Roland Franzmann

40489 Düsseldorf, 02.03.2016
Kesselsbergweg 15
Tel: (+49) 0211 – 404758
Mobil: (+49) 0163 157 0029
rdfranzmann@t-online.de

Trainingsangebot für O-Jollen auf dem Wallersee in Österreich,
eine Trainingsmaßnahme vor der Alpenseemeisterschaft 2016!

Für O-Jollen-Einsteiger und Fast-Könner, ---- nicht für Fast-Meister!

Angedachter Trainingszeitplan:
Montag der 25.07.2016, 09:00 Uhr bis einschl. Donnerstag 28.07.2016.
So mein zeitlicher Plan!

So könnte diese bewährte Trainingsmaßnahme wieder aussehen.
Der ausrichtende Verein stellt das Begleitboot und ich lege nette Manöverdreiecke aus und du übst die erforderlichen Handgriffe sehr schnell hintereinander abzuspulen. Ich habe in diesen Tagen die Lizenz zum Meckern!! ;-)

<u>So kommen wir gemeinsam vom Waginger See und machen am Wallersee weiter!</u>

In der Zwischenzeit habe ich mir ein Bild davon gemacht, was euch noch alles fehlt um kleine oder große Meister zu werden! ☺

Wir beginnen Montagmorgen gegen 09:00 Uhr mit der Begrüßung, Vorgeplänkel, Bekanntgabe der Theorieinhalte. Nach der Mittagspause mit dem Einstellen der Boote, individuell für jedes Segel, für jeden Mast. (allgem. Grundeinstellungen!!) Nach der Mittagaspause, Wasserarbeit bis ca. 17 Uhr.
Täglich 09 – 10 h Einweisung und Vorbesprechung des Tages, anschließend Wasserarbeit bis 12:30 h. Mittagspause, anschließend Wasserarbeit bis ca. 17:00 h. Ab 17:00 h Nachbereitung -- gegen 18:00 h ist täglich Schluss! Am Donnerstag vor Meisterschaftsbeginn ist gegen 15:00 h Ende.

Theorie: Tägliche Vorbesprechung, ev. Videoauswertung, Taktikbesprechung, erklären der Vorstart-, Start- und Nachstartphase. Einfaches Erklären, wie ich die richtige Seite der Startlinie finde. Was heißt Deckungssegeln – wann ist es sinnvoll. Startkreuz, Raumwindtaktik, Zielkreuztaktik, Gegnerbehandlung usw.! Der Nutzen des achterlichen Segelns auf der Luvkante. Vor allem, warum das alles! --Vorfahrtsregeln! --

Praxis-Wasserarbeit: fließendes Bojenrunden, gefühlvolles Segeln an der Luvkante, Wendeduelle vor dem Ziel, je nach Leistungsstand der Gruppe - Heranführen an die Technik der Rollwende, ansonsten Starttraining bis der Arzt kommt. Wann Luvbögen – wann Leebögen. Abwettern von Böen auf achterlichen Kursen und Halsentraining. Videoanalyse eines jeden Teilnehmers (wenn das Wetter mitspielt, Kamera nicht wasserdicht!), mit anschließender gemeinsamer Auswertung. Raumschottraining mit anschließenden Halsen bei jeder Windstärke!

Trainingsvoraussetzungen: Die Bereitschaft sich zu quälen (Segeln kann schon mal wehtun!), regattafähiges Material, Trockenanzug, Schwimmweste und Stoppuhr! Gesegelt wird auch, wenn mal Wasser von oben kommt.
Gruppengröße: Ab 6 Teilnehmern geht´s los! --- max. 15 Teilnehmer

Du solltest, wenn du planst am Training teilzunehmen auch an der Waginger Veranstaltung teilnehmen und das Gelernte bei der Alpenseemeisterschaft abrufen. ... außerdem werde ich dich beobachten. Du glaubst nicht, was ich alles sehe!! ..... ist im Preis enthalten! ☺

Verabschiede dich nett von deiner Allerliebsten (wenn sie nicht mitfahren möchte!) schon mal lange vorher und irgendwann bist du weg!
Anmeldung ab sofort!!

Mein Monaco, GER 1404/1 – steht zur Verfügung und darf „vorsichtig" gesegelt werden!

Bis dann, euer Rolli

p.s. ..... aufgrund meiner gesetzlich verordneten Freizeit als Pensionär, bin ich zeitlich flexibel geworden. Ruft Trainingswillige zusammen und ich komme zu eurem Revier mind. 6 Segelwütige sollten es schon sein!
Die Effektivität eines Wochentrainings ist nicht zu toppen. Alle kürzeren Zeiträume sind schlicht zu überladen mit Input! Die Zeit für den Einzelnen, die ich mir für jeden nehmen möchte, ist dann schlicht zu kurz.