

# 1. Trainingslager Barcelona 2018

## GER-1915 (Philipp Wrobel/Julian Haunschild)



Wir flogen am 02.01.2018 nach Barcelona und fuhren zusammen mit der ganzen Gruppe zum Sailingcenter. Bei dem Trainingslager waren wir insgesamt 13 Boote die auf drei Trainer aufgeteilt wurden. Die drei Gruppen wurden jeweils nach Erfahrung, Gewicht usw. eingeteilt.

Vor dem Frühstück trafen wir uns immer um eine Runde Frühsport zu machen, der bestand einmal aus joggen und einer Runde Joga. Am Vormittag trainierten wir in den kleinen Gruppen um Details und einzelne Situationen zu üben, wie zum Beispiel das Runden der Leetonne oder auch das Ziehen des Gennakers an der Luvtonne.

Am ersten Trainingstag, 03.01.2018, hatten wir starken ablandigen Wind. Die Windbedingungen waren sehr böig, was das Ganze sehr schwierig machte. Der erste Tag diente erstmal zum reinkommen, sodass wir in der großen Gruppe trainierten. Dies war jedoch nicht so sinnvoll, da die leichten Teams nur am kentern waren und wir erstmal warten mussten bis sie in den Hafen kamen. Trotzdem konnten wir uns ganz gut einsegeln.

Am zweiten Tag konnte es dann endlich richtig losgehen. Es waren dieselben Bedingungen wie am Tag davor. Am Vormittag segelten wir in einer kleinen Gruppe von vier Booten, die auf demselben Niveau waren wie wir. Das machte das Training deutlich effektiver, so dass wir viel mehr Zeit zum Segeln nutzen konnten und nicht nur mit Warten beschäftigt waren.

Am Nachmittag fuhren wir dann mit der ganzen großen Gruppe Trainingswettfahrten. Bei diesen schwierigen Bedingungen war es nicht einfach konstant vorne mitzufahren, da man die Böen perfekt erkennen können muss um diese optimal mitzunehmen.

Am dritten Tag hatten wir wieder die selben Bedingen nur mit etwas mehr Wind. Am Morgen trainierten wir wieder in der kleinen Gruppe, wo wir bei dem starken Wind immer sehr gut bei den Übungen vorne mitfahren konnten. Am Nachmittag fuhren wir dann wieder Wettfahrten mit der großen Gruppe. Die Wettfahrten mit der großen Gruppe zu machen war meiner Meinung sehr effektiv, da es einfach dieselben Szenarien wie bei einer Regatta waren, was mich auch wieder ein bisschen in den Regattamodus reinbrachte.



Am vierten Vormittag konnte der Wind sich noch nicht durchsetzen, sodass wir am Morgen nicht segeln konnten sondern etwas am Boot rumbastelten, ein paar Sachen austauschten und verbesserten. Grundsätzlich wechselte an diesem Tag das Windsystem einmal um 180 Grad. Wir hatten starken (20 – 25 Knoten) auflandigen Wind, was bedeutete, dass es eine sehr eklige Welle hatte. Der Wind war jedoch recht konstant, was das Ganze nicht so schwierig machte wie an den Tagen davor. Am Nachmittag konnten wir dann endlich aufs Wasser fahren. Wir segelten drei Wettfahrten bei diesem Wind, bei der Welle kamen

wir sehr gut rein, sodass wir in den Trainingswettfahrten drei 1.Plätze !!! segeln konnten. Mit dem Ergebnis waren wir sehr zufrieden. Da mein Segelpartner Julian auch noch an diesem Tag Geburtstag hatte, war dass ein perfektes Geburtstagsgeschenk für ihn.

Am letzten Tag konnten wir dann leider nicht mehr segeln, da ein Gewitter über Barcelona gezogen kam, was das Ganze sehr riskant machte. Wir entschieden deshalb lieber schonmal in aller Ruhe die Boote fertig zu machen um sie dann auf die Hänger aufladen zu können.

Im Großen und Ganzen war das Trainingslager sehr effektiv für uns. Wir hatten viele Wasserstunden, an denen wir sehr viel im taktischen sowie auch im technischen Bereich mitnehmen konnten.

Viele seglerische Grüße

Philipp Wrobel

