

Kaminabend Regatta 2020

Iven Sponholz



Gliederung

Drei Themen

- 1) Regattasegeln: Tipps und Tricks
- 2) Regatta Vor- und Nachbereitung
- 3) Regelkunde



TEIL 1: Regattasegeln: Tipps und Tricks



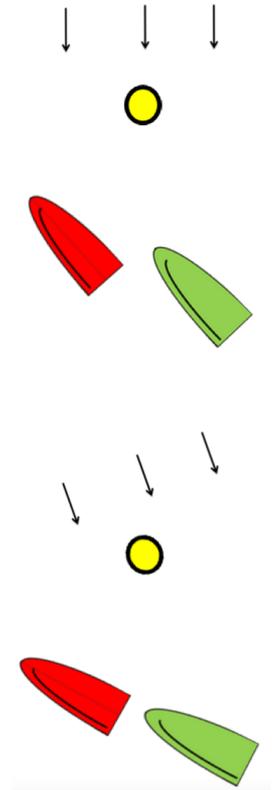
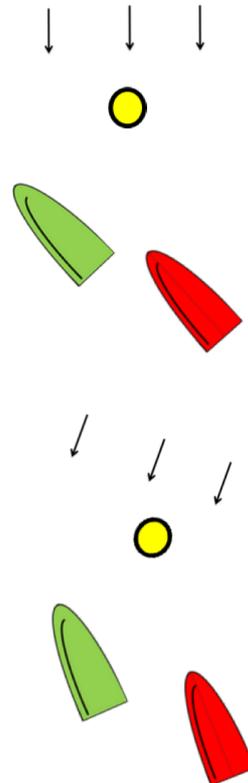
Start

- Aus erster Reihe starten
- Lücke in Lee
- Rechtzeitig beschleunigen, mit Fahrt über die Linie
- Bevorzugte Seite wählen

Kreuz

Allgemein

- Verteidigen (mit dem Feld) oder angreifen (von Gegnern lösen)
- Gegendreher hilft dem vorderen Boot
- Zieher hilft dem hinteren Boot
- Strategie umsetzen
- Freien Wind suchen
- Streckbug vor Holebug
- Nicht zu oft Wenden



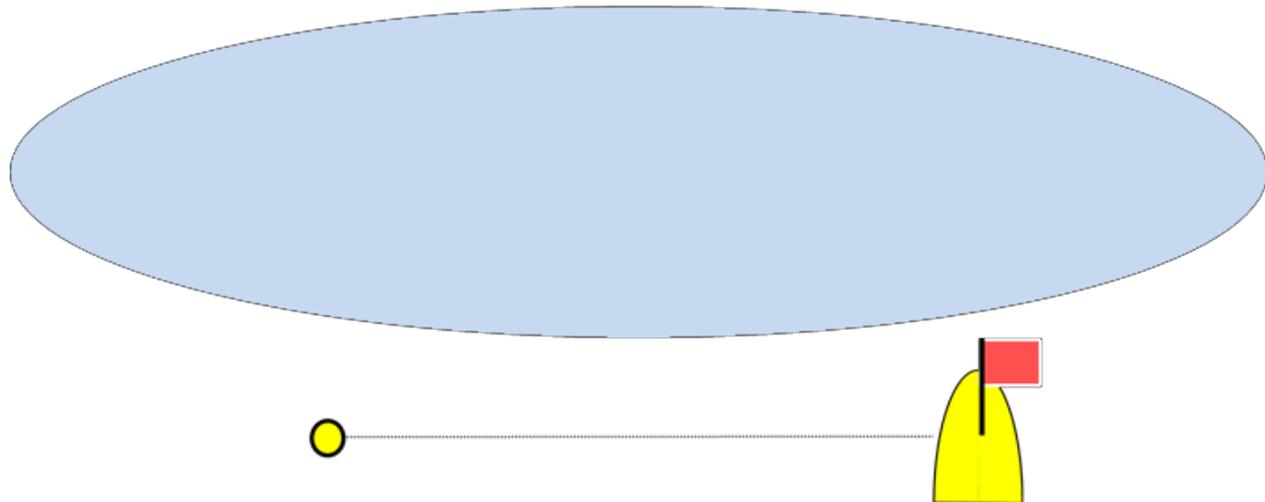
Darstellung aus [1]



Kreuz

Nachstartphase

- Frischen Wind suchen („frei segeln“)
- Auf Bootsgeschwindigkeit achten
- Direkt nach dem Start evtl. erst Höhe laufen



Darstellung aus [1]



Kreuz

Mitte der Kreuz

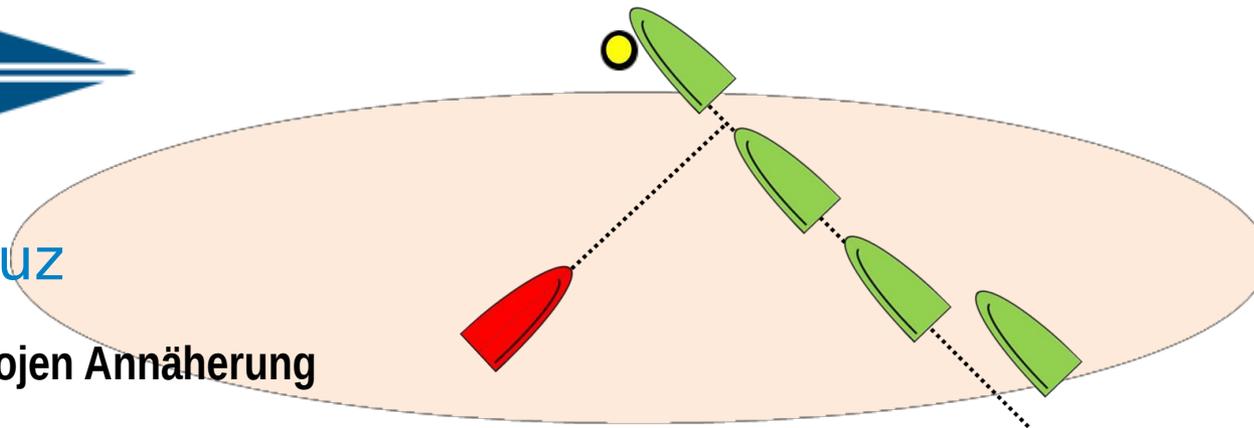
- Bereitgelegte Strategie umsetzen
- Winddreher?
- Positionierung zwischen Gegner und Luv-Boje
- Extremschläge nur in Ausnahmefällen
- Immer freien Wind behalten



Darstellung aus [1]

Kreuz

Luvbojen Annäherung



- Nicht zu früh auf Anliegeline
→ Winddreher
- Zu spät: kein Platz mehr
- Ca. 5 bis 20 Bootslängen



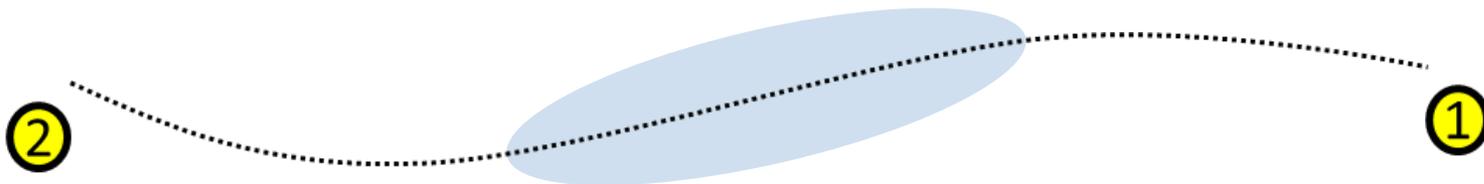
Darstellung aus [1]

Raumschenkel

Möglichkeiten

- Luvbogen
- Leebogen
- Kürzester Kurs

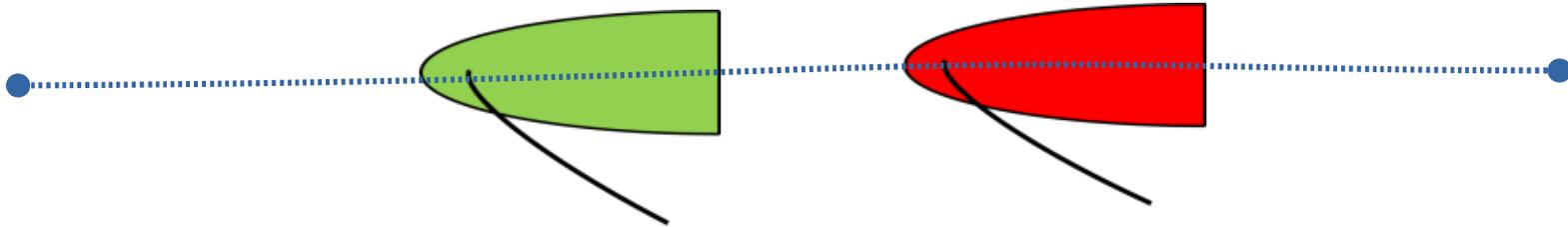
- Allgemein: in Böen tief, zwischen den Böen hoch



Darstellung aus [1]

Raumschenkel

Überholen



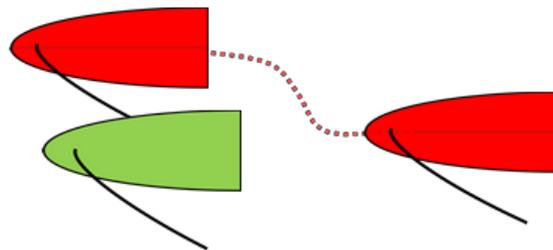
Darstellung aus [1]

Raumschenkel

Überholen

- Durch Luvkampf

2



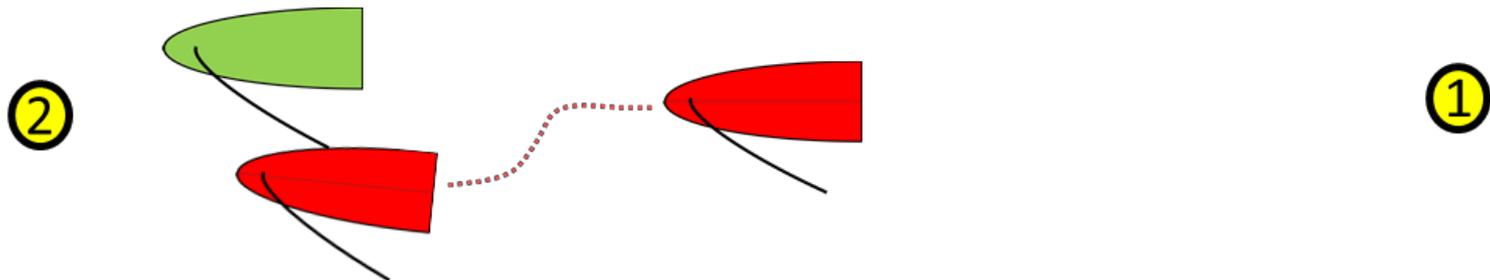
1

Darstellung aus [1]

Raumschenkel

Überholen

- Durch Luvkampf
- Durch Leeposition an der Raumtonne

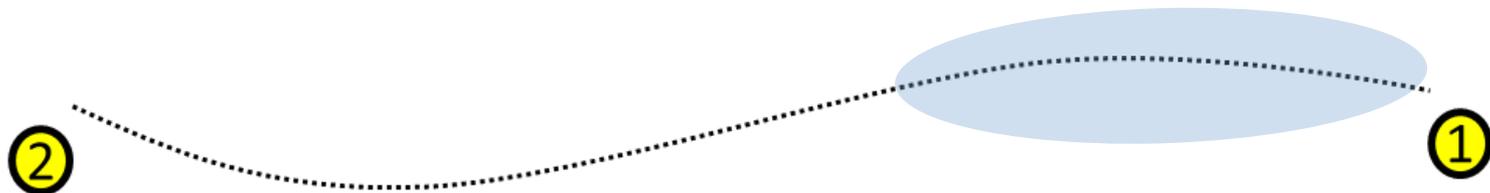


Darstellung aus [1]

Raumschenkel

Nach der Luvtonne

- Freien Wind suchen
- Überholen durch Luvkampf
- Luvkampf abwehren

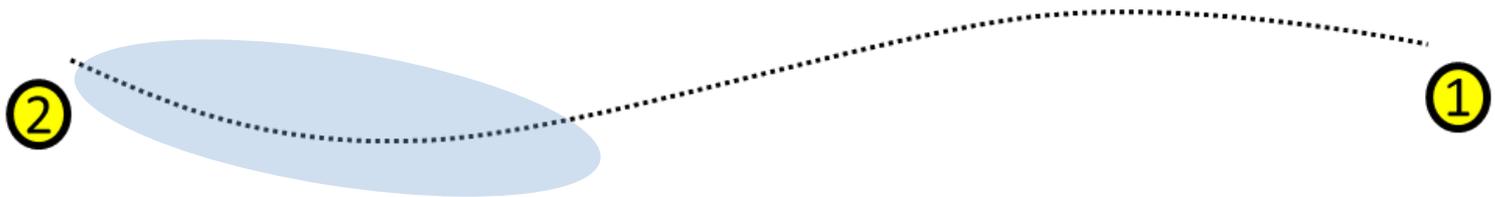


Darstellung aus [1]

Raumschenkel

Vor der Raumtonne

- Innenposition suchen
- Gegen Boote wehren, die Lee-Position erreichen wollen



Darstellung aus [1]

Vorwindkurs

Taktik

- i.d.R. „platt vor dem Laken“ nicht optimal (abh. vom Boot)
 - Schlangenlinie
- bevorteilte Seite auf der Kreuz
 - Mehr Wind → hier auch auf dem Vorwind
 - Dreher → andere Seite auf dem Vorwind
- Keine unnötigen Luvkämpfe
 - Ein Boot halten, drei verlieren

Vorwindkurs

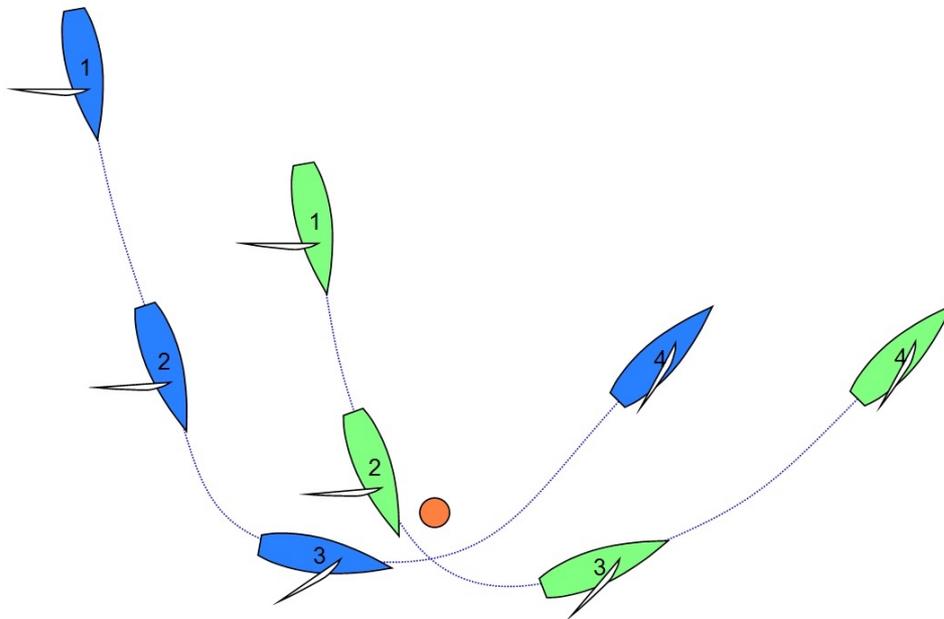
Halse an der Raumtonne (Gybe Set)

- Zum Entlasten
- Wenn rechte Kreuzseite deutlich besser
- Im Normalfall nicht
 - Man verliert Wind von Steuerbord
 - Abdeckung durch das Feld

Vorwindkurs

Überholen

- Durch Luvkampf
- Innenposition an Leetonne
- Bessere Rundung der Leetonne



Darstellung aus [3]



Vorwindkurs

Nach der Raumtonne

- Analog zu Raumschotkurs
- Freien Wind suchen
- Luvkämpfe abwehren



Vorwindkurs

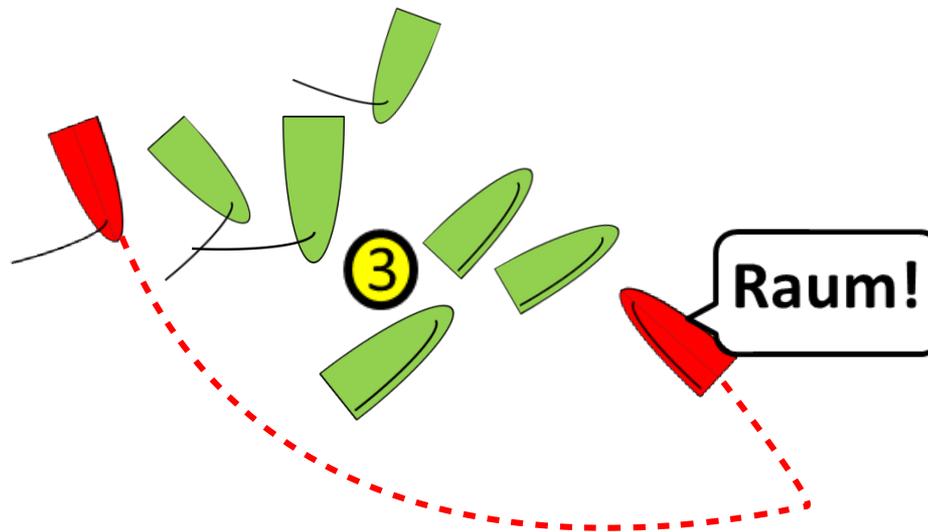
Vor der Leetonne

- Positionieren mit Innenraum
- Halse so spät wie möglich (länger Vorfahrt)
- Halse um die Tonne geübt?

Leetonnen Rundung

Pulkbildung

- Falls relativ weit außen im Pulk:
 - Mit Speed weiträumig umfahren
 - Wende danach verbessert meist die Position Lee im Feld

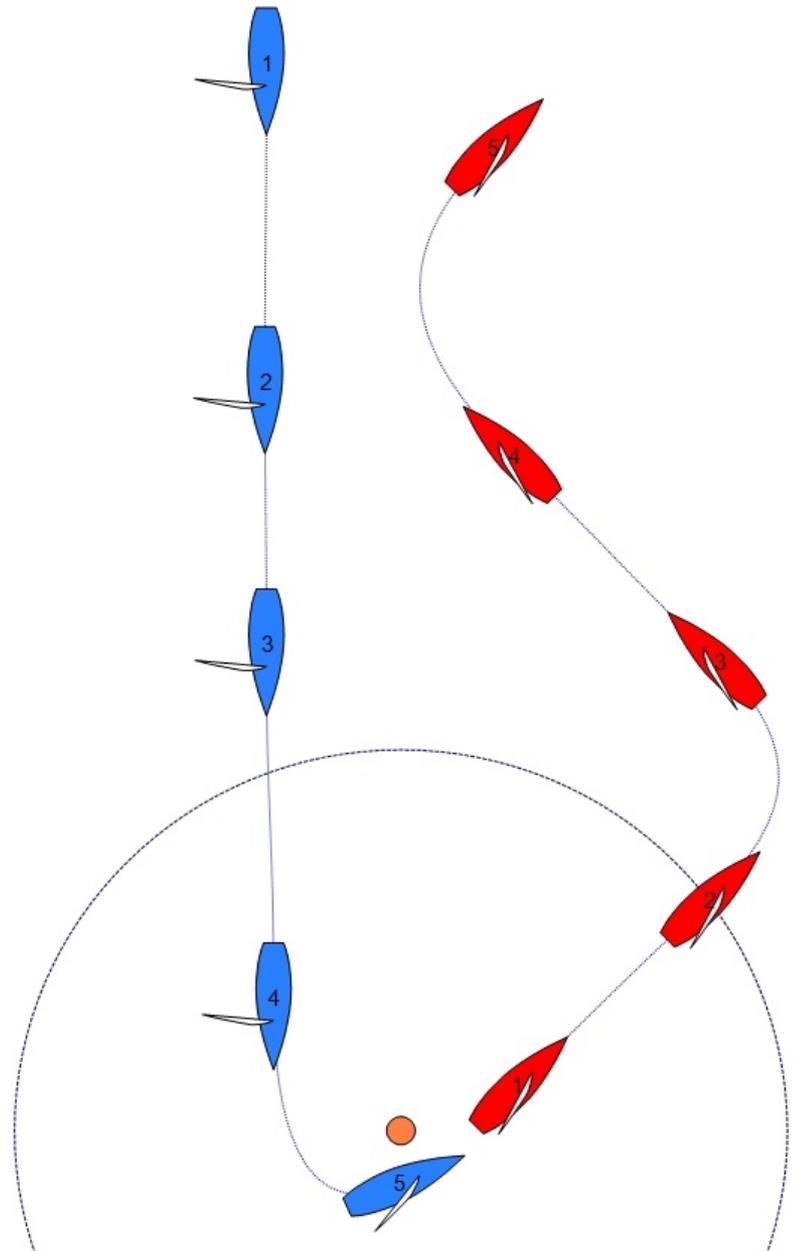


Darstellung aus [1]

Ziel

Zielkreuz

- Angreifen oder verteidigen?
- Ziellinie gerade oder eine Seite bevorteilt?
- Curry Wende (Wende nach halbem Vorsprung)

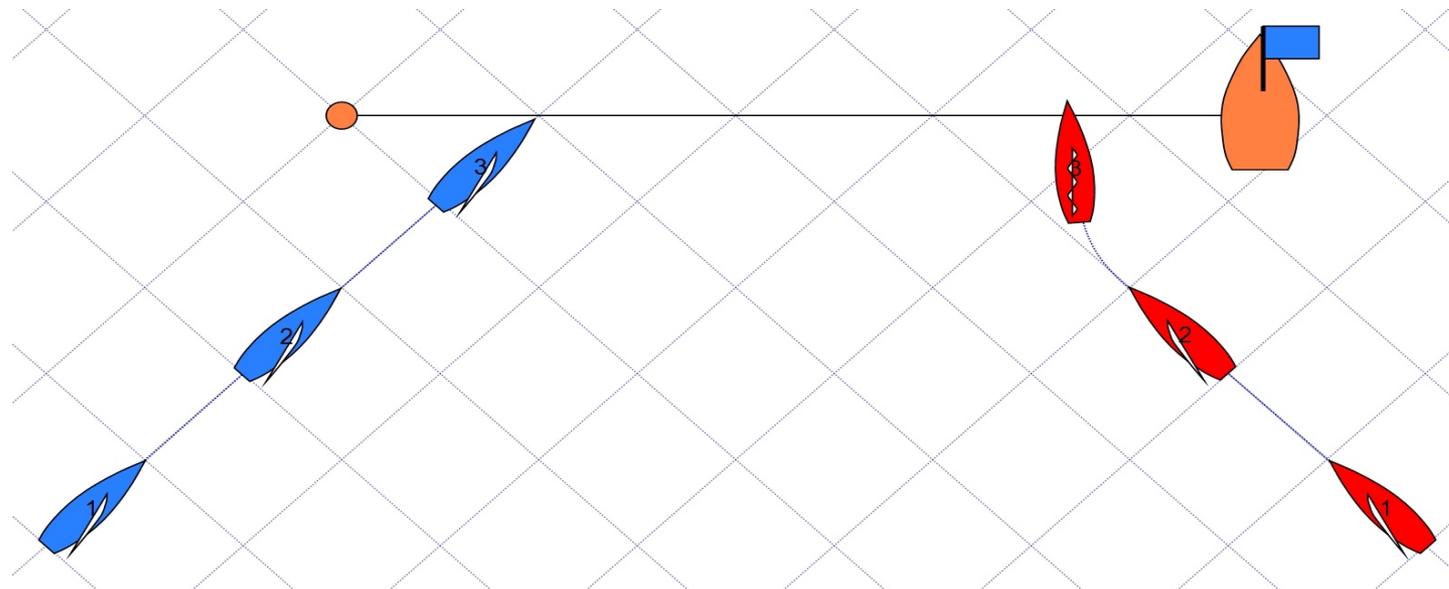


Darstellung aus [3]

Ziel

Zieldurchgang

- Sicherer mit Wind von Steuerbord
- Wende oder Anluven kurz vor der Linie kann einen Platz retten
- Innenposition an Tonne?



Darstellung aus [3]



TEIL 2: Regatta Vor- und Nachbereitung



Wettkampfvorbereitung

Phasen

- Langfristig
- Kurzfristig
- Unmittelbar

Wettkampfvorbereitung

Langfristig

- Jahr periodisieren
 - Vorbereitung, Wettkampf, Übergang
- Mehrfachperiodisierung
 - 2 (oder selten 3) Wettkampfhöhepunkte im Jahr
 - Organisation
 - Logistik und Material
 - Checkliste für vor Ort
 - Persönlich

Wettkampfvorbereitung

Kurzfristig

- Störfaktoren beseitigen
 - Unterkunft testen etc.
- Reviervorbereitung und Eingewöhnung
- Abarbeiten der Checkliste
- Organisation vor Ort
- Material und Trimm testen / optimieren
 - perfekte Vorbereitung
 - nichts dem Zufall überlassen
 - gutes Gefühl, Potential voll ausschöpfen

Wettkampfvorbereitung

Unmittelbar

- Rechtzeitig anreisen
 - Regeneration
- Segelanweisung und Aushänge checken
- Mentale Vorbereitung / positive Einstellung
 - Selbstbewusstsein als wichtiger Grundstein erfolgreicher Regatta
 - Durch positive Erfahrung antrainieren (Siege / Erfolge)
 - Weitermachen nach Rückschlägen
- Material Testen, Ersatzmaterial bereit halten

Am Wettkampftag

- Rechtzeitig aufstehen (4h vor Start für optimale Leistungsfähigkeit)
- Gutes Frühstück und vorgezogenes Mittagessen
- Einsegeln (ca. 45 bis 60min vor Start an Linie)
- Infos sammeln
- Vergleich mit Gegner
- Lage der Startlinie bestimme
- Taktischen Plan machen



Am Wettkampftag

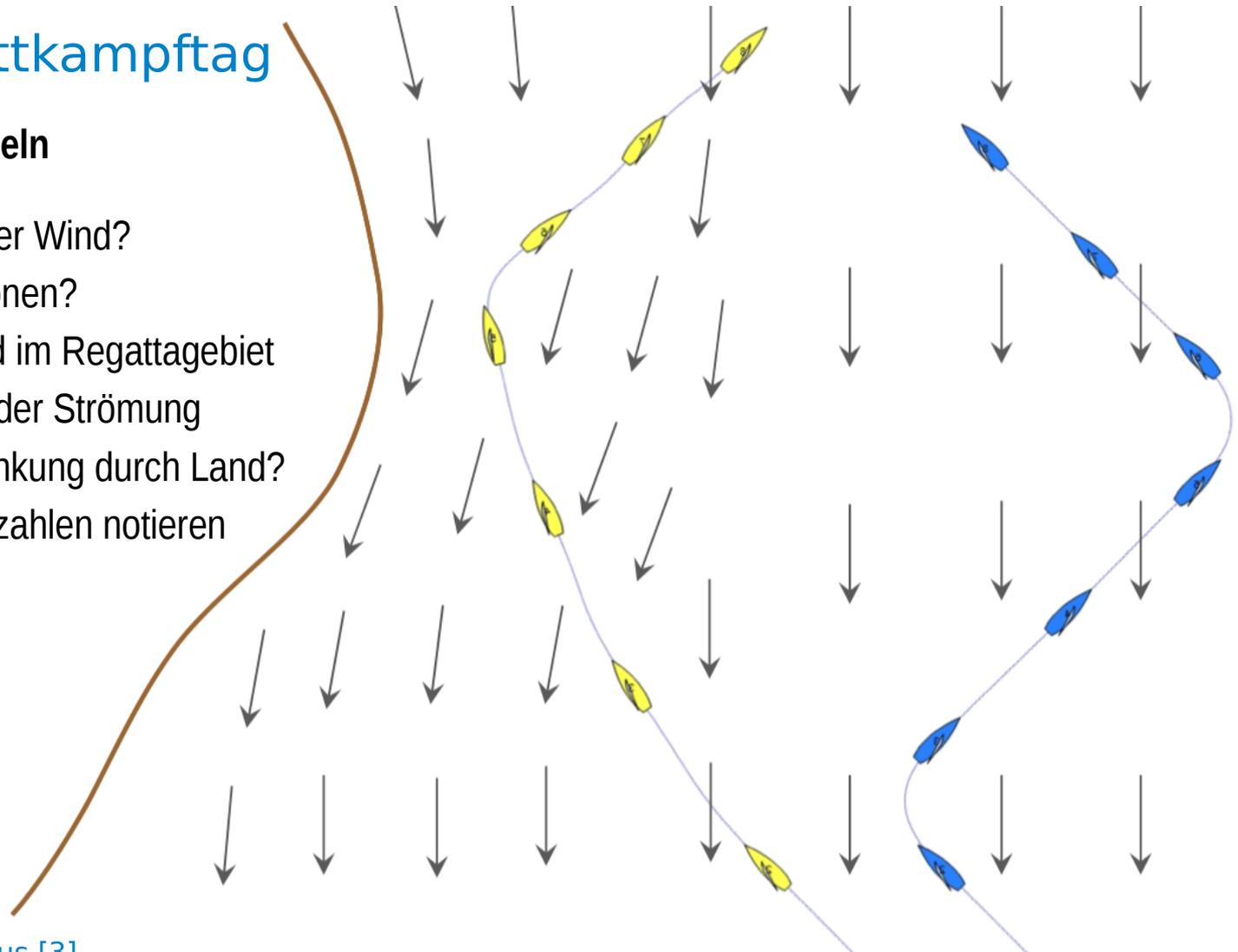
Einsegeln

- ca. 10 min.
- Einstellen auf die vorherrschenden Bedingungen

Am Wettkampftag

Infos sammeln

- Pendelt der Wind?
- Flache Zonen?
- Wellenbild im Regattagebiet
- Richtung der Strömung
- Windablenkung durch Land?
- Kompasszahlen notieren



Darstellung aus [3]



Am Wettkampftag

Vergleich mit Gegner

- Trimmoptimierung
- Seitentest
 - Auseinander Kreuzen und nach festgelegter Zeit wenden
 - Vorwindduell auf dem Rückweg

Am Wettkampftag

Lage der Startlinie

- Startlinie zu Kurs zur ersten Bahnmarke
- Kompasspeilung
- Zwei Boote Kreuzen von den Enden der Startlinie → welches vorne?
- In Mitte der Startlinie Großbaum mittschiffs in den Wind legen → Seitenpeilung
- Startlinie absegeln, Schot weitestmöglich gefiert fixieren, zurücksegeln
 - Eine Seite bevorteilt?



Am Wettkampftag

Taktischer Plan

- Auswertung aller gesammelten Infos
- Welche Seite der Kreuz?
- Wo starten?
- Worauf achten während der Wettfahrt?

Nachbereitung

Nach der Wettfahrt

- Selbstbewusstsein oder Motivation aus Ergebnis ziehen
- Schlechtes Ergebnis wegstecken
 - Logisch versuchen zu erklären

Nachbereitung

Nach dem Wettfahrttag

- Aufklaren des Bootes, Stärken
- Analyse des Regattatages
- Fehler und gelungene Aktionen? Notieren?
- Warum hat was (nicht) funktioniert? Verstehen!
- (Nur) zwei wichtige Schlüsse ins nächste Rennen nehmen

Nachbereitung

Nach dem Wettkampf

- Tagebuch:
 - Ort
 - Datum
 - Wind / Wetter / See
 - Kursgebiet
 - Begleiter
 - Anzahl der Rennen und Platzierungen
 - Segel
 - Trimm

Nachbereitung

Nach dem Training

- Tagebuch:
 - Ort
 - Datum
 - Trainer und Gruppe
 - Dauer
 - Inhalt
 - Segel
 - Trimm

Nachbereitung

Nach dem Theorietraining

- Tagebuch:
 - Datum
 - Thema
 - Vortragender
 - Material

Trainingsablauf

- Training auf dem Wasser fast ausschließlich mit Trainingsgruppe
 - Ähnlicher Leistungsstand
- Nah am Regattaablauf halten
 - Vorbesprechung (Wetterinfos auswerten)
 - Taktischen Plan machen, im Training umsetzen
- Anschließend Auswertung und Ausgleichssport
- So früh wie möglich viel lernen (manches lässt sich nicht nachholen)
- Mit steigendem Alter kürzere Trainingseinheiten mit mehr Qualität



TEIL 3: Regelkunde

Begriffsklärung

Freihalten

- Das ausweichpflichtige Boot muss sich freihalten ggü. dem Wegerechtboot
- Muss das Wegerechtboot seinen Kurs ändern, hat man sich nicht freigehalten

Begriffsklärung

Raum geben

- An Bahnmarken und Hindernissen muss Raum gegeben werden
- Ausreichend Platz für Manöver in guter Seemannschaft

Begriffsklärung

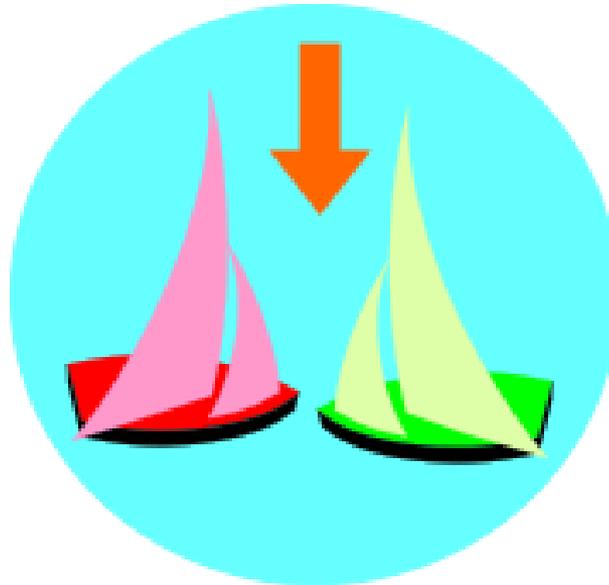
Schlag

- Backbordbug → Segel backbord (veraltet)
- Backbordschoten → Segel backbord (veraltet)
- Backbordschlag → Wind von Backbord
- Überhalsiges Segeln...

Wegerecht

Entgegengesetzter Schlag

- Steuerbordschlag vor Backbordschlag (Regel 10)



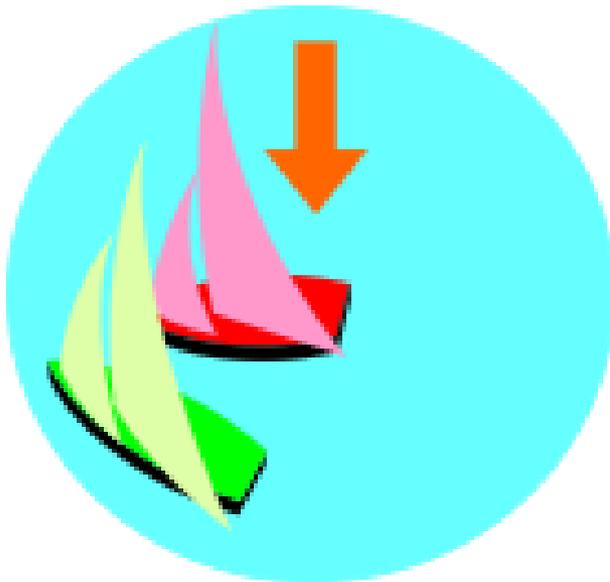
Darstellung aus [6]

Wegerecht

Gleicher Schlag

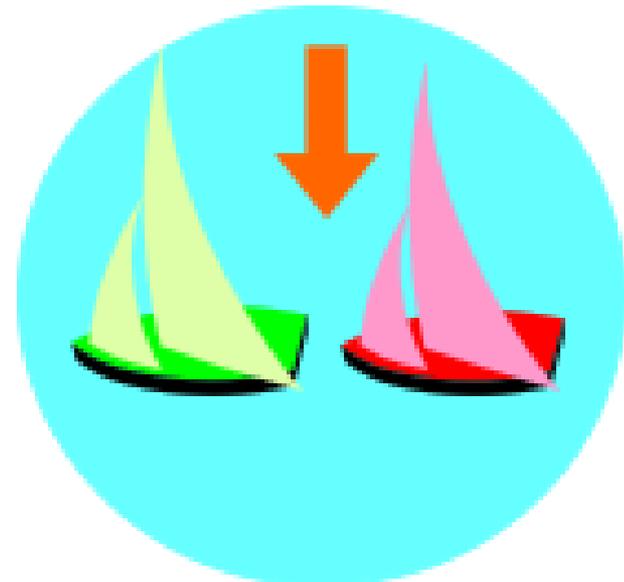
Überlappung:

Lee vor Luv (Regel 11)



Keine Überlappung:

Klar voraus klar achteraus (Regel 12)

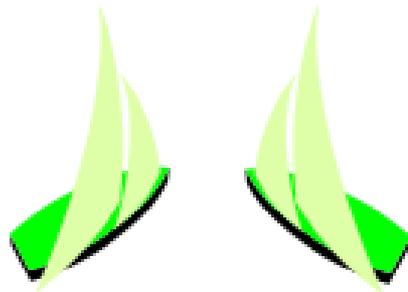


Darstellungen aus [6]

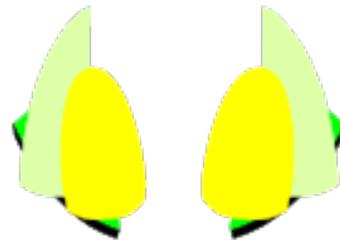
Überlappung

Definition

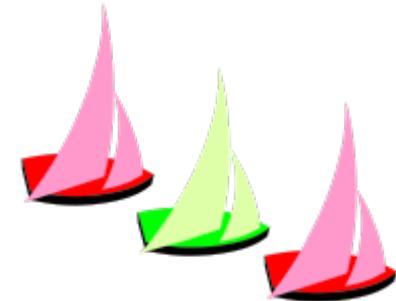
- Zwei Boote überlappen, wenn keins klar achteraus des anderen ist
- Zwei Boote überlappen, wenn ein dazwischen liegendes Boot beide überlappt
- Auf entgegengesetztem Schlag überlappen die Boote nur tiefer als Halbwind
 - Oder Regel 18 gilt (Bahnmarkenraum)



Keine Überlappung



Überlappung



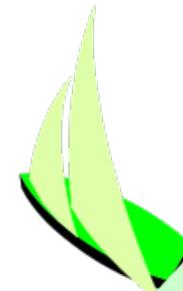
Überlappung

Darstellungen aus [6]

Überlappung



Klar achteraus von Rot

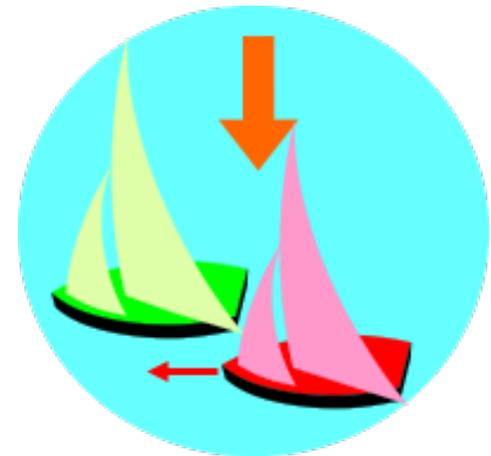
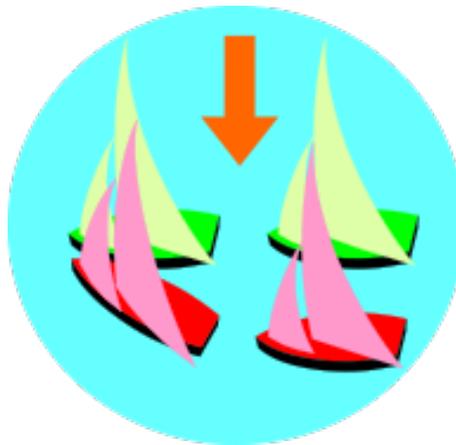
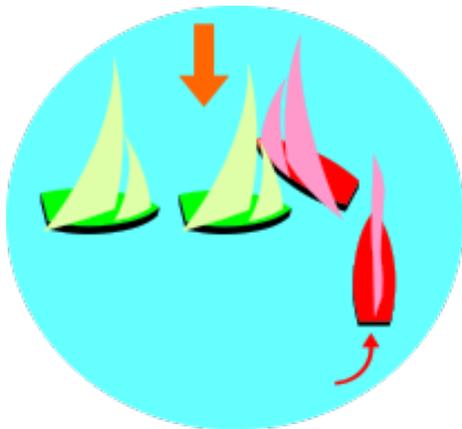


Klar achteraus von Grün

Darstellung aus [6]

Ändern der Lagebeziehung

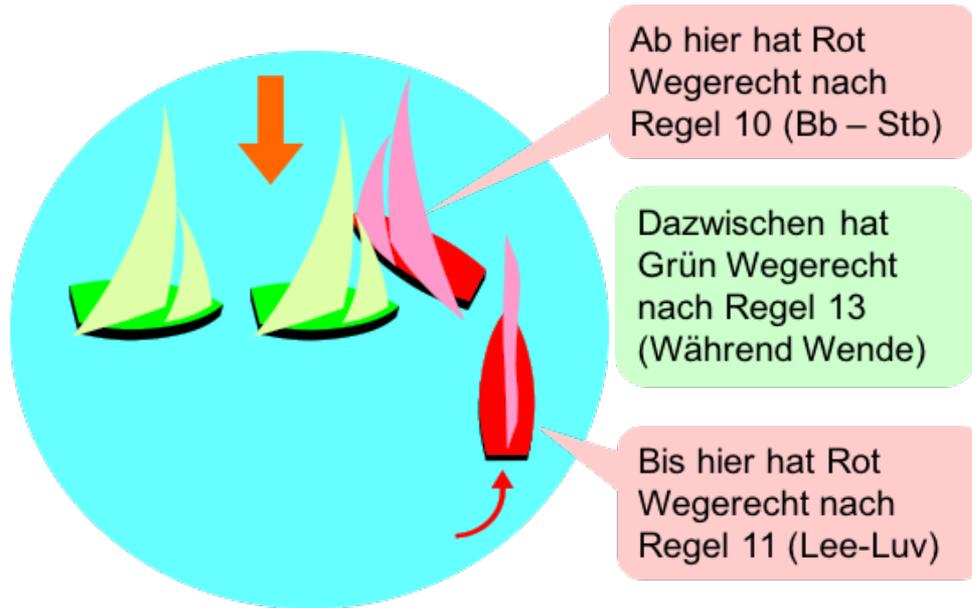
- Wendendes Boot muss sich frei halten
- Bei Kursänderungen muss Raum zum frei halten gewährt werden
- Stellt man durch z.B. Überlappung Wegerecht her, muss man sich anfangs frei halten



Darstellungen aus [6]

Raum bei einer Wende

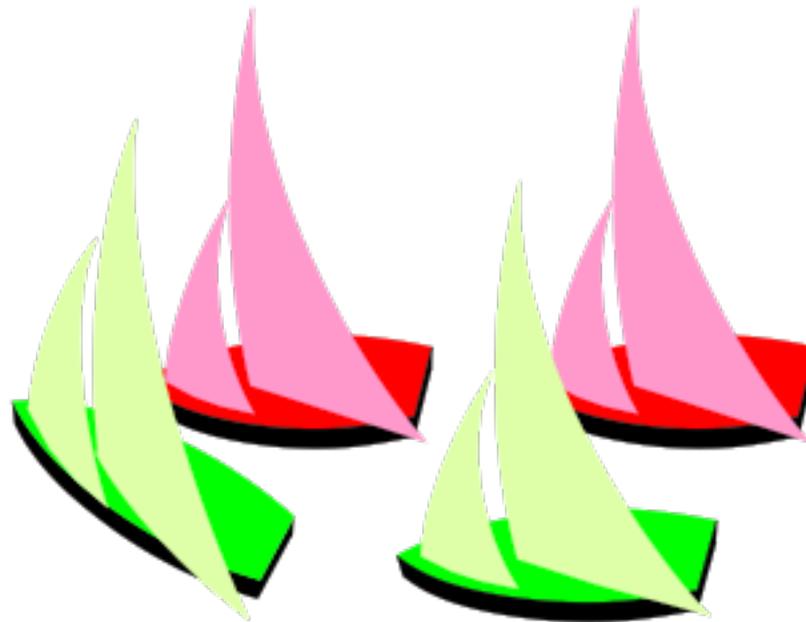
Wendendes Boot muss sich frei halten



Darstellung aus [6]

Raum und Zeit zum Freihalten

Ändert das Wegerechtboot seinen Kurs, muss es dem ausweichpflichtigen Boot Raum und Zeit zum Ausweichen geben

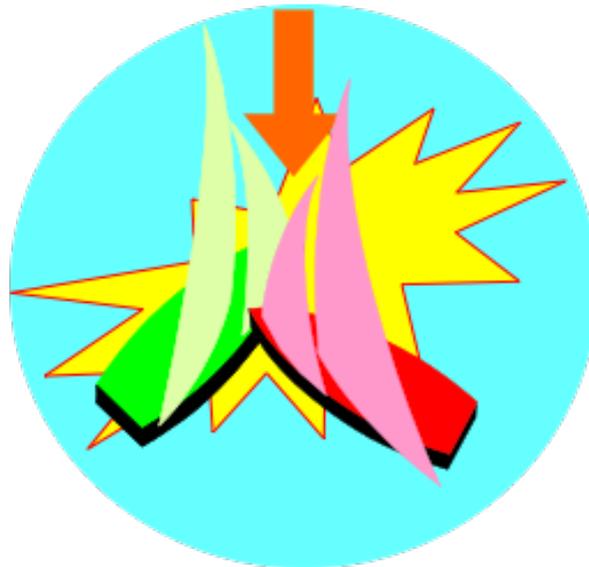


Darstellung aus [6]

Berührungsfreies Segeln

Manöver des letzten Augenblicks

- Auch das Wegerechtboot soll im Notfall Berührungen vermeiden

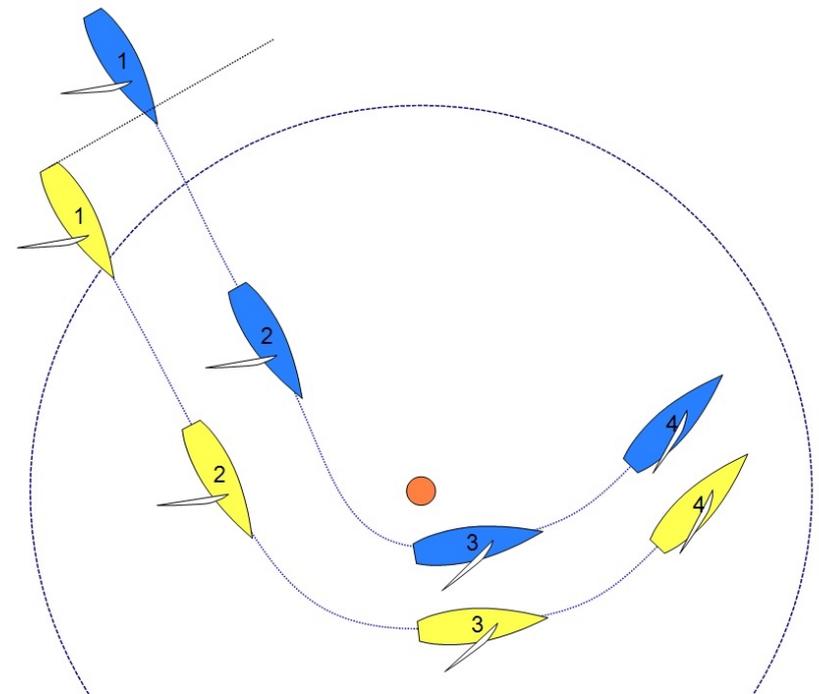


Darstellung aus [6]

Bahnmarkenraum

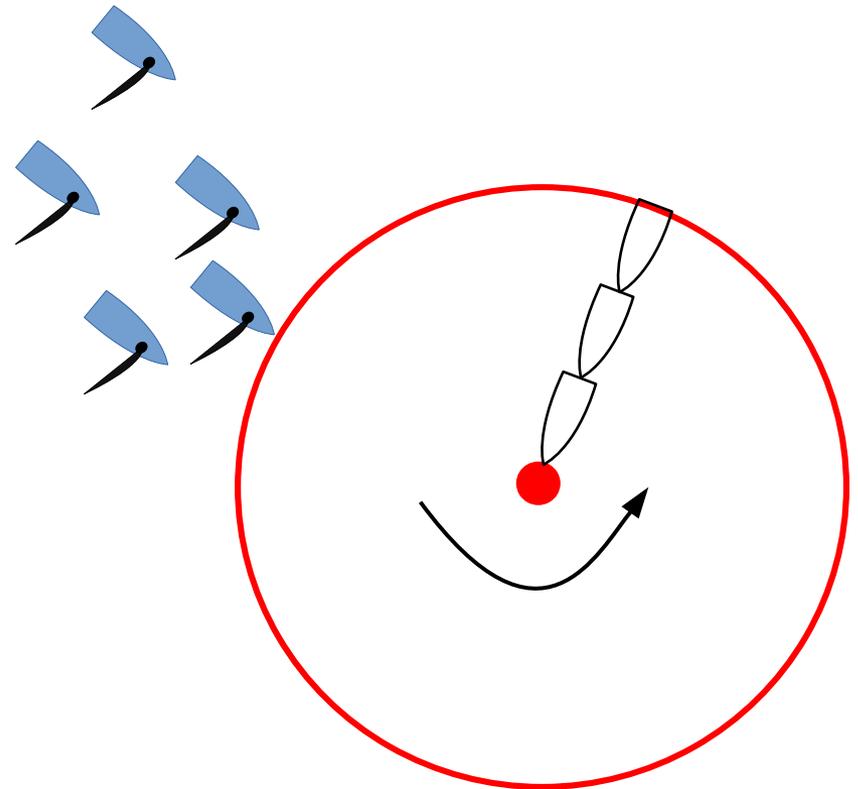
3 Bootslängenraum

- Raum, um die Tonne zu runden, wie es zum Absegeln der Bahn nötig ist
- Innen überlappendes Boot hat Anspruch auf Bahnmarkenraum
- Klar achteraus muss Bahnmarkenraum gewähren
- Außen überlappendes Boot muss Bahnmarkenraum gewähren
- Das erste Boot, das in die Zone eintaucht, legt den Bahnmarkenraum fest
- Danach hergestellte Überlappung ist ungültig



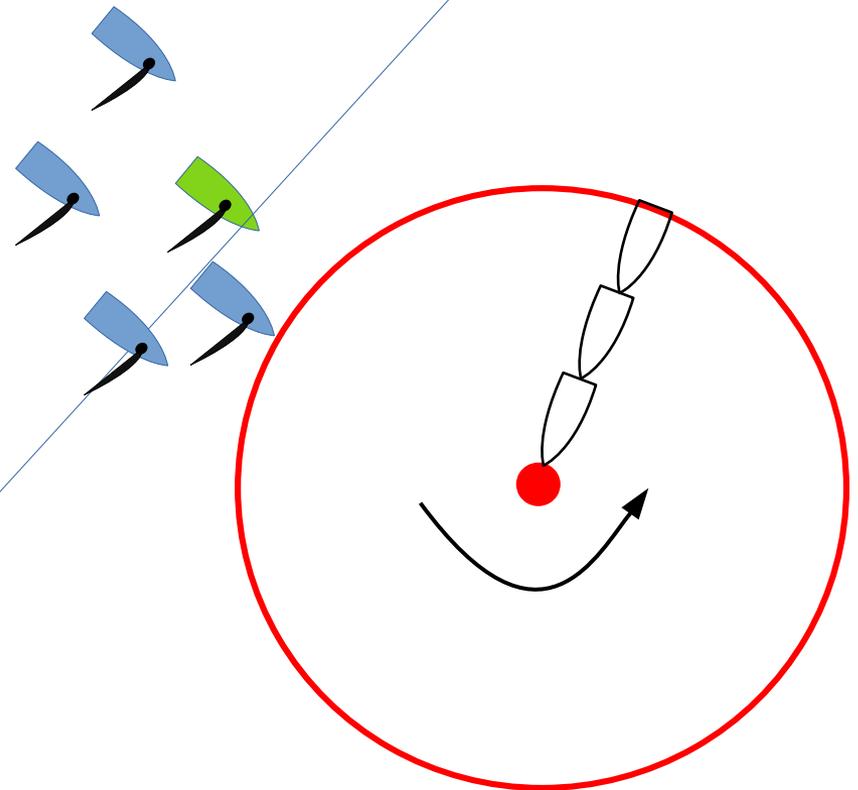
Darstellung aus [3]

Wer hat Bahnmarkenraum?



Wer hat Bahnmarkenraum?

Innen überlappendes Boot



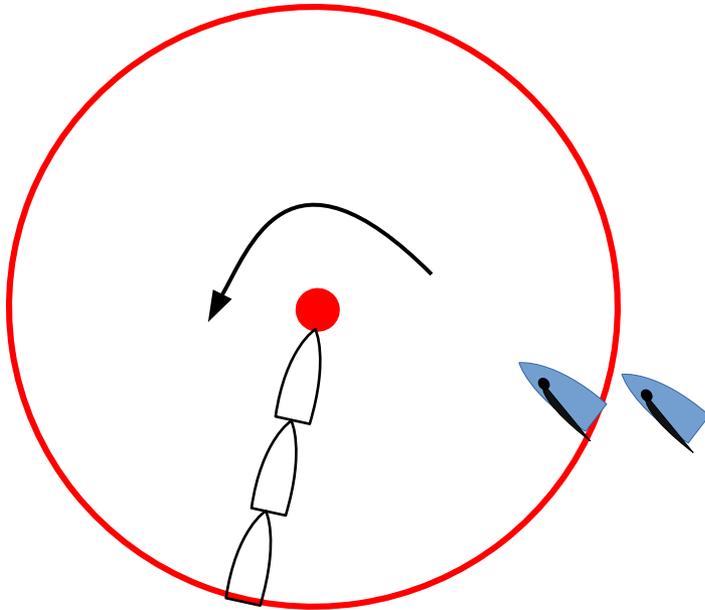
Wer hat Bahnmarkenraum?



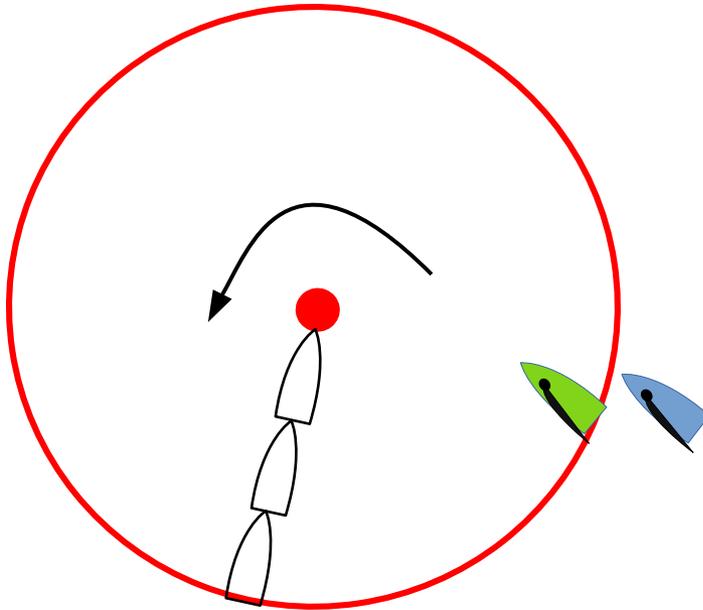
Wer hat Bahnmarkenraum?



Wer hat Bahnmarkenraum?

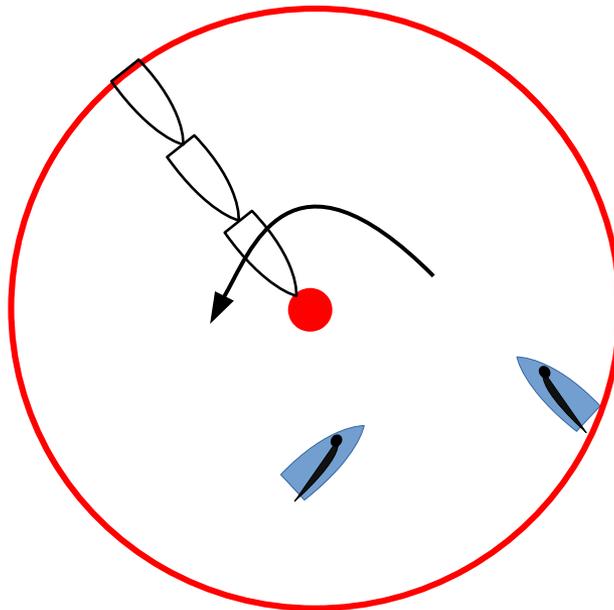


Wer hat Bahnmarkenraum?

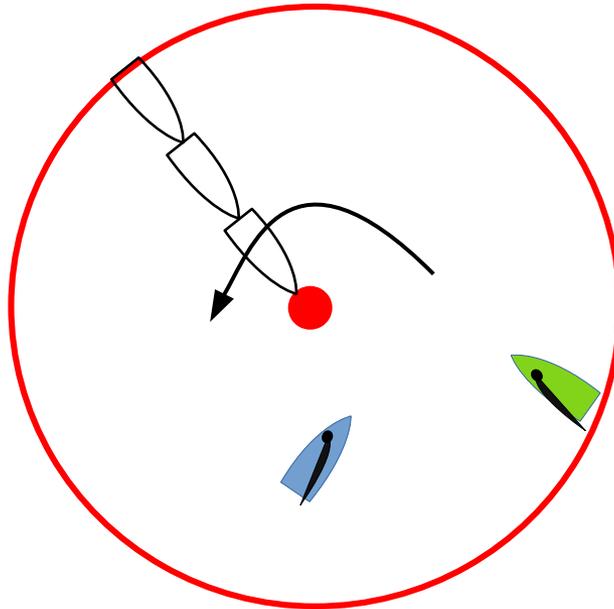


Innen überlappendes Boot
an Luvbahnmarke gleicher
Schlag

Wer hat Bahnmarkenraum?

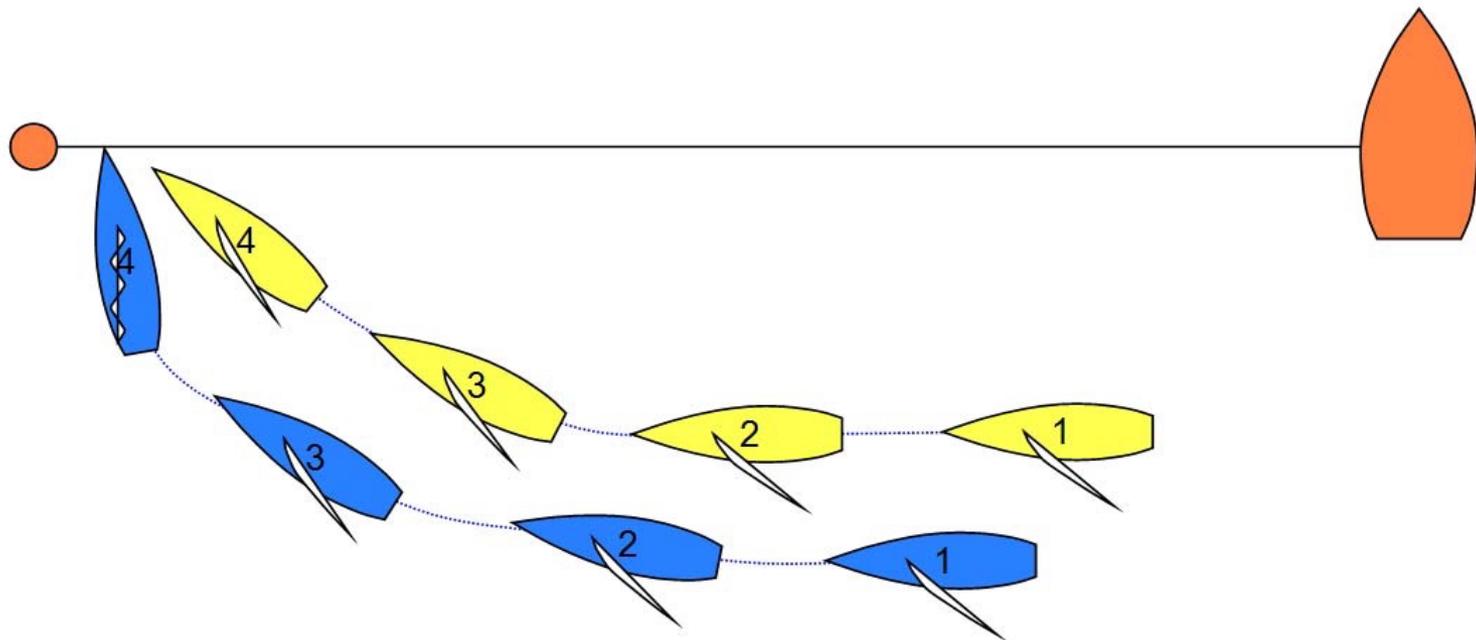


Wer hat Bahnmarkenraum?



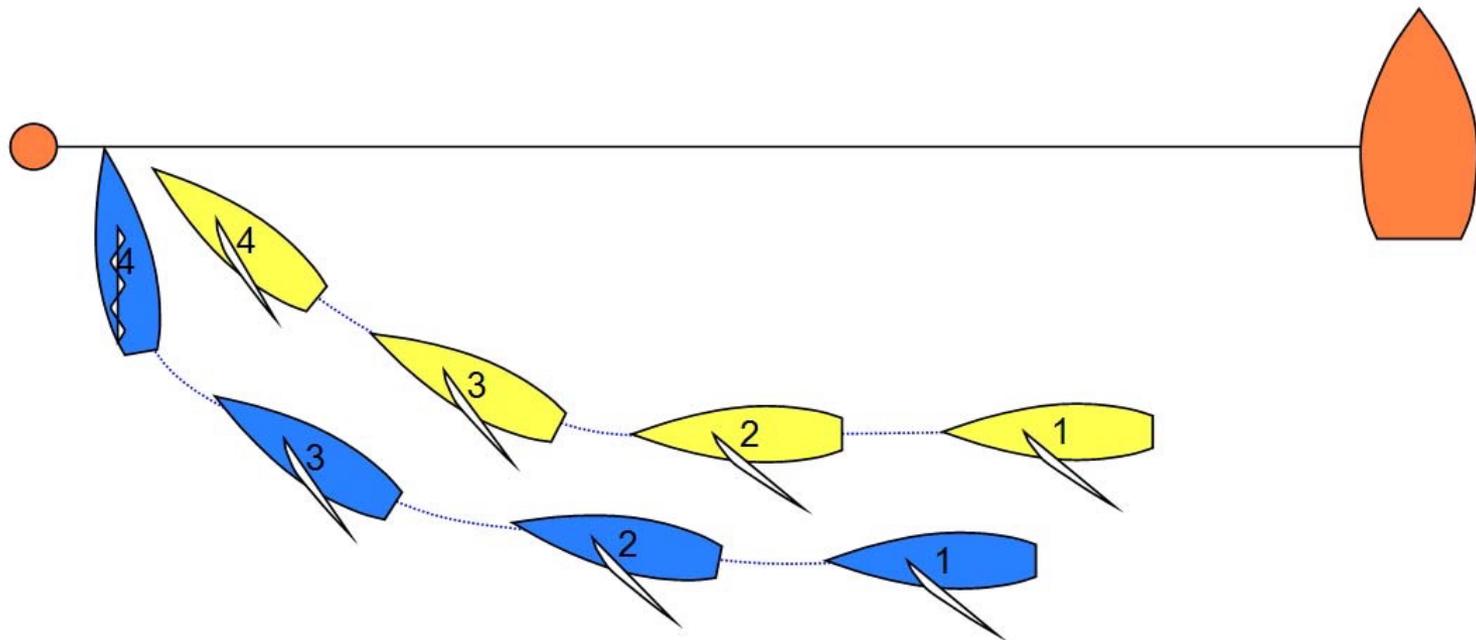
Kein Bahnmarkenraum auf gegengesetztem Schlag, wenn ein Boot noch wenden muss

Darf blau luvén?



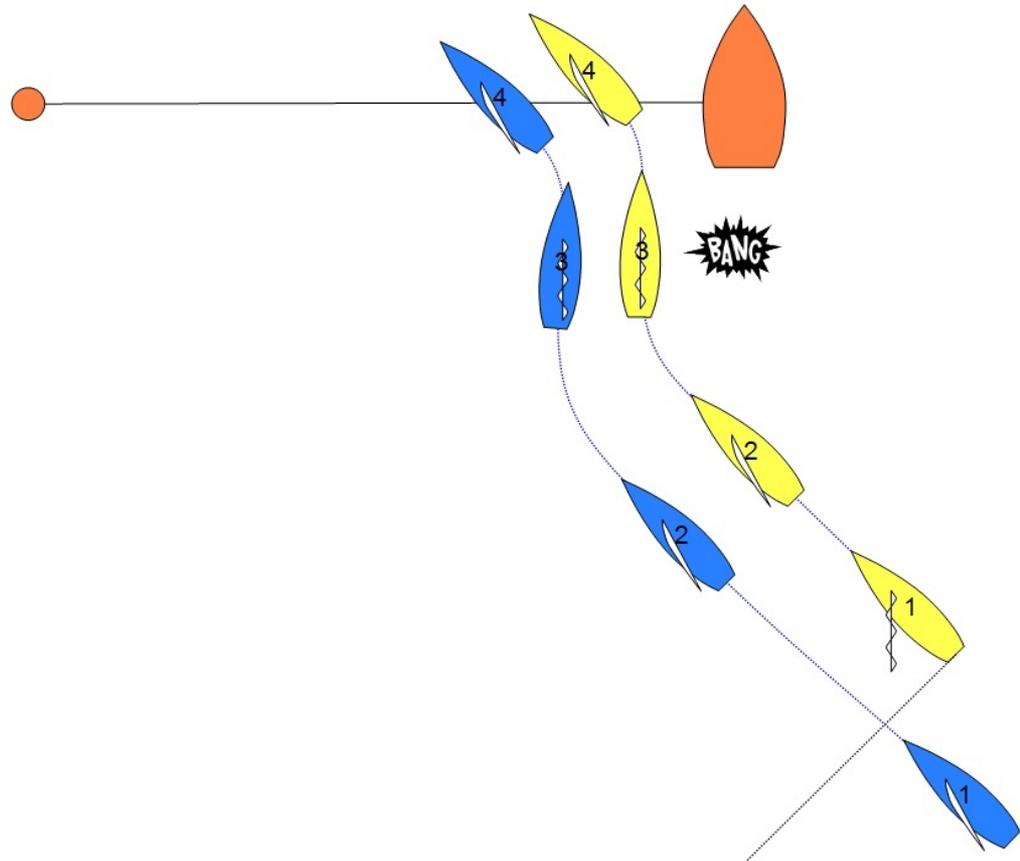
Darstellung aus [3]

Darf blau luvten?



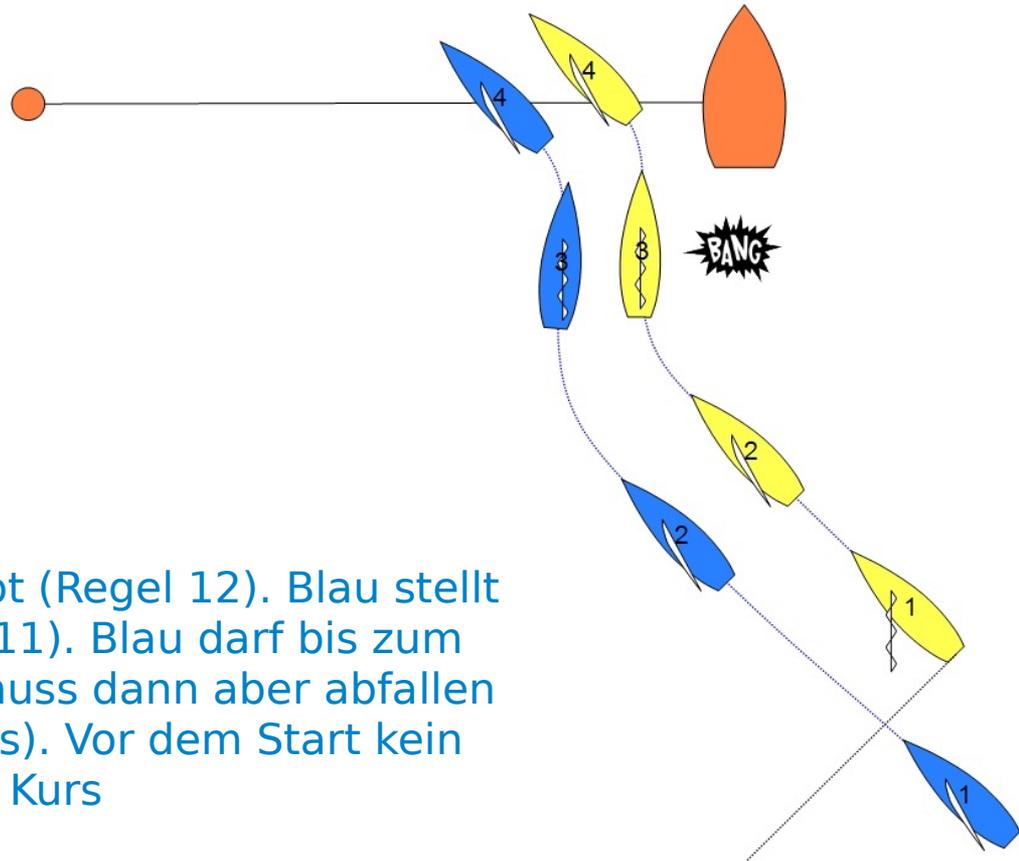
Ja! Zwar kein Bahnmarkenraum, aber gelb muss sich freihalten (Regel 11), solange es moderat luvt (Regel 16) → hier der Fall

Muss blau nach dem Start abfallen?



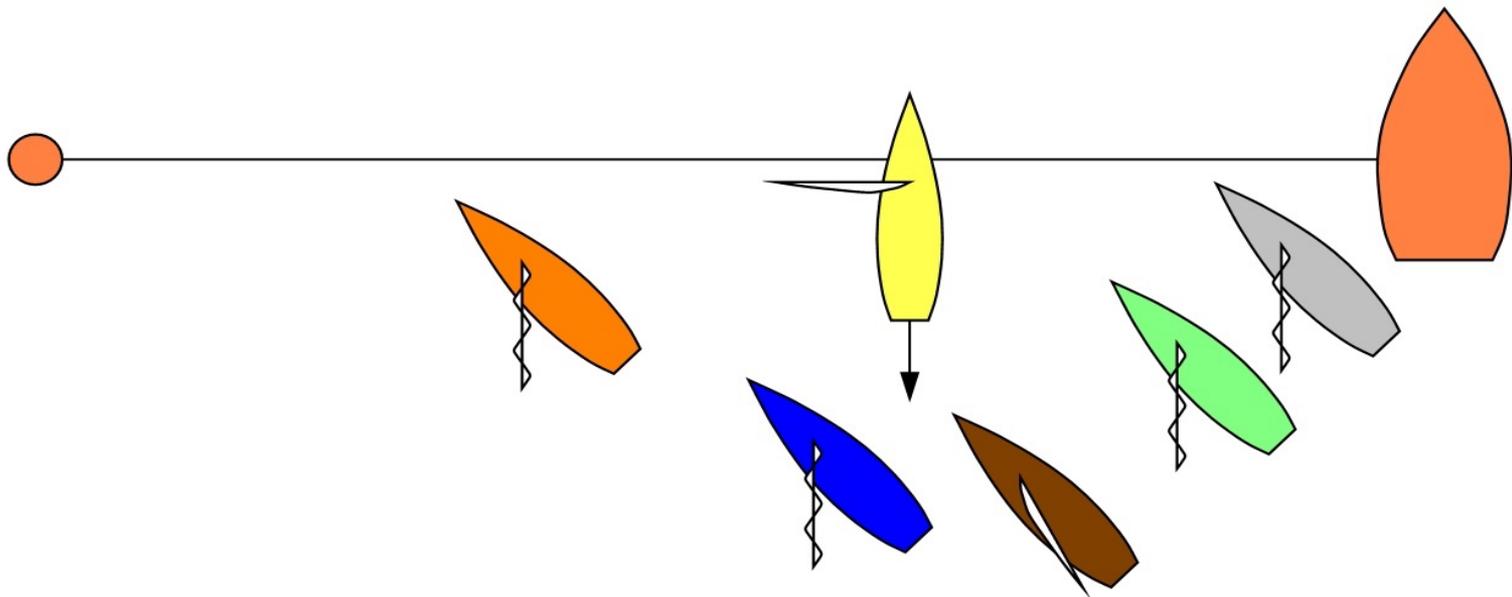
Darstellung aus [3]

Muss blau nach dem Start abfallen?



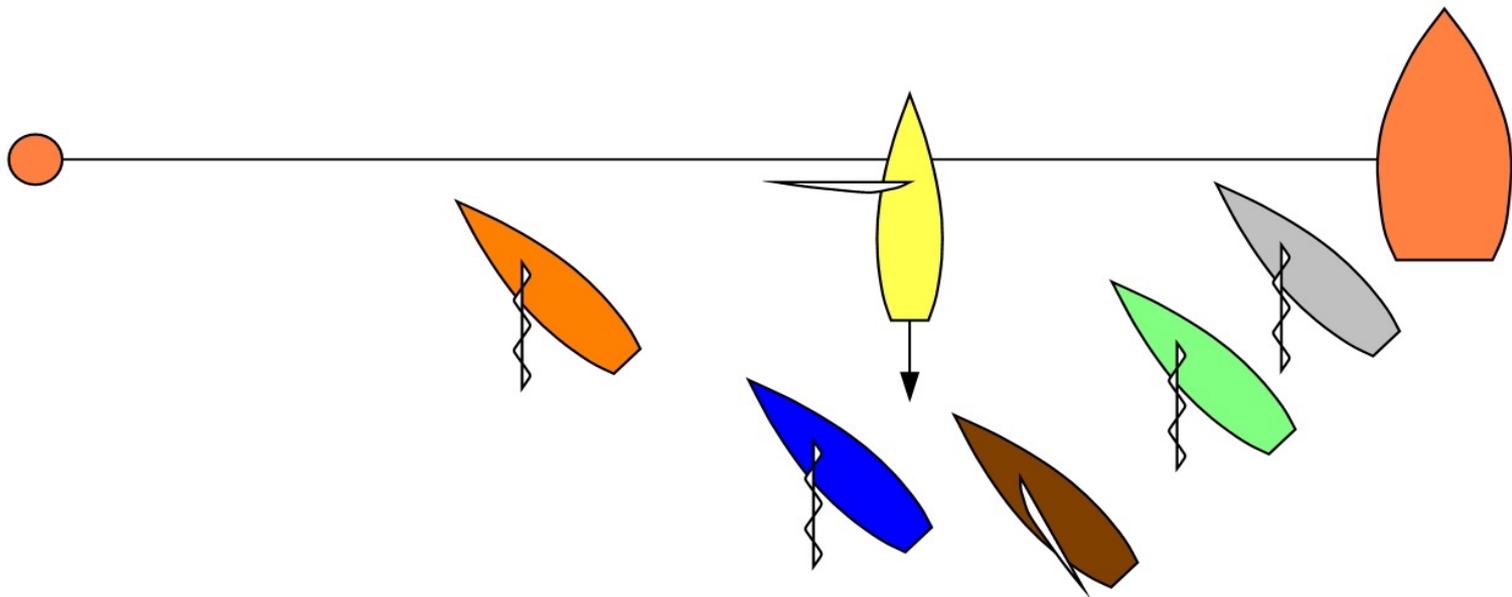
Erst ist gelb Wegerechtboot (Regel 12). Blau stellt Überlappung her (Regel 11). Blau darf bis zum Start in den Wind luven, muss dann aber abfallen (Regel 17 → richtiger Kurs). Vor dem Start kein richtiger Kurs

Darf gelb das?



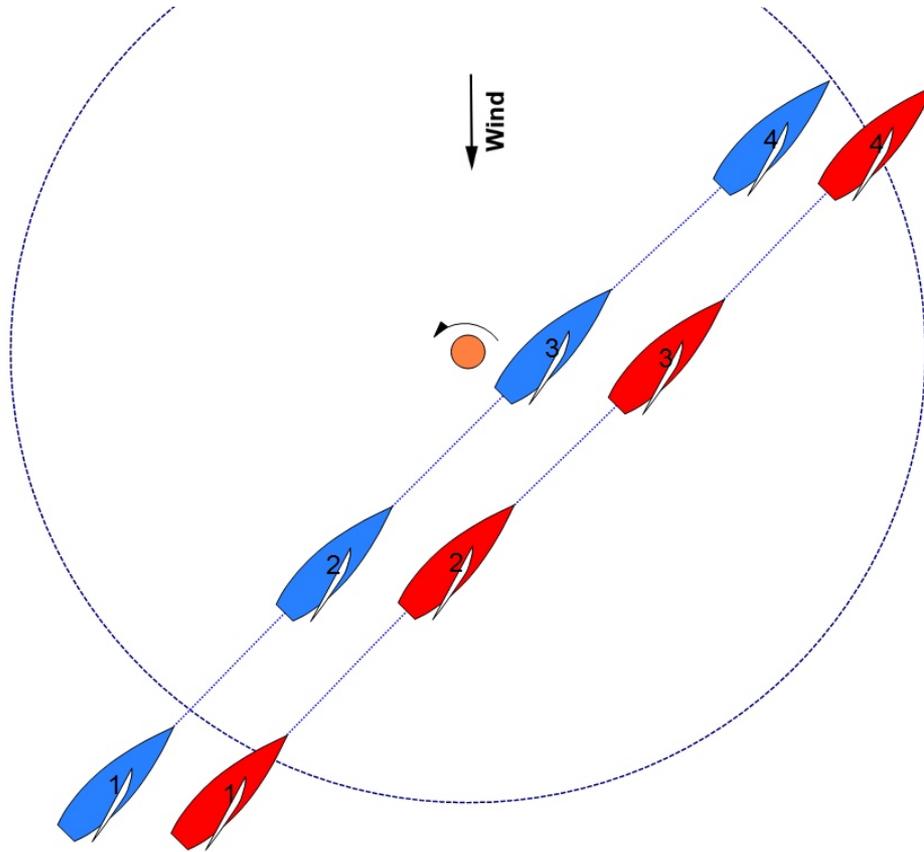
Darstellung aus [3]

Darf gelb das?



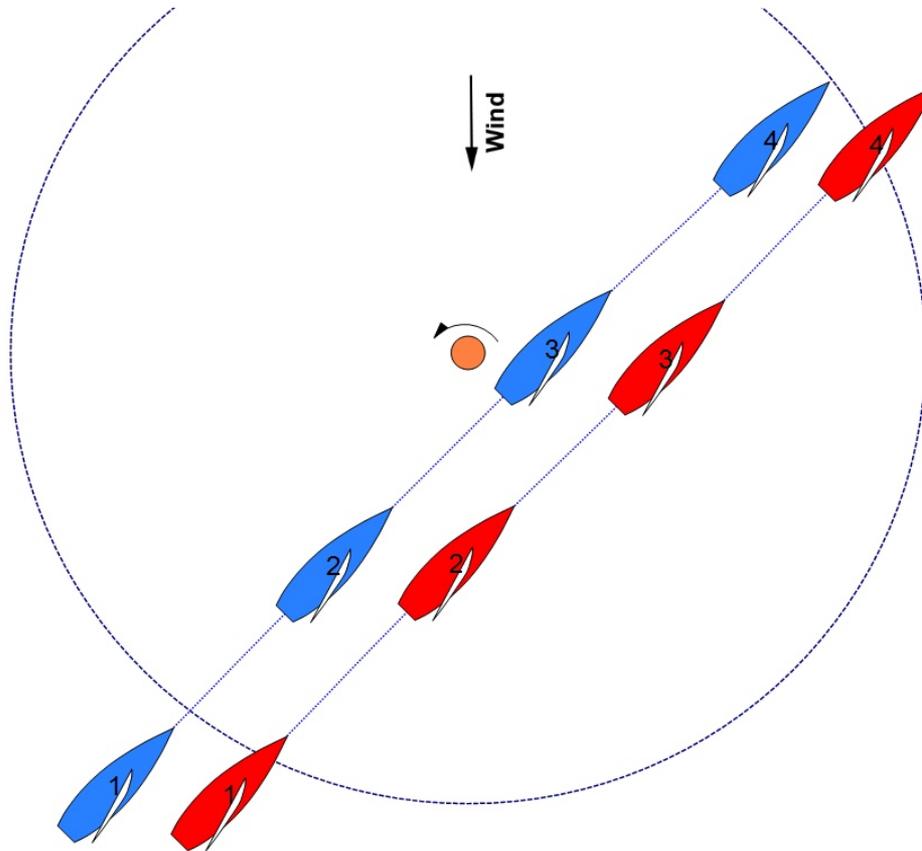
Nein! Ein Boot, das sich durch Backhalten rückwärts bewegt, muss sich freihalten, von Booten, die das nicht tun (Regel 22.3 → Backhalten)

Darf blau das?



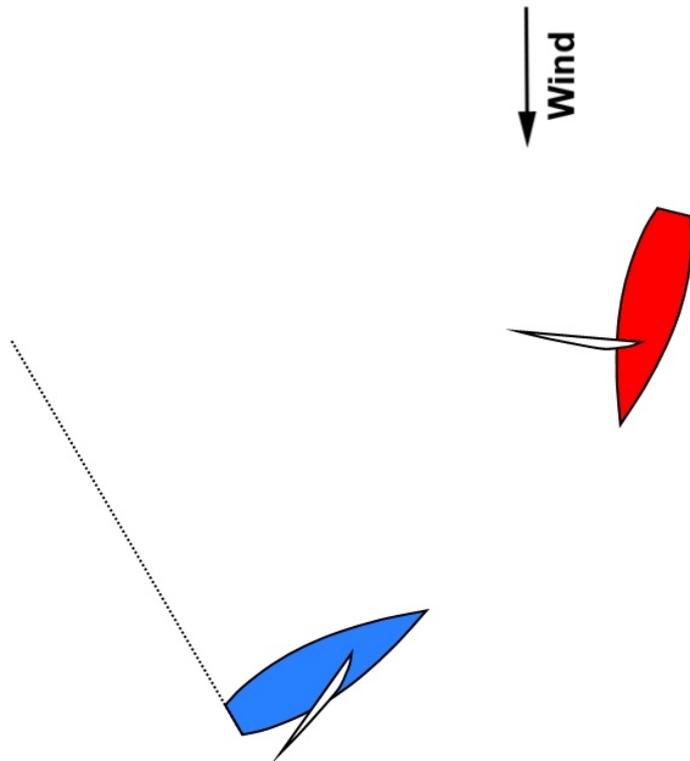
Darstellung aus [3]

Darf blau das?



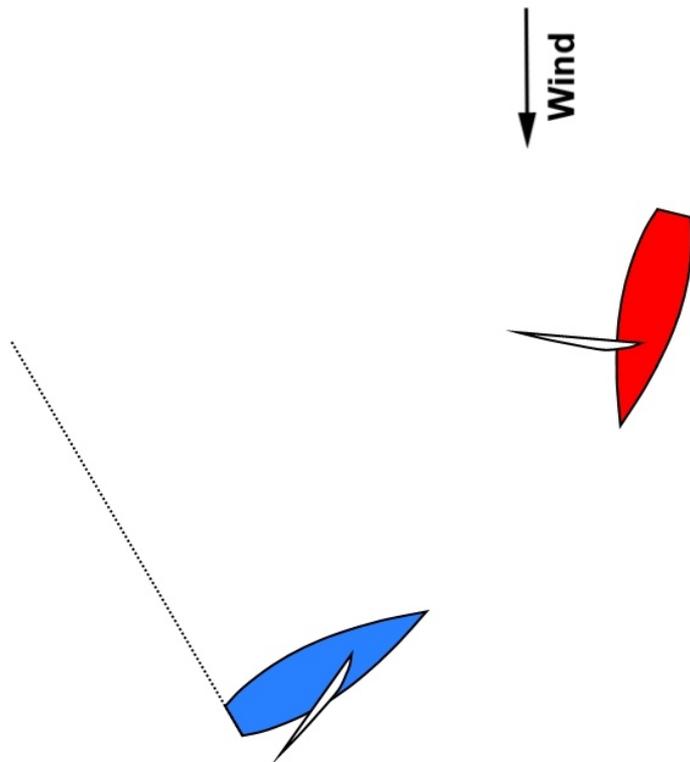
Keine Regel zwingt blau zum en. Rot darf aber in den Wind Luven.

Überlappung?



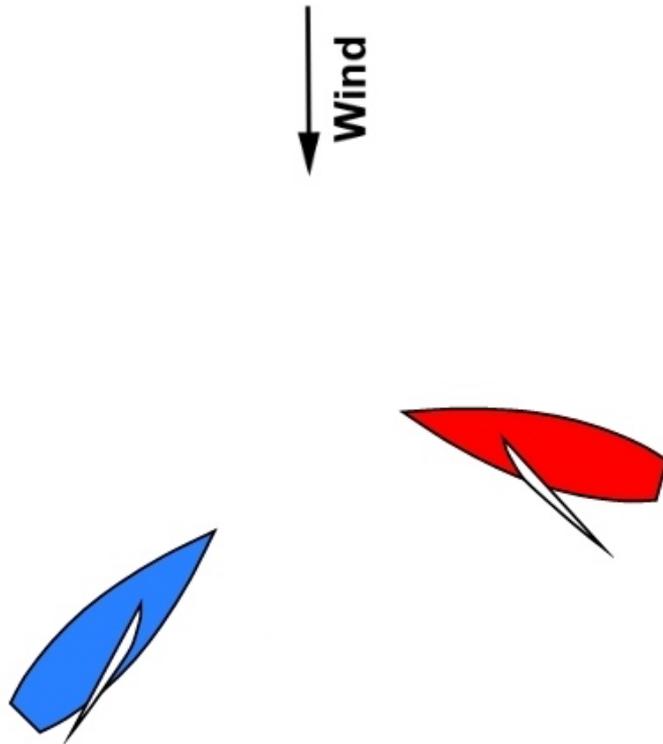
Darstellung aus [3]

Überlappung?



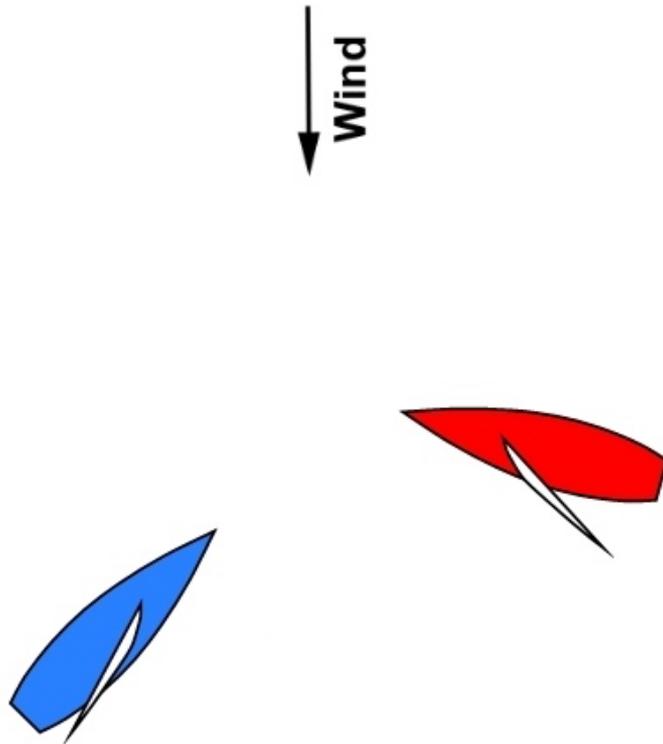
Ja. Boote auf gleichem Schlag, keins klar achteraus.

Überlappung?



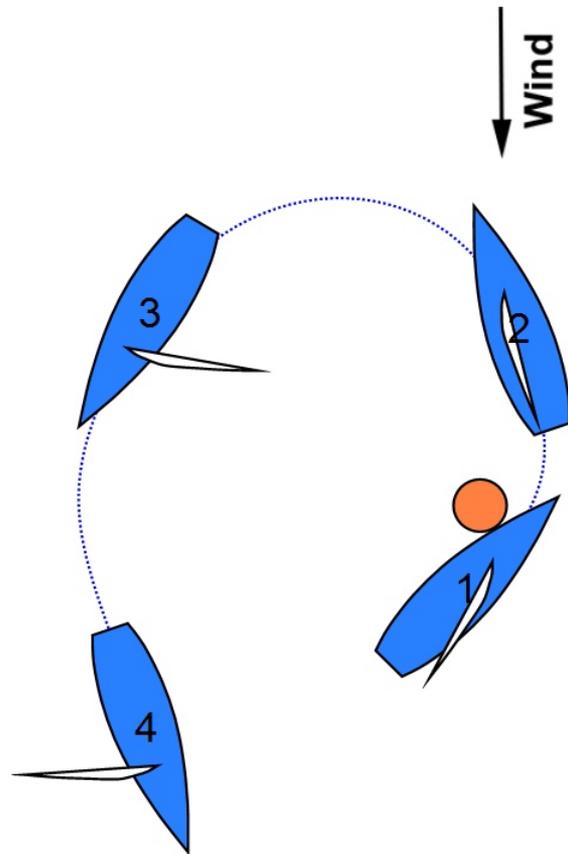
Darstellung aus [3]

Überlappung?



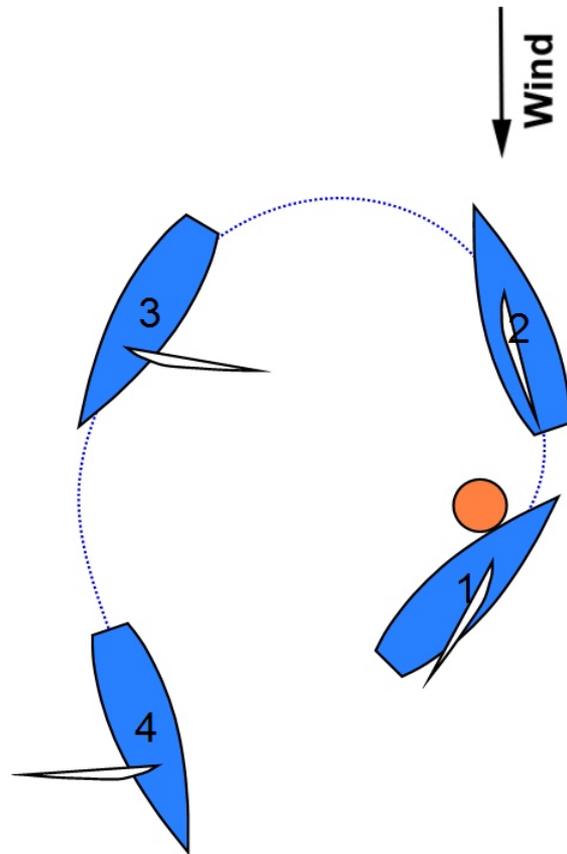
Nein. Boote auf entgegengesetztem Schlag und nicht beide Tiefer als Halbwindkurs.

Ist die Entlastung ausreichend?



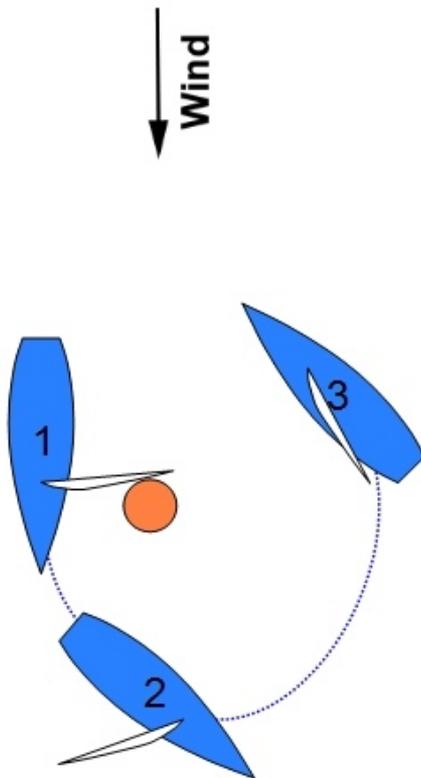
Darstellung aus [3]

Ist die Entlastung ausreichend?



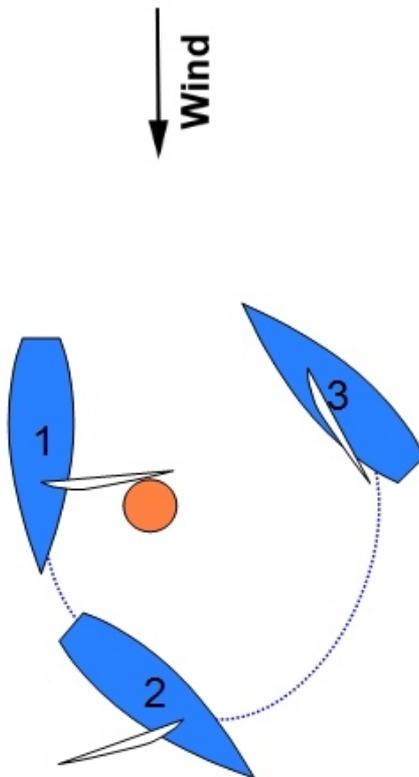
Ja! Nach Regel 44.2 (Strafdrehung) muss eine Drehung mit einer Wende und einer Halse durchgeführt werden.

Ist die Entlastung ausreichend?



Darstellung aus [3]

Ist die Entlastung ausreichend?



Ja! Nach Regel 44.2 (Strafdrehung) muss eine Drehung mit einer Wende und einer Halse durchgeführt werden.

Quellen

- (1) Ehret, Boris. *Taktik – das kleine 1x1*. SRA 2014
- (2) www.Czajka.at
- (3) Graf, Jürgen. *Regattasegeln*. Landes-Segler-Verband BW 2017
- (4) Philipp, Malte. *Regatta-Segeln*. Delius Klasing 2010
- (5) World Sailing. *Racing Rules of Sailing*. 2017
- (6) Sponholz, Hauke. *Kaminabend Wettfahrtregeln*. 2018
- (7) <https://segelreporter.com/regatta/sr-video-podcast-eine-stunde-mit-dem-laser-weltmeister-philipp-buhl-inside/>