

## **Fünf Schritte zu einem guten Start:**

von Ron Sherry – Oktober 1986

Einen guten Start zu erwischen ist sowohl bei lokalen als auch bei internationalen Rennen wichtig. Freien Wind zu haben und die Möglichkeit zur begünstigten Seite des Kurses wenden zu können ist ausschlaggebend um ein Rennen zu gewinnen. In dieser kurzen Übersicht werde ich meine Technik das Boot an der Startlinie aufzustellen, den Trimm der Großschot und das Einsteigen in das Boot beschreiben. Diese Art zu starten mag nicht bei jedem funktionieren, aber es sind sicherlich ein paar hilfreiche Hinweise dabei, die es für jeden einfacher machen konstant gute Starts hinzulegen.

1. Stell das Boot in so einem Winkel an die Startlinie, daß es – bei getrimmter Großschot – an der Grenze zum Steigen steht.
2. Hole die Großschot sanft dicht, oder ein wenig weniger, als den Punkt, wo der Baum gerade herunterhängen würde, wenn kein Wind im Segel wäre. Das ist ein guter Ausgangspunkt für die meisten Starts (ein wenig dichter bei wenig Wind, gefierter bei viel Wind).
3. An der Linie stehend mußt Du den Winkel des Bootes zum Wind an der Grenze zum Steigen permanent nachjustieren. Denke an ein weiches Einsteigen, aber auch an irgendetwas, daß Dir Adrenalin einschließen läßt, sodaß Du beim Sinken der Startflagge von der Linie explosionsartig startest.
4. Wenn Du von der Linie gerade wegläufst ist die Tendenz des Bootes zu Steigen durch den nun durch die Vorwärtsbewegung auftretenden scheinbaren Wind reduziert. Wenn Du nahe an Deine Höchstgeschwindigkeit beim Laufen kommst falle langsam ab, bis das Boot steigen möchte. Hindere das Boot zu steigen, indem Du es an der Want hinunterdrückst. Ich lege zusätzlich die Schot um die Pinne, sodaß ich nur den Daumen heben muß, um die Schot zu fieren, wenn das Boot stark steigt.
5. Wenn das Boot den Punkt erreicht, wo Du es nicht mehr am Steigen hindern kannst, steig mit dem äußeren Fuß auf die Planke. Dann rutschst Du mit dem inneren Fuß in das Boot. Fall weit genug ab und pumpe mit der Großschot so, daß Du einen kurzen kontrollierten Steiger fährst, bis das Boot seine Höchstgeschwindigkeit erreicht. Ein allgemeiner Fehler ist es, die Großschot Block auf Block dicht zu holen und zu beginnen einfach gerade auf Kurs zu gehen. Das raubt dem Boot die entscheidende Geschwindigkeit. Warte daher bis Du sicher bist, daß das Boot so schnell fährt wie es kann, und hole erst dann das Segel ganz dicht und beginne auf Kurs zu gehen.

Es gibt noch viele andere Dinge einen guten Start zu erleichtern, wie zum Beispiel Kleidung, Laufschuhe, Deine Pinne und vor allem – Übung. Leichte und warme Kleidung zu finden ist wichtig, ab sogar noch wichtiger ist es Kleidung zu finden, in der man leicht laufen kann. Leichtgewichtige Laufschuhe machen einen riesengroßen Unterschied. Es ist auch einfach an den Schuhen einige Änderungen vorzunehmen, um diese wärmer und trockener zu machen. Ich nehme auch immer ein Paar Moon-Boots mit hinaus zur Startlinie um meine Füße zwischen den Rennen aufzuwärmen. Deine Pinne kann auch einen großen Unterschied bewirken. Ich benütze eine extra lange Pinne damit ich aufrecht stehend laufen kann ohne auf die Planke zu steigen. Manche der schnellsten Läufer in der Klasse können sehr tollpatschig aussehen, wenn Sie versuchen in den schmalen Rumpf zu klettern, der bereit schneller segelt als Sie laufen können. Das ist der Zeitpunkt, wo ein langsamer Läufer mit einem weichen gut eingetübten Startablauf wie ein Held aussehen kann.

Ich habe herausgefunden, daß der beste Zeitpunkt Starten zu üben dann ist, wenn kein Wind ist und alle herumsitzen, Bier trinken und Geschichten erzählen. Manchmal gehe ich auch ohne Segel hinaus und übe nur das Laufen mit dem Boot. Das ist auch ein guter Weg herauszufinden, ob die Läufer gut eingestellt sind.

Der beste Weg die Ziellinie schnell zu erreichen ist mit einem guten Start zu beginnen. Wie alles andere auch, braucht auch gutes Starten Übung. Man könnte über diese Thema ein ganzes Buch schreiben, wenn man bis ins kleinste Detail gehen würde. Ich hoffe, daß jeder diesen kurzen Umriß verwenden kann, wenn das Training für die kommende Saison geplant wird.

Wenn Ihr irgendwelche Fragen oder Bemerkungen habt kontaktiert mich bitte unter +1-313-790-5557

Viel Glück ! Wir sehen uns am Eis.