

## Zusammenfassender Jahresbericht vom 420er Team Lena Benschneider und Maybritt Adolphi vom Jahr 2018

Dieses Jahr war bereits unsere zweite gemeinsame Saison auf dem 420er. Anfang April haben wir mit dem Training auf dem Tollensesee begonnen. Zuvor haben wir vom November 2017 bis ungefähr März 2018 unser Krafttraining im Fitnessstudio absolviert. Dieses Training ist wichtig für sportliche Konditionen, besonders das Trainieren von Arm und Bauchmuskeln. Dieses Jahr 2018 haben wir uns vermehrt auf Taktik, Manöver, Trimm und Abläufe konzentriert. Unsere bereits erlernten Taktiken konnten wir meist nur auf Regatten überprüfen, da wir erst vor kurzen zwei neuen Teams zum Trainieren dazu bekommen haben. Dieses Jahr sind wir insgesamt 5 Regatten gefahren, die pro Wettkampf ein komplettes Wochenende beanspruchen. Außerdem haben wir an 2 Trainingslagern in Röbel und Greifswald teilgenommen, die jeweils am Anfang der Sommerferien und am Ende gesetzt waren. Die erste Regatta war in Greifswald am 5-6.5.18 und bereits ein guter Start in die Saison, da wir eine endgültige Platzierung im vorderen Hälfte erreicht haben (4. Von 10.) Die nächste Regatta in Röbel am 9-10.6.18 entfiel wegen zu wenig Wind. Die Zeit zwischen den Regatten nutzen wir mit Training, dass meist zweimal in der Woche stattfand. Wir konzentrierten uns dabei zuerst auf die Abläufe von Manövern, um eine gute Grundlage fürs Absegeln der verschiedenen Kurse zu haben. In diesem Jahr beschäftigten wir uns das erste Mal intensiv mit dem Thema Trimm, sehr genau besonders in den zwei Trainingslagern. Der Trimm spielt eine wichtige Rolle je nach individuellem Wind und hängt sehr stark mit der Taktik zusammen. Unsere dritte Regatta in Plau am 18-19.8.18 fiel nicht so aus, wie wir uns es vorgestellt hatten. Wir erreichten eine Platzierung im hinteren Drittel (10. Von 15). Dies zeigt wo wir noch genauer an uns arbeiten möchten. Vorrangig geht es dabei, um das Segeln bei vermehrtem Wind. Unsere vierte Regatta war die Landesjugendmeisterschaft in Röbel am 25.-26.8.18 Wir erreichten eine Platzierung im hinteren Mittelfeld. Unsere letzte und beste Regatta war in Rostock auf der Warnow am 29.-30.9.18. Unsere Platzierung lag auf dem 1. Platz von 5 Teilnehmern. Unser Ziel für die kommende Saison ist es besonders uns im Gebiet Taktik und Trimm noch mehr zu verbessern. Außerdem möchten wir uns gegenseitig noch mehr absprechen, um auch bei viel Wind nächstes Jahr erfolgreich zu segeln.