

Segeln ist schon lange keine reine Männersache mehr. Auch viele Frauen begeistern sich unlängst für diese Sportart



LADIES ONLY

Ganz entspannt richtig segeln lernen, dafür steht die Ladies Sailing Week, ein Segelkurs nur für Frauen. Segelspaß und Erholung sind garantiert. Ohne Druck und Männer lernen die Teilnehmerinnen in fünf Tagen auf modernen Segelyachten die Grundlagen des Segelns

Text:
Marie-Theres Kunzenbacher

Mitmachen kann grundsätzlich jede Frau. Das Alter spielt überhaupt keine Rolle. Wichtig ist die Motivation. Und davon gibt es haufenweise an der Chiemsee Yachtschule (CYS) in Prien: eine wundervolle Lage direkt am Ufer des Chiemsees, der im Sommer natürlich auch zum Sprung ins Wasser einlädt. Der Blick auf die zum Greifen nahen Alpen und 100 Grad östlich davon auf Herrenchiemsee und die Weite des Sees. Das lässt sofort gute Laune aufkommen. Hinzu kommen fröhliche Menschen, die alle dasselbe Ziel haben: ihre Segelkenntnisse zu erweitern. Doch die größte Motivation, auch für mich als Ausbilderin, ist die Freude zu sehen, wie die Fähigkeiten von Tag zu Tag wachsen.

Erfahrung ist gut, aber kein Muss

Die Teilnehmerinnen sind Frauen, die bereits segeln können, es aber vielleicht längere Zeit nicht mehr gemacht haben oder Einsteigerinnen, die in aller Ruhe ausprobieren wollen, ob Segeln die richtige Sportart für sie ist. Auch Frauen, die oft als Vorschoterin mit ihren Männern segeln, möchten endlich den Durchblick bekommen. Zu Beginn der Woche werden, nach Kenntnisstand, die einzelnen Teile des Bootskörpers und des stehenden und laufenden Gutes vorgeführt, sodass sich die Teilnehmerinnen von ihrem Sportgerät ein Bild machen können. Dann werden die Segel gesetzt und schon kann die Vorleine von der Festmacherboje abgenommen werden – wir segeln.

Gefühl entwickeln

Woher kommt der Wind? Die wichtigste Frage überhaupt beim Segeln. Die Teilnehmerinnen müssen sich sensibilisieren – auf welche Stelle des Körpers trifft der Wind? Ist es der wahre Wind auf meiner Haut, oder finde ich ihn an einer anderen Stelle? Zum Beispiel als Kräuselung oder Welle auf der Wasseroberfläche? Schnell kommt ein neues Phänomen ins Spiel: der Unterschied zwischen wahrem und scheinbarem Wind. Und in welchem Winkel zum Wind muss ich meine Yacht führen, damit ich überhaupt vorwärts komme? Sobald das klappt, muss auch schon wieder die Richtung gewechselt werden – in 200 Metern fängt der Strand an! Pinne, Segel, Schoten und sich selbst zu koordinieren, ist eine Herausforderung. Jede Stunde kommen neue Aufgaben auf die



»Gemeinsam wird gelacht oder auch geflucht, wenn ein Manöver misslingt«

Teilnehmerinnen zu. Jede will an die Reihe kommen, alles im wahrsten Sinne des Wortes erfahren und verstehen lernen.

Fehler dürfen gemacht werden

Das geht besonders gut und entspannt, wenn wir uns in einer Frauengruppe zusammenfinden. Der Ehrgeiz der männlichen Mitsegler sitzt den Damen dabei nicht im Nacken. Es baut sich nicht das Gefühl auf, jemandem etwas beweisen zu müssen. Meine Erfahrung bei reinen Frauenteam: es besteht eine gewisse Grundgelassenheit, Fehler dürfen gemacht werden, die erfahrene Ausbilderin ist da, um einzugreifen, falls es gefährlich werden könnte. Die Angst vor dem schräg segelnden Boot macht dem Hochgefühl Platz, wenn das Team die Yacht aufrechter segeln kann. Das anfängliche Segel-Chinesisch wandelt sich nach zwei Tagen in ein neues, beherrschbares Vokabular. Wenden und Halsen funktionieren schon ganz gut. Alle sind erstaunt, wie schnell ein Boot aufstoppen kann.

Pausen sinnvoll nutzen

„Können wir nicht bei schönem Wetter mal in eine Bucht zum Schwimmen segeln?“ Eine wunderbare Gelegenheit, das Anker zu üben. Gleichzeitig, sozusagen als Nebeneffekt, erfährt man, wie schwer es ist, aus dem Wasser wieder an Bord zu kommen, also lernen die Teilnehmerinnen vor dem Sprung ins kühle Nass zu planen, mit welchen Hilfsmitteln sie das schaffen. Fremde Menschen sind sich bei der Ankunft begegnet. Durch das gemeinsame Erfühlen der Segeltechnik, das Aufeinanderangewiesensein, die koordinierten Aufgaben bei den Segelmanövern entsteht im Laufe der Woche ein freundschaftliches Verhältnis.

Aus Fremden werden Freunde

Gemeinsam gehen sie durch Höhen, teilen ihre Aha-Erlebnisse und Zweifel, wenn sie sich doch noch unsicher sind, woher der Wind kommt, oder die neuen Vokabeln immer noch durcheinander bringen. Sie

helfen sich gegenseitig, gemeinsam wird gelacht oder auch geflucht, wenn ein Manöver misslingt. Die Geselligkeit kommt nie zu kurz. Nach dem Segeln gemeinsam in die benachbarte Strandbar zum Sundowner zu gehen und sich Geschichten aus der eventuell schon vorhandenen Segelvergangenheit zu erzählen, trägt sehr zur Teambildung bei. Bei schönem Wetter abends draußen auf der Terrasse mit einem federleichten Sommerdrink den Sonnenuntergang zu genießen oder dem Bewegungsdrang beim gemeinsamen Joggen oder Walken nachzugeben, fördert das Dazugehörigkeitsgefühl. Diese Entwicklung zu beobachten, ist für mich jedes Mal wieder eine große Freude.

Grundschein? Eine Option

Besonders gut fühlt es sich für mich an, die strahlenden Gesichter der Neueinsteigerinnen zu sehen, wenn sie nach fünf Segeltagen unverhofft ihren Segelgrundschein in den Händen halten. Neben der Praxis wird natür-

lich auch fleißig Segeltheorie gelehrt, sodass am Ende des Kurses ein Fragebogen ausgefüllt wird und nach erreichter Punktzahl und gelungenen Segelmanövern auf dem Wasser der Grundschein ausgehändigt werden kann, obwohl das nicht das eigentliche Ziel der Segelwoche ist.

Ausflug zur Fraueninsel? Ein Muss!

Das Highlight der Woche ist jedes Mal der gemeinsame Ausflug aller Boote zur Fraueninsel. Wenn zwei Boote eine längere Strecke miteinander segeln, kommt sofort Ehrgeiz zum Vorschein. Und schon sind wir mittendrin in der Regatta. Wo ist der bessere Wind, wie verteilen wir das Gewicht auf dem Boot, Segel mehr fieren oder lieber doch etwas dichter? Wenn aber Aiolos oder Rasmus (welcher Gott des Windes ist eigentlich für Bayern zuständig?) mal ausschlafen will, dann kommen die motorisierten Ausbildungsboote zum Einsatz. Sie ziehen wie auf einer Perlenschnur aneinander gereiht bis zu zehn Yachten. Bis

zum Ankerplatz vor der Fraueninsel dauert es nicht so lange, dann steht das nächste aufregende Manöver an – das Anker. An Land wird das Picknick ausgepackt, und nachdem der letzte Krümel verspeist ist, bleibt ausreichend Zeit, sich die malerischen Winkel und bunt blühenden Gärten der Klosteranlage anzusehen. In einer Woche am Chiemsee passiert so viel Neues, Unbekanntes, an das man bei der Buchung des Kurses gar nicht dachte. Lassen Sie sich überraschen! *Kurs- und Törnangebote für „Ladies only“ gibt es an allen drei DHH-Yachtschulen in Glöcksburg, am Chiemsee und auf Elba. Mehr Informationen auf dhh.de*

DHH  Der DHH ist Kooperationspartner von segeln und steuert monatlich Artikel bei. Mit 16.000 Mitgliedern und drei Schulen ist er Deutschlands großer Segelausbildungsverband. www.dhh.de



Marie-Theres Kunzenbacher (oben Mitte) ist DHH-Ausbilderin aus Leidenschaft. Sie betreut die Teilnehmer während der Ladies Sailing Week am Chiemsee