

# **Drei Vereine - zwei Tage - ein Training**

## **Vereinsübergreifendes 420er-Training am Salzgittersee**

Schon länger bestand der Wunsch nach einem gemeinsamen Training der Vereine aus Braunschweig und Salzgitter, der dieses Jahr endlich umgesetzt wurde. So nutzten wir die letzten Ferientage (24./25.8.), um gemeinsam am Salzgittersee zu trainieren.

Schon am Sonntag begann das große Packen in Braunschweig und vier 420er der Naturfreunde wurden verladen, mit denen wir am folgenden Tag nach Salzgitter fuhren. Mit insgesamt 13 Teilnehmern und 6 Booten entstand so eine angenehme Gruppengröße.

Nach dem Aufbauen begann das Training am Montag mit einer ersten Wassereinheit, in dem der Fokus auf Manöver unter Spinnaker lag und die Teams in kurzen Up-and-down-Kursen ihre Technik verbessern konnten. Für den Nachmittag waren weitere Technikübungen geplant, doch als unerwartet starker Wind mit sehr kräftigen Böen aufzog, bestand das Ziel doch eher darin, dem Wetter zu trotzen, das Trapez auszunutzen und einfach Spaß zu haben. Dennoch mussten alle Teams mindestens einmal erfahren, dass auch Kentern ein Teil des Sports ist. Obwohl der Nachmittag uns einige Kraft abverlangt hatte, konnten wir nicht auf einen geselligen Spieleabend mit Football und Werwolf verzichten, mit dem wir den Tag ausklingen ließen.

Der Dienstag startete mit einem gemeinsamen Frühsport, bevor es dann mit allen Booten aufs Wasser ging. Selbst das Umsteigerteam, das zum ersten Mal mit einem 420er gesegelt ist und am ersten Tag vor dem Hafen das Boot kennengelernt hatte, kam am Dienstag schon mit auf den großen Teil des Sees. Dieser Tag war im Training dem Starten gewidmet, sodass wir vormittags mit Peilungsübungen an der Linie begannen. Nach der Trainingseinheit folgte eine kurze Theoriephase, in der wir u.a. verschiedene Starttaktiken kennenlernten, die uns auf die nächste Trainingseinheit vorbereiteten, in der wir in Übungsstarts die Möglichkeit hatten, diese Taktiken umzusetzen. Zum Abschluss folgten noch einige kurze Wettfahrten, in denen wir unter Beweis stellen konnten, was in den letzten Tagen erlernt wurde.

Die zwei Tage gingen wie im Flug vorbei und mit schönem Wind und einer tollen Gruppenatmosphäre hatten wir alle viel Spaß an Land und auf dem Wasser 😊

Vielen Dank auch noch einmal an unsere Trainerinnen Annette und Ellen für die schönen und praxisorientierten Trainingseinheiten.

Nicole Seyffert