

Segeln – nicht ganz einfach, aber günstiger, als man meint

Ob sportlich im Engadin oder gemütlich auf dem Zürichsee: Segeln bietet viele Optionen in der Schweiz. Nach der Prüfung kann man Boote mieten – auch, um in Übung zu bleiben.

Von Robin Schwarzenbach

Ein Sonntagvormittag auf dem Zürichsee, ein Segelboot mit einem Lehrer und zwei erwachsenen Schülern an Bord wartet auf das nächste Manöver. Dunkle Wolken hängen am Himmel, für einmal kreuzen keine Motorboote im unteren Seebecken. Doch auf dem Wasser tut sich auch sonst nichts – es hat keinen Wind. Da muss man sich zu behelfen wissen. «Wir tun jetzt einmal so als ob», sagt Roland Würigler, der Segellehrer auf der 18-Fuss-Jacht, und geht mit seinen beiden Schülern Handgriffe und Kommandos für ein Wendemanöver durch.

Verglichen mit den anspruchsvollen Verhältnissen auf dem Silser- und dem Silvaplannersee im Engadin, aber auch mit eher windigen Bedingungen auf dem Bieler-, dem Hallwiler- oder dem Vierwaldstättersee, kommen Flaute auf dem Zürichsee öfter vor. Hier gehört warten manchmal dazu.

Gegen den Wind ist schneller

Dabei kann es vielen Anfängern gar nicht schnell genug gehen bis zum D-Schein, der zum Segeln auf Binnengewässern berechtigt. Valentin, 27, und der 31-jährige Amadeus Holderegger, die beiden Anwärter an diesem Tag, haben dafür einen Vier-Tage-Kurs für je rund 1300 Franken gebucht: zwei Tage im Juni, zwei Tage im August, dazwischen liegt eine längere Pause wegen Militärdienst. Nach einem ersten Schnuppertag im vergangenen Jahr zeigen die beiden Brüder bereits einige gute Ansätze. Würigler ist jedoch skeptisch, ob vier Tage, über eine so lange Zeit verteilt, reichen werden. Seine Empfehlung: ein Wochenkurs, fünf Tage am Stück. Beim Anbieter Swiss Sailing School kostet das in einer Zweiergruppe rund 1600 Franken pro Person. Der Vorteil: «Man kann das Gelernte besser behalten, weil es gleich wieder vorkommt», sagt der Segellehrer. Ein möglicher Nachteil: Man muss sich Zeit nehmen und vielleicht eine Woche Ferien investieren.

Valentin und Amadeus Holderegger wollen ihr Handicap wettmachen, indem sie Theorie und Praxis gemeinsam repetieren und auch zusammen zu den beiden Prüfungen antreten. Es ist ein Teamsport; man sollte sich auf den anderen verlassen können an Bord. Die geistige Komponente gefällt den beiden Schülern besonders gut. «Segeln lernen heisst eine neue Sprache lernen», sagt Würigler, als er mit ihnen vor der Ausfahrt ein paar Punkte des knapp 40-seitigen Leitfadens der Segelschule bespricht.

Wie heisst das Segel, das unten am sogenannten Grossbaum befestigt ist?

Grosssegel.



Wer sich aufs Wasser wagt, muss auch eine neue Sprache lernen: Segeln ist Teamarbeit.

Welcher Kurs ist effizienter, am Wind oder vor dem Wind?

Anders als von Anfängern vielleicht erwartet, ist es der Amwindkurs, also ein Zickzack gegen die Windrichtung, bei dem die Luft die Segel umströmt und das Boot durch einen Unterdruck vor allem angesogen wird. Vor dem Wind, das heisst, wenn der Wind von hinten kommt und das Boot schiebt, ist langsamer – und an heissen Sommertagen gibt es weniger Kühlung an Bord, da der Wind in Fahrtrichtung neutralisiert wird und somit kaum zu spüren ist.

Die Prüfung machen – und dann?

Grosssegel, Grossbaum, am Wind, vor dem Wind, wenden, halsen und so weiter: Jedes Jahr setzen sich rund 2000 Prüflinge mit diesen Begriffen auseinander. Laut dem Verband Swiss Sailing gibt es zwischen 80 000 und 100 000 Hobbysegler in der Schweiz. Die Boomzeit nach den Erfolgen von Alinghi am America's Cup 2003 und 2007, als Segelschulen und -klubs von Neuinteresenten zum Teil überrannt wurden, ist zwar vorbei. Doch das Gleiten auf dem Wasser zieht nach wie vor, wie auch Zahlen von Bootsvermie-

tern wie Sailbox zeigen. Man muss kein Boot besitzen und auch nicht in einem Klub sein, um segeln gehen zu können. Je nach Konstellation ist dies sogar recht günstig.

Die Holderegger-Brüder wissen noch nicht, wie sie nach der Prüfung weitermachen wollen. Ein Boot zu kaufen, kommt nicht infrage. Aber vielleicht werden sie einmal eins mieten, vielleicht buchen sie in den Ferien einen Segeltörn auf dem Meer. Amadeus Holderegger sagt: «Dafür muss man ja nicht gleich den Hochseeschein anstreben.» Die Offenheit der beiden jungen Männer ist nicht untypisch. Viele Anfänger machen die Prüfung, ohne einen Plan für danach zu haben. Dabei wäre es wichtig, auch mit dem D-Schein in Übung zu bleiben. Nur so lerne man, das Boot zu spüren, sagt Roland Würigler, der Segellehrer.

Erfahrung und Wetterglück gehören ebenfalls dazu. Würigler und seine Schüler haben aus an diesem Vormittag. Und tatsächlich: Nach einer Stunde ziehen feine Wellen übers Wasser – ein Zeichen dafür, dass Wind aufkommt. Es ist nicht viel, aber es reicht, um die Jacht in Bewegung zu setzen. Segeln braucht Geduld, das zeigt sich hier einmal mehr.



Sportberatung

Romana Feldmann

Zusammen trainieren ohne Knatsch

Im Alltag verbringen wir viele Stunden am Arbeitsplatz, mit Schlaf, Haushalt und anderen Verpflichtungen. Für Freizeit und Soziales bleibt meist nicht viel Zeit übrig. Umso schöner, wenn Paare Sport als gemeinsames Hobby teilen können: Zeit miteinander verbringen und sich bewegen – das fördert nachweislich das Wohlbefinden.

Unter Paaren kommt es aber beim gemeinsamen Sport auch immer wieder zu Knatsch. Die Gründe dafür sind vielfältig: häufig sind unterschiedliche Zielsetzungen und Leistungsniveaus. Dies führt bei beiden Partnern zu Stress, Überforderungsgefühlen oder Ungeduld – mit der Konsequenz, dass die Kommunikation schwierig wird und ganz andere, sportfremde Beziehungsmuster aktiviert werden. (Etwa: «Du immer mit deinem eigenen Kopf!»)

In einer Beziehung hat jeder seinen Beitrag zu leisten. Konflikte bieten eine gute Möglichkeit, zu lernen, eigene Bedürfnisse zu äussern, zuzuhören, gemeinsam Herausforderungen anzupacken oder eine konstruktive Kommunikation zu kultivieren. Was Sie tun können:

- Besprechen Sie im Vorfeld Ihre Ziele: Geht es um das Erlebnis? Darum, den Kopf zu lüften? Etwas zu erreichen?

- Falls sich ein Partner zum Sport überwinden muss: Lesen Sie bereits jetzt das After-Sport-Programm zu haben. Dabei wäre es wichtig, auch mit dem D-Schein in Übung zu bleiben. Nur so lerne man, das Boot zu spüren, sagt Roland Würigler, der Segellehrer.

- Respektieren Sie die Leistungsunterschiede! Gestehen Sie sich das als schwächere Person ein und orientieren Sie sich am eigenen Trainingsstand und Können. Lassen Sie sich helfen, denn das heisst nicht, dass Sie schwach sind. Und äussern Sie Bedürfnisse, z. B. nach Pausen oder Verpflegung, frühzeitig. Halten Sie als stärkere Person Ihre Leistungsorientierung im Zaum. Fühlen Sie sich in Ihr Gegenüber ein, passen Sie sich dem geringeren Tempo an und planen Sie intensive Einheiten separat oder besprechen Sie eine individuelle Zusatzschleife bereits im Voraus. Bieten Sie Unterstützung an, indem Sie Zwischenziele nennen, Ihren Partner fürs Dranbleiben loben und sich fürs gemeinsame Erlebnis bedanken.

- Vermeiden Sie Vorwürfe oder Pauschalaussagen wie «immer», sondern versuchen Sie, sachlich zu bleiben.

- Besprechen Sie einen Streit mit Distanz: Was hätte ich gebraucht? Was wollen wir nächstes Mal anders machen?

Romana Feldmann ist selbstständige Sportpsychologin und bietet Coachings und Referate für Sportler und Personen aus der Privatwirtschaft an.

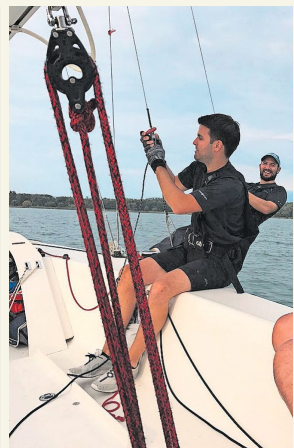
Boote kann man auch mieten

Eine fabrikneue Segeljacht kostet ungefähr so viel wie ein Auto, hinzu kommen Kosten für Ausrüstung und Unterhalt. Auf einen Anlegeplatz in der Nähe warten Bootsbesitzer an Schweizer Seen zum Teil jahrelang. Dazu gibt es zwei Alternativen: Man kann einem Klub beitreten und so – je nach Verein – das neue Hobby auf dem Wasser bereits eingermessen günstig ausüben. In der Seglervereinigung Thalwil am Zürichsee etwa kostet eine Mitgliedschaft 476 Franken pro Jahr plus einen einmaligen Betrag ans Klubhaus. Segeln kann man dann auch mit einem Boot des Klubs. Viele Vereine bemühen sich zudem um Personen, die nicht segeln können oder es vielleicht einmal lernen wollen, zum Beispiel mit kostenlosen Ausfahrten für Gäste.

Günstig segeln kann man auch nach dem Sharing-Prinzip: Die beiden Anbieter Sailbox und Sailcom etwa liegen mit einer Flotte von knapp 100 Booten an fast allen grösseren Schweizer Seen vor Anker. Bei Sailbox mietet beziehungsweise teilt man sich immer das gleiche Modell, eine 26 Fuss lange Jacht mit Platz für bis zu sieben Personen. Bei Sailcom stehen verschiedene Schiffstypen zur Wahl,

darunter befinden sich auch Kabinenboote, auf denen man übernachten kann. Beide Vermieter verstehen sich als Genossenschaften, deren Mitglieder sich idealerweise auch um die gemeinsamen Boote vor Ort kümmern. Bei Sailbox kann man zwischen drei Angeboten wählen. Die sogenannte Halbtax-Kategorie für 450 Franken lohnt sich nach eigenen Angaben bereits ab vier Ausfahrten pro Jahr – der zusätzliche Preis auf dem Wasser reduziert sich um 50 Prozent; eine Stunde mit einem Boot in der Stadt Zürich kostet so am Wochenende 38 Franken. Mitglieder dürfen auch Gäste mitnehmen, die nicht mit dabei sind im Verbund. Zu Spitzenzeiten lohnt es sich, das gewünschte Boot rechtzeitig im Internet zu reservieren.

Das Sharing-Prinzip hat sich bewährt. Sailbox gibt es seit 10 Jahren, Sailcom seit 1998. Die beiden Organisationen zählen zusammen rund 4000 Mitglieder. Bei Sailbox kommt jeden Tag eines dazu, wie Geschäftsführer Rolf Zengaffinen sagt. Man unterhalte auch Kontakte zu Segelklubs und Segelschulen und teile die Boote auch mit diesen Partnern. (R. Sc.)



Seelute auf Zeit: Mitglieder von Sailbox.