

Förderung der Segler-Jugend durch den  
Regionalverband Bodensee/Rhein des  
Schweizerischen Seglerverbandes Swiss Sailing

## Von Förderungen und Forderungen

100 Arbeitstage hat der Regionaltrainer Werner Schuh die vergangene Saison mit der Jugend des Regionalverbandes Bodensee/Rhein gearbeitet, und das mit wirklich beachtlichem Erfolg. 20 Tage davon gingen auf das Konto Basisarbeit in Form von Segelkursen mit Schulen und Ausbildung der J+S Leiter. Während 11 Tagen begleitete Werner Schuh die besten Schweizer 420er Segler an der Juniorenweltmeisterschaft in England und unser Regionalkader Swiss Sailing Team Bodensee profitierte gesamthaft während 69 Tagen in Form von Trainings und Regattacoaching.

Zum Abschluss der Saison wurde Ende September in Kreuzlingen das Regionaltraining durchgeführt. Am Samstag Morgen, von Werner Schuh inspiriert, erarbeiteten sich die Jugendleiter Übungslektionen, welche sie am Nachmittag mit ihren Junioren auf dem Wasser in die Praxis umsetzten. Am Sonntag starteten über 30 Jugendliche zur Saisonabschlussregatta. Der Einsatz war gross, die Jugendlichen wussten, dass eine gute Platzierung den Weg ins Regionalkader ebnen könnte.

Effektiv konnte Werner Schuh zusätzlich acht Seglerinnen und Segler sichten welche sich für das Regionalkader 2007 empfahlen. Anlässlich der beiden Regionaltrainings im März 2007 wird dann



**Nur scheinbar ein Chaos: Die Juniorengruppe arbeitete hart, diszipliniert und intensiv für die erreichten Resultate.**

entschieden welche Junioren ins Kader aufgenommen werden.

Zum Sponsorenanlass, parallel geführt zum Regionaltraining, konnten insgesamt über 40 Sponsoren, Supporter Welle 6 und geladene Gäste begrüsst und mit dem Team-Poloshirt eingekleidet werden. Vom Kreuzlinger Stadtammann Josef Bieri bis hin zum National-Juniorentrainer Jean-Paul Peyrot interessierte sich die Prominenz für unser Projekt. Auf Begleitbooten konnten sie das Wassertraining von Werner Schuh mit seinem Swiss Sailing Team Bodensee mitverfolgen, anschliessend das Debriefing an Land vor dem

Hintergrund der Sponsorenbanderole. Manch ein Supporter mag sich wohl gedacht haben: „das ist genau das, was ich als Junge nie gekriegt habe und immer haben wollte!“ Unsere Jungen kriegen's, aber wir verlangen Resultate!

Zum Saisonende hin kann nun über die Zielerreichung rapportiert werden. Die Leistungsziele unserer Kadersegler, einen Platz in der ersten Ranglistenhälfte der Schweizermeisterschaft, wurde von den Optiseglern noch nicht erreicht, jedoch von den Laserseglerinnen haarscharf erfüllt. Für die beiden 420er Crews war dieses Leistungsziel kein

unsere Sponsoren

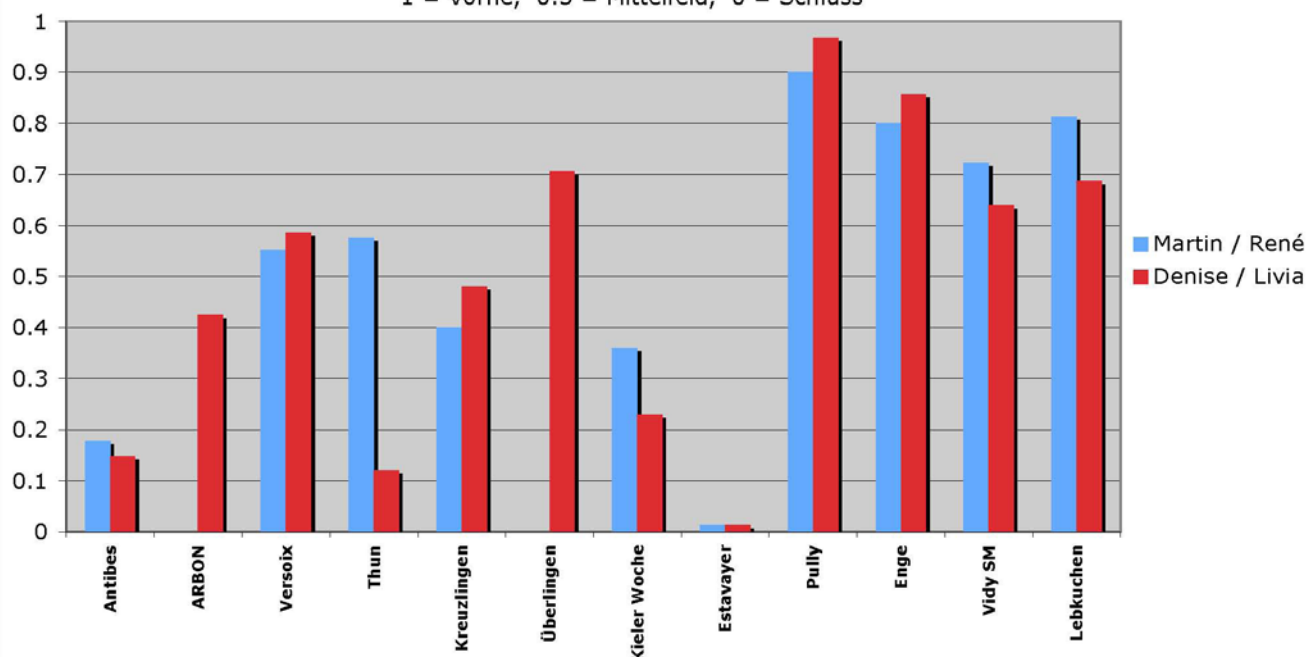


**UBS**



## RegattarResultate Swiss Sailing Team Bodensee 420er, in Relation zu den gestarteten Booten

1 = Vorne, 0.5 = Mittelfeld, 0 = Schluss



Die Auswertung der RegattarResultate zeigt speziell bei den 420er Seglern eine deutliche Sprache: Grosser zeitlicher Einsatz (12 Regatten in 7 Monaten) mit klar steigender Erfolgstendenz in der zweiten Saisonhälfte.

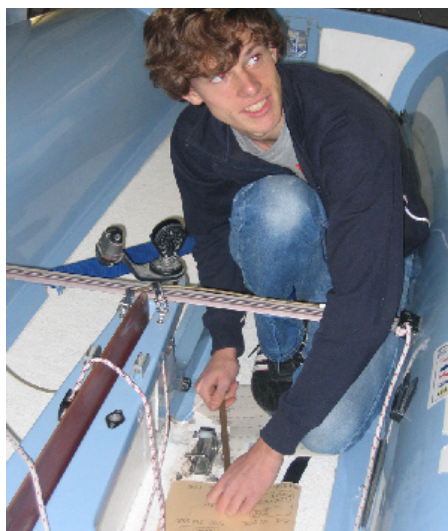
Problem, sie platzierten sich auf dem 10. respektive 13. Rang von 36 Teilnehmern.

Leider macht sich oftmals auch etwas fehlende Konstanz bemerkbar. Beim genauen Hinhören offenbaren sich die Gründe dafür: Schulstress, Stellensuche, andere Sportarten oder neuer Liebeszauber können die Regattaerfolge mit beeinflussen. Hinter jedem RegattarResultat steht eben auch ein Mensch mit Seele. Das darf man nie vergessen.

Die seglerischen Aktivitäten auf dem Wasser sind für diese Saison nun beendet. An Land wird aber geschuftet und die neue Saison vorbereitet. In der Werkstatt des Junioren-Segelpool Region Kreuzlingen werden die Boote instand gestellt. Die Gelcoat Schäden werden ausgespachtelt, geschliffen und poliert, Segel und Tauwerk repariert. Wir legen Wert darauf, dass die Junioren möglichst viele Reparaturen an ihren Booten selbst ausführen können. Dies gibt den Youngsters ein

gutes Gefühl für das Material und hilft Kosten sparen. Ab Dezember startet dann unser wöchentliches Winterprogramm, bestehend aus Fitness-training und Regattataktik.

Aus organisatorischer Sicht ist die Vorbereitung der Saison 2007 auf gutem Wege. So konnte denn der Arbeitsvertrag mit Werner Schuh für



März bis Oktober bereits unterschrieben werden und die Finanzen dafür sind zugesagt. Der Nutzungsvertrag für das Transportfahrzeug ist geregelt und der neue, stärkere Trailer ist in Produktion.

Viel Arbeit und etwas Sorgen bereitet uns die Akquisition von Schulen zur Durchführung von Segelkursen. Diese Kurse, durchgeführt vom Regionaltrainer, generieren neuen Seglernachwuchs für unsere Segelvereine und ermöglichen unserem Trainer eine lohnenswerte Verdienstmöglichkeit.

Hier sind wir angewiesen auf interessierte Lehrkräfte, welche uns den Kontakt zu den Schulen erleichtern. Falls Sie segelbegeisterte Lehrer oder Schulleiter in Ihrem Bekanntenkreis haben, so wären wir Ihnen dankbar für die Vermittlung des Kontaktes. (Informationen bitte an U-P. Rutishauser, [uprutishauser@bluewin.ch](mailto:uprutishauser@bluewin.ch), Tel 071 688 39 44).

U-P. Rutishauser

unsere Sponsoren





Nicolas Stadler gehört zu den Hoffnungsträgern in der Trainingsgruppe der Optimisten.

## „Geschafft - in die Mitte des Klassements“

Regattabericht Vidy / Opti-PM  
von Nicolas Stadler OPTI SUI 1412

Wir, von der RV6 Trainingsgruppe trafen uns am Samstag 23.9.06 um 7.00 Uhr in Arbon. Den Trailer packten wir schon am Mittwoch nach dem Training. Die erste Pause machten wir in Bern, genauer beim Rastplatz

Grauholz. Nachher fuhren wir möglichst schnell an den Genfersee aber wir machten schon noch Pausen.

Am Samstagnachmittag fing die Regatta schon an. Es hatte keinen Wind. Wir konnten an Land gehen, dann hatte es wieder Wind. Alle liefen sofort wieder aus. Als wir alle wieder draussen waren, hatte es keinen

Wind mehr. Also konnten wir wieder reingehen und es gab keinen Lauf an diesen Tag.

Am Abend gab es in einem Zelt Spaghetti für alle. Wir übernachteten mit Werner in der Jugendherberge. Ich war mit Felix und Julian zusammen im Zimmer. Mit den Mädchen hatten wir manchmal Streit.

Am Sonntagmorgen hatte es am Anfang keinen Wind. Aber dann kam der Wind. Es hatte etwa 2 Windstärken. Im Letzten Lauf war ich der Beste von der RV6 Gruppe, bis kurz vor dem Ziel. Aber auf der Linie blieb ich irgendwie stehen und verlor noch 10 Plätze. Nach diesem Lauf war ich als 49. klassiert. Total waren 97 Boote am Start. Ich schaffte es das erste Mal in die Mitte des Klassements.

Nach der Preisverteilung um 16.30 Uhr fuhren wir sofort nach Hause los. In Bern kamen wir in einen grossen Stau. Wir waren dadurch erst um 23.30 Uhr wieder in Arbon. Am nächsten Tag musste ich früh aufstehen und wieder in die Schule. Ich war natürlich sehr müde.



unsere Sponsoren

**MEYER-HAYOZ**  
DESIGN ENGINEERING

EIN FAHRZEUG  
DER **ELITE**  
**Garage Arbon AG**

**X-Yachts**  
WORLD CLASS SINCE 1979

# Keine Pause im Winter



## Training für's Gehirn: Lektionen in Regattataktik halten den Geist fit.

Am Freitag, 10. November 2006 trafen sich etwa 45 Personen in den Räumen des Trainingscenters „update“ in Wittenbach. Die Kadermitglieder des SSTB, noch nicht selektionierte Segler, Eltern und Jugendleiter liessen sich das Wintertraining des Regionalverbands Bodensee/Rhein präsentieren. Mit diesem Training wird ein weiterer Schritt zur Professionalisierung des Jugendsegelns des RV6 gemacht.

Gespannt folgten die Anwesenden der Präsentation des Konzepts, unternahmen anschliessend einen Rundgang zur Besichtigung der Trainingsinfrastruktur und liessen sich in einem Vortrag über sinnvolle und zielgerichtete Ernährung für Segler/-innen informieren.

Für das Training des SSTB konnten professionelle Partner im Bereich Gesundheit & Fitness als Sponsoren gewonnen werden. Das bei der Sportlerbetreuung bereits bewährte und kompetente Team der Sunne Praxis in Roggwil ([sunne-praxis.ch](http://sunne-praxis.ch)), des update-Trainingscenters ([update-fitness.ch](http://update-fitness.ch)) und des Gesundheitszentrums medfit in Roggwil ([medfit.ch](http://medfit.ch)) wird die Seglerinnen und Segler betreuen. Durch diese umfassende Unterstützung ist eine systema-

tische, alle Aspekte umfassende Trainingsgestaltung gewährleistet.

Das SSTB wird während der Wintersaison jeweils Samstags im update Amriswil Kraft-/Ausdauer- als auch den Herzkreislaufbereich trainieren und so die Fitness und Gesundheit systematisch verbessern. Unter der Leitung von Andrej Ammann, Trainingscenterleiter und Mitgeschäftsführer (Andrej war ehemals selbst Fünfkämpfer und bis November 2006 Nationaltrainer der Fünfkämpfer), wird zunächst



das aktuelle Leistungspotenzial der Segler/-innen mittels eines Einstiegs-tests festgestellt und darauf gestützt individuelle Leistungsziele festgelegt. Mit einem Abschlusstest am Ende des Wintertrainings wird die Zielerreichung kontrolliert werden. Zusätzlich zu dem etwa einstündigen körperlichen Training unter Leitung eines J+S-Leiters, wird jeweils auch eine Einheit Mentaltraining oder Regattataktik stattfinden.

Dass Leistungssportler zwecks körperlicher und geistiger Fitness speziell auf ihre Ernährung achten und ihre Energiebilanz kennen sollten, wurde in dem Ernährungsvortrag des medfit vertieft. In kurzen Stichworten wurde gezeigt, was die allgemeinen Grundlagen für eine gesunde und nährstoffreiche Ernährung sind, die zu einer nachhaltigen Verbesserung des Leistungsvermögens führen. In einem Workshop vor Beginn der Segelsaison 2007 wird nochmals speziell das Thema „Regattaernährung“ behandelt werden.

Für das Kader des SSTB ist die Teilnahme am Wintertraining Pflicht. Ambitionierte Nicht-Kadermitglieder können nach Voranmeldung und Ausfüllen eines Gesundheitsfragebogens gegen einen geringen Beitrag ebenfalls mittrainieren.

*Michael Segert*

**Das Kader des SSTB trainiert unter professioneller Leitung im Fitnesszentrum update in Roggwil.**

Mehr Infos unter: [www.swiss-sailing.ch/rvbr](http://www.swiss-sailing.ch/rvbr) Kontakt: Ruedi Schellenberg [ruedi.schellenberg@freesurf.ch](mailto:ruedi.schellenberg@freesurf.ch)

unsere Sponsoren



Dr. med. C. Segert-Rohner  
Fachärztin für Allgemeinmedizin FMH



ZENTRUM FÜR GESUNDHEIT



RUEDI HOLZER • Honda-A-Vertretung  
8593 Kesswil • Telefon 071 463 45 06