

## J70 Training für SGU-Team am Reschensee

Das SGU-Team, das an der Qualifikations-Regatta zur 2. Segelbundesliga teilnehmen wird, absolvierte vom 26. bis 28. August ein J70-Training. Trainer war Roman Koch, der Doppel-Weltmeister im Soling. Zusammen mit 4 anderen Teams fand dieses Training am Reschensee statt. Der Lindauer Segelclub stellte uns seine zweite J70 zur Verfügung. Herzlichen Dank dafür!

Durch die Lage des Reschensees am Alpenhauptkamm gibt es fast immer Wind. Wir hatten an den drei Tagen 3-5 Windstärken aus Süd oder Nord, aber Samstag früh auch etwas Flaute. Die Temperaturen dort oben waren an diesem sehr heißen Wochenende auch angenehmer.

Das Training war so aufgebaut, dass drei Starts hintereinander erfolgten und nach dem dritten Start ein Up-and-Down gesegelt wurde. So wurden viele Starts, Tonnen-Manöver und Taktik geübt. Roman fuhr mit dem Schlauchboot mit, gab teilweise sofort Feedback, und filmte alles für die Nachbesprechung. Freitag am Spätnachmittag und Samstag früh wurde für die Video-Analyse der bisherigen Manöver genutzt, sowie für die Regelkunde.

Es hat allen Beteiligten sehr viel Spaß gemacht und alle haben viel gelernt.



