

ZHS MÜNCHEN

# GRUNDSCHULE WINDSURFEN



# Vorwort

Aufsteigen, das Segel hochziehen und losfahren: Das Erlernen des Windsurfens ist leichter als man denkt und macht Spaß. Mit breiten Boards, anfängertauglichen Riggs und der Betreuung durch kompetente und qualifizierte Lehrer des Hochschulsports geht es schnell und einfach.

Der Lehrplan ist wie ein Kochbuch aufgebaut, nach dem Motto: „Man nehme ...“ werden erst die Grundlagen wie Knoten und Teile gezeigt, dann geht es Schritt für Schritt weiter, bis das Windsurfen beherrscht ist.

Er enthält alle theoretischen Kenntnisse und demonstriert die praktischen Fertigkeiten, die für das Erlernen des Windsurfens bis zur Leistungsstufe 1 (siehe Infoheft Windsurfen) nötig sind.

Bei den Bewegungsabläufen, die in Bildreihen dargestellt werden, wird empfohlen, sich in die Person auf den Abbildungen zu versetzen und die Manöver im Geiste mitzufahren. Dies hilft im Sinne eines mentalen Lernens und beschleunigt so den Weg zum guten Windsurfer.

Wie schon häufig gehört und gelesen, so gilt auch hier: „Es gibt nichts Gutes, außer man tut es!“ In diesem Sinne „auf zum Wasser, rauf auf's Brett!“

## **Was benötigt man, um das Windsurfen zu erlernen?**

Man muss schwimmen können, darf, gerade beim Windsurfen, nicht wasserscheu sein, sich auch durch schlechtes Wetter nicht abschrecken lassen, muss beherzt zugreifen wollen und begierig sein, Neues zu erleben und ein neue Sprache, hier die Begriffe rund um diesen Sport, zu erlernen.

Das Windsurfen ist auch für den nur mäßig fiten Anfänger geeignet. Später wird man gerade bei höheren Windstärken die Belastung von Händen und Rücken auf ein »Trapez« verlagern, mit dem man kraftsparend und ausdauernd auf dem Wasser seinen Spaß haben kann.

Diese Grundschule ist hauptsächlich als „Gebrauchsanleitung“ für den Windsurfunterricht am Segelzentrum des Zentralen Hochschulsports der TU München geschrieben worden. Dies bedeutet, dass zum einen in der Thematik und Bandbreite nicht alles abgedeckt werden wird. Dafür gibt es weiterführende Literatur.

Zum anderen ist die Reihenfolge der Kapitel mit der Absicht angeordnet, als kursbegleitende Lektüre die Reihenfolge des Erlernens der Grundlagen, der Grundmanöver und der Theorie so nachzuvollziehen, wie es im Unterricht gehandhabt wird.

Im Sinne eines Kochbuches werden die Zutaten - „Man nehme ...!“ – genannt und die Abläufe - „Zunächst wird ...“ - der Manöver dargestellt. Das Ganze ist mit Fotos und Zeichnungen garniert.

Der Lehrplan enthält alle Basismanöver sowie kurze, verständliche Abschnitte zu Segeltheorie, Sicherheit, Gesetzeskunde und Ausweichregeln, Bekleidung, Brett- und Segelkunde und nicht zuletzt die Knotenkunde.

Da viele Fachbegriffe neu sind, wird im Text ein neuer Begriff in Anführungszeichen gesetzt werden, so wird z.B. eine Schnur als »Bändsel« bezeichnet.

Aus dem Beschriebenen wird deutlich, dass dieses Buch sich an Windsurfanfänger und wenig Geübte wendet.

Mit dem Aufsteigen auf sein Windsurfboard sollte man Anspannung und Hektik an Land zurück lassen und sich nur noch auf die Beschäftigung mit dem Wind und den Wellen konzentrieren. Dabei vergisst man schnell alle Probleme und sonstigen Stress.

Man wird die Erkenntnis gewinnen, dass man als Wassersportler nicht allein ist, sondern im Gegenteil von Seglern, Schwimmern, Windsurfern und Motorbootfahrern umgeben sein kann, auf die man Rücksicht nehmen muss, auf deren Hilfe man aber auch angewiesen sein kann. Auch die Elemente lehren einen Demut, da sie nicht immer im gewünschten Sinne „funktionieren“ und man sich ihnen

anpassen muss. Sei es, dass man die passende Bekleidung benötigt oder nur durch mühsames „Aufkreuzen“ statt auf geradem Wege an sein Ziel kommt.

Ein Hinweis sei noch angebracht: Vieles ist so dargestellt, dass noch „Interpretationsspielraum“ vorhanden ist. Dies ist geschehen, um die Abläufe einfach zu halten und den Leser/Windsurfschüler nicht in ein Korsett zu zwingen. Manches andere ist sehr genau beschrieben, weil der Autor von der Notwendigkeit einer detaillierten Darstellung überzeugt gewesen ist.

Im Text befinden sich Anmerkungen, die durch eines der gezeigten Piktogramme hervorgehoben sind.



Dieses Zeichen steht für wichtige Hinweise, deren Missachtung kritische Situationen oder Verletzungen zur Folge haben können.



Dieses Zeichen steht für technische Informationen.



Dieses Zeichen steht für Informationen, die ‚Insider‘ interessieren könnten.



Dieses Zeichen steht für einen Hinweis, den man beachten sollte.



# Inhalt

|  |    |
|--|----|
| Vorwort .....  | 2  |
| Anreise, Plan des Wassersportplatzes, Treffpunkt der Windsurfer .....                | 5  |
| Erste Knoten .....   | 6  |
| Bekleidung und Ausrüstung beim Windsurfen .....                                      | 7  |
| Brett und Rigg .....   | 8  |
| Bretttragen, Paddeln .....   | 9  |
| Riggtragen, Rigggewöhnung .....  | 10 |
| Zusammenbau von Brett und Rigg, Paddeln mit dem Rigg .....                           | 11 |
| Segel aufholen, Grundstellung, 180°-Grad-Drehung .....                               | 12 |
| Starten, Sturz ins Wasser .....  | 13 |
| Fahrstellung, Fieren und Dichtholen, Steuern .....                                   | 14 |
| Wenden .....   | 15 |
| Halsen .....   | 17 |
| Kreuzen, Manöverkreis, Inselbildung .....  | 18 |
| Kurse zum Wind, Segeltheorie .....   | 19 |
| Kräfte an Brett und Rigg; Sicherheit - Notstopp, Ausweichen .....                    | 20 |
| Ausweichen von Segelfahrzeugen und Maschinenfahrzeugen .....                         | 21 |
| Schallsignale von Schiffen, Wachsamkeit auf dem Wasser .....                         | 22 |
| Kleine Surfanzugkunde, Tipp zur Ausrüstungskontrolle .....                           | 23 |
| Sicherheit - Allein aufs Wasser, Gezeiten, Strömungen, Notsignal, Umweltschutz ..... | 24 |
| Grundlegende Begriffe für Windsurfanfänger - Eine Zusammenfassung .....              | 25 |



## Anreise zum Wassersportplatz in Starnberg

### Mit öffentlichen Verkehrsmitteln

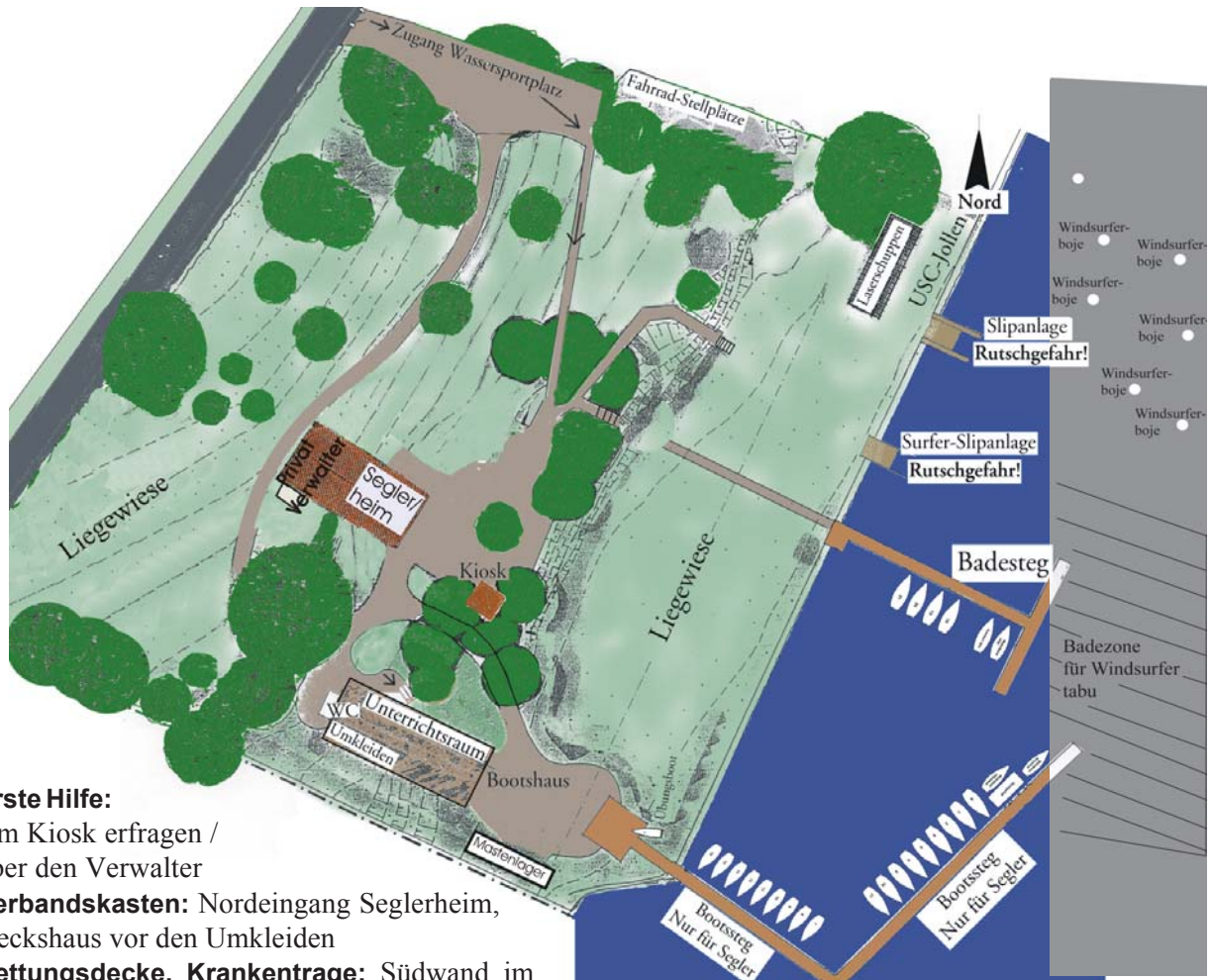
S-Bahn „S 6“ bis Starnberg-Bahnhof, dann Fußweg von ca. 10 Minuten entlang der Seepromenade nach Süden. Die S-Bahn benötigt ab Marienplatz ca. 35 Minuten, sie fährt im 20 Minuten-Takt. Günstig sind Single-Tageskarten XXL die Einzelfahrt mit der Streifenkarte.

### Mit dem Auto

Autobahn Garmisch, Abfahrt Starnberg, der Hauptstraße folgend auf die Possenhofener Str. fahren (halblinks abbiegen bei der Kreuzung Söckinger Str.), bei der nächstmöglichen Durchfahrt unter den Bahngleisen hindurch und dann nach rechts in den „Unterer Seeweg“ einbiegen.

Achtung: Nur begrenzte Parkmöglichkeiten am „Unterer Seeweg“.

### Plan des Wassersportplatzes und des Schulungsbereiches



#### Erste Hilfe:

Am Kiosk erfragen /  
über den Verwalter

**Verbandskasten:** Nordeingang Seglerheim,  
Deckshaus vor den Umkleiden

**Rettungsdecke, Krankentrage:** Südwand im  
Seglerheim neben dem Schrank

**Feuerlöscher:** Im Seglerheim, am Kiosk; im Deckshaus (Unterrichtsraum des  
Bootshauses), im Bootshaus

**Wettermonitor:** Im „Deckshaus“ des Bootshauses, links neben dem großen Fenster.

#### Treffpunkt der Windsurfer

Die Windsurfer treffen sich meist auf der Terrasse, wo auch der Lehrer wartet. Wer sich nicht auskennt, fragt am besten nach den Windsurfern. Die Einlasskontrolle, die Kioskbedienung oder der Verwalter sind immer eine gute Informationsquelle.

Viele Teilnehmer bilden nach dem ersten Tag Fahrgemeinschaften, um so Kosten und Zeit zu sparen. Wer mit der S-Bahn nach Starnberg und zurück fährt, sollte sich überlegen, ob nicht eine Tageskarte preislich günstiger ist als eine Streifenkarte.

Der Kursleiter wird zunächst die Anwesenheit feststellen, die Verhaltensrichtlinien verkünden, dann alle Teilnehmer eine Bestätigung unterschreiben lassen, dass sie sportgesund sind, und anschließend mit dem Kursprogramm beginnen.



# Erste Knoten

Niemand kann sich ein Windsurfbrett ohne Tauwerk und Knoten vorstellen. Für den Anfänger ist ea aber eine neue und zu Beginn der Windsurfkarriere unüberschaubar Welt.

Für den Einstieg reichen die in diesem Kapitel vorgestellten Knoten völlig aus.

Seemännische Knoten zeichnen sich durch folgende Eigenschaften aus:

- Sie lassen sich schnell anfertigen
- Sie halten sehr gut
- Sie lassen sich leicht wieder lösen

Wassersportler haben ihre eigenen Begriffe für das Tauwerk: Ein Stück Tauwerk selbst wird als »Leine« oder »Ende« bezeichnet. Ein »Ende« hat zwei Endstücke, die »Tampen« benannt werden. Ein recht kurzes Stück Tauwerk wird auch als »Tampen« bezeichnet. Eine dünnes und kurzes Stück Tauwerk ist ein »Bändsel«.

## Knoten

Bevor es an die Knoten geht, müssen noch ein paar weitere Begriffe eingeführt werden:

Das »Ende«, welches irgendwo festgemacht ist, wird als »stehende Part«, das »Ende«, das locker und frei ist und mit dem man einen Knoten anfertigt, wird als »lose Part« bezeichnet.

Knoten sind sehr häufig eine Verbindung von einer sog. »Bucht« und einem »Auge«, die sich »bekneifen«.



## Der Achtknoten

Dieser »Stopperknoten« hat fast die Form einer „8“ und soll verhindern, dass ein Tampen durch eine Führung oder Öffnung herausrutscht, »ausrauscht«.



Ein Auge legen, einmal hinten herum und durchstecken =

Achtknoten

## Der Kreuzknoten

Mit ihm werden zwei gleich dicke Enden/Bändsel verbunden. Man knotet erst einen »Überhandschlag« und dann weiter nach der Regel: „Oben bleibt oben, unten bleibt unten“. Beide Tampen müssen immer an der gleichen Seite liegen.



Überhandschlag

„Oben bleibt oben, ...“

Kreuzknoten

Er wird z.B. zum Verknoten der Reffbändsel benutzt; Segler binden sich gern damit die Schuhe zu, allerdings legen sie ihn dann auf »Slip« (= Schleife).

## Der Halbe Schlag

Er wird benutzt, um entweder einen »Webleinstek« zu knoten oder Tauwerk am Gabelbaum oder Mastfuß aufzuräumen.



Halber Schlag

Webleinstek

lose Part über

lose Part unter zweiter

stehende Part legen

Wicklung

durchstecken

## Der Palstek

Dieser ist ein universeller Knoten, der die Form eines großen Auges hat und sich nicht zuzieht. Mit ihm kann man sein Board an einen Pfahl (»Poller«) festmachen, die Schleppleine um den Mast knoten oder seine Trimmschot am Segel anknoten.



lose Part

kleines Auge bilden durchstecken

lose Part um feste

Part herum führen

Palstek

# ***Bekleidung und Ausrüstung beim Windsurfen***

Das Wetter ist nicht immer so, dass man nur bei Sonnenschein und milder Brise über das Wasser gleitet, sondern es kann auch ziemlich unangenehm sein. Gerade dann sollte die richtige Bekleidung dafür sorgen, dass man sich nicht dauernd fragt, was man bei diesem Wetter auf dem Wasser macht, sondern ungeschmälerte Freude am Windsurfen hat.

Seit vielen Jahren gehört die Neoprenbekleidung zum Windsurfen dazu, besonders in unseren Breiten. Gerade wenn man noch viel ins Wasser fällt, schützt die in den Poren enthaltene Luft vor Auskühlung. Für den Unterricht am Segelzentrum werden »Long John« (= eine Art hochgeschnittene Latzhose) und die dazu passende Jacke gestellt. Sie sollten am Körper anliegen, ohne eng zu wirken. Der Surflehrer wird bei der Größenauswahl gerne helfen.

Hilfreich sind Surfschuhe, es tun aber auch Sportschuhe, damit man beim Sprung/Fall ins Wasser sich nicht an den Füßen verletzen kann.

## ***Bekleidungstipps für sonnige Tage***

Durch die Reflektion der Sonne auf den Wellenkämmen wirkt die Strahlung deutlich stärker als an Land. Für einen Wassersportler selbstverständlich ist der Schutz der Haut und der Augen. Den Kopf kann man mit einem Hut, einer „Cap“ oder einer Mütze vor der Sonneneinstrahlung schützen. Die Sonnenbrille tut dies für die Augen, diese mit einem Brillenbändel (beim Surflehrer erfragen) gegen Verlust sichern! Lange Haare lassen sich mit einem Haarband bändigen.

Um ein Rutschen auf dem Brett zu verhindern, darf nur fettfreier Sonnenschutz verwendet werden. Wenn dieser einen hohen Schutzfaktor hat und noch wasserfest und schweißfest ist, erfüllt er alle Ansprüche. Die Lippen sind ebenfalls sehr empfindlich, sie schützt man mit einem Lippenstift mit Sonnenschutzfaktor.

Schmuck hat beim Windsurfen nichts zu suchen, Uhren, Ketten, Ringe, Armreifen, Piercings und Ohrringe sind nicht nur eine Gefahr für die Träger/innen, sondern können auch z.B. bei Manövern verloren gehen.

## ***Persönliche Sicherheit***

Ein wichtiger Ausrüstungsgegenstand für die Sicherheit ist eine Life-Vest oder Regattaweste.

**Bei allen ZHS Windsurfkursen ist das Tragen Life-Vests oder Restubes Pflicht!**

Eine Auftriebsweste kann auch das Erlernen des Wasserstarts erleichtern.

## ***Ins Wasser fallen***

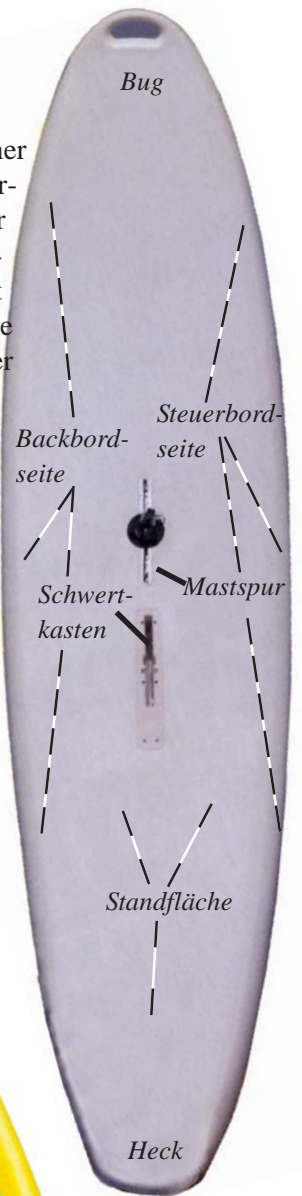
Der „Normalfall“ beim Erlernen. Bei tiefem Wasser kann man beliebig eintauchen, doch bei flachem Wasser (zum Beispiel im Surferbojenbereich) muss man flach „aufschlagen“, um nicht tief einzutauchen und durch Steine am Grund o.ä. Verletzungen zu erleiden.

# Ausrüstung

## Das Windsurfbrett

Das Windsurfbrett oder Windsurfboard ist für Anfänger ein großes, stabiles und daher auch relativ schweres Gerät. In das Brett ist eine Mastspur eingebaut, in die das Unter- teil des Mastfußes eingeschraubt ist. Kurz dahinter ist der Schwertknauf zu sehen, der nach vorne zeigt, wenn das Schwert eingeklappt, im Rumpf des Brettes verschwunden ist. Zeigt der Knauf nach hinten, ist das Schwert ausgeklappt und weist senkrecht nach unten – sichtbar an der Unterseite – und sorgt dafür, dass das Brett nur eine geringe »Abdrift« (= ein „seitliches Abtreiben im Wasser“) hat. Ebenfalls an der Unterseite befindet sich am hinteren Ende des Brettes (am Heck) eine kleine Flosse, die »Finne«. Sie sorgt für Kursstabilität.

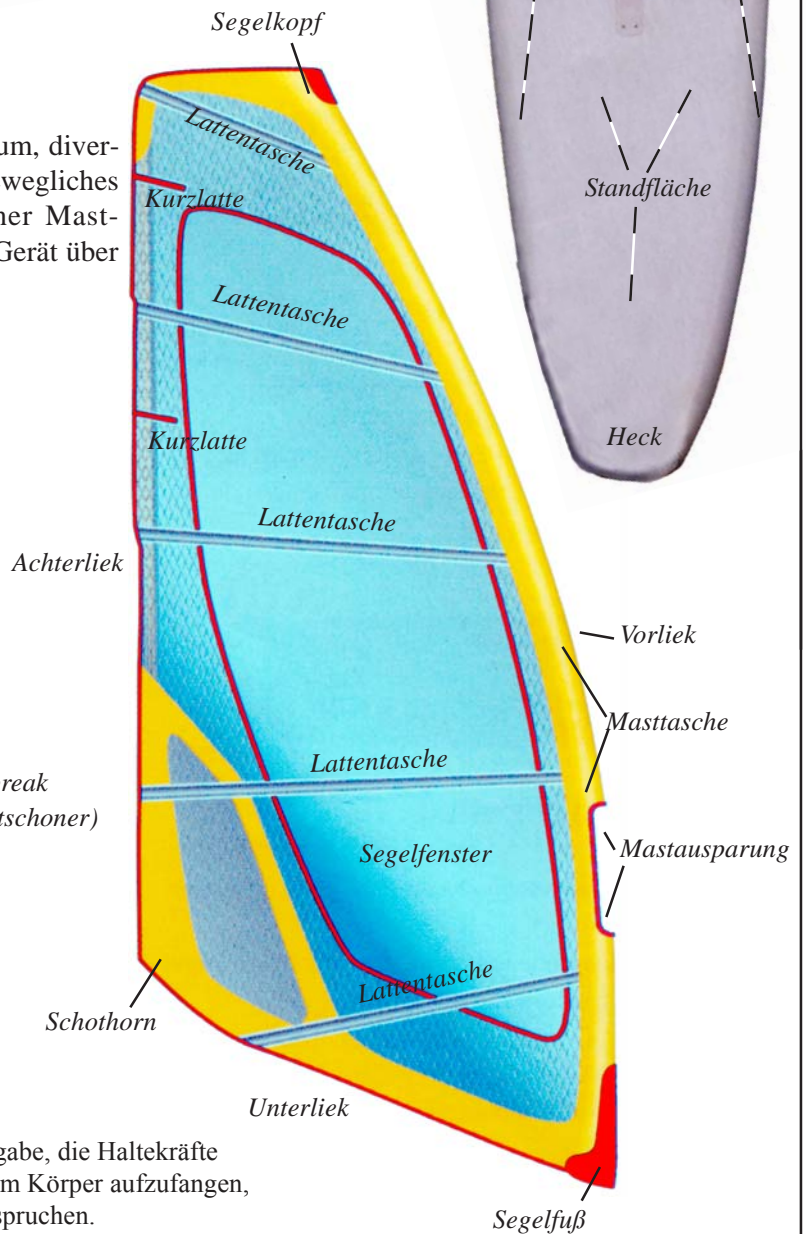
Oben auf dem Brett ist die »Standfläche«, an der Unterseite befindet sich die »Lauf- fläche«.



## Das Rigg

Das Rigg besteht aus Segel, Mast, Gabelbaum, diver- sen Leinen und dem Powerjoint (allseits bewegliches Gelenk) mit dem Mastfuß, eventuell einer Mast- verlängerung, kurz: aus allem, was sich an Gerät über der Brettoberkante befindet.

## Riggzubehör



## Trapez

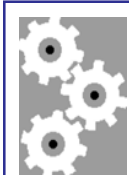


Das Trapez hat die Aufgabe, die Haltekräfte des Segels direkt mit dem Körper aufzufangen, ohne die Arme zu beanspruchen. Surfen im Trapez spart Kraft und erlaubt es euch, auch bei viel Wind mit großen Segeln zu surfen.



Die fertig aufgebauten Riggs werden vor dem Windsurfen und in den Pausen im Riggständer aufgehängt.

Zum Simulieren der Riggbewegungen und Drehungen des Brettes wird häufig ein »Simulator« verwendet, auf dem ein Windsurfbrett befestigt ist. Sein Vorteil liegt in der direkten und nahen Betreuung und dem ruhig liegenden aber beweglichen Brett. Der Lehrer kann vor der Gruppe demonstrieren und die Teilnehmer können üben ohne nass zu werden.



Die nächsten zwei Lernschritte können je nach Situation oder Wind und Wetter in der beschriebenen oder umgekehrten Reihenfolge folgen.



## Brettgewöhnung

Nach dem Anziehen des Neoprenanzuges geht der Lehrer mit allen Teilnehmern zum Brettständer und gibt die Bretter aus. Da die Bretter, wie erwähnt, ziemlich schwer sind, ist es sinnvoll, diese zu zweit zu tragen. Dazu wird das Brett hochkant genommen und von einer Person am Bug, von der anderen am Heck gefasst und unter dem Arm zum Wasser getragen. Sportliche Teilnehmer können das Brett auch wie im Bild hochkant mit eingeklapptem Schwert tragen.



*Allein trägt man das Brett am Schwertknauf*

Die Bretter werden über den Surfer / Jollenslip (Vorsicht, sehr rutschig!) zu Wasser gebracht. Man kniet oder legt sich auf das Brett und paddelt zum tiefen Wasser.



*Paddeln in Bauchlage*

Dort werden die Übungen zur Brettgewöhnung durchgeführt. Nach dem Ausklappen des Schwerts (Knauf nach hinten) stellt man sich hin. Dann kann:

- das Brett um die Querachse gekippt werden
- etwas zum Bug oder Heck hin gegangen werden
- man sich um die eigene Achse drehen
- man das Brett mit einem Partner tauschen
- man die Bretter in der Gruppe durchtauschen

Ziel des Ganzen ist, das Gleichgewicht zu entwickeln und zu erkennen, dass die Bretter zwar wackelig sind, sich dennoch gutmütig verhalten, wenn sie mal falsch belastet werden.



*Kniend paddeln*

## Rigggewöhnung

### Rigg tragen

Nach Erhalt des Riggs muss dieses vom Schuppen zum Startplatz getragen werden. Damit der Wind einem das Rigg nicht unkontrolliert umschlagen kann, sollte man wissen, wie es sich am leichtesten tragen lässt.



*Geht man vom Wind weg, lässt es sich ganz bequem vor dem Bauch tragen, einem Bauchladen nicht unähnlich.*



Beim Tragen muss man bedenken, dass auf Grund der Mastlänge (ca. 4, 60 m) man besondere Sorgfalt walten lassen muss, um Badegäste und sonstige Nutzer des Wassersportplatzes weder zu belästigen noch zu gefährden.



*Bewegt man sich gegen den Wind, trägt man es mit dem Mastfuß gegen den Wind über dem Kopf (oder legt sich das Segel auf den Kopf) und hält es mit einer Hand am Mast, mit der anderen am Gabelbaum.*

*Eine weitere Methode ist das Tragen des senkrechten Riggs auf einer Hand, mit dem Mastfuß gegen den Wind.*



*Detail der Handhaltung*



### Winderkennung

Schon beim Rigg tragen und später, z.B. vor dem Segel aufholen, muss sich der Windsurfer im Klaren sein, wo der Wind herkommt. Ein Blick auf die Wolken, die an Bojen liegenden Boote, das auswehende Rigg oder Flaggen zeigen ihm, wo »Luv« (die Seite, wo der Wind **her**weht) und »Lee« (die Seite, wo der Wind **hin**weht) sind. Gerade Neulinge sollten immer wieder schauen, von wo der Wind weht, um sich über die richtige Seite zum Segelaufholen und die Fahrtrichtungen klar zu werden.

### Rigggewöhnung

Die Riggs werden an Land auf die Mastfüße gestellt und dann ins Gleichgewicht gestellt (dieses Ziel ist erreicht, wenn es sich ganz leicht, z.B. mit zwei Fingern halten lässt). Dann kann man:

- zur Kontrolle das Rigg kurz loslassen (zusätzlich in die Hände klatschen, eine Körperdrehung vollführen, kurz abhocken)
- mit einem Partner den Platz tauschen
- den Start simulieren
- das Rigg an den Wind holen (»dicht holen«) und wieder weglassen (»fieren«)

Nach diesen Vorübungen geht es zum Simulator. Dort wird ein Rigg befestigt und die Lehrkraft wird die ersten Schritte zum Erlernen des Windsurfens zeigen.

Nachdem die ersten Manöver auf dem Simulator gelernt worden sind, geht es aufs Wasser.



### Zusammenbau von Brett und Rigg

Das Rigg wird immer als Erstes ins Wasser gebracht - ein Rigg liegt im Wasser und treibt nicht weg. Das Brett dagegen wird sehr leicht vom Wind abgetrieben.



*Erst das Segel ....*



*... danach das Brett ins Wasser*

Dann folgt das Brett. Jetzt wird der Mastfuß in die Mastfußaufnahme gesteckt und die Sicherung in den Mastfuß hineingeschoben. Hat man dabei Schwierigkeiten, so lässt man sich helfen. Durch einen kurzen Zug am Mastfuß überzeugt man sich von der festen Verbindung. Die Bretter sind mit unterschiedlichen Systemen ausgestattet, bitte den Surflehrer um Rat und Hilfe fragen, welcher Mastfuß auf welches Brett gehört.



*Bei weichen Powerjoints kann man den Mastfuß leicht umbiegen Ist der Powerjoint sehr steif, klappt man des Brett hoch*

### Hinauspaddeln

Nachdem der Lehrer angekündigt hat, wo der Treffpunkt sein wird, legt man das Rigg auf das Brett und paddelt entweder zu den Windsurferbojen und macht das Brett dort mit einem Palstek fest oder paddelt in den Bereich mit tieferem Wasser.



Beim Fahren in Ufernähe sollte man sich unbedingt von den Badegästen und Fahrzeugen fernhalten. Gerät man in deren Nähe, sollte man sein Rigg vorsichtig ablegen und wieder in freies Wasser hinaus-paddeln.



Achtung: Das Rigg ist rund 4,60 m hoch und damit hat es einen entsprechenden Fallradius. Der Badebereich des Wassersportplatzes - um den Badesteg/T-Steg herum - ist für Windsurfer tabu!

## Segel aufholen



*Beginn des Aufholens*

Sobald das Rigg etwas angehoben wurde und das Wasser abgelaufen ist, wird es leichter und man legt sich nicht mehr ganz so weit hinaus. Nun wird Hand über Hand das Rigg zügig komplett aufgeholt und der Mast mit einer oder beiden Händen ergriffen. Damit hat man die »Grundstellung« erreicht



Das Rigg sollte zum Aufholen immer in Lee liegen. Beim Hochziehen sollte man darauf achten, dass sich der Mast immer rechtwinklig zum Brett befindet. Nötigenfalls durch einen schrägen Zug zum Bug oder Heck korrigieren.



*Jetzt wird das Rigg schon leichter*

## Grundstellung

Diese Position ist die Ausgangsstellung für den folgenden Start, aber auch zum Warten, kurzem Pausieren und Überlegen. Dabei weht das Rigg nach Lee aus, das Brett hat eine Stellung von 90° zum Rigg und die Wellen laufen dabei quer unter Brett hindurch.

## 180°-Grad-Drehung /Ausrichten des Brettes

Sofern die Grundstellung noch nicht erreicht ist oder das Brett komplett gedreht werden soll, wird das Rigg seitlich an den Wind angelehnt. Als Folge füllt sich das Segel mit Wind, es wirkt dann die Windkraft auf das Brett und es wird drehen. Der Surfer geht dabei in kleinen Schritten um den Mast herum gehen, sodass sein Rücken immer zum Wind und die Fußspitzen zum Schothorn zeigen. Zum Stoppen der Drehung wird das Rigg wieder senkrecht gehalten.





## Starten und Fahrposition

Als erstes schaut man nach vorn und überprüft, ob man freien Weg hat. Es ist wie beim Ausparken mit dem Auto.



*Start - Segel nach Luv ziehen*

Nun wird zunächst der hintere Fuß hinter das Schwert gesetzt, der vordere Fuß wird leicht nach vorne gedreht und leicht zurückgenommen, damit das Rigg am Unterschenkel nicht anstoßen kann. Die hintere Hand lässt den Mast los, mit der vorderen Hand (jetzt die »Masthand«) wird der Mast am Körper vorbei nach vorne und Luv gezogen, bis es im Gleichgewicht ist und sich leicht anfühlt (siehe Rigggewöhnung).

Jetzt greift die hintere Hand (sie wird zur »Segelhand«) den Gabelbaum und holt das Segel dicht, bis es sich mit Wind füllt. Sofort wird sich das Brett in Fahrt setzen und ein Zug in den Armen spürbar werden, gegen den man sich mit gestrecktem Körper nach hinten lehnt (wie beim Tauziehen). Fühlt man sich sicher, wechselt die vordere Hand (die »Masthand«) auf den Gabelbaum.



*Masthand auflegen .....und mit aufrechter Körperhaltung losfahren*

### Schlagworte für den Start:

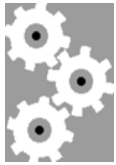
- Grundposition
- Fußstellung
- Mast nach Luv
- Segel dicht mit Segelhand
- Masthand auflegen
- Fahren
- Aufrechte Körperhaltung



### Wir fallen ins Wasser. Was ist zu tun?

*Fallen nach Luv:* Den Gabelbaum immer mit langen Armen festhalten, damit der Kopf geschützt ist. Anderen falls kann es zu Kopf- oder Gesichtsverletzungen kommen! Dann seitlich vom Rigg auftauchen.

*Fallen nach Lee:* Den Gabelbaum festhalten und mit nur leicht gebeugten, aber angespannten Armen den Sturz abfangen. Dann seitlich vom Rigg wegschwimmen.



### »Die Fahrstellung«

Die Hände liegen schulterbreit auf dem Gabelbaum auf, die Masthand eine Handbreite vom Mast entfernt, die Füße stehen hüftbreit. Der Körper steht unverdreht und der Zug auf den Händen und die Muskelspannung in den Beinen und im Rücken muss sich symmetrisch anfühlen. Stellt man eine unsymmetrische Muskelspannung fest, so muss man sich in die Richtung des „Zuviels“ bewegen.

### Fieren und Dichtholen

Der Wind wechselt nicht nur häufig die Richtung, sondern auch in seiner Stärke, d.h. dass man mal normalen und mal „viel zuviel“ Winddruck im Segel hat.

Meint man, es ist zuviel und kann man das Segel nicht mehr recht halten, wird es »aufgefiert«, d.h. das Segel wird mit der Segelhand ‚wie eine Tür‘ geöffnet und der Wind kann aus dem Segel hinaus wehen. (siehe Abbildung rechts)

Ist der Winddruck wieder schwächer, wird die Tür wieder zugezogen‘, d.h. das Segel wird »dichtgeholt«, bis der Wind es wieder komplett gefüllt hat.



*Auffieren durch Strecken des hinteren Armes*

### Steuern

Nachdem man zum Fahren gelangt ist, stellt sich die Frage, wie man das Windsurfboard lenken kann. Die Steuerung geschieht durch Neigung des Riggs. Dabei wird es unverändert zum Wind / zur Luftströmung gehalten, d.h. nicht gefiert und nicht dicht geholt.

Zum »Anluven« (= die Brettspitze dreht dabei zum Wind hin) wird das Rigg nach hinten, mit dem Schothorn zum Wasser, geneigt.



*Anluven, der hintere Arm wird gestreckt*



*Abfallen, der vordere Arm ist gestreckt*

Zum »Abfallen« (= die Brettspitze dreht vom Wind weg) wird das Rigg nach vorne, mit dem Schothorn nach oben, geneigt. Wichtig: Diese Steuerbewegung ähnelt mehr einer „Scheibenwischerbewegung“, das Rigg wird dabei unverändert zur Luftströmung gehalten. Keinesfalls wird es wie beim Fieren/Dichtholen gedreht.

Das Steuern wird jeweils beendet, indem das Rigg wieder aufgerichtet und die Fahrposition eingenommen wird, d.h. der Gabelbaum liegt dann ungefähr waagrecht.



Je stärker man sein Rigg neigt, umso stärker ist der Steuerwirkung! Auch die Windkraft hilft beim Steuern. Bei mehr Wind reicht es, das Rigg nur ein wenig zu neigen, um eine ausreichende Steuerwirkung zu erzielen.

### Schlagworte für das Steuern:

#### ⇒ Anluven

- Hinteren Arm strecken, vordere Hand ist vor dem Körper
- Rigg nach Lee kippen
- Gabelbaumende zum Wasser neigen
- Drehbewegung stoppen durch Aufrichten des Riggs in die Fahrposition

#### ⇒ Abfallen

- Vorderen Arm strecken, hintere Hand ist vor dem Körper
- Rigg in der Ebene des Segels nach Luv kippen
- Drehbewegung stoppen durch Aufrichten des Riggs in die Fahrposition



Man kann den Gabelbaum fast wie einen Fahrradlenker betrachten. Wird er gedreht, fährt das Rad einen Bogen, wird er wieder gerade gestellt, fährt man geradeaus. Der Gabelbaum wird normalerweise ungefähr waagrecht gehalten, nur zum Abfallen oder Anluven wird er geneigt.

Tipp: Wie beim Fahrradfahren schaut man natürlich in die Fahrtrichtung und nicht auf seinen Lenker (Gabelbaum).

## Manöver

Beim Fahren mit dem Wind von einer Seite stellt sich irgendwann die Frage: „Wie komme ich wieder zurück zum Ausgangspunkt“? Dafür gibt es zwei Möglichkeiten, die »Wende« und die »Halse«.

## Wenden

Als Wende bezeichnet man eine ‚Drehung des Brettes mit dem Bug durch den Wind‘. Sie kann aus jedem Kurs (siehe Seite 19) angesetzt werden, sehr oft wird man sie aus dem Amwindkurs beginnen. Vor dem Wenden wird (wie beim Wenden mit dem Auto auf der Straße) auf freien Raum geachtet. Dann wird das Rigg zum Anluven nach hinten geneigt. Während der folgenden Brettdrehung wird der Fuß vor den Mast gesetzt und die Masthand wechselt vom Gabelbaum zum Mast, beide Arme werden gestreckt und man verlagert sein Gewicht leicht auf den hinteren Fuß.



Das Brett wird nun unter dem Segel drehen. Das Rigg ist jetzt deutlich nach Lee geneigt, damit der Windsurfer weiterhin bequem über der Brettlängsachse stehen kann.

Sobald das Unterliek den Unterschenkel berührt, drückt man sich vom hinteren Fuß ab und löst die Segelhand vom Gabelbaum. Nun steht man vor dem Mast und hält das Rigg am Mast.



*Viele Windsurfer halten den Mast unterhalb des Gabelbaumes, einige erfassen ihn darüber*

Um das Brett etwas weiter zu drehen, neigt man das Rigg ein wenig zur neuen Luvseite.

Wenn das Brett ausreichend auf die neue Seite gedreht worden ist, stellt man den hinteren Fuß hinter das Schwert, dreht den vorderen Fuß ein und zieht für den erneuten Start das Rigg am Körper vorbei nach Luv.

Nach Auflegen der Segelhand wird das Segel dicht geholt. Zum evtl. nötigen Abfallen wird das Rigg einen Moment nach vorn geneigt, ehe es in die Fahrstellung genommen wird. Die Füße werden bequem hingestellt. Anschließend wird auch die Hand vom Mast auf den Gabelbaum gelegt.



Anfangs wird man sein Brett bis in die Grundstellung/auf den Halbwindkurs (s. S. 19) drehen wollen. Später reicht es, das Brett auf den neuen Amwindkurs zu drehen, bevor von Neuem gestartet wird.

#### Schlagworte für das Wenden:

- **Anluven**
- **Masthand an den Mast**
- **Während des Anluvens vorderen Fuß vor den Mast (Arme strecken - Rigg nach Lee)**
- **Drehen des Brettes durch den Wind (Unterliek am hinteren Bein)**
- **Hand vom Gabelbaum lösen und an den Mast greifen, gleichzeitig um den Mast herum gehen**
- **Das Brett mit dem Rigg bis zum neuen Halbwindkurs drehen (auch Amwindkurs möglich)**
- **Hintere Hand lösen, vordere zieht den Mast nach Luv, hintere Hand auf den Gabelbaum (siehe Start)**
- **Segel an den Wind holen, Fahrt aufnehmen, vorderen Fuß zurücksetzen**



## Halsen

Als Halse bezeichnet man eine ‚Drehung des Brettes mit dem Heck durch den Wind‘. Sie kann aus jedem Kurs (siehe Seite 19) angesetzt werden, sehr oft wird man sie aus dem Halbwindkurs beginnen.

Vor dem Halsen wird (wie beim Drehen mit dem Auto auf der Straße) auf freien Raum geachtet. Danach wird das Rigg zum Abfallen nach vorn geneigt.

Während der folgenden Brettdrehung werden die Füße heckwärts gestellt und der Fahrtrichtung laufend angepasst \*<sup>1</sup>.

Das Brett wird nun unter dem Segel drehen. Das Rigg wird weiterhin nach Luv geneigt, bis der Vorwindkurs erreicht ist.

Nun kann das Rigg noch ein wenig weiter geneigt werden, um durch den Wind zu drehen. Es kann hilfreich sein, mit beiden Händen weiter in Richtung Schothorn zu rutschen, damit man sich nach kurveninnen lehnen kann.

Hat man den den Vorwindkurs erreicht, geht der Windsurfer wieder nach vorn, ergreift den Mast und läßt

das Segel über den Bug drehen.

Durch Anlehnen des Riggs an den Wind dreht das Brett in die neue Fahrtrichtung.

Jetzt wird das Rigg aufgerichtet, die vordere Hand fasst den Mast und zieht ihn zum Starten am Körper vorbei, die hintere Hand wird auf den Gabelbaum aufgelegt und das Segel dicht geholt.

\*<sup>1</sup> Tipp: Je weiter man sich heckwärts stellt, umso schneller dreht das Brett herum  
Hinweis: Das reine Umschlagen des Riggs über den Bug wird als »Schiften« oder »Schifte« bezeichnet.

### Schlagworte für das Halsen

- **Abfallen**
- **Füße heckwärts versetzen und dem jeweiligen Kurs anpassen**
- **Durch den Vorwindkurs auf den neuen Raumwindkurs drehen**
- **Fußstellung der neuen Fahrposition anpassen**
- **Rigg geradestellen, Mast körpernah**
- **Masthand an den Mast**
- **Segelhand lösen, Segel herumschlagen lassen**
- **Rigg am langen Arm herumschwenken, um das Brett weiter zu drehen**
- **Handwechsel am Mast**
- **Masthand zieht Rigg nach Luv**
- **Segelhand auflegen, Segel an den Wind holen**
- **Masthand an den Gabelbaum**

## Kombinierte Fertigkeiten

### Kreuzen

Beim Windsurfen wird durch Abtreiben, während der Surfpausen oder durch Stürze »Höhe« verloren, d.h. man befindet sich unterhalb seines Ausgangspunktes, nicht unähnlich den „roten Zahlen“ oder „Soll“ auf einem Konto.

Um wieder ins „Haben“ zu gelangen, zu seinem Startpunkt zu gelangen, muss man »Höhe« erzielen. Dies schafft man nur durch »Aufkreuzen«. Dies ist eine Kombination aus Wendungen und Amwindkursen. Es kann helfen, wenn man sich auf dem Amwindkurs einen Zielpunkt sucht (das kann ein Baum, ein Haus oder ein anderer markanter Punkt an Land sein).

Beherrscht man das Kreuzen, kann man jeden höheren Punkt am Ufer und auf dem Wasser ansteuern!

### Manöverkreis

Der Manöverkreis besteht aus einem Amwindkurs, einer Wende und einem weiteren Amwindkurs, der in einen Vorwindkurs mit einer Halse übergeht. Nach der Halse wird erneut angeluvt und der Kreis geschlossen.

Hinweis: Auch wenn vom Kreis geschrieben oder gesprochen wird, ist bei der Ausführung des Manöverkreises eine echte Kreisform nicht erreichbar.

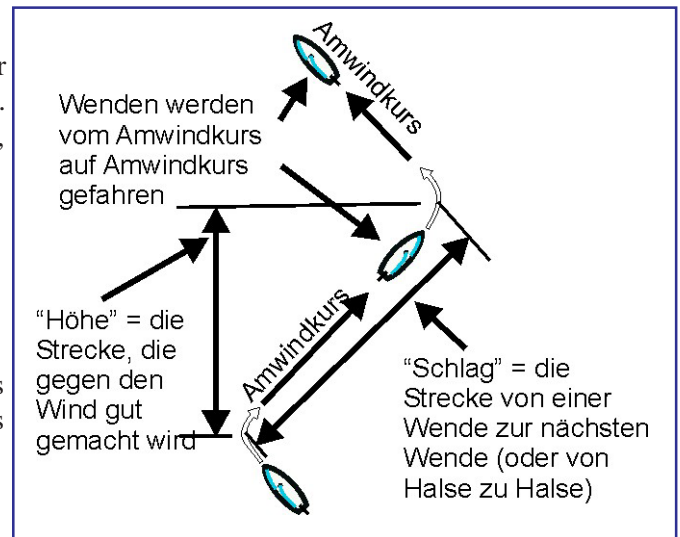
Dieses Manöver wird gern zur schnellen Überprüfung der Fertigkeiten ‚Wenden‘ und ‚Halsen‘ benutzt.

### Inselbildung

Manchmal lässt der Lehrer im Unterricht eine »Insel« bilden, bei der sich alle Teilnehmer auf dem Wasser treffen. Dazu lässt der Lehrer sein Segel fallen, die anderen Teilnehmer fahren von Lee heran (gegen Wind kommen die Bretter leichter zum Anhalten) und lassen kurz vorher die Segel fallen. Um nicht wegzutreiben, hält man sich am Gerät der anderen Teilnehmer fest.

Die Inselbildung wird z.B. benutzt, wenn der Lehrer auf dem Wasser ein Manöver demonstrieren oder etwas besprechen möchte.

Es muss dabei beachtet werden, dass die Segel an der Wasseroberfläche bleiben und keine Finne in oder auf ein Segel gerät – es besteht akute Gefahr, dass eine Finne ein Segel aufschlitzt!





# Segeltheorie

## Die Kurse zum Wind

Auf dem Wasser werden die Fahrtrichtungen als »Kurse« bezeichnet. Ihre Richtungen werden durch den »atmosphärischen Wind« vorgegeben.

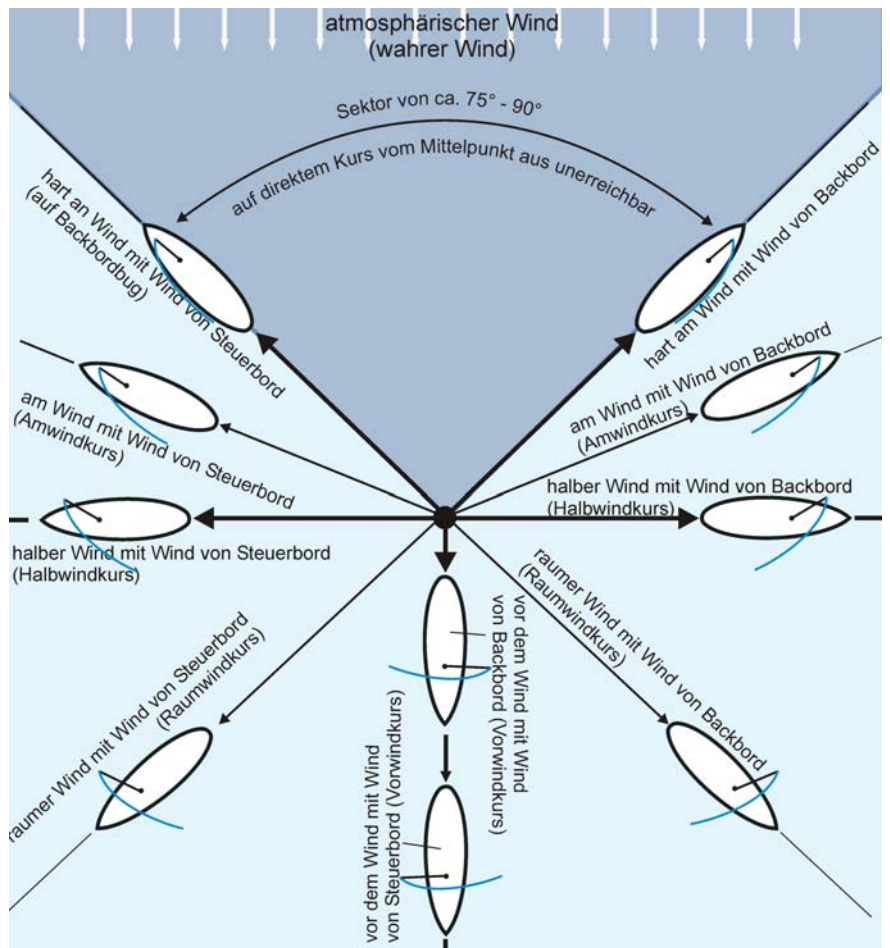
Ein Kurs ‚zum Wind hin‘ wird als Amwindkurs, ein Kurs quer zum Wahren Wind als Halbwindkurs, ein Kurs schräg von ihm weg als Raumwindkurs und eine Kurs direkt von ihm weg als Vorwindkurs bezeichnet.

Segelt man auf einem Amwindkurs, so steht das Segel fast parallel zum Brett, die Windkraft wirkt seitlich und entsprechend gering ist der Anteil der Vortriebskraft.

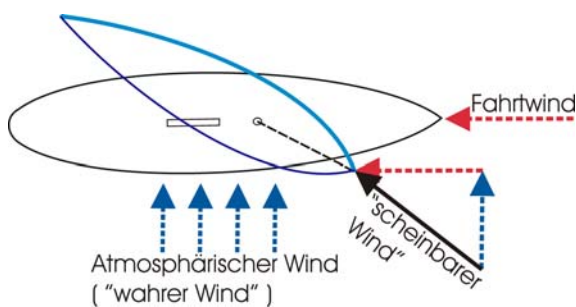
Auf dem Halbwindkurs wirkt die Windkraft nicht mehr ganz so seitlich, sondern leicht achterlich. Dadurch wird der Vortriebsanteil größer, der Querkraftanteil verringert sich ein wenig. Dies ist auch aus der Segelstellung ersichtlich.

Auf dem Raumwindkurs fällt der Wind noch achterlicher ein. Als Folge wird der Vortriebsanteil deutlich größer. Die Querkraft verringert sich weiter und man kann nun das Schwert teilweise einklappen, um den Reibungswiderstand zu verringern.

Auf einem Vorwindkurs greift die Windkraft direkt von hinten an. Es wirkt keine Querkraft mehr, nur noch die Vortriebskraft.



Diese Kursrose muss man in Gedanken stets zum „wahren Wind“ hin ausrichten, um die Richtung der Kurse zum Wind bestimmen zu können

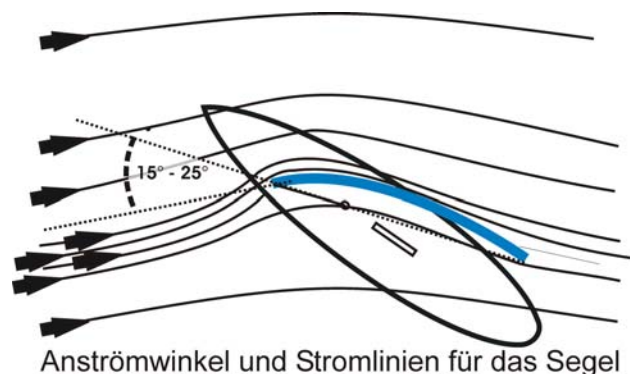


„Gesegelt“ wird mit dem »scheinbaren Wind«, der sich aus dem »Fahrtwind« (den wir beim Laufen oder Radfahren als ‚Gegenwind‘ spüren) und dem atmosphärischen Wind (auch »wahrer Wind« genannt) zusammensetzt. Abhängig von der eigenen Geschwindigkeit und dem Kurs zum Wind wird das Segel immer wieder der Richtung des »scheinbaren Windes« angepasst.

Aus der Zeichnung wird ersichtlich, wie sie zusammenwirken.

Die für die schnellste Fahrt optimale Segelstellung liegt zwischen 15° und 25° Grad zum scheinbaren Wind.

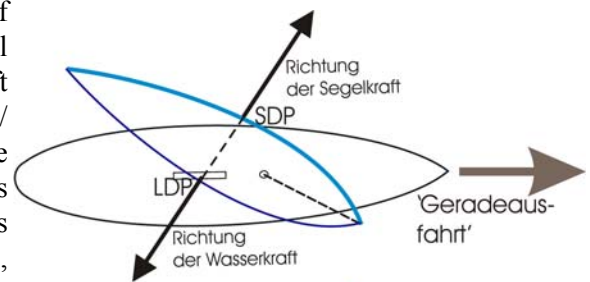
Aus der Zeichnung geht auch hervor, wie die Strömungslinien an der Leeseite des Segel anliegen.



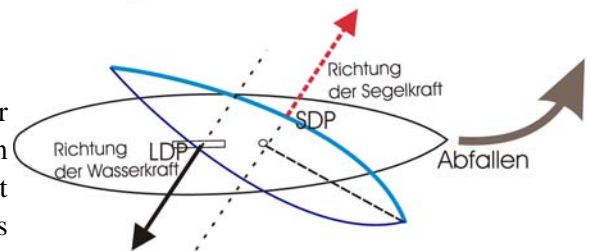
## Kräfte an Rigg und Brett

Es soll hier vereinfacht gezeigt werden, wie die Windkraft auf Segel und letztlich auf das Brett wirken.

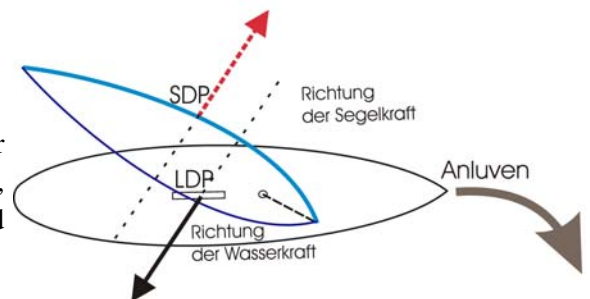
Auf der Zeichnung wirkt die Windkraft schräg vorlich auf das Segel, hier im Segeldruckpunkt (SDP) mit einem Pfeil dargestellt. Dieser Windkraft wirkt die Wasserkraft (Wasserwiderstände z.B. durch die Reibung am Brett / Schwert) im Lateraldruckpunkt (LDP) entgegen. Sind diese Kräfte gleich groß und liegen sie auf einer Linie, so fährt das Brett geradeaus. Allerdings wird das Brett trotz des Schwerts wegen des Wassers leicht zur Seite „abtreiben“, was als »Abdrift« bezeichnet wird.



Wird das Segel nun in der gedachten Verlängerung der Segelsehne nach vorne-seitlich (mit dem Schothorn nach oben) geneigt, wirkt der SDP vor dem Drehpunkt des Brettes (LDP) und es dreht sich vom Wind weg, was als »Abfallen« bezeichnet wird.



Neigt man dagegen das Segel in der Verlängerung der Segelsehne nach hinten, mit den Gabelbaumende zum Wasser, so wirkt die Segelkraft im SDP hinter dem Drehpunkt und das Brett zum Wind hin, was man als »Anluven« bezeichnet.



## Sicherheit

### Notstopp

Wenn man zu nah an ein Hindernis herangefahren sein sollte, kann man mit dem Notstopp sein Brett schnell anhalten. Durch Fallenlassen des Riggs wird das Brett rasch zum Stehen kommen.

Schneller geht es durch Abspringen und sofortigem Festhalten des Brettes.

Achtung: Auf die Fallweite des Mastes (ca. 4,60 m) achten, daher frühzeitig und mit Abstand zum Hindernis stoppen!

### Ausweichregeln

Beim Windsurfen befindet man sich selten allein auf dem Wasser, sondern ist oft von vielen anderen Wassersportteilnehmern und Fahrzeugen der Berufsschiffahrt umgeben. Eine wichtige Aufgabe des Windsurfers ist die Vermeidung von Zusammenstößen mit anderen Fahrzeugen. Wie so vieles an Land ist auch auf dem Wasser das Verhalten von Fahrzeugen untereinander durch Fahrregeln, Kollisionsverhütungsregeln und entsprechende Verordnungen geregelt.

Generell gilt: Kein Fahrzeug hat grundsätzlich Vorfahrt! Ein Segelfahrzeug ist immer ausweichpflichtig, während das Andere die Pflicht hat, seinen Kurs und seine Fahrt beizubehalten, damit das ausweichpflichtige Segelfahrzeug sich frei halten / Raum geben kann.

### Ausweichen

Hat ein Windsurfer erkannt, dass er ausweichpflichtig ist, muss er seinen Kurs rechtzeitig, entschlossen und so deutlich zu ändern, dass das kurshaltepflichtige Segelfahrzeug dies erkennt und sein Verhalten darauf abstimmen kann. Der Kurshaltepflichtige muss seinen Kurs und seine Fahrt beibehalten (siehe aber Kasten oben). Meist ist die sicherste Ausweichvariante, hinter dem Heck eines Kurshaltepflichtigen vorbeizufahren.



Kein Fahrzeug hat das Recht, sein Wegerecht durchzusetzen und das Risiko einer Kollision einzugehen. Für den Fall, dass das ausweichpflichtige Fahrzeug nicht oder zu spät ausweicht, muss das kurshaltepflichtige Fahrzeug ein „Manöver des letzten Augenblicks“ einleiten, um einen Zusammenstoß unbedingt zu vermeiden, d.h. seinen Kurs ändern!



### **Windsurfer und Segelfahrzeuge untereinander**

Der wichtigste bestimmende Faktor, der hier Einfluss auf die Ausweichpflicht hat, ist die Seite, von der der Wind auf das Fahrzeug weht, die Seite des Windeinfalls.

1. Begegnen sich zwei Fahrzeuge mit Wind von unterschiedlicher Seite, so muss jenes Fahrzeug, welches den Wind von Backbord hat, ausweichen. (Abb. 1)

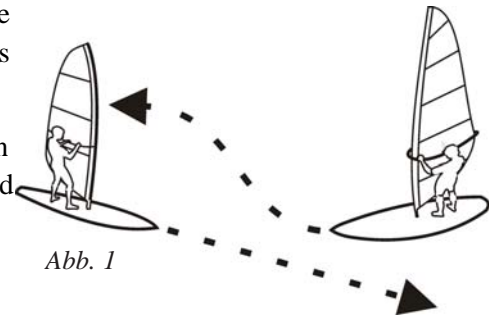


Abb. 1

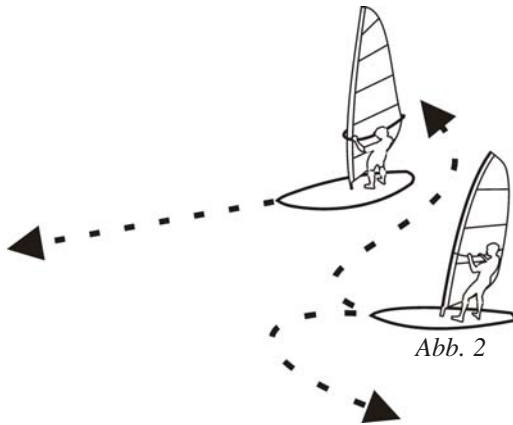


Abb. 2

2. Haben zwei Fahrzeuge den Wind von der gleichen Seite, so muss das luvwärtige Fahrzeug ausweichen, weil es freien Wind hat. (Abb. 2)

3. Ein überholendes Fahrzeug muss ausweichen! (Abb. 3)  
Es sollte dabei auf ausreichend Seitenabstand zum überholten Fahrzeug achten.

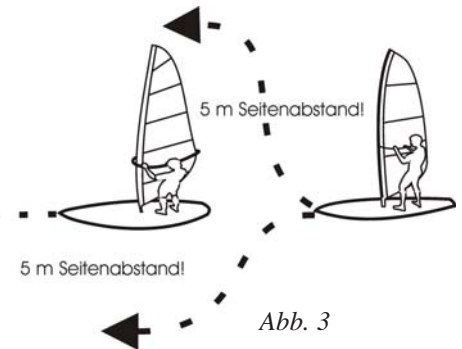


Abb. 3



Es ist immer sinnvoll und viel sicherer, sich von anderen Segelfahrzeugen weiträumig (doppelte Masthöhe) freizuhalten. Sonst gerät man in die Windabdeckung und kann dabei auch ins Wasser fallen.

### **Windsurfer begegnen Fahrzeugen unter Maschine**

Zu diesen Fahrzeugen unter Maschine gehören Passagierfahrzeuge ebenso wie Motor-, Tret- und Ruderboote. Doch gelten hier unterschiedliche Regeln.

Große Schiffe sind meist auf ein Fahrwasser angewiesen oder befinden sich in der Linienschiffahrt. Auf dem Starnberger See führen sie eine orangefarbene Flagge und haben somit Vorfahrt gegenüber allen Segelbooten und anderen Fahrzeugen.

Windsurfer müssen ausweichen:

- Den Fahrzeugen mit hoheitlichen Aufgaben im Einsatz (Polizei = blaues Blinklicht).
- Den Fischern bei der Arbeit, erkenntlich an einer weißen Flagge.

Windsurfer haben demnach nur gegenüber den privaten Motorbooten, Ruder- und Tretbooten „Vorfahrt“.

Schwimmer haben „Vorfahrt“ gegenüber Windsurfern und Segelfahrzeugen. Deswegen ist bei schönem Wetter besonders in Ufernähe von Badegebieten erhöhte Vorsicht geboten! In Bayern gilt die Schifffahrtsordnung, nach der Windsurfer als Segelfahrzeuge einen Abstand von 100 m zum Ufer halten müssen. Wollen sie vom Ufer hinaussegeln oder wieder zurück, müssen sie den ufernahen Bereich auf möglichst kurzem Wege durchqueren.

An warmen Sommertagen sind viele „Landratten“ mit Ruder-, Elektro- oder Tretbooten auf dem Wasser. Diese kennen die Kollisionsverhütungsregeln kaum oder gar nicht und deswegen ändern erfahrene Windsurfer so frühzeitig den Kurs, dass es zu keiner gefährlichen Situation mit diesen Booten kommen kann.

## Schallsignale

Die wichtigsten Schallsignale am Starnberger See hört man von den Ausflugsdampfern:

Wenn sie in Starnberg vom Steg rückwärts ablegen wollen, geben sie als Signal drei lange Huptöne: ● ● ● = „Meine Maschine geht rückwärts!“

Dies bedeutet, dass man sich wegen des großen Drehkreises vom Heck der Dampfer weiträumig frei halten muss. (In einem 200 m Radius um die Stege der Berufsschiffahrt ist Surfen verboten)

Wenn die Dampfer auf einen Windsurfer zu fahren, in deren Nähe kommen oder eine Gefahr bestehen könnte, tuten sie einmal lang: ■■■■■ Das heißt = „Achtung!“ oder „Ich halte meinen Kurs bei!“ Dies bedeutet, dass der Dampfer auf sich aufmerksam machen will, damit sich ein anderes Fahrzeug von ihm frei hält.

Das Polizeiboot benutzt bei Bedarf sicher eher seinen Lautsprecher, doch kann es als Aufforderung zum Anhalten auch folgendes Signal geben: (kurz, lang, zweimal kurz): ● ■■■■■ ● ●

Das heißt = „Kommen Sie längsseits!“

## Wachsamkeit

Viele Surfanfänger sind mit sich sowie Brett und Segel so beschäftigt, dass sie fast alles um sich herum vergessen. Es ist wichtig, dass man in kurzen Abständen regelmäßig überprüft, was auf dem Wasser um einen herum vorgeht.

Beispiel: Wenn ein Ausflugsschiff der Weißen Flotte mit 12 Knoten fährt, so legt es umgerechnet 6,3 m/Sekunde = 378 m /Minute zurück. D.h. die Strecke von einem Kilometer wird in rund drei Minuten überbrückt. Dies kann dazu führen, dass man beim ersten Sichten eines Schiffes der Weißen Flotte glaubt, es wäre noch weit weg. Doch plötzlich tutet es und überraschend taucht eine weiße Wand vor dem „träumenden“ Windsurfer auf!





# Bekleidung beim Windsurfen

Seit vielen Jahren gehört die Neoprenbekleidung zum Windsurfen dazu, besonders in unseren Breiten. Gerade wenn man noch viel ins Wasser fällt, schützt die in den Poren enthaltene Luft vor Auskühlung. Für den Unterricht am Segelzentrum werden »Long John« (= eine Art hochgeschnittene Latzhose) und die dazu passende Jacke gestellt. Sie sollten am Körper anliegen, ohne eng zu wirken. Besonders an den Unterarmen sollten die Ärmel eher locker geschnitten sein, um dort die Blutzirkulation nicht einzuengen.

Hilfreich sind Surfschuhe, es tun aber auch Sportschuhe, damit man beim Sprung/Fall ins Wasser sich nicht an den Füßen verletzen kann.

Sobald man ein geübter Windsurfer geworden ist, muss man sich gut überlegen, auf welchen Revieren man „surfen“ gehen wird. Danach richtet sich dann die Auswahl des Neoprens. Bei kalter Witterung wird man sich einen dickeren Semitrockenanzug kaufen (5 oder 4 mm Hautdicke).



Steamer\*

Für etwas wärmere Reviere käme eine »Steamer« (Overall mit rund 3 mm Hautdicke) in Frage. Ärmel gibt es zum Ankletten oder Unterziehen.

Für sonnige und richtig warme Gewässer kann ein »Shorty« (= nur den Rumpf bedeckend, 1,5 - 2 mm Neoprendicke) die richtige Wahl sein.



Shorty\*



Dickerer Semitrockenanzug\*

Ganz ohne Kälteschutz sollte man in unseren Breiten nie aufs Wasser gehen, die Verdunstungskälte entzieht dem Körper unmerklich sehr viel Energie, was erst zur Ermüdung des Zentralen Nervensystems und dann zu vermehrten Stürzen führen wird.

Auch in warmen Revieren sollte man sich schützen. Dort ist ein Sonnenschutz immer wichtig und sollte fettfrei und wasserfest sein. Auch am Starnberger See sollte im Sommer der Hautschutz ernst genommen werden.

Ob man später Schuhe trägt, hängt von der Gewöhnung, den persönlichen Vorlieben und der Wassertemperatur ab. Sehr viele Windsurfer fahren gern barfuß.

## Sicherheit

### Ausrüstungskontrolle

Sobald man ein Brett sein eigen nennt oder auch wenn man bei einer Surfstation ein Brett ausleiht, muss man sich selbst um seine Sicherheit sorgen. Ein Unterlassen kann den Surftag ruinieren oder gar zu Notsituationen führen.

Vor dem Start sollte ein Sicherheitscheck der Ausrüstung erfolgen:

- Tampenkontrolle (alle in Ordnung oder doch schon verschlissen?)
- Powerjoint ohne Einrisse?
- Fußschlaufen richtig eingestellt?
- Mastfuß, Schwert und/oder Finne sitzen fest?

\* Neoprenanzüge der Firma Neil Pryde

## **Allein aufs Wasser**

Plant man, allein zum Windsurfen zu gehen, sollte man grundsätzlich jemanden informieren:

- Wohin man surfen wird
- wann man zurückkehren will
- Welche Segel man nehmen wird (Farbe, Form zum Wiedererkennen)

## **Gezeiten und Strömungen**

An der Nordseeküste kann rund um Inseln, in flachen Bereichen des Wattenmeeres, in der zeitlichen Mitte der Gezeiten zwischen Hoch- und Niedrigwasser das Wasser so schnell strömen, dass man in gefährliche Situationen geraten kann. Man wird nicht in der Lage sein, gegen die Strömung schwimmen zu können.

Auf Binnengewässern ist die Strömung normalerweise zu vernachlässigen, ausgenommen vor den Einläufen von Wehren, die aber immer sehr gut bezeichnet sind und die man meiden muss (s.u.).

## **Wetter**

Um nicht von zu starken Winden oder Gewitter überrascht zu werden, sollte man sich über die Wetterentwicklung kundig machen. Im Internet unter [www.wetteronline.de](http://www.wetteronline.de), [www.windguru.cz](http://www.windguru.cz) oder [www.unwetterzentrale.de](http://www.unwetterzentrale.de) kann man recht zuverlässige Informationen zu seinem Revier erhalten.

## **Gewitterwarnungen**

An den bayerischen Seen ist ein Sturmwarnsystem installiert, das bei der »Vorsichtsmeldung« mit rund 40 Blitzen pro Minute auf die Möglichkeit von Wind ab 6 Windstärken hinweist.

Bei der »Sturmwarnung« mit rund 90 Blitzen pro Minute besteht unmittelbare Sturmgefahr. Der Wassersportler soll dann die geeigneten Massnahmen ergreifen und das am schnellsten zu erreichende Ufer aufsuchen.

## **Notsignal**

Kann man aus verschiedenen Gründen nicht mehr zum Ufer zurück surfen, so sollte man im Kursbetrieb den Surflehrer informieren - oder benachrichtigen lassen - der dann die passenden Massnahmen veranlassen wird.

Ist man dagegen allein, sollte man das Notsignal geben. Dazu werden die ausgebreiteten Arme langsam gehoben und gesenkt. Ein anderes, gleichwertiges Signal ist das Schwenken eines Armes im Kreis (mit oder ohne Gegenstand in der Hand).

Damit man nicht zu schnell abtreibt und aus der Luft besser gesehen werden kann, sollte man sein Segel aufgeriggt lassen.

## **Regeln und Gesetze**

Es ist verboten, in der Nähe von Hafeneinfahrten, Schleusen, Wehren und Dampferanlegestellen seinen Sport auszuüben. Weiterhin ist das Windsurfen im Bereich von Wasserstraßen, in Naturschutzzonen, bei Nacht oder unsichtigem Wetter nicht gestattet.

In Bayern schreibt die Schifffahrtsordnung vor, dass der Bereich von 100 m vor dem Ufer nur zum Ablegen und Anlegen durchfahren werden darf.

Es ist auf jeden Fall immer sinnvoll, sich an einem unbekanntem Surfrevier bei anderen Windsurfern und der Surfschule nach den örtlichen Regelungen, Revierbesonderheiten und Strömungen zu erkundigen.

## **Umweltschutz**

Windsurfer verhalten sich umweltbewusst und verlassen ihren Startplatz sauberer als sie ihn vorfinden.

Beim Dachtransport hilft ein weiter hinten aufgeladenes Brett Benzin zu sparen, verringert die Schadstoffbelastung der Umwelt und entlastet so die Reisekasse.

Gemeinsames Fahren hilft gleichfalls beim Sparen und mit Freunden macht es sowieso mehr Freude.

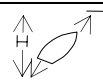
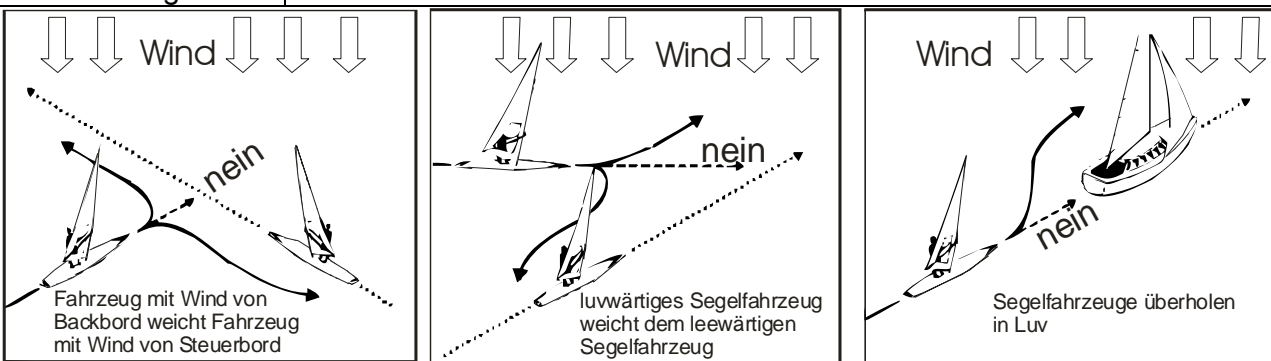
Windsurfer halten sich generell von Laichzonen, Vogelansammlungen, Schilfzonen und Naturschutzgebieten fern.

Die "10 Goldenen Regeln" gelten auch für Surfer





## Die grundlegenden Fachausdrücke für Windsurferanfänger

|  |   |
|--|---|
| abfallen   | vom Wind weg drehen → Mast nach vorn kippen   |
| anluven  | zum Wind hin drehen → Mast nach hinten kippen   |
| dichtholen   | das Segel mit der hinteren Hand heran holen   |
| fieren   | das Segel mit der hinteren Hand etwas weglassen   |
| wenden   | eine Drehung mit dem Bug durch den Wind auf den neuen Bug   |
| halsen   | eine Drehung mit dem Heck durch den Wind auf den neuen Bug  |
| Am-Wind-Kurs   | ein Kurs mit spitzem Winkel zum Wind hin; gegen den Wind  |
| Halbwind-Kurs  | ein Kurs quer zum Wind  |
| Raumwind-Kurs  | ein Kurs etwas vom Wind weg   |
| Vorwind-Kurs   | ein Kurs genau vor dem Wind   |
| Schlag (einen Schlag segeln)   | die Strecke von einem Manöver zum nächsten Manöver  |
| kreuzen  | mit mehreren Am-Wind-Kurs Schlägen und Wenden gegen den Wind segeln   |
| Höhe  | Die Strecke gegen den Wind, die mit einem Schlag gut gemacht worden ist   |
| <b>Fahrregeln:</b>   | »Es gibt <u>kein</u> Recht auf Vorfahrt«  |
| "Wind von Steuerbord vor Wind von Backbord"  | Wer den Wind von links (backbord) hat, muss dem Fahrzeug, das den Wind von rechts (steuerbord) hat, ausweichen            |
| "Lee vor Luv"  | Wer sich in Luv eines anderen Segelfahrzeugs befindet, muss dem leewärtigen Fahrzeug ausweichen                           |
| "Überholer hält sich frei"   | Wer von hinten kommt, muss den vor ihm liegenden weiträumig umfahren  |
| Kleinfahrzeuge weichen Großfahrzeugen  | Windsurfer müssen vorfahrtsberechtigten Schiffen und jenen Fahrzeugen, die auf das Fahrwasser angewiesen sind, ausweichen |
|    |   |
| <b>Wind:</b>   |   |
| "Wahrer Wind"  | Der bodennahe atmosphärische Wind   |
| "Scheinbarer Wind"   | Der aus atmosphärischem und Fahrt-Wind sich ergebende Wind  |
| Fahrtwind  | Der „Gegen“-Wind, den man bei Bewegung spürt  |
| Lee  | Die windabgewandte Seite; dort, wo der Wind hinweht   |
| Luv  | Die windzugewandte Seite; dort, wo der Wind herkommt  |
| ablandig   | Der vom Land auf das Wasser wehende Wind  |
| auflandig  | Der vom Wasser auf das Land wehende Wind  |
| Abdeckung  | Eine Wasserfläche, die wegen eines Objekts nicht völlig vom Wind erreicht wird  |
| <b>Brett:</b>  |   |
| Bug  | Brettspitze; vorn   |
| Heck   | Brettende; hinten   |



## Die grundlegenden Fachausdrücke für Windsurfanfänger

|                        |   |
|------------------------|---|
| Backbord               | linke Seite des Brettes   |
| Steuerbord             | rechte Seite des Brettes  |
| Schwert                | Fläche in der Mitte des Brettes, einklappbar, dient der Verhinderung der Abdrift                        |
| Abdrift                | Weil das Wasser nachgibt, fährt das Brett nicht wirklich geradeaus, sondern rutscht leicht nach Lee weg |
| Finne                  | kleine Fläche unter dem Heck, sorgt für die Kursstabilität  |
| Längsachse             | über ihr sollte der Gewichtsschwerpunkt liegen, damit das Brett wenig wackelt                           |
| leegierig              | wenn das Brett vom Wind wegsteuern will   |
| luggierig              | wenn das Brett zum Wind hin steuern will  |
| <b>Rigg:</b>           |   |
| Mast                   | langes Kunststoffrohr, über das das Segel gezogen wird  |
| Gabelbaum              | Das Teil, welches das Segel nach hinten spannt und an dem man das Segel hält                            |
| Vorliek                | vordere Kante/Seite des Segels  |
| Achterliek             | hintere Kante/Seite des Segels  |
| Unterliek              | untere Kante/Seite des Segels   |
| Segellatten            | Versteifen das Segel am Achterliek  |
| Schothorn              | hinteres Eck des Segels, wo die Trimmschot durchgefädelt wird   |
| Segelhals              | unteres Eck des Segels, wo die der Trimmhaken eingehängt wird   |
| Vorliekstrecker        | Schnur, die zum Spannen des Segels nach unten dient   |
| Trimmschot             | Schnur, die zum Spannen des Segels nach hinten dient  |
| Aufholleine            | Leine, mit deren Hilfe das Segel aus dem Wasser gezogen wird  |
| Mastfuß / Mastaufnahme | Einheit, auf die der Mast gesteckt wird und wo der Vorliekstrecker durchgeführt wird                    |
| Powerjoint             | Bewegliches Gelenk zwischen Brett und Rigg  |
| aufriegen              | das Segel auf den Mast ziehen, den Gabelbaum befestigen und das Segel spannen                           |
| Trimmen des Segels     | Das Segel mit Vorliekstrecker und Trimmschot so spannen, dass es seine größtmögliche Leistung bringt    |

Darstellung der Kurse

