



4 GO T SPEED

Das Regattatraining für Einsteiger und Aufsteiger Am 4. und 5. Mai

Die erfahrenen Regattasegler vom OneSails Team bieten euch gemeinsam mit dem LYC ein Regattatraining auf der Lübecker Bucht an. Unsere Trainer kommen zu euch an Bord und helfen euch, Abläufe, Trimm und Taktik zu verbessern.

Wir haben folgende Trainingseinheiten für Dich und Deine Crew vorbereitet:

- Boathandling, Startkreuz, Tonnenmanöver Luvmarke, Spinnaker segeln, Tonnenmöver Leemarke, Zielkreuz:
- Debriefing / Analyse am Samstagabend
- Sonntag 2-3 kleine Wettfahrten.

Single- und double hand Segler:

Speziell für Einhand- und Zweihand Regattasegler haben wir mit Eivind und Dan zwei Trainer, die euch perfekt für die entsprechenden Regatten vorbereiten.

Video Analyse

Wir werden von einer Drohne zur Auswertung mittels Videos und Fotos begleitet werden.

Anmeldung und aktuelle Infos

Die Anmeldung erfolgt über [Manage2Sails.com](https://www.manage2sails.com). Dort findet ihr aktuelle Informationen.

Folgende Trainer kommen zu euch an Bord:



Dan Bauermeister

Dan ist ein echter Seemann. Er segelt seit Kindesbeinen an. Auf Fahrten- und Regattayachten. Einhand, Zweihand oder mit voller Crew. Jolle, Dickschiff oder high performance Regattayacht. Up and down, Mittel- oder Langstrecke. Als gelernter Segelmacher und Rigger kennt er die Technik für eine erfolgreiche Kampagne. **Seine Stärken:** Boathandling, Single & Double handed sailing



Flavio Formosa

Flavio ist der Technische Direktor von OneSails. Er hat die klassische Laufbahn hinter sich (Opti, Europ, 420er, 470er, Laser usw.). Flavio ist seit seinem 18. Lebensjahr Segelmacher und hat Regatten auf Yachten aller Größen gesegelt. Seine Erfahrung im Bereich Segeldesign und Technologie ist nahezu ungeschlagen. **Seine Stärke:** Segeltrimm



Gerwin Jansen

Unser OneSails Kollege aus Holland betreibt seit seinem WM Titel in 2019 den Volvo 65 (ehemals VESTAS) auf Langstreckenregatten. Wir freuen uns, ihn nach 2019 wieder dabei zu haben. Gerwin verdient sein Geld als professioneller Segler und holländischer OneSails Händler. **Er beschreibt sich als:** Team Player, Driven, Winner, Structured



Eivind Bøymo-Malm

Unser Kollege aus Schweden segelt über 40 Jahre, beginnend auf Jollen über Kielboote hin zu ORC Yachten aller Größen. In den letzten 5 Jahren war Eivind viel auf Sportbooten unterwegs, gerne auch auf Zweihand-Regatten. **Seine Stärken:** Boathandling, Single- & Double handed sailing



Ulli Blumeyer

Ulli hat seine Laufbahn auf diversen Einhandjollen begonnen und ist in den vergangenen Jahren auf Einheitsklassen wie der X-35 und später der J-70 als festes Crewmitglied mitgefahren. Ulli vereint das Können eines Taktikers und eines Vorschiffsmanns. **Seine Stärken:** Starts, Taktik und boat handling

ORC-Vermessung und ORC-Optimierung

Wir helfen Dir bei der Vermessung Deiner Segel. Wir sind anerkannter DSV-C Vermesser und dürfen sämtliche Yachtsegel aller Hersteller vermessen. Die Kosten inklusive DSV-Vermessungsknopf und ORC-Label betragen zwischen 50,00 und 100,00 Euro, je nach Segel.



4 GO T SPEED

PROGRAMM

Unsere Planung sieht vor, dass Ihr möglichst viel Input von den Trainern haben werdet. Diese werden in Rotation von Boot zu Boot gehen. Wir bitten daher um eure Mithilfe um die Transferzeiten kurz zu halten. Bitte bleibt nach Abbruch oder Beendigung der jeweiligen Trainingseinheit immer nah am Startgebiet.

4.5. Samstag

Am ersten Tag üben wir vormittags zur Aufwärmung Starts. Wir werden mit reinen Startsequenzen beginnen und direkt nach dem Start abrechen. Je nach Fortschritt werden wir zum mittag hin sukzessive eine Startkreuz sowie nachfolgend den Spinnakerkurs hinzufügen.

Für eure zeitliche Planung:

- 09:00 Steuermannsbesprechung mit Vorstellung der Trainer und aktuellen Infos
- 10:30 erster Start
- 13:00 Pause von 30 Minuten für Nahrungsaufnahme danach bis ca.
- 16:00 weiteres Programm auf dem Wasser, ab dann Rückfahrt in den Hafen
- 18:00 Uhr Videoanalyse (Tonnenrundungen, Manöver/Handling) im LYC Clubhaus Leuchtenfeld
Danach gemeinsames Essen (vorbestellt) und Klönschnack im Restaurant Marina

5.5. Sonntag

Am zweiten Tag werden wir kleinere Wettfahrten durchführen welche auch dazu dienen, tiefer mit den Trainern über Wunschthemen an Bord sprechen zu können.

Für eure zeitliche Planung:

- Es gibt keine Steuermannsbesprechung, es sei denn das Wetter verlangt danach. Falls eine stattfinden sollte würde dies zum Ende des Samstages über UKW mitgeteilt werden.
- 10:00 erster Start (NICHT wie am Samstag um 10:30!) zeitlicher Ablauf wie Samstag allerdings ohne Pause,
- 14:30 letzter Start
keine Videoanalyse

Kurzfristige Änderungen sind vorbehalten. Infos gibt es bei der Steuermannsbesprechung oder über UKW

Meldegebühr

Fully Crewed

- bis 8m 140,00 Euro
- bis 10m 170,00 Euro
- über 10m 190,00 Euro

Double Hand und Single Hand

- bis 8m 120,00 Euro
- bis 10m 150,00 Euro
- über 10m 170,00 Euro