



# SYH

# Opti-Training

# Elternabend vor dem Trainingsstart

Philipp Sprecher, 4. März 2024



# Inhaltsverzeichnis

1. Kurz-Vorstellung SYH, Trainer und Helfer
2. Trainingskonzept und Trainingsziele
3. Sicherheit und Mindset
4. Ausrüstung, Opti selbst kaufen?
5. Trainingsablauf, Abmeldungen, Trainingslager und Regatten
6. Planung, Website und Daten
7. Berichte, Fotos und Videos
8. Mitgliedschaft, Eintritt, Austritt; neue Preise
9. Diverses: Konsumation im Clubhaus, Garderoben, Parkplätze, Jahrbuch



Sophie an der Leeboje



Manöver-Training in der Gruppe



**ein Sack voller Flöhe**



Training Regatta-Start



## Regatta-Teilnahmen, Regeln, sportliches Verhalten



**Spezialprogramm: Segeln auf der Club-mOcean**



**Segeln bei jedem Wetter** (damit ist die Frage geklärt, ob das Training stattfindet oder nicht)



# Kurz-Vorstellung SYH, **Trainer und Helfer**



## Kurz-Vorstellung SYH

- 1973 gegründet
- über 160 Mitglieder – gerne ein paar mehr
- die meisten aus Herrliberg, aber auch angrenzende Gemeinden
- Events: Jahresprogramm
- Stil: unkompliziert, kameradschaftlich
- Mitglied werden:

<https://syh.ch/mitglied-werden/>





## Trainer und Helfer

- Trainerteam → Verteilung der Last
- Haupttrainer (allermeistens dabei): Philipp Sprecher
- Co-Trainer: Reto Büttner und Donat Frank
- Trainer für die ganz Neuen: Milo und Eirini, Chris Dunkel
- Weitere Helfer: Christoph Andris, Martin Everts
- Junioren-Trainer, punktuell, mit aktuellstem Wissen: Thierry
- Papis, die helfen können: Christoph Müller, Jürg Maier, und andere mehr



Trainer

Chris Dunkel



Philipp Sprecher





# Trainer

**Milo Sprecher**



**Reto Büttner**





**Martin Everts**

**Vincent Everts (Sohn)**



# Helfer

- Verteilung der Last
  - dieses Jahr gut aufgestellt, aber grundsätzlich gilt immer:
  - Mamis und Papis sind sehr willkommen!
- Diverse Aufgaben wie
  - Motorboote bereitstellen
  - Bojen setzen
  - den Kids beim Opti-Auf- und Abbau unterstützen (aber nicht selber machen)



# Trainingskonzept und Trainingsziele



# Trainingskonzept und Trainingsziele

- Material kennenlernen und verstehen
- Segelbegriffe kennen
- Boot aufriggen und abbauen, jede(r) ist für sein Boot verantwortlich
- Relevante Aspekte der Sicherheit kennen und anwenden
- Praktisches Training
- Theorie (Wind und Segel, Manöver, Vorfahrtsregeln, Flaggen, Regatten, Taktik, Wettkampfbestimmungen)
- Teilnahme an Regatten und Ergänzungstrainings



# Sicherheit und Mindset



## Sicherheit

Man kann auf sehr unterschiedliche Arten  
ins Wasser plumpsen.





## Sicherheit

- Alle Teilnehmenden können gut schwimmen (50m an einem Stück)
- Schwimmwesten: Werden auf dem Wasser immer getragen.
- (1-)2 Begleit-Motorboote
- Beachtung der Sturmwarnung
- Üben des Abschleppens
- Im Notfall: Seepo-Unterstützung





## Sicherheit

- Segeln braucht Konzentration,
- Umsicht,
- permanentes Arbeiten und Verbessern und darum
- ganz viel Übung.
- Beim Segeln kommen viele Disziplinen zusammen:
  - Technik, Meteorologie, Handwerk,
  - Taktik, Strategie, Ausdauer, Kraft,
  - Teamgeist, Naturgewalten, ...





# Sicherheit

- Von allen Kids haben wir ein ausgefülltes Sicherheitskonzept.
- Danke sehr!



# **Ausrüstung, Opti selber kaufen?**



## Ausrüstung

Die richtige Kleidung  
ist entscheidend.  
Nur damit stimmt  
die körperliche  
Grundvoraussetzung.





# Ausrüstung



**Neoprenanzug**  
ca. CHF 200.-



**Neoprenschuhe**  
ca. CHF 90.-



**Spraytop**  
ca. CHF 150.-



**Cap / Sonnenschutz**  
ca. CHF 25.-



**Sonnenbrille**  
ca. CHF 25.-



**Sonnencreme**  
habt ihr schon



**Lycra-Shirt**  
ca. CHF 50.-



**Bade-Shorts**  
ca. CHF 25.-



**Segelhandschuhe**  
ca. CHF 40.-  
(oder Landi-Gartenhandschuhe, CHF 6.-)

**Regatta-Uhr**  
ca. CHF 100.-



**Opti-Buch**  
ca. CHF 15.-



## Ausrüstung

- Schwimmwesten stellen wir zur Verfügung.
- Man kann eine eigene benutzen, diese dann aber nicht im Club lagern.

### Wo kaufen?

- Grundsätzlich egal, spannende Adresse:  
Kielwasser in Altendorf, SZ,  
<https://www.kielwasser.ch/>
- Auch Gebraucht-Ware ist meistens super!



**Schwimmweste**  
ca. CHF 120.-



## Opti selber kaufen?

- Wir stellen Optis zur Verfügung und pflegen das Material.
- Haben sogar einen Bootswart, der sich auch darum kümmert.
- Das ist in den jährlichen Kosten (Bootsmiete) inklusive.
  
- Eigener Opti: Nicht erforderlich und auch nicht unbedingt gewünscht, aber grundsätzlich möglich (Platz).
- Wir möchten allerdings den Platz für Boote zur Verfügung stellen, die von allen genutzt werden können.



# Trainingsablauf, Abmeldungen, Trainingslager und Regatten



## Trainingsablauf

- 17.00 Uhr      Ankunft, Begrüssung, Briefing zum Training
- 17.10 Uhr      Aufriggen
- 17.30 Uhr      Briefing und Theorie
- 17.45 Uhr      Umziehen
- 18.00 Uhr      Einwassern und Training auf dem Wasser  
oder Theorie an Land bei wenig Wind
- 19.15 Uhr      Zurück segeln
- 19.30 Uhr      Abringgen und Umziehen
- 20.00 Uhr      Mini-Debriefing, Trainingsende



# Trainingsablauf

- Eltern sind immer eingeladen, vom Clubgelände oder vom Parkplatz her zuzuschauen.
- Nur auf dem Steg haben wir leider zu wenig Platz.



# Abmeldungen

- Immer erforderlich, egal wann.
- Immer via die WhatsApp-Gruppe “SYH-Opti-Training”
  
- Wirklich.
- Ich rufe sonst an.



## **Mobiles, Handys**

- Werden von den Kids entweder zuhause gelassen
- oder gleich bei Ankunft Philipp abgegeben.
- Das Training ist eine Handy-freie Veranstaltung.



# Trainingslager

- Geeignet für Kinder ab dem 2. Segeljahr, Angebot
- Auffahrtslager am Walensee für Kids im 2. Jahr
  - Donnerstag 9. bis Sonntag 12. Mai 2024
- Nationales-Opti-Segellager in Davos
  - Erste Sommerferienwoche  
Sonntag 14. bis Samstag 20. Juli 2024
  - Geeignet für Kinder ab dem 2. Segeljahr



# Regatten

- Für Kinder ab dem 2. Segeljahr
- 2 Regatten pro Saison sind Pflicht,
- dieses Jahr sicher 4 zur Auswahl: Stäfa, Saffa-Inseli, Nuolen, Greifensee  
Details folgen, vgl. Planung

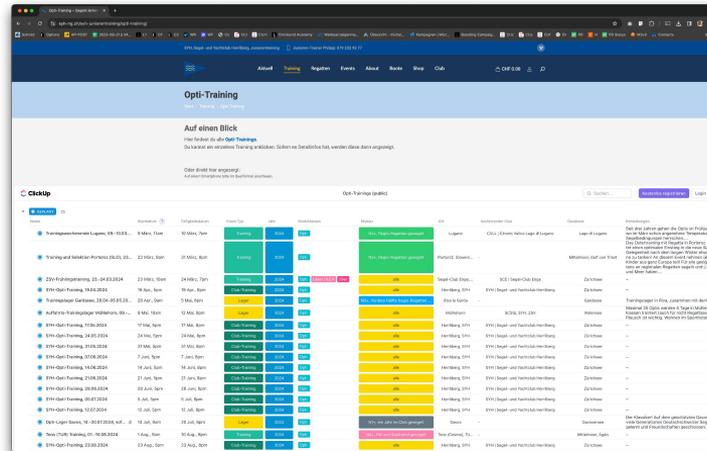


# Planung und Daten



# Planung

- Alle Informationen und Termine sind auf unserer SYH-Junioren-Website zu finden: <https://www.syh-ng.ch/>
- Kommunikation, News, Details:  
WhatsApp-Gruppe  
“SYH-Opti-Training”





## Diese Termine jetzt agendieren:

- SYH-Junioren-Skitag: 23. März 2024
- 1. SYH-Opti-Training: 19.04.2024
- Frühlingsferien 22.04.-05.05.2024
- Walensee-Auffahrtslager: 09.-12.05.2024, ab heute anmelden!
- 2. SYH-Opti-Training: 17.05.2024
- Opti-Lager Davos: 14.-20.07.2024, sofort anmelden!
- In den Schulferien gibt es kein Segeltraining.



# Berichte, Fotos und Videos



## Berichte, Fotos und Videos

- Regatta- und Lagerberichte kommen auch auf die SYH-Website: <https://syh.ch/aktuell/>
- Trainings-Logs kommen – wenn ich Zeit finde – mit Fotos und Videos auf unsere Site unter <https://www.syh-ng.ch/syh-juniorentraining/opti-training/trainings-logs/>
- Die Idee ist, dass die Kids Berichte zu den Regatten und Lagern verfassen.





# Mitgliedschaft, Eintritt, Austritt



## Mitgliedschaft und Eintritt

- Aktive Eltern sind sehr erwünscht.
- Unterstützung der Eltern bei Regatten ist zwingend.
  - Anfahrt, Transport, Abholen
- Neumitglieder im Club sind herzlich willkommen!



## Mitgliedschaft und Eintritt

- Juniorinnen und Junioren, **neue Preise 2024!**
  - 1. Jahr: noch keine Mitgliedschaft, aber Trainingskosten CHF 280.- & CHF 200.- Bootsmiete
  - 2. Jahr: Junioren-Clubmitglied, Kosten CHF 500.-, zusammengesetzt aus:
    - 80.- SYH-Mitgliederbeitrag
    - 200.- Trainingskosten (Entschädigung Profi- und Junioren-Trainer, nicht Philipp, Chris & Co.)
    - 200.- Bootsmiete (50% der Vollkostenrechnung, 50% übernimmt der Club)
    - 20.- Beitrag Swiss Sailing (das hat Swiss Sailing per 2024 neu erfunden, vorher kostenlos)
  - Später Übergang zu Aktiv-Mitglied sehr einfach möglich



# Mitgliedschaft

- Interessierte Eltern:
  - Interessenten → Kandidaten (als Paar oder einzeln)



**Diverses:**  
Konsumation im Clubhaus,  
Garderoben, Parkplätze, Jahrbuch



## Konsumation im Clubhaus

- Möglich, aber:
  - Die Junioren fragen immer einen Trainer, wenn sie etwas kaufen wollen.
  - Nur gegen Bargeld möglich.
  - Ehrlich sein.



# Garderoben

- Wir haben zwei solide Garderoben,
  - jedoch noch ohne eigenes WC und ohne Dusche.
  - Mädchen und Jungs getrennt.



## Parkplätze

- Mühsame Situation, da wenige Parkplätze
- Bitte stets einen für Philipp frei lassen – danke sehr!



# Jahrbuch

- Kommt einmal pro Jahr heraus, ca. im Sommer.
- Wissenswertes rund um den Club,
- inkl. Jahresprogramm.
- Bis dahin und generell: <https://www.syh-ng.ch/>



## Immer noch Fragen?

Bruno kann helfen. Er ist super.

<https://www.syh-ng.ch/bruno/>