

Barcelona

Zweites Winter-Trainingslager 2023 des BSV-Kader

1500 km mit dem Bootshänger angehängt von Starnberg nach Barcelona, lohnt sich das für eine Woche Segeltraining? Um es gleich zu beantworten: Ja! Wer in den internationalen Segelregatten vorn dabei sein will, muss auch im Winter auf dem Wasser trainieren.



Die Landeskader Opti, ILCA4 und 29er mit ihren Trainern im BISC Trainingslager.

So treffen sich im Barcelona International Sailing Center (BISC) im Winter Segler aus allen Ländern, um zu trainieren und zu regattieren. Für die BSV-Kader-Nachwuchssegler und -Seglerinnen wurde daher in den Faschingsferien ein zweites Trainingslager im BISC durchgeführt. Betreut wurden die Jugendlichen an Land von Surfprofi Dennis Müller und Katrin Backer, die mit viel Engagement und Empathie die Ju-

gendlichen für sich gewonnen haben, aber gleichzeitig auch Respektpersonen waren. Auf dem Wasser war das BSV-Trainerteam unter der Leitung von Landestrainer Tom Loewen verantwortlich für die ILCA 4, 29er und Opti-Teams. Die 29er wurden trainiert von Slawomir Dziubinski „Slawek“, die Optis von Sven Stadel. Die letzten beiden Gruppen konnten das Training noch mit der Teilnahme an internationalen Regatten in El Balis und

Palamos (siehe eigener Bericht) kombinieren. Die ILCA 4 Seglerinnen trainierte Tom Loewen.

Das BISC bietet optimale Bedingungen für ein solches Kadertraining. Ein weitläufiger Jollenhafen mit viel Platz, Fitness-Center, Besprechungsräumen und nicht zuletzt die Unterbringung direkt im Gelände lassen Campus-Atmosphäre mit einer klaren Fokussierung auf das Training entstehen. Das sind Vorausset-



ILCA 4 Training unter den Augen des Landestrainers Tom Loewen.

zungen für ein intensives und vielseitiges Trainingsprogramm, das von den Trainern durchgeführt wurde und von allen gut angenommen wurde. Nach Beobachtung der Trainer und dem Feedback der Teilnehmer konnte die Performance der jungen Sportler und Sportlerinnen erlebbar gesteigert werden. Auf dem Wasser wurden Abläufe und Manöver, diverse Fehler und viel Positives in Bildern festgehalten und mit den Sportlern gemeinsam nach jeder Tagessession analysiert und bewertet. An Land gab es morgendliche Laufeinheiten oder optional am Nachmittag gezieltes Kraftausdauer-Training im Fitnesscenter des BISC. Sonniges Wetter, warmen Temperaturen und gute Windverhältnisse taten ihr Übriges, um die Motivation und das Engagement in der Trainingswoche hochzuhalten.

Das Fazit von Tom Loewen: „Es war eine schöne und intensive Zeit in Spanien mit unseren bayerischen Nachwuchstalenten. 1-2 Wochen, die für alle Beteiligten neue Erfahrungen und viele Erlebnisse mit sich brachten. In Summe hat das BSV-Pilotprojekt „elternfreies Wintertraining“ positiv überzeugt. Das Team

Building im Landeskader ist angestoßen und alle Sportler und Sportlerinnen sind auf die Regattasaison 2023 vorbereitet.“

Auch die jungen Segler und Seglerinnen waren begeistert vom Training, vom BISC und vom Training im BISC. „Mir hat das Training in Barcelona sehr viel Spaß gemacht. Natürlich war die weite An- und Abreise nicht zu unterschätzen mit Auto und Hänger, aber es hat sich definitiv gelohnt.“

Die Bedingungen waren sehr unterschiedlich, weswegen wir Vieles trainieren konnten. Ich hatte die Möglichkeit ein neues Revier, sprich das Segeln auf dem Mittelmeer, kennenzulernen und dabei besonders das Arbeiten mit der Welle zu trainieren.

Unser kleines Trainingsteam haben nur Laura aus dem ASC und ich aus dem MRSV zusammen gebildet. Zu zweit konnten wir sehr speziell unsere Schwächen verringern und unsere Stärken festigen. Die Woche war also perfekt, um neu in die Saison zu starten.

Großen Dank an den Landestrainer Tom Loewen, der uns vor Ort trainiert hat.“ so Anna Kleehammer aus dem ILCA 4 Kader. (bjh) ●



29er und Optis trainieren vor der Traum-Kulisse Barcelonas.