

# Regattasegeln

Training  
Technik  
Taktik

Jörg Diesch



---

unter Mitarbeit von Hans Georg Kauth

Rowohlt

# Inhalt

---

Einführung	9
<b>Das Boot</b>	11
Olympische Klassen	13
Internationale Klassen	16
Nationale Klassen	23
Material	27
Rumpf	27
Ruder und Schwert	28
Beschläge	29
Kompaß	34
Rigg	35
<b>Technik</b>	47
Trimm	47
Trimmeinrichtungen	47
Anordnung der Trimmeinrichtungen	52
Trimm bei verschiedenen Windstärken	55
Sitzposition der Mannschaft	62
Wie wird ein Boot schnell gesegelt?	64
Kreuzkurs	64
Halbwindkurs	68
Vorwindkurs	72
Manöver	73

<b>Regattavorbereitung</b>	83
Wetterkunde	83
Großräumige Windsysteme	84
Durchzug eines Tiefs	86
Winddrehungen durch Erdrotation (Corioliskraft)	90
Thermische Winde	90
Beeinflussung des Windes durch das Land	92
Windablenkung	98
Gewitter	101
Periodische Winddrehungen	101
Strom	104
Wellen	112
Segelbekleidung	115
Vorbereitungen am Boot	117
<b>Ablauf einer Regatta</b>	119
Regattakurse	119
Segelanweisungen	120
Startverfahren	124
Start bei Strömung	130
Absegeln des Kurses	130
Punktwertung	134
Sicherheit	135
<b>Taktik</b>	141
Mannschaft	142
Starttaktik	146
Kontrollen vor dem Start	146
Wahl der Startposition	148
Start	154
Regeln zum Start	161
Kreuzen nach Kompaß	163
Startkreuz	168
Runden der Luvtonne an Backbord	174
Runden der Luvtonne an Steuerbord	176
Regeln zur Kreuz	178
Raumschotkurs	181
Halsetonne	186
Zweiter Raumschotkurs	190
Leemarke	190
Regeln zum Raumschotkurs	194

Inhalt	7
Zweite Kreuz	198
Vorwindkurs	203
Regeln zum Vorwindkurs	207
Zielkreuz	208
Regeln zur Zielkreuz	213
Proteste	214
<b>Training</b>	217
Training auf dem Wasser	217
Training an Land	222
Ernährung	226
<b>Anhang</b>	227
Internationale Wettsegelbestimmungen 1981 der International Yacht Racing Union	227
Windstärkenskala	241
Anschriften	243
Kader und Förderung im DSV	245
Literaturhinweise	246
Bildquellennachweis	246
Über den Verfasser	247
Sachregister	248

**Flaggenalphabet**

Hintere Umschlaginnenseite