

SEGELN IM OPTIMIST

Regattatipps

JUGENDSEITEN

Mitarbeit: Clemens Kruse

4. Folge. Kreuzen und Wenden bei Mittel- und Starkwind

# Lernen von den Besten

**Manövertraining.** In einer mehrteiligen Fahrtechnikserie erklärt ÖSV-Optitrainer Clemens Kruse, wie die Kiste zu fliegen beginnt, und Adrian Bodisch, bester Jugendsteuermann des Vorjahres, demonstriert, wie das in der Praxis aussehen soll

Schnelles Segeln bei Starkwind will genauso gelernt sein wie bei Leichtwind.

Für die Sitzposition an der Kreuz gibt es keine Faustregel. Sie hängt von der Höhe der Welle ab und muss ständig variiert werden. Bestes Indiz für die jeweils richtige Position ist der Bug, der leicht über die Wellen gehen und sich nicht feststampfen soll. Das funktioniert nur dann perfekt, wenn man aktiv mitarbeitet, die Position permanent den Gegebenheiten anpasst. Spritzt es am Bug stark, ist das ein sicheres Zeichen dafür, dass man zu weit vorne sitzt. Die Feinarbeit verrichtet dabei der Oberkörper, der aktiv mit jeder Welle mitgeht und den Opti immer in Balance hält. Durch das ständige Bewegen und Korrigieren entwickelt man mit der Zeit ein Gefühl für die Geschwindigkeit des Bootes. Man spürt quasi im Hinterteil, ob es läuft oder nicht. Trotzdem sollte man sich nicht nur auf sein eigenes Gespür verlassen, sondern Höhe und Speed wenn möglich immer mit den Konkurrenten vergleichen. Sind sie

schneller, stimmt etwas nicht.

Zu einer perfekten Kreuz gehören ebensolche Wenden. Ob eine Wende gelingt, hängt bei Starkwind in erster Linie vom Zeitpunkt ab. Im Idealfall wendet man am Wellenkamm, sodass man in der Wende die Welle hinunterfährt und möglichst wenig Geschwindigkeit verliert. Wendet man in die Welle hinein, bekommt der breite Optibug eine Watschen und die Kiste bleibt fast stehen. Bis das Boot wieder Fahrt aufgenommen hat, vergehen nochmals wertvolle Sekunden. Merke daher: Nie in eine Welle hineinwenden!

Der richtige Ablauf im Detail: Den idealen Zeitpunkt abwarten, leicht einschlagen (anluven) und vom Hängen in die Sitzposition wechseln. Dieser Wechsel garantiert, dass man

rechtzeitig auf die andere Seite kommt. Schlägt man noch im Hängen voll ein, passiert es sehr leicht, dass man es nicht rechtzeitig auf die andere Seite schafft. Also: Unmittelbar nach dem Aufsitzen stark einschlagen, unter dem Segel durchtauchen und mit einem schnellen Schritt das Gewicht möglichst rasch nach Luv bringen. Kleinere Segler müssen zum Seitenwechsel einen großen Schritt machen, die größeren wechseln mit einer Art Drehbewegung. Entscheidend ist die Geschwindigkeit, mit der der Wechsel erfolgt. Je schneller das Gewicht auf der Luvkante, desto besser. Erst wenn man auf der Kante sitzt, wechselt man Schot mit Ausleger.

Im Gegensatz zum Leichtwind, wo man nicht sofort dicht nimmt, holt man bei Starkwind so schnell dicht, wie es die körperlichen Voraussetzungen zulassen. Wichtig: Während des ganzen Manövers Blick nach vorne, erst wenn man hängt, kurzer Blick zurück zur Kontrolle der Segelstellung.

TIPP

Leichtgewichte können bei Starkwind an der Kreuz das Schwert ca. zehn Zentimeter herausnehmen. Das reduziert den Segeldruck und sie tun sich deutlich leichter. Die zusätzliche Abdrift lässt sich leichter verschmerzen als ein Übermaß an Druck.

## Die fünf häufigsten Fehler

1. Sitzposition an der Kreuz: Mit zunehmender Müdigkeit rutscht man oft zu weit nach achtern und lehnt sich auch mit dem Oberkörper nicht mehr weit genug hinaus (sondern nach hinten). Folge: Das Boot krängt mehr, weil man weniger Gewicht nach Luv bringt. Es wird dadurch luvgerig, besonders in den Wellen.
2. Zum falschen Zeitpunkt wenden. Nie in die Welle hinein wenden, sondern am Wellenkamm drehen.
3. Statisch im Boot sitzen: Man segelt nur schnell, wenn man die Sitzposition den Gegebenheiten anpasst und mit dem Oberkörper arbeitet.
4. Zu langsames Drehen bei der Wende: Man verliert Fahrt oder bleibt im Extremfall sogar im Wind stehen.
5. Auslassen der Pinne beim Handwechsel. Da das Boot meist noch Leelage hat, schießt es sofort in den Wind.

FOTOS: ROLAND DÜLLER

SITZPOSITION AN DER KREUZ



Fährt der Bug so wie hier über die Wellen, ist die Sitzposition an der Kreuz optimal

WENDE



Die Wende durch leichtes Einschlagen einleiten: Das reduziert den Druck und ermöglicht den Wechsel von der Hänge- in die aufrechte Sitzposition. Letztere ist notwendig, da man leichter und schneller ins Boot bzw. auf die andere Seite kommt

Erst jetzt stark einschlagen und unter dem Segel durchtauchen. Bei Mittelwind kann man in dieser Phase sogar warten, bis das Boot leicht nach Luv krängt, und erst dann die Seite wechseln. Dadurch entsteht eine Art Rollwendeneffekt

Durchtauchen und mit einem Schritt auf die andere Seite wechseln

Sofort auf die Kante setzen und hinter dem Rücken Pinne und Schot wechseln. Blick immer nach vorne gerichtet

Sobald man hängt, kurzer Blick zurück zur Kontrolle der Segelstellung (Großbaum bis zur Kante dicht, zumindest solange man ihn so fahren kann)