



Pump!!! – oder: Ein Segler-Trainings-Wochenende an der Innersten Talsperre

„Pump!!!“ schallt es vom Motorboot und ich versuche hektisch, den letzten Meter Großschot durchzureißen, um den Baum bis aufs Achterdeck herunterzuziehen, mit der hinteren Hand einen sauberen Bogen um die Leetonne zu steuern und gleichzeitig den Laser wieder aufzurichten, indem ich meinen Oberkörper nach außen werfe. Im nächsten Moment schallt es schon „Baumniederholer“ und ich muss selbigen einen Meter ditholen, damit der Baum beim nächsten Fieren nicht mehr steigen kann. Wie war ich bloß hier hineingeraten?

Der Regionalverband Segeln Südniedersachsen e.V. hatte mit dem Wassersportverein Innerste Talsperre e.V. (WSVI) als Gastgeber „jugendliche Segler und Seglerinnen und jung gebliebene aus Niedersachsen“ von Einhandbooten zum „Lehrgang über Bootsbeherrschung und Regattaeinstieg“ eingeladen. Trainer sollte Satoshi Koyama („Toshi“), der auch für den WSCG regelmäßig Opti - Segler auf dem Tankumsee trainiert, sein. Schnell fanden sich fünf Freizeitsegler vom Tankumsee zusammen, um gemeinsam am Training teilzunehmen. Da nicht jeder von ihnen ein passendes Einhandboot sowie den passenden Trailer zur Verfügung hatte, stellten unsere Vereine WSCG und MTVI freundlicherweise einen Dreifach-Trailer und 2 Laser bereit.

Nachdem wir schon am Donnerstag den Großteil des Materials auf 2 Busse und den Anhänger verladen hatten, war die Anreise in den Nordharz am Freitag schnell erledigt. Auf dem Campingplatz neben dem Segelverein angekommen, konnten wir sofort die Boote abladen und aufbauen. In einem der zwei von uns mitgenommenen Wohnwagen haben wir anschließend sehr lecker gegessen und noch bis spät in die Nacht Segelgeschichten ausgetauscht. Am Samstagmorgen lernten wir die anderen 8 Teilnehmer kennen: Ein bunter Haufen von 12 bis 64 Jahre jung, mit Booten vom Laser über Splash und RS Aero bis zu einer Melges 14 im Trainingsfeld und mit Vorwissen vom Anfänger bis zur erfahrenen Jugendtrainerin. Die Innerste-Talsperre ist mehr als doppelt so groß wie der Tankumsee und bietet sogar genug Platz für Training mit einem 49er-Skiff wie uns die örtlichen Vereinsjugend anschaulich demonstrierte.

Die erste Theorieeinheit handelte vom richtigen Bewegungsablauf in den Manövern: Während der Wende nicht aufzustehen, um die Hände hinter dem Rücken zu tauschen, sondern die Drehung und das Beschleunigen am Ende gezielt mit Gewichtsverlagerung zu unterstützen und erstmal mit der Hand hinter dem Rücken weiterzusteuern, bevor man die Hände tauscht. Während der Halse zusätzlich noch ein Einhaken der Schot (bei Laser) an den Spiegel-Ecken zu verhindern, indem man entweder die vordere Part der Schot mit langen Armbewegungen durchreißt, oder, indem man die hinteren Parten vor dem Schiften des Baumes mit dem Pinnenausleger zu sich zieht. Dieses haben wir dann in der ersten Wassereinheit versucht, bei noch wenig Wind umzusetzen, während wir einen Up-and-Down-Kurs aus 2 Bojen absegelten.

Zum Mittagessen zauberte der Gastgeber Verein Nudeln mit leckeren Soßen, Obst und Getränken. Die Ansage für die zweite Wassereinheit am Nachmittag war, innerhalb der „Raute“ aus Tonnen und Anlegelinien zu bleiben und, wenn man schon über die Anlegelinie hinausgefahren ist, zumindest das Boot nach dem Abfallen auf die maximale Geschwindigkeit zu trimmen, um den Zeitverlust durch den Umweg zu minimieren. Innerhalb der „Raute“ sollte man durch geschicktes Wenden und Segeln auf dem Streckbugs statt des Holebugs die gesegelte Strecke zur Luvtonne möglichst weit reduzieren.

Während dieser und allen weiteren Erklärungen waren Toshis Enthusiasmus und positive Ausstrahlung einfach ansteckend und motivierte uns bis in die letzte Segel-Muskelfaser. Unser Trainer unterstützte uns mit kleinen „Bootsbasteleien“ und Trimmverbesserungen an unseren Sportgeräten.

Der Wind nahm auf 6 Windstärken in den Böen zu, zum Glück war es am Nachmittag aber auch deutlich wärmer als noch am Morgen. Nach einer standesgemäßen „Todesrolle“, also einer Kenterung nach Luv auf dem Vorwind-Kurs gab es noch auf dem Wasser den Rat, bei mehr Wind einen Achtknoten in die Großschot des Lasers so einzufügen, dass der Baum beim Auffieren weniger als 90 ° aufgeht, und der Laser so stabiler bleibt. Die warme Dusche in den frisch renovierten Sanitäranlagen des Campingplatzes tat danach auf jeden Fall sehr gut.

Die Nachbesprechung am Abend fand im Vereinsraum statt und wurde von Fotos und Videos der Motorboot-Besatzung unterstützt. Dabei war ein Thema, auf dem Vorwindkurs die Leetonne nicht direkt anzufahren, sondern eine Halse so einzuplanen, dass die Leetonne mit etwas Abstand auf Halbwind oval angefahren und am Ende möglichst dicht auf Am-Wind-Kurs passiert werden kann. Ziel ist, den Verfolgern die Möglichkeit zu nehmen, am Ende der Tonnenrundung in der Lücke zwischen eigenem Boot und Tonne zu „überholen“. Gleichzeitig kann man aus der Halbwindstrecke Geschwindigkeit auf die ersten Meter der Kreuz mitnehmen, wenn man das Anluven nicht durch bremsendes Ruderlegen, sondern durch aus dem Dichtholen der Schot resultierende Leekrängung einleitet. Sobald man auf dem richtigen Kurs war, musste das Boot natürlich sofort wieder waagrecht sein. Die nötige „Pump-Bewegung“ des Großsegels führte so zu vielen „Pump!!!“-Rufen vom Motorboot, damit jeder an dem Punkt seinen Komfortbereich verließ und sich richtig ins Zeug legte. Oder vielleicht besser „sich in den Ausreitgurt hing“? Nebenbei wurden Regattaregeln rund um die Tonnenrundung mit eingeflochten. Die weitere Abendgestaltung bestand aus einem sehr idyllischen gemeinsamen Grillen am Ufer und weiteren Segelgeschichten im Wohnwagen.

Nach einem gemeinsamen Frühstück im Vereinsheim wurde Sonntag bei anfänglich sehr schwachem Wind weiter geübt, die Leetonnen-Rundung als „Sprungbrett“ für schnelle erste Meter auf der Kreuz zu nutzen. Auf Würstchen, Kartoffelsalat, Obst und Kuchen folgten mittags letzte Bootsbasteleien von Toshi, z.B. wie die Länge des Ausreitgurtes in der Mitte des Lasercockpits schnell verstellbar wird, und eine Trockenübung zum schnellen Dichtholen der Großschot mit beiden Händen, obwohl die hintere Hand gleichzeitig mit dem Pinnenausleger steuert. Da sich auf dem Laser mangels Wanten der Baum für Am Wind-Kurse auf über 90° auffieren lässt, müssen dann während eines Anluvens auf einen Am-Wind-Kurs sehr viele Meter Schot so schnell wie möglich durchgeholt und im kleinen Cockpit so „abgelegt“ werden, dass sie beim nächsten Abfallen auch wieder ohne Knäuelbildung vor dem Fußblock ausrauschen können. Der Bewegungsablauf "Dichtholen" wurde an Land mit einer Splash-Jolle als Beispiel praktisch geübt und durch Toshi korrigiert.

Die vierte und letzte Wassereinheit endete mit einigen Rennen mit Drei-Minuten-Starts, Up-and-down-Kursen und einem Lee-Gate, an dem man sich die bevorteilte Tonne zum Runden aussuchen durfte. Das etwas zögerliche Annähern der meisten an die Startlinie ließ auf jeden Fall Raum für ein Folgetraining. Die gezielte Auswahl der bevorteilten Tonne des Gates ergänzte Toshi deshalb mit dem Üben des "im-Wind-Anstehens", doch der Wind frischte auf. Die heftigen Böen waren zurück und sorgten dafür, dass so manche Kenterung bewundert werden konnte. Wieder an Land verabschiedeten sich die Trainer mit einer Feedback-Runde - natürlich nicht ohne Aufforderung an uns, die Leetonnen-Rundung ab sofort auch während jeden Segelns auf dem Tankumsee zu üben. Das Training war so eine gelungene Mischung aus Training auf dem Wasser bei unterschiedlichsten Windverhältnissen, Theorie in der Gruppe und Einzelgesprächen/Verbesserungen am jeweiligen Boot mit einem sehr freundschaftlichen und respektvollen Umgang der sehr unterschiedlichen Teilnehmer. Jeder der Teilnehmer konnte so Ideen, um besser zu segeln mit nach Hause nehmen.

Diese Art von „Breitensport-Training“ zusammen mit der gemeinsamen Gestaltung auch der „Freizeit“ an so einem Wochenende ist perfekt geeignet, unser Jollensegeln auf dem Tankumsee weiter nach vorne zu bringen.

Wer kann, kommt donnerstags zum Segeltraining an den Tankumsee um (weiter) zu üben!

Es grüßen mit einem heiteren "Pump!"

Silke (WSCG) und Sebastian (MTVI)