



I N F O H E F T W I N D S U R F E N

© Tobias Borucker, Zentraler Hochschulsport München, Ressort 4 – Windsurfen

Aloha!

Mit drei Windsurf-Fortgeschrittenenkursen sind wir am Gardasee vertreten, zusätzlich geht es mit einem Kurs nach Torbole, in die Hochburg der Windsurfszene an die wohl bekannteste und größte Windsurfschule des Gardasees: *Surf Segnana!* Zudem gibt es zwei Fortgeschrittenenkurse in Malcesine. Die Station von Windsurfing Campagnola, auch unter *Sunrise Windsurfing* bekannt, ist dort unser Partner. Auch die beiden Windsurfwochen in Medulin, Kroatien bei unserem Partner *Tsunami Windsurf* werden wieder angeboten. In Starnberg kommt man mit so vielen Kursen wie nie zuvor und neuem Material von *Neil Pryde* auch auf seine Kosten.

Unser Wassersportplatz in Starnberg bietet neben dem breiten Sportangebot auch eine schöne, große Liegewiese zum Spielen (Spikeball, etc.), Slacklinen und Entspannen vom Unistress. Wer möchte, kann sich nach dem Kurs am Kiosk mit Seeblick entspannen, den Abend bei einem Getränk der Wahl ausklingen lassen und sich mit anderen Kursteilnehmenden austauschen. Bei schönem Wetter ist der Platz bis Mitte August unter der Woche bis 21.00 Uhr geöffnet! An Samstag, Sonn- und Feiertagen muss der Platz aufgrund arbeitsrechtlicher Bestimmungen leider bereits um 19.00 Uhr geschlossen werden. Montag ist Ruhetag. Auf dem Grundstück darf nach Rücksprache auch übernachtet werden (nur mit Kursleiteranwesenheit / siehe dazu auch aktuelle Übernachtungsregelung).

Leider werden auch diesen Sommer nicht alle, die einen Kurs machen möchten, einen Platz erhalten. Gerne würden wir unser Angebot erweitern, doch der Sommer ist einfach zu kurz ;-). Allen, die zu Beginn der Einschreibung keinen Platz in den Kursen buchen konnten, legen wir Nahe, sich auf die Warteliste setzen zu lassen oder als Einspringer vor Ort ihr Glück zu versuchen.

Der ZHS bietet neben Windsurfkursen auch Stand-Up-Paddling und Segeln am Starnberger See an. Zudem gibt es eine Surfwoche in Frankreich sowie ein Kite-Camp in Holland! Schaut einfach rein unter www.zhs-muenchen.de.

Eine windige und warme Saison wünscht Tobi Borucker und das Surf-Team des ZHS-München.



1. Der Zentrale Hochschulsport bietet folgende Kurse an:

- | | |
|------------------------------|--|
| • Grundkurse (GK) | Leistungsstufe I für Anfänger am Starnberger See |
| • Aufbaukurse (AK) | Leistungsstufe II für Geübte am Starnberger See |
| • Fortgeschrittenenkurs (FK) | Leistungsstufe III für Fortgeschrittene am Gardasee, Italien |
| • Leistungskurs (LK) | Leistungsstufe IV für sportliche Surfer am Meer in Medulin, Kroatien |

Voraussetzungen:

Folgende Fertigkeiten sollten vor Kursbeginn beherrscht werden:

- **Grundkurs:** Sicheres Schwimmen, keine Anfalls- oder Herzleiden, keine Rückenprobleme und sportgesund
- **Aufbaukurs:** Bei 1 - 2 Beaufort Starten nach Aufholen des Riggs, Riggsteuerung, einfaches Wenden Kreuzen, einfaches Halsen auf einem Allround- oder Schulboard
- **Fortgeschrittenenkurs:** Bei 1 - 3 Beaufort sicheres Wenden und Kreuzen, einfaches Halsen mit einem Allround- oder Schulboard
- **Leistungskurs:** Bei 3 - 4 Beaufort Trapezfahren, Schnelle Wende, Schnelle Halse mit Schwert, Strandstart auf einem Brett mit 130 - 160 Liter Volumen

Zur genaueren Einstufung Deines Könnens hilft Dir auch die Tabelle auf der letzten Seite.

2. Kursort Starnberg:

Die Kurse am Starnberger See finden auf dem Gelände des **Wassersportplatzes der TUM, Unterer Seeweg 5, 82319 Starnberg** statt.

Anfahrt:

- Mit der **S-Bahn S6** nach Starnberg (Bahnhof am See). Von dort den Seeuferweg südwärts bis zum Wassersportplatz gehen (Fußmarsch ca. 15 min)
- Mit dem **PKW** von München nach Starnberg. Im Ort Richtung Possenhofen nach Süden fahren. An der Possenhofener Straße gibt es Parkmöglichkeiten. Kurzer Fußmarsch durch die Unterführung zum Unteren Seeweg 5, dann seid ihr da. Parken im Unteren Seeweg und auf dem Wassersportplatz ist nicht möglich!

3. Grundkurs (GK) am Starnberger See

Kursdauer: Ein **Grundkurs** ist für reine AnfängerInnen vorgesehen und umfasst vier Tage mit jeweils ca. 4,5 Stunden Unterricht. **Der erste Tag ist verpflichtend!** Ohne ihn kann der Kurs nicht fortgesetzt werden. Die Tage bauen aufeinander auf, deshalb ist zu empfehlen, an allen Tagen teilzunehmen. Die Kursinhalte sind aber so ausgelegt, dass wetterbedingt auch Vertauschungen vorgenommen werden können.

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

Ausrüstung: Alle Teilnehmenden der Kurse am Starnberger See bekommen folgende Ausrüstung gestellt:

- Anfängertaugliches Windsurfbrett mit Rigg
- Neoprenanzug gegen Pfand

Selbst mitzubringen sind:

- Surfschuhe oder alte Turnschuhe mit rutschfester Sohle, die als Surfschuhe verwendet werden können. Barfuß windsurfen ist möglich, ist aber verletzungsträchtig
- Badebekleidung, Handtuch
- Warme Kleidung für hinterher
- Sonnenbrille, Sonnencreme, Kopfbedeckung
- Eine 1,- Euro-Münze für den abschließbaren Schrank



4. Aufbaukurs (AK) am Starnberger See

Voraussetzungen: Leistungsstufe I; Ein Aufbaukurs ist für diejenigen, die einen Grundkurs absolviert haben. Entsprechende gleichwertige Fertigkeiten werden von "Quereinsteigern" vorausgesetzt, d.h. die Fertigkeiten des Grundkurses (GK) sollten beherrscht werden.

- **Kursinhalte:** Vertiefen und Verbessern der GK Fertigkeiten in Begleitung und unter Aufsicht eines Lehrers, Tipps und Tricks für leichtes und kraftsparendes Windsurfen sowie schnelle Wende, sicheres Halsen.
- **Kursort:** Starnberg / Starnberger See (siehe Beschreibung oben)
- **Kursdauer:** Der Aufbaukurs umfasst 2 Tage mit jeweils ca. 5,5 Stunden Unterricht und ca. 1 Stunde Pause nach Absprache. Ausweichtermine sind nicht möglich.
- **Ausrüstung:** Die Ausrüstung entspricht der der Grundkurse.

5. Freies Surfen unter Aufsicht

- In Starnberg ist keine Ausleihe von Windsurfboards möglich, stattdessen kann ein ZHS-Kurs gebucht werden, bei dem unter Aufsicht frei gesurft wird.
- Eigenes Windsurfmaterial kann mitgebracht und aufgeriggt werden in Starnberg.
- SUP Boards können in Starnberg ausgeliehen werden. Siehe dazu Infos zur Verleihregelung unter <https://www.zhs-muenchen.de/zhs/download-center-infos-vor-kursbeginn/>.

6. Fortgeschrittenenkurse (FK) am Gardasee

Kursort: Malcesine / Gardasee

- **Voraussetzung:** Leistungsstufe II
- **Kursdauer:** Jeder Fortgeschrittenenkurs umfasst viereinhalb Tage. Ausweichtermine sind nicht möglich.
- **Kursbeginn:** Am ersten Kurstag um 13.00 Uhr
- **Kursende:** Am letzten Kurstag nach Absprache

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

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 von ca. 60cm bis 1m 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 12°C und 22°C liegen.

Unterkunft: Camping Campagnola, 37018 Malcesine, Provinz Verona

Tel: 0039-045740 0777; Fax.: 0039-045740-0777,

Email: info@campingcampagnola.it

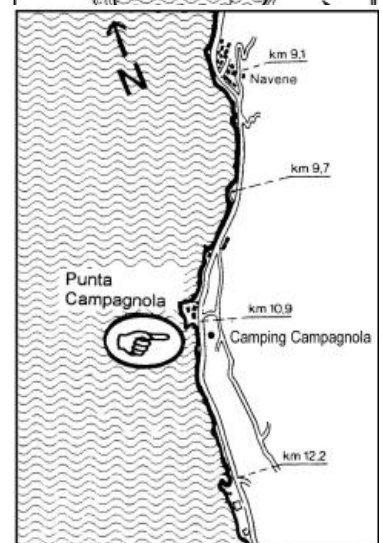
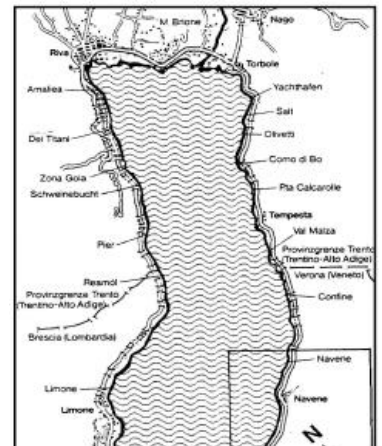
Die Unterkunft erfolgt in, von den Teilnehmenden gestellten, Zelten. Die Zeltplätze sind reserviert, allerdings nur für die Kursteilnehmenden, nicht für sonstige Mitfahrer!

Der Platz bietet einen Surfstrand, Einkaufsmöglichkeit und warme Duschen.

Es gibt auch Zimmer (Ü/F) auf dem Campingplatz 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.

Verpflegung: Selbstverpflegung

Material: Eigenes Material ODER: kann vor Ort geliehen werden. Bitte bei der Vorbesprechung angeben. Bei der Vorbesprechung sprechen sich die Teilnehmer und Kursleiter ab, wie die Anfahrt, Übernachtung und Verpflegung gestaltet wird. Zudem kann die gewünschte Materialausleihe angegeben werden.





Kursort: Torbole / Gardasee

- **Voraussetzung:** Leistungsstufe II
- **Kursdauer:** Jeder Fortgeschrittenenkurs umfasst viereinhalb Tage. Ausweichtermine sind nicht möglich (An- und Abreise je 0,5 Tage)
- **Kursbeginn:** Am ersten Kurstag um 13 Uhr
- **Kursende:** Am letzten Tag nach Absprache (in der Regel 13 Uhr)

Der Fortgeschrittenenkurs findet im nördlichsten Teil des Gardasees statt; Surfrevier ist direkt vor der Hauptstation der Windsurfschule Marco Segnana.



Revierbeschreibung: Der nördliche Gardasee ist einer der Hochburgen der Windsurfszene und dank der dort herrschenden Thermik ein Garant für Wind; Schon immer herrschen zwei Winde am Gardasee:

- Pelor; *früher und frischer Nordwind*
- Ora; *gemäßigter Südwind meist ab Mittags*

Der Nordwind trifft in Torbole das erste Mal aufs Wasser und baut sich dann erst Richtung Malcesine auf. Damit bleibt das Wasser in der Schulungsbucht vormittags sehr ruhig und der Wind bleibt angenehm mild (2-3 Bft.). Dies eignet sich ideal, um alle Manöver zu üben und sich auf den Nachmittag vorzubereiten.

Der Südwind trifft dann im Regelfall zwischen 12 und 14 Uhr in Torbole ein. Er kommt von Malcesine Richtung Torbole und bringt neben warmem Wasser auch mehr Wind mit sich. Somit wird das Wellenbild unruhiger und die Bedingungen anspruchsvoller. Ideal, um das Geübte nun mit mehr Wind umzusetzen.

Unterkunft:

38069 Torbole; Trentino (Italy); Via Gardesana 13; Tel: 0039/0464505175; info@campingcampingmaroadi.it

Die Unterkunft erfolgt in von den Teilnehmenden gestellten Zelten. Die Zeltplätze sind reserviert, allerdings nur für die Kursteilnehmenden, nicht für sonstige Mitfahrer! Direkt vor dem Campingplatz befindet sich die wohl bekannteste und größte Windsurfschule des Gardasees: **SURF SEGNANA**

Direkt in Laufnähe befinden sich Supermarkt, Kaffee, Bars (die legendäre Windsbar), Eisdielen und vieles mehr. Sogar die gute Tante Lild hat seit wenigen Jahren in Torbole ihre Pforten geöffnet. So kann einfach jeglicher Proviant vor Ort gekauft werden.

Verpflegung: Selbstverpflegung

Material: Material für die Teilnehmer wird bei der Vorbesprechung festgelegt. Tausch von Material vor Ort ist möglich, allerdings immer nur in Absprache mit den Kursleitern.

Bei der Vorbesprechung sprechen sich die Teilnehmer und Kursleiter ab, wie die Anfahrt, Übernachtung und Verpflegung gestaltet wird. Zudem kann die gewünschte Materialausleihe angegeben werden.

7. Fortgeschrittenenkurse (FK) am Meer in Kroatien

Kursort: Medulin / Kroatien

- **Voraussetzung:** Leistungsstufe II-III (sicheres Aufkreuzen bis 4 Bf)
- **Kursdauer:** Die Windsurfwoche umfasst 8 Kurstage mit 7 Übernachtungen.
- **Kursbeginn:** Am ersten Kurstag um 13.00 Uhr
- **Kursende:** Am letzten Kurstag nach Absprache



Revierbeschreibung: Medulin ist ein bekannter Badeort und liegt an der Südspitze von Istrien. Der Nord-Ost Bora-Wind bläst Side-Off (Kabelwelle), der südliche Yugo-Wind Side-On, jedoch mit ca. 2m Welle. Im September werden zwischen 10 und 30 kn erwartet. Mit viel Platz und großer Sicherheit präsentiert sich unser neuer Spot, der zudem ideal zum Üben des Beach- & Wasserstarts ist.

Zugang erfolgt über Rampen. Abseits dieser Rampen erschwert das recht felsige Ufer leider den Ein- und Ausstieg. Zudem tummeln sich einige Seeigel, so dass Schuhe mit 2-3mm Sohle sehr zu empfehlen sind. Das Wasser ist mit ca. 18 - 20 Grad angenehm, die Luft mit ca. 22 - 24 Grad ebenfalls gut auszuhalten. Shorty oder langer Neo werden empfohlen, können aber auch ausgeliehen werden.



Unterkunft: Camping Kazela, Kapovica 350, 52203 Medulin; Tel: +385 (0)52 577 277; Fax.:+385 (0)52 576 448; Email: ackazela@arenaturist.hr

Camping Kazela ist 5 Minuten vom Zentrum entfernt. Der Surfsport ebenfalls nur 5-10 min. Beim Check-In werden die Pässe kontrolliert und einbehalten, für Ausflüge nicht vergessen! Das Areal ist riesig mit 110 Stellplätzen. Im Angebot sind sowohl Zeltplätze als auch mit Kochgelegenheit ausgestattete 4er /5er Bungalows ("Mobile Home" z.T. mit Meerblick) und Apartments (diese sind leider recht weit vom Wasser entfernt). 100 Meter entfernt gibt es einen Kiosk mit Getränken und Snacks. Die Sanitäreanlagen (inklusive Toilettenpapier) sind sehr gepflegt. Kostenloses WLAN.

Verpflegung: Selbstverpflegung

Material: Kann vor Ort geliehen werden bei Tsunami Windsurf (www.surf.hr). Hinweise siehe unten.

Bei der Vorbesprechung sprechen sich die Teilnehmer und Kursleiter ab, wie die Anfahrt, Übernachtung und Verpflegung gestaltet wird. Zudem kann die gewünschte Materialausleihe angegeben werden.

8. Kursbestätigungen

Jeder absolvierte Kurs wird im ZHS-Surfschein eingetragen und vom Lehrer bestätigt. Der ZHS-Surfschein ist ein Befähigungsnachweis, der allerdings nur vom Zentralen Hochschulsport anerkannt wird.

9. Verhaltensregeln für Teilnehmende an ZHS-Windsurfkursen

Alle Teilnehmenden der Kurse des ZHS werden gebeten, die nachfolgenden Bestimmungen einzuhalten, um die Sicherheit aller zu gewährleisten und einen optimalen Unterrichtserfolg zu erzielen.

Allgemeines:

- **Sicheres Schwimmen** ist Voraussetzung für alle Kurse in Starnberg
- Das **Tragen von Auftriebshilfen** (Schwimmweste oder Restube) auf dem Wasser ist Pflicht!
- Wertsachen sollten zu Hause gelassen oder in Schließfächer eingeschlossen werden.
- Fahrgemeinschaften bzw. Anfahrt mit der S-Bahn wird empfohlen, der Umwelt zuliebe und um Kosten zu sparen.
- **Die Kurse finden bei jedem Wetter statt.** Bei Unterrichtsausfall auf dem Wasser aus witterungsbedingten Gründen findet Unterricht an Land oder im Hörsaal statt.

Material:

- Das vom ZHS zur Verfügung gestellte Material muss mit großer Sorgfalt behandelt werden. Bei Schäden, die durch grobe Fahrlässigkeit oder Vorsatz entstehen, kann **Schadensersatz** gefordert werden.
- Geräte sollten nur auf Anweisung der Lehrkraft entnommen und **Materialschäden unverzüglich gemeldet** werden. Vor jeder Ausfahrt muss das Material, besonders Trimmshot und Trapezstampen, überprüft werden.
- **Nach dem Unterricht sollte gemeinsam aufgeräumt** werden und entliehene Wassersportbekleidung nach Weisung des Lehrers mit Wasser abgespült vollständig zurückgegeben werden.
- Eigenes Surfmaterial sollte gegen Diebstahl abgesichert werden.

Während der Kurse:

- Die geltenden **Revierbeschränkungen und Ausweichregeln** müssen zwingend eingehalten werden. Badebereiche (Wassersportplatz in Starnberg, Steininger-Grundstück), Schifffahrtslinien, Schiffsanlegestellen und die an den Bojen hängenden Segelboote sollten gemieden werden.
- Es sollte stets im Einflussbereich der Lehrkraft gesurft werden. Nur dies garantiert eine optimale Betreuung.
- In Notfällen oder bei Schäden am Gerät sollte auf dem Brett sitzen geblieben und die Lehrkraft oder ein anderes Mitglied der Surfgruppe sollte informiert werden.

Allgemeine Sicherheit:

- Angemessene **Kälteschutzkleidung und Surfhandschuhe** sollten getragen werden!
- Am offenen Meer (Kroatien) sollte **ablandiger Wind** gemieden werden, da er vom Ufer aus meist deutlich schwächer wirkt und die Wellenhöhe weiter draußen nur schwer abzuschätzen ist.
- Die **eigenen Kräfte** sollten nicht überschätzt werden und rechtzeitige **Pausen** sind wichtig.



- In einem noch unbekanntem Revier sollte sich vorher ausreichend informiert werden. Beim Surfen ohne Begleitung sollte zudem eine Person über das Vorhaben informiert werden.

10. Tipps und Tricks beim Material

Moderne Masten 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 kann der Mast unerwartet brechen. Daher die Masten pfleglich behandeln, auch in der Sonne „braten“ lassen schädigt den Mast. Aufbewahrt werden sie 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 weniger 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.

11. Segeltrimm

Viele Segel können ihr Leistungspotential nicht entwickeln, weil sie unzureichend getrimmt sind. Häufig werden die Segel nur unzureichend am Vorliek gespannt. Grundsätzlich sollten die Trimmmanleitungen der Hersteller gelesen und unbedingt 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!
- 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 Trimmings.
- Bei Starkwind müssen Vorliekstrecker und Trimmshot einen bis zwei Zentimeter weiter durchgesetzt werden. Dazu muss evtl. auch der Gabelbaum etwas verlängert werden.
- Die Gabelbaumhöhe entscheidet über den Komfort beim Fahren. Bei mittlerem Wind ungefähr schulterhoch, bei stärkerem Wind kinnhoch. Durch das Nach-hinten-Neigen des Riggs kommt der Gabelbaum wieder „herunter“.

12. Trapezampfen

Grundsätzlich sollten die Trapezampfen 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 Ampfenlänge wird im Allgemeinen die Maß einer »Elle«, d.h. die Strecke vom Handgelenk bis zum Ellbogen, genannt. Manche Slalomfahrer fahren sie auch etwas kürzer, haben aber oft Variotampfen, 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 Ampfen bis auf Handbreite zusammen. Dadurch zieht das Trapez unmittelbar am Segeldruckpunkt und die Arme brauchen weniger Zug aufzunehmen. Dies erfordert ein sorgfältiges Einstellen der Ampfen nach dem Ermitteln des Segeldruckpunktes.

13. Packliste fürs Windsurfen

Nach Wichtigkeit geordnet:

- Neoprenanzug
- Surfschuhe, Surfhandschuhe (alte Fahrradhandschuhe gehen auch)
- Schwimmweste dabei?
- 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 im Powerjoint / in der Mastfußseele?)
- Warnweste und -tafel für überstehendes Material, z.B. zu langer Mast oder Brett (in Italien Pflicht!)



- Campingausrüstung (Zelt, Schlafsack, Isomatte, Kocher)
- Leihmaterial von Freunden direkt bei der Ausleihe aufbauen und prüfen, ob alles passt und nichts fehlt!
- Handy und Ladegerät dabei?
- Evtl. Diebstahlsicherung

14. Genereller Hinweis für das Windsurfen in Italien!

Bitte beachten: In ganz Italien herrscht für Wassersportler Auftriebswestenpflicht! Die Weste muss mindestens 5 kp Auftrieb erbringen! Es wird regelmäßig patrouilliert. Wer sichergehen will, sollte sich bei unserer Partnersurfschule eine Weste ausleihen oder eine eigene mitnehmen.

15. 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 mit dem zuständigen Versicherungsvertreter darauf zu überprüfen, dass diese auch den Bereich Wassersport abdeckt.

16. Teilnahmevoraussetzungen

- Am Programm des Ressorts Windsurfen kann nur der im Hochschulsportprogramm genannte Personenkreis teilnehmen.
- Zur Teilnahme ist grundsätzlich die aktuell gültiges Basic-Ticket erforderlich (Vorlage beim Kurs!).
- Die Teilnehmenden 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 Ressorts Windsurfen sind berechtigt, aus Sicherheitsgründen Teilnehmende mit unzureichendem Fahrkönnen oder mangenden Voraussetzungen vom Kursbetrieb auszuschließen.
- Den Anweisungen der Lehrkraft hinsichtlich der Sicherheit ist unverzüglich Folge zu leisten!

17. Rücktritt

(1) Ein Rücktritt von Kursen mit Kursentgelt ist für die Standorte TUM Campus im Olympiapark sowie Freising nur **bis spätestens zwei Wochen vor Kursbeginn** möglich. Für alle anderen Standorte (bspw. Outdoor-Kurse) beträgt die Rücktrittsfrist bis **spätestens vier Wochen vor Kursbeginn**. Für den Rücktritt von kostenpflichtigen Kursen wird ein Bearbeitungsentgelt in Höhe von 20,00 € erhoben. Dies gilt auch für entsprechende Kurse während der vorlesungsfreien Zeit.

(2) Der Rücktritt muss schriftlich gegenüber dem Zentralen Hochschulsport erklärt werden. Als Stichtag für die Berechnung gilt der Zugang der Rücktrittserklärung.

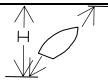
(3) Ein Anspruch auf Rücktritt seitens des Teilnehmenden besteht nicht, sofern die unter Punkt 17, Abs. 1, genannten Fristen nicht eingehalten wurden. Bei solch kurzfristigen Stornierungen wird das gesamte Kursentgelt einbehalten und ggf. anfallende Stornierungskosten seitens der Veranstalter, Quartiersgeber und Transportunternehmen in Rechnung gestellt.

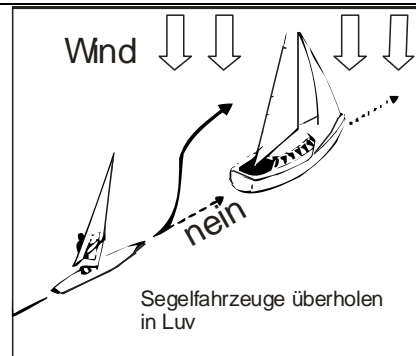
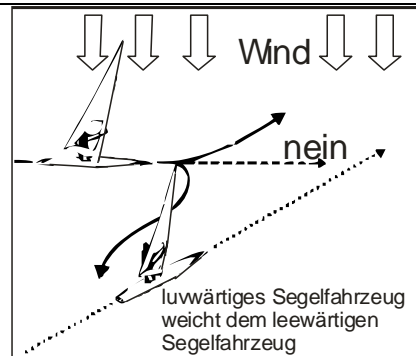
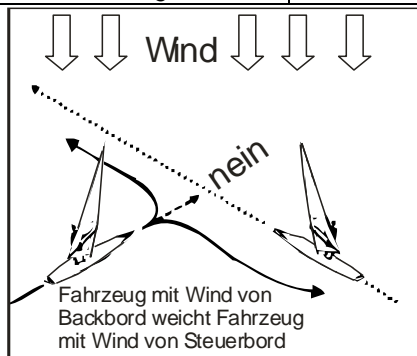
(4) Der Rücktritt von gebuchtem Teilnahmeberechtigungs nachweis (Basic-Ticket), Ticket-B (Bouldern), Ticket-F (Fitnessraum München), Ticket-K (Klettern) und Ticket-T (Fitnessraum Freising) ist ausgeschlossen.

18. Grundlegende Fachausdrücke für Windsurf-Beginner

| | |
|---------------|--|
| 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 heranholen |
| 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 |



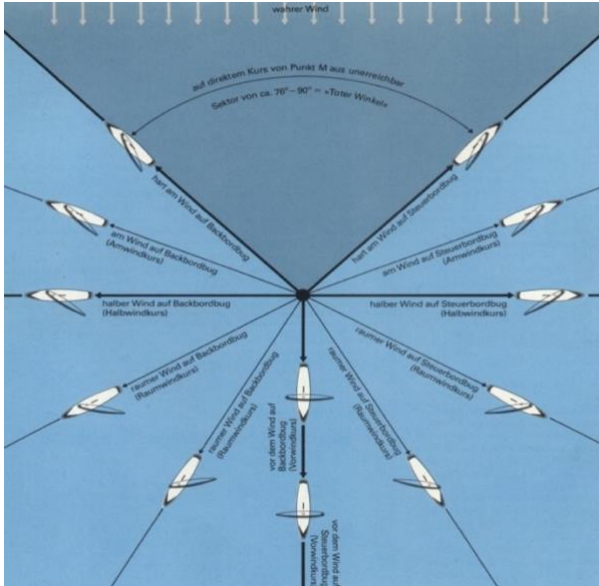
| | |
|--|---|
| Vorwind-Kurs | ein Kurs genau vor dem Wind |
| Schlag (einen Schlag segeln) | die Strecke von einem Manöver zum nächsten Manöver |
| kreuzen | mit mehreren Am-Wind-Kurs Schlägen und Wenden gegen den Wind segeln |
| Höhe  | Die Strecke gegen den Wind, die mit einem Schlag gut gemacht worden ist |
| Fahrregeln: | »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 |



| | |
|--------------------|---|
| Wind: | |
| "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 |
| Brett: | |
| Bug | Brettspitze; vorn |
| Heck | Brettende; hinten |
| 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 |
| luvgierig | wenn das Brett zum Wind hin steuern will |
| Rigg: | |
| 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 Trimmshot 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

19. Kurse, Leistungsstufen und Inhalte

| Windsurfen | Grundkurs (GK) | Aufbaukurs (AK) | Fortgeschrittenkurs (FK) | Leistungskurs (LK) |
|--|---|---|--|--|
| Leistungsstufe | I | II | III | IV |
| Ort | Segelzentrum der ZHS in Starnberg | Segelzentrum der ZHS in Starnberg | Malcesine am Gardasee, Italien | Medulin in Istrien, Kroatien |
| Voraussetzungen | Mindestens 15 Minuten sicher schwimmen, sportgesund | Sicheres Starten bei 1-2 Beaufort, einfache Wende, Höhelaufen und Aufkreuzen mit Schwert | Sicheres Starten bei 1-3 Beaufort, Riggsteuerung, Schnelle Wende, einfache Halse, sicheres Aufkreuzen mit Schwert | Sicheres Starten bei 3-4 Beaufort, Riggsteuerung, Schnelle Wende, einfache Halse, sicheres Aufkreuzen ohne Schwert, Trapezfahren |
| Was kannst Du im Unterricht lernen? | Richtiges Aufholen des Riggs, Drehen des Brettes mit dem Segel, Starten, Steuern, einfache Wende, Kreuzen, einfache Halse Freestyle: Sail-360°, Board-360° | Vertiefen und Verbessern der GK-Techniken, schnelle Wende, sicheres Halsen, Strandstart Freestyle: Leeride, Schothorn voraus,... | Vertiefen und Verbessern der AK-Techniken, Gleiten, Brettsteuerung & Aufkreuzen ohne Schwert, Trapezfahren, Wasserstart Freestyle: Helitack, Duckjibe, 360, Finne voraus,... | Vertiefen und Verbessern der FK-Techniken, Fahren in den Fußschlaufen, Power- oder Speedhalse Freestyle: DuckTack, PushTack, Backwind Jibe,... |
| Hinterher surfst Du sicher bei: | 1 - 2 Beaufort | 1 - 3 Beaufort | 3 - 4 Beaufort | 4 - 5 Beaufort |
| Diese Ausrüstung brauchst Du: | Schulbrett und Rigg sowie Anzug werden gestellt, Surfschuhe (Turnschuhe) und Badebekleidung mitbringen Empfohlenes Material: Board 160-220 ltr. Segel 3,5-6,5 m ² | Schulbrett und Rigg sowie Anzug werden gestellt, Surfschuhe (Turnschuhe) und Badebekleidung mitbringen Empfohlenes Material: Board 160-220 ltr. Segel 3,5-6,5 m ² | Eigenes oder Leihmaterial vor Ort; vollständige Neoprenbekleidung, Trapez; eigene Neoprenschuhe empfohlen Empfohlenes Material: Board 130-220 ltr. Segel 3,5-6,5 m ² | Eigenes oder Leihmaterial vor Ort; vollständige Neoprenbekleidung, Trapez; eigene Neoprenschuhe empfohlen Empfohlenes Material: Board 120-180 ltr. Segel 3,5-7 m ² |

Viel Wind, Sonne und Freude auf dem Wasser und große Lernfortschritte wünschen eure ZHS Surflehrer!



Impressum:

Zentraler Hochschulsport München, Ressort 4, Windsurfen

Auflage: Nur als Webinformation erhältlich

Redaktion: Tobias Borucker

Titelfoto: Tobias Borucker

Stand: Januar 2025

Irrtümer und Druckfehler vorbehalten