



JOLLESEGELN CHEAT SHEET

Die wichtigsten Takeaways für Einsteiger – Gewicht als einziger Trimm, sicheres Kentern und der Weg vom Optimist zum Trapez.

1. EQUIPMENT

Wichtigkeit: **Hoch**

ELEMENT	BEDEUTUNG	TIPP
Schwimmweste	Hoch	Feste Schaumstoffweste nach EN-Norm – Automatikwesten können sich beim Kentern verfangen.
Kälteschutz	Hoch	Neopren ab rund 18–20 °C, sonst Trockenanzug – auf der Jolle wirst du regelmäßig nass.
Bootsklasse	Mittel	Muss zu deinem Körpergewicht passen – sonst wird sie träge oder unkontrollierbar.
Trapezgurt	Niedrig	Haken auf Bauchnabelhöhe – an Land einstellen, bevor du zum ersten Mal einhakst.

2. WINDLIMITS & SICHERHEIT

Wichtigkeit: **Hoch**



2–3 Beaufort zum Start: Reicht für den Einstieg – ab Windstärke 6 steigt das Kenterrisiko sprunghaft.



Baum-Schlag vermeiden: Bei Wende und Halse immer geduckt zur neuen Seite wechseln, nie aufrecht durchs Boot.



Ruhig unters Segel reagieren: Beim Turtle zur Seite wegschwimmen statt panisch nach oben zu drängen.

3. KENTERN IST TRAINING, NICHT NOTFALL

Wichtigkeit: **Hoch**



Kein festes Blei: Du bist der Ballast – die Jolle reagiert auf jede Gewichtsverlagerung sofort.



20–40 % sind Kenterungen: Ein normaler Teil des Sports – jede Segelschule übt kontrolliertes Kentern und Aufrichten.



Die Weste halbiert das Risiko: Die feste Schwimmweste ist dein wichtigster Schutz vor dem Ertrinken.

4. BOOTSKLASSE NACH GEWICHT

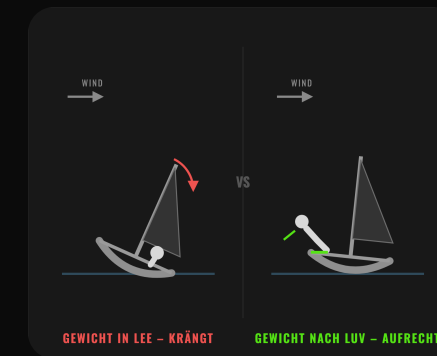
Wichtigkeit: **Mittel**

KLASSE	BEDEUTUNG
Optimist	40–50 kg, meist 6–15 Jahre – die größte Jugend-Regattaklasse weltweit.
ILCA 4	≈50–66 kg – gleicher Rumpf wie die Olympia-Boote, kleineres Segel, natürlicher Umstieg.
ILCA 6 / 7	60–75 bzw. 75–90+ kg – direkt nach Körpergewicht wählen.
420er	Zweihand, Crewgewicht 60–130 kg zusammen – Standard für gemischte Teams.

5. DIE 3 GOLDENEN TECHNIK-REGELN

FAKTOR 1: GEWICHT NACH LUV, NICHT IN LEE

Wichtigkeit: **Hoch**



Konzept: Ohne Kiel hält nur dein Körpergewicht das Gleichgewicht – eine unbeantwortete Bö kippt die Jolle seitlich.

Tipp: Auf der Luv-Seite sitzen und dich bei Böen rechtzeitig hinauslehnen – dein Gewicht ist der einzige Trimm, den die Jolle hat.

FAKTOR 2: AUSREITEN IST KRAFTTRAINING

Wichtigkeit: **Hoch**

Konzept: Ausreiten ist isometrische Kraftarbeit – der Quadrizeps klemmt seine eigene Durchblutung ab, das erklärt das Brennen.

Tipp: Knie leicht gebeugt halten und mit den Böen pulsieren: bei Böen weiter raus, in Flaute kurz entlasten.

FAKTOR 3: AUFRICHTEN VOR DEM ALLEINGANG

Wichtigkeit: **Mittel**

Konzept: Zögerst du nach dem Kentern, droht der Turtle – das Boot dreht sich komplett auf den Kopf.

Tipp: Sofort zum Schwert schwimmen, draufsteigen, nah am Rumpf greifen und das Gewicht nach hinten lehnen.



PRO-TIPP: Ausreiten ist kein Dauer-Anspannen: Geh mit den Böen mit – raus bei Druck, kurz entlasten in der Flaute. Wer starr durchhält, ist nach 20 Minuten leer, wer pulsiert, segelt die ganze Wettfahrt.