandes

Themen und Inhalte:

1. Starkwindsegeln
2. Trimm und Technik
3. Regatten

Starkwindsegeln

Grundlagen / Sicherheit

Vorbereitung Schiff

Ventile
Lose Gegenstände
Check Ausrüstung, Segel, Maschine, Tankfüllung
Verpflegung- Wasser- Lebensmittel
Seekarten
Instrumente

Vorbereitung Mannschaft

Bedienung der Rettungsmittel
Positionsverteilung
Bootshandling/Reffen
Ablegemanöver
Sichere Position am Schiff
Verpflegungsmöglichkeiten

Törnplanung

Wetterberichte

Auswahl von geeigneten Buchten und Häfen

Entfernung – Kreuzdistanzen einplanen
Größe der Bucht/Hafen
Windanfälligkeit
Versorgungsmöglichkeiten



Einstellen auf Bedingungsänderungen

Windrichtung
Windstärke
Seegang

Nachfahrten

Vorhandene Zeit einplanen

Allgemeines zum Segeltrimm

Segeleinstellung

Druck auf - und abpowern

Segel setzen und bergen

Reffen
Schnelles Segeln/ sicheres Segeln

Weitere Punkte:

Vorsichtsmaßnahmen/ Sicherheitsmaßnahmen an Bord

An – und Ablegen

Segel setzen

entsprechende Größe bestimmen

Segel trimmen

Manöverablauf

Anfahrt geeigneter Häfen und Buchten

Richtiges Ankern bei Starkwind

Vorsichtsmaßnahmen für die Nacht

Schwerwettersegeln mit großer/kleiner Crew



Trimm und Technik

Grundlagen

Riggtrimm Grundeinstellung Mast

Segeltrimm Beurteilen und Einstellen der Segel



perfektes Profil

Segelprofile beurteilen
nur mit Blick *von unten*



optimaler Anstellwinkel der Segel, max. Druck

Anstellwinkel beurteilen nur mit Blick
von achtern

Grundsätzliche Einstellungen für die unterschiedlichen Windstärken

Leichtwind - Trimm

Mittelwind - Trimm

Schwerwind - Trimm

flache Profile

maximale Power- tiefe Profile

Druck abpowern - flache Profile, Twist

Ausnahmen leichter Wind mit Restwelle
Starker Wind flaches Wasser

Erfordern wieder andere Profile und Segel-Anstellwinkel

Für die unterschiedlichen Bedingungen stehen folgende Mittel zur Verfügung:

Fallspannung

Schotspannung und Holepunkte für die Genua

Schotspannung und Traveler für das Großsegel

Achterstagsspannung

Wantenspannung

Cunningham

Großbaumniederholer

Unterlieksstrecker

Und vieles mehr

Regatta -Training

Vorbereitung der Crew

Training
Positionsverteilung

Vorbereitung Schiff

Riggtrimm
Segel vorbereiten
Gewichtsverteilung am Schiff

Segeltrimm

Druck auf- und abbauen (optimale Profile)
Passende Holepunkte
Zusammenspiel Groß/Vorsegel
Wann ist reffen sinnvoll
Setzen und bergen des Spinnakers
Taktik vor und während des Starts
Bevorzugte Seite erkennen

Eigene Position auswählen

Bei Null an der Linie

Taktik während der Wettfahrt

Auf Angriff segeln
erreichte Position verteidigen
Tonnenrundung
Winddreher erkennen, ausnutzen
Manövertaktik
Unterwenden

Schnelles Segelwechseln und Bergen

Trimmmöglichkeiten auf ein spezielles Schiff bezogen

Wegerechtsregeln



dieses Manöver kostet etliche Meter



hier sind es nicht nur Meter, auch der Gesamtverlust des Spinnakers ist möglich

Die Trainingskonzepte sind **copyright** Sonne Segeln pur, Heinz Landerer