

WINDSURFEN

EIN- & AUFSTEIGER

asvz.ch/surfing





Inhaltsverzeichnis

Einleitung	4
Material	5, 6
Segel aufziehen	7, 8
Grundstellung & Anfahren	9, 10
Auffieren & Dichtnehmen	11
Board-Drehung	12
Anluven, Abfallen & Steuern	13, 14
Kurse & Orientierung	15
Windrichtungen	16
Die Wende, Richtungsänderung nach Luv	17, 18
Die Halse, Richtungsänderung nach Lee	19, 20
Sicherheit	21, 22
Vortrittsregeln	23, 24
Kontakt	25

Einleitung

Windsurfen im ASVZ

Windsurfen lernen im ASVZ soll in erster Linie Spass machen und mit der richtigen Anleitung und gezielter Schulung schnelle Lernerfolge bringen.

Die Idee ist, dass man nahe der ETHZ und Uni Zürich, mitten im studentischen Alltag, auf dem Zürichsee den Einstieg in einem günstigen ASVZ Einsteigerkurs findet. Ergänzend dazu bieten wir wöchentlich ein geleitetes Abendtraining, ebenfalls in der Badi Wollishofen, damit Gelerntes unter Anleitung und Aufsicht vertieft werden kann.

In die geleiteten Trainings kommen gerne auch viele fortgeschrittene Windsurfer/innen die einfach nach Feierabend auf dem Zürichsee noch ein wenig durchlüften oder Tricks üben wollen.

Für Aufsteiger bis Fortgeschrittene bietet der ASVZ diverse Angebote wie am Gardasee, in Tarifa oder Hyères an. Irgendwann will man ja schliesslich das erleben, was traumhaft in all den Windsurfmagazinen schmackhaft gemacht wird...

...Angst?

Nein Danke! Sicherheit steht bei uns an oberster Stelle. Bei uns unterrichten ausgebildete Surfinstruktoren, die es verstehen, Spass beim Lernen zu vermitteln; jeder in seinem Lerntempo. Angst kommt gar nicht erst auf.

...auf was wartest du noch, wenn nicht jetzt, wann dann?

Material

Das Rigg

1: das Segel

2: der Mast

3: der Gabelbaum

4: die Startschot (die Aufholleine)

5: die Mastverlängerung

6: Latten

7: das Schothorn

8: das Top

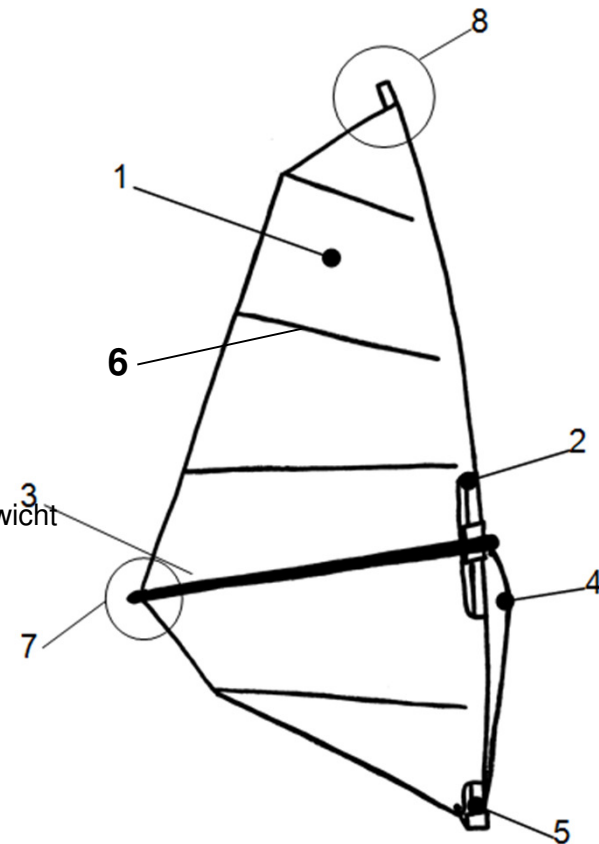
Die bezeichnende Grösse eines Riggs ist die Segelfläche in m².

Je mehr Fläche ein Segel hat, umso mehr Vortrieb kann es erzeugen.

Bei der Wahl des richtigen Segels müssen persönliches Fahrkönnen, Körpergewicht und vor allem die Windstärke berücksichtigt werden.

Für erste Versuche eignet sich bei optimalen Einsteigerbedingungen (1-3 Beaufort) ein Segel von ca. 3,5m² für ca.40kg Körpergewicht und 5.5m² ab 80kg und mehr.

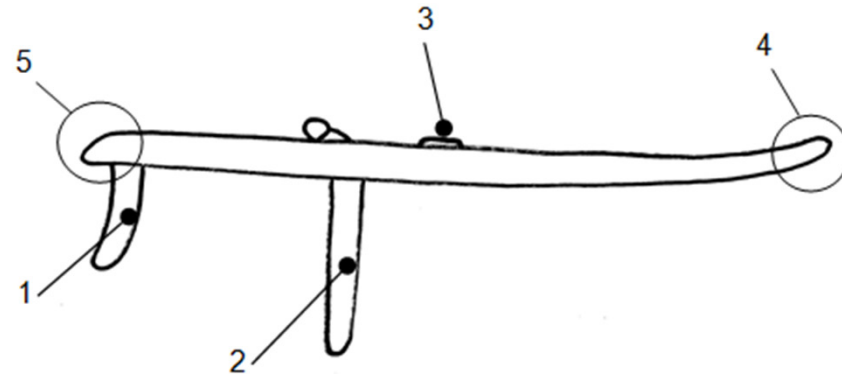
Die richtige Segelwahl ist nicht nur eine Frage von Fahrspass und Lernerfolg, sondern auch ein wichtiger Sicherheitsaspekt.



Material

Das Board

- | | |
|-----------------|---------------------|
| 1: die Finne | 4: der Bug/die Nase |
| 2: das Schwert | 5: das Heck/Tail |
| 3: der Mastfuss | |



Die bezeichnende Grösse eines Boards ist das Volumen in Litern.

Jeder Liter Volumen trägt im Wasser ein Kilogramm Gewicht (Körpergewicht + Materialgewicht). Das Restvolumen gibt zusätzlichen Auftrieb und dadurch Stabilität. Bei der Wahl des richtigen Boards werden Fahrkönnen und Körpergewicht berücksichtigt. Fortgeschrittene orientieren sich auch nach der Windstärke.

Für den Einstieg eignet sich ein Board mit einem Volumen des eigenen Körpergewichts plus ungefähr 100 Liter.

Die Finne hat die Funktion, die Fahrtrichtung zu stabilisieren und das Abtreiben nach Lee zu verringern. Das Schwert unterstützt die Finne und gibt zusätzliche Stabilität. Ein Einsteigerboard muss unbedingt mit einem Schwert ausgestattet sein. Fortgeschrittene klappen das Schwert je nach Situation ein oder wählen ein Board ohne Schwert.

Moderne, breite Einsteigerboards bieten mehr Stabilität und mehr Manövrierbarkeit als ältere schmale, lange Boards. Zudem ermöglicht leichtes Einsteigermaterial einen schnellen Lernerfolg und damit mehr Spass.

Segel aufziehen

Segel aufziehen

Der Wind kommt von «Luv»,
der Wind geht nach «Lee».

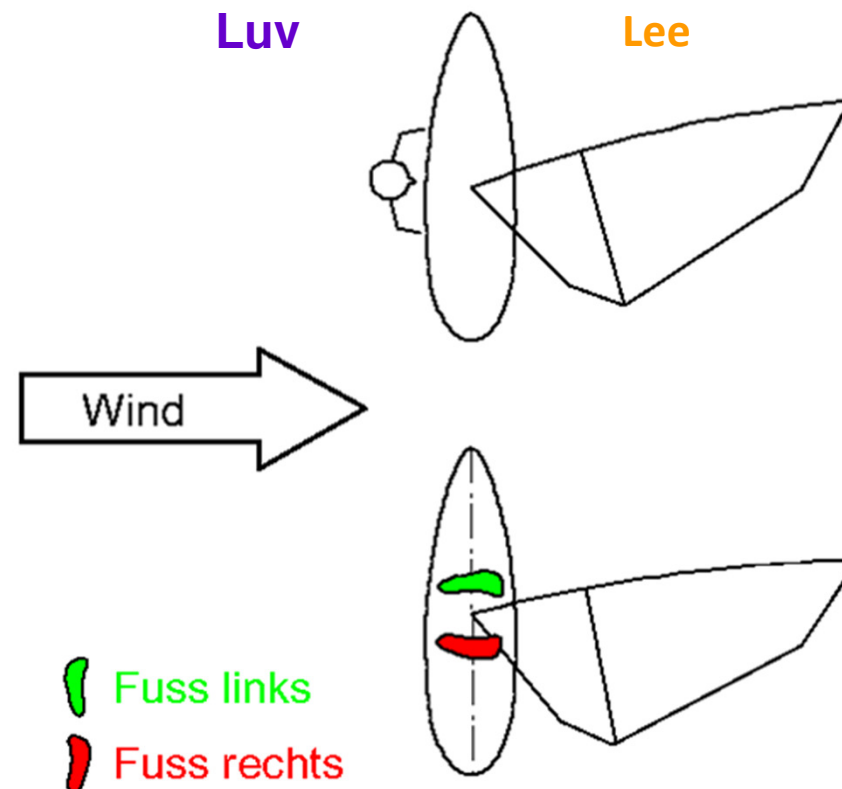
1: Für den Start richtest du das Board auf Halbwindkurs aus, mit der Nase auf die gewünschte Seite. Das Board steht 90° zur Windrichtung.

2: Das Segel liegt im «Lee», du steigst quer aufs Board von «Luv» her.

3: Kniend auf dem Board greifst du die Startschot und stehst auf.

Die richtige Position der Füße ist auf der Mittellinie des Boards, denn nur so liegt das Brett stabil im Wasser.

4: Die Füße links und rechts neben den Mastfuss stellen, damit sich das Brett auf Halbwind ausrichtet.



Segel aufziehen

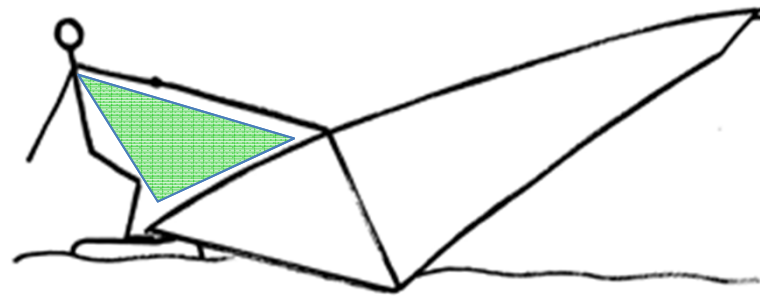
Segel aufziehen

1: Halte die Startschot am Ende und verlagere dein Körpergewicht **mit geradem Rücken** nach hinten. Auf diese Art hebst du das Segel langsam aus dem Wasser.

Setze Körpergewicht statt Muskelkraft ein!

2: Strecke deine Arme, um den Körperschwerpunkt möglichst weit nach hinten zu verlagern. Sobald sich das Segel aus dem Wasser hebt, kannst du am Startschot in Richtung Gabelbaum nachgreifen.

3: **Halte die Arme gestreckt.** Das Wasser braucht Zeit, um vom Segel abzufließen. Langsames Hochziehen ist sehr kraftsparend.



Begriffe: Segelhand, Masthand

Die Begriffe «rechts» und «links» werden vermieden, weil je nach Fahrtrichtung entweder die rechte oder die linke Hand vorne ist, und im Unterschied zu anderen Boardsportarten gibt es beim Windsurfen auch kein «Goofy» oder «Regular». Beide Positionen müssen gelernt werden.

Da du quer auf dem Board stehst, ist eine Hand vorne und eine hinten. Die vordere Hand (nahe am Mast) wird «**Masthand**» genannt, die hintere «**Segelhand**».

Grundstellung & Anfahren

Grundstellung

1: Greife den Mast, sobald er genügend nahe ist, mit der Masthand, unterhalb des Gabelbaumes. **Der Mastarm bleibt gestreckt!**

Jetzt zeigt das Segel die exakte Windrichtung an.

2: Das Board richtet sich als Folge quer zum Wind aus.

Körper, Mast und Mastarm bilden ein gleichschenkliges Dreieck.

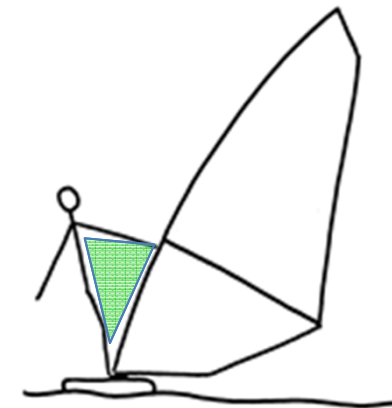
Anfahren

1: Stelle den hinteren Fuss in Richtung Heck, so dass du bequem in Hüftbreite stehst. Beide Füße bleiben auf der Mittellinie des Board.

2: Überziehe nun beherzt und in einem Schwung das Segel (durch Rotation des Oberkörpers und Anziehen des Mastarmes) so weit nach Luv, bis der Mastarm wieder gestreckt ist.

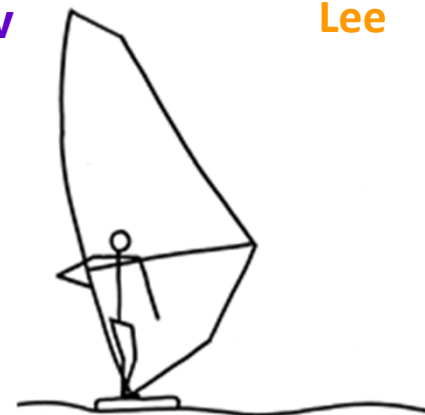
→ Das Segel ist erst in der richtigen Position, wenn es im Gleichgewicht steht und du durch das Segelfenster die Nase des Boards sehen kannst.

3: Erst dann greift die Segelhand an den Gabelbaum; du drehst den Oberkörper, sodass dein Rücken wieder nach Luv steht; das Board fährt los.



Luv

Lee



Grundstellung & Anfahren

Haltung

Um der Kraft des Windes Stand zu halten, musst du den Körperschwerpunkt nach Luv verlagern.

Dazu bleibt der Rücken gerade, Schultern zurück, Arme gestreckt. Körper, Arme und Mast bilden ein Dreieck.

Nicht mit Krafteinsatz das Segel halten, sondern zurücklehnen und dich vom Segel halten lassen.

Sobald du Fahrt aufgenommen hast und du dich in dieser Position sicher fühlst, kannst du:

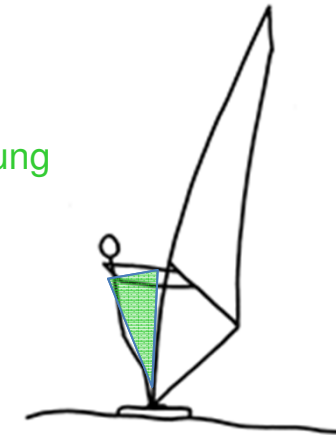
- 1: die Masthand vom Mast lösen und den Gabelbaum greifen
- 2: den vorderen Fuss nach vorne gedreht schräg hinter den Mast stellen
- 3: die Segelhand am Gabelbaum etwas weiter nach hinten gegen das Schothorn verschieben

Die gestreckten Arme bilden zusammen mit dem Gabelbaum auch hier ein Dreieck.

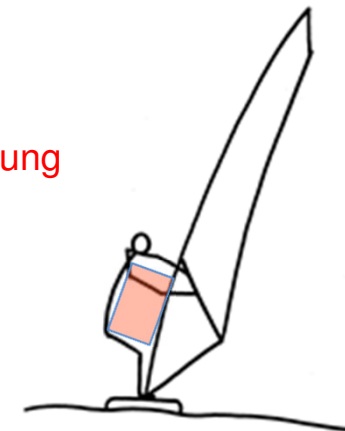
richtige
Körperhaltung

Luv

Lee



falsche
Körperhaltung



Auffieren & Dichtholen

Mit Auffieren und Dichtholen (Angelpunkt Mast), kann die Segelfläche zum Wind verändert, bzw. der Segeldruck und damit die Geschwindigkeit reguliert werden.

Die Bewegung des Segels gleicht dem Öffnen und Schliessen einer Tür.

1: Führe das Segel so, dass der Mast den Drehpunkt dieser «Türe» bildet. Der Oberkörper bleibt parallel zur Segelfläche, er muss mitrotieren.

Das Öffnen des Segels nennt sich «**Auffieren**» und das Schliessen «**Dichtholen**».

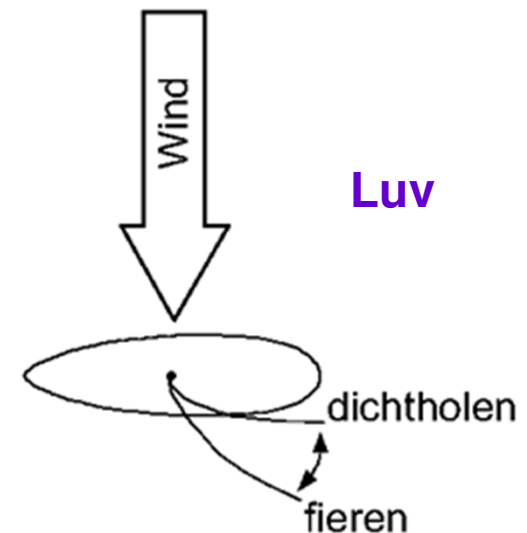
2: Wichtig: Nimm das Segel nicht dichter als auf dem Bild gezeigt, sonst verlierst du die Strömung im Segel und damit den Vortrieb.

Gleichgewicht

Es gibt zwei Faktoren, um das Gleichgewicht auf dem Board zu halten:

- Auffieren und Dichtholen, um die Segelkraft zu regulieren
- Körpergewicht mehr oder weniger zurücklehnen um grössere oder kleinere Segelkräfte zu halten

Diese zwei Faktoren werden laufend den Verhältnissen angepasst, um auch bei wechselnder Windstärke und Böen sicher auf dem Board zu stehen und Vortrieb zu haben.



Board-Drehung

Bug / Nose „durch den Wind“

1: Geh zurück in die Grundstellung, das heisst deine Segelhand greift den Mast und die Masthand lässt los; warte bis das Board still steht.

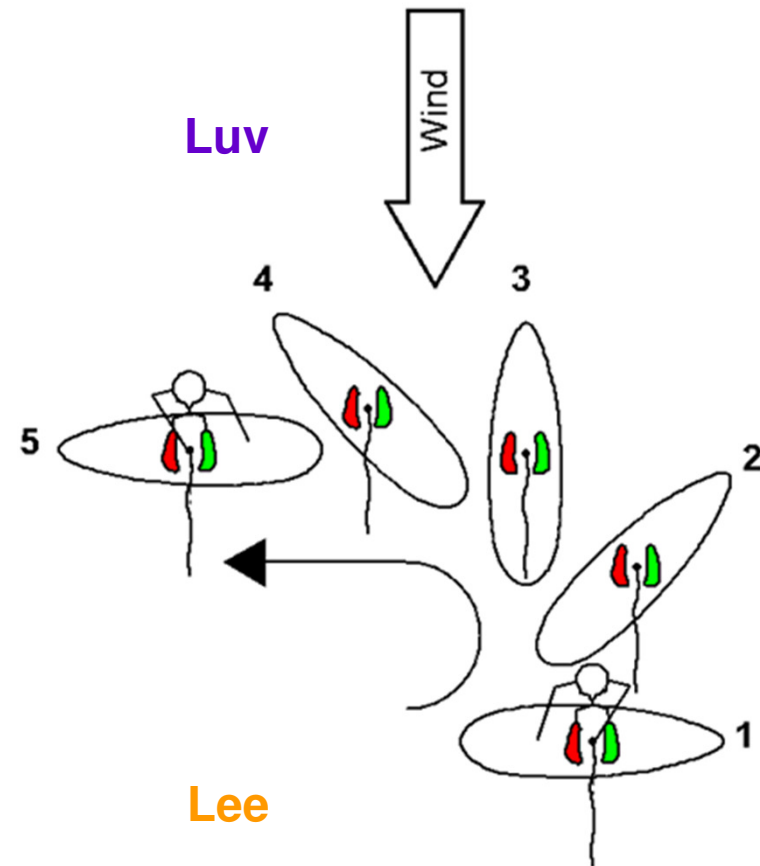
2: Nimm die Füße nahe zum Mastfuss. Löse die Drehung des Boards aus, indem du den Mast über der Boardmittellinie in Richtung Heck kippst.

3+4: Kippe das Segel weiter übers Heck, während die Füße in kleinen Schritten nahe um den Mast gehen bis das Board 180° gedreht hat.

5: Um in die neue Grundstellung zu gelangen, werden die Füße wieder auf die Mittelachse des Boards gestellt und die neue Masthand greift den Mast (umgreifen).

Während des ganzen Manövers wird das Segel vom Wind in die gleiche Richtung ausgerichtet. Auch der Surfer behält seine Position im Bezug zum Segel und zum Wind.

Nur das Board dreht unter den Füßen; je näher die Füße bei der Drehung am Mastfuss stehen, umso besser dreht das Board.



Anluven & Abfallen

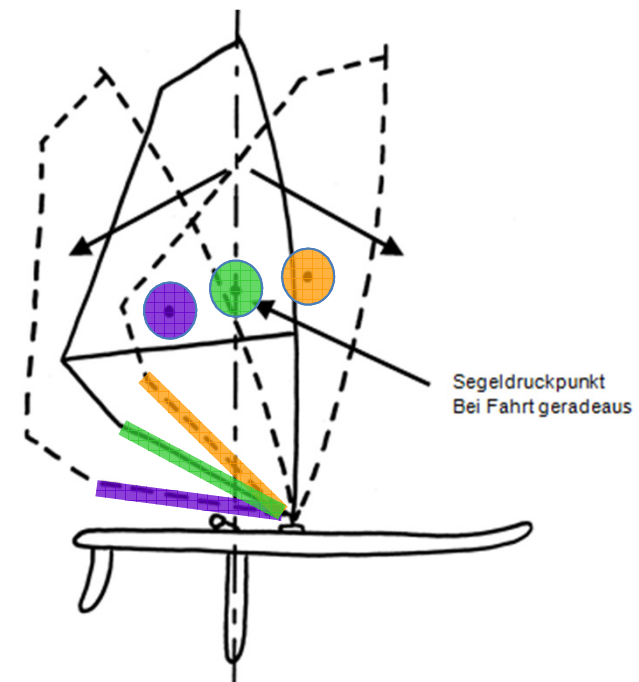
Segelsteuerung

Ausgehend vom **Halbwindkurs** sind in beide Fahrtrichtungen zwei Richtungsänderungen möglich: **Anluven** (steuern in Richtung Luv) und **Abfallen** (steuern in Richtung Lee).

Um die Anluv- und die Abfallbewegung zu verstehen, stellst du dir die Kräfte vor, die der Wind auf die gesamte Segelfläche ausübt.

Diese Kräfte können zu einer resultierenden Kraft zusammengefasst werden: Der Segeldruckpunkt.

-  Steht das Segel senkrecht, übt die Windkraft kein Drehmoment auf das Board aus; es fährt gerade aus.
-  Kippst du das Segel nach vorne in Richtung Bug/Nose, wirkt die **Windkraft vor dem Drehpunkt** (Mastfuss), das Board dreht mit dem Bug nach Lee und «fällt ab».
-  Kippst du das Segel nach hinten in Richtung Heck/Tail, wirkt die **Windkraft hinter dem Drehpunkt**, das Board dreht mit der Nase gegen den Wind nach Luv und «luvt an».



Kurse & Orientierung

Amwind bis Vorwind

Die Anluv- und Abfall-Bewegung erlauben es, den Halbwindkurs zu verlassen.

Durch Anluven gelangt man auf Amwindkurs, auch Aufkreuzen genannt. Je nach Windstärke und Surfmateriale sind bis 45° zum Wind möglich!

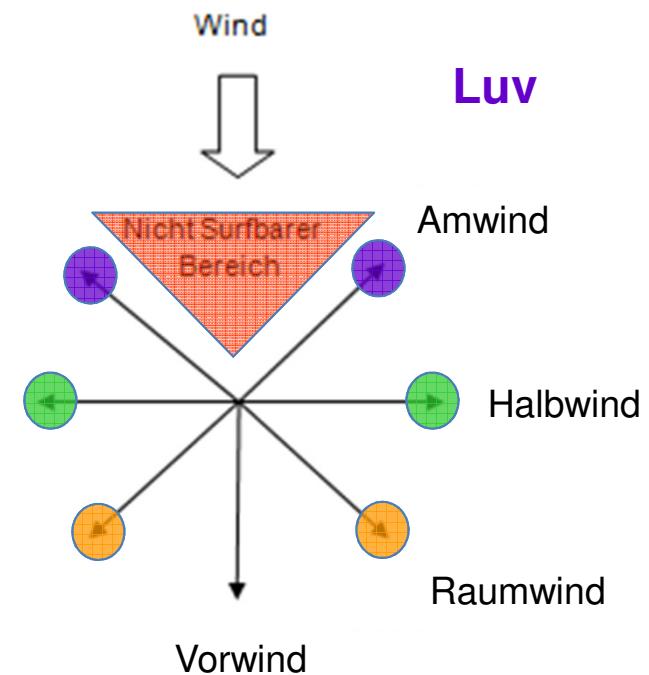
Fällst du vom Halbwindkurs ab, gelangst du über den Raumwind-Kurs bis maximal in den Vorwind-Kurs.

Aufkreuzen

Um an den Ausgangspunkt zurück zu kommen, muss man Aufkreuzen können. Gegen den Wind zurück zu gelangen ist auf direktem Kurs nicht möglich, darum muss aufgekreuzt werden. Aufkreuzen bedeutet im Zickzack amwind zu surfen, um Höhe zu gewinnen. Beim Aufkreuzen ist der Fixpunkt am Ufer besonders wichtig.

Orientiere dich beim Aufkreuzen mit Kopfdrehung und Augenkontakt immer am Punkt wo du hin willst.

Das Aufkreuzen ist aufwändig, anspruchsvoll und zeitintensiv. Die Geschwindigkeit beim Aufkreuzen ist langsamer als auf allen anderen Kursen.



Windrichtungen

Aufländig / onshore, ablandig / offshore & sideshore

Bläst der Wind vom Ufer weg spricht man von ablandigem oder offshore Wind. Bläst er auf das Land zu, wird er Aufländig bzw. onshore genannt. Wenn der Wind dem Ufer entlang bläst, wird üblicherweise die englische Bezeichnung «sideshore» verwendet.

Vorsicht bei ablandigem Wind, weil man sich beim Abtreiben schnell vom Ufer entfernt. Bei starkem ablandigem Wind verzichtet man besser ganz aufs Windsurfen.

Ablandiger Wind ist in Ufernähe immer schwächer als weiter draussen auf dem Wasser. Man unterschätzt darum die effektive Windstärke draussen und kann schnell in Seenot geraten. Starker, ablandiger Wind am Meer ist lebensgefährlich!

Bei onshore- und sideshore Bedingungen macht es Sinn, zuerst aufzukreuzen und Höhe zu gewinnen. So kann man, falls erschöpft, oder bei zunehmender Windstärke einfacher an den Ausgangspunkt zurückkehren, bzw. sich bei onshore Bedingungen einfach zurücktreiben zu lassen.

Erschöpft aufzukreuzen und Höhe laufen zu müssen ist sehr unangenehm und kann zu gefährlichen Situationen führen; sowohl für die Surfer als auch für die Retter.



Wende

Richtungsänderung nach Luv

Die Wende ist eine Boarddrehung aus der Fahrt gegen den Wind gefahren. Im Unterschied zur reinen Boarddrehung gib es bei der Wende keinen Stillstand.

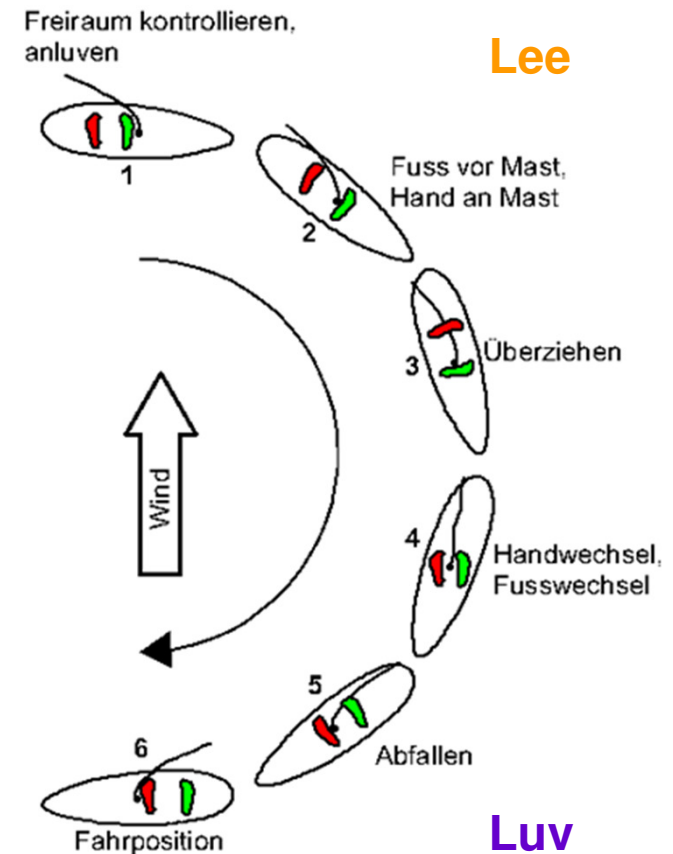
Die Wende sollte möglichst flüssig, mit beherzter Segelsteuerung und mit wenigen, gezielten Schritten auf dem Board gefahren werden.

Stillstand = erschwerte Gleichgewichtsübung!

1: Kontrolliere den Freiraum mit einem Blick nach Luv und leite die Wende durch anluven mittels Segelsteuerung ein.

2: Nach ca. 45° anluven setze den vorderen Fuss (grün), einwärts gedreht, direkt vor den Mast und greife mit der Masthand an den Mast, um noch stärker anluven zu können.

3: Luve weiter an, bis das Board weiter als zum Wind gedreht hat. Dazu muss das Segel über die Lee-Kante des Boards überzogen werden. → **4:**



Wende

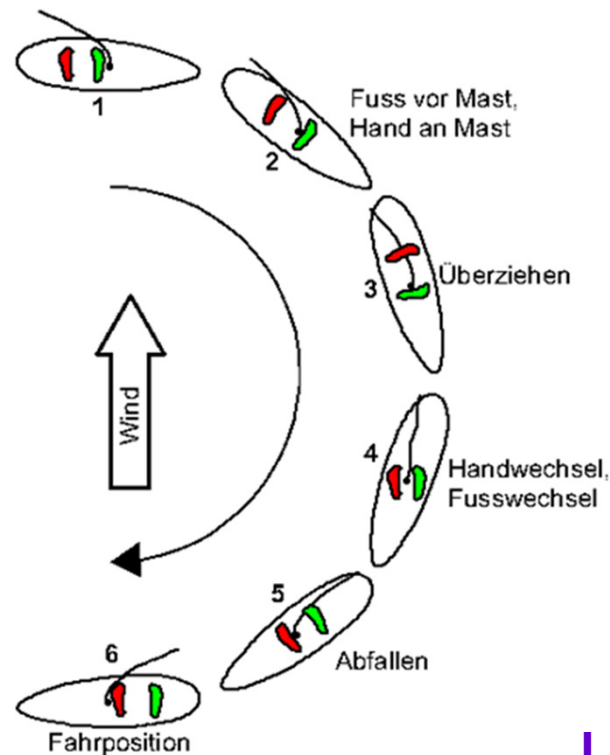
4: Lass die Segelhand (hintere Hand) am Gabelbaum los. Setze den hinteren Fuss (rot) neben den Mast, nachdem der vordere Fuss (grün) **um den Mast noch stärker egedreht ist**. Greife mit der freien Hand den Mast. Die «alte» Masthand lässt los.

5: In einem Schritt; setze den Fuss (grün) auf die andere Seite des Segels. Gleichzeitig ziehst du das Segel mit der Masthand **beherzt in Richtung Nose/Bug, bis der Mastarm ganz gestreckt ist**. Die Segelhand greift den Gabelbaum und nimmt das Segel wieder dicht.

6: Bring die Masthand und den vorderen Fuss (rot) in Fahrposition und fahre an.

Das Geheimnis einer gelungenen Wende sind beherzte Segelsteuerung, gezielte Schritte auf dem Board und grosszügige Bewegungen beim Umgreifen.

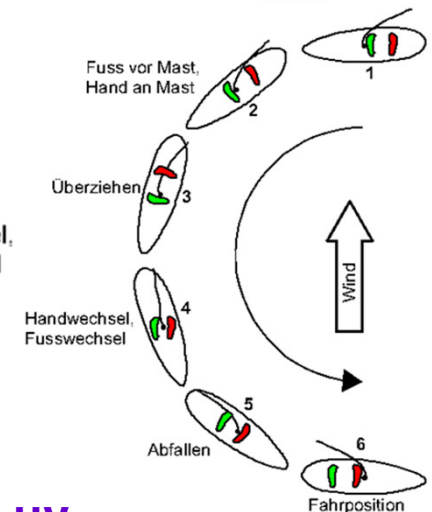
Freiraum kontrollieren, anluven



Lee

Luv

Freiraum kontrollieren, anluven



Halse

4a: Setze auf Vorwindkurs → **4b:** den vorderen Fuss (rot) ausgedreht direkt vor den hinteren Fuss (grün) so, **dass die Fussstellung ein «V» bildet.** → **4c:** Bewege den hinteren Fuss (grün) mit einer eindrehenden Bewegung direkt zum Mast. Positioniere beide Füße direkt auf die Mittellinie des Boards (hüftbreite Stellung).

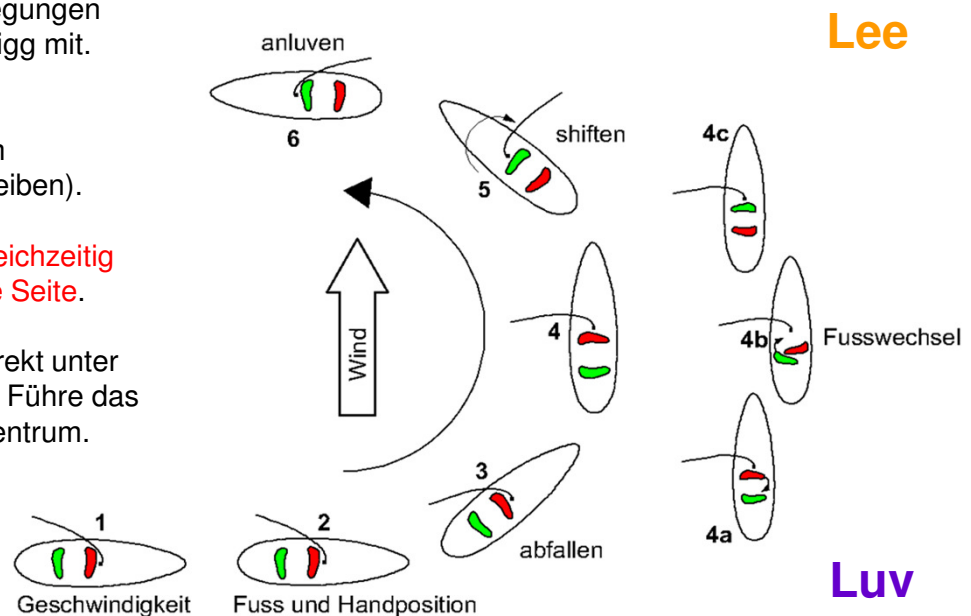
Durch die ausdrehenden, bzw. eindrehenden Fussbewegungen ausgelöst, drehen sich auch Becken, Oberkörper und Rigg mit. Der Oberkörper bleibt immer dem Segel zugewandt.

5: Das Segel shiften; rutsche dazu mit der Masthand am Gabelbaum möglich nahe zum Mast (am Gabelbaum bleiben).

Lasse die Segelhand los und **führe mit der Masthand gleichzeitig beherzt den Mast nahe am Körper vorbei auf die andere Seite.**

Greife mit der freien Hand (alte Segelhand) den Mast direkt unter dem Gabelbaum und lasse die segelführende Hand los. Führe das Rigg weiter durch Ziehen am Mast in Richtung Halsenzentrum. Greife mit der frei gewordenen Hand den Gabelbaum hinten und nimm langsam dicht. Wechsle die Masthand erst jetzt vom Mast an den Gabelbaum.

6: Luve an bis auf Halbwindkurs.



Sicherheit

Beachte schon an Land wichtige Richtlinien, damit du auf dem Wasser die Situation jederzeit unter Kontrolle hast.

Revier

Windsurfrevier können auch Gefahren bergen: Riffe knapp unter der Wasseroberfläche, viel Verkehr auf dem Wasser oder schnelle Wetter- und Windwechsel. Diese Gefahren sind leicht zu übersehen. In einem unbekannten Revier, solltest du dir unbedingt Informationen einholen, bevor du aufs Wasser gehst. Frage in Surfschulen, Surfshops, bei lokalen Windsurfern nach; ergänzende Informationen finden sich auch im Internet.

Wetter

Informiere dich vor jeder Surfsession über die aktuelle Wetter- und Windlage. Eine erhöhte Aufmerksamkeit hilft Wetterumschwünge und stärker werdenden Wind zu erkennen. Entscheide frühzeitig, um sicher ans Ufer zurück zukehren zu können.

Sehr gefährliche Wettersituationen sind:

- **Gewitter:** Blitze auf dem Wasser sind lebensgefährlich.
- **Ablandige Winde:** Bei Erschöpfung oder technischen Pannen treibst du vom Ufer weg. Schon schwacher Wind treibt dich schneller ab, als du zurückpaddeln kannst. Bei ablandigem Wind sieht die Wasseroberfläche sehr ruhig aus; am Ufer ist kaum Wind zu spüren, weil er von Gebäuden, Bäumen und Hügeln abgedeckt wird. Erst ab ca. 100m Entfernung vom Ufer entfaltet der Wind seine volle Kraft.
- **Sturmwarnungen** weisen auf eine kommende Gefahr hin. Einsteiger müssen dann auf jeden Fall unverzüglich ans Ufer zurückkehren!

Sicherheit

Stürze

Einsteiger und Fortgeschrittene stürzen ins Wasser, das gehört zur Sportart.

Lasse bei einem Sturz den Gabelbaum erst los, wenn du im Wasser liegst. Wenn du nach einem Sturz unter dem Segel im Wasser liegst, kannst du dich am Gabelbaum orientieren und wirst in kurzer Zeit den Weg unter dem Segel hervor finden. **Musst du bei Stürzen in Richtung Luv das Segel loslassen, schütze dich mit gekreuzten Armen über dem Kopf!**

Ausrüstung

Achte darauf, dass deine Ausrüstung stets in gutem Zustand ist. Besonders kritische Stellen sind:

- **Tampen:** Die Leinen, mit denen das Segel gespannt ist, haben eine beschränkte Lebensdauer. Achte auf beschädigte Stellen und ersetze die Tampen rechtzeitig.
- **Powerjoint:** Der Powerjoint ist die elastische Verbindung zwischen Brett und Segel. Der Powerjoint muss regelmässig kontrolliert und bei Rissen ersetzt werden.
- **Korrosion:** Im Salzwasser und bei starker Sonneneinstrahlung leidet das Material aussergewöhnlich stark. Um die Lebensdauer des Surfmaterials zu verlängern, schütze es vor Sonne und spüle es regelmässig mit Süsswasser ab.

Bekleidung

Der Neoprenanzug ist das wichtigste Sicherheitselement. Er gibt Auftrieb im Wasser, sorgt für Wärme, verhindert das Auskühlen im ständigen Wind und schützt vor Sonnenbrand, Schürfungen und anderen Verletzungen der Haut.

Zudem schützt der Anzug in Notsituationen wenn auf dem Wasser auf Hilfe gewartet werden muss.

Darum gilt: Auch bei warmen Temperaturen einen Anzug tragen!

Vortrittsregeln

Alle untereinander

Auf dem Wasser gelten klare Vortrittsregeln. Grundsätzlich muss der beweglichere Verkehrsteilnehmer ausweichen. Windsurfer müssen folgenden Verkehrsteilnehmern immer den Vortritt geben:

- Kursschiffen, Fähren und Dampfschiffen
- Berufsfischern (markiert durch weisse Kugel)
- Motorbooten und Segelschiffen
- muskelbetriebenen Wasserfahrzeugen (Standup Paddler, Ruderer, Pedalos)
- Schwimmern

Windsurfer sind Kitesurfern gleich gestellt.

Sicherheitstipp: Nie auf das Vortrittsrecht bestehen, immer damit rechnen, dass man nicht gesehen wurde.

Vortrittsregeln

Unter Surfern & Segelbooten

Für Surfer und Segler gibt es drei verschiedene Situationen von Begegnungen auf dem Wasser:

Situation 1: Wind von der selben Seite, bei gleicher Fahrtrichtung:

Regel: Der Windsurfer in Luv muss ausweichen: «Lee vor Luv».

Mit anderen Worten: Wenn du einen Windsurfer durch dein Segel hindurch sehen kannst, der in die gleiche Richtung fährt wie du, ist dieser im Lee und dir gegenüber vortrittsberechtigt.

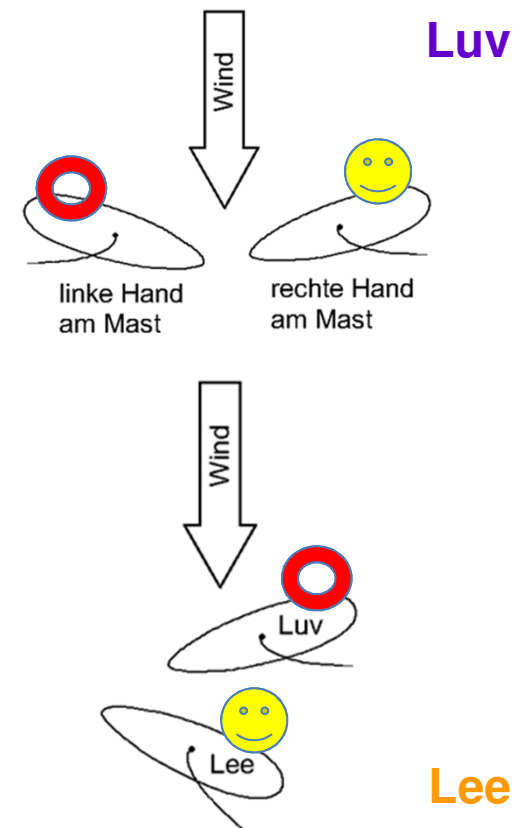
Situation 2: Wind nicht von der selben Seite, Surfer fahren frontal aufeinander zu:

Regel: «Backbordbug vor Steuerbordbug». Einfacher zu merken:

Rechte Hand beim Mast hat Vortritt vor linker Hand beim Mast!

Situation 3: Überholen:

Regel: Überholende Surfer oder Segler sind immer ausweichpflichtig. Sie kommen von hinten und haben den besseren Überblick.



Kontakt ASVZ

Infos, Newsmail & Community

asvz.ch/surfing und asvz.ch/windsurfen

Disziplinverantwortlicher Surfing

David Trmal | Hochschulsportlehrer
david.trmal@asvz.ch

Administration Surfing

Anja Schillig
anja.schilig@asvz.ch

Mitarbeit

Herausgeber: ASVZ, ETHZ Zürich, 8092 Zürich

Autoren: David Trmal / Thomi Keusch / David Lüthi / Grafik: Thomas Huber

© 2015 / V2

Akademischer Sportverband Zürich

Sport Center Polyterrasse
ETH Zürich
8092 Zürich
044 632 42 10
info@asvz.ch
asvz.ch

