

## Bericht vom 29er Herbsttrainingslager 2009 in Kiel

Sonntag 25. Oktober 2009

Unser Trainingslager begann wie so oft, auf der Autobahn. Die meisten von uns fuhren gleich vom leider eher windarmen Joachim-Hunger-Gedächtnispreis aus in Richtung Haus der Athleten in Kiel-Schilksee los. Dort kam der Großteil unserer Trainingsgruppe dann auch zwischen 18 und 21 Uhr an. Zum Glück kannten sich dort viele schon aus, so dass wir unsere Schlafräume auch ohne unsere leicht verspäteten Trainer (!) beziehen konnten. Nach einer kurzen Besprechung, in der der Tagesverlauf und das altbewährte Patensystem von unseren Trainern Sebastian Salein und Marc Helms erklärt wurde, gingen wir ins Bett.

Montag, 26. Oktober 2009

Der nächste Tag begann zum Bedauern einiger von uns mit Frühsport. Nachdem dieser beendet war und wir gefrühstückt hatten, machten wir uns ans Boote aufbauen, während einige Nachzügler ihr Quartier bezogen, um dann zu uns zu stoßen. Damit war unser Team dann auch fast vollständig. Gegen 11:30 gingen wir das erste Mal bei ca. 3-4 Windstärken aufs Wasser. Gegen 13:00 kamen wir, wie eigentlich jeden Tag, zurück, um Mittag zu essen und eine Stunde Pause zu machen. Vor der zweiten Trainingshälfte wurden wir dann in zwei Gruppen eingeteilt. Das hatte den Vorteil, dass der Tag für die bisher weniger starkwinderprobten Teams trockener zu Ende ging als er begonnen hatte. Am späten Abend fand die erste Theorieeinheit statt, allerdings ohne das auf dem Wasser erworbene Videomaterial. Es wurde bekanntgegeben, dass wir alle unsere Ziele für die nächste Saison festlegen sollten und auch das fiel einigen leichter als anderen. Nachdem die Theorie beendet war, luden unsere Trainer jedes Team zu einer viertelstündigen Beratung in Bezug auf ihre Ziele ein.

Dienstag, 27. Oktober 2009

Auch dieser Tag begann mit Frühsport. Diesmal im Nieselregen! Aber unsere Trainer schickten uns laufen und da half auch keine Diskussion. Daraufhin folgte die übliche Prozedur: Frühstücken, Umziehen, Boote aufbauen, Treffen. Das erste Mal hielten wir uns nicht ganz an die Pünktlichkeitsregelung und wurden prompt mit drei Liegestützen pro Minute bestraft. Nachdem wir, wie gewöhnlich den Hafen gegen 10:30 verlassen hatten und in Gruppen eingeteilt waren, trainierten wir bei leichtem Regen und 2-3 Windstärken verschiedene Dinge. wie z.B. die KreuzEinstellung, aber auch Starts übten wir

ausgiebig. Zum Schluss standen dann wieder einige Wertungswettfahrten an, bei denen wir die neu erlernten Tricks und Einstellungen umsetzen sollten. Das gelang einigen besser und einigen schlechter. Nach dem Mittagessen und der Pause gingen wir wieder aufs Wasser und da der Wind zum Nachmittag etwas aufgefrischt hatte, kümmerten wir uns wieder um Bootsbeherrschung und die Optimierung der Kreuzeinstellungen. Nachdem wir unsere Boote gegen 17:30 abgebaut hatten, ging es an die erste Videoauswertung, da die Videos nun überspielt waren. Auch an diesem Abend wurden die Beratungen mit den einzelnen Teams fortgesetzt und die Idee und das Gerüst unserer Homepage wurde vorgestellt.

Mittwoch, 28. Oktober 2009

Unser dritter vollständiger Tag in Kiel begann feuchter, als alle anderen, nämlich in der Schwimmhalle. Nach ein paar Schwimmbahnen und einem Wettkampf zwischen Steuermännern/frauen und Vorschoter/innen (den die Vorschoter souverän und unüberraschender Weise gewannen) wurde beim Frühstück besprochen, ob wir bei den vorherrschenden Windverhältnissen (1-2 Bft.) aufs Wasser gehen würden. Unsere Trainer entschieden, eine Vormittageinheit mit Schwerpunkt aufs Starten durchzuführen und sich etwas anderes für den Nachmittag zu überlegen. Wir gingen also wie gewohnt aufs Wasser und da der Wind dann gegen Mittag komplett abflaute, kamen wir auch nur zu einer einzigen Wettfahrt. Beim Mittagessen gaben die Trainer bekannt, dass wir den Nachmittag mit Bootsbau verbringen würden. Dazu schoben wir unsere Boote mit gelegten Mast in eine DSV-Halle um ihn dort wieder zu stellen. Unsere Boote standen dort neben denen aus dem deutschen 49er Kader, so dass wir uns auch von denen ein paar Tricks abgucken konnten. Gegen Abend stand dann wieder eine kurze Theorie auf dem Plan. Danach zogen Einige von uns mit dem Auto nach Kiel los, um die als letzte anreisende Seglerin vom Bahnhof abzuholen. Gegen halb elf erreichte uns die Nachricht, dass das Auto eine Panne in der Stadt hatte und unsere Trainer fuhren los, um sie abzuholen. Wir sahen sie erst am nächsten Morgen wieder.

Donnerstag, 29. Oktober 2009

An diesem Tag nahm nur die Hälfte der Gruppe am Frühsport teil, da die Anderen erst gegen 1 Uhr in Schilksee angekommen waren. Der Wind hatte im Laufe der Woche mehr und mehr nach Norden gedreht und deshalb hatten wir heute ablandigen Wind und relativ hohe Welle. Das waren für einige weniger erfahrene Teams zusammen mit den 4-5 Windstärken etwas

zu hohe Anforderungen, sodass die Hälfte des Teams nach kurzer Zeit wieder in den Hafen gebracht wurde. Der Rest hatte allerdings sichtlich Spaß dabei, ihr Können auch bei etwas mehr Wind und Welle unter Beweis zu stellen. Zur Mittagspause waren die meisten ziemlich geschafft und der Wind hatte nicht abgenommen, sodass die Umsteigertrainingsgruppe mit nur einem Boot aufs Wasser ging. In ständiger Bewachung von Militärhubschraubern und -schiffen arbeiteten wir weiter an der Kreuzeinstellung und zum späten Nachmittag flaute der Wind auch ab. An unserem letzten Abend beschlossen wir nach dem Boote abbauen nach „Kiel-City“ zu fahren, um dort am Bahnhof Bowlen zu gehen. Nach einigen lustigen Bowlingrunden endete unser letzter Abend in Kiel.

Freitag, 30. Oktober 2009

Auch am letzten Tag machten unsere Trainer keine Ausnahme und wir gingen wieder einmal in die Schwimmhalle, wo wir es diesmal jedoch etwas ruhiger angehen durften und zum Schluss sogar den Sprungturm nochmal benutzen konnten. Für diesen Tag war nur eine lange Trainingseinheit geplant, sodass wir pünktlich um 10:30 bei mittlerem Wind aufs Wasser gingen. Dort trainierten wir wieder eine Weile unsere Einstellungen. Es war ein ziemlich kalter Tag, sogar der 49er Kader ging nach einer Stunde Training wieder vom Wasser. Aber wir konnten glücklicherweise noch ein paar Wertungswettfahrten fahren, um noch ein paar Punkte für die Gesamt- und Hafenswertung einzuheimsen. Gegen 14:30 fuhren wir dann wieder in den Hafen um unsere Boote abzubauen, unser beträchtliches Gepäck zu verstauen und uns reisefertig zu machen. Nach einer Abschlussversammlung, bei der wir sogar für unsere Pünktlichkeit und unser Benehmen gelobt wurden, machten wir uns, jeder in seinem Auto, auf nach Berlin, wo wir gegen 21 Uhr ankamen.

Alles in Allem war es ein sehr schönes und erfolgreiches Trainingslager und ich glaube ich spreche im Namen Aller, die dabei waren, wenn ich mich an dieser Stelle noch einmal ausdrücklich bei unseren Trainern Sebastian und Marc bedanke. Wir freuen uns schon auf das nächste Trainingslager!!

Vielen Dank!

Joshua Reuhl  
GER 326

