



Training mit Stefan de Vries vom 7. Juni bis 9. Juni 2019 am Mattsee

Wer schon am Donnerstag am Nachmittag Zeit hatte, fand sich zu einem „Meet and Greet“ mit Stefan zum Boots Aufbau ein und zu einem kurzen Check, ob die grundsätzliche Funktionalität seines Bootes – egal ob „Jogurtbecher“ oder „Holzwurm“ - den Vorstellungen des Trainers entspricht. Stefan hielt sich mit globalen Aussagen wie: „Das geht so gar nicht“ oder: „Das musst du unbedingt ändern“ dezent zurück und motivierte seine Schützlinge, indem er sich vor allem das Boot in Zusammenhang mit dem Mast und dem Segel näher betrachtete, kontrollierte, ob der Segeltrimm funktionieren kann und alles Weitere auf den nächsten Tag und damit auf das Wasser verschob.

Am Freitag wurde zuerst sehr professionell der Inhalt des Trainings erklärt bzw. erarbeitet, sodass wir für das Wassertraining den richtigen Ablauf der Handgriffe „STRUCTURE“ für das Luv- und Leetonnen-Manöver intus hatten.

Nachdem dann alle sieben Teilnehmer (fünf auf Polyester-Rümpfen und zwei auf klassischen Holz-Booten) vollzählig anwesend waren, ging es bei zwei bis drei Windstärken aufs Wasser zum Training und jeder konnte versuchen das theoretisch Gehörte und hoffentlich auch gut Gemarkte entsprechend in die Praxis umzusetzen.

Die Mittagspause wurde von den Teilnehmern zur Besprechung des Erlebten genutzt.

An Nachmittag lag der Schwerpunkt des Trainings bei der Durchführung der Manöver Wende und Halse. Nachdem der Wind etwas aufgefrischt hatte, gab es materialbedingt einige Ausfälle.



Am Samstag in der Früh wurde wieder in bekannter Manier der bevorstehende

Trainingsschwerpunkt – „GENERAL TRIM“ und „SPEED VS. HÖHE“ - erarbeitet. Der Wind entsprach am Vormittag der Stärke vom Vortag, kam aber diesmal aus westlicher Richtung. In zwei Zweier- und einer

Dreier-Gruppe machte man sich daran, die Geschwindigkeit und die Höhe, welche man segeln konnte, zu vergleichen.



Da uns am Nachmittag nach der Mittagspause der Wind nicht wohlgesonnen war, wurde als erstes ein kurzes Videostudium der von Stefan bis dato aufgenommen Videos gemacht. Danach hatte Stefan die Idee, den Segeltrimm mittels „O-Jolle in the gras“ weiter zu vertiefen. Dazu wurde die O-Jolle unseres



Klassensekretärs kurzer Hand auf die Wiese gelegt und „gekentert“. In dieser Position zeigte uns Stefan, wie sich die einzelnen Trimmeinrichtungen auf das Segel bezüglich Tiefe des Bauchs und Position der Tiefe des Segelbauchs auswirken bzw. wie sie sich beeinflussen lassen. Dies ließ sich auf diese Art und Weise perfekt zeigen und besprechen.

Am dritten und letzten Tag stand dann noch die Taktik am Programm – zuerst theoretisch und dann mit Startübungen und kurzen Wettfahrten am Wasser. Diesmal bei leichterem Wind, der wie am ersten Tag aus Ost kam.

Zusammenfassend kann man sagen, dass das Training durch einen sowohl fachlich als auch menschlich sehr kompetenten Trainer durchgeführt wurde, der Mattsee sich für das Training von seiner besten Seite zeigte und auch die Organisation des Training durch die Klassenvereinigung kaum besser hätte sein können – danke!

Sollte es, wie geplant, nächstes Jahr wieder ein Training mit Stefan de Vries geben, dann kann ich nur jedem raten an diesem teilzunehmen, denn neben dem Sportlichen kam auch das Gesellschaftliche nicht zu kurz und wie ich den Aussagen der Teilnehmer entnehmen konnte, hatten alle viel Spaß und jeder einzelne konnte auf seglerischer Ebene Fortschritte erzielen.



Mast- und Schotbruch,

Markus Mosing (AUT 101)

Zur Person Stefan de Vries:

- Mehrfacher holländischer Meister in Opti, Laser und Finn.
- Top ten Ergebnisse bei Finn Weltmeisterschaften
- achtfacher Deutscher Meister O-Jolle
- dreifacher Holländischer Meister O-Jolle
- Europameister O-Jolle
- Seit 2007 professioneller Trainer für Holland und Estland
- Diverse erfolgreiche Olympia-Kampagnen
- Aktuell Cheftrainer Fenerbahce Dogus Sailing Team (Türkei)

