

# Zentraler Hochschulsport der TU München



© Zentraler Hochschulsport der TU München, SG 4 - Windsurfen

## Aloha!

Der Hochschulsport freut sich, Euch die neue Ausgabe des Informationsheftes vorstellen zu können.

Auch wenn wieder der Andrang groß sein wird, wir können das Angebot leider nicht erweitern, da der Sommer einfach zu kurz ist. Die aktuellen Öffnungszeiten des Wassersportplatz, der auch ohne Kurs eine schöne Liegewiese zum Entspannen vom Studienstress hat, findet Ihr im Programmheft. Wer möchte, kann sich nach dem Kurs auf dem „Admiralshügel“ entspannen und mit anderen Kursteilnehmern den Abend bei einem Getränk der Wahl ausklingen lassen, der Platz ist bei schönem Wetter bis in den August hinein an den Wochentagen bis 21.00 Uhr offen!

An Samstag, Sonn- und Feiertagen muss der Verwalter aufgrund arbeitsrechtlicher Bestimmungen bereits um 19.00 Uhr schließen. Wir bedauern das, uns sind aber die Hände ‚gebunden‘.

Dieses Jahr gibt es wegen der späten Pfingstfeiertage nur einen einzigen Fortgeschrittenkurs am Gardasee. Unser „Stützpunkt“ wird, wie schon so lange, im Camping Campagnola sein, wo wir immer freundlich aufgenommen werden. Den Verleiher haben wir gewechselt, zukünftig werden wir mit Norbert Hauser von Sunrise Windsurfing zusammen arbeiten.

Wegen der spärlichen und immer wieder sehr späten Anmeldungen zur Windsurfwoche haben wir heuer keine mehr angeboten.

Unsere Partner im Gargano freuten sich natürlich, wenn sie Gäste aus München hätten, doch jetzt müssen Windsurfer oder Kiter, die zum Gargano wollen, diese Reise allein organisieren.

Wir bedauern diese Entscheidung, aber sie war nach den Erfahrungen der letzten Jahre unumgänglich.

Eine windige und warme Saison wünscht allen Windsurfern *Das Team vom FG Windsurfen*

### Sprechzeiten des Fachgebiet Windsurfen:

Mittwoch 09.00 - 11.00 Uhr,  
Zimmer 6248, oder ☎ 089 / 289-24688  
E-Mail: roessler@zv.tum.de oder Fax: 089 / 289-24664

Leitung: DSpl. Hole Rößler  
Die Surflehrer: Alissa, Nele, Andi, Aaron, Jan, Sebastian, Torsten, Dominik, Alex...

Auskunft über freie Kursplätze auf der Webseite des Hochschulsports

**[www.zhs-muenchen.de](http://www.zhs-muenchen.de)**

Im Kursplatzforum der Webseite werden häufig Plätze zum Tausch angeboten, einfach mal öfters hineinschauen, wenn es mit der frühzeitigen Anmeldung nicht geklappt haben sollte.

## Inhaltsverzeichnis

Überblick über das Sportangebot .....	S. 2
Grundkurse / Aufbaukurse .....	S. 2
Übungskurse / S-Bahn-Tipp /	
Kursbestätigungen .....	S. 2
Fortgeschrittenkurs .....	S. 3
Allgemeine Verhaltensregeln bei	
Windsurfkursen .....	S. 4
Teilnahmevoraussetzungen / Bezahlung	
/Rücktritt / Haftung / Versicherung ..	S. 4
Tipps und Tricks rund um 's Rigg .....	S. 5
Humor .....	S. 5
Leistungsstufen, Kursvoraussetzungen,	
Kursinhalte, nötige Ausrüstung für die	
Kurse .....	S. 6
Checkliste für Windsurfmaterial /	
Ausleihe am Gardasee .....	S. 7
Impressum .....	S. 7

Folgende Windsurfkurse enthält das Sportangebot des Zentralen Hochschulsports:

- Grundkurse - für Anfänger
- Aufbaukurse - für die Leistungsstufe 1
- Übungskurs - für die Leistungsstufe 1/2
- Fortgeschrittenenkurs - LS 2 und 3

Leistungsstufen:

Die jeweiligen Kurse sind für die unten genannten Leistungsstufen vorgesehen. Die angegebenen Fertigkeiten sollten bei Kursbeginn beherrscht werden.

**Leistungsstufe 1:** Bei 1 - 2 Beaufort Starten nach Aufholen des Riggs, Riggsteuerung, einfache Wendungen, Kreuzen, einfache Halsen auf einem Allround- oder Schulboard.

**Leistungsstufe 2:** Bei 2 - 3 Beaufort sicheres Wendungen und Kreuzen, einfache Halsen mit einem Allround- oder Schulboard.

**Leistungsstufe 3:** Bei 2 - 4 Beaufort Trapezfahren, Schnelle Wende, Schnelle Halsen mit Schwert, Strandstart auf einem Brett mit 160 ltr Volumen und mehr.

**Leistungsstufe 4:** Bei 4 - 5 Beaufort Powerhalsen, Trapezfahren, Wasserstart mit einem Board mit 120 - 160 ltr. Volumen.

## Grundkurse - Aufbaukurse

**Kursdauer:** Ein Grundkurs ist für reine Anfänger vorgesehen und umfasst vier Tage mit jeweils ca. 4 1/2 Stunden Unterricht. Die Kursinhalte sind auf drei Tage ausgelegt. Der 4. Kurstag ist ein zusätzlicher Übungstag, wenn das Wetter immer mitspielt. Es wird empfohlen, an allen Kurstagen teilzunehmen, weil die Tage aufeinander aufbauen.

Ein Aufbaukurs ist für Teilnehmer, die einen Grundkurs absolviert haben. Er umfasst zwei Tage mit jeweils ca. 4 1/2 Stunden Unterricht und Pausen nach Absprache.

**Die Kurse finden bei jeder Witterung und zu den angegebenen Terminen statt. Sollte ein Üben auf dem Wasser nicht möglich sein, wird ein Ersatzprogramm an Land durchgeführt. Ausweichtermine sind aus Programmgründen nicht möglich.**

**Kurstermine und Kursbeginn:** Diese entnehmen Sie bitte dem Hochschulsport - Sommerprogramm (erhältlich in der ZHS) oder der Webseite des Zentralen Hochschulsports: [www.zhs-muenchen.de](http://www.zhs-muenchen.de)

**Ausrüstung:** Jeder Teilnehmer der Kurse am Starnberger See bekommt folgende Ausrüstung gestellt:

- ein anfängertaugliches Windsurfbrett und Rigg
- einen zweiteiligen Neoprenanzug (Jacke und Hose)

**Selbst mitzubringen sind:**

- Surfschuhe oder alte Turnschuhe mit rutschfester Sohle, die als Surfschuhe verwendet werden können; barfuß windsurfen ist möglich, ist aber verletzungsgefährlich.
- Badebekleidung, Handtuch
- wärmende Oberbekleidung (z.B. Anorak, warme Hosen) für hinterher

**Kursort: Starnberg/Starnberger See**  
Die Kurse werden auf dem Gelände des **Wassersportplatzes** des TU München, Unterer Seeweg 5, 82319 Starnberg, durchgeführt.

**Anreise:** - Mit der S-Bahn S 6 nach Starnberg (Bahnhof am See). Von dort den Seeuferweg südwärts bis zum Wassersportplatz gehen (der Fußmarsch dauert ca. 12 min.)

oder

- Mit dem PKW von München nach Starnberg. Im Ort Richtung Possenhofen ("zum Wasser hin") fahren. An der ersten Unterführung nach links abbiegen, gleich nach rechts wenden und auf die Anhöhe hinauf fahren.

Achtung: Nur begrenzte Parkmöglichkeiten!

## Übungskurs

**Kursvoraussetzungen:**

Der Übungskurs ist der dritte und letzte Teil in der Lernreihe

Grundkurs

- ➔ Aufbaukurs
- ➔ Übungskurs

Entsprechende gleichwertige Fertigkeiten werden von "Quereinsteigern" vorausgesetzt, d.h. die Fertigkeiten der Leistungsstufe 1/2 - siehe S. 6 - sollten beherrscht werden.

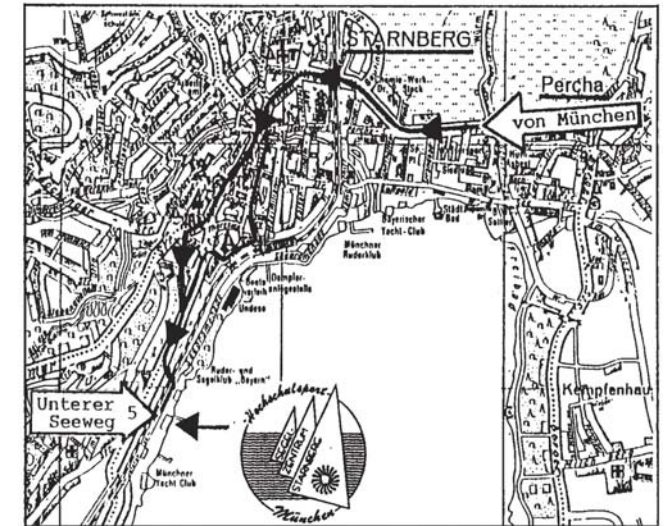
**Kursinhalte:** Viel freies Fahren in Begleitung und unter Aufsicht eines Lehrers, Tipps und Tricks für leichtes und kraftsparendes Windsurfen sowie Verbessern und Vertiefen der bisher erlernten Fertigkeiten.

**Kursort:** Siehe Grundkurse

**Kursdauer:** Der Übungskurs umfasst vier Tage mit jeweils ca. 4,5 Stunden Unterricht und Pausen nach Absprache. Ausweichtermine sind nicht möglich.

**Ausrüstung, Kursentgelt und Kursbeginn:** Diese Daten entnehmen Sie bitte dem Hochschulsport - Sommerprogramm.

Lageplan Wassersportplatz / Segelzentrum:



## Tipps zur Anfahrt für Grund-, Aufbau- und Übungskurse:

Die S-Bahn fährt jeweils im 20-Minuten-Takt ab München, z.B. ab Marienplatz um 11.08 Uhr und kommt nach ca. 36 Minuten Fahrzeit in Starnberg an. (Stand Januar 2011). Eine Tageskarte (7,30 Euro, Stand Januar 2011) ist meist kostengünstiger als eine Streifenkarte.

Das Fachgebiet empfiehlt allen Kursteilnehmern, die mit dem Auto kommen wollen, die Bildung von Fahrgemeinschaften. Die Absprachen sollten am ersten Kurstag getroffen werden.

## Kursbestätigungen

Jeder absolvierte Kurs wird auf Wunsch in einem Teilnehmerschein eingetragen und die jeweils erreichte Leistungsstufe bestätigt. Der Teilnehmerschein ist ein nur vom Zentralen Hochschulsport anerkannter Befähigungsnachweis.

Auf Wunsch kann der Grundschein des VDWS gegen ein gesondertes Entgelt absolviert werden.



## Fortgeschrittenenkurs

*Kursvoraussetzungen, Inhalte und Ausrüstung:* siehe "Aufbau, Voraussetzungen und Inhalte der Kurse" auf Seite 7 des Heftes.

*FK 1:* Malcesine/Gardasee

*Kursdauer:* Der Fortgeschrittenenkurs umfasst viereinhalb Tage. Ausweichtermine sind nicht möglich.

*Kurstermine:* FK 1: **22. - 26. Juni**

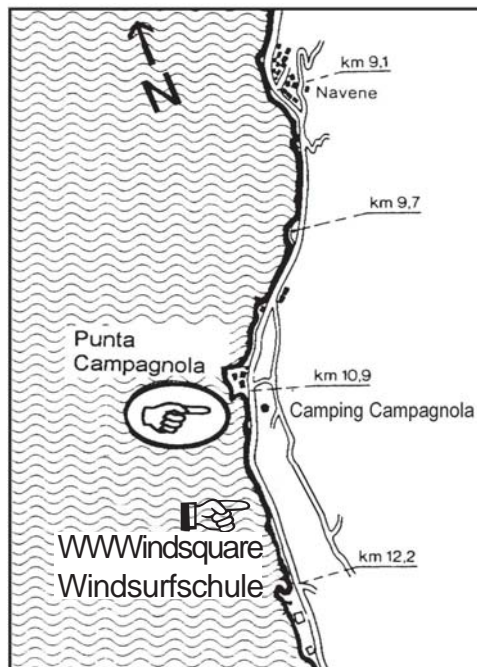
*Kursbeginn:* Am ersten Kurstag um 13.00 Uhr

*Kursende:* Am letzten Kurstag nach Absprache

*Kursort:* Malcesine/Gardasee

Der Kurs wird im nördlichen Teil des Gardasees, im Bereich des Strandes vor dem "Camping Campagnola" durchgeführt.

Lageplan:



Nördlicher Gardasee:



*Revierbeschreibung:* Der nördliche Gardasee ist das bekannteste Thermikrevier Mitteleuropas. Im Bereich Navene-Malcesine kann bei gutem Wetter am Morgen mit starken, kühlen Nordwinden (4-6 Bft.) und am Nachmittag mit wärmerem Südwind (2-3 Bft.) gerechnet werden. Der Nordwind baut Wellen bis zu 1 m Höhe auf, der nachmittägliche Südwind bringt nur kleine Wellen. Bei instabiler Wetterlage ist eine Windprognose sehr schwierig.

Die Wassertemperaturen des nördlichen Gardasees sind im Frühsommer starken Schwankungen unterworfen und können zwischen 10°C und 20°C liegen.

*Anreise:* Die kürzeste Fahrtstrecke führt von München aus über Garmisch - Innsbruck - Brennerautobahn - Trento - Rovereto Süd (Autobahnausfahrt) - Torbole nach Malcesine (ca. 400 km oder ca. 4½ - 6 Std. je nach Verkehrsaufkommen). Schneller geht es meist über die Inntalautobahn bis Innsbruck, Rest siehe oben.

*Unterkunft:* Camping **Campagnola**, 37018 Malcesine, Provinz Verona

Tel: 0039-045740-0777

Fax.: 0039-045740-0777

Die Unterkunft erfolgt in von den Teilnehmern gestellten Zelten. Die Zeltplätze sind reserviert, allerdings **nur** für die Teilnehmer der Kurse, **nicht für sonstige Mitfahrer!**

Der Platz bietet einen Surfstrand, Einkaufsmöglichkeit und warme Duschen.

Die Campingplatzgebühren betragen: ca. 5,- €/ pro Person + 10,- €/ pro Platz oder 8 € pro Person mit Zelt und Auto (mind. 2 Personen pro Platz!), allerdings waren bei Drucklegung die genauen Preise nicht bekannt! Die Gebühren müssen direkt vor Ort bezahlt werden.

Es gibt einige Zimmer (Ü/F) zu mieten, bei Interesse bitte selbst unter (0039-045740-0777 anfragen.

Eine Reihe von Pizzerien und Restaurants sind in der Nähe des Campingplatzes zu finden. Die Surflehrer nennen diese gern auf Anfrage.

*Verpflegung:* Selbstverpflegung!

*Vorbesprechung:*

FK 1: **Donnerstag, 09. Juni,**

Treffpunkt am ZHS-

Informationsstand, 18.00 Uhr s.t.



Der Teilnehmer Justus K. aus B. beim Packen nach dem Fortgeschrittenenkurs ...



## Allgemeine Verhaltensregeln bei Windsurfkursen

Um die Sicherheit aller zu gewährleisten und einen optimalen Unterrichtserfolg zu erzielen, wird das Folgende empfohlen:

- Haltet Euch an mitgeteilte Revierbegrenzungen und Beschränkungen. Meidet auch im eigenen Interesse Badezonen, Schifffahrtlinien, Schiffsanlegestellen und Fahrzeuge vor Anker.

- Beachtet die Ausweichregeln auf dem Wasser! Weicht immer frühzeitig und so deutlich aus, dass andere sich darauf einstellen können. Solltet Ihr die Regeln nicht mehr so genau wissen, so fragt bitte Euren Windsurflehrer.

- Meidet am offenen Meer "ablandigen Wind"! Vom Ufer aus wirkt er meist deutlich schwächer und die Wellenhöhe weiter draußen ist nur schwer abzuschätzen.

- Bleibt im Einflussbereich des Windsurflehrers. Nur dies garantiert eine optimale Betreuung.

- Überprüft vor jeder Ausfahrt das Material, besonders Trimmschot und Trapezlampen.

- **Benutzt Surfhandschuhe!** Die meisten untrainierten Hände zeigen oft nach zwei Tagen des Windsurfens dünne Haut oder gar schmerzhaft Löcher, was das Lernen und Genusssurfen doch sehr beeinträchtigt.

- In Notfällen oder bei Schäden am Gerät bleibt sinnvollerweise auf dem Brett sitzen und informiert den Lehrer oder ein anderes Mitglied der Surfgruppe über Eure Schwierigkeiten.

- Mit einem kurzen Probeschlag sollten Material, Trimm und Verhältnisse überprüft werden.

- Solltet Ihr allein „hinaus“ wollen, so informiert jemanden von Eurem Vorhaben und später auch über die erfolgreiche Rückkehr.

- Tragt **immer** angemessene Kälteschutzkleidung und ggf. eine Regattaweste mit ausreichendem Auftrieb (siehe Hinweis auf S. 4).

- Überschätzt die eigenen Kräfte nicht! Legt rechtzeitig eine Pause ein und informiert bei einem Schwächezustand Euren Windsurflehrer.

- Es wird darauf hingewiesen, das Surfmateriale gegen Diebstahl abzusichern.

- Wenn Ihr in einem für Euch unbekanntem Revier surfen wollt, solltet Ihr Euch über das Revier ausreichend kundig machen.

Bitte beachten: In ganz Italien herrscht für Wassersportler Schwimmwestenpflicht! Die Schwimmweste muss mindestens 5 kp Auftrieb erbringen! Es wird gelegentlich (Stand 2005) im Bereich Malcesine patrouilliert. Wer sicher gehen will, kann sich für 5,- Euro Entgelt pro Kurs beim Hochschulsport eine Schwimmweste ausleihen, s. auch S. 7.

### Teilnahmevoraussetzungen

- Am Programm des Fachgebiets Windsurfen kann nur der im Hochschulsportprogramm genannte Personenkreis teilnehmen

- Zur Teilnahme ist grundsätzlich die Entgeltmarke H erforderlich (Vorlage beim Kurs!).

- Die Teilnehmer müssen das Schwimmen sicher beherrschen (mindestens 15 Minuten in tiefem Wasser) und sportgesund sein (frei von Anfallsleiden sowie Erkrankungen an Ohren, Wirbelsäule und Herz-Kreislaufsystem).

Die Lehrkräfte des Fachgebietes Windsurfen sind berechtigt, aus Sicherheitsgründen Teilnehmer mit unzureichendem Fahrkönnen vom Kursbetrieb auszuschließen (Gilt nicht für Anfängerkurse!).

Den Anweisungen des Lehrers hinsichtlich der Sicherheit ist Folge zu leisten!

### Anmeldung:

Die Anmeldungen erfolgen ausschließlich „online“ über die Webseite [www.zhs-muenchen.de](http://www.zhs-muenchen.de)

### Bezahlung:

Das Kursentgelt wird nach erfolgreicher Anmeldung im Lastschriftverfahren eingezogen. Die dazu nötigen Angaben entnehmt bitte dem Hochschulsportprogrammheft oder der Webseite [www.zhs-muenchen.de](http://www.zhs-muenchen.de)

### Rücktritt:

Rücktritte sind schriftlich mitzuteilen (mail: [zhs-h@zv.tum.de](mailto:zhs-h@zv.tum.de) oder per Post). Für Rücktritte wird eine Verwaltungsgebühr erhoben.

Erfolgt der Rücktritt allerdings nicht mindestens 1 Monat vor Kursbeginn und spätestens bis Semesterende, ist keine Rückzahlung des Kursentgelts mehr möglich.

Können Ihr den gebuchten und bezahlten Kursplatz nicht wahrnehmen und die Rücktrittsfrist (1 Monat) ist bereits verstrichen, so nehmt bitte umgehend unser Kursplatzforum auf unserer ‚Homepage‘ in Anspruch. Es gibt fast immer Interessenten, die die Anmeldung verpasst haben und einen Kursplatz suchen. Es besteht die Möglichkeit, einen Reiserücktrittsversicherung abzuschließen, nähere Auskünfte dazu über den Hochschulsport.

### Haftung:

Für **abhanden gekommene Sachen** kann **keine Haftung** übernommen werden!

Der Freistaat Bayern, die Hochschule, deren Bedienstete und Vertragspartner haften für sämtliche Ansprüche (vertragliche und außervertragliche einschließlich Ansprüche aus der Verkehrssicherungspflicht) nur insoweit, als sie einen Schaden vorsätzlich oder grob fahrlässig verursacht haben. Jede weitere Haftung ist ausgeschlossen.

Wird vom Zentralen Hochschulsport zur Verfügung gestelltes Material durch grobe Fahrlässigkeit oder Vorsatz beschädigt, muss mit Schadensersatzforderungen seitens des Zentralen Hochschulsports gerechnet werden. Der Zentrale Hochschulsport haftet nicht für Verlust, Diebstahl, Schäden am eigenen Material sowie jenen Schäden, die von Kursteilnehmern Dritten zugefügt werden.

Als Absicherung für den Fall, dass bei der Mitnahme von Teilnehmern im PKW diesen ein Personen- oder Sachschaden zugefügt wird und hieraus Haftungsansprüche erwachsen, kann eine zumindest temporäre Kasko- und Insassenversicherung nützlich sein. Sprecht mit Eurer KFZ-Versicherung!

Es wird auch auf die Notwendigkeit hingewiesen, das Surfmateriale gegen Diebstahl abzusichern.

### Privathaftpflichtversicherung:

**Kein gesetzlicher Versicherungsschutz** besteht, wenn bei der Sportausübung Dritten ein Personen- oder Sachschaden zugefügt wird. Allen Teilnehmern an externen, öffentlich zugänglichen Einsatzorten wird daher empfohlen, eine Privathaftpflichtversicherung abzuschließen oder eine vorhandene darauf zu überprüfen, dass diese auch den Bereich Wassersport abdeckt.

### Krankenversicherung:

Für die Krankenversicherung ist jede/r Hochschulsportteilnehmer/in selbst verantwortlich.

Für Veranstaltungen im Ausland wird der Abschluss einer Auslandskrankenkostenversicherung empfohlen, die zusätzliche Risiken (med. Versorgung, Bergungskosten, Kosten einer Rückführung usw.) abdeckt.

Ausschließlich vollimmatrikulierte Studenten genießen bei allen Kursveranstaltungen den Unfallversicherungsschutz der gesetzlichen Unfallversicherung. Alle anderen Kursteilnehmer (Mitarbeiter und Mitglieder des Fördervereins sollten auf eine eigene Unfallversicherung achten!).

Alle Unfälle sind unverzüglich im Sekretariat des Hochschulsports zu melden (089/289-24663). Es besteht kein Unfallversicherungsschutz bei freiem Fahren außerhalb der Kursgruppe oder der Unterrichtszeiten.

## Tipps und Tricks rund ums Windsurfen

### Masten

Moderne Hochleistungsmasten haben einen hohen Kohlefaseranteil. Fällt der Mast auf eine Ecke oder einen spitzen Stein, können diese Fasern so stark geschädigt werden, dass sie nur noch geringe Festigkeit besitzen und beim nächsten Starkwind wird der Mast unerwartet brechen.

Daher die Masten pfleglich behandeln und auch nicht in der Sonne „braten“ lassen. Aufbewahrt werden sie zweckmäßigerweise in einem gepolsterten Mastbag.

Besonders bei Leihmaterial weiß man nie, wer vorher die Masten wie (miss-)behandelt hat. Da kann eine Materialversicherung viel Ärger ersparen. Oder man nimmt von vornherein einen Mast mit nur 30% Kohlefaseranteil.

Teilbare Masten sind für den Transport im oder auf dem Auto von großem Vorteil. Nachteilig ist ihre Empfindlichkeit auf Sand im Verbindungsstück.

Vorbeugend kann man die Masten an der Verbindungsstelle der Masthälften mit einem glatten Klebeband vor dem Eindringen von Sand schützen.

Ist der „Ernstfall“ eingetreten und lassen sich die beiden Hälften nicht trennen, hilft folgendes Vorgehen:

- \* Mast an beiden Enden fassen und kräftig auf- und abschwingen lassen. Mast öfter drehen.
- \* Viele Hände zur Hilfe bitten. Die eine Hälfte der Helfer dreht das Oberteil in eine Richtung, die andere das Unterteil in Gegenrichtung. Je mehr Helfer, umso sicherer ist der Erfolg.
- \* Alternativ kann man zwei Gabeln dicht an der Trennstelle um den Mast spannen und mit diesen Hebeln die Masthälften gegeneinander drehen, während man die Mastteile auseinander zieht.

Für die einzelnen Segelgrößen müssen Gabelbaum und Mastverlängerung häufig verstellt werden. Damit es nicht nach der langwierigen Columbus-Methode (jedes Trimmmaß eine Neuentdeckung) geht, empfiehlt es sich, mit einem wasserfesten Marker auf den Verlängerungen die Segelgröße anzugeben. Dann ist das Aufbringen ein ‚Klacks‘.

### Segeltrimm

Viele Segel können ihr Leistungspotential nicht entwickeln, weil sie unzureichend getrimmt sind. Grundsätzlich sollten die Trimmanleitungen der Hersteller gelesen und beachtet werden.

Hat man keine zur Hand, so kann man nach ein paar einfachen Regeln vorgehen.

- \* Das Vorliek sollte so weit durchgeholt (gestreckt) sein, dass das Achterliek locker ist und das „Segeltuch“ zwischen der obersten und der nächsten Segellatte im letzten Drittel durchhängt. Bei starkem Wind sogar bis zur Mitte und mehr!

- \* Die Gabelbaumlänge sollte nach der Angabe auf dem Segel eingestellt werden. Bei mehr Wind ein Loch weiter. Das Achterliek muss auf jeden Fall bis zum Ende des Gabelbaumes getrimmt werden.
- \* Nun wird in Höhe des Gabelbaumes mit der Hand in die Segelmitte gedrückt. Lässt sich ein Segelbauch erzielen, der nicht ganz an den Gabelbaum heranreicht? Gut so, dann sollte das Segel stehen und gut ziehen.
- \* Ein Probeschlag dient zur Kontrolle des Trimms.
- \* Bei Starkwind müssen Vorlieksstrecker und Trimmshot einen bis zwei Zentimeter weiter durchgesetzt werden. Dazu muss evtl. auch der Gabelbaum etwas verlängert werden (s.o.).
- \* Die Gabelbaumhöhe entscheidet über den Komfort beim Fahren. Auch diese Höhe lässt sich mit einem Marker auf dem Mast oder der Masttasche festhalten\*. Bei mittlerem Wind ungefähr schulterhoch, bei stärkerem Wind kinnhoch. Durch das Nachhinter-Neigen des Rigg kommt der Gabelbaum wieder „herunter“.

\* Dieses sollte man nur bei den eigenen Segeln machen!

### Trapeztampen

Grundsätzlich sollten die Trapeztampen mit ihrer Mitte recht exakt zum Segeldruckpunkt eingestellt sein. Allerdings kann es sinnvoll sein, bei starkem Wind die Befestigungen ein oder zwei Finger breit nach hinten zu verstellen, da die Riggs etwas nachgeben und so der Druckpunkt bei starken Böen eine „Tick“ nach hinten wandert.

Als Tampenlänge wird im Allgemeinen die Maß einer »Elle« genannt. Manche Slalomfahrer fahren sie auch etwas kürzer, haben aber oft Variotampen, um die Länge je nach Kurs verstellen zu können.

Die Trapezbefestigungen sind bei vielen Surfern häufig zu weit auseinander. Als Standard gilt die genannte »Elle«. Gute Windsurfer schieben häufig die Tampen bis auf Handbreite zusammen. Dadurch zieht das Trapez unmittelbar am Segeldruckpunkt und die Arme nehmen weniger Zug auf. Dies erfordert ein sorgfältiges Einstellen der Tampen nach dem Ermitteln des Segeldruckpunktes.



### Zehn Ideen für die Verwendung eines alten Segels:

1. Mache einen Duschvorhang daraus
2. Nimm es als Tischdecke für ein standesgemäßes Windsurferessen
3. Nimm es als Abdeckplane beim Malern eines Zimmers
4. Nimm es als Überzug für die Balkonmöbel
5. Nähe eine Mülltüte daraus
6. Nähe eine Halloween-Kostüm daraus
7. Nimm es zum Geschenke einwickeln
8. Nähe einen Regenponcho daraus
9. Benutze Segeltuchstücke als

Rodelunterlage

10. Nutze Segellatten als Tomatenrankhilfe



Was kannst Du?	Mindestens 15 Minuten sicherschwimmen	Sicheres Starten, Steuern auf allen Kursen, Wenden, Höhelaufen und Kreuzen	Sicheres Starten bei schwacher Brise, Fahren auf allen Kursen, sicheres Wenden und Halsen, sicheres Aufkreuzen	Sicheres Starten bei mäßiger Brise, Riggsteuerung, Brettsteuerung mit Schwert, Schnelle Wende und Powerhalse	Sicheres Starten bei mäßiger Brise, Riggsteuerung, Brettsteuerung mit Schwert, Schnelle Wende und Powerhalse	Strandstart, Wasserstart, Power-, Speed- und Tauchhalse, Sprünge, Grubbies, Flakas, Volcans, Shove-its, you name it
Was wirst Du im Unterricht lernen?	Richtiges Aufholen des Riggs, Drehen des Brettes mit dem Segel, Starten, Steuern, einfache Wende, Kreuzen, einfache Halse	Vertiefen und Verbessern der Grundkurstechniken, sicheres Halsen, Strandstart (nur bei günstigen Bedingungen), einfache Tricks auf Surfbrettern (wenn Zeit dafür ist)	Schwerpunktmäßig viel Windsurfen, Fahren auf allen Kursen, Wiederholen und Festigen der erlernten Fertigkeiten. Tipps und Tricks zum Windsurfen, Verbessern der eigenen Ausdauer	Sicheres Starten bei frischer Brise, Riggsteuerung, Brettsteuerung mit und ohne Schwert, Gleiten, Fahren in den Schlaufen, Power- oder Speedhalse, Wasserstart, Strandstart, erste Tricks auf kleinen Brettern	Sicheres Starten bei frischer Brise, Riggsteuerung, Brettsteuerung mit und ohne Schwert, Schnelle Wende, Power- oder Speedhalse, Wasserstart, Strandstart	
Dies lernst Du im:	<b>Grundkurs</b>	<b>Aufbaukurs</b>	<b>Übungskurs</b>	<b>Fortgeschrittenkurs</b>	<b>Fortgeschrittenkurs</b>	surfst sicher bei allen Windstärken auf allen Brettern,
Hinterher surfst Du sicher bei:	1 - 2 Windstärken	1 - 3 Windstärken	2 - 3 Windstärken	2 - 4 Windstärken	4 - 5 Windstärken	stehst auf der
und stehst auf der:	Leistungsstufe 1	Leistungsstufe 2	Leistungsstufe 2-3	Leistungsstufe 3	Leistungsstufe 4/5	Leistungsstufe 6
Diese Ausrüstung brauchst Du:	Schulbrett und Anzug werden gestellt, Surfschuhe (alte Turnschuhe) und Badebekleidung bitte mitbringen	Wie in den Grundkursen	Wie in den Grundkursen	Eigenes oder Leihmaterial: Freerideboard mit etwa 110 bis 130 Liter, vollständige Neoprenbekleidung, Trapez, ein zusätzliches Starkwindsegel wird empfohlen	Eigenes oder Leihmaterial: Freerideboard mit etwa 110 bis 130 Liter, komplette Neoprenbekleidung, Trapez, Starkwindsegel. Wer hat, bringt sein kleines Freestyleboard um die 100 Liter für das Surfen am Morgen mit.	und brauchst keinen ZHS-Kurs mehr. Irgendwann müssen sich unsere Wege trennen, doch gern sehen wir uns wieder, auf dem Wasser oder vielleicht als Windsurfler bei uns wie Nele, Sebastian und Jan ...



## Pack-Checkliste fürs Windsurfen

- nach Wichtigkeit geordnet (wie wir es sehen)
- Neoprenanzug
- Surfschuhe, Surfhandschuhe (alte Radlhandschuhe gehen auch)
- Schwimmweste (kann für Kurse beim Hochschulsport entliehen werden, 5,- €) und  
siehe unten bei Ausleihe von WWWindsquare
- Trapez und Trapezleinen dabei und in Ordnung
- Brett o.k. (keine Löcher o. Risse bzw. diese geflickt?), Schwert und Finne dabei?
- Normales Segel / Starkwindsegel für den Morgenwind dabei?
- Mastverlängerung eingepackt?
- Mastfußsystem nach dem Winter überprüft (keine Risse?)
- Warntafel für überstehendes Material (In Italien Pflicht!)
- Diebstahlsicherung
- Campingausrüstung (Zelt, Schlafsack, Isomatte, Kocher)
- Leihmaterial von Freunden direkt bei der Ausleihe aufbauen und überprüfen,
- Handy und Ladegerät, evtl. Prepaidkarte in Italien kaufen  ob alles zusammenpasst.
- Geld, Kreditkarte, Notrufnummern  und nichts fehlt

### Ausleihe

Leihmaterial gibt es am Gardasee, ca. 50m südlich vom Campingplatz bei "[windsurfing campagnola](#)". Bei der Station könnt Ihr zu günstigen Preisen Material mieten. Einsteigerpaket (Board, Einsteigersegel, Anzug, Schwimmweste) für 100 € oder Aufsteigerpaket (Allroundboard -150 bis 180 ltr -, Sailloftrigg, Anzug, Schwimmweste) für 140 € oder Carbonboardpaket (Fanatic Shark mit Sailloftrigg, Schwimmweste) für 140 €. Schwimmwesten und Trapeze einzeln, (ohne ein Paket gemietet zu haben) kosten pro Tag 3 €. Bitte bringt Euch alte Turnschuhe oder Surfschuhe mit! An der Station könnt Ihr aus hygienischen Gründen keine ausleihen, sondern nur neue von Open Ocean für 25 € kaufen!

Über Email könnt Ihr unter der Adresse: [info@windsurfing-campagnola.com](mailto:info@windsurfing-campagnola.com) Material vorbestellen.

Bitte überprüft, ob Eure private Haftpflichtversicherung auch das Risiko des Windsurfens abdeckt (gilt insbesondere für diejenigen, die das Carbonboardpaket mieten).

Mehr Infos auch unter [www.windsurfing-campagnola.com](http://www.windsurfing-campagnola.com), Tel. 0049 171 4108544.

Für Materialschäden haftet der Entleiher. Wer teureres Material ausleiht, dem wird unbedingt empfohlen, eine Materialversicherung beim Verleiher abzuschliessen!

Wer Material von Freunden ausleiht, sollte darauf achten, dass es jünger als 5 Jahre alt ist. Das Windsurfen erlernt man am leichtesten und schnellsten mit modernem Material!

*Viel Wind, Sonne und Freude auf dem Wasser und große Lernfortschritte wünschen die Windsurflehrer*

#### Impressum

Zentraler Hochschulsport der Technischen Universität München, SG 4, Windsurfen

Auflage: Nur als Webinformation erhältlich  
Redaktion: Hole Rößler  
Herstellung: Zentraler Hochschulsport der Technischen Universität München

Stand 04. Februar 2011

Notizen: