

J70 – Kickoff Training 2018



„Fünf Tage Training unter Anleitung eines genialen Coaches“ – das war unser Wunsch, welcher im Jänner zu reifen begann. Nach einigen Emails und Telefonaten mit den schon recht breit aufgestellten Deutschen J70 Teams, wurde uns Roman Koch empfohlen.

Dieser Tipp war großartig. Mit Roman wurde ein Trainingskonzept ausgearbeitet:

- Max. 5 Teams (der Intensität geschuldet) am Revier Attersee
- 3 Tage Intensiv Training mit anschließenden Video Analysen
- Anwenden des Erlernten beim Regatta Einsatz im Rahmen des AC
- Abschluss-Training am Sonntag



Dass der Montag des Pfingstweekende ebenfalls Feiertag ist, erleichterte die Wahl der kommenden Trainingswoche.

Nun war es an der Zeit weitere Teams vom Attersee und Wörthersee zu diesem Event einzuladen. Kein Problem in Zeiten von EMail, WhatsApp, Facebook und Co...

Dann passierte etwas, mit dem wir selbst nie gerechnet hätten. Die fünf freien Trainingsplätze waren innerhalb von 8 Tagen ausgebucht.

Für ein Team konnte leider nur mehr die Warteliste zugesagt werden. Ein regelrechter Ansturm – wir waren platt!

Coach Roman reiste Dienstag nachmittags an, wir kontrollierten Coachboot, Treibbojen, bereiten die Trainingsräume vor und beklebten die Boote mit Nummern zur leichteren Identifikation. Beim gemeinsamen Sundowner mit den anwesenden Team Leader im Clubrestaurant fiel die Anspannung der Vorbereitung ab – und die Anspannung der bevorstehenden Trainingstage

baute sich langsam auf. Obwohl wir uns sehr bemühten, dass gesponserte Fass Bier von „Yachtservice Gebetsroither“ konnten wir nur „kitzeln“. An der Stelle einen großen Dank an Richard Haslinger, welcher sich als kompetenter Partner der J70 Klasse um unsere Anliegen kümmert!



Mittwoch

Begrüßung der Teams um 0900 im SCK; Damit es nicht zu bequem wurde schickte uns der Coach auch umgehend aufs Wasser. Roman wollte sehen, mit was er es zu tun hat. Unsere Demonstration im Bootshandling, vor allem beim Setzen und Bergen des Gennacker lies seine Stirnfalten einfrieren. Viel zu tun – mehr Arbeits als geplant, wahrscheinlich.

Der Coach kann jahrelange Erfahrung als erfolgriecher Segler und mehrere Jahre als Trainer aufweisen. Seine Kritik kam punktgenau und immer berechtigt, aber auch Kübelweise. Alle Teams legten sich gewaltig ins Zeug, erste kleine Erfolge stellten sich ein – man darf aber auch bemerken, das Licht am Ende des Tunnels war noch kaum zu sehen.

Abends die Analysen – Roman, sprach all die Probleme exakt an, gab Tipps und konnte in einer Humorvollen Art und Weise allen Teams deren Schwächen und Flausen aufzeigen. Dies machte er mit diplomatischem Geschick, sodass keinem die Lust am Training verloren ging. Genau das Gegenteil war der Fall – die Löwen in uns wurden geweckt.

Donnerstag

Kurze Analyse vom Nachmittag des Vortages – Wind war da – alle gleich aufs Wasser. Und hier passierte das kleine Wunder des „J70 – Kickoff Training 2018“. Die Manöver – welche am Vortag noch größte Probleme bereiteten – funktionierten!!! Wir konnten uns nun auch auf Taktik konzentrieren. Roman zeigte erste Anzeichen einer aufkommenden Genugtuung.

Natürlich wurden wir nun mit Taktischen Überlegungen seinerseits konfrontiert – welche uns sehr beschäftigten. Der Mann hat was auf den Kasten!!!

Am späteren Nachmittag ging es zurück zu den gemeinsamen Analysen. Was für eine Flut an Information – jedes Team lieferte Material zur allgemeinen Diskussion. Auch dieses mal wurde es wieder sehr spät, wo hat der Coach seine Energie her? Renis mächtige Schnitzel können es nicht sein, die bekommen wir ja auch....

Endlich schafften wir es die 50Liter Hopfen Trinkware von Richi zu löschen. Wir vermuteten bereits er füllt das Fass über Nacht immer wieder auf....



Freitag

Die blauen Flecken waren schon allgegenwärtig und bei jedem Schritt zu spüren. Trotzdem konnte das Training pünktlich wie vereinbart um 0900 starten. Die Temperaturen verbesserten sich mit jedem Tag. Roman begann gleich Frühmorgens mit seinen berühmten Start-Sequenzen, wobei die jeweils letzte in einer kurzen Wettfahrt mündete.

Sobald der Letzte die Ziellinie passierte – nächste Startsequenz. Das erwärmt Jeden – kurzes Nieseln, falls man es ein überhaupt registrierte – war eine willkommene Abkühlung.

Hier kann berichtet werden – die Abstände zur Lee-Tonne verringerten sich bei jeder Bergung. Was klarerweise auch zu mehr Hektik und diversen Troubles führte.

Geschenke vom Coach, mit welchen aber keiner von uns gerechnet hat: – Roman lies ausgewählte Boote direkt nach der Lee-Rundung in Form einer Halse „Amok laufen. Klasse Übung – den das gibt es in der Praxis auch ab und an.

Mit solchen und anderen Übungen versuchte uns der Coach auch auf Situationen abseits der Normalität zu sensibilisieren. Ein wahrer Tsunami an Informationen rollte in nicht enden wollenden Wellen über uns hinweg. Es war gewaltig.



Samstag

Attersee Cup! Hier darf ich mit geschwollener, stolzer Brust berichten – am Training nahmen Teams teil, welche nun zum ersten Mal in einer Regatta Veranstaltung mitfahren. Zum Beispiel das sehr Junge Team „Holter“.

Natürlich passierten auch Fehler – der Kampfgeist war aber NIE gebrochen. Dieses Team konnte immer wieder aufholen.

Auch die anderen Teams schlugen sich recht passabel. Julian Hofmaninger (SCK) mit seinen Jungs konnten Bamm-Bamm trotz dessen gewagten Start richtig nerven. Und auch einmal schlagen!

Team ILTSCHI lieferte leider einen Frühstart im ersten Rennen, während Team Hofmaninger nach zwei Wettfahrten gleichauf mit Bamm-Bamm punkten kann. Die restlichen Teams schlagen sich ebenfalls recht gut.

Die ILTSCHI kann Bernhard Klinger in der 3. Wettfahrt ebenfalls bezwingen, weil dieser kurz vorm Ziel ausrutschte und knapp am Ziel vorbeifuhr – mit ca. 2m Vorsprung.



Sonntag

Der Schwung aus dem Bett erfordert nun schon einige taktische Überlegungen um die Schmerzen in Zaum zu halten. Für den „J70 Salzkammergut Cup“ waren aber noch weitere 2 Wettfahrten geplant. Mit geringfügig weniger Wind als am Samstag wurde wieder anständig gekämpft.

Nach solch anstrengenden Tagen machten sich die ersten Ermüdungserscheinungen bemerkbar – die Kräfte mussten langsam rationiert werden.

Mit Analysen und abschliessender Siegerehrung konnte das „J70 – Kickoff Traing 2018“ ohne Verletzungen und nennenswerten Beschädigung der Boote erfolgreich beendet werden.

Es waren fünf wundervolle Tage mit einem Coach, welcher sich in jeder Sekunde bemühte aus anfänglichen „Luschen“ „Männer“ zu machen. Lieber Roman, DANKE – Du bist sensationell.

Einen Herzlichen Dank möchte ich aussprechen für

- Carlo und Reni, welche bis in die späten Stunden in unserem Restaurant bereitstanden
- „Oberbootsmann“ Bernhard Kreuzer – welcher mithilfe das Training zu organisieren
- „Referent für Liegeplätze“ Michael Felzmann – welcher mich in der Vorbereitung sehr unterstützt hat
- dem gesamten Vorstand der diese Veranstaltung mit ermöglicht hat
- natürlich auch Anton, welcher ebenso fleissig mithilfe

Einen besonderen Dank auch an (Gastmitglied) Julian Hofmaninger, welcher mit großem Engagement und viel persönlichem Einsatz zum guten Gelingen der Veranstaltung beigetragen hat. Dank Dir, Jul!

Ergebnisse J70 Salzkammergut Cup (54 Downloads)

Christian Kimmeswenger
AUT1313 – „ILTSCHI“

FacebookWhatsApp
Google+EmailCopy LinkTeilen