

## Training in Südfrankreich und Europacup

Am 1.4. ging es wieder in den Süden für den zweiten Trainingsblock in Hyères mit anschließendem Europacup. Bei unserer Ankunft war leider nicht so wunderschönes Wetter wie beim letzten Mal, aber dafür schöner warmer Wüstenwind aus dem Süden und dadurch eine schöne große Welle. Nachdem wir in Rekordzeit die Boote abgeladen und das Motorboot ins Wasser gebracht hatten, bezogen wir unser Apartment und gingen anschließend mit optimierter Strategie einkaufen, sodass wir statt der 2 Stunden im letzten Trainingsblock nur eine brauchten.

Am Sonntag ging es das erste Mal aufs Wasser. Wir arbeiteten uns erst mit mehreren Angleichschlägen nach Luv hoch und rauschten anschließend einen langen Vorwind auf den Wellen zurück Richtung Hafen. Das ganz machten wir 2x und dann war ich platt. So platt, dass ich bei der anschließenden Manöverübung die Reihenfolge komplett durcheinander brachte.

Nach dem Wassertraining fuhren wir zur Regeneration eine Stunde Rennrad, so wie eigentlich jeden Tag, nachdem wir vom Wasser kamen.



Montag ging es um 7.15 Uhr erstmal mit Frühsport los. Nach dem Frühstück hatten wir zwei kurze Einheiten. Vormittags stand wieder Fahrtechnik auf dem Programm und nachmittags Wettfahrten mit den Jungs. Als ich nach der Mittagspause mein Boot aufbaute, hatte ich schon ein leicht mulmiges Gefühl. Denn auf dem Wasser tanzten weiße Schaumkronen und der Wind pfiß durch die Masten der Yachten im Hafen. Ein bisschen nervös fuhr ich raus, doch meine Sorge war unbegründet. Es sah zwar nach viel Wind aus, doch so viel war es gar nicht. Eigentlich war es genau perfekt um volle Karacho die Wellen runterzusurfen.

Den Dienstag werde ich wohl nie vergessen.

Die Bedingungen waren eigentlich genauso wie an den vergangenen Tagen. Es waren vielleicht noch ein paar Knoten mehr Wind als am Vortag und die Welle war etwas höher als sonst. Wir wollten eine kurze Einheit machen. Zum Aufwärmen gab es ein paar Manöver auf Pfiff. Anschließend übten wir, unerwartete Wendungen an jedem Punkt der Welle zu fahren.

Und so nahm das Unglück seinen Lauf. Bei einer Wende von Steuerbord- auf Backbordbug kenterte ich. Zufälligerweise hatte meine Trainerin gerade dieses Manöver für die spätere Videoanalyse gefilmt.

Dann musste sie allerdings schnell die Kamera wegpacken, weil ich etwas manövrierunfähig mit einem kaputten Unterliekstrecker auf dem Mittelmeer herumtrieb. Da sich das Unterliek bei den riesigen Wellen nicht reparieren ließ, beschlossen wir mein Boot abzubauen und mich reinzuschleppen. Beim Abbauen brach mein 2 Jahre altes Mastoberteil an der Sollbruchstelle. Dadurch riss auch noch mein Segel.

Die Sache mit dem Mast war ärgerlich, aber nicht so schlimm, weil hier Ersatzmaterial vorhanden war. Ein zweites Segel hatte ich



jedoch nicht dabei – und 6 Tage Segeln lagen noch vor mir. Also musste ich mir schnell ein neues Segel besorgen. Bei einem französischen Laser Performance Vertreter wurde ich dann am Mittwoch nach einer Bootsbau-Einheit am Vormittag (ja auch Lasersegler müssen mal basteln) stolze Besitzerin eines nagelneuen Laser radial Segels. Da ich das neue Segel nicht einsegeln wollte, bevor ich die Segelnummern eingeklebt hatte, lieh mir Laura für die Nachmittagseinheit ihr Trainingssegel und für den Rest des Trainingslagers ihr Mastunterteil. Ohne sie wäre das Trainingslager für mich ziemlich schnell vorbei gewesen. In solchen Situationen ist man für solche guten Freunde, die genau dann für einen da sind, unglaublich dankbar.

Mittwochabend half meine Trainerin mir die Segelnummern einzukleben, sodass ich nicht gaaanz so lange brauchte wie sonst und rechtzeitig ins Bett gehen konnte, um am nächsten Tag fit zu sein für die nächste Trainingseinheit, in der ich das neue Segel einsegeln wollte.

Daraus wurde aber erstmal nichts.

Denn am nächsten Morgen war so wenig Wind, dass wir entschieden mit den 2 Stand-Up-Paddelling-Boards raus zu fahren. Wir veranstalteten eine kleine Match-Race-Serie, die ich mit vier Siegen in vier Rennen gewann!



An diesem Vormittag hatten wir echt eine Menge Spaß, die Investition unseres Fitnesstrainers hatte sich also gelohnt.

Am Nachmittag konnte ich endlich das neue Segel einsegeln. Das war auch gut so, denn als der Wind etwas auffrischte, kam ich gar nicht mehr klar. Die Nähte des Segels mussten erstmal etwas zurechtgezogen werden, bevor ich das Segel flach trimmen und damit am Wind arbeiten konnte. Am Ende der Trainingseinheit hatte ich jedoch schon ein sehr gutes Gefühl mit dem Segel und war alles in allem ganz zufrieden damit.

Freitag war Layday. Wir schliefen aus, veranstalteten einen kleinen Brunch mit Crossaints, Baguette, Obst, Rührei und Pfannkuchen und gingen anschließend für den Europacup melden. Da unsere Segel auch vermessen werden mussten nahm das Ganze doch etwas mehr Zeit in Anspruch als gedacht.

Um 17 Uhr gingen wir mit quasi allen Deutschen, die da waren, Kart fahren. Ich saß zum ersten mal in einem Kart und war echt begeistert. Es hat echt Spaß gemacht, vor allem mit einer so großen Gruppe.



Samstag fing der Europacup an. Da wir erst um 15 Uhr Start hatten, werkten wir noch einmal in Ruhe an unseren Booten rum und fuhren um 13.45 irgendwann ganz entspannt raus - Das Wasser in der Bucht war nämlich spiegelglatt. Tatsächlich

warteten wir auch erstmal noch eine Zeit lang auf dem Wasser, bis wir endlich starteten. Wir fuhren an diesem Tag jedoch nur noch ein Rennen, in dem ich 25. wurde. Bei 4 Startgruppen mit jeweils 65 Startern war ich damit eigentlich erstmal ganz zufrieden. Da der Europacup für uns nur eine Trainingsregatta war, lag mein Focus auch eher auf sportlichen Zielen und weniger auf dem Ergebnis.



Sonntag wurde die Wettfahrt vom Samstag nachgeholt, wir segelten also 3 Rennen. Bei wenig bis Mittelwind segelte ich zwei mittelpträgige Wettfahrten mit den Platzierungen 37 und 33. Dann war einfach die Konzentration weg und ich segelte ein grottenschlechtes Rennen, kassierte auf dem letzten Reach von der Jury, die eigentlich gerade in den Hafen fahren wollte, noch meine erste Flagge wegen unerlaubten Vortriebs und trieb schließlich als 56. über die Ziellinie. Nach 7,5 Stunden auf dem Wasser war ich echt erleichtert, dass meine Trainerin mich in den Hafen schleppte und ich mich nicht auch noch bei 3 kts Wind in den Hafen quälen musste.



Copyright Foto Giens

Am Montag versuchte ich zu realisieren, dass das schon der vorletzte Tag war. Weil wir jeden Tag volles Programm hatten, war das Trainingslager echt schnell vergangen... An diesem Tag war endlich wieder schöner Ostwind mit einer großen Welle. Für mich hieß das Technik, Technik, Technik und Hängen, Hängen, Hängen, also all das anwenden, was wir die letzten Tage im Training besprochen hatten. Ich fuhr einen 39. und 35. Platz. Dafür, dass ich in beiden Rennen den Start verhauen hatte, hatte ich mich wieder gut nach vorne gekämpft. Auf jeden Fall merkte ich auf der Kreuz in den Beinen, dass wir schon seit über einer Woche trainierten.





Am letzten Tag des Trainingsblocks mussten wir morgens keinen Frühsport mehr machen. Um 10 Uhr sollte Start sein, also waren wir um 8.45 Uhr im Hafen.

Um 9.30 Uhr wurde aber erstmal der Wimpel AP gehisst, der Start also verschoben. Wir chillten also noch ein wenig in der Sonne bzw im Schatten unserer Segel. Um ca. 11.30 Uhr ging es schließlich aufs Wasser, wo die Warterei jedoch erstmal weiterging.

Schließlich starteten wir endlich. Der Wind wurde im Laufe des Rennens immer weniger und meine Durchhaltemotivation auch. Am Ende reichte es nur noch für einen 37. Platz. Für das letzte Rennen brauchte meine Gruppe 5 Startversuche. Am Ende war lediglich die Hälfte

des Feldes übrig. Von der Tatsache beflügelt, zu den Auserwählten zu gehören, die keinen Frühstart hatten, fuhr ich ein richtig gutes Rennen und wurde Elfte. Dazu muss man allerdings sagen, dass wir am letzten Tag Finalrennen segelten, für die ich in der Bronzegruppe gelandet war. Die ganzen guten Radial-Segler waren also alle in der Gold- und Silbergruppe.

Als insgesamt 148. schloss ich also meine erste internationale Regatta ab. Als Trainingsregatta hat sie ihren Zweck auf jeden Fall erfüllt. Ich habe eine Menge dazugelernt und hatte ein paar Aha-Momente. Mit vielen neuen Erfahrungen, schönen Erinnerungen, neuen Bekanntschaften und einem neuen Segel im Gepäck ging es also wieder nach Hause.



COYCH

© AERO VISIO / COYCH

