

# Trainingsleitfaden – Regattasegeln auf der Shark 24

Ich habe mir erlaubt, dieses Konvolut für Euch zusammenzustellen.

Viele der darin enthaltenen Vorschläge sind nur Empfehlungen, ich habe bereits Teile dieses Leitfadens „2004“ auf der Homepage der deutschen KV im Bereich Regatta veröffentlicht.

Beim erneuten Durchstöbern und Wiederauffinden war für mich klar:  
Ich möchte Euch das nicht vorenthalten.

Mein geistiges Eigentum darf gerne von jedem verwendet und umgesetzt werden, sofern der Wunsch danach besteht. Ich selbst arbeite laufend daran, diese Ansätze weiterzuentwickeln.

Über Feedback würde ich mich sehr freuen – gerne auch positives. 😊

Ziel ist es, das volle Potenzial unserer Shark 24 auszuschöpfen und dabei bewusst zu erleben, was in einer Shark24 und deren Crew steckt.

Wir wollen nicht nur schneller segeln, sondern verstehen, warum wir schneller sind.  
Nicht nur Manöver fahren, sondern sie fühlen und als Team verinnerlichen.

Denn genau darin liegt der Reiz.

Das Zusammenspiel von Technik, Gefühl und Teamarbeit so weit zu entwickeln, dass aus einzelnen Handgriffen ein funktionierendes Ganzes wird.

Und am Ende geht es nicht nur um Ergebnisse,  
sondern darum, das, was möglich ist, gemeinsam zu erreichen und zu erleben.

Peter Krejci  
Shark24 Klassensekretär

Wien im April 2026

## 1. Ziel des Trainings

Ziel ist es, eine Crew zu entwickeln, die:

- das Boot sicher und reproduzierbar schnell segelt
- Manöver fehlerfrei und ruhig ausführt
- klare Rollen an Bord lebt
- taktische Entscheidungen unter Zeitdruck treffen kann

### Grundsatz:

Bootspeed + Handling = ~70 % des Erfolgs

Taktik = ~30 %

## 2. Trainingsprinzipien

### 1. Wiederholung vor Komplexität

Ein Manöver ist erst dann „gelernt“, wenn es unter Druck fehlerfrei funktioniert.

### 2. Kleine Fehler ernst nehmen

Regatten werden nicht durch große Patzer verloren, sondern durch viele kleine.

### 3. Klare Kommunikation

Kurze, eindeutige Kommandos – keine Diskussion während des Manövers.  
Respektvolles umgehen miteinander.

### 4. Rollen klar definieren

Jeder hat seinen festen Aufgabenbereich („Arbeitsplatzbeschreibung“).

## 3. Crewstruktur und Rollen

Typische Aufteilung auf der Shark 24:

- **Steuermann/-frau**  
Kurs, Gefühl fürs Boot, finale Entscheidungen
- **Vorschiff**  
Spinnaker, Vorsegel, Manövrierbereitung
- **Trimm (Groß/Fock)**  
Geschwindigkeit, Segelstellung
- **Taktik (oft Steuermann oder Trimmer)**  
Windbeobachtung, Gegner, Strategie

### Wichtig:

Jede Rolle muss **blind funktionieren**, auch ohne Zuruf.

## 3. Trainingsmodule

### Modul 1: Bootspeed (Basis)

**Ziel:** Maximale Geschwindigkeit bei konstantem Wind

### Übungen:

- Parallelfahrten gegen Trainingspartner
- „Speed halten“ über 3–5 Minuten ohne Kursabweichung
- Feintrimm-Tests (1 Veränderung → Wirkung beobachten)

### Fokus:

- Segeltrimm (Groß/Fock)
- Gewichtstrimm
- Ruderwinkel (so wenig wie möglich!)

### Messgröße:

- Höhe + Speed im Vergleich zu anderen Booten

## **Modul 2: Wenden (Am-Wind)**

**Ziel:** Schnelle, verlustarme Wenden

### **Ablauf trainieren:**

1. Ankündigung
2. Vorbereitung
3. Drehphase
4. Beschleunigung

### **Übung:**

- 5–10 Wenden hintereinander
- Bewertung nach jeder Wende (0–10 Punkte)

### **Typische Fehler:**

- Zu langsames Fockholen
- Ruderausschlag zu groß
- fehlende Beschleunigungsphase

## **Modul 3: Spinnaker-Manöver**

**Ziel:** Saubere, stressfreie Abläufe

### **Trainieren:**

- Setzen
- Halsen
- Bergen

### **Übung:**

- „Endlosschleife“: Setzen → Halsen → Bergen → wiederholen

### **Fokus:**

- klare Kommandos
- kein hektisches Arbeiten
- Vorbereitung vor Ausführung

Ein verkorkstes SPI Manöver kostet viel –  
aber entscheidend ist: **Konstanz über die Serie**

## **Modul 4: Starts**

**Ziel:** Kontrollierter Start mit freiem Wind

### **Übungen:**

- Zeitgefühl trainieren (ohne Uhr!)
- Anfahren aus dem Stand
- Position halten (Lee/Luv)

### **Standardfragen vor dem Start:**

- Wo ist die bevorzugte Seite?
- Wo ist weniger Verkehr/Konkurrenz?
- Wo habe ich freien Wind?

## **Modul 5: Taktik-Grundlagen**

**Ziel:** Einfache, sichere Entscheidungen

### **Trainingsansatz:**

- „Keep it simple“ – keine Überanalyse

### **Übungen:**

- Kreuzen mit bewussten Seitenwechseln
- Winddreher erkennen und ansagen
- Gegner beobachten

### **Regel:**

Lieber eine solide Entscheidung konsequent fahren, als fünfmal zu zweifeln.

## **Modul 6: Kommunikation an Bord**

**Ziel:** ruhige, effiziente Abläufe

### **Regeln:**

- nur relevante Ansagen
- keine Emotionen im Manöver
- klare, kurze Kommandos
- nicht laut werden

### **Übung:**

- „Silent Sailing“ nur notwendige Worte erlaubt
- danach Feedbackrunde

## **Performance-Analyse**

Nach jedem Training/Wettfahrt?

### **4 Fragen:**

1. Was lief gut?
2. Was lief schlecht?
3. Was ändern wir konkret?

### **Wichtig:**

**Keine** Schuldzuweisungen – nur Lösungen – die Crew ist EIN Team

## **5. Material & Vorbereitung**

Checkliste vor jedem Training:

- Rumpf sauber
- Segel kontrolliert
- Fallen, Klampen & Schoten geprüft
- Gewicht richtig verteilt

### **Grundsatz:**

Materialprobleme kosten Rennen – und sind vermeidbar

## **6. Beispiel-Trainingsplan (1 Tag)**

### **Einheit 1 (1h):**

- Warm-up (Speed)
- Wenden-Training

### **Einheit 2 (1h):**

- Spinnaker-Manöver
- Starts

### **Einheit 3 (1–2h):**

- Trainingsregatten

### **Danach:**

## **7. Kernbotschaften**

- Analyse an Land (30 min)
- Eine gute Crew ist ruhig
- Geschwindigkeit entsteht durch Präzision
- Fehler summieren sich
- Training schlägt Talent

Und ganz wichtig:

**Der Skipper steuert – das Team gewinnt das Rennen!**