



SLALOM & RACE CHEAT SHEET

Die wichtigsten Takeaways für Einsteiger – das richtige Rennboard, die Halse unter Tempo und die Renn-Formate von Slalom bis Formula.

1. EQUIPMENT

Wichtigkeit: **Hoch**

ELEMENT	BEDEUTUNG	TIPP
Board	Hoch	78–130 Liter, Breite wichtiger als Volumen – Einsteiger fahren besser am oberen Ende ihrer Gewichtsklasse.
Finne	Hoch	Länge folgt der Segelgröße (28–38 cm bei 5–6,5 m², 38–50+ cm ab 7 m²); Heckbreite setzt die Obergrenze.
Segel	Mittel	Camber-Segel für stabiles Profil und Topspeed – doppelt so viel Riggzeit einplanen wie beim No-Cam-Segel.
Setup	Mittel	Reine Speed- und Slalom-Boards fahren fast durchweg Single-Fin statt Multi-Fin.

2. FIT FÜR KURZE, HARTE HEATS

Wichtigkeit: **Mittel**



Griffkraft ist der Flaschenhals: Nicht Kondition, sondern Griffkraft limitiert die meisten Renn-Fahrer – Studien messen rund 500 Newton bei Wettkampf-Windsurfen.



Ruderergometer simuliert den Zuggriff: Lange Einheiten für Ausdauer, kurze Sprints fürs Pumpen – die beste Land-Simulation für den Gabelbaum-Zug.



Rücken ist die Schwachstelle: Wave-/Slalom-Fahrer zeigen rund 250 % mehr Muskel-Zerrungen als Raceboard-Piloten – meist durch die Pump-Haltung.



Core gegen Lordose trainieren: Beugende Bauchübungen und Hüftbeweglichkeit steuern gegen die Streckhaltung der Lendenwirbelsäule.

3. RENN-FORMATE KENNENLERNEN

Wichtigkeit: **Hoch**



Zwei Formate unterscheiden: Slalom fährt überwiegend mit dem Wind, Formula-/Kursrennen bauen echte Kreuz- und Vorwindbeine ein.



Über den Verein einsteigen: Trainingsheats beim lokalen Verein sind der risikoärmste Weg, Renntaktik zu lernen.



Renndynamik live erfassen: PWA-Heats laufen zu acht Fahrern und dauern nur 3–4 Minuten – eines der intensivsten Formate im Windsurfen.

4. SLALOM VS. FORMULA

Wichtigkeit: **Mittel**

FORMAT	KURZ ERKLÄRT
Slalom	Überwiegend mit dem Wind, max. 20 % Kreuz-Anteil – Pumpen ist unbeschränkt erlaubt.
Formula-Windsurfing	1 m Boardbreite, bis 12,5 m² Segel – echte Kreuz- und Vorwindbeine, Pumpen nur die ersten 30 Sekunden.
Windbereich	Formula funktioniert von 7–35 Knoten, planbarer für den Wettkampf-Kalender als reines Slalom-Material.
Speed-Rekord	53,49 Knoten (99,06 km/h) von Antoine Albeau 2024 in Lüderitz – Spezialmaterial, kein Vergleich zum Slalom-Setup.

5. DIE 3 GOLDENEN TECHNIK-REGELN

FAKTOR 1: MIT TEMPO IN DIE HALSE, NIE GEBREMST

Wichtigkeit: **Hoch**

Konzept: Gebremst in die Kurve zu fahren nimmt Auftrieb und macht die Halse schwerer kontrollierbar.

Tipp: Mit voller Fahrt anfahren, Druck auf die Zehenkante, Blick früh in die neue Richtung – mehr Tempo heißt mehr Kontrolle.

FAKTOR 2: DER ÜBERGANG NACH DER HALSE ENTSCHIEDET

Wichtigkeit: **Hoch**

Konzept: Eine sauber gefahrene Kurve verpufft, wenn der Weg zurück in Schlaufen und Trapez zu lange dauert.

Tipp: Sofort nach der Kurve zurück in Schlaufen und Trapez – dieser Übergang kostet oder gewinnt oft mehr als die Halse selbst.

FAKTOR 3: STARTZEIT EXAKT TIMEN

Wichtigkeit: **Mittel**

Konzept: Zu spät auf Steuerbord zu wenden verbaut die saubere Anfahrt auf die Startlinie.

Tipp: Wende auf Steuerbord etwa 55–60 Sekunden vor dem Start abschließen – Steuerbord-Vorfahrt bleibt trotzdem relevant.



PRO-TIPP: Rennen werden in der Halse gewonnen, nicht auf der Geraden. Trainier deine Griffkraft so hart wie deine Kondition – bei 500 Newton Zuggriff ist meist der Unterarm der Flaschenhals, nicht die Lunge.