

STEVE IRISH & PHIL SLATER

DAS
OPTI
REGATTABUCH



TECHNIK
TAKTIK
TRIMM



DELIUS KLASING



DELIUS KLASING

STEVE IRISH & PHIL SLATER

DAS
OPTI
REGATTABUCH

AUS DEM ENGLISCHEN
VON EGMONT M. FRIEDL



DELIUS KLASING VERLAG

Die Autoren danken:

- den türkischen Optimist-Seglern Okyanus Arikan, Mert Aydođan, Mustafacan Öztuncel, Kuzey Kumlali, Bulut Çanakçı sowie der Turkish Sailing Federation für die Fotos aus der Türkei; Fotograf: Sedat Yılmaz.
- Derin Can und Dilara Soyer und deren Eltern Anette und Orkun für die Fotos im Draycote Water Sailing Club; Fotograf: Jeremy Atkins.
- Milo Gill-Taylor für die Fotos im Spinnaker Sailing Club; Fotograf: Tim Hore.

© 2019 Fernhurst Books Limited

Die englische Originalausgabe mit dem Titel »Optimist Racing« erschien bei Fernhurst Books Limited, Warwickshire, UK.

All rights reserved. Authorised translation from the English language edition published by Fernhurst Books Limited. Responsibility for the accuracy of the translation rests solely with Delius Klasing & Co. KG and is not the responsibility of Fernhurst Books Limited. No part of this book may be reproduced in any form without the written permission of the original copyright holder.

1. Auflage 2021

Die Rechte für die deutsche Ausgabe liegen beim Verlag Delius Klasing & Co. KG, Bielefeld.

Folgende Ausgaben dieses Werkes sind verfügbar:

ISBN 978-3-667-12093-9 (Print)

ISBN 978-3-667-12196-7 (EPub)

ISBN 978-3-667-12197-4 (PDF)

Aus dem Englischen von Egmont M. Friedl

Lektorat: Felix Wagner

Fotos: Tom Gruitt: S. 9; Steve Irish: S. 20, 74, 87; Optimax: S. 71; Jeremy Atkins: S. 45, 62, 63, 84; die übrigen Fotos stammen von den in der obigen Danksagung genannten Fotografen

Illustrationen: Daniel Stephen

Umschlaggestaltung: Felix Kempf, www.fx68.de

Layout: Daniel Stephen

Satz: feschart print- und webdesign, Michaela Röhler, Leopoldshöhe

Lithografie: Mohn Media, Gütersloh

Datenkonvertierung E-Book: Bookwire - Gesellschaft zum Vertrieb digitaler Medien mbH

Alle in diesem Buch enthaltenen Angaben und Daten wurden von den Autoren nach bestem Wissen erstellt und von ihnen sowie vom Verlag mit der gebotenen Sorgfalt überprüft. Gleichwohl können wir keinerlei Gewähr oder Haftung für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der bereitgestellten Informationen übernehmen.

Alle Rechte vorbehalten! Ohne ausdrückliche Erlaubnis des Verlages darf das Werk weder komplett noch teilweise vervielfältigt oder an Dritte weitergegeben werden.

www.delius-klasing.de

INHALT

| | |
|---|------------|
| AUTOREN | 7 |
| VORWORT | 9 |
| EINLEITUNG | 10 |
| TEIL 1 GESCHWINDIGKEIT | 11 |
| 1. Kapitel Grundlagen der Geschwindigkeit | 12 |
| 2. Kapitel Segel und Rigg | 17 |
| 3. Kapitel Geschwindigkeit am Wind | 27 |
| 4. Kapitel Geschwindigkeit vor dem Wind | 37 |
| TEIL 2 BOOTSBEHERRSCHUNG UND TAKTIK | 45 |
| 5. Kapitel Grundlagen der Bootsbeherrschung | 46 |
| 6. Kapitel Taktik | 57 |
| TEIL 3 AUSTRÜSTUNG UND TRIMM | 65 |
| 7. Kapitel Mastfall | 66 |
| 8. Kapitel Regatta-Ausrüstung | 67 |
| TEIL 4 WIND UND STROM | 75 |
| 9. Kapitel Den Wind lesen | 76 |
| 10. Kapitel Den Gezeitenstrom verstehen | 81 |
| TEIL 5 MENTALE UND KÖRPERLICHE STÄRKE | 85 |
| 11. Kapitel Mentale Fitness | 86 |
| 12. Kapitel Der perfekte Körper | 90 |
| 13. Kapitel Physische Fitness | 92 |
| TEIL 6 ELTERN UND TRAINER | 101 |
| 14. Kapitel Für Eltern | 102 |
| 15. Kapitel Der perfekte Trainer | 105 |
| | |
| Auswertung und Aufzeichnungen | 114 |

AUTOREN

TRAINER UND SEGLER, DIE IHR WISSEN MIT BEGEISTERUNG WEITERGEBEN

Steve Irish ist ein professioneller Regatta-Trainer von Weltruf. Er hat für das *British Sailing Team*, die *Turkish Sailing Federation* sowie das thailändische 49er-Team gearbeitet. Dazu zählen auch das Training verschiedener Jugendteams, der Aufbau vielversprechender 420er-Segler bis auf olympisches Niveau – wie Hannah Mills und Luke Patience – und die Erfolge führender 29er- und 420er-Segler bei internationalen Wettkämpfen wie der *Youth Sailing Worlds*. Er trainiert regelmäßig Opti-Segler sowohl in Großbritannien als auch rund um die Welt.

Steve Irish ist der Trainer der Wahl, wenn die britischen Klassenmeister in der *Endeavour Trophy* (jährlich ausgetragene britische Meisterschaft der Meister) antreten.

Steve ist in vielen unterschiedlichen Klassen gesegelt, angefangen von den Jüngsten- und Jugend-Klassen bis hin zu olympischen Zweimann-Jollen und extremen Skiffs. Als Spitzensegler im Opti hat er Großbritannien international vertreten. Später wurde er Weltmeister im 420er und erreichte den fünften Platz bei den Europameisterschaften als Vorschoter im 470er. Auch im 49er und im Tornado war er international unterwegs. Später gewann er in der Doppeltrapez-Jolle RS800 den britischen Meistertitel zweimal in Folge, während er zur gleichen Zeit in einem Feld von über 100 Booten der RS200-Klasse bei den britischen Meisterschaften aufs Podium segelte.



Phil Slater hat als erfolgreicher Segler das *University of London Sailing Team* geleitet und die britische Meisterschaft im Firefly gewonnen. Neben seiner Arztpraxis in Falmouth gilt er laut Sir Ben Ainslie als »lokale Seglerlegende«. Zusammen mit seiner Frau Jill hat Phil ein Jugendprogramm im *Restronquet Sailing Club* auf die Beine gestellt, das Jugendliche ermutigt, mit dem Opti in den Segelsport einzusteigen. Zu diesen Jugendlichen gehörte auch der junge Ben Ainslie, der zuerst von Jill das Segeln erlernte, dann aber schnell in die Spitzengruppe aufstieg, die von Phil geleitet wurde. Diese Gruppe zählte bald zu den besten Opti-Flotten im Land. Phil wurde RYA-Regatta-Trainer für den Optimist und war Teamchef bei zahlreichen Opti-Meisterschaften in Großbritannien. Er war Ben Ainslies erster Regatta-Trainer, führte ihn zum Sieg bei den Landesmeisterschaften im Optimist und betreute ihn bei vier Weltmeisterschaften. Das war der Start zu Sir Ben Ainslies herausragender Segelkarriere, die vier olympische Goldmedaillen, zahlreiche Weltmeistertitel und den Sieg als Taktiker im America's Cup einschließt. Phil segelt zusammen mit Jill immer noch Regatten auf seiner Firefly sowie auf den traditionellen Arbeitsbooten von Falmouth und ist als Fahrtensegler mit Freunden in ganz Europa unterwegs.



VORWORT

Meine Zeit im Opti werde ich nie vergessen. Obwohl meine Familie nichts mit Segeln zu tun hat, unterstützten mich meine Eltern unermüdlich und dank der engagierten Trainer in Wales nahm meine Segelkarriere so richtig Fahrt auf. Genau wie es für Ben Ainslie dank Phil und Jill Slater der Fall war.

Durch die Wettfahrten, die Kameradschaft und den Spaß im Opti lernte ich das Segeln lieben, und mit dieser Liebe stellten sich die Erfolge ein, die darin gipfelten, dass ich als erstes Mädchen die britische Opti-Meisterschaft gewann und als erste Britin den Weltmeistertitel bei den Mädchen im Optimist holen konnte. Das waren die stolzesten Momente meiner Opti-Karriere!

Ich wechselte dann in die Zweihand-Klassen, erst in den 420er, später in den 470er. In beiden Klassen konnte ich die Weltmeisterschaft gewinnen, wobei Steve Irish mein Trainer im 420er war. Anfangs hatte ich auch noch das Glück, Steve als Trainer im 470er zu haben. Er ist ein hervorragender Trainer, der sich geduldig, erfahren und engagiert allen Aufgaben widmet.

Im Optimist ist ein guter Trainer von allergrößter Bedeutung. Es freut mich deshalb sehr, dass Steve und Phil zusammengearbeitet haben, um die ältere Ausgabe dieses Buches – an die ich mich aus meiner Zeit im Opti noch gut erinnere – auf den neuesten Stand zu bringen.

Mit diesem Buch lernt man, richtig schnell im Opti zu segeln. Es zeigt sowohl die Techniken und den Trimm als auch Bootsbeherrschung und Taktik. Darüber hinaus vermittelt es die nötigen physischen und mentalen Aspekte, um ein erfolgreicher Opti-Segler zu werden. Ich kann es nur jedem empfehlen, ganz egal, ob man erst am Anfang einer Seglerkarriere im Optimist steht oder schon weiter fortgeschritten ist.

Ich wünsche jedem Opti-Segler viel Glück und Erfolg beim Erreichen der gesteckten Ziele. Genieße die Wettfahrten, hol alles aus dir heraus, aber vergiss dabei nie, Spaß zu haben! Und ich hoffe, dass aus der Freude bei den Opti-Regatten eine lebenslang anhaltende Freude am erfolgreichen Segeln erwächst.

Hannah Mills

Gold- und Silbermedaille bei Olympia (470er)

Weltmeisterin (470er, 420er, Optimist)

Britische Landesmeisterin (Optimist)



EINLEITUNG

Manche nehmen den Optimist nicht ganz ernst. So kann man hören, dass das Boot eine eckige Kiste sei, in der Kinder segeln lernen. Dabei stellt der Opti die zahlenmäßig größte Bootsklasse der Welt dar, und viele Segler, die im Opti begonnen haben, segelten später zu olympischem Gold in den unterschiedlichsten Jollenklassen. In Wirklichkeit ist der Optimist nämlich ein ganz herausragendes Boot: eine hervorragend ansprechende Regattajolle für hochkarätiges Regattasegeln, die das Können der besten Segler widerspiegelt.

Der Optimist wird von mehr als 170.000 Kindern und Jugendlichen in über 110 Ländern gesegelt. Auf der ganzen Welt werden Regatten ausgetragen, bei denen auch der Spaß an Land nicht zu kurz kommt. Jedes Jahr gibt es zahlreiche Regatten, zum Beispiel die Deutsche Meisterschaft, die Europameisterschaft und die Weltmeisterschaft für bis zu 259 Segler aus 65 Ländern.

Internationale Regatten, bei denen man sein eigenes Land vertritt, sind unvergessliche Erlebnisse, bei denen langwährende Freundschaften zu anderen Seglern über Grenzen hinweg entstehen können. Dieses Buch wird dir helfen, dort an den Start zu kommen. Es hat folgende Zielsetzungen:

- Fortgeschrittene Opti-Segler lernen Bootsbeherrschung und Geschwindigkeit aufzubauen sowie die eigene Leistung einzuschätzen und sich selbst zu trainieren. Zudem wird eine positive Grundeinstellung vermittelt, um den Druck bei internationalen Regatten zu meistern und an die Spitze zu segeln.
- Eltern können die Förderung ihrer Kinder besser analysieren und alles vermeiden, was sich negativ auf die Leistung und Freude beim Segeln auswirken könnte.
- Trainer formen ein produktives Verhältnis zwischen Kind, Eltern und Trainer, das auf die Bedürfnisse der jungen Seglerin bzw. des jungen Seglers eingeht und entwickeln entsprechende Trainingsprogramme.

Erfolg hängt von vielen Faktoren ab: körperliche und mentale Fitness, Bootsgeschwindigkeit und -beherrschung, theoretisches Wissen, Regelkunde und Regattaerfahrung, gute Ausrüstung und Unterstützung der Eltern sowie gutes Training.

Dieses Buch zeigt, wie all diese Ziele erreicht werden können.

Steve Irish & Phil Slater



GESCHWINDIGKEIT



TEIL 1

1. KAPITEL

Grundlagen der Geschwindigkeit

Maximale Bootsgeschwindigkeit ist das Ziel aller Spitzensegler! Spürt man nach dem Start, dass das Boot richtig nach vorn zieht, ist das ein großartiges Gefühl, und man blickt zurück und weiß, dass einen die anderen nicht einholen können. Wie aber erreicht man diese Geschwindigkeit?

Manche Segler scheinen immer schnell zu sein, während es andere nie in die Top Ten schaffen. Am meisten hilft, wenn du so viel wie möglich segelst. Versuche ein Gefühl dafür zu bekommen, wie das Boot bei Änderungen der Windstärke und der Wellen reagiert. Bald wirst du merken, wann das Boot ausbalanciert und wie von selbst segelt und dabei nur geringe Ausschläge an der Pinne benötigt. Du wirst spüren, wie sich der Trimm, der Mast- und Schwertfall sowie der Schotwinkel auswirken. Bei Amwindkursen wirst du ein Gefühl für den Kompromiss entwickeln, entweder Höhe zu kneifen und etwas langsamer zu segeln oder ganz leicht abzufallen und dafür schneller zu segeln.

Trainiere Amwind- und Vorwindkurse bei leichtem, mittlerem und starkem Wind sowie bei starkem und schwachem Wellengang sowohl auf Seen als auch auf dem Meer. Versuche, genau am Drehpunkt des Bootes zu sitzen, dich zurückzulehnen und mit deinem Oberkörper wie schwebend den Bewegungen nachzugeben, während das Boot leichtfüßig durch die Wellen segelt. Trainiere deine Bootsbeherrschung sowie kräftiges Ausreiten und

geschicktes Lenzen. Verinnerliche alle Bewegungen, bis sie automatisch ablaufen, überprüfe aber ständig aufmerksam den Segeltrimm, denke an deine Taktik, an mögliche Strömungen, und kontrolliere deine Anspannung. Der Idealzustand ist es, entspannt aber konzentriert zugleich zu segeln, mit einem Gefühl von »es läuft«.

Geschwindigkeit: Trainiere dein Gefühl dafür, und vermeide alles, was bremsen könnte.

Balance oder Richtungsgleichgewicht

Ein Boot ist dann ausbalanciert, wenn es wie von allein mit der Pinne mittschiffs segelt, sodass möglichst wenig Widerstand entsteht. Ein ausbalanciertes Boot ist ein schnelles Boot. Versuche immer, dieses Richtungsgleichgewicht zu finden.

- Ein Boot ist luvgerig, wenn die Pinne nach Luv gezogen werden muss, um geradeaus zu segeln.
- Ein Boot ist leeggerig, wenn die Pinne nach Lee gedrückt werden muss, um geradeaus zu segeln.
- Sind Ruderausschläge nötig, um das Boot auf Kurs zu halten, bremsen diese.



Zu luvgerig, Pinne in Luv.



Zu leeggerig, Pinne in Lee.



Ausbalanciert, Pinne mittig.