



Riva del Garda 2013

Trainingslager am Gardasee mit Helgoländer Beteiligung



Jonas



Maarten



Jakob

EINER EINLADUNG

des polnischen Trainers aus Goleniow folgend sind auch wir Maarten, Ute und Ich zusammen mit Fam.

Martens Jakob, Jonas, Dorota und Kay zum

Gardasee gereist um am dortigen Opti-Trainingslager teilzunehmen.

Der See empfing uns mit bedeckten Himmel und 4° Tagestemperatur, am zweiten Tag kam auch noch Regen dazu. So wurden am ersten Tag die Boote entladen und das Trainerboot zu Wasser gelassen. Nach einiger Zeit des Wartens auf Wind ging es zurück zur Unterkunft, wo die mitgebrachten Fahrräder klar gemacht wurden.

Anschließend begann eine 26Km Radtour um die Flautenzeit nicht ungenutzt zu lassen.

Am nächsten Tag war es zwar immer noch sehr kühl, aber der Wind lies ein erstes Wassertraining zu. Der dritte Tag verwöhnte uns mit viel Sonne und Wind früh am Morgen ging der Trainer mit den Kinder Joggen und Dehnungsübungen mach, (wie übrigens jeden Morgen) danach gab es Frühstück und im Anschluss wurde sich für das Wassertraining fertig gemacht.





Vier bis fünf Stunden Wassertraining

wurden täglich absolviert und

im Anschluss nach einer kurzen

Mahlzeit ging es entweder zu Fuß zu

einer Burg oder hinauf zur Kapelle

Santa Barbara oder es wurden noch ein

paar Kilometer Rad gefahren.

Gegen 20:00 Uhr gab es dann noch eine

Nachbesprechung des Wassertrainings

und um halb zehn hieß es Licht aus und

Betruhe.

In den folgenden Tagen wurden

zusammen mit einer weiteren zwischen-

zeitlich angekommenen polnischen

Gruppe einige Trainingsregatten

gesegelt.

Unterdes füllte sich mit jedem weiteren

Tag das Hafengelände in Riva del Garda

mit weiteren Opti-Trainingsgruppen

aus der ganzen Welt.

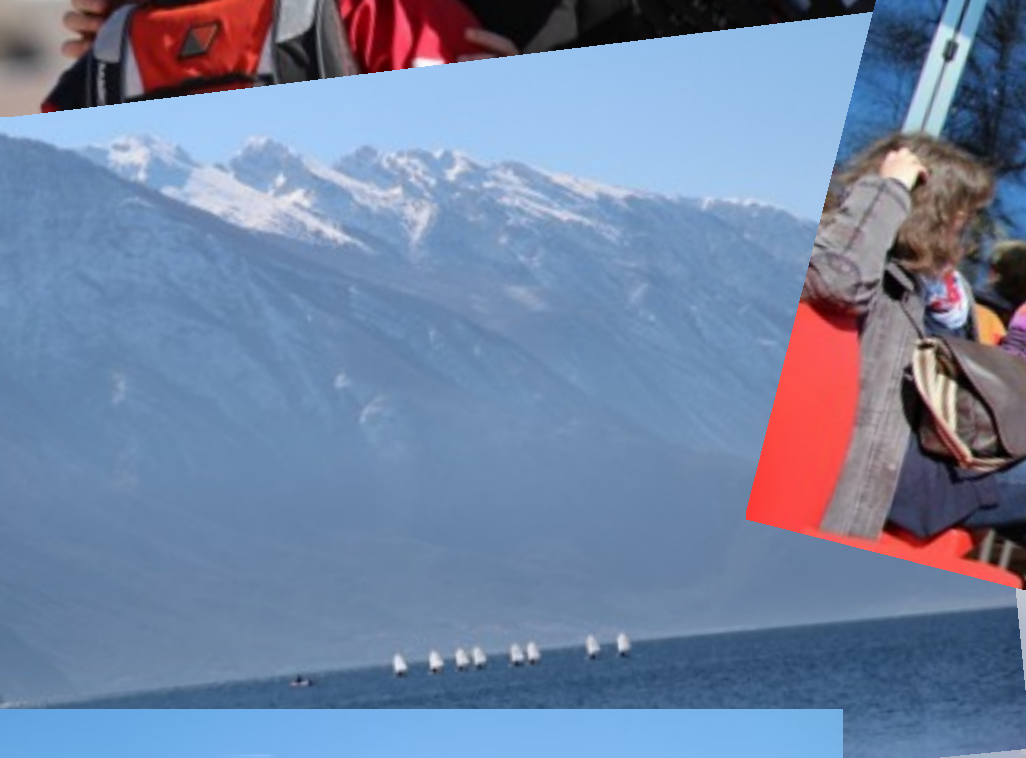


Kein Wunder sollte doch in wenigen Tagen die Weltgrößte Opti-Regatta (Lake-Garda Meeting) starten, im vergangenen Jahr sind hier 1055 Optimisten an den Start gegangen.

Das war 2012 ein Guinness-Weltrekord !!!



*Comune di
Riva del Garda*



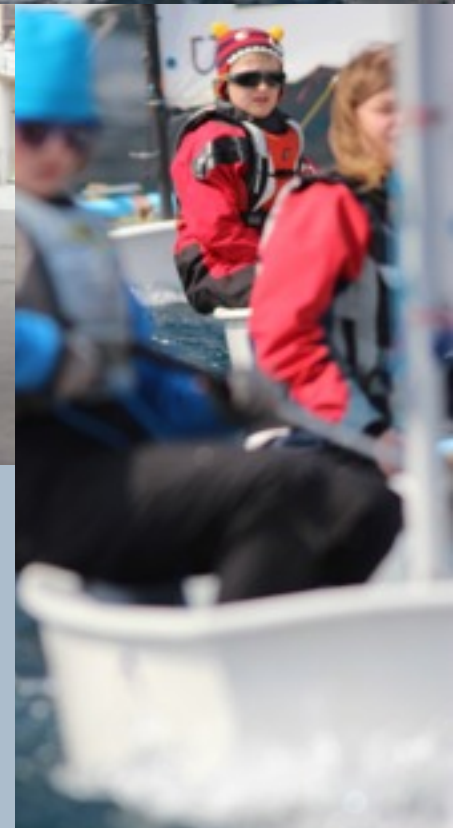


REGATTAS 2013

- XXXI Lake Meeting Optimist • 28th-31st March
- Springtime European Championship • 1st-4th May
- National 470 regatta • 4th-5th May
- Garda Trentino Olympic Week • 8th-12nd May
- Riva Cup • 30th May-1st June
- O-One Regatta • 7th-9th June
- 33° Intervela • 13rd-15th June
- Castro Azzurro - Trofeo ITAS • 22nd-23rd June
- K6 Eurocup • 24th-28th June
- Terra e Mare Cup • 28th-30th June
- Melges 24 Week • 3rd-7th July
- Optimist World Championship • 15th-26th July
- World O'pen Cup • 1st-5th August
- Trofeo Paola (Optimist) • 24th-25th August
- Her-Logtze Regatta • 6th-8th September
- European Championship • 9th-14th September
- Olympic Classes National Championship • 18th-22th September
- Roberto Torboli (Laser) • 19th-20th October
- 49er FX Regatta • 31th October-3rd November

OPTIMIST WORLD CHAMPIONSHIP

15-26 JULY 2013



Und dann hieß es auch schon wieder abschied nehmen, Sachen packen und an die lange Rückfahrt denken....

aber wir kommen wieder, ganz bestimmt !!!

Das Eis bei Flora war einfach zu lecker, ob als Piccolo, Medio oder Grande und egal welche Sorte sie schmeckten alle, da waren wir uns alle einig.