

allgemeiner deutscher  
hochschulsportverband



Zentraler Hochschulsport München



# ***ADH – TOPCAT TRAININGSCAMP 10. – 13. AUGUST***

**WASSERSPORTPLATZ STARNBERG:**

Unterer Seeweg 5, 82319 Starnberg

Telefon: 089/289-24183

E-Mail: [zhs-h@zv.tum.de](mailto:zhs-h@zv.tum.de)

**TOPCAT GmbH:**

Wildmoos 3C, 82266 Inning am Ammersee

Telefon: 08143 – 996 96 20

E-Mail: [info@topcat.de](mailto:info@topcat.de)

## ***Grußwort***

Liebe Seglerinnen und Segler,

wer will im Trapez hängend übers Wasser fliegen? Los geht's: Der ADH veranstaltet gemeinsam mit TOPCAT ein Katamaran Trainingscamp.

Katamarane sind sehr einsteigerfreundliche Boote. Umsteiger von Jollen machen schnell große Fortschritte und sobald sich ein Rumpf aus dem Wasser hebt, ist die Faszination des Katamaran Segelns für jeden Teilnehmer erlebbar.

Wir zeigen Euch den Weg von der sicheren Beherrschung des Sportgeräts hin zu ersten Wettfahrten in einer kleinen Regatta. Alles unter dem Motto „Sicher schnell Segeln!“.

Das Training richtet sich gleichermaßen an Katamaran-Einsteiger und Fortgeschrittene. Allgemeine Segelerfahrung sollte vorhanden sein.

Wir freuen uns auf Euch und die gemeinsamen Trainingstage am Starnbergersee!

## **Team TOPCAT**

## ***Wichtige Informationen***

**Erste Hilfe:** Ersthelfer und Pflasterbox am Regattabüro

### **Essen / Trinken:**

- **Kiosk am Gelände**
- **Bäckerei:**
  - Bäckerei Müller, Bahnhof See;
- **Restaurants:**
  - Sowieso“ gemischte Speisen Bahnhofsplatz 2, STA
  - „Taverne“ griech. Spezialitäten Bahnhofsplatz 12, STA
  - „Wirtshaus am Tutzinger Hof“ gute bayer. Küche Tutzinger-Hof-Platz 7, STA
  - „Derby“ Imbissbude bester Döner in STA Bahnhofsplatz, STA
- **Supermarkt:**
  - Aldi, Emslander Str. 3, STA

**Hotline des Veranstalters:** In dringenden Fällen jederzeit unter 089/289-24180

**Krankenhaus:** Klinikum Starnberg, Oßwaldstr. 1, STA

**Müllentsorgung:** Bitte in die vorgesehenen Behälter

### **Notruf:**

- Feuerwehr/Rettungsdienst:
- 112 Polizei: 110

**Öffentlicher Nahverkehr:** im Regattabüro zu erfragen

**Sturmwarndienst:** siehe Revierinfo / Sturmwarndienst

**Apotheke:** Anfrage im Regattabüro

**Duschen:** im Deckshaus / siehe Geländeplan

## ***Tagesplan des Trainingscamps***

### **Donnerstag, 10.08.2023:**

- **Start des Trainingscamps ist Donnerstag: Start 13 Uhr.**
- **Trockeneinheit:** Workshop zu den Besonderheiten eines Katamarans
  - Setzen der Segel
  - Vorstellung der TOPCAT Ruderanlage
  - Anbau des Rollgennakers
  - Was muss ich bei einer Wende und Halse auf einem Katamaran beachten?
- **Wassereinheit:** Mit Manövern, Amwind und Vorwind segeln
  - Kennenlernen der Boote und ein Gefühl für den TOPCAT bekommen
  - Segeln eines kleinen Kurses
  - TOPCAT Trainer stehen Euch mit Feedback zur Seite
- **Gemeinsames Abend und Austausch untereinander**

### **Freitag, 11.08.2023: Start 10 Uhr**

- **Start:** Boote gemeinsam segelfertig machen
- **Trockeneinheit:** Workshop zum Thema Reacher
  - Wie wird der Rollgennaker richtig eingestellt?
  - Wie setze und rolle ich den Rollgennaker aus?
  - Wie rolle ich den Rollgennaker ein?
  - Wie fahre ich eine Halse unter Gennaker?
  - Üben des Aus- und Einrollens an Land
- **Wassereinheit:** Üben mit dem Rollgennaker
  - Abwechslung an der Pinne
  - TOPCAT Trainer stehen Euch mit Feedback und neuen Impulsen zur Seite
- **Mittagspause**
- **Trockeneinheit:** Vorfahrtsregeln und Regattatheorie
- **Wassereinheit:** Startübungen & Amwind-Kreuz
- **Gemeinsamer Abend**

### **Samstag, 12.08.2023: Start 10 Uhr**

- **Trockeneinheit:** Thema Trapez
  - Einstellung des Trapezes und der Trapezhose
  - Wie gehe ich beim Katamaran ins Trapez und zurück?
  - Wie fahre ich eine Wende aus dem Trapez?
- **Wassereinheit:** Übung Trapez, Rollgennaker, Amwind und Vorwind
- **Mittagspause**
- **Nachmittagsgestaltung bietet drei Möglichkeiten:**
  1. Kleine Tour zu einem Ausflugsort
  2. Segeln im Bojen und weitere Übungszeit
  3. Kleine Matchraces mit Ausscheidungsverfahren
- **Gemeinsamer Abend**

### **Sonntag, 13.08.2023: Start 10 Uhr**

- Kleine Regatta
- Siegerehrung
- Ende des Events: ca. 15 Uhr