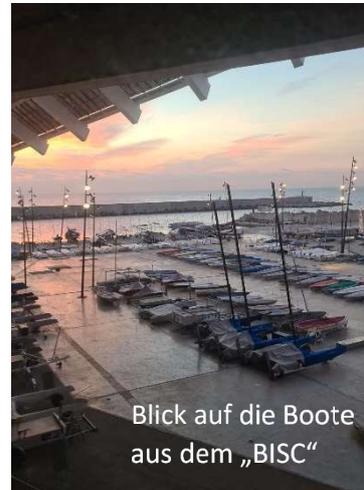


Segeltraining des Landeskaders Baden-Württemberg

Unsere Gruppe besteht aus vier Booten, bzw. acht Seglern, die dem Landeskader angehören. Am 17. Dezember direkt nach der Schule flog ein Teil unserer Gruppe von Zürich, der andere Teil von Stuttgart in Richtung Süden. Wir wurden von unserem Trainer Marc vom Flughafen abgeholt und fuhren mit vollem Auto zu unserer Unterkunft für die nächsten Tage, das Barcelona International Sailing Center, auch „BISC“ genannt. Dieses liegt direkt im Hafen und man kann sogar beim Essen das Meer und die Boote beobachten. Wir kamen spät an, da beide Flüge bis zu einer Stunde Verspätung hatten. Am nächsten Tag luden wir zuerst die Boote ab und erledigten ein paar Einkäufe wie Wasser oder Müsliriegel für die Stärkung auf dem Wasser für die nächsten Tage. Am Morgen war es immer relativ frisch, da der Wind von Land kam, jedoch wurde es sofort wärmer als die Sonne gegen Mittag höher stand und der Wind drehte. Es herrschten perfekte Trainingsbedingungen: Teilweise bis zu 15 Grad mit Sonne und Wind. Es war sehr praktisch, dass wir Willi



und Marc mit zwei Motorbooten dabei hatten. Wir trainierten zwar die meiste Zeit zusammen, jedoch hatten wir die Möglichkeit, falls der Wind auffrischen sollte, die Gruppe zu splitten sodass jeder intensiver trainieren konnte. Man konnte viel auf diesem Revier lernen, insbesondere den Umgang mit großen Wellen aus verschiedensten Richtungen mit wenig Wind, was eine wirkliche Challenge war! Mit den Booten aus den Niederlanden, Berlin und Ungarn konnten wir am Ende fast jeder Einheit Rennen fahren oder unseren Speed vergleichen.



Der Wind war zwar nicht immer sehr stark, jedoch konnten wir viele Wasserstunden sammeln. Wir waren fast den ganzen Tag in Bewegung, mit Frühsport, Segeln und abends noch ein intensives Workout. Im „BISC“ befindet sich ein großer Sportraum mit vielen Geräten, die wir nutzen konnten. Es gab Gewichte, Rudergeräte und Fahrräder, was sehr praktisch war. Die Zeit ging schnell vorbei, am letzten Tag entschieden wir uns nur eine Einheit auf dem Wasser zu machen und anschließend aufzuladen, da der Wind zu wenig wurde und außerdem ein Team schon am Abend einen Rückflug hatte. Der Rest flog dann am Tag darauf rechtzeitig ein Tag vor Weihnachten zurück nach Deutschland. Das Training war zwar anstrengend, aber es hat allen sehr viel Spaß gemacht und wir konnten viele Punkte wie z.B. den Start oder den Speed verbessern!

Jana (7b) & Sophie Schneider (10a)

Ein paar Einblicke:



Sophie (steuert) & Lukas (im Trapez)



„Kreuzen“
gegen den Wind



„Downwind“
mit Gennacker



Anne (steuert) &
Jana (im Trapez; ugs. „Schotte“)



Internationale Races mit Booten aus Berlin, Niederlanden und Ungarn

