

## **Top-Regatta-Training Fleet-Racing „Vom Feinsten“**



***Für den Einstieg oder die Verbesserung der individuellen Regattakenntnisse:  
Hier sind sie genau richtig!  
Auch bestens geeignet als Training für die ganze Crew vor der Regatta-Saison!***

### **Die Kursinhalte:**

- Regattatraining
- Starttraining
- Manövertraining
- Tonnenmanöver
- Spinnaker-Segeln
- Crew-Work, Abläufe und Verantwortlichkeiten
- Regelkunde
- Videoaufzeichnungen, Vor- und Nachbesprechungen

**Termin und Preis:** 1.-6.4.2012 535,-- €

**Dauer:** Sonntag bis Freitag, ganztägig.

**Kursablauf:** Begrüßung am Sonntag um 10.00 Uhr im Clubhaus.

Maximal 12 Teilnehmer (4 pro Jantar) werden an sechs Tagen geschult und trainiert. Hierbei werden täglich Praxis und Theorie eng miteinander verknüpft. Treffpunkt ist immer morgens um 10.00 Uhr im Clubhaus zur Theorie-Einheit (etwa 1 Stunde) und danach wird auf dem Wasser trainiert (etwa 5-6 Stunden). Eventuell anschließende Manöveranalyse (etwa 1 Stunde).

Als Abschluss findet an den letzten beiden Kurstagen

die Regatta um den „Pollensa-Racing-Cup“ statt.

Die Kursbestätigungen werden beim gemütlichen Zusammensein im Rahmen der Abschlußfeier im Clubhaus überreicht.

**Die Boote:**

Die „Jantar 26 Race“ der „Sportbootklasse“ ist ein dynamischer 8-Meter High-Tech-Kielkreuzer mit Pinnensteuerung und Ausleger. Die Schiffe sind regattamässig und mit Spi- und Gennaker ausgerüstet und bieten alles an Trimmtechnik, um optimal und schnell segeln zu können.

**Vorkenntnisse /  
Voraussetzungen:**

Die Teilnehmern(innen) sollten Erfahrung mit sportlichen Kielbooten haben, insbesondere die Spinnaker-Segeltechnik im Prinzip verstanden haben. Weiterhin ist Regattaerfahrung sehr willkommen.

**Empfohlene Kleidung:** Wetterschutzkleidung/Ölzeug mitbringen. Sehr wichtig ist auch die Sonnencreme mit hohem LSF.

---

## ***Match-Race-Training America 's Cup „Live“***



***Match-Race-Segeln ist die spannendste Art, Regatta zu segeln!  
Boot gegen Boot, nach klaren Regeln!***

- Die Kursinhalte:**
- Übungen von typischen Match-Race Situationen:  
Vorstart, Eintauchen, Start, Kreuz- und Vorwindtaktik,  
Tonnenrundungen, Überlappungen, Luvrechte,  
Trainingswettfahrten, Manöverabläufe.
  - Regelkunde.
  - Startübungen und Kurzwettfahrten mit Video-  
Aufzeichnungen und Nachbesprechungen,  
Regelauslegungen und Manöververbesserungen

**Termin und Preis:**            **15.-20.4.2012**            **535,--€**

**Dauer:**                            Sonntag bis Freitag, ganztägig.

**Kursablauf:**                    Begrüßung am Sonntag um 10.00 Uhr im Clubhaus.

Maximal 12 Teilnehmer (4 pro Jantar) werden an sechs Tagen geschult und trainiert. Hierbei werden täglich Praxis und Theorie eng miteinander verknüpft. Treffpunkt ist immer morgens um 10.00 Uhr im Clubhaus zur Theorie-Einheit (etwa 1 Stunde) und danach wird auf dem Wasser trainiert (etwa 5-6 Stunden). Eventuell anschließende Manöveranalyse (etwa 1 Stunde).

Als Abschluss findet an den letzten beiden Kurstagen das Match-Race um den „Pollensa-Racing-Cup“ statt. Die Kursbestätigungen werden beim gemütlichen Zusammensein im Rahmen der Abschlußfeier im Clubhaus überreicht.

**Vorkenntnisse /****Voraussetzungen:**

Die Teilnehmern(innen) sollten Erfahrung mit sportlichen Kielbooten haben. Weiterhin ist Regattaerfahrung willkommen.

**Die Boote:**

Die „Jantar 26 Race“ der „Sportbootklasse“ ist ein dynamischer 8-Meter High-Tech-Kielkreuzer mit Pinnen-Steuerung und Ausleger. Die Schiffe sind regattamässig und mit Spi- und Gennaker ausgerüstet und bieten alles an Trimmtechnik, um optimal und schnell segeln zu können

**Empfohlene Kleidung:** Wetterschutzkleidung/Ölzeug mitbringen. Sehr wichtig ist auch die Sonnencreme mit hohem LSF

---

## **Gleitjollen-Regattatraining „Speed, Sport und Spaß“**



***Das erstklassige Training für ambitionierte Jollensegler zum Einstieg und „warm up“ in die neue Saison.***

### **Die Kursinhalte:**

Übungen von typischen Jollensegel- und Regatta-Situationen:

- Spezielle Segeltechnik, Manövertraining, Tonnenrundungen, Startvorbereitung und Startübungen.
- Regelkunde, Regattataktik und –Strategie, Bootstrimm.
- Kurzwettfahrten mit Video-Aufzeichnungen und Nachbesprechung.

**Termin und Preis:            3.-8.6.2012            425,--€**

**Dauer:**                      Sonntag bis Freitag, ganztägig.

**Kursablauf:**              Begrüßung am Sonntag um 10.00 Uhr im Clubhaus.

Maximal 12 Teilnehmer (6 Crews) werden an sechs Tagen geschult und trainiert. Hierbei werden täglich Praxis und Theorie eng miteinander verknüpft. Treffpunkt ist immer morgens um 10.00 Uhr im Clubhaus zur Theorie-Einheit (etwa 1 Stunde) und danach wird auf dem Wasser trainiert (etwa 5-6 Stunden). Eventuell anschließende Manöveranalyse (etwa 1 Stunde). Als Abschluss findet an den letzten beiden Kurstagen die Regatta um den „Pollensa-Racing-Cup“ statt. Die Kursbestätigungen werden beim gemütlichen Zusammensein im Rahmen der Abschlussfeier im Clubhaus überreicht.

## **Vorkenntnisse /**

**Voraussetzungen:** Von den Teilnehmern(innen) wird erwartet, dass sie die Basics des Gleitjollensegelns beherrschen. Dazu gehören das Grundhandling eines Spinnakers oder Gennakers, Trapezsegeln, sowie Erfahrungen im Kentern und Aufrichten von Jollen.

## **Die Boote:**

Der RS Vision ist eine sportliche Gleitjolle, leicht zu segeln, mit Rollfock, Gennaker und Einzeltrapez ausgerüstet. Das einfache Bootshandling garantiert, dass man sich bei dieser Gennaker Jolle voll auf das Regattasegeln konzentrieren kann!

Der RS 500 ist das Einsteiger-Skiff aus dem Hause RS Racing. Die Boote sind ausgerüstet mit den nötigsten, effektiven Trimmleinen. Diese moderne Jolle erreicht mit dem sehr einfach zu bedienendem Gennakersystem enorm hohe Geschwindigkeiten!

**Empfohlene Kleidung:** Neopren- oder Trockenanzüge. Eine begrenzte Zahl an Neoprenanzügen kann zum Wochenpreis von 15 € plus Kautions von 50€ - bis 12 Jahre kostenlos - ausgeliehen werden. Neopren- oder Bootsschuhe sind wegen der Verletzungsgefahr unbedingt zu tragen und sollten aus hygienischen Gründen mitgebracht werden. Sehr wichtig ist auch die Sonnencreme mit hohem LSF.