

## **Trainingslager Warnemünde 2024 MRV Peenemünde, Bericht von Emma Berndt**

Am Freitag, den 20.09.2024, fuhren wir für drei Tage ins Trainingslager „Technik – Wind, Welle und Manöver“ nach Warnemünde. Die Basis dafür war das Gelände der Sportschule des Landessportbundes auf der Mittelmole. Von hier aus trainierten wir auf der Ostsee mit gemischten Trainingsgruppen aus drei Vereinen - dem Dahme Jacht Club aus der Nähe von Berlin, dem Krösliner Regattaverein und dem Marine-Regatta-Verein Peenemünde. Insgesamt nahmen Sportler mit 16 Booten am Training teil, davon 8 ILCAs und 8 Optis. Das Training wurde gefördert mit Mitteln des LSB.

Am Freitagnachmittag war die erste Trainingseinheit, bei der wir noch viel Wind und Welle hatten. Deshalb übten wir das Fahren mit und gegen Wellen. Der Wind nahm ab Samstag dann immer weiter ab, so dass wir eher andere technische Sachen trainierten, wie z.B. steuern ohne Ruder und Kurs halten nach Landpeilung. Am Sonntag starteten wir die letzte Trainingseinheit mit einem Gruppenfoto, danach mussten wir alle rausgeschleppt werden da der Wind leider fast vollständig weg war. Das Training beinhaltete Schwachwindübungen wie Kippunkt finden, Kenterübungen und Wenden ohne Ruder.

Auch wenn der Wind uns zum Ende hin etwas im Stich gelassen hat, war es ein tolles Trainingswochenende mit vielen guten Übungen und tollem Wetter in einem guten Umfeld.



Unsere Trainingsgruppe in Warnemünde, Mittelmole



Trainiert wurden Manöver und Segeln mit Welle



Trainingsgruppe Opti mit Trainer Steven