

Zeitschrift: Magglingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule
Magglingen mit Jugend + Sport

Herausgeber: Eidgenössische Sportschule Magglingen

Band: 43 (1986)

Heft: 7

Artikel: Tagesablauf einer internationalen Segelregatta auf dem Meer

Autor: Bäni, Peter / Schweizer, Thomas

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-993369>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

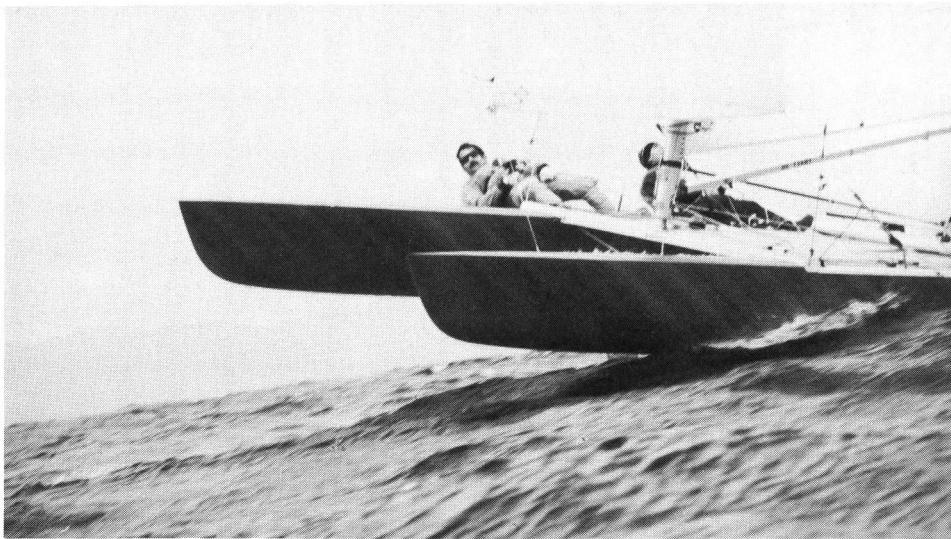
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 18.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>



Hart am Wind auf Backbordbug bei Windstärke 6 (Th. Schweizer/A. Scheurer vor Hyères).

Tagesablauf einer internationalen Segelregatta auf dem Meer

Peter Bäni und Thomas Schweizer

Jeder Regattasegler kennt Segelbücher über «taktische Probleme in der Wettfahrt» oder Anleitungen über den «perfekten Leestart». Aber in fast all diesen Büchern wird die Phase der unmittelbaren Wettkampfvorbereitung vernachlässigt. Die bewusst erlebte und gestaltete Vorstartphase hat einen nicht zu unterschätzenden Einfluss auf die nachfolgende Leistung des Wettkämpfers. Aus diesen Überlegungen entstanden die nachfolgenden Aufzeichnungen. Die Angaben sind nicht vollständig. Im segeltechnischen Bereich und bei der mentalen Vorbereitung sind Kürzungen vorgenommen worden.

Peter Bäni: Fachleiter Kanu an der ETS als Wasserratte auch Segler, hat sich vor allem des Körpertrainings für das Tornado-Segeln angenommen. Er gehört der Ausbildungskommission der Union Schweiz. Yachtclubs (USY) an.

Thomas Schweizer (25) lernte das Segelhandwerk auf dem Bielersee. Mit dem «Vaurien» und dann mit dem «470er» erzielte er internationale beachtliche Resultate. 1984 stieg er erfolgreich auf die «Tornado»-Klasse um und nahm 1985 an der WM teil.

Vorgaben: 5. Lauf/5. Tag/Total 6 Läufe/3 Beaufort. Nach Meteoangaben sollte das Wetter stabil bleiben. Nächster Start 11.00 Uhr. Benötigte Zeit vom Hafen bis zur Startlinie 45 Minuten.

Vortag: Disqualifikation wegen Touchierens nach Halbdistanz in guter Position und mit guter Bootsgeschwindigkeit bei Windstärke 5.

Boot: Tornado

Zwischenklassement: Rang 10 von 46 klassierten Booten.

Ziel: Rang 6 bis 8

Folgende Ziele werden mit dieser Arbeit verfolgt:

- Vermehrtes Bewusstwerden der Startvorbereitung bei Regattaseglern am Wettkampftag.
- Erkennen von Fehlern und Mängel für Trainer aber auch für die Wettkämpfer selbst.

Tätigkeiten / Ablauf

Aufwachen 07.30
Blick auf's Meer und Wetter
Anziehen
Morgenessen; erneut Wetterbeobachtung; Besprechung der Lage mit dem Vorschoter (2).

a) nimmt der Wind zu:

b) nimmt der Wind ab:
Gemeinsamer geistiger Bootscheck
Kurze Analyse der bisher gesegelten Läufe

Gedanken / Erwägungen / Annahmen

(Die Zahlen in Klammern beziehen sich auf die Liste der Fachausdrücke)
3 Beaufort (1), also ist mit keiner Startverschiebung zu rechnen; das heisst aufstehen und zügig vorwärts machen.

Da am Vortag auch viel Wind war, und wir mit der Bootsgeschwindigkeit zufrieden waren, ist keine Trimmänderung (3) in Aussicht.

Eventuell Wechsel der Fock (4), im Gross-tuch (5) oben weichere Latten (6).

Was muss noch repariert werden?

Durch Disqualifikation Streichresultat bereits gefasst, das heisst, um unser Ziel

Tätigkeiten / Ablauf

Taktik für den heutigen Tag:

Einpacken eines kleinen Wettkampfproviantes

Segelkleider einpacken

08.45 Aufbruch zum Club, mit dem Velo oder zu Fuss

09.00 Im Clubhaus «schwarzes Brett» beachten

Gedanken / Erwägungen / Annahmen

(6. bis 8. Rang) zu erreichen, müssen wir besonders auf Touchierungen und Frühstarts achtgeben. Mit dem 10. Rang liegen wir hinter den Erwartungen zurück, und da nur noch 2 Läufe ausstehen, muss am heutigen Tag dringend etwas unternommen werden.

Kontrollierter Angriff: Das heisst etwas Risiko bei der Schlagwahl (8) auf der Kreuz. Bei eventuell schlechter Plazierung an der 1. Boje Versuch eines Leedurchbruchs (9) auf den beiden Raumkursen (10).

Aber Zurückhaltung bei den Bojenmanövern. Beim Start muss der Vorschoter unbedingt nach (Luv (11) Ausschau halten, um zu kontrollieren, ob wir durch ein anderes Boot gut abgedeckt sind, damit wir uns bei einem allfälligen Frühstart gut verstecken können.

Bei Windstärke 3 alle Segelkleider zum Boot mitnehmen.

Körperliche Bewegung

Ist die Disqualifikation des Vortages bestätigt worden?

Stimmen die dafür erhaltenen Punkte?

Tätigkeiten / Ablauf	Gedanken / Erwägungen / Annahmen	Tätigkeiten / Ablauf	Gedanken / Erwägungen / Annahmen
Meteokarte studieren (eventuell gibt es eine Informationsveranstaltung eines Meteorologen)	Vergleich zum Vortag; Auch die Wetterentwicklung für die nächsten Tage beachten.	Konzentrierte Wettkampfvorbereitung. In Kolonne einstehen; (dabei letzter Check) Boot einwassern.	
Zirka 09.15: Zum Boot gehen und allgemeine Vorbereitungen vornehmen	Sind keine Schoten (13) durchscheuert? Sind noch alle Knoten in Ordnung? Sind noch alle Sicherungsringe vorhanden? Sind die Scotch-Band-Abklebungen noch in Ordnung? Haben sich Schäkel (14) gelockert? Sollte das Trampolin nachgespannt werden? Sind die Ausreitgurten (16) noch genügend befestigt? Hat es noch Wasser in den Schwimmern (17)?	10.00: Auf dem Wasser. Nach der Ausfahrt aus dem Hafen: Funktionskontrolle. Loslassen der Pinne: Beobachtung des Wetters, insbesondere der Wolken: Vollständig ankleiden; Trapezgurt nachschnüren; Schwimmweste anziehen.	Ist das Boot gleich luvgierig (23) wie an den Vortagen?
Blick von der Hafenmole auf's Meer:	Besprechen der Situation mit Vorschoter und Trainer.	10.20-10.40: Zum Startboot segeln: eventuell kleine Zwischenverpflegung	Entwickelt sich das Wetter, wie es der Meteobericht vorausgesagt hat?
Materialwahl und Basistrimm:	Entscheid für Leichtwind-Fock; Im Grosstuch ersetzen wir die dritt- und viertobersten Latten durch weichere. Den Fockholepunkt (18) verschieben wir 5 cm nach vorne. Was machen die «Gegner» in der Umgebung? Setzen sie mehrheitlich auf eher schwache oder starke Winde?	10.45: Ankunft beim Startschiff: Auf Backbordbug (24) hart am Wind (25) über die Startlinie segeln:	Regattatrimm einstellen: das heisst Boot und Mannschaft im Hinblick auf den Wettkampf «aufwärmen» und optimieren (Kurse, Manöver).
Grossegel vorbereiten:	Latten spannen: Aufpassen, dass sie nicht zu stark gespannt sind, sonst schliesst sich das Achterliek (19) zu fest.	Bis 10.50: Abwarten des 10-Minuten-Schusses. Trimmschlag hart am Wind auf Backbordbug:	Was für Flaggen sind gesetzt? Ist der Kompasskurs zur Luvboje bereits am Startschiff angeschrieben?
Auftakeln (20): - Boot in den Wind stellen; - Grosstuch und Fock aufziehen; - Rigg (21) spannen; - Kleider wechseln; - Proviant verstauen; - Fock aufziehen; - Ruderanlage (12) montieren; - Rumpfdeckel schliessen.	Ist der Trockenanzug nötig oder genügt der Faserpelz mit Kombi? Hat sich die Länge der Pinne (22) nicht verstellt?	- eventuell umtrimmen: - dazwischen: Feststellen und aufschreiben des Kompasskurses auf Backbordbug hart am Wind: Auf Steuerbordbug (26) wenden.	Welche Seite der Startlinie ist bevorzugt? Wie steht das Segel? Wie liegt das Boot im Ruder? Wieder beobachten.
			Wenn der Wind grundsätzlich aus der gleichen Richtung weht, wie an den Vortagen, gibt es nicht dennoch eine kleine Abweichung der Windrichtung?



Gedränge bei einer Bojenrundung bei Windstärke 1.

Tätigkeiten / Ablauf	Gedanken / Erwägungen / Annahmen	Tätigkeiten / Ablauf	Gedanken / Erwägungen / Annahmen
Kompasskurs auf diesem Bug merken und aufschreiben:	Ist die Differenz zum vorherigen Kurs zwischen 85° bis 90°? Wenn nein; warum? Kommen die Wellen nicht exakt aus der Windrichtung? Zum Beispiel wegen einer Uferdeformation (Bucht, Halbinsel usw.)? Segelt man deshalb auf einem Bug etwas mehr gegen die Wellen und auf dem anderen etwas mehr quer dazu? Lässt somit dieser Umstand nicht auf beiden Bugen die gleiche Höhe am Wind zu?	Zirka 3 Minuten vor dem Start: allgemeiner Rundblick:	Achtung: Das «Loch» im Lee darf nicht allzu gross werden, weil sich sonst ein Konkurrent entscheiden könnte, in diesen Freiraum zu kommen und uns zu blockieren.
Abfallen (28) auf Vorwindkurs (29) Richtung Startschiff:	Absprache mit dem Vorschoter wo gestartet wird. Wenn man den Wind im Regattarevier beobachtet, kann da eine eindeutig bevorzugte Seite, bedingt durch eine Landzunge, eine lokale Strömung oder eine Wetterfront ausgemacht werden? Wie war es an den Vortagen? Wenn wir andere Boote beobachten, die hart am Wind über die Startlinie segeln: machen sie etwa die gleiche Höhe wie wir vorher, oder hat der Wind bereits gedreht? Hat die Regattaleitung die Startlinie versetzt?		Hat der Wind gedreht und ist die andere Seite der Startlinie plötzlich bevorzugt? a) Wenn ja, nach kurzer Absprache mit dem Vorschoter sofort korrigieren und am neuen Ort sofort eine neues «Loch» suchen. b) Wenn nein, gibt es «Cracks», die ebenfalls in unserer Nähe starten? ba) Wenn ja, bestätigt sich unsere Analyse der Situation. bb) Wenn nein, warum könnte unser Startort schlecht sein? Hat es auf unserer Seite weniger Wind? Ist die Strömung ungünstig? usw. Ist derjenige, der im Lee von uns starten will ein berüchtigter «Höhe-Presser», der uns am Start klemmen könnte? Wenn ja hat es im Lee von ihm noch genügend Platz für ein Boot? Wenn ja, segeln wir sofort rückwärts, fallen ab und fahren in dieses «Loch». Wenn nein, versuchen wir den Zwischenraum zwischen ihm und uns etwas grösser werden zu lassen, damit wir im Lee von uns genügend Reserve haben, und wir werden nach dem Start versuchen, ihn mit mehr Speed, aber etwas weniger Höhe zu überlaufen.
10.55: 5-Minuten-Schuss:	 Am Wind auf Steuerbordbug bei Windstärke 3 anlässlich der Kieler Woche.	10.59: 1-Minuten-Regel: alle 5 Sekunden Zeitangabe.	Sind wir im Luv gut von anderen Segeln abgedeckt, damit unsere Segelnummer nicht entdeckt werden kann? Wie weit sind wir von der Startlinie entfernt? Ist eine Peilung zur Leeboje möglich? Ist die Grossschot (31) soweit klariert (32), dass ich sofort dichtnehmen kann?
In der Nähe des Startbootes das Boot «parkieren» und auf den 5-Minuten-Schuss warten:	Absprache mit dem Vorschoter welche «Seite» der Startkreuz wir bevorzugen würden.	Der Vorschoter schaut jetzt nur noch nach Luv, damit er sofort berichten kann, wenn jemand ein bisschen «anzieht», denn wir dürfen nicht so stark abgedeckt werden, dass wir Abwände (33) erhalten.	Wenn wir uns in der Mitte der Startlinie befinden, dürfen wir uns eventuell noch etwas nach vorne begeben, da ja erfahrungsgemäss die Startlinie in der Mitte immer etwas durchhängt. Das heisst, wir sind erst effektiv auf der Linie, wenn wir das Gefühl haben, wir seien bereits darüber.
Boot auf der Startlinie parkieren und warten. Alle 30 Sekunden: Zeitangabe durch den Vorschoter:	Stimmt meine Zeit genau? Haben sich bereits viele Boote auf der Startlinie eingereiht? Wenn ja, wird sofort noch ein freies Loch in dem von uns bevorzugten Sektor gesucht.	30 Sekunden vor dem Start: Vorschoter hängt Trapez (34) ein:	Wie gross ist jetzt der Leeraum, damit ich abschätzen kann, wie lange vor dem Start ich dichtnehmen und abfallen kann, ohne das Leebot regelwidrig zu behindern. Wenn jetzt im Luv eine ganze Gruppe von Booten anzieht, sind wir gezwungen mitzugehen, sonst finden wir uns in deren Abwinden wieder.
	Wenn wir uns vor den anderen Booten befinden, segeln wir rückwärts, weil wir keinen Frühstart provozieren wollen. Aber wir bleiben immer in der vordersten Reihe und versuchen uns etwas Leeraum (30) zu verschaffen, um vor dem Start abfallen und beschleunigen zu können.	20 Sekunden vor dem Start:	



Gedränge am Start auf dem Gardasee.

Tätigkeiten/Ablauf	Gedanken/Erwägungen/Annahmen
15 Sekunden vor dem Start: Ich nehme langsam dicht und falle ab, um Geschwindigkeit aufzunehmen.	
10–5 Sekunden vor dem Start:	Behindere ich das Boot im Lee von mir nicht? «Überfahrt» mich niemand vom Luv her?
5 Sekunden – Start: Ich luve bis auf Amwindkurs und nehme das Grosstuch ganz dicht.	
Nach dem Start:	Hat der Start geklappt? Wie liegen wir? Muss ich auf Höhe aufpassen, wegen einem Leeboot, das von unten zu uns heraufzieht? Oder muss ich das Boot «laufen lassen», weil uns sonst im Luv ein Boot bald Abwinde geben könnte? a) Wenn nein, beobachtet er unsere Bootsgeschwindigkeit und kontrolliert den Kompasskurs. Wenn der Wind bereits zum Abfallen gedreht hat, und wir haben die Absicht auf der Startkreuz auf die rechte Seite zu gehen, erwägen wir eine Wende zu machen. b) Wenn ja, segeln wir noch etwas weiter, um unsere Bootsgeschwindigkeit im Verhältnis zu den anderen zu beobachten. Wir kontrollieren den Kompasskurs, und wenn der Wind gedreht hat, so schreiben wir diese neue Zahl auf, um eventuell später eine gewisse Tendenz feststellen zu können. Wir kehren nicht zu spät zur Startlinie zurück, um nicht Opfer der möglicherweise eingeführten «verschärften 5-Minuten-Regel» (35) zu werden. Wir beobachten, ob die Wettfahrtleitung die Startlinie verändert hat; und wenn ja, welche Seite der Startlinie nun bevorzugt ist? Kurze Analyse des Starts und der Bootsgeschwindigkeit mit dem Vorschoter; anschliessend neue Startvorbereitung.
Vorschoter schaut, ob es einen Massenfrühstart gegeben hat und die entsprechenden Flaggen gesetzt wurden:	

Erklärungen der Seglerischen Fachausdrücke

- (1) **Beaufort:** Windstärke
- (2) **Vorschoter:** Mannschaftsmitglied, das die Fock bedient.
- (3) **Trimmänderung:** Die Segel, den Mast usw. entsprechend Kurs- und Windrichtung vorteilhaft einstellen.
- (4) **Fock:** Vorderes und kleineres Segel, das von einem Mannschaftsmitglied bedient wird.
- (5) **Grosstuch:** Hinteres und grösseres Segel, das vom Steuermann bedient wird.
- (6) **Latten:** Je nach Härte der Segellatten kann das Profil des Segels verändert werden.
- (7) **Mastfall:** Winkel zwischen Mast und Bootsrumpf.
- (8) **Schlagwahl:** Entscheidung, wo während der Regatta hingeseegt wird.
- (9) **Leedurchbruch:** Sich grundsätzlich auf der dem Wind abgewandten Seite der anderen Boote halten.
- (10) **Raumkurs:** Wenn der Wind etwas von hinten auf das Boot einfällt (zirka 90° und mehr).
Die dem Wind zugewandte Seite.
- (11) **Luv:** Steuersystem des Bootes.
- (12) **Ruderanlage:** Seil, Leine
- (13) **Schot:** U-förmiger Metallbügel, der mit einem Schraubbolzen verschlossen werden kann.
- (14) **Schäkel:** Bei einem Katamaran: Segeltuch, das zwischen den beiden Bootsrümpfen gespannt wird.
- (15) **Trampolin:** Gurt im Cockpit, unter welchen man die Füsse steckt, um beim Hinauslehnern Halt zu finden.
- (16) **Ausreitgurten:** Bootsrümpfe
- (17) **Schwimmer:** Genau bestimmter Punkt, von wo aus die Fock gezogen wird.
- (18) **Fockholepunkt:** Hintere Kante des Segels.
- (19) **Achterliek:** Segel aufziehen.
- (20) **Auftakeln:** Kompletter Mast mit Befestigungsseilen.
- (21) **Rigg:** Bedienungsgriff des Steuerns.
- (22) **Pinne:** Das Boot hat die Tendenz in den Wind zu drehen.
- (23) **Luvgierig:** Segel steht auf der linken Seite des Bootes (von hinten gesehen).
- (24) **Backbordbug:** Bestmöglichster Kurs gegen den Wind.
- (25) **Hart am Wind:** Segel steht auf der rechten Seite des Bootes.
- (26) **Steuerbordbug:** Manöver zur Kursänderung auf Amwindkurs, wobei das Boot durch den Wind gedreht wird.
- (27) **Wenden:** Das Boot vom Wind weg drehen.
- (28) **Abfallen:** Der Wind fällt genau von hinten auf das Boot ein.
- (29) **Vorwindkurs:** Freier Raum auf der vom Wind abgewandten Seite des Bootes.
- (30) **Leeraum:** Seil zur Bedienung des Grosssegels.
- (31) **Grossschot:** In Ordnung bringen.
- (32) **Klarieren:** Durch andere Boote gestörte und abgelenkte Winde.
- (33) **Abwinde:** Der Vorschoter kann mit Hilfe eines am Mast befestigten Drahtseils sein ganzes Gewicht nach aussen verlagern.
- (34) **Trapez:** Wer sich 5 Minuten vor dem Start vor der Startlinie befindet, wird disqualifiziert. ■
- (35) **Verschärzte 5-Min.-Regel:**