



INFOHEFT 2023

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

Aloha!

In der aktuellen Ausgabe des Infoheftes finden ihr genaue Informationen zu den Windsurfkursen des Zentralen Hochschulsport München. Der ZHS bietet neben Windsurfkursen auch Stand-Up-Paddling und Segeln am Starnberger See an. Zudem gibt es eine Surfwoche (Wellenreiten) in Frankreich sowie ein Kite-Camp in Holland! Schaut einfach rein unter www.zhs-muenchen.de.

What's new?

„Nach Corona“ können wir nun wieder voll durchstarten und so viele Kurse wie nie zuvor anbieten! So hoffen wir natürlich für die Surf-Saison 2023 auf zahlreiche windbegeisterte Studierende! Mit drei Windsurf-Fortgeschrittenenkurse sind wir am Gardasee. Mit einem Kurs geht es nach Torbole, in die Hochburg der Windsurfszene an die wohl bekannteste und größte Windsurfschule des Gardasees: *Surf Segnana!* Zusätzlich gibt es die beiden Fortgeschrittenenkurse in Malcesine. Die Station von Windsurfing Campagnola, auch unter *Sunrise Windsurfing* bekannt, ist dort unser altbekannter 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 *RRD* auch auf seine Kosten.

Unser Wassersportplatz in Starnberg bietet neben dem breiten Sportangebot auch eine schöne, große Liegewiese zum Spielen (Spikeball, etc.), Slacklines und Entspannen vom Studienstress. 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). 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 Tobi 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, Italien |
| • Leistungskurs (LK) | - Leistungsstufe IV für sportliche Surfer | am Meer, Medulin, 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 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!



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 entnimmt 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 entnimmt 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 2: 21. - 25. Juni 2023 (Mi.- So.)
FK 3: 23. - 27. August 2022 (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. 12,- € 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: Eigenes Material ODER: kann vor Ort geliehen werden. Bitte bei der Vorbesprechung angeben.

Vorbesprechung: **FK 2: Mittwoch, 31.05., 18.00 Uhr, Treffpunkt: Besprechungsraum Audi-Lounge oder online**
FK 3: Mittwoch, 02.08., 18.00 Uhr, Treffpunkt: Besprechungsraum Audi-Lounge oder online

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

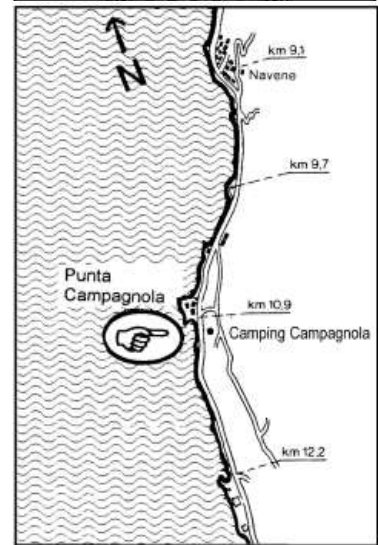
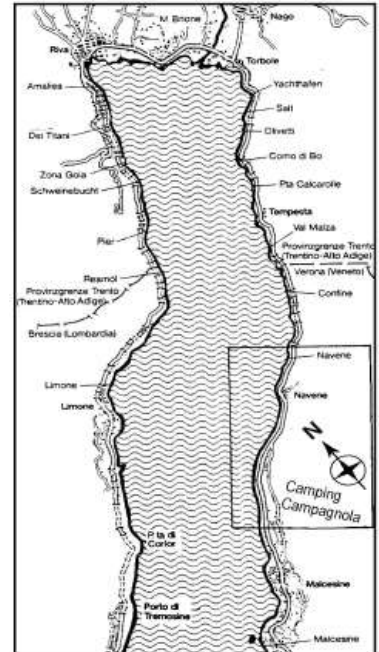
Kursdauer: Jeder Fortgeschrittenenkurs umfasst viereinhalb Tage. Ausweichtermine sind nicht möglich. (An – und Abreise je 0,5 Tage)

Kurstermine: FK 1: 02. - 07. Juni 2023 (Fr.-Mi.)

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:

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

Der Nordwind trifft in Torbole das erst 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 warmen Wasser auch mehr Wind mit sich. Somit wird das Wellenbild unruhiger und die Bedingungen anspruchsvoller. Ideal, um das Geübte nun mit mehr Wind umzusetzen.

Anreise:

Von München führt der Weg immer Richtung Süden über Garmisch (alternativ über die Salzburger Autobahn) dann über die Europabrücke und stets der Brennerautobahn folgen; Bei normaler Verkehrslage und gemütlichen Hang-Loose Fahrstil dauert die Fahrt ca 4 Stunden; Torbole ist der erst Ort am Gardasee, den ein jeder anfährt, der in den nördlichen Teil des Sees will; (Autobahn Abfahrt: Rovereto Süd).

Unterkunft:

38069 Torbole; Trentino (Italy); Via Gardesana 13; Tel: 0039/0464505175; info@campingcampingmaroadi.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! Direkt vor dem Campingplatz befindet sich die wohl bekannteste und größte Windsurfschule des Gardasees: *SURF SEGNANA*

Die Kosten der Übernachtung beträgt ca 15-18€ / Nacht; (abh. Von der Gesamtteilnehmerzahl)

Direkt in Laufnähe befinden sich Supermarkt, Kaffes, 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.

Vorbesprechung: FK 1: Mittwoch, 17.05., 18.00 Uhr, Treffpunkt: Audi-Lounge oder online

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: 16. - 23. September 2023 (Sa. – Sa.)
WSW 2: 24. September – 01. Oktober 2023 (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, 05.09., 18.00 Uhr,
Treffpunkt: Besprechungsraum PPL 2. Stock oder online.**

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 Trapezstampen.
- **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)

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 auseinanderzieht.

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 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. 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. Trapezlampen

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 sichergehen will, sollte sich bei unserer Partnersurfschule eine Weste ausleihen.

20. Pack-Checkliste fürs Windsurfen

Nach Wichtigkeit geordnet:

- Neoprenanzug
- Surfschuhe, Surfhandschuhe (alte Radlhandschuhe 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?)
- Warnweste und -tafel 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?
- Evtl. Diebstahlsicherung



21. Ausleihe am Gardasee / Medulin

Leihmaterial gibt es am Gardasee vor Ort. Bei der Station könnt Ihr zu günstigen Preisen Material mieten. Einsteigerpaket (Pe-Board, Einsteigersegel, Anzug, Schwimmweste) für ca. 110 € oder Aufsteigerpaket (Pe-Board -150 bis 180 ltr. -, Foliensegel, Anzug, Schwimmweste) für ca. 135 € oder Profi-Paket (GFK-Board, Foliensegel - 100-150l, Anzug, Schwimmweste) für ca. 155 €, Schwimmwesten und Trapeze einzeln, (ohne ein Paket gemietet zu haben) kosten pro Tag ca. 5 €. Bitte bringt Euch alte Turnschuhe oder Surfschuhe mit! An der Station könnt Ihr aus hygienischen Gründen keine ausleihen.

Bei den Vorbereitungen zu den Kursen oder per Mail an euren Kursleiter könnt ihr Material vorbestellen.

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 Profi-Paket mieten). Für Materialschäden haftet der Entleiher. Wer teures 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!

22. 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



23. Verleihregelung Boote & Boards

Boote:

Es können Piraten-Jollen, Laser und Drachen-Yachten geliehen werden.

Voraussetzungen zur Ausleihe:

Jolle-Pirat: ZHS-Bootsführerschein (kostenlose Ausleihe mit 3 Bootsführertagen).

Jolle-Laser: ZHS-Bootsführer mit Laserfreigabe (kostenlose Ausleihe mit 3 Bootsführertagen).

Katamaran: ZHS Bootsführer mit Kat-Freigabe (beide Segler müssen die Freigabe besitzen).

Yacht-Drachen: ZHS-Yachtführer (kostenlose Ausleihe wenn mind. 2 Yachtführer mit an Bord).

Die Blaue Karte ist ggf. vorzulegen!

Preis Pirat:

Ganzer Tag: 25,- €

Halber Tag: 15,- €

Preis Laser:

Ganzer Tag: 15,- €

Halber Tag: 8,- €

Preis Katamaran:

Ganzer Tag: 25,- €

Halber Tag: 15,- €

Preis Yacht (Drachen):

Ganzer Tag: 100,- €

Halber Tag: 50,- €

Boards:

Es können ausschließlich Stand-Up-Paddle Boards geliehen werden, keine Windsurfboards.

Voraussetzung zur Ausleihe:

- Absolvierter SUP-Einführungskurs: Vorlegen der SUP-SafetyCard.
(kostenlose Ausleihe für Bootsführer mit mind. 3 BoFü-Tagen. Kommerzielle Ausleihe geht vor.)
- Freischwimmer (Person kann mind. 15 min. in tiefem Wasser schwimmen)
- mind. 12 Jahre alt

Preise SUP's:

Je angefangene Stunde: 7- €

Allgemeine Hinweise:

- Bitte füllen Sie den Verleihschein aus (beim Diensthabenden im Seglerheim oder unten am Surferschuppen).
- Das Anlegen von Auftriebshilfen (Schwimm- bzw. Regattawesten) ist Pflicht!
- Bei SUP-Ausleihe Leashpflicht und Schwimmweste oder Restube anlegen!
- Die Boote sind im Bordbuch leserlich ein- und auszutragen.
- Der Ausleiher haftet für jegliche entstandene Schäden.
- Bei grob fahrlässigem oder vorsätzlicher Fehlverhalten / Verstößen gegen die Seemannschaft kann die Ausleihberechtigung entzogen werden.
- Piratenspinnaker können dann ausgeliehen werden, wenn mind. ein Bootsführer mit Spinnakerfreigabe an Bord ist. Das Leihentgelt für den Spi beträgt 6.- Euro.

Verleih- und Rückgabezeiten:

An allen kursfreien Tagen oder wenn Material übrig ist, können Boote und Boards zu folgenden Zeiten ausgeliehen werden:

- **Boote können von 09.30 - 10.00 Uhr und 13.00 - 14.00 Uhr und 16.00 – 1 Std. vor Schließung des Geländes geliehen oder zurückgebracht werden.**
- **SUP-Boards von 10.00 Uhr bis 1 Std. vor Schließung des Geländes.**
Das Boot/Board muss eine halbe Stunde nach dem Anlegen gereinigt und aufgeräumt sein. Bei Verstößen greift die Verspätungsregelung für die Boote.
Vor der Ausleihe ist ein Verleihschein auszufüllen und zu unterschreiben. Als Pfand ist der Personalausweis / Reisepass / Führerschein / SUP-SafetyCard zu hinterlegen.
Das Entgelt ist nach Abgabe beim Ausleiher / Diensthabenden vor Ort zu bezahlen.

***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: März 2023

Irrtümer und Druckfehler vorbehalten