

# AUFBAUPROGRAMME

Zum Einstieg in das sportliche Cat-, Gleitjollen- oder Sportbootsegeln und Auffrischen, Erweitern und Optimieren der Segelkenntnisse.

Voraussetzung zur Teilnahme sind mindestens praktische Segelgrundkenntnisse, wie man sie im Rahmen unseres einwöchigen Segelgrundkurses erlernen kann.

## SPORTBOOT-Spezial

Ideal für alle Segler, die unter Anleitung ihre Segelkenntnisse auf unseren 4 kentersicheren aber doch sehr sensiblen Sportbooten erweitern und perfektionieren wollen.

Die Programminhalte sind je nach Kenntnisstand der Teilnehmer sowie Wind- und Wetterverhältnissen Ab- und Anlegen, Wenden- und Halsentechnik, Segel- und Riggtrimm, Spi- und Gennakersegeln, lange Trimmschläge, Startübungen sowie Regattasegeln in Theorie und Praxis

Die Jantar 26 Race können mit 3-5 Kursteilnehmern gesegelt werden.

## HOBIE-CAT-Spezial

Einsteiger ins Katamaran-Segeln haben hier die Möglichkeit, die besonderen Techniken des rasanten Katamaransegelns von Grund auf zu erlernen und den Kat-Schein des VDWS zu erwerben. Man kann seine vorhandenen Kat-Kenntnisse auffrischen und optimieren und für Fortgeschrittene gibt's noch Gennaker-Training, Doppeltrapez und viele Tricks und Kniffe mehr. Zur Verfügung stehen 9 neue HOBIE-CAT-16 und 2 neuwertige HOBIE-TIGER, ausgerüstet mit Doppeltrapez und Gennaker!

## GLEITJOLLE-Spezial

Hier findet man nicht nur den idealen Einstieg ins sportliche Gleitjollen-Segeln, sondern kann auch sein Können auffrischen und perfektionieren. Trapez-, Spi- und Trimmtechnik gehören ebenso zum Programm wie Kenterübungen, kleinere Ausflüge und als Abschluß und Höhepunkt der Woche die Regatta um den POLLENSA RACING CUP!

Zur Verfügung stehen 6 Zweimannjollen KORSAR, 4 LASER CLASSIC, 5 LASER-PICO und auf die „Profis“ wartet zusätzlich ein LASER 4000!

Treffpunkt und Start dieser Programme ist immer montags um 9.30 Uhr im Clubhaus. Nach einem Info-Film und Begrüßung gibt es direkt am jeweiligen Bootstyp eine gründliche Schiffseinweisung und dann geht's schon zum Einsegeln auf's Wasser. Im weiteren Verlauf der Woche bis einschließlich Freitag trifft man sich morgens immer von 9.30-10.30 Uhr zur "Tipstunde" und anschließend ist Segeln und Trainingsmöglichkeit unter Anleitung des Segellehrers auf dem Wasser bis etwa 13.00 Uhr angesagt

Die Programme können je halbtags oder ganztags gebucht werden: an einer Tageshälfte findet das Trainingsprogramm statt, die andere Tageshälfte kann für die Ganztags-Segler zum freien Segeln genutzt werden. Für fortgeschrittene Teilnehmer der Programme bietet sich häufig der Nachmittag von 14.30 bis ca. 17.30 Uhr zum Trainieren an.

Wenn die Wetterlage nicht dagegen spricht, organisieren wir am Mittwochnachmittag meistens einen Ausflug zu einer der schönen Buchten im Gebiet Formentor und am Freitag steht - als Höhepunkt der Woche - die Abschlußregatta um den Pollensa-Racing-Cup auf dem Programm.

Alle vorgenannten Programme finden von Montag bis Freitag statt. Wer am Samstag noch da ist, hat dann freie Segelmöglichkeit im Rahmen der An- und Ablegezeiten. Sonntag ist Ruhetag, wobei - entsprechende Bootsbeherrschung vorausgesetzt - stundenweise Boote zu Spezialpreisen gemietet werden können.

Bei Teilnahme am Katamaran- oder Gleitjollen-Programm empfehlen wir das Tragen von Neopren- oder Trockenanzügen. Eine begrenzte Zahl an Neoprenanzügen kann zum Wochenpreis von 15,- € geliehen werden. Neopren- oder Bootsschuhe sind wegen der Verletzungsgefahr unbedingt zu tragen und sollten aus hygienischen Gründen mitgebracht werden.

Wer die genannten Bootstypen bzw. vergleichbare Schiffe schon sicher beherrscht und ein weiterführendes besonderes Aufbaustraining sucht, dem empfehlen wir unsere Trainingsprogramme mit Profis aus der Regattaszene, die wir im Frühjahr anbieten ([Anfrage unter www.mallorca-today.de](http://www.mallorca-today.de)):

- **Riggtrimm-, Spi- u. Regattatraining mit Peter Schweer auf JANTAR 26 Race**
- **„Gleitjollen-Special“ mit Martin Krings und Oliver Ochse auf Korsar-Jollen**
- **„Katamaran-Special“ mit Detlef Mohr auf Hobie Cats**