

Hyères Trainingslager Frühjahr 2020

Am 31.01.2020 brach unsere Laser zum Frühjahrstraining nach Hyères, Frankreich auf. Die Fahrt südwärts zeigte sich als lustiger und entspannter als zunächst angenommen, wahrscheinlich aufgrund unserer guten Gruppengemeinschaft. Wir schafften es am ersten Tag, nach einer 10 stündigen Fahrt, bis nach Karlsruhe, wo wir eine Pause zum Erholen im Hotel machten. Nach einer kurzen Nacht setzten wir morgens unsere Fahrt nach Hyères fort. Unseren Zielort erreichten wir endlich gegen 17 Uhr. Wir luden schnell unsere Boote im Hafen ab, bevor wir unsere Unterkunft bezogen. Unser Trainer, Noah Piotraschke, hatte für die Woche ein sehr großes und geräumiges Ferienhaus rausgesucht, mit genug Platz für uns alle und einen fantastischen Blick auf die Bucht vor Hyères. Nach dem wir zusammen gekocht hatten, gingen wir schnell zu Bett, um ausgeruht für unseren ersten Segeltag zu sein.

Dies erwies sich auch als sehr sinnvoll, da wir am ersten Segeltag gleich ausreichend Wind hatten, der in den Böen bis zu 30kn erreichte. Nach dem Frühstück ging es für uns sofort zum Hafen, um so schnell wie möglich aufs Wasser zu kommen. Die erste Einheit galt der Eingewöhnung an das Boot und den anspruchsvollen Bedingungen. Somit verbrachten wir die ersten beiden Einheiten mit einem langen Downwinder sowie die Kreuz wieder zurück in den Hafen, um unsere Manöver, gerade in der Hinsicht auf Starkwind, zu verbessern und um an unserer Wellentechnik zu arbeiten. Am Ende der Einheiten waren wir alle sichtlich erschöpft und waren glücklich nach einem Abendessen schnell ins Bett zu kommen.

Der nächste Tag zeigte sich ähnlich von den Wetterbedingungen. Wir hatten für den Tag, trotz noch stärkeren Winden als am Vortag, Starttraining angesetzt. Zugegeben, es waren nicht schöne Bedingungen für Starttrainings, aber ich glaube ich spreche für alle, wenn ich sage, dass wir uns am Ende des Tages viel sicherer an der Startline und im Zweikampf gefühlt haben. Nach dem anstrengenden Tag hatten wir dennoch viel Spaß an dem Abend beim Kochen sowie beim abendlichen Kartenspielen mit unserer Gruppe oder auch den anderen Trainingsverbänden, die dort vor Ort trainierten. Wir waren besonders gespannt auf den nächsten Tag, denn es war noch mehr Wind angesagt als die Tage zuvor.

Der dritte Tag war anders als erwartet. Beim Frühstück sahen wir wie erwartet, dass der Wind noch stärker geworden ist und es war schnell offensichtlich, dass es zu viel zum Segeln war. Nach kurzem Überlegen war klar, dass wir ein alternatives Programm brauchten, um unseren „Lay-Day“ zu füllen. Wir entschieden uns einen nahegelegten Berg zu besteigen, der eine hervorragende Aussicht versprach. Nach einer 30-minütigen Fahrt erreichten wir den Fuß des Berges und nach etwa 60 Minuten Aufstieg erreichten wir das Plato des Berges. Wie erwartet war der Wind dort oben sehr stark und das Picknick aus Baguette war etwas schwierig zu genießen, aber die Aussicht war phänomenal. Nachdem wir die Aussicht genossen haben und jeder genug Bilder gemacht hatte, begannen wir wieder den Abstieg. Auf dem Heimweg machten wir noch einen schnellen Stopp bei Decathlon, was sich als sehr interessant und lustig herausstellte. Am Ende hatte jeder was er entweder in Deutschland vergessen hatte oder schon immer haben wollte. Der Abend verlief wiederum ruhiger als unser Tag, da unser kleiner Wandertrip anstrengender als gedacht war.

Unser vierter Segeltag hatte zum Glück bessere Segelbedingungen. Doch waren die im Kontrast zu den vorherigen Tagen. Dieses Mal hatten wir 5-7kn. Somit hatten wir die perfekten Bedingungen, um an unserer Leichtwindtechnik zu arbeiten, was sichtlich sinnvoll war, da schon am Ende der ersten Einheit jeder von uns Verbesserungen in unseren Manövern und unsern Bootsspeed feststellen konnte. In der zweiten Einheit nahm der Wind dann noch auf 10-12kn zu und eine Welle entwickelte sich, sodass wir unsere Leichtwindtechnik jetzt auch mit dem Timing der Wellen trainieren konnten. Zum Ende der Einheit fuhren wir noch Rennen mit den anderen Verbänden. Durch die hohe Anzahl der Segler wurde in uns das Regatta-Fieber geweckt und jeder wollte nun sein Können unter Beweis stellen. Wie wir feststellten, waren vor allem die Radis, wesentlich besser im Feld als erwartet. Das zeigte uns, dass selbst das kurze Training viel bringen kann. Nach diesem erfolgreichen Abend hatten wir das Glück, dass Jochen (ein Vater eines Seglers unsere Gruppe) sich alle Mühe in der Küche gegeben hat und uns mit leckeren und frischen Burgern begeisterte. Somit ging für uns einer der schönsten Segeltage in Hyères zu Ende.

Der vorletzte Tag zeigte sich auch noch einmal großzügig mit den Segelbedingungen. Ähnlich wie am Vortag hatten wir 12-15kn und eine beständige und gleichmäßige Welle was uns das Segeln an dem Tag, gerade auf dem Downwinder versüßte. Durch den ablandigen Wind begannen wir unsere erste Einheit mit einem langen Downwinder auf denen wir besonders Wert auf das Arbeiten mit der Welle legten. Besonders durch Noahs Anweisungen mehr mit dem Boot zu arbeiten und mehr Körpereinsatz zu zeigen, konnten wir dies schnell verbessern. Generell haben wir gemerkt, dass durch das kurze Training jetzt schon unsere Abläufe in den Wenden und Halsen viel flüssiger und routinierter ablaufen. Den letzten Nachmittag und die wundervollen Segelbedingungen nutzten wir, um ein letztes Rennen mit den SH-Kader zu segeln, welches bei diesen Bedingungen und einem Sonnenuntergang im Hintergrund zu einem Highlight unserer Reise wurde. Der Abend wurde genutzt, um nochmal mit den anderen Verbänden zu sozialisieren und unsere Zimmer schon langsam aufzuräumen. Kaum zu glauben wie schnell die Woche verging.

An unserem Abreisetag wollten wir vormittags noch eine Einheit segeln, bevor wir unsere Sachen packen und wieder Richtung Kiel aufbrechen. Leider waren die Bedingungen für diesen Tag nicht so schön, da der Wind mit 4kn eher mau war. Trotzdem entschlossen wir uns raus zu gehen, um noch einmal die Leichtwindbedingungen zum Optimieren unseres Bootspeeds zu nutzen. Doch leider mussten wir feststellen, dass der Wind auf dem Wasser nur noch abnahm und wir nach 20 Minuten auf dem Wasser Flaute hatten. Daher beschlossen wir in den Hafen zu segeln, um unsere Boote auf die Hänger zu bekommen und zeitig los zu kommen. Schließlich war der Weg lang. Nachdem alle Boote auf dem Hänger festgemacht waren und wir zusammen das Haus aus und -aufgeräumt hatten, brachen wir gegen 15:00 Uhr zu unseren Rückweg nach Kiel auf

Ich glaube, dass ich für alle spreche, dass das Trainingslager eines der schönsten war, was nicht nur an der wundervollen und motivierten Gruppe und einem ebenso oder noch motivierteren Trainer lag, sondern auch an der fantastischen Unterstützung von Jochen Heimann, der uns beim Kochen half und uns immer hilfreich zur Seite stand.