

# Ausbildungsanlässe 2016

## Yngling Schweiz

Walter Baumgartner, 7. 1. 2016

# Training ist Voraussetzung für gute Regatten

---

## Rückblick 2015

- Das Suisse Yngling **Regatta Training** ist 2015 erweitert worden. Neu wurde ein Trainingsanlass am **Hallwilersee** durchgeführt
- Die **Teilnahme** an regionalen Trainings hat von 2014 auf 2015 um 45% **zugenommen**
- Die Trainingsberichte vom Zürich- und Gardasee beschreiben klar den **Wert** und die **Wertschätzung** von **Training**

## Angebot 2016

- Wir bieten Trainings für Regattaeinsteiger und Fortgeschrittene zu Saisonbeginn am **Thuner, Hallwiler und Zürich See** an
- Die Trainings sind zeitlich so gelegt, dass sie gut mit einer **nachfolgenden Regatta** kombiniert werden können
- Für fortgeschrittene Segler gibt es ferner Ende April Trainingsmöglichkeiten im Vorfeld der Open Springtime European Championship in **Riva del Garda**

## Dieser Bericht beinhaltet

- den **Regatta Ausbildungskalender 2016**
- eine **Übersicht über die regionalen Trainings Anlässe 2014 und 2015**
- einen **Rückblick auf die regionalen und lokalen Trainingsanlässe 2015**

# Suisse Yngling Regatta Ausbildungskalender - 2016

Nr.	Anlass/Ort	Datum	Ziel	Zielgruppe (Regattasegler)	Veranstalter
1	<b>„Wintersegeln“ Zürich</b>	Dienstags, 6. Januar bis 31. März	Auffrischen der Regatta Regelkenntnisse; Üben von Strategie und Taktik mittels Computersimulation	alle Niveaustufen	ZSC, Zürich
2	<b>Thunersee Training</b>	2./3. April	Einführungs- und Auffrischungstraining zum Saisonstart	Segler mit Regattaerfahrung	Flotte Thunersee
3	<b>Hallwilersee Training</b>	23. April	Einführung in das Regattawesen (Praxis)	Einsteiger und Fortgeschrittene	Flotte Hallwilersee
4	<b>Gardasee Training</b>	19. u. 20. April	Intensives Auffrischungstraining	Fortgeschrittene	Yngling Club Holland
5	<b>Zürichsee Training</b>	7. Mai	Einführung in das Regattawesen (Praxis)	Einsteiger und Fortgeschrittene	Flotte Zürichsee
6	<b>Dienstag Training Zürich</b>	ab Mai	Übungsanlass (ohne formellem Training)	alle Niveaustufen	ZSC, Zürich
7	<b>7 o'clock race Zürich - Enge</b>	Mitte April - Mitte September	Übungsanlass (ohne formellem Training)	alle Niveaustufen	SCE, Zürich
8	<b>7 o'clock Regatta Beinwil am See</b>	Jeden Mi von Anfang Juni bis Anfang September	Übungsanlass (ohne formellem Training)	alle Niveaustufen	SCH, Hallwil
10	<b>Mittwoch Training Thunersee</b>	Jeden Mi vom 30. April bis 27. Aug.	Übungsanlass (ohne formellem Training)	alle Niveaustufen	Thuner- und Brienzersee Segler Verband

Eine nähere Beschreibung der regionalen Trainings befindet sich im Anhang

# Suisse Yngling - Übersicht regionale Training Anlässe 2014 u. 2015

Region	2014			2015		
	Anzahl Boote	Teilnehmer	Trainer	Anzahl Boote	Teilnehmer	Trainer
Hallwiler See				5	15	P. Müller, H. Weber
Thuner See	6	14	Fl. Gregorini	8	21	Fl. Gregorini
Zürich See	10	24	P. Müller, H. Weber	8	19	P. Müller, H. Weber
<b>Schweiz</b>	<b>16</b>	<b>38</b>		<b>21</b>	<b>55</b>	
Garda See	4	12	M. Schuurman	1	3	M. Schuurman
	Steuerleute	37				
	Vorschoter	77				
	Summe	ca. 100	(Mehrfachnennungen)			

- Die Anzahl der Training Teilnehmer Schweiz stieg von 2014 auf 2015 um 45%
- 2015 nahm etwa die Hälfte aller regattierenden Yngling Segler an einem Training teil

## **Wintersegeln 2015, im ZSC, Zürich**

Das wöchentlich an einem Abend durchgeführte Training umfasst einmal das Auffrischen der Regatta Regelkenntnisse, dann das Üben von Strategie und Taktik mittels Computersimulation. 2015 fand das Wintersegeln von Januar bis März zwölfmal statt. Im Durchschnitt waren etwa 12 Personen anwesend, davon etwa 2/3 Yngling Segler.

## **Thunersee Training (Oberhofen) 28. - 29. März - 8 Boote**

Flavia Gregorini leitete - wie in 2014 - das Training. Es war mit den viele Übungen intensiv und sehr praktisch und hielt alle Teilnehmer recht in Trab. Mit 8 Booten gab es, trotz des jahreszeitlich frühen Termins, eine gute Beteiligung. Geübt wurden, bei 1 - 3 Bft:

- Wenden und Halsen auf Halbwind Kurs
- Stehen an der Boje
- Startübungen (2 min Start)
- Kurz Regatten (3 min Start)

ergänzt durch persönliche Beratung über Bootstrimm und Steuertechnik.

## **Gardasee Training (Riva del Garda), 27. -28. April - 4 Boote (davon 1 SchweizerBoot)**

*Sandra Lehmann berichtet: Am ersten Tag mussten wir uns mangels Wind auf Theorie beschränken. Das Hauptthema war Trimm und dessen Auswirkung auf Speed und Widerstand. Wir gingen schrittweise sämtliche Trimmmöglichkeiten des Bootes durch - bei unterschiedlichen Verhältnissen. Im Anschluss erstellten wir eine Trimmtabelle: wie viele halbe Umdrehungen braucht es für welche Wantenspannung. Der Coach Mark Schuurman überprüfte zudem ob der Mast gerade steht und die Saling korrekt eingestellt ist.*

## Rückblick 2015 / 2

---

*Am zweiten Tag ging es endlich aufs Wasser. Bei moderaten 3-4 Bf machten wir Speedtests und Starts (Hasenstart). Mark Schuurman kam dabei temporär aufs Schiffe um Tipps zu geben. Zu dem filmte er. Zurück an Land wurden die Videos analysiert.*

*Während der Regatta ging das Coaching weiter. Jeden Tag briefing mit Infos zur Wetterlage, bevorzugter Strategie und Fokus. Während der Regatta Filmaufnahmen, zwischen den Läufen gab es Feedback. Am Abend dann debriefing mit Videoanalyse.*

*Fazit: Das Training und das Coaching hat uns sehr viel gebracht. Wir konnten grosse Fortschritte im Bootshandling erzielen und das Segeln bei später 6 Bf ging ganz entspannt :-). Wir würden das Angebot vom Training jederzeit wieder wahrnehmen und können es jedermann wärmstens empfehlen!*

### **Hallwilersee Training (Beinwil am See), 18. April - 5 Boote**

Das erstmals durchgeführte Training am Hallwilersee, hatte als Ziel lokale Segler ins Regattasegeln/Boothandling etc. einzuführen. Leute für das Mitmachen zu gewinnen, und nicht allein Verbesserung des Trainingsstandes standen im Vordergrund. Das Training wurde von Peter Müller und Heini Weber geleitet.

Dank erfahrener Trainer und perfektem Wetter (Wind 1 - 3 Bft und Sonne) ein gelungener Trainingsanlass. Einige Teilnehmer konnten das Erlernte bereits am folgenden Tag beim Ansegeln des SCH anwenden - gute zeitliche Kombination beider Anlässe.

### **„1. Mai Training“ am Zürichsee - 9 Boote**

Wie jedes Jahr wurden grundlegende Segel- und Regattamanöver auf abwechslungsreiche Art und Weise aufgefrischt. Trainer waren wie letztes Jahr und dieses Jahr am Hallwilersee Peter Müller und Heini Weber. Bei 2 -4 Bft im Dauerregen wurden Startprozedere, Bojenmanöver, Kreuz- und Vorwindkurs, Vortrittsregeln geübt, ergänzt durch Bootstrimm, sowie individuelle Tipps und Anleitungen auf dem Wasser.

## Rückblick 2015 / 3

---

Am **Zürichsee** fand von Anfang Mai bis Ende September wöchentliches **Dienstagstraining** (ZSC) statt. Bei meist guten Windverhältnissen wurden an 22 Dienstagabenden „Up- and down-Kurse“ gesegelt. Jede zweite Woche begleitete ein Coach auf dem Motorboot die Boote und stand mit Rat und guten Tipps zur Verfügung. Im Anschluss ans Nachessen im ZSC-Clubhaus wurden kurze Videosequenzen des Trainings gezeigt, kommentiert und analysiert. Eine Umfrage Anfangs Oktober hat ergeben, dass das Coaching und Debriefing sehr geschätzt wurde und in Zukunft beibehalten werden soll - ein herzliches Dankeschön an die Trainingscrew.

Wiederum stand der Dienstagabend vor dem **Ladiescup** unter dem Motto "Frauen an die Pinne". Die ZSC- und Sailcomboote waren primär für die Frauen reserviert. Fast alle zur Verfügung stehenden Boote wurden auch genutzt. Manch eine Ladiescrew konnte vom Coaching für die Ladiescupregatta profitieren.

**Schnupperregatta** ( sailcom: scrg): an einem Samstag im Juni packten fast 20 neue InteressentInnen die Gelegenheit das Regattasegeln kennen zu lernen. Je ein erfahrener Regatteur coachte eine 2er Crew durchs Schnupperregattafeld.

**Ladies-Yngling-Schnuppersegeln** (sailcom: sailing-ladies): sechs interessierte Frauen nutzten von Juni bis Mitte August das Angebot den Yngling kennen zu lernen und den Spi zu setzen. Sie wurden erfolgreich gluschtig gemacht am Ladiescup und weiteren Regatten teilzunehmen. Ein spezielles Ladiescuptraining von Ladies für Ladies wurde mit leider schwacher Beteiligung anfangs August durchgeführt.

(Bericht: Gabriela Villiger)

Am Mittwoch Training am **Thunersee** nahmen diese Jahr kaum Yngling Segler teil.

Am **Hallwilersee** konnten Ynglingsegler im Rahmen der wöchentlichen Mittwochsregatten - von Mitte Mai bis Mitte September - Übungsläufe fahren.

# Thunerseetraining, 2. & 3. April 2016

---

*Ausbildungsziel:* praktische Kenntnisse für Regattateilnahme vermitteln und/oder auffrischen

*Zielgruppe:* Seglerinnen und Segler mit Regattaerfahrung

*Methode und Inhalt:* Regattavorbereitung, Strategie und Taktik, Trimm, Videoanalysen

*Trainer/Veranstalter:* Christoph Burger / Suisse Yngling (Flotte Thunersee)

*Ort/Dauer:* Thun TYC, 2. April; Boote einwassern bis 10 h

*Kosten:* 150 Fr pro Team

*Anmeldung:* [thomas\\_beck@swissonline.ch](mailto:thomas_beck@swissonline.ch) , bis 18. März 2016

Am darauffolgenden Weekend wird die erste Schwerpunktregatta in Oberhofen (RCO) stattfinden. Die Boote können zwischen Training und Regatta in Thun stationiert werden.

# Hallwilersee Training, 23. April 2016

---

*Ausbildungsziel:* praktische Kenntnisse für Regattateilnahme vermitteln und/oder auffrischen

*Zielgruppe:* neue Regattasegler und Wiedereinsteiger (das Training ist für alle Ynglingsegler offen, wird aber auf die Bedürfnisse der Zielgruppe ausgerichtet)

*Methode und Inhalt:*

- kurze theoretische Einführung (Startprozedur, die wichtigsten während einer Regatta anzuwendenden Regeln)
- praktische Übungen in Form von zahlreichen Kurzregatten
- ganztägiges Training, von einem erfahrenen Yngling Segler durchgeführt
- Nachbesprechung

*Trainer/Veranstalter:* NN / Suisse Yngling (Flotte Hallwilersee)

*Ort/Dauer:* SCH Beinwil am See, Datum; Boote einwassern vor 10 h, Trainingsbeginn um 10 h, Trainingsende ca. 17 h (weitere Details folgen nach Anmeldung)

*Kosten:* 20 Fr pro Person

*Anmeldung:* [huber.h@bluewin.ch](mailto:huber.h@bluewin.ch), bis 4. April

# GardaseeTraining, 19. - 20. April 2016, Riva del Garda

*Ausbildungsziel:* unter Starkwindverhältnissen praktische Kenntnisse für Regattateilnahme vermitteln und/oder auffrischen

*Zielgruppe:* fortgeschrittene Segler, im Vorfeld der Open Springtime European Championship

*Methode und Inhalt:*

- von professionellem Trainer geleitetes 2 tägiges Training (auf Englisch) - Programm:

- tuesday morning	trim tips, boat setup for the Garda wind
- tuesday afternoon	speed training, trim, fast steering
- tuesday evening	boat handling video
- wednesday morning	lake analysis
- wednesday afternoon	boat handling training

- Donnerstag bis Samstag betreut der Trainer - zu Wasser und zu Land - die von ihm trainierten Boote während der Regatta (European Springtime Championship). Dies beinhaltet Bootstrimm / Geschwindigkeit, Teamcoaching und tägliche Regatta Nachbesprechung.
- Dies entspricht dem Vorgehen von Yngling Holland während einer Weltmeisterschaft. Das vorab Geübte soll während des Rennens konsequent umgesetzt werden.

*Trainer/Veranstalter:* Mark Schuurman / Yngling Club Holland (Marcella Pel)

*Ort/Dauer:* Riva del Garda, Fraglia Vela / 19. - 20. April 2016

*Kosten:* 350 € per Team

*Anmeldung:* wb124@[me.com](mailto:wb124@me.com)

# Zürichsee Training, 7. Mai 2016

---

*Ausbildungsziel:* Praktische Einführung in das Regattawesen

*Zielgruppe:* Anfänger (alle Ynglingsegler sind willkommen, das Training wird aber auf die Bedürfnisse der Anfänger ausgerichtet)

*Methode und Inhalt:*

- mittels praktischer Übungen in das Regattasegeln einführen
- Startprozedere, Manöver und wichtigste Regattaregeln
- Kurzregatten
- Schlussbesprechung
- Das Training ist der Auftakt zu den wöchentlichen Übungsregatten am Zürichsee
- 1 tägiges Training, von erfahrenen Yngling Seglern durchgeführt

*Trainer/Veranstalter:* Felix Steiger (Olympiasieger auf 470) / Suisse Yngling (Flotte Zürichsee)

*Ort/Dauer:* Zürich, ZSC / 7. Mai; Trainingsbeginn um 10 h, Trainingsende ca. 17 h

*Kosten:* 20 Fr pro Person

*Anmeldung:* [flottenchef\\_zurichsee@gmx.net](mailto:flottenchef_zurichsee@gmx.net), bis 20. April 2016