

## Frühjahrstraining der Optis

### **Hessische Optis trainieren am Müggelsee**

Vom 25.03.08 bis zum 30.03.08 führte der Hessische Seglerverband sein Opti-Frühjahrstraining in Berlin durch. Als Trainer fungierte diesmal Harald Weichert, den der HSeV neu für das Training der hessischen Optis verpflichtet hat.



*Winterliche Trainingsbedingungen.*

Nach einer schier endlosen und langweiligen Anfahrt freuten sich die Kinder, sich nach der langen Winterpause wieder zu sehen. Als sie sich am nächsten Morgen segelfertig zur Besprechung trafen, war allerdings erst einmal Theorie angesagt. Auch in Berlin schlug das diesjährige Osterwetter zu, es schneite. Doch am Nachmittag ging es dann bei 4 Windstärken aufs Wasser. Sebastian Rohm (GER 11090) berichtet: „Es war so kalt, dass wir unsere Hände nicht mehr spürten. Wir mussten dies aber ganz schnell vergessen, denn wir sollten uns ja auf das Segeln konzentrieren. Außerdem hatte Harald einen Trick. Trotz Kälte ohne Handschuhe segeln und die Hände ins Wasser halten. Danach merkten wir unsere kalten Finger nicht mehr. Eine ganz neue Erfahrung.“ Aber auch anderes Wetter erwartete die Segler, am Mittwoch war totale Windstille, dafür Nebel über dem Müggelsee. Dieser Tag bescherte den Kindern ein Ersatzprogramm mit Joggen zum 6 km entfernten Spielplatz und dort Konditionsspielen wie „Freibatschen“, einem Fangspiel. Das Spiel war anstrengend, hat den Kindern jedoch sehr viel Spaß gemacht. Am Nachmittag stand ein Besuch der Berliner Innenstadt auf dem Programm, mit Besichtigung des Brandenburger Tors, des Alexanderplatzes, des Fernsehturms, des Parlaments und des Sonycenters. Die Kinder fanden das total interessant.

Die Segeltage waren voll gepackt mit Übungen, wie Pfadfinderstart, Wenden und Halsen, Kreuzen auf allen Kursen und am letzten Tag ein böses Spiel des Trainers: Sie segelten die ganze Zeit nur Up and Down, das war ziemlich langweilig, aber für Harald Weichert eine gute Möglichkeit, die Konzentrationsfähigkeit der Segler zu testen. Gesegelt wurde aufgrund der Kälte in den ersten drei Tagen allerdings nur ca. 1 1/2 Stunden. Der Rest wurde mit Theorie ausgefüllt und vor dem Frühstück gab es Frührsport zur Konditionssteigerung.

„Leider mussten wir am letzten Tag direkt nach dem Mittagessen unsere Sachen packen und wieder nach Hause fahren. Ich freue mich schon auf nächstes Mal“, so der Kommentar eines Seglers.

Günther Probst nach Infos von Sebastian Rohm



*Die hessische Gruppe mit ihrem Trainer Harald Weichert.*



*Frühjahrsstimmung am Müggelsee.*