



INFOHEFT 2018

© Zentraler Hochschulsport München, Ressort 4 – Windsurfen

Aloha!

In der aktuellen Ausgabe des Informationsheftes finden sich erweiterte Informationen zu den Windsurf- und SUP-Kursen des Zentralen Hochschulsports.

Dieses Jahr findet aufgrund der gestiegenen Nachfrage gleich zwei Windsurfwochen in Medulin, Kroatien statt. Camping Kazela / Tsunami Windsurf ist ca. 600km von München entfernt und hat sich als neuer Kooperationspartner vor Ort bewiesen. Das neue Reiseziel wurde in den letzten Saisons von den Teilnehmern durchweg positiv bewertet und bietet mit seinen konstanten 3-5 Windstärken optimale Bedingungen auch für fortgeschrittene Surfer.

Doch auch die üblichen Fortgeschrittenenkurse am Gardasee wird es wieder geben. Die Station von Windsurfing Campagnola, auch unter Sunrise Windsurfing bekannt, ist dort unser Partner. Übernachtet wird auf dem Campingplatz Campagnola, wo wir schon viele Jahre zu Gast sind und freundlich aufgenommen werden.

Zudem werden noch mehr SUP-Kurse (Stand-Up-Paddling) in Starnberg angeboten werden! Die „SUP-Tourenkurse“ sowie „SUP & Yoga“ wurden als Neustarter im ZHS-Programm super angenommen. Daher werden wir auch in diesem Sommer die Trendsportart wieder auflegen und den Verleih mit neuen Boards unterstützen. Neu ist, dass ein kurzer Einführungskurs zur freien Ausleihe angeboten wird, um das Handling mit Board und Paddel schneller zu erlernen.

Unser Wassersportplatz in Starnberg bietet neben dem breiten Sportangebot auch eine schöne, große Liegewiese zum Spielen und Entspannen vom Studienstress. Wer möchte, kann sich nach dem Kurs auf dem beim Kisok mit Seeblick entspannen, den Abend bei einem Getränk der Wahl ausklingen lassen und sich mit anderen Kursteilnehmern 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.

Auch diesen Sommer werden nicht alle, die einen Kurs machen möchten, einen Platz erhalten. Gern 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 den häufigen Besuch des Kursplatzforums ans Herz. Dort werden immer wieder Plätze angeboten, weil sich die Planung mancher Teilnehmer geändert hat.

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



1. Auskunft über freie Kursplätze auf der Webseite des Hochschulsports

Wenn es mit der frühzeitigen Anmeldung nicht geklappt haben sollte, lohnt es sich, öfters im **Kursplatzforum** auf der Webseite des Hochschulsports <http://www.buchung.zhs-muenchen.de/cgi/sportpartnerboerse.cgi?start> nachzuschauen. Dort werden häufig Plätze zum Tausch oder Kauf angeboten.

2. Der Zentrale Hochschulsport bietet folgende Kurse an:

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

Voraussetzungen:

Folgende Fertigkeiten sollten vor Kursbeginn beherrscht werden:

Grundkurs: Beherrschen des Schwimmens, 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

Fortgeschr.kurs: 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 ltr. Volumen

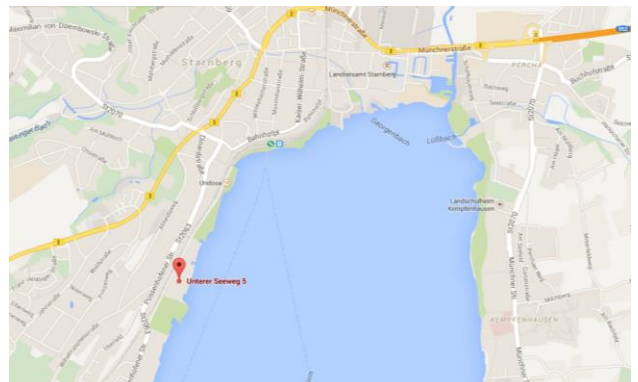
Zur genaueren Einstufung Deines Könnens hilft Dir auch die Tabelle auf der letzten Seite.

3. Kursort Starnberg:

Die Kurse am Starnberger See finden auf dem Gelände des **Wassersportplatzes der TU München**
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. Der Fußmarsch dauert ca. 15 min.
- Mit dem **PKW** von München nach Starnberg. Im Ort Richtung Possenhofen ("zum Wasser hin") fahren. An der ersten Unterführung nach links abbiegen (für Anlieger frei), nach der Unterführung gleich nach rechts und auf die Anhöhe hinauf fahren, dort parken. **Achtung:** Nur begrenzte Parkmöglichkeiten auf der Straße! Parken auf dem Gelände des Wassersportplatzes ist für Kursteilnehmer nicht möglich.



Tipps für S-Bahnfahrer:

Die S-Bahn fährt jeweils im 20-Minuten-Takt ab München. Sie braucht vom Hauptbahnhof ca. 36 Minuten Fahrzeit bis Starnberg (Bahnhof am See). Eine Tageskarte ist meist kostengünstiger als eine Streifenkarte. Eine Partnertageskarte für 5 Teilnehmer ist für alle die preisgünstigste Lösung. Sie lohnt sich schon ab 2 Teilnehmern.

Alternativ können natürlich auch Fahrgemeinschaften mit dem Auto gebildet werden.

4. Grundkurs (GK) am Starnberger See

Kursdauer:

Ein **Grundkurs** ist für reine Anfänger 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.

Kurstermine und Kursbeginn:

Diese entnehmt bitte dem Hochschulsport - Sommerprogramm (erhältlich in der ZHS) oder der Webseite des Zentralen Hochschulsports: <http://www.zhs-muenchen.de>

Ausrüstung:

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

- ein anfängertaugliches Windsurfbrett mit Rigg
- einen zweiteiligen Neoprenanzug, bestehend aus Jacke und Hose oder einen Overall

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
- warme Kleidung für hinterher
- Sonnenbrille, Sonnencreme, Kopfbedeckung
- eine 1,- Euro-Münze für den abschließbaren Schrank

5. Aufbaukurs (AK) am Starnberger See

Voraussetzungen: Leistungsstufe I; Ein Aufbaukurs ist für Teilnehmer, 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.

Kursentgelt und Kursbeginn:

Diese entnehmt bitte dem Hochschulsport - Sommerprogramm (erhältlich in der ZHS) oder der Webseite des Zentralen Hochschulsports: <http://www.zhs-muenchen.de>

6. Fortgeschrittenenkurse (FK) am Gardasee

Kursort: Malcesine / Gardasee

Voraussetzung: Leistungsstufe II

Kursdauer: Jeder Fortgeschrittenenkurs umfasst viereinhalb Tage. Ausweichtermine sind nicht möglich.

Kurstermine: FK 1: 17. - 21. Mai 2018 (Do. - Mo.)
FK 2: 27. Juni - 01. Juli 2018 (Mi. - So.)

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.

Anreise: Die kürzeste Fahrtstrecke führt von München aus über Garmisch - Innsbruck - Brennerautobahn - Trento - Rovereto Süd (Autobahnausfahrt) - Torbole nach Malcesine (ca. 400 km / ca. 4,5 - 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

Email: info@campingcampagnola.it

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. 10,- € pro Person. Die Gebühren müssen direkt vor Ort bezahlt werden.

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.

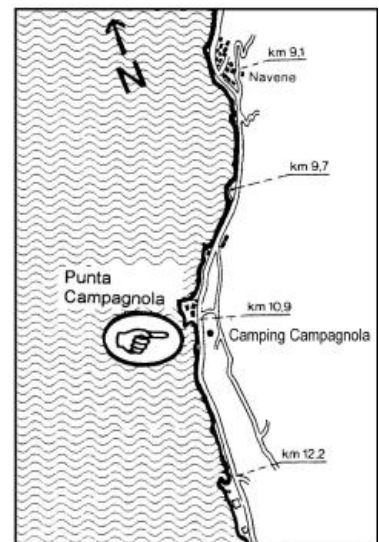
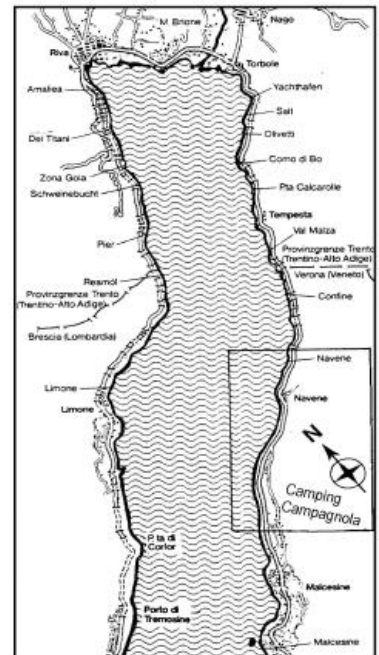
Verpflegung: Selbstverpflegung

Material: Kann vor Ort geliehen werden. Hinweise siehe Punkt 21.

Vorbesprechung: FK 1: Dienstag, 08.05., 18.00 Uhr, Treffpunkt: Besprechungsraum PPL 2.Stock

FK 2: Dienstag, 19.06., 18.00 Uhr, Treffpunkt: Besprechungsraum PPL 2.Stock

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. Leistungskurs (LK) am Meer in Kroatien

- Kursort:** Medulin / Kroatien
- Voraussetzung:** Leitungsstufe III (sicheres Aufkreuzen bis 4 Bf)
- Kursdauer:** Die Windsurfwoche umfasst 8 Kurstage mit 7 Übernachtungen.
- Kurstermin:** WSW 1: 15. - 22. September 2018 (Sa. – Sa.)
WSW 2: 23. – 30. September 2018 (So. – So.)
- 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.

Anreise: Die schnellste Fahrtstrecke aber mit ein bisschen mehr Mautgebühren führt von München über Salzburg – Villach – Ljubljana – Trieste nach Medulin (609 km / gute 6 Std. je nach Verkehrsaufkommen). Die kürzeste Fahrtstrecke führt von München aus über Kufstein - Lienz - Udine - Trieste nach Medulin (548 km / ca. 7 Std. je nach Verkehrsaufkommen).

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 leider recht weit vom Wasser entfernt).

100 Meter entfernt gibt es einen Kiosk mit Getränken und Snacks.

Sanitäreanlagen (inklusive Toilettenpapier) sind sehr gepflegt. Kostenloses W-Lan.

Verpflegung: Selbstverpflegung

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

Vorbesprechung: WSW 1 + 2: Dienstag, 04.09.2018, 18.00 Uhr,
Treffpunkt: Besprechungsraum PPL 2. Stock

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 nur vom Zentralen Hochschulsport anerkannter Befähigungsnachweis.

9. 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 schmerzhafte 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
- **Das Tragen von Auftriebshilfen (Schwimmweste oder Restube) ist immer Pflicht!**
- Überschätzt die eigenen Kräfte nicht! Legt rechtzeitig eine Pause ein und informiert bei einem Schwächezustand Euren Windsurflehrer.
- Es wird darauf hingewiesen, das Surfmaterial gegen Diebstahl abzusichern.
- Wenn Ihr in einem für Euch unbekanntem Revier surfen wollt, solltet Ihr Euch über das Revier ausreichend kundig machen.

10. Teilnahmevoraussetzungen

- Am Programm des Ressorts Windsurfen kann nur der im Hochschulsportprogramm genannte Personenkreis teilnehmen.
- Zur Teilnahme ist grundsätzlich die aktuell gültige 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 Ressorts Windsurfen sind berechtigt, aus Sicherheitsgründen Teilnehmer mit unzureichendem Fahrkönnen vom Kursbetrieb auszuschließen (Gilt nicht für Anfängerkurse!).
- Den Anweisungen des Lehrers hinsichtlich der Sicherheit ist unverzüglich Folge zu leisten!

11. Anmeldung und Bezahlung der Kurse

Nur „online“ über die Webseite www.zhs-muenchen.de

Das Kursentgelt wird nach erfolgreicher Anmeldung im Lastschriftverfahren eingezogen.

12. Rücktritt

Rücktritte sind schriftlich mitzuteilen (Email: zhs-h@zv.tum.de oder per Post).

Für Rücktritte wird eine Verwaltungsgebühr erhoben.

Erfolgt der Rücktritt allerdings nicht mindestens 1 Monat vor Kursbeginn, ist keine Rückzahlung des Kursentgelts mehr möglich. Könnt 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 und gern abkaufen.

Ein übernommener/gekaufter Kursplatz ist dem Zentralen Hochschulsport anzumelden (zhs-h@zv.tum.de)

Es besteht die Möglichkeit, einen Reiserücktrittsversicherung abzuschließen, nähere Auskünfte dazu über den Hochschulsport.

13. **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.

Wer 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.

14. **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.

15. **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 vollmatrikulierte 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.

16. **Tipps und Tricks beim Material**

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 kann der Mast unerwartet brechen.

Daher die Masten pfleglich behandeln, auch in der Sonne „braten“ lassen schädigt den Mast.

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.

17. 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 Trimmanleitungen 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 Trimmingschot einen bis zwei Zentimeter weiter durchgesetzt werden. Dazu muss evtl. auch der Gabelbaum etwas verlängert werden.
- Die Gabelbaumhöhe entscheidet über den Komfort beim Fahren. Auch diese Höhe lässt sich mit einem Marker auf dem Mast oder der Masttasche festhalten (nur bei eigenem Material!). Bei mittlerem Wind ungefähr schulterhoch, bei stärkerem Wind kinnhoch. Durch das Nach-hinten-Neigen des Riggs kommt der Gabelbaum wieder „herunter“.

18. Trapeztampen

Grundsätzlich sollten die Trapezlampen 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 Lampenlänge 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 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 Lampen bis auf Handbreite zusammen. Dadurch zieht das Trapez unmittelbar am Segeldruckpunkt und die Arme brauchen weniger Zug aufzunehmen. Dies erfordert ein sorgfältiges Einstellen der Lampen nach dem Ermitteln des Segeldruckpunktes.

19. 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 gelegentlich im Bereich Malcesine patrouilliert. Wer sicher gehen will, sollte sich bei unserer Partnersurfschule eine Weste ausleihen.

20. Pack-Checkliste fürs Windsurfen

Nach Wichtigkeit geordnet:

- Neoprenanzug
- Surfschuhe, Surfhandschuhe (alte Radhandschuhe gehen auch)
- 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?)
- Warntafel für überstehendes Material, z.B. zu langer Mast oder langes Brett (in Italien Pflicht!)
- Campingausrüstung (Zelt, Schlafsack, Isomatte, Kocher)
- Leihmaterial von Freunden direkt bei der Ausleihe aufbauen und überprüfen, ob alles zusammen passt und nichts fehlt!
- Handy und Ladegerät dabei?
- Diebstahlsicherung

21. Ausleihe am Gardasee / Medulin

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 (Freerideboard -150 bis 180 ltr. -, Sailloftrigg, Anzug, Schwimmweste) für 120 € oder Carbonboardpaket (Fanatic Shark 100-150l 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 Material vorbestellen, dies kann der Surflehrer gern nach der Vorbesprechung für Euch übernehmen.

In Medulin muss für die Kursdauer eine Materialmiete von ca. 200€ gerechnet werden. Mehr Infos und Preise unter Tsunami-Windsurfing: www.surf.hr

Bitte überprüft, ob Eure private Haftpflichtversicherung auch das Risiko des Windsurfens abdeckt (gilt insbesondere für diejenigen, die das Carbonboardpaket mieten). 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 deutlich 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 eure ZHS Surflehrer!***

Kurse, Leistungsstufen und Inhalte

Windsurfen	Grundkurs (GK)	Aufbaukurs (AK)	Fortgeschrittenenkurs (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; ollständige 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

Impressum:

Zentraler Hochschulsport München, Ressort 4, Windsurfen
 Auflage: Nur als Webinformation erhältlich
 Redaktion: Tobias Borucker
 Titelfoto: Neil Pryde
 Stand: Januar 2018
 Irrtümer und Druckfehler vorbehalten