



ZHS
Zentraler
Hochschulsport
München



INFOHEFT WINDSURFEN

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

Aloha!

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?

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 zwei Fortgeschrittenenkurse in Malcesine. Die Station von Windsurfing Campagnola, auch unter *Sunrise Windsurfing* bekannt, ist dort unser Partner.

Auch die beiden Surfwochen 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 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 Nahe sich auf die Warteliste setzen zu lassen oder als Einspringer vor Ort ihr Glück zu versuchen.

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

Impressum:

Zentraler Hochschulsport München, Ressort 4, Windsurfen
Auflage: Nur als Webinformation erhältlich
Redaktion: Tobias Borucker
Titelfoto: Tobias Borucker
Stand: März 2024
Irrtümer und Druckfehler vorbehalten





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, 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.

2. Kursort Starnberg:

Die Kurse am Starnberger See finden auf dem Gelände des **Wassersportplatzes der TU München**

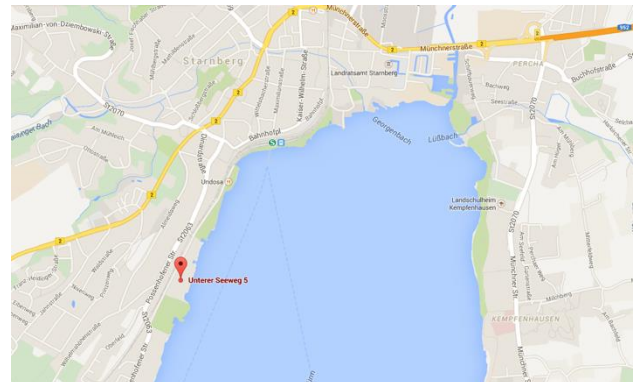
Unterer Seeweg 5

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!



3. 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.

Ausrüstung:

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

- ein anfängertaugliches Windsurfboard mit Rigg
- einen 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 verletzungssträftig
- 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 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.

5. Fortgeschrittenenkurse (FK) am Gardasee

Kursort: *Malcesine / Gardasee*

Voraussetzung: Leistungsstufe II

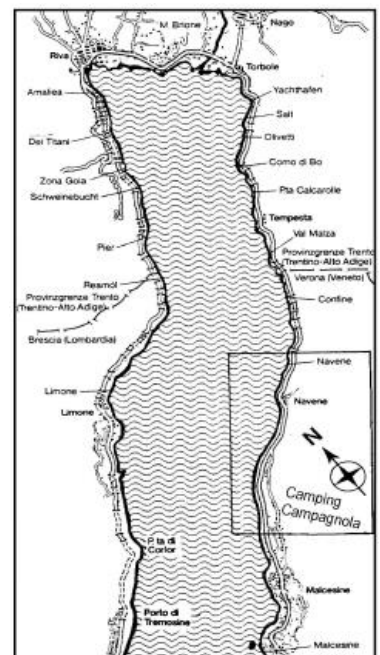
Kursdauer: Jeder Fortgeschrittenenkurs umfasst viereinhalb Tage.
Ausweichtermine sind nicht möglich.

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.

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.

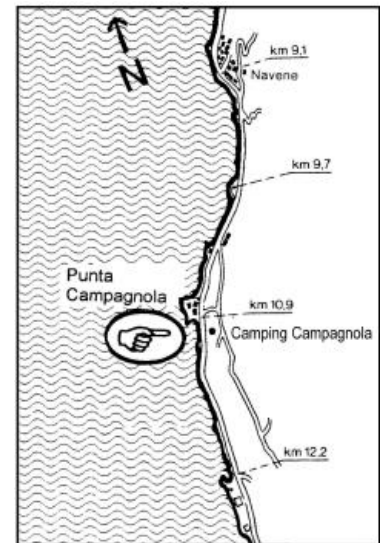
Es gibt auch Zimmer (Ü/F) auf dem Campingplatz zu mieten, bei Interesse bitte selbst unter 0039-045740-0777 anfragen.

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:

- 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*

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.

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.



6. Fortgeschrittenenkurse (FK) am Meer in Kroatien

Kursort: *Medulin / Kroatien*

Voraussetzung: Leitungsstufe 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.

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 sind leider recht weit vom Wasser entfernt).

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

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. Kursbestätigungen

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

8. 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, Schifffahrtslinien, Schiffsanlegestellen und Fahrzeuge vor Anker.
- Beachtet die Ausweichregeln auf dem Wasser! Weicht immer frühzeitig und so deutlich aus, dass andere sich darauf einstellen können. Solltet Ihr die Regeln nicht mehr so genau wissen, so fragt bitte Euren Windsurflehrer.
- Meidet am offenen Meer "ablandigen Wind"! Vom Ufer aus wirkt er meist deutlich schwächer und die Wellenhöhe weiter draußen ist nur schwer abzuschätzen.
- Bleibt im Einflussbereich des Windsurflehrers. Nur dies garantiert eine optimale Betreuung.
- Überprüft vor jeder Ausfahrt das Material, besonders Trimmschot und Trapezlampen.
- **Benutzt Surfhandschuhe!** Die meisten untrainierten Hände zeigen oft nach zwei Tagen des Windsurfens dünne Haut oder gar schmerzhaft Löcher, was das Lernen und Genusssurfen doch sehr beeinträchtigt.
- In Notfällen oder bei Schäden am Gerät bleibt sinnvollerweise auf dem Brett sitzen und informiert den Lehrer oder ein anderes Mitglied der Surfgruppe über Eure Schwierigkeiten.
- Mit einem kurzen Probeschlag sollten Material, Trimm und Verhältnisse überprüft werden.
- Solltet Ihr allein „hinaus“ wollen, so informiert jemanden von Eurem Vorhaben und später auch über die erfolgreiche Rückkehr.
- Tragt **immer** angemessene Kälteschutzkleidung
- **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.

9. 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 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 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.



10. 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. Bei mittlerem Wind ungefähr schulterhoch, bei stärkerem Wind kinnhoch. Durch das Nach-hinten-Neigen des Riggs kommt der Gabelbaum wieder „herunter“.

11. Trapezampen

Grundsätzlich sollten die Trapezampen mit ihrer Mitte recht exakt zum Segeldruckpunkt eingestellt sein. Allerdings kann es sinnvoll sein, bei starkem Wind die Befestigungen ein oder zwei Finger breit nach hinten zu verstellen, da die Riggs etwas nachgeben und so der Druckpunkt bei starken Böen eine „Tick“ nach hinten wandert. Als Tampenlänge wird im Allgemeinen die Maß einer »Elle«, 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 Tampen bis auf Handbreite zusammen. Dadurch zieht das Trapez unmittelbar am Segeldruckpunkt und die Arme brauchen weniger Zug aufzunehmen. Dies erfordert ein sorgfältiges Einstellen der Tampen nach dem Ermitteln des Segeldruckpunktes.

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



13. 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.

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. 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 Teilnehmer müssen das Schwimmen sicher beherrschen (mindestens 15 Minuten in tiefem Wasser) und sportgesund sein (frei von Anfallsleiden sowie Erkrankungen an Ohren, Wirbelsäule und Herzkreislaufsystem).
- Die Lehrkräfte des Ressorts Windsurfen sind berechtigt, aus Sicherheitsgründen Teilnehmer mit unzureichendem Fahrkönnen oder mangenden Voraussetzungen vom Kursbetrieb auszuschließen.
- Den Anweisungen der Lehrkraft hinsichtlich der Sicherheit ist unverzüglich Folge zu leisten!

16. 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.



17. 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 |



18. Verleihregelung SUP 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

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.

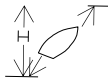
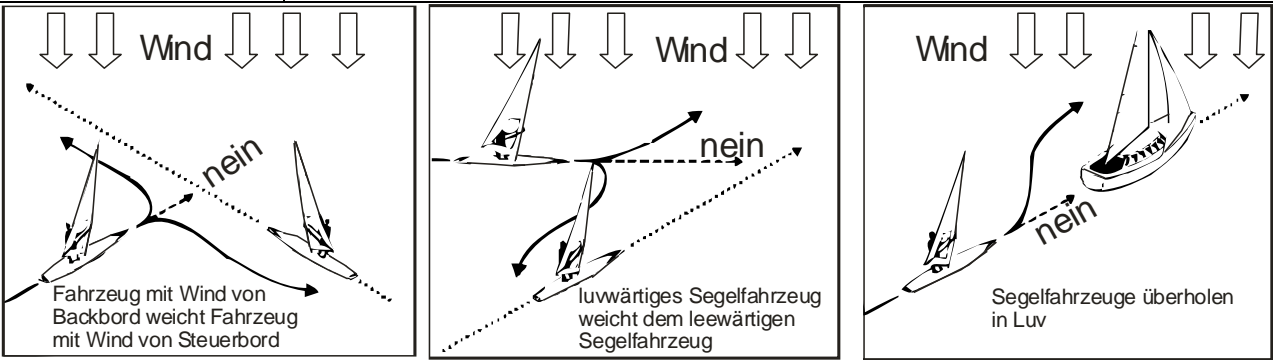
Verleih- und Rückgabezeiten:

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

- **SUP-Boards von 10.00 Uhr bis 1 Std. vor Schließung des Geländes.**
- 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.



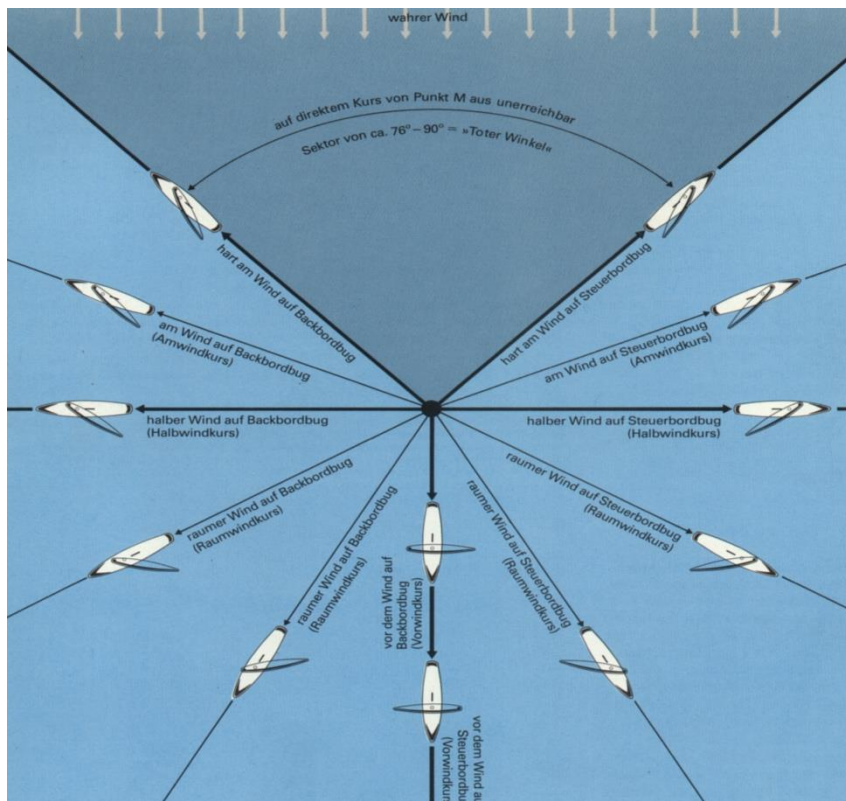
19. Grundlegende Fachausdrücke für Windsurf-Beginner

| | |
|----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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 heran holen |
| fieren | das Segel mit der hinteren Hand etwas weglassen |
| wenden | eine Drehung mit dem Bug durch den Wind auf den neuen Bug |
| halsen | eine Drehung mit dem Heck durch den Wind auf den neuen Bug |
| Am-Wind-Kurs | ein Kurs mit spitzem Winkel zum Wind hin; gegen den Wind |
| Halbwind-Kurs | ein Kurs quer zum Wind |
| Raumwind-Kurs | ein Kurs etwas vom Wind weg |
| Vorwind-Kurs | ein Kurs genau vor dem Wind |
| Schlag (einen Schlag segeln) | die Strecke von einem Manöver zum nächsten Manöver |
| kreuzen | mit mehreren Am-Wind-Kurs Schlägen und Wenden gegen den Wind segeln |
| Höhe  | Die Strecke gegen den Wind, die mit einem Schlag gut gemacht worden ist |
| 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 Trimmschot durchgefädelt wird |
| Segelhals | unteres Eck des Segels, wo die der Trimmhaken eingehängt wird |
| Vorliekstrecker | Schnur, die zum Spannen des Segels nach unten dient |
| Trimmschot | Schnur, die zum Spannen des Segels nach hinten dient |
| Aufholleine | Leine, mit deren Hilfe das Segel aus dem Wasser gezogen wird |
| Mastfuß / Mastaufnahme | Einheit, auf die der Mast gesteckt wird und wo der Vorliekstrecker durchgeführt wird |
| Powerjoint | Bewegliches Gelenk zwischen Brett und Rigg |
| aufriegen | das Segel auf den Mast ziehen, den Gabelbaum befestigen und das Segel spannen |
| Trimmen des Segels | Das Segel mit Vorliekstrecker und Trimmschot so spannen, dass es seine größtmögliche Leistung bringt |

Darstellung der Kurse



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