

## SEGELN IM OPTIMIST

Regattatipps

## JUGENDSEITEN

Mitarbeit: Clemens Kruse

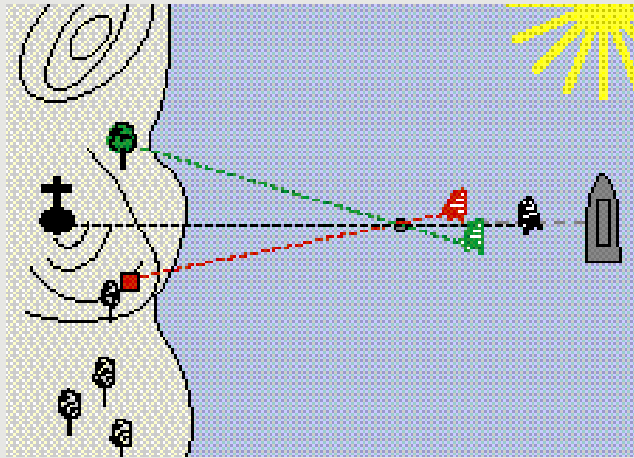
9. Folge.  
Richtig Starten, 1. Teil

VOR DEM START  
überprüfen, wo die  
Luvtonne (Kreis)  
liegt und Wolken  
beobachten!

# Lernen von den Besten

**Startvorbereitung.** JÜRGEN BRANDSTÖTTER, sail4win-Trainer, erklärt, warum die Regatta lange vor dem Startschuss beginnt und wie man die Zeit bis dahin sinnvoll nutzt

**SCHAU GENAU!** Auf gewissen Revieren ist eine Landpeilung sinnvoll, mit der man überprüfen kann, ob man noch vor der Startlinie (grün) oder schon drüber (rot) ist. Dazu muss aber die Startlinienpeilung (schwarz) genau stimmen. Der Opti ganz rechts ist nicht genau auf der Linie!



FOTOS: ROLAND DULLER

Bis knapp vor dem Auslaufen auf dem Gameboy in fiktiven Welten zu surfen, ist keine gute Einstimmung auf den bevorstehenden Wettkampf. In dieser Phase sollte man in aller Ruhe essen, trinken und danach am Boot noch einmal alles kontrollieren. Das Auslaufen erfolgt im Idealfall rund eine Stunde vor dem Start (außer auf der Neuen Donau). Segelt man zu spät los, verzichtet man freiwillig auf wichtige Informationen. Die Startvorbereitung beginnt nämlich nicht mit dem Fünfminuten-Signal, sondern auf dem Weg ins Regattagebiet.

Ausgefuchste Segler nützen die Strecke zum Startschiff zum Einsegeln, zur Kontrolle des Trimmings und zum Kennenlernen von Wind und Welle. Woher kommt der frische Wind? Wie drehen die Böen? Wo sind Wolken? Antworten auf diese Fragen bekommt nur, wer mit offenen Augen ins Regattagebiet segelt und geistig in den Regattamodus schaltet.

Beim Startschiff angekommen, segelt man ein bis zwei längere Kreuzschläge und übt danach ein paar Halsen. Das ist wichtig für das Steuergefühl. Noch besser ist es, wenn man diese Vorbereitungsphase im Team oder zumindest zu zweit bestreitet und eine kurze Starkreuz simuliert, in der eine Gruppe nach rechts, die

andere nach links segelt (möglichst vom gleichen Punkt aus). Nach ein paar Minuten – etwa drei – wenden alle und treffen sich nach weiteren drei Minuten in der Mitte zum Erfahrungsaustausch: Meist ist eine Partie deutlich voran, was schon ein sehr guter Hinweis für die Wettfahrt sein kann (aber nicht muss).

Superstar Ben Ainslie segelt übrigens vor jeder Wettfahrt eine komplette Starkreuz und hat sich auf diese Weise nicht nur einmal einen entscheidenden Wissensvorsprung geholt.

### Checken der Startlinie

Bevor es ernst wird und man überprüfen muss, welche Seite der Startlinie die bessere ist, ist es auf gewissen Revieren bei langen Startlinien und großen Feldern sinnvoll, eine Landpeilung zu nehmen. Das erleichtert die Annäherung an die Linie und kann vor allem bei durchhängenden Startlinien von Vorteil sein. Es funktioniert so:

Landpeilung: Genau auf der Linie auf die Boje zusegeln und über die Boje den Deckungspunkt an Land peilen – Haus, Baum, Bergzacken – und gedanklich festhalten. Achtung: Unbedingt kontrollieren, ob man sich tatsächlich ganz genau auf der Startlinie befindet. Der Trainingsalltag

zeigt, dass dies häufig nicht der Fall ist, dementsprechend nutzlos – ja irreführend und gefährlich – ist die ermittelte Landmarke. Am leichtesten geht dies übrigens in unmittelbarer Nähe des Startschiffes, dort wirken sich mögliche Positionsfehler am wenigsten aus.

Warum eine Start-Landmarke wichtig sein kann, zeigt nebenstehende Grafik: Peilt man während der Vorstartphase über die Boje das Land und befindet sich der nun ermittelte Punkt in Luv der vorher genommenen Landmarke, ist man gleichsam noch im grünen Bereich, also unter der Startlinie. Peilt man genau den gemerkten Punkt, ist man auf der Linie, peilt man einen Punkt in Lee der gemerkten Landmarke, bleibt nur noch die Hoffnung, dass es einen Allgemeinen und keinen Einzelrückruf gibt ...

Weiters sollte man rechtzeitig die Luvtonne suchen und sich die Position merken sowie die Windsituation im Regattagebiet nochmals prüfen, bevor man versucht die bessere Seite der Startlinie zu entdecken. Letzteres sollte man während der letzten fünf Minuten mehrmals überprüfen.

IN DER NÄCHSTEN FOLGE:  
Die bessere Seite beim Start