Lasertraining am Gardasee

Am Samstag sind wir alle an den Gardasee gefahren. Dort trafen wir uns dann im Club (Circolo Vela Torbole) um die Boote abzuladen und die Motorboote zu kranen. Anschließend bezogen wir die Ferienwohnungen und abends gingen wir dann noch gemeinsam essen.

1. Trainingstag:

Um 10 Uhr trafen sich alle Trainingsteilnehmer und die beiden Trainer Christoph und Réka an den Booten. Dort machten wir eine kurze Vorbesprechung und wurden in die beiden Gruppen eingeteilt.

In der Quereinsteiger-Gruppe mit Trainer Christoph waren Xaver Kutschenreiter, Christian Weiß, Klaus und Karen Brendle sowie Niki Franke alle vom ASC. Und als Gast vom Segelclub Laupheim Astrid Tunger.

Mit der international erfahrenen Laserseglerin Réka trainierten in der Leistungsgruppe Gerhard Tunger (Segelclub Laupheim), Jens Sattmann (Heilbronner Segelsport Club), Lena Straßer, Leonard Funke, Sebastian Fersch (alle vom Seebrucker Regattaverein) und ich (Nina Loser vom ASC).

Neben der starken Trainingsgruppe erwartete mich zudem Training in Englischer Sprache von Réka aber das wusste ich ja schon ☺

Wir, Gruppe 2, bauten dann die Boote auf und gingen aufs Wasser. Davor musste ich noch ein paar letzte Bastelarbeiten vornehmen.

Als wir aufs Wasser gingen hatte es 10 kn Grundwind, in Böen bis zu 23 kn. Zum Einsegeln wurden zwei Tonnen gelegt, um die wir Halsen und Wenden machen sollten. Dann segelten wir ein paar Kreuzen und Vorwinde. Nach eineinhalb Stunden ging es dann an Land um Mittag zu essen. Anschließend sind wir wieder aufs Wasser gegangen. Gegen 14:00 Uhr kam dann auch wieder Wind. Wir segelten weiter Kreuz und Vorwind. Wichtig waren dabei die Tonnenmanöver die nach jedem Kurs zu machen waren. Als der Wind wieder abnahm ging es dann in den Hafen.
Zurück in der Ferienwohnung ging es dann noch Auslaufen und danach wurde gedehnt.

Um 22 Uhr war dann noch Besprechung.

2. Trainingstag:

Heute trafen wir uns um 10:00 Uhr an den Booten. Gegen 11:00 Uhr waren wir dann endlich alle auf dem Wasser. Wir segelten zuerst Halbwind um den Rhythmus der Wellen zu spüren. Nachfolgend machten wir dann lange Vorwinde. Später kreuzten wir die Strecke dann wieder hoch bis der Wind aufhörte. Die Windpause nutzten wir um Mittag zu machen.

Nachmittags ging es dann noch mal für eine kurze Session aufs Wasser. Wir machten das gleiche wie am Vormittag.

Abends war wieder Besprechung mit Videoanalyse um dort das was wir am Tag gemacht hatten zu Besprechen und uns Ziele für die kommenden Tage zu stecken.

3. Trainingstag:

Bei der gestrigen Besprechung hatten wir beschlossen das wir nur noch eine Vormittags-Session machen werden da in der Früh der Wind besser und vor allem stärker ist als am Nachmittag.

Heute war geplant um 8 aufs Wasser zu gehen. Aus 8 Uhr wurde dann aber eher halb 9 Uhr. Denn wir waren alle noch etwas verschlafen.

Wie am gestrigen Tag starteten wir mit einem Halbwind um den Rhythmus der Wellen zu finden. Dann mehrere lange Vorwinde und am Ende die ganze Strecke wieder zurück. Wir blieben ca. 4 Stunden auf dem Wasser.

Heute war ich so an meine Grenzen gegangen das ich keine Kraft mehr hatte mein gekentertes Boot aufzustellen. Das Gefühl dass man keine Kraft mehr hat ist echt nicht toll aber es bringt einen meiner Meinung nach weiter.

Nachfolgend machten wir dann unsere Mittagspause.

Nachmittags machten wir dann die Besprechung.

Abends gingen wir dann in einem sehr schönen Restaurant in den Bergen kurz vor Limone essen.

4. Trainingstag:

Wie gestern machten wir wieder die Session am Morgen und wollten wieder um 8 Uhr auf dem Wasser sein. Wie gestern zuerst Halbwind dann mehrere lange Vorwinde und zum Schluss alles wieder Hochkreuzen.

Auch wie gestern machten wir die Mittagspause als der Wind aufhörte und machten unsere Besprechung am Nachmittag in der Ferienwohnung.

Bevor ich aber in die Ferienwohnung fuhr erneuerte ich noch meinen Baumniederholer da er heute kaputtgegangen war.

5. und letzter Trainingstag:

Wie die Tage davor machten wir eine Morgensession und machten auch das Gleiche wie die letzten Tage nur dass heute der Wind besonders stark war. Als der Wind schwächer wurde übten wir noch das Anfahren am Start.

Am Anfang des Trainings war ich heute kraftlos und mein Körper wollte nicht so wie ich wollte. Doch irgendwann überschritt ich eine Grenze und ich konnte wieder hängen und es funktionierte auch wieder.

Wieder im Hafen begonnen wir dann die Boote zusammen zu packen und aufzuladen.

Am Abend machten wir dann eine finale Besprechung.

Am Freitag fuhren wir dann alle wieder nach Hause. Schön war´s ☺