

## Jugendtraining

### **Zweites Kadertraining in Heisterberg**

Am Samstag und Sonntag (10./11.03.2007) führte die hessische Kaderjugend ihr zweites Training in diesem Jahr durch. Wieder einmal ging es nach Heisterberg am Rande des Hohen Westerwaldes. Diesmal hatte der Wettergott allerdings ein Einsehen und bescherte der Gruppe ein traumhaftes Frühlingswetter, das so richtig nach Sport im Freien schrie.

Vor dem Sport war allerdings noch Theorie angesagt, ein vorher geschriebener Wettfahrt-Regeltest musste korrigiert und ausgewertet werden. Danach ging es in die Sportkleidung und an einen 3000m-Lauf, der zwei mal um den Heisterberger Weiher lief. Nach einer Erholung bei Kaffee und Kuchen kam die Fortsetzung der Theorie, diesmal mit einer Präsentation über den Trimm des 420er, die ihre Fortsetzung am Sonntag in der Erweiterung der Kenntnisse über den Mastfall, Riggspannung und die Klötze fand.

Abwechslung brachte dann ein weiteres Konditionstraining mit einem 400m-Sprint, bevor eine für die jungen Segler spannende Sache angepackt wurde. In Kleingruppen wurde ein Protestfall durchgespielt und der Protest in der Gruppe öffentlich verhandelt. Auch dieses Wissen kann in einer Regatta von hohem Wert sein.

HSeV, guepro



Abschlussbild der Seglergruppe im Gelände des Kreisjugendheims Heisterberg.

Eine Protestverhandlung wird öffentlich durchgespielt

