

SEGELSPORT
DEUTSCHLAND



DEUTSCHER
SEGELER-
VERBAND



SEGLERJUGEND

SEGELN DEIN NEUER SPORT!

Ganz leicht

Lernen für Einsteiger:
die Basics auf einen Blick

Einfach genial

Junge Segler sagen,
warum sie ihren Sport lieben

Super Sache

Spaß, Freunde, Ausrüstung:
im Verein gibt es alles

HALLO LIEBE LESERIN, LIEBER LESER!

Wind, Wasser, Natur, Geschwindigkeit, ein Gefühl von Freiheit – das alles bedeutet Segeln. Du möchtest deine Grenzen austesten, im Team unterwegs sein, die Welt vom Wasser aus erkunden? Kurz: Du willst Gemeinschaft und Spaß? Dann bist du beim Segeln genau richtig. In dieser Wassersportart ist alles möglich.

Diese Broschüre soll Lust aufs Segeln machen. Egal, ob du in ein Boot steigst, auf ein Windsurfbrett, oder ob du dich vom Kite über das Wasser ziehen lassen möchtest – versuch es einmal. Auf einem See in deiner Nähe oder an der Küste, im Urlaub, in der Schule oder im Verein. Buche doch mal einen Schnupperkurs! Dafür brauchst du weder ein eigenes Boot noch andere teure Ausrüstung. Turnschuhe und eine wasserfeste Jacke tun es auch.



So funktioniert Segeln

4

So vielfältig ist Segeln

6

Bootstypen für Jugendliche

8

In diesem Segelheft für Kinder, Jugendliche und Eltern findest du alle wichtigen Informationen für Neugierige und Einsteiger. Und wenn du mehr wissen möchtest, nimm einfach Kontakt mit der Deutschen Seglerjugend auf: jugend@dsv.org

**TRAU DICH. DU WIRST BEGEISTERT SEIN!
SEGELN – DEIN NEUER SPORT**

Dein Timo Haß
Jugendobmann im Deutschen Segler-Verband

Du kannst das, du schaffst das.
Die Erfahrungen auf dem Wasser prägen dich.

Lina Rixgens, 25, Einhand-Hochseeseglerin

Segeln – endlich mal etwas Neues ausprobieren!

Anton Kemmann, 11, segelt in der Schul-AG

Jede Regatta ist eine Herausforderung. Aus jeder Niederlage lerne ich. An jedem Erfolg wachse ich.

Jonas Schupp, 17, Junioren-Europameister im 29er

Für mich ist Segeln einfach der beste Sport der Welt.

Nico Naujock, 18, U19-Europameister im Laser Standard

Was ziehe ich an?

12



Freunde finden im Verein

14



Spaß mal zwei: erst der Kitzel auf dem Wasser und dann am Strand alles besprechen. Genial – nur mit der Kraft des Windes rasend schnell

Justus Schott, 17, Windsurfer

ALLES DAS IST SEGELN

Als Kleiner war ich mit dem Boogie Board im Meer, dann mit dem Windsurfbrett. So richtig ernst wurde es beim Kiten...Wind. Wasser. Natur. Freiheit.

Florian Gruber, 26, ist Deutschlands erfolgreichster Kiteboarder

Im Segelverein habe ich meine Freunde gefunden.

Yolande Gebel, 12, aus Hessen segelt Optimist A

Segeln muss gar nicht teuer sein. Im Verein gibt's Clubboote.

Nils Sternbeck, 18, arbeitet als Trainer in Bayern und war Vizeweltmeister im Optimist

Trainieren für Olympia

16



Im Verein treffen sich Leute, die finden alle das gleiche toll. Spaß garantiert!!

Pippa Sörensen, 15, segelt im Piraten

Einfach dranhängen, einfach Spaß haben.

Maya Kowa, 16, Kiteboarderin

Wind und Wasser gehören einfach zu mir, sie sind Teil meines Lebens.

Leonie Meyer, 26, kommt vom 49er FX-Segeln, ist jetzt Kiteboarderin

Die Seglerjugend

18





SO GEHT SEGELN

Da gleitet ein Schiff über das Wasser, mit bunten Segeln, und es bewegt sich ganz schön schnell. Einfach so, ohne Motor und ohne Paddel, beinahe lautlos. Wir erklären Euch, wie das funktioniert.

WARUM BEWEGT SICH EIN SEGELBOOT VORWÄRTS?

Wer im Physikunterricht aufgepasst hat, ahnt es schon: Beim Segeln greifen die Gesetze der Aerodynamik. Von oben betrachtet, ist ein Segel eben kein flaches Bettlaken, es hat vielmehr ein Profil mit einer nach außen und einer nach innen gewölbten Seite. Trifft nun der Wind von schräg vorne auf dieses Profil, dann strömt er auf der Außenseite durch den längeren Weg schneller als auf der Innenseite. Dadurch entsteht ein Druckunterschied – und der drückt das Segel nach schräg-vorne. Soweit, so gut. Damit diese Energie das Boot aber nicht nur seitlich bewegt, brauchen wir den Kiel beziehungsweise das Schwert des Bootes als Gegenpol unter Wasser. Sie bewirken, dass das Boot nach vorne fährt (Vortrieb) und nicht einfach quertreibt.

KANN MAN DENN AUCH GEGEN DEN WIND FAHREN?

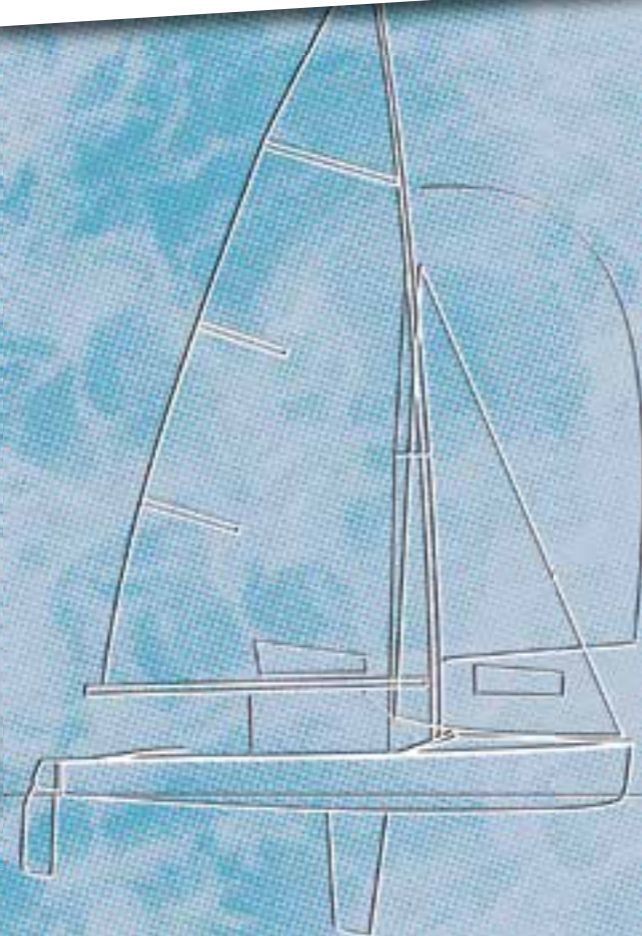
Nein, zumindest nicht direkt. Dann fangen die Segel an zu flattern, die Windströmung reißt ab, das Boot bewegt sich nicht mehr vorwärts. Um dennoch in die Richtung des Windes zu fahren, muss man einen Zickzack-Kurs fahren. Das nennt man Kreuzen.

WIE KANN MAN EIN BOOT ANHALTEN?

Indem man es direkt in den Wind steuert, also mit dem Bug dorthin, wo der Wind herkommt. Die Segel flattern, das Boot stoppt ab.

KANN EIN BOOT UMKIPPEN?

Ja und nein. Sogenannte Kielboote richten sich durch den fest mit dem Rumpf verbundenen Ballast von selbst wieder auf. Doch es gibt auch Schwertjollen. Die haben zwar ein Schwert unter Wasser zur Stabilität, aber keinen schweren Ballast, können also umkippen, Segler sagen kentern. Und dann? Jetzt heißt es für den Segler: erst mal schwimmen, auf das Schwert klettern und das Boot mit dem Körpergewicht wieder aufrichten.



FOILEN

Ganz ruhig und irgendwie mystisch

Große Yachten, kleine Jollen, Katamarane mit zwei Rümpfen, Segler, Windsurfer, Kiterboarder – sie alle tun es. Foilen, die ganz besondere Art des Segelns. Wie von Zauberhand hebt das Segelschiff scheinbar ab, schwebt über dem Wasser und wird rasend schnell.

Doch mit Hexerei hat das Foilen wenig zu tun. Das Prinzip ist dasselbe wie bei einem Flugzeug mit seinen Tragflächen, nur dass bei Wasserfahrzeugen diese Tragflügel, die sogenannten Foils, am Schiffsrumpf angebracht und unter Wasser sind. Nimmt das Boot Fahrt auf, dann strömt das Wasser um diesen gewölbten Flügel herum, durch Druckunterschiede entsteht zusätzlicher Auftrieb. Und zwar so viel, dass sich auch vergleichsweise schwere Boote aus dem Wasser

„erheben“. Schwebt der Rumpf erst einmal, dann verringert sich der Widerstand im Wasser weiter und das Schiff wird immer schneller.

Natürlich weiß Seglerin Alica Stuhlemmer, 19, um diese technisch-physikalischen Hintergründe. Und dennoch: „Foilen hat etwas Mystisches, beinahe Geheimnisvolles. Das Gefühl ist schwer zu beschreiben.“ Dieses ganz besondere Feeling, wenn sich ihr Nacra 17, ein Katamaran mit zwei Rümpfen, von der Oberfläche löst und schließlich mit bis zu 50 Kilometern pro Stunde über das Wasser saust. „Dann bist du nicht mehr im Wasser, sondern über dem Wasser, die Wellen schlagen nicht mehr hart gegen den Rumpf, du siehst sie, aber spürst sie kaum, alles ist irgendwie ganz ruhig und ganz sanft.“

Vorschoterin Stuhlemmer und Steuermann Paul Kohlhoff wollen sich im Nacra 17 für die Olympischen Spiele qualifizieren „und für Deutschland eine Medaille gewinnen“. Tipp: Auf der Internetseite der Segler kannst du die beiden auf ihrem Weg nach Japan verfolgen. Viel Spaß dabei!

www.kohlhoffstuhlemmer.com, @kohlhoffstuhlemmersailing

Alica Stuhlemmer und Paul Kohlhoff auf dem Weg nach Tokio. Mit dem Nacra 17 geht erstmals ein foilendes Boot bei Olympia 2020 an den Start



SEGEL-BASICS

LUV

Die zum Wind gewandte Seite

LEE

Die vom Wind abgewandte Seite

BUG

Die vordere Spitze des Bootes

HECK

Das hintere Ende des Bootes

BACKBORD

Links, vom Heck zum Bug geschaut, rot markiert: rote Positionslichter, rote Tonnen

STEUERBORD

Rechts, grün markiert

KNOTEN

Die Geschwindigkeit beim Segeln wird in Knoten gemessen. Ein Knoten entspricht 1,852 km/h. 10 Knoten sind also 18,52 km/h

SCHOT

Leine, mit der man die Stellung der Segel zum Wind reguliert

FALL

Leine, an der die Segel hochgezogen werden

WENDEN

Manöver zur Richtungsänderung: Das Boot dreht mit dem Bug durch den Wind

HALSEN

Das Boot dreht zur Richtungsänderung mit dem Heck durch den Wind

ANLUVEN

Näher an den Wind heranfahren oder: Weiter in die Richtung fahren, aus der der Wind weht

ABFALLEN

Weiter vom Wind wegfahren

SCHWERT

Platte aus Holz oder Kunststoff, die verhindert, dass das Boot quer fährt. Ein Schwert kann durch das Boot gesteckt, aber auch geklappt werden

KIEL

Anders als das Schwert ist der Kiel fest mit dem Boot verbunden, bildet die tiefste Stelle des Bootes, dient als Gegengewicht zum Druck im Segel

MAST

Der Mast ist die große Strebe, an der das Großsegel gesetzt wird

GROSSBAUM

Am Mast befestigte Querstrebe, an der das untere Ende des Großsegels befestigt wird

GROSSEGEL

Hauptsegel des Bootes, das am Mast hochgezogen wird

FOCK

Vorsegel eines Bootes, das an einem Verbindungsdraht zwischen Bug und Mast (Vorstag) hochgezogen wird

Fotos: segelbilder.de/Christian Beeck, Lars Wehrmann; Illustrationen: Wikimedia Commons/Barbetorte, AdobeStock/Anna Frajtova

SEGELN

BEDEUTET FÜR MICH...

#ABWECHSLUNG

SEGELN ALS SCHULEVENT bietet mal etwas ganz Neues im Gegensatz zu anderen Schul-AGs. Ich wollte das Segeln unbedingt ausprobieren. Nach einigen doch spannenden Theorieeinheiten haben wir aufgeriggt und durften gleich los. Das war echt super. Und: Ich bin nicht reingefallen und ohne fremde Hilfe vorwärtsgekommen. Vielleicht gehe ich irgendwann in einen Verein. Erst einmal besuche ich aber noch mehr Wassersportcamps und Ferienfreizeiten vom Segelclub Eich in Ingelheim.

Anton Kemmann, 11, besucht das Otto-Schott-Gymnasium in Mainz, spielt außerdem Tennis und Klavier.



#LEIDENSCHAFT

SEGELN ALS HERAUSFORDERUNG – das ist das Einhand-Hochseesegeln auf der Ostsee, dem Mittelmeer oder Atlantik. Meine Segelkarriere begann im Opti bei einem Urlaubskurs, später folgte der Umstieg in die Europe. Vor knapp zehn Jahren bin ich dann im Rahmen eines Schulprojektes auf einem großen Gaffelschoner über den Atlantik von Hamburg nach Mittelamerika und zurück gesegelt. Und nach diesen mehr als 14.000 Seemeilen wusste ich: Langstrecke plus Regatta, das ist meins. Die erste Mini Transat, eine Transatlantikregatta, war eine ganz besondere Herausforderung. Tagelang allein auf dem Wasser mit Wind und Wellen. Der Autopilot fiel aus, und ich musste durchgehend von Hand steuern. Das war physisch und psychisch eine echt prägende und gleichzeitig tolle Erfahrung. Zu sehen: Du kannst das, du schaffst das.

Lina Rixgens, 25, studiert in Belgien Medizin und plant für 2021 den zweiten Start bei der Mini Transat mit ihrer neuen Yacht „Whomper“, eine Wevo 6.5.
www.linarixgens.de, [linarixgensoceanracing](https://www.facebook.com/linarixgensoceanracing)

#FREUNDSCHAFT

SEGELN MIT VIEL SPASS AUCH AN LAND ist für uns beide ganz wichtig. Ursprünglich kommen wir aus einer anderen Bootsklasse, segeln jetzt im Piraten und sind uns einig: Das Miteinander und das Füreinander an Land ist einmalig. Bei den Piraten treffen irgendwie verschiedenste Typen aufeinander und alle sind ganz unvoreingenommen. Wir helfen uns in der Piratenjugend,

egal, ob es um Reparaturen am Boot oder Trainingstipps geht, wir sitzen zusammen, wir feiern zusammen, wir reisen gemeinsam zu Regatten. Nicht nur vereinsintern, sondern auch mit anderen Jugendlichen aus Norddeutschland. Klar, auf dem Wasser starten wir als Konkurrenten gegeneinander und sind da auch ehrgeizig. Trotzdem organisiert die Piraten-Klassenvereinigung bundesweite Treffen – da ist zum Beispiel das jährliche, legendäre Foto-Wochenende. Das macht einfach alles Spaß.

Pippa Sörensen, 15, Steuerfrau und **Friederike Meltzer, 16**, Vorschoterin, starten für den Blankeneser Segel-Club in Hamburg. Oft fahren die zwei mit dem Fahrrad an die Elbe, zu ihrem Trainingsrevier.
[@frippabyhackebeil](https://www.instagram.com/frippabyhackebeil)



#LIFESTYLE

SEGELN ALS WINDSURFER ist einfach mein Lebenselixier. Mit dem Brett unter den Füßen und dem Rigg in der Hand die Natur fühlen. Jede Windstärke, jede Windrichtung und jede Welle annehmen und darauf reagieren – dabei geht mir das Herz auf. Auch, wenn sich jeder Fehler rächt und du gnadenlos im Wasser landest. Doch das macht nichts: Die Gemeinschaft der Windsurfer ist grandios. Wenn du mit blaugefrorenen Lippen am Spot sitzt, werden alle Erlebnisse geteilt. Man hilft sich gegenseitig. Windsurfen ist nicht nur eine Sportart. Es ist Lifestyle, du lebst es. Natur, Umwelt, die Kraft der Erde.

Justus Schott, 17, Europameisterschaftsdritter im Slalom 2019 (U17), arbeitet in seinem Verein, dem Surfclub Kiel, auch als Trainer.
[@justus_schott_ger29](https://www.instagram.com/justus_schott_ger29)



#FREIHEIT

SEGELN ALS KITEBOARDER hat etwas zu tun mit grenzenlos, frei und offen für die Natur sein. Ich höre nur das Wasser und den Wind. Keiner gibt mir Anweisungen, ich kann selbst bestimmen, was ich tue: einfach nur an den Kite hängen, Gas geben, springen. Hoch und weit oder eine Figur, wie es gerade passt, wie ich Lust habe. Ich liebe die Wettkämpfe, am liebsten würde ich alle Disziplinen mitfahren. Und wenn ich die anderen Kiter am Strand treffe, dann fühlt sich das toll an. Wir alle lieben das Gleiche.

Maya Kowa, 16, lernte das Kiten auf dem Eppensee bei Karlsruhe und wohnt seit kurzem am Olympia-Stützpunkt Kiel-Schilksee im Sportinternat. Ihr Ziel: Olympia 2024.
<https://maya.kowa.io>, [@maya_kowa](https://www.instagram.com/maya_kowa)



#KRÄFTEMESSEN

SEGELN ALS LEISTUNGSSPORT ist wirklich meins. Jede Regatta ist für mich eine Herausforderung, die mir echt Spaß macht. Taktieren. Reagieren. Jede Böe und jede Welle richtig nutzen. Sich mit den anderen messen, mithalten wollen und können. Klar, das erfordert viel Athletik- und Wassertraining und ist manchmal hart, aber es lohnt sich. Und aus Niederlagen kannst du immer nur lernen. Inzwischen vertraue ich meinen Kräften, meinem Können und behalte meistens die Ruhe. Immer wieder eine gute Erfahrung.

Jonas Schupp, 17, vom Diessner Segel-Club wurde mit Vorschoter Moritz Hagenmeyer Junioren-Europameister 2018 im 29er. Im Jahr 2020 macht er Abitur und wechselt dann in die olympische Bootsklasse 49er.
[@westsidesailingteam](https://www.instagram.com/westsidesailingteam)



Fotos: Eike Schurr, Nicole Riederer / Lightnic Photography, Lars Wehmann, Eleonora Ajori, Anton Kemmann, Pippa Sörensen, Johanne Cramer

ROOTS TYPEN

In diesen Klassen können Kinder
und Jugendliche starten:

Fotos: Christian Beeck



OPTIMIST

Das klassische
Ausbildungsboot
für die ganz Kleinen



6–15 Jahre



Speed



O'PEN SKIFF

Flache, leichte
Spaß-Schüssel für
Wettkampftypen



8–18 Jahre



Speed



CADET

Gute Gemeinschaft:
In diesem Boot lernen
Jüngere von Älteren



6–17 Jahre



Speed



TEENY

Klein, aber alles
dran: Zweihandjolle
für die Jüngsten



8–15 Jahre





Speed



LASER

Puristischer geht es nicht!
Klassiker, der mitwächst

 13-99 Jahre

 Speed



EUROPE

Unkomplizierte
Einhandjolle für
Jung und Alt

 14-99 Jahre

 Speed



PIRAT

Die perfekte Kombi aus
Wettbewerb und Spaß


 13-99 Jahre


 Speed



BIC TECHNO

Unkompliziertes Brett
mit 3 Segelgrößen für
Einsteiger bis Köhner

 8-18 Jahre

 Speed



29ER

Speed, Speed, Speed –
perfekt für Adrenalinjunkies

 14-19 Jahre

 Speed



420ER

Für Ehrgeizige.
Sprungbrett in den
olympischen 470er


 14-19 Jahre


 Speed



IKA TWINTIP RACING

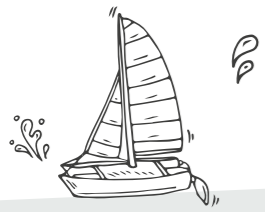
Für Fortgeschrittene mit
Wettkampf-Ambitionen

 12-18 Jahre

 Speed



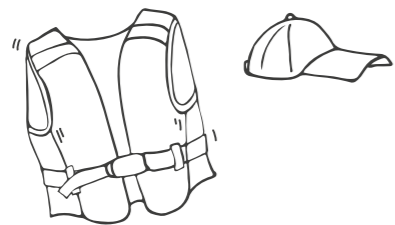
Hier findest du noch
mehr spannende Infor-
mation und Fotos zu
den einzelnen Boots-
klassen: [www.dsv.org/
jugend/bootsklassen](http://www.dsv.org/jugend/bootsklassen)



ICH PACKE MEINEN SEESACK UND NEHME MIT ...

ALS ANFÄNGER BENÖTIGST DU NOCH NICHT SOFORT EIN GROSSES EQUIPMENT. Was du genau brauchst, hängt natürlich vom Revier und Wetter ab. Das solltest du vorab unbedingt mit dem Trainer besprechen. Gehst du bei Freunden nur mal mit zum Ausprobieren an Bord, frage den Skipper, den Chef an Bord.

In warmen Gebieten reichen meist **REGENJACKE** und eventuell eine **REGENHOSE** gegen Wasserspritzer. Im Sommer könnte das auch auf den deutschen Binnenseen genug sein. Kühler ist es immer auf der Nord- und Ostsee. Dann wäre **WASSER- UND WINDDICHTES ÖLZEUG** gut, darunter vielleicht **LEGGINGS UND SWEATSHIRT**.



Achtung: Die Sonneneinstrahlung auf dem Wasser ist durch die erhöhte Reflektion noch stärker. Also: **SONNENCREME, SONNENBRILLE** und eventuell eine **CAP** nicht vergessen.



Wer bei jedem Wind und Wetter loslegt, kommt um einen **NEOPRENANZUG**, **TROCKENANZUG** und **FASERPELZ** nicht umhin. Bedenkt immer: Auf dem Wasser ist es meist kühler als an Land.



Und jetzt das Wichtigste: **SCHWIMMWESTE** nicht vergessen. Im Verein und in Segelschulen wird diese dir sicher erst einmal zur Verfügung gestellt.

Deine **SCHUHE** sollten sicheren Halt bieten auf glatten, trockenen und nassen Flächen – sowohl auf dem Steg als auch an Deck. Anfangs reichen Sportschuhe, die keine Streifen auf dem Deck hinterlassen (helle Sohle). Später könnten dir spezielle Neoprenschuhe Halt geben und vor allem die Füße warmhalten.

SEGELHANDSCHUHE sind kein Muss. Sie sollen die Hände beim Arbeiten mit nassen Leinen schützen. Hast du empfindliche Haut an den Händen? Dann empfiehlt es sich, irgendwann über eine Investition nachzudenken und entsprechende Handschuhe mit „abgeschnittenen Fingern“ zu kaufen. So kannst du auch mit Fingerbekleidung gut an Deck arbeiten.

Foto: Secret Sailing/Philipp Mann, Illustrationen: natashapankina/Adobe Stock

Führerschein für Kids: LIZENZ ZUM SEGELN

Spätestens, wenn du mal eine Regatta segeln möchtest, brauchst du einen Führerschein. Der erste Nachweis, den du erwerben kannst, ist der **Jüngstensegelschein**. Dafür musst du mindestens sieben Jahre alt sein und schwimmen können. Optimal: Du hast das Deutsche Jugendschwimmabzeichen in Bronze.

In einer mündlichen Prüfung geht es unter anderem um den Umgang mit Segeln, um Knoten, Bootspflege, Vorfahrtsregeln und Regatabestimmungen. In der Praxis musst du dann auf dem Wasser zeigen, was du drauf hast. Du kannst an- und ablegen, überall hinsegeln, du kannst ausweichen, einen gekenterten Optimisten oder Teeny wiederaufrichten? Du beherrscht Acht- und Kreuzknoten, Schotstek und Palstek im Schlaf? Dann los. Und hab' keine Angst: In deiner Trainingsgruppe, egal ob in der Schul-AG, im Verein oder in einer DSV-anerkannten Segelschule, übt ihr so lange, bis alles klappt. Dann kann der Prüfer ruhig kommen!

Du willst Windsurfen? Dann kannst du beim Deutschen Segler-Verband auch einen **Segelsurfgrundschein** machen (ab sieben Jahren). Schulungsunterlagen für das Segeln und Windsurfen erhältst du bei jedem DSV-Verein. Für Kiteboarder wird gerade ein Schulungsmodell entwickelt.

Wer als Segelsteiger älter als 14 Jahre alt ist und Regatta segeln will, kann gleich seinen **Sportsegelschein** machen. Der Jüngstensegelschein verliert nach deinem 17. Geburtstag seine Gültigkeit. Auf der nächsten Stufe folgt der **Sportbootführerschein**. Zumindest den Bereich Segeln kannst du ebenfalls ab 14 Jahren absolvieren und diese Lizenz dann ab dem 16. Lebensjahr um den Motorteil ergänzen. Das ist wichtig, wenn du später mal ein Segelboot mit Motor führen oder als Trainer arbeiten möchtest.

BEISPIEL – PRÜFUNGSFRAGE JÜNGSTENSEGELSCHIN



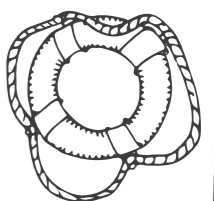
Wie heißt die wichtigste Regel nach dem Kentern?

Beim Boot bleiben!

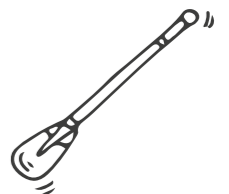
Bei den Seglern heißt die rechte Seite _____ und die Farbe ist _____?

Steuerbord/grün

SICHERHEITSREGELN



1. Checke dein Boot vor jedem Auslaufen: Sind die Auftriebskörper in Ordnung? Sind ein Paddel und eine Schleppleine an Bord?
2. Trage immer eine Schwimmweste und dem Wetter angemessene Kleidung. Kopfbedeckung bei Sonne nicht vergessen!
3. Melde dich immer bei einer Person aus deinem Verein ab, wenn du segeln gehst, und teile auch mit, wann du planst zurückzukehren.
4. Gehe, wenn möglich, nicht alleine segeln.
5. Checke immer die Wettervorhersage, bevor du aufs Wasser gehst.
6. Laufe nicht aus, wenn ein Unwetter vorhergesagt ist.



WILLKOMMEN IM CLUB!

Segeln an der Küste oder auf einem See ist cool. Doch im Verein macht das Ganze noch mehr Spaß. Wir erzählen euch, warum.

Marlene Fix segelt schon, seit sie sechs Jahre alt ist, in Hamburg auf der Elbe. Inzwischen ist sie 14 und gerade umgestiegen vom Optimisten in den Piraten. „Eins war für mich immer klar: Ich bleibe in meinem Verein“, sagt sie. Das ist der Blankeneser Segel-Club im Westen der Stadt. Und warum? Ganz einfach: **„Niemals alleine trainieren, nette und junge Trainer, die eher Freund als Lehrer sind, die Gemeinschaft auf dem Wasser, aber auch an Land – bei uns stimmt das eigentlich immer.“**

Mit dieser Aussage steht die Hamburgerin nicht alleine. Eine kleine Umfrage in den Jugendabteilungen deutscher Segelvereine zeigt: Genau das ist es, was einen Verein ausmacht. Das Gruppenfeeling. Das Miteinander. Das Füreinander.

Vor allem für Segel-Einsteiger ist ein Verein der ideale Start in diesen Sport. Sicher, du kannst erst einmal einen Segelkurs im Urlaub buchen oder eine Schul-AG besuchen. Doch wenn du wirklich Feuer gefangen hast, ist eine Vereinsmitgliedschaft das Nonplusultra.

Denn besonders im Verein gilt: Segeln muss nicht teuer sein. Beinahe alle Clubs stellen dir für den Anfang Boote, meist Optimisten, zur Verfügung. Du musst dir also nicht gleich etwas kaufen. Und wer später andere Bootsklassen ausprobieren möchte, kann in der Regel auch vereinseigene Teenys, Piraten, Europes, O'pen Skiff, Windsurf- oder Kiteboards testen.



„Allein auf dem Wasser macht es nur halb so viel Spaß wie in einer großen Trainingsgruppe“, sagt Leistungssportler Nico Naujock

In Kinder- und Jugendgruppen zeigen dir gut ausgebildete Trainerinnen und Trainer, wie es funktioniert mit dem Segeln. Doch es geht nicht nur ums Segeln. Ausflüge, Ferienlager, Wochenendreisen und und und... so ein Leben im Verein macht einfach Spaß. „Wir feiern gemeinsam viele Feste“, schwärmt Yolande Gebel, 12, über ihren Verein, den WSV Langen in Hessen. „Und ich habe dort viele Freundinnen gefunden.“

Irgendwann willst du vielleicht mehr und bei Regatten starten. Spätestens in diesem Moment musst du Vereinsmitglied werden, sonst kann der Trainer dich nicht melden. Gerade jetzt brauchst du aber noch mehr Unterstützung. Und die findest du im Verein: leistungsorientiertes Training, Organisation von An- und Abreise zu den Regatten, Coaching bei der Wettfahrt, finanzielle Zuwendungen. „Ohne die Förderung durch meinen Verein, den Wassersportverein 1921“, erklärt der Berliner Nico Naujock, „wäre ich jetzt niemals so erfolgreich“. Der 18-jährige Laser Standard-Segler wurde 2019 Europameister in der U19-Wertung.

Du suchst einen Verein? Auf der Internetseite des Deutschen Segler-Verbandes findest du eine Liste mit allen Vereinen in Deutschland. Prüfe welcher Club in deiner Nähe ist und rufe dort einmal an. Oder du schreibst uns eine Mail: jugend@dsv.org. Wir helfen dir und deinen Eltern gerne weiter.

www.dsv.org/dsv/mitgliederservice/dsv-vereine/



Yolande Gebel und Marlene Fix haben viel Spaß bei allen Aktivitäten ihres Segelvereins

Fotos: Yolande Gebel, Marlene Fix, Lars Wehmann, Matias Caprizano



COOLER TRAINER, SUPER SEGLER

Die Arbeit als Trainer brachte ihn aufs Wasser zurück: Wie Nils Sternbeck wieder Spaß am Segeln fand



Anhieb den Bayerischen Meistertitel, segelt mit Finn Kenter als jüngstes 420er-Team bei der WM und wird spätestens ab jetzt als Supertalent gehandelt.

„Doch für mich ging das alles zu schnell. Ich war überfordert.“ Der Jugendliche verlässt die Segelszene, steigt ins Segelflugzeug. Doch dort fehlen ihm Team und Freunde. Also zurück ins Boot.

Diesmal als Trainer. Nils Sternbeck absolvierte die Trainer-Ausbildung C für den Breitensport und führt mit drei weiteren Kollegen Trainingsgruppen im BYC am Starnberger See. Rund siebzig Tage war er in diesem Jahr als Coach unterwegs. „Mir macht es einfach Spaß, meine Erfahrungen weiterzugeben“, sagt er. Und zu sehen, wie sich die Kinder entwickeln, nicht nur als Segler auf dem Wasser, sondern auch als Menschen an Land. In diesem Sommer war Nils Sternbeck sogar als Co-Trainer mit bei der Opti-WM in Antigua – eine ganz besondere Erfahrung.

Über die Arbeit als Trainer hat Nils Sternbeck auch eine alte Liebe wiederaufleben lassen: das Segeln. Mit ganz viel Spaß und Enthusiasmus trainiert er nun schon seit drei Jahren im Junioren-Team des Bayerischen Yacht-Clubs.

📷 [nils.sternbeck](https://www.instagram.com/nils.sternbeck)

„Mir war früher vor einer Regatta auch mal speiübel“, erklärt Nils Sternbeck, 18, den Kindern in seiner Opti-Trainingsgruppe beim Bayerischen Yacht-Club. „Aber ich weiß: Daran können wir arbeiten.“ Die 6- bis 15-jährigen Youngster im Club vertrauen ihm. Denn Nils Sternbeck spricht aus Erfahrung. Das kommt an, das macht authentisch.

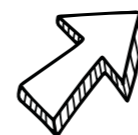
Schon als Kind war Nils Sternbeck mit seiner Familie auf dem Starnberger See unterwegs. „Das war toll, aber extreme Schräglage hat mir als Kleiner Angst gemacht hat“, erzählt er. Was ihn nicht hinderte, als Segler durchzustarten: erster Segelkurs mit 6 Jahren, Regatten im Verein, dann auf Landesebene in Bayern, 2009 der Sieg in der Opti-Liga. „Ich war stolz wie Bolle“, sagt Nils Sternbeck. „Den Sprung zum erfolgreichen Regattasegler habe ich auch durch meine tollen Trainer geschafft.“ Immer wieder habe er mit ihnen an sich gearbeitet, gelernt, mit Ängsten und dem Respekt vor dem Wind umzugehen.

Als 12-Jähriger folgt der Titel des Vizeweltmeisters im Optimisten, einige Wochen später wechselt Nils Sternbeck in die 420er-Bootsklasse, schafft auf

SO KANNST AUCH DU TRAINER WERDEN

Du hast bereits Segelerfahrung und möchtest mit Jüngeren arbeiten? Dann schau im Internet auf der Verbandsseite unter dem Stichpunkt „Ausbildung – Segeln lehren – Trainer“. Dort findest du weitere Informationen. Die Landesseglerverbände bieten qualifizierte Ausbildungen zum Trainer C für den Breitensport an. Voraussetzungen: Alter: 16, Erste-Hilfe-Kurs, Sportbootführerschein Motor und Segeln.

www.dsv.org



INTERNAT FÜR SPITZENSEGLER



Sichtungstrainings, Landeskader, Jugendnationalmannschaft und jetzt im Segelinternat für deutsche Leistungssportler – für Carlotta Crüsemann und Jesper Bahr wurde ein Traum wahr. Die beiden Nachwuchs-Talente erzählen von ihrem intensiven Alltag mit Sport und Schule.

CARLOTTA CRÜSEMANN, 18, Norddeutscher Regatta Verein in Hamburg. Erste Segelversuche als Fünfjährige im Opti, segelt heute Laser Radial, lebt seit 2018 im Internat, möchte nach dem Abitur Psychologie in Kiel studieren. „So kann ich weiter am Bundesstützpunkt trainieren und mir Unterstützung holen.“ Sportliches Ziel: Olympia 2024. Beste Platzierung 2019: 13. Platz U19-EM, 12. Platz Young Europeans Sailing
 @ carlottascailing

JESPER BAHR, 16, Lübecker Segler-Verein. Segelte schon als Kind mit seinem Großvater und Vater, bisher Laser Radial, wechselt 2020 als Vorschoter in den 49er – mit Mewes Wieduwild (Steuermann). Lebt seit Januar 2019 im Internat. Sportliches Ziel: reibungsloser Umstieg in die neue Bootsklasse. Beste Platzierung 2019: Deutscher Jugendmeister U17, 20. Platz Jugend-EM U17
 @ mj.sailing



LEISTUNGSSPORT UND SCHULE – GEHT DAS?

Wer national und international ganz vorn mitsegeln will, muss schon als Jugendlicher viel investieren. Und dann ist da ja noch die Schule. Puh...eine echte Herausforderung. Du kennst dieses Dilemma und interessierst dich für das Sportinternat in Kiel? Petra Homeyer, Laufbahnberaterin und Leiterin des Internats, beantwortet dir die wichtigsten Fragen.

WELCHE VORTEILE BIETET DAS INTERNAT?
 Du kannst dich für einige Zeit perfekt auf Segeln UND Schule konzentrieren. Das Internat für deutsche Nachwuchssegler ist angegliedert an den Olympiastützpunkt Hamburg/Schleswig-Holstein und den Bundesstützpunkt des Deutschen Segler-Verbands, alles liegt hier direkt vor deiner Tür: Trainer, Trainingspartner, Physiotherapeuten, Ärzte, der Olympiahafen, Bootshalle und Krafraum.

WO GEHE ICH ZUR SCHULE?

Unser Partner ist die Gemeinschaftsschule Friedrichsort. Dort nehmen die Lehrer Rücksicht auf Trainingslager und Regatten. Sie geben euch den versäumten Stoff meist vorab mit oder senden ihn per Mail zum Nacharbeiten. Im Internat bieten wir euch zusätzliche Unterstützung an, insbesondere für Mathe.

WIE GUT MUSS ICH SEGELN KÖNNEN?

Für eine Bewerbung brauchst du entsprechende Gutachten von Landestrainern und Verbänden, die überzeugt sind, dass du im Spitzensport mitsegeln könntest. Und: Du musst mindestens 16 Jahre alt sein.

WIE GUT MUSS ICH IN DER SCHULE SEIN?

Du musst kein Überflieger sein. Hier in Kiel besuchst du die reguläre Oberstufe, machst Abi nach 13 Jahren. Manchmal passen die gewählte Fremdsprache und das Profifach nicht. Darum kümmern sich dann die Laufbahnberater mit dir.

WIE BEWERBE ICH MICH?

Du kannst einen Interessentenbogen ausfüllen, den findest du online. Wir laden dich

dann eventuell zur Probeweche nach Kiel ein. Über eine endgültige Aufnahme entscheidet eine Kommission, zu der auch Hendrik Ismar, der Bundesstützpunktleiter in Kiel-Schilksee, und die jeweiligen Disziplintrainer gehören.

WELCHE TESTS MUSS ICH MACHEN?

Athletiktest, sportpsychologisches Gespräch, Wasser- und Krafraumtraining, Gespräche mit den Eltern – all das spielt eine Rolle. Du solltest schon ein wenig selbstständig und fokussiert sein und verantwortungsvoll mit deiner Freiheit umgehen können.

WIE LANGE KANN ICH IM INTERNAT WOHNEN?

Bis du fertig bist mit der Schule. Dann endet dein Mietvertrag.

WAS KOSTET DAS INTERNAT?

Deine Eltern müssen 440 Euro im Monat dazu bezahlen. Ansonsten wird das Internat durch öffentliche Mittel finanziert.

www.osphh-sh.de



Schule

Jesper frühstückt in aller Ruhe, andere schieben sich erst um 7.30 Uhr schnell eine Stulle rein, dann geht's los zum Unterricht. Carlotta nimmt Jesper oft im Auto mit. Super bequem. Die Alternative: 15 Minuten mit dem Rad. „Inzwischen habe sogar ich gelernt, wie viele Schulbrote ich schmieren muss, um satt zu werden“, sagt Jesper. Selbständigkeit ist gefragt.

Müsli, Joghurt, Wurst und Käse – jeder isst, was sein eigenes Fach im Kühlschrank so hergibt.

Wassertraining

Je nach Wetter geht es vier- bis fünfmal in der Woche raus auf die Förde. Starkwind- und Schwachwindsegeln, Starts, Rollwenden und -halsen stehen unter anderem auf dem Programm. Ein Trainer ist im Motorboot immer dabei. Meist trainieren alle Laser Radial-Athleten am Bundesstützpunkt gemeinsam. Cool, sagt Carlotta, „so haben wir Kontakt auch zu älteren Athleten“. Wertvolle Tipps inklusive.



Bootsarbeit

Klar, nach dem Training muss das salzige Ostseewasser abgespült werden. Die Bootshalle am Olympiahafen ist so hoch, dass die Laser mit stehendem Mast hineingeschoben werden können. Super easy. Nur wenn es zu Regatten geht, müssen die Boote abgebaut und auf Trailer verladen werden.

Oft stellen Segelvereine und Landesverbände Boote zur Verfügung, manchmal finanzieren die Athleten ihr Sportgerät auch privat.

Bastelstunde

Tauwerk tauschen, Schrammen am Rumpf mit Hartlack flicken, Blöcke säubern, damit sie leicht laufen – es gibt immer etwas zu tun am Material. „Rumpf und Rigg müssen in einem Top-Zustand gehalten werden“, erklärt Jesper. Vorteil in Kiel: In der Halle stehen alle Bootsklassen, „also ist immer jemand da, der helfen kann“.



Mahlzeit

Die Mensa im Olympiazentrum versorgt die Athleten mit warmem Essen, aber auch mit Aufschnitt, Brot und Eiern. Den Rest muss jeder in Eigenregie dazukaufen. Und wenn etwas fehlt? Dann wird schon mal das Schnitzel gegen die Dose Thunfisch getauscht. Nur selten muss man alleine essen. In der Küche trifft man eigentlich immer einen der acht Mitbewohner. WG halt. Für Spitzensportler. Mit Betreuung.

„Anton Loeck ist neu im Internat. Wir kümmern uns um ihn. Das erleichtert den Start enorm.“



Koordination

Bälle jonglieren und dabei die Balance halten, auf der Slackline tänzeln oder von Petziball zu Petziball springen – auch das gehört zum Segeltraining dazu, als Aufwärmprogramm oder ganze Einheit. Konzentration und Gleichgewichtssinn werden so geschult. Im Winter kommen Yoga, andere Hallensportarten und Outdoor-Workouts dazu.



Krafttraining

Muss sein. Denn gute Kraftarbeit im Winter garantiert ausreichend Power für intensive Trainings und Regatten im Sommer. Dabei wechseln Maximalkraft- und Kraftausdauertraining ab. „Wir stärken häufig auch gezielt eine Körperseite“, sagt Jesper. Unilaterales Training nennt man das.

Zwei- bis dreimal pro Woche steht Arbeit im Krafraum auf dem Plan. Immer sind Trainer dabei.



Privatsphäre

Zwölf Quadratmeter mit eigenem Bad plus Balkon und Blick auf den Hafen – ganz schön gut, die Daten zum eigenen Reich. Hier gilt: Tür zu, schlafen, abhängen, für Klausuren büffeln, mit Freunden und Eltern telefonieren. Denn auch das muss mal sein.

„Den Umzug ins Internat haben wir nie bereut“



SEGELN SOLL ALLEN SPASS MACHEN

Im Deutschen Segler-Verband sind die Youngster in der SEGLERJUGEND organisiert. Jugendobmann Timo Haß erklärt, was dahintersteckt

TIMO, WARUM GIBT ES IM DSV EIGENTLICH EINE EIGENE ABTEILUNG „SEGLERJUGEND“?

Immerhin sind rund 26.000 Mitglieder in deutschen Segelvereinen Kinder und Jugendliche. Wir denken, sie sollten eine eigene Vertretung und eine eigene Stimme im Verband haben. Sonst gehen die Interessen der jungen Menschen auf höchster Ebene mit Pech schnell unter. Deshalb gibt es die Deutsche Seglerjugend.

DAS HEISST, DIE JUNGEN MITGLIEDER HABEN EIN WÖRTCHEN MITZUREDEN?

Allerdings. Das beginnt ganz basisdemokratisch mit der Wahl von Jugendleitern und -sprechern in den Vereinen, die wiederum wählen Jugendobleute in die Landesverbände, die dann mit dem DSV-Jugendobmann oder der Jugendobfrau arbeiten. Der Obmann beziehungsweise die Obfrau wird übrigens auf einem bundesweiten Jugendseglertreffen gewählt und vertritt die Jugend auch im DSV-Präsidium.

WORUM KÜMMERT SICH DIE SEGLERJUGEND GANZ KONKRET?

Die meiste Arbeit findet in enger Zusammenarbeit zwischen Hanna Hell und Svea Loth aus der Jugendabteilung und dem Jugendsegelausschuss statt. Die Ausschussmitglieder haben eine beratende Funktion in anderen DSV-Ausschüssen und Arbeitsgruppen. Wir gestalten zum Beispiel Lehr- und Lernmaterialien mit, wir entwickeln Ideen, um den Segelnachwuchs in Deutschland zu fördern. Zudem schaffen wir die Rahmenbedingungen für Kinder- und Jugendregatten und -Meisterschaften, fördern Jugendmaßnahmen und organisieren Jugendbegegnungen.

UND WAS IST MIT DER TÄGLICHEN ARBEIT IN DEN VEREINEN?

Dort unterstützen wir die Jugendleiter und -trainer bei verschiedensten Fragen: Wie organisiere ich Ausfahrten, Ferien- und Trainingscamps? Wie nutze ich die Social-Media-Kanäle? Für welche Aktivitäten benötige ich eine gesonderte Erlaubnis der Eltern? Und, und, und... Wir wollen es den Jugendlichen vor Ort leicht machen. Segeln soll in erster Linie Spaß machen. Und: Kinder und Jugendliche sind die Zukunft des Segelsports. Auch darum geht es bei der Seglerjugend.

VEREIN, BUNDESLAND, DEUTSCHLAND...GIBT ES INTERNATIONALE JUGENDBEGEGNUNGEN?

Mal abgesehen von internationalen Regatten und Meisterschaften koordinieren wir im DSV seit mehr als 35 Jahren Jugendbegegnungen, die durch das deutsch-französische Jugendwerk der Deutschen Sportjugend gefördert werden. Da bleibt neben dem Leistungsvergleich genügend Zeit für das Kennenlernen der jeweils anderen Kultur und Sprache. Jede Menge Vergnügen inklusive.



23. Jugendseglertreffen in Hamburg 2019

Sexuelle Übergriffe im Sport

SCHUTZ VOR GEWALT

Wir treiben zusammen Sport, an Land und auf dem Wasser, und verbringen viele Stunden und Tage miteinander. Wir haben Spaß und trotzdem kommt es auch in Sport- und Segelvereinen zu sexuellen Übergriffen. Dass so etwas passieren könnte, darüber habt ihr oder haben eure Eltern sicher schon einmal nachgedacht, wenn sie euch zum Training, zu Regatten oder ins Ferienlager bringen und in die Obhut Dritter geben.

Der Deutsche Segler-Verband ist sich dieser Problematik bewusst und positioniert sich entschlossen gegen sexuelle Übergriffe. „Auch auf die Gefahr, dass der eine oder andere jetzt glaubt, wir hätten da ein konkretes Problem“, sagt Mona Küppers, die nicht nur Präsidentin des DSV ist, sondern auch Beauftragte für den Schutz vor Gewalt im Sport. „Aber ein Verein ist nicht mehr als ein Spiegel unserer Gesellschaft, und wer glaubt, die Sportvereine seien frei von solchen Problemen, der ist schlicht naiv!“

Was heißt sexualisierte Gewalt? Dabei geht es immer um verschiedenste Formen der Machtausübung mit dem Mittel der Sexualität. Und dazu gehört es schon, die Grenzen der Betroffenen leicht zu überschreiten. Unangenehme Berührungen, Aufforderungen, mit einer Person allein zu sein, kurz alles, was dir in Bezug auf deine Sexualität unangenehm ist. Auch sexistische Witze, anzügliche Bemerkungen oder das Versenden von entsprechenden Inhalten per Mail oder WhatsApp gehören dazu.

Der DSV hat deshalb unter anderem eine spezielle Mailadresse (schutzvorgewalt@dsv.org) eingerichtet. Jedes Kind, jeder Jugendliche, aber auch Erwachsene, egal ob Segler oder Eltern, können darüber einen ersten Kontakt aufnehmen und ihre Probleme, ihr Unbehagen oder auch einfach nur ein komisches Gefühl äußern. Alle Informationen werden vertraulich behandelt. Scheut euch nicht. Seid sicher: Wir unterstützen euch.

www.dsv.org/jugend/jugendschutz



Fotos: Felix Diemer, segel-bilder.de/Christian Beeck, MUSTO, Illustration: AdobeStock/Suzanna Guseynova

Gewinnspiel

GEWINNT EINE WASSERFESTE TASCHEN VON MUSTO!

Der Dry Tube der Firma Musto begleitet euch überall hin, wo es nass und ungemütlich werden kann. In der wasserfesten Tasche mit 10 Liter Volumen sind eure Sachen auf dem Boot sicher verstaut. Um einen von fünf Dry Tubes zu gewinnen, müsst ihr nur eine Frage beantworten:

WAS SIND 5 KNOTEN UMGERECHNET IN STUNDENKILOMETER?

Tipp: Einen Hinweis findet ihr weiter vorne in der Broschüre. Sendet uns die Antwort per E-Mail an presse@dsv.org. Viel Glück!

Gewinnspielbedingungen: Laufzeit bis 31.12.2022. Pro Jahr werden fünf Rucksäcke verlost. Das Gewinnspiel wird vom DSV durchgeführt. Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des DSV sowie deren Angehörige sind von der Teilnahme ausgeschlossen. Der/die Gewinner/in wird durch das Losverfahren ermittelt und schriftlich benachrichtigt. Die mit der Teilnahme übersandten personenbezogenen Daten werden ausschließlich für die Durchführung des Gewinnspiels gespeichert, nicht an Dritte weitergegeben und nach der Verlosung sofort gelöscht. Weitere Infos: www.dsv.org/dsv/datenschutz/.



IMPRESSUM

Deutscher Segler-Verband e.V., Dr. Gernar Brockmeyer (verantwortlich), Gründgensstraße 18, 22309 Hamburg, www.dsv.org
 Redaktion: Abteilung Kommunikation und Öffentlichkeitsarbeit. Freie Mitarbeit: Birgit Heiland-Falz
 Druck: Druckerei Grandt, www.grandt-druck.de
 Layout: John Warning Corporate Communications GmbH, www.johnwarning.de



KONTAKTDATEN


Deutscher Segler-Verband e.V.


Gründungsstraße 18
22309 Hamburg
Tel. +49 (40) 632 009-0
www.dsv.org
jugend@dsv.org


#seglerjugend

#wir Liebensegeln

#segelsportdeutschland

 fb.com/seglerjugend

 instagram.com/seglerjugend

 **YouTube** Deutscher Segler-Verband