



TRAININGSPLAN

Topcat K1/K1R • K2 • K2X • K3 • K3X

Schwerpunkt: Wasserarbeit und Bootstrimm
Für Anfänger und Fortgeschrittene

2-Tages-Training mit differenziertem Programm

30.04. bis 01.05. 2026



Überblick und Ziele

Dieser Trainingsplan richtet sich an ein heterogenes Teilnehmerfeld mit Anfängern und Fortgeschrittenen auf Topcat-Katamaranen der Klassen K1, K2, K2X, K3 und K3X. Durch klare Gruppentrennung und differenzierte Inhalte wird sichergestellt, dass jede/r Teilnehmer/in auf dem eigenen Niveau gefordert und gefördert wird.

Gruppeneinteilung

Gruppe A – Anfänger: Grundlagen Bootshandling, erste Manöver, Sicherheit. Fokus auf Wenden und Halsen ohne Gennaker.

Gruppe B – Fortgeschrittene: Fein-Trim, Gennaker-Handling, taktisches Segeln, Wettfahrt-Training.

Bei gemeinsamen Sessions können Fortgeschrittene als Mentoren für Anfänger eingesetzt werden.

Bootsübersicht: Topcat-Modelle

Die verschiedenen Topcat-Modelle unterscheiden sich wesentlich in Besatzung, Ausstattung und Segeleigenschaften. Die folgende Übersicht hilft bei der Einordnung:

	K1 / K1R	K2	K2X	K3	K3X
Besatzung	2 Personen	2 Personen	2 Personen	1 Person (Einhand)	1 Person (Einhand)
Trapez	Ja	Ja	Ja	Nein	Ja
Gennaker	Ja	Ja	Ja	Optional	Ja
Gewichtstrimm	Vorschoter + Steuermann	Vorschoter + Steuermann	Vorschoter + Steuermann	Allein	Allein + Trapez
Besonderheit	Trapez- und Cunningham Ambition	Klassiker mit Rollgennaker	Gleiche Segelfläche wie K2,	Kompakt, wendig	Sportlich, Einhand-Trapez

Hinweis: K3 und K3X sind Einhand-Katamarane. Hier entfällt die Crew-Kommunikation, dafür ist das alleinige Management von Trimm, Balance und Manövern deutlich anspruchsvoller. Beim K3X kommt zusätzlich das Einhand-Trapez hinzu.

Hinweis: Der K1/K1R ist das Flaggschiff der Topcat-Flotte. Zusammen mit dem K2/K2X sind dies die Zweimann-Katamarane, bei denen die Kommunikation und Aufgabenteilung zwischen Steuermann und Vorschoter entscheidend ist.

Tag 1: Grundlagen, Sicherheit und erste Manöver

Sicherheitsbriefing (alle Teilnehmer)

Vor der ersten Wasserarbeit ist ein umfassendes Sicherheitsbriefing Pflicht:

- Kenterung und Aufrichtung: Technik für jeden Bootstyp (Einhand vs. Zweimann)
- Mann-über-Bord-Verfahren und Rettungsmanöver
- Vorfahrtsregeln auf dem Wasser (Steuerbord/Backbord, Luv/Lee)
- Verhalten bei aufkommendem Starkwind und Gewitter



- Notsignale und Kommunikation auf dem Wasser

Zeitplan Tag 1

Zeit	Programm
09:00–09:30	Begrüßung, Gruppeneinteilung, Ziele des Trainings
09:30–10:30	Sicherheitsbriefing (alle) – Kenterung, Aufrichtung, Vorfahrt, MOB
10:30–11:00	Aufbau der Boote – individuelle Besonderheiten je Modell
11:00–12:30	Wasserarbeit Block 1 (getrennte Gruppen)
12:30–13:30	Mittagspause
13:30–15:00	Wasserarbeit Block 2 (getrennte Gruppen)
15:00–15:30	Pause und Zwischenbesprechung an Land
15:30–17:00	Wasserarbeit Block 3 (optional gemeinsam)
17:00–17:30	Tages-Debrief: Was hat funktioniert? Wo gibt es Probleme?

Inhalte Tag 1 – Gruppe A (Anfänger)

Aufbau und Rigg

- Aufbau des jeweiligen Topcat-Modells unter Anleitung
- Grundlagen der Rigg-Einstellung: Mastneigung, Wantenspannung, Vorstag
- Erklärung der Steuerungselemente: Pinne, Schoten, Traveller

Wasserarbeit Anfänger

- Einweisung in sicheres Handling: An- und Ablegen
- Geradeausfahrt und Kurse zum Wind verstehen (Am Wind, Halbwind, Raumschots)
- Grundlagen Wende (auf verschiedenen Kursen)
- Grundlagen Halse (behutsam, mit Trainerbegleitung)
- Balance und Gewichtstrimm: Sitzen, Ausreiten, Gewichtsverlagerung
- Kenterübung (freiwillig, aber empfohlen): Boot aufrichten lernen

Inhalte Tag 1 – Gruppe B (Fortgeschrittene)

Rigg und Trimm

- Fein-Trimmm der Rigg-Einstellung für aktuelle Windbedingungen
- Optimierung Fockholepunkte und Großschotführung
- Grundlagen Gennaker-Trimmm: Position, Schot- und Baumeinstellung

Wasserarbeit Fortgeschrittene

- Wenden und Halsen mit Fokus auf Geschwindigkeit und Präzision
- Erste Gennaker-Übungen: Setzen und Bergen unter kontrollierten Bedingungen
- Dynamischer Trimm während der Fahrt: Schoten, Traveller, Körpergewicht
- Besonderheiten Einhand (K3/K3X): Alleiniges Management aller Funktionen



- Besonderheiten Zweimann (K1/K1R/K2/K2X): Crew-Kommunikation, Aufgabenteilung, Trapez-Arbeit (K1/K1R, K2, K2X)



Tag 2: Fortgeschrittene Techniken und Anwendung

Zeitplan Tag 2

Zeit	Programm
09:00–09:30	Morgen-Briefing: Rückblick Tag 1, individuelle Anpassung der Tagesziele
09:30–11:00	Wasserarbeit Block 1 (getrennte Gruppen)
11:00–11:30	Kurze Theorie an Land (ggf. Videoanalyse vom Vortag)
11:30–13:00	Wasserarbeit Block 2 (getrennte Gruppen)
13:00–14:00	Mittagspause
14:00–15:30	Übungsfahrten / Mini-Wettfahrten (niveaugetrennt)
15:30–16:00	Pause
16:00–17:00	Abschlussfahrt (gemeinsam, Spaß-Wettfahrt)
17:00–17:30	Abschluss-Debrief, Feedback, Ausblick

Inhalte Tag 2 – Gruppe A (Anfänger)

- Wiederholung und Festigung: Wenden und Halsen sauber fahren
- Erste Versuche mit einfachem Trimm: Großschot und Fockschot bewusst einsetzen
- Kurse fahren: Zielgerichtetes Segeln zu Bojen oder Markierungen
- Optional: Erste Gennaker-Versuche unter Anleitung (nur bei geeignetem Wind)
- Übungsfahrten mit konkreten Aufgaben (z.B. „sauberste Halse“, „schnellste Wende“)

Inhalte Tag 2 – Gruppe B (Fortgeschrittene)

- Gennaker setzen und bergen unter praxisnahen Bedingungen
- Wenden und Halsen mit gesetztem Gennaker
- Trimm-Optimierung für verschiedene Kurse: Raum- und Halbwind
- Taktik-Grundlagen: Startverfahren, Kursoptimierung, Positionierung
- K3X-spezifisch: Einhand-Trapez mit Gennaker
- K1/K1R/K2/K2X-spezifisch: Koordination Vorschoter/Steuermann, Trapez-Technik bei Manövern
- K1R-Regatta: Startverfahren, Laylines, Taktik an der Tonne, Regatta-Trimmm unter Wettkampfbedingungen
- Kurzwettfahrten mit Fokus auf Start, erste Kreuz und Manöver an der Tonne

Plan B: Wind- und Wetterbedingungen

Flaute (unter 5 Knoten)

- Vertiefung Trimm-Theorie an Land
- Bootsaufbau und Rigg-Einstellung im Detail erklären und üben



- Videoanalyse (sofern Material vom Vortag vorhanden)
- Leichtwind-Übungen: Roll-Wenden, Roll-Halsen, Gewichtstrimm

Starkwind (über 20 Knoten)

- Anfänger: Kein Gennaker, reduziertes Programm, kürzere Wasser-Blöcke
- Fortgeschrittene: Starkwind-Training (Reffen, Kenterprävention, Trapez-Technik)
- Mehr Pausen und Theorie an Land einplanen
- Sicherheit erhöhen: Kürzere Blöcke, enge Trainerbegleitung

Optionale Ergänzungen

- Videoanalyse: Drohne oder Schlauchboot-Kamera für Nachbesprechung der Manöver und Trimm-Situationen
- Abend-Session Tag 1: Gemütliches Zusammensitzen mit Theorie-Vertiefung (Regattaregeln, Taktik-Grundlagen, Erfahrungsaustausch)
- Individuelle Coaching-Slots: Kurze 1:1-Einheiten für spezifische Problemstellungen

Lernziele nach Abschluss

Anfänger

1. Ihren Topcat sicher aufbauen und grundlegend trimmen können
2. Wenden und Halsen sicher und selbstständig durchführen
3. Verschiedene Kurse zum Wind fahren und verstehen
4. Sicherheitsverfahren (Kenterung, MOB) kennen und anwenden

Fortgeschrittene

1. Fein-Trimmm für verschiedene Wind- und Kursbedingungen beherrschen
2. Gennaker sicher setzen, fahren und bergen – auch im Manöver
3. Taktische Grundlagen für Wettfahrten anwenden (Start, Kursoptimierung)
4. Bootsspezifische Besonderheiten (Einhand/Zweimann, Trapez) sicher beherrschen

Ziel: Sicheres und sportliches Segeln auf Topcat-Katamaranen – mit Fokus auf Spaß und Lernerfolg!