

Regatta Training

Handbuch für Trainer und Übungsleiter

Handbook for trainers and instructors

Peter Ulbrich-Paeper



Sportlicher Lebenslauf

Peter Paeper wurde 1944 in Posen geboren, machte 1964 sein Abitur und begann ein Sportstudium an der DHfK in Leipzig, das er 1974 abschloß.

Während seiner Studienzzeit war er Leistungssportler im Segeln - DDR Meister im Vierteltonner, Dreivierteltonner und Vizemeister im Finn-Dinghy. Seit 1970 war Peter Paeper Trainer in verschiedenen Bootsklassen. Landestrainer in Rostock und Verbandstrainer der DDR in den Nachwuchsklassen OK-Jolle, 420er, Cadet und Optimist. Er war verantwortlicher für den Aufbau und die Leitung von Trainingsstützpunkten der Segelkader in der DDR.

Nach der Wende 1989 fand eine allgemeine Neuorientierung statt und Peter Paeper entschied sich für die Selbständigkeit. Er gründete 1993 eine Segelschule für ein gezieltes Regattatraining im Jollenbereich, mit Schwerpunkt in der wichtigsten Jugend-Bootklasse - dem Optimisten. Hier werden die Grundlagen für die spätere seglerische Laufbahn trainiert und entwickelt.

Er schrieb die Trainingsbücher „Mein Opti-Trimmbuch“ und „Opti-Regattatraining“. Zusätzlich entwickelte er das „Taktik Regatta-Spiel“.

Seine Schüler belegen die vorderen Plätzen bei deutschen und internationalen Meisterschaften.

Summary of Sporting Success

Peter was born in 1944 in Posen, graduated in 1964, and went on to study Sports at the DHfK in Leipzig.

During his studies he was a high performance sailor, and his successes included the title of National Champion of the GDR in the Quarter Ton Class and Three Quarter Ton Class, and Vice Champion in the Finn Dinghy class. He finished his studies of Sports in 1974. Since 1970 Peter has already been a trainer for various classes, which included Regional Trainer in Rostock and National Trainer in the GDR for the Junior classes OK Dinghy, 420 Class, Cadet, and Optimist Dinghy. He was also responsible for establishing and managing the high performance training centres throughout the GDR. After the reunion in 1990 and the resulting re-orientation, Peter decided to become an independent trainer. He founded a sailing school for targeted regatta training for dinghies. The focus is on the major junior class, the Optimist. Here the basics for the ensuing sailing career are laid down and developed.

Peter has written training literature including “My Optimist Trim Book”, “Optimist Regatta Training” and he has developed the “Regatta Tactics Game”.

His students are consistently achieving top rankings at German and International Championships.



Trimm Training
Allgemeine Voraussetzungen
Trainingseinheiten

TT
5 - 20

Training Trim
General Prerequisites
Laying Courses

Manöver Training
Black Box · Auswertung
Wenden · Halsen · Komplex

MT
21 - 48

Training Manoeuvres
Black Box · Analysing
Tacking · Gybing · Complex

Start Training
Land · Wasser · Peilen
Varianten

ST
49 - 66

Training Starts
Ashore · Aflot · Bearings
Variants

Kreuz Training
Trainingseinheiten
Allgemeine Betrachtungen

KT
67 - 78

Training Windward Beat
Training Variants
General Reflections

Taktik Training
Kreuz · Bojen · Raumwind
Vorwind

TT
79 - 99

Training Tactics
Beat · Marks · Reaching
Downwind



Trimm Training

TT2 Auslegen einer Kreuzstrecke

Der Abstand Luv - Leeboje sollte zwischen 100 und 200 m betragen.

Es ist ein Vorstartball (Vb) notwendig, damit jedes Boot mit dem gleichen Kurswinkel anläuft.

- ▶ Die Boote segeln mit Höchstgeschwindigkeit (fliegender Start) die Strecke ab.
- ▶ Die Wende erfolgt selbständig auf der Anliegeline.
- ▶ Die Zeitnahme erfolgt zwischen den beiden Bojen A und B, welche ca. 20° aus der Windrichtung liegen.
- ▶ Startfolge ca. alle 20 s

Die Reihenfolge wie bei T1 verändern.

Man sollte die Schüler nach drei versuchen umsteigen lassen. Nach dem Versuch mit einem anderen Boot kommt jeder beim Trainer vorbei und meldet seine Eindrücke über das Boot.

Vorteil dieser Trainingseinheit

- Wir erhalten vergleichbare Zeiten
- Die Segler lernen die Anliegeline besser treffen
- Die Segler werden durch den Vergleich des eigenen Bootes mit dem fremdem Boot stärker einbezogen.
- Wir trainieren gleichzeitig die Wende auf der Anliegeline

TrainingsZiel

Erkennen des Zusammenhanges zwischen Luvgerigkeit - Ruderdruck - Geschwindigkeitsgefühl, aber auch Technikfragen sollten beantwortet werden - z.B. Hängegurte, Pinnen- verlängerung, Travellereinrichtung, Mastbiegung usw.

Training Trim

TT2 Setting up a windward beat

The distance from leeward to windward mark should be about 100 to 200 metres.

A preparatory buoy (Vb) is required to make sure every boat is approaching the start mark at the same angle.

- ▶ The boats sail the test beat with maximum velocity (flying start).
- ▶ Sailors tack independently on the layline.
- ▶ Times are taken between the two buoys, which should be about 20° off windward.
- ▶ Starting sequence: about every 20 seconds

The sequence of boats should be altered as in TT1.

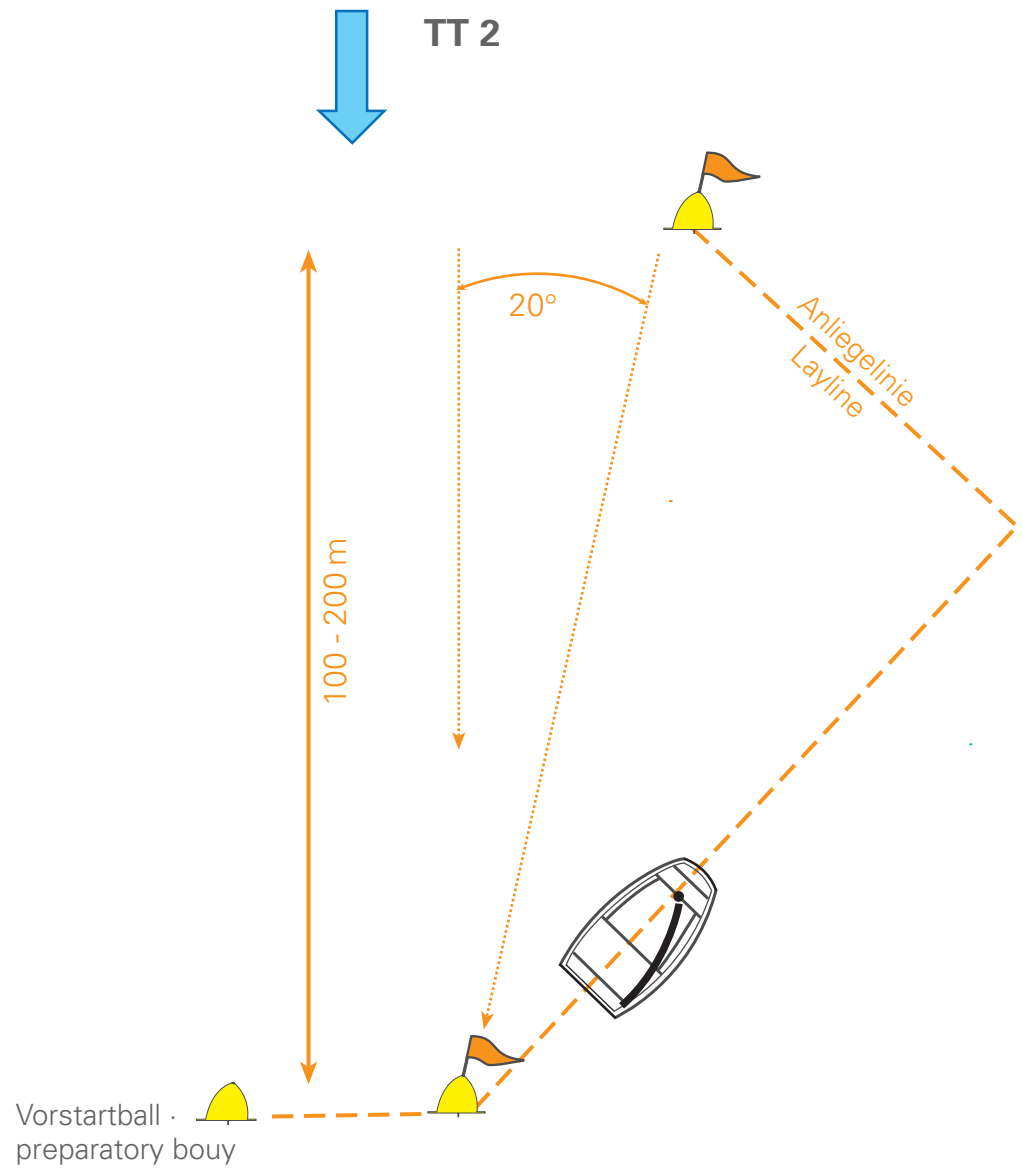
Let the participants swap boats after three trials. After the trial with a different boat, everyone should pass by the trainer to report their impressions about the boat.

Advantages of this training unit are

- You are obtaining comparable times
- The sailors learn to call the layline more accurately
- By swapping boats, the sailors are more involved in the comparison between their own and another boat.
- At the same time they are training the tack on the layline

Goal

Realising the interdependence of weatherhelm, pressure on tiller, and sensation of speed. Technical issues are to be considered as well, like hiking straps, tiller extension, traveller setup, mast curve etc.



MT 4 Wenden an der Bojenkette

Trainingsaufbau: Wir legen eine Bojenkette in Windrichtung aus. Der Bojen-abstand ist abhängig vom Niveau der Gruppe. Je besser die Gruppe ist, umso enger legen wir die Bojen. Opti-Gruppen beginnen bei 20 m und hören bei 10 m auf.

Regel für den Bojenabstand: Anfänger 10 mal, Fortgeschrittene 5 mal die Bootslänge ergibt den Bojenabstand.

Diese Bojenkette eignet sich gut zum Warmmachen nach dem Slippen. Wenn man dann noch eine Startlinie vor die Kette legt, können viele Manöverwettfahrten gesegelt werden. Sie wird auch auf dem Vorwindkurs benutzt, um die Halsen zu üben. Die Segler halsen an jeder Boje.

Mit einer seitwärts ausgelegten Boje (FH) segeln wir „Falsche Halsen“ zurück und an der FH wird die Halse durchgeführt.

Beobachtungsschwerpunkte

- zu starke, zu schwache Krängung vor und nach der Wende
- zu starkes Ruderlegen
- die Segel werden zu früh losgelassen
- Segel werden nach der Wende zu schnell dicht gezogen
- die Wende bzw. Halse wird nicht zum richtigen Zeitpunkt gemacht, oder/und die Welle wird dabei nicht beachtet.
- falsche Bewegungsabläufe beim Umgreifen
- Boot wird in der Wende nicht nach Luv gezogen
- zu frühes oder spätes An-den-Wind gehen nach der Wende
- wichtigstes Kriterium ist der Fahrt- bzw. Höhenverlust

MT 4 Tacking training on the buoy chain

Setup: A chain of marks is laid in windward direction. The distance between the buoys is dictated by the level of the group. The stronger the group, the closer the buoys can be together. In the Optimist you would start with 20m and shorten the gap down to a minimum of 10m.

Rule of thumb for the distance between the buoys: Use 10 times the boat length for beginners and 5 times the boat length for advanced sailors.

This chain is perfect for warming up after getting on the water. Then you just lay a start line at the bottom and you can already sail a bunch of manoeuvre races.

It can naturally also be used on the downwind to practice gybing. The sailors gybe on each mark.

With another buoy (FH) laid a little out to the side, you can let the students sail "on the leech" on the downwind with a gybe at the FH mark.

Focus

- too much or too little heel before and after the tack
- too much deflection of the rudder
- easing the sails too early
- sheeting the sails in too soon after the tack
- not timing the tack or gybe correctly, disregarding swell and waves
- wrong sequence of movements when changing hands
- lack of heeling the boat to windward during the tack
- luffing up to close hauled too early or too late after the tack
- the most important criterion is always the loss of speed and height.

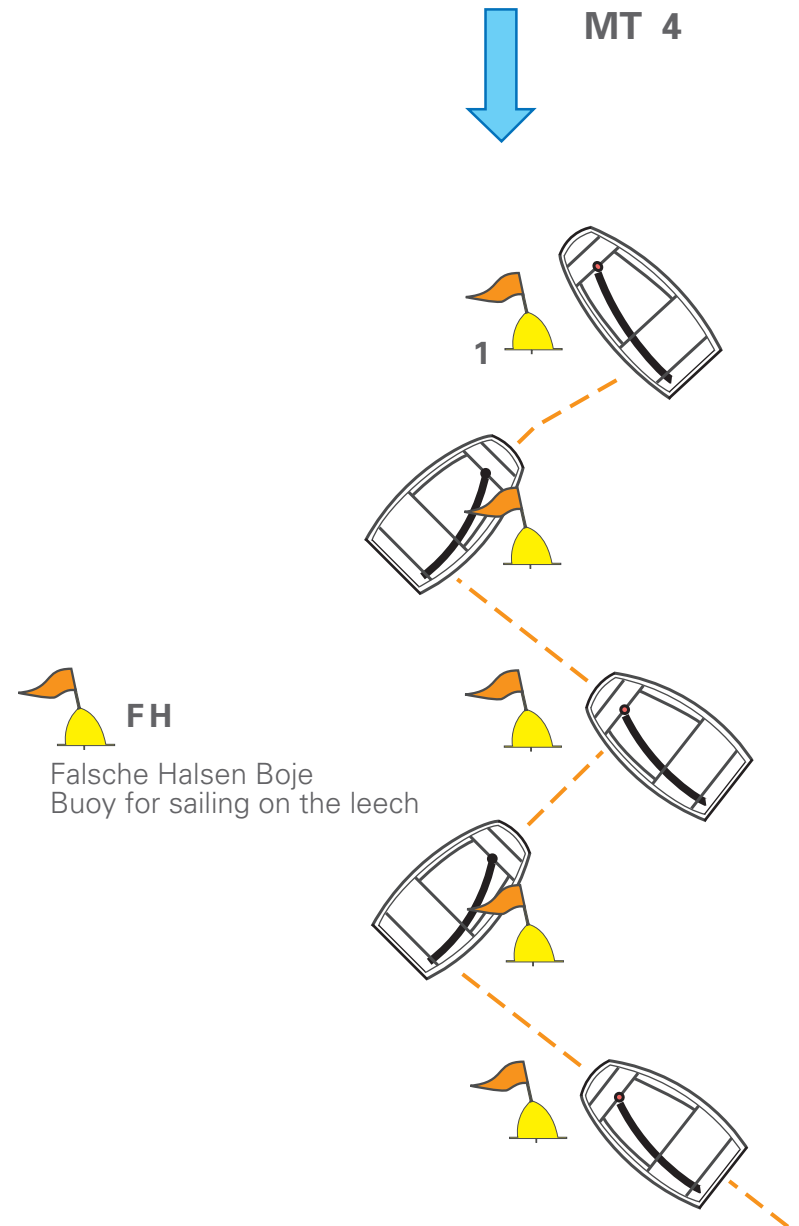


When comparing the sailors using this buoy chain, even kids that do not have the ideal weight for the Optimist can show what they are capable of. Using the stopwatch and single starts you obtain specific values. By tying up to a buoy or anchoring in the course, the trainer has the best chance of capturing the manoeuvres on a video camera. Even the placebo effect of a camera is quite remarkable.

In dieser Bojenkette können auch Kinder ohne ideales Optigewicht zeigen, was sie können. Mit Hilfe der Stoppuhr und Einzelstarts erhalten wir konkrete Werte.

Wenn sich der Trainer an einer Boje mitten in der Kette festmacht oder ankert, hat er die beste Möglichkeit, die Manöver mit der Videokamera aufzunehmen; selbst der Placeboeffekt einer Kamera ist enorm.

Extra Tipp / Extra hint



Taktik Training Kreuz · Training Tactics Beat

Wenn die Hälfte der Gruppe verstanden hat, was ein Streckbug ist, kann man mit dem taktischen Training beginnen.

TT K 1 Kreuzwende in Lee (siehe MT 5 · Seite 36)

TT K 2 Currywende

Grundregel der Taktik: Kreuze so, dass du dich immer zwischen dem Gegner und deinem Ziel befindest.

Damit nicht unmittelbar nach Rundung der Boje 3 gegen diese Regel verstoßen wird, segelt man in führender Position die „Curry-Wende“:

Das führende **Boot A** bleibt so lange auf dem Rundungsbug, bis es den gleichen Abstand zur Boje hat, wie der Verfolger **Boot B**.

- ▶ Das führende **Boot A** wendet und segelt auf dem neuen Bug, bis der Angreifer **Boot B** die Marke erreicht hat.
- ▶ Jetzt wendet **Boot A** zurück. Nun liegt **Boot A** in Luv voraus auf gleichem Bug. Der Wind kann jetzt drehen, **Boot A** wird immer vor **Boot B** bleiben.

Beim ersten Mal trainiert man diese Einheit als taktisches Einzelmanöver, indem die Boote im Abstand von 20 Bootslängen an die Boje segeln.

Bei dieser Gelegenheit kann man gleich erklären, dass bei Strömung (Wind und Strom eine Richtung) über 3m/s, sich der Abstand zum Verfolger ca. verdreifachen muss, um die Currywende ohne zu großem Verlust durchzuführen.

Beachte: Die erste Teilstrecke auf der Kreuz wird meist zu lang gesegelt, was durch den Geschwindigkeitsunterschied, zwischen Kreuz- und Raumkurs zu erklären ist.

Erkläre: Nach gelungener Currywende sollen die Segler sich ihre Position **zueinander** gut merken, damit auch auf der normalen Kreuz, nach Passieren des Gegners, ihre Position - in Luv und voraus- eingenommen wird.

As soon as half the group has understood what a positive tack is, you can start training tactics.

TT K 1 Crossing tack in leeward (see MT5, page 36)

TT K 2 Curry Tack

Basic rule of tactics: On the windward beat, make sure that you always remain between your opponent and your next mark.

To avoid breaking this rule immediately after rounding mark 3, a Curry Tack has to be sailed by the leading boat.

The leading **boat A** remains on the tack it was on when rounding until it has the same distance to the mark as the following **boat B**.

- ▶ The leading **boat A** tacks and sails the new tack until the attacking **boat B** reaches the mark.
- ▶ Now boat A tacks back, whereby **boat A** now sails in windward ahead on the same tack. Even if the wind shifts, boat A will always remain in front of **boat B**.

At first, this unit is trained in single file as a tactical manoeuvre. The boats approach the mark with a distance of 20 boat lengths between them.

Use this opportunity to explain that with current (Wind and current from the same direction) of more than 3 m/s, the distance to the attacker would have to be about triple to conduct a Curry Tack without major losses.

Note: The first part of the Curry Tack is often sailed too long, which is due to the difference in speed on the reach and the tack.

Explain: After a successful Curry Tack, the sailors should remember their **relative** positions so that even on a normal windward beat this same position – ahead to windward – will be taken up towards the opposition.



KT T2
↓

