



SYH

Opti-Training

Elternabend vor dem Trainingsstart

Philipp Sprecher, 12. März 2025



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; Preise
9. Diverses: Konsumation im Clubhaus, Garderoben, Parkplätze, Jahrbuch



Trainingsabend mit etwas Wind



Unser Jollensteg. In guten Trainings stehen hier 13 Optis, 2 Laser und 2 Motorboote.



Theorie



Walenseelager



Regatten



Spezialprogramm: Segeln auf der Club-mOcean



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: Ist noch in Abklärung
- Trainer für die ganz Neuen: Milo, Chris Dunkel
- Weitere Helfer: ab und zu ein Papi



Trainer

Chris Dunkel



Philipp Sprecher





Trainer

Milo Sprecher





Helfer

- Verteilung der Last
 - Es gilt stets:
 - 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 90.-



Neoprenschuhe
ca. CHF 30.-



Spraytop
ca. CHF 60.-



Cap / Sonnenschutz
ca. CHF 20.-



Sonnenbrille
ca. CHF 25.-



Sonnencreme
habt ihr schon



Lycra-Shirt
ca. CHF 40.-



Bade-Shorts
ca. CHF 20.-



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

Regatta-Uhr
ca. CHF 80.-



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 60.-



Opti selber kaufen?

- Wir stellen Optis zur Verfügung und pflegen das Material.
- Das ist in den jährlichen Kosten (Bootsmiete) inklusive.
- Wir werden dieses Jahr selbst Reparaturen an den Optis vornehmen.

- 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 – es sei denn, man packt mit an.



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
- [Frühlingstraining in Stäfa](#) für Kids im 2. Jahr
 - Samstag und Sonntag, 22. und 23. März 2025
- [Auffahrtslager Day Camp in Stäfa](#) für Kids im 2. Jahr
 - Donnerstag 29. Mai bis Sonntag 1. Juni 2025.



Trainingslager

- [Nationales-Opti-Segellager in Davos](#)
 - Erste Sommerferienwoche
Sonntag 13. bis Samstag 19. Juli 2025
 - Geeignet für Kinder ab dem 2. Segeljahr
- Trainingslager in Silvaplana vor der SM, für Kids im 2. Jahr
 - Letzte Sommerferienwoche, ab ca. 10. August, Details folgen
 - 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

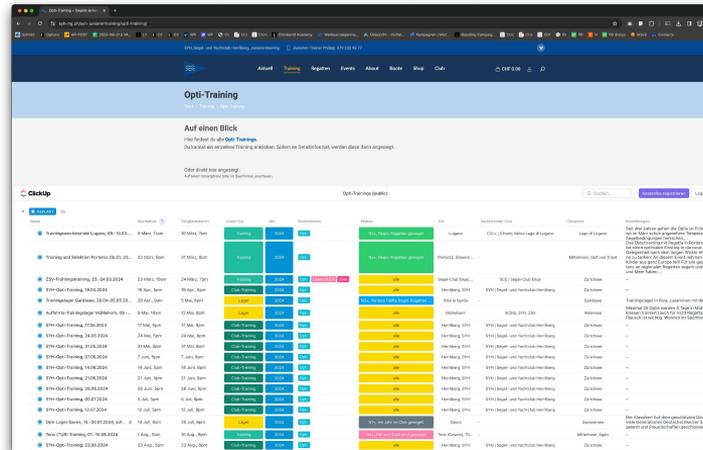


Planung und Daten



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: 8. März 2025, war super!
- Karfreitag, 18.04.2025
- Frühlingsferien 21.04.-02.05.2025
- 1. SYH-Opti-Training: 9. Mai 2025 (nach den Frühlingsferien)
- Lager gemäss den Slides zuvor: Heute Abend noch 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
 - 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)



Konsumation im Clubhaus

- Möglich, aber:
 - Die Junioren fragen immer einen Trainer, wenn sie etwas kaufen wollen.
 - Gegen Bargeld und TWINT möglich.
 - Ehrlich sein, Geld oder Transaktion kurz zeigen.



Garderoben

- Wir haben zwei solide Garderoben,
 - jedoch 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/>



Fertig. Fragen?
Wir helfen gerne.