

Bericht über das Trainingslager in Greifswald

(22.6 – 30.6.2016)

In diesem Bericht möchte ich euch einen Einblick in das Greifswalder Trainingslager geben. Ich habe dieses Jahr dort selber teilgenommen und viel Positives mitgenommen. Diese Erlebnisse, mein Eindruck und Unterschiede zu unserem Trainingslager will ich euch gerne näher bringen und den einen oder anderen Segelsportler für so ein Trainingslager begeistern.

Am Freitag war Anreise, jeder konnte sein Zelt aufbauen und sich anschließend anmelden.

Das Trainingslager begann pünktlich zum Start in die Sommerferien und dauerte eine Woche. Entweder findet es in Greifswald oder Berlin statt. Der Grundgedanke war ursprünglich ein jährlicher Austausch der beiden Segelvereine. In diesem Jahr war es bereits der 23. Austausch der Vereine, für mich allerdings das erste Mal eine Woche im Zelt schlafen und um 7:00 Uhr aufstehen. Am ersten gemeinsamen Abend haben sich alle versammelt, es wurden im Voraus Regeln festgelegt und Vereinbarungen getroffen, wie z.B die Sache mit dem „geliebten“ Tischdienst.

Mein Tagesablauf sah wie folgt aus:

- 7:00 aufstehen
- 7:15 Frühsport
- 7:25 Zähneputzen, umziehen
- 8:00 gemeinsames Frühstück in den Trainingsgruppen
- 9:00 oder 9:30 Treffen in den Trainingsgruppen an den Booten (aufgetakelt, umgezogen)
- 9:30 – 12:00 erste Trainingseinheit des Tages
- 12:30 oder 13:00 Mittagessen in den gemeinsamen Trainingsgruppen
- 13:00-14:00 Mittagspause
- 14:30 gemeinsames Treffen in den Segelgruppen an den Booten (umgezogen und aufgetakelt)
- 14:30-17:30 zweite Trainingseinheit des Tages
- 15:30 Kaffeetrinken auf dem Wasser
- 17:30 Ende des Trainings (Boote abtakeln, umziehen)
- 18:30 Abendessen in den gemeinsamen Trainingsgruppen
- 19:00 Zeit zum Duschen, sich miteinander unterhalten,
- 21:00 Bettruhe Optimisten
- 22:30 Nachtruhe Laser, 420er

Am Anfang war es für mich nicht leicht, da ich alleine in das Trainingslager gefahren bin und die anderen Segelsportler sich bereits schon von vorherigen Trainingslagern kannten. Doch den Kontakt findet man schnell durch das Segeln. Rasch kommt man ins Gespräch, welchen Kurs der Trainer heute wohl gelegt hat und was man morgen als Frühsport plant.

Die ersten zwei Tage bin ich ganz gewohnt Optimist gesegelt und dachte auch nicht an einen Umstieg auf eine andere Bootsklasse, bis mich mein Trainer gefragt hat was ich denn gerne nach dem Optimist segeln möchte. Mit dieser Frage habe ich mich bisher noch nicht auseinander gesetzt. Doch das Trainingslager ist genau dazu da etwas Neues auszuprobieren. Ab diesem Tag bin ich also nur noch das Zweimannboot 420er gesegelt mit einem netten Segelpartner aus Greifswald. Einen besseren Einstieg in eine neue Bootsklasse und Training kann man nicht haben, wenn jemand der dieses Boot schon länger segelt dir alles erklärt und sich Zeit lässt, wenn man mal nicht so schnell die Schoot anziehen kann oder andere Sachen.

Alleine durch diese 7 Tage Training mit anschließender Abschlussregatta habe ich unglaublich viel dazugelernt und es macht so viel Spaß, einfach mal mit anderen Segelsportler sich zu messen, da jeder seine andere Segeltaktik besitzt.

Dieses Trainingslager unterscheidet sich natürlich dadurch, dass wenn man zeltet viel mehr Zeit zum Segeln hat. Das Warten aufeinander fällt demzufolge aus und erleichtert den Trainingsablauf.

Ich hoffe ich konnte euch einen kleinen Einblick in diese Trainingswoche geben. Wer weiß vielleicht nimmt der eine oder andere von euch einmal an so einem Trainingslager teil. Sicher macht es mehr Spaß mit Trainingsfreunden, aber wie ihr seht findet man auch allein Anhang, dadurch ist man zuzusagen „gezwungen“ auf andere zuzugehen und den Kontakt zu anderen Seglern zu suchen.

Ich kann jedem Segler so ein Trainingslager empfehlen und bin gerne wieder nächstes Jahr beim 24. Greifswalder – Berliner Trainingslager dabei.

In diesem Zusammenhang möchte ich mich bei Herrn Woywod, meinem Trainer bedanken, der mich dazu motiviert hat, an diesem Trainingslager teilzunehmen.

Liebe Grüße Maybritt