

**Lehrgangsbericht
vom AWH-Windsurfcamp
in Dahab / Ägypten
vom 28.02.05 – 07.03.05**



Das AWH-Windsurftrainingscamp fand nun schon zum zweiten mal hintereinander in Dahab statt. Im Vorfeld wurde zwar überlegt das Camp an einem anderen Revier zu organisieren, aber aufgrund der sehr guten Erfahrungen aus dem 1. Jahr (Revier gut, Hotel und Station o.k., Wind Wahnsinn!) und des doch ganz guten Reisepreises von Happy wurde entschieden noch einmal nach Ägypten zu fahren. Um es vorweg zu nehmen: Wir haben die Entscheidung nicht bereut!

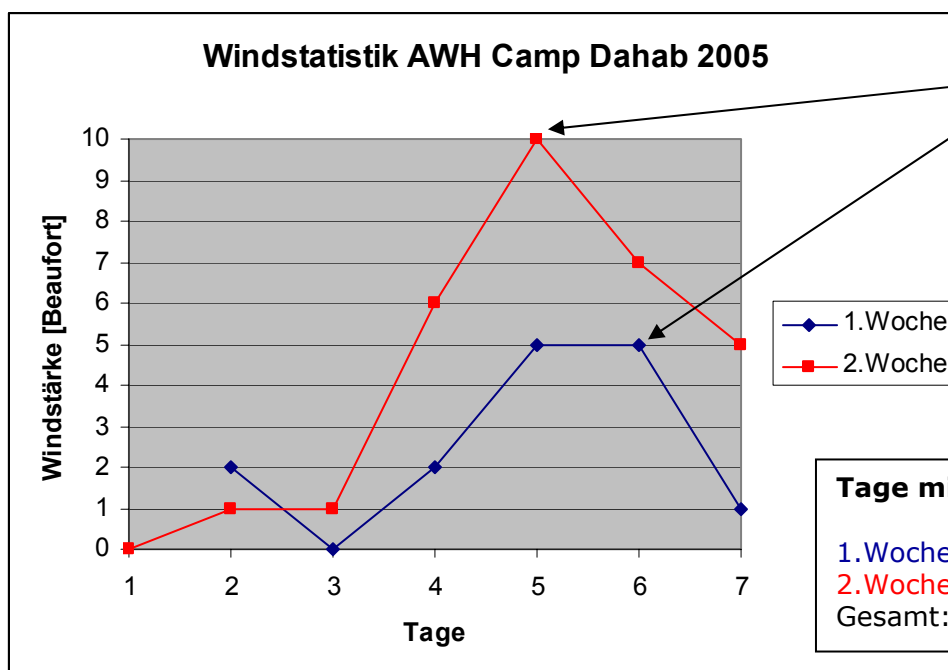
Erstaunlicherweise war die Teilnehmerzahl (7 Leute, Uwe konnte aufgrund einer akuten Erkrankung leider nicht mit) deutlich geringer als im Vorjahr. Hatte sich die unglaubliche Windausbeute etwa nicht herumgesprochen?

Inhalt

- 1.) Windstatistik
- 2.) Lehrgangsbericht der einzelnen Tage
- 3.) Feedback der Teilnehmer
- 4.) Infos und Kontakt



1.) Windstatistik



angegeben sind jeweils die Tages-Maximalwerte

Tage mit Gleitwind:
 1. Woche: 2 von 6 Tagen = 33 %
 2. Woche: 4 von 7 Tagen = 57 %
 Gesamt: 6 von 13 Tagen = 46 %

2.) Lehrgangsbericht der einzelnen Tage von Christian Krämer

1. Woche

Los ging's am **Montag** den 28.02. Nachdem die Teilnehmer aus ganz Deutschland im Laufe des Tages in Dahab eingetrudelt waren und Martin sogar noch eine Runde auf dem Wasser war, stand nach dem gemeinsamen Abendessen erst mal das gegenseitige Kennenlernen und die Vorstellung und Besprechung des geplanten Lehrgang-Ablaufes auf dem Programm. Trainer in der ersten Woche war Christian Krämer.



Die von den Teilnehmern geäußerten Wunschmanöver reichten vom Fußschlaufenfahren und Wasserstart bis hin zur Backwindjibe und 360-er. Da die Windvorhersage für die ersten Tage leider nicht so gut war konnten wir es ruhig angehen lassen: den **Dienstag** verbrachten wir mit Tricksurfen in der Lagune und abhängen am Strand. Aklimatisieren war angesagt und der Temperaturunterschied von ca. -25° in Deutschland und +25° in Ägypten wurde ausgiebig genossen. Abends nahmen wir am Happy-Ausflug nach Masbath teil, schnupperten ägyptische Atmosphäre und die die eins bekamen (oder Isabella!?) gönnten sich ein Bierchen.



Da am **Mittwoch** absolute Windstille herrschte beschloss unsere Gruppe einen Paddelausflug mit Kajaks und Schnorchelausrüstung ans Napoleonriff zu starten. So konnten wir das gesamte Revier inklusive Speedy mal auf eine ganz besondere Art und Weise kennenlernen... Dort angekommen nahmen wir ausführlich die Unterwasserwelt in Augenschein und schnell wurde auch Simones andere Leidenschaft außer Windsurfen offensichtlich: das Sammeln von Muscheln und anderem Getier!

Am **Donnerstag** gab es leider den ersten Ausfall zu beklagen: Roland lag mit Sonnenstich im Bett, der sich auch erst nach dem Verabreichen einer Infusion und verschiedensten Medikamenten am Freitag wieder besserte. Die Anderen verbrachten wieder Zeit auf dem Wasser: es wurde trick-gesurft. Aufgabe war das Backfahren mit Segeldruckkontrolle und Steuern, sowie verschiedene Manöver und Basics in denen Backfahren benötigt wird, wie Helikopter aus Lee, Helikopterwende und Lee-Wende.

Dann war es **Freitags** endlich so weit: der Wind war da! Für die Teilnehmer hieß es nun erst einmal Einfahren und Kennenlernen des Materials. Bei angenehmen 5 Windstärken besurften wir die Lagune und einige von uns wagten sich auch schon weiter nach Lee, Richtung Speedy.



Am **Samstag** war Roland wieder startklar, dafür lag nun Simone im Bett: Montezumas Rache! Und wieder gab's eine Infusion, das ägyptische Allheilmittel. Der Rest konnte sich bei 4-5 Windstärken wieder auf einen Surftag freuen. Zunächst wurde am Ufer für alle noch einmal der Ablauf der Powerhalse und Details des Wasserstarts durchgesprochen. Danach ging es endlich aufs Wasser. Martin und Roland quälten sich im stehtiefen Bereich der Lagune mit einigen Vorübungen (Steuern des Boards aus dem Wasser heraus, slow body drag) zum Wasserstart herum, während Isabella und Helge

noch frei surfen durften. Dabei hatten alle mit dem ziemlich böigen Wind in der Lagune zu kämpfen.

Da am **Sonntag** der Wind bis auf ca. 1 Windstärke abflaute, wir aber natürlich auch den nutzen wollten, wurden die Übungen im Tricksurfen weiter vertieft. Außerdem versuchten sich Isabella, Christian, Helge und Martin abwechselnd im Tandemfahren: nach einigem Üben war die Wende sowie die Halse im Repertoire.

Außerdem stand die erste Theorieeinheit bei der die Teilnehmer selbst arbeiten mussten auf dem Programm: die Teilnehmer sollten in zwei Kleingruppen die benötigten Fertigkeiten (Skills) für Longboardhalse und Powerhalse erarbeiten. Darauf aufbauend wurden entsprechende Übungen überlegt um diese Skills zu trainieren. Die Ergebnisse wurden dann der ganzen Gruppe vorgestellt und besprochen.

2. Woche

Leider mussten am **Montag** Martin und Roland schon wieder abreisen, dafür kam Florian dazu, der Christian noch in der Trainertätigkeit unterstützte.

Da am Montag kein Wind war, wurde verstärkt in die Theorie-Arbeit eingestiegen: die Teilnehmer sollten in Gruppenarbeit die Fehlerbilder von verschiedenen Manövern (Longboardhalse, Wasserstart, Powerhalse,...) ermitteln, sowie deren Ursachen und Übungen um sie zu vermeiden.



Am **Dienstag** wurden die Fehlerbilder von noch fehlenden Manövern vervollständigt. Danach ging es wieder bei 1-2 Windstärken aufs Wasser. Heute wurde die Heli-Wende perfektioniert, sowie die Backwindjibe und der Luv-360-er bei Leichtwind angegangen. Abends stand wieder ein Ausflug nach Masbath auf der Tagesordnung: diesmal wurden die ersten Shishas erstanden, die natürlich ab sofort täglich auf ihre Funktion hin getestet wurden.

Weil sich auch am **Mittwoch** der Wind noch eine Pause gönnte gingen wir noch einmal die Unterwasserwelt erforschen, diesmal in Strandnähe.

Simone und Helge schnappten sich danach noch einmal das Tandem und erprobten sogleich eine recht ungewöhnliche Wendenvariante.



Ab **Donnerstag** ging's dann wieder mit dem Wind los. Bei 5-6 Windstärken fuhr Florian mit Helge in die Lagune um den Wasserstart zu trainieren, während sich Simone, Isabella und Christian Richtung Speedy aufmachten. Eigentlich wollten wir in die Baby Bay, da es sich gezeigt hatte dass hier die besten Trainingsbedingungen für Manöver gegeben waren. Leider war die Einschätzung des Stationspersonals (auf die wir uns nach guten Erfahrungen in der ersten Woche verließen) bezüglich der Windstärke heute nicht so gut, so dass wir zunächst zu kleine, dann zu große Segel im Einsatz hatten. Außerdem mussten wir feststellen dass der Weg zur Baby Bay durch das Speedy doch nicht so ganz einfach war, so dass wir nicht so viel wie gehofft zum Trainieren kamen, sondern wieder mit dem böigen Wind in der Lagune kämpften. Trotzdem waren abends nach 7 Stunden auf dem Wasser alle zufrieden und abgekämpft! Abends gab es die erste Videosession mit eigenen Aufnahmen.



Aufgrund der Erfahrungen vom Vortag entschieden wir uns am **Freitag** den Landweg zur Baby Bay einzuschlagen. Diesmal erreichten wir die Baby Bay und fanden perfektes Flachwasser mit guten 7 Windstärken vor. Leider kam

nach ca. 1 Stunde ein Boot mit ca. 10 Race-Fahrern (mit Segelgrößen von ca. 8 m², wir hatten etwa die Hälfte) aus England die hier ihr Training abhielten und zum Teil recht unkontrolliert durch die Gegend schossen! Daher war die Entscheidung von Simone und Isabella erst mal eine Pause einzulegen und abzuwarten sicherlich richtig. Die Trainer Christian und Florian wunderten sich allerdings schon dass die beiden Mädels gerade dann wieder in See stachen als der Wind auf (gemessene!) 10 Windstärken auffrischte! Jetzt war erst mal Überlebenskampf angesagt, aber abends kamen alle wieder gesund an der Station an.

Abends gab es wieder eine ausführliche Videosession mit Feedback und einer Aufgabenverteilung für den nächsten Tag an die einzelnen Surfer.

Samstag früh stachen Isabella und Christian schon recht früh in See und machten sich wieder auf den Weg zur Baby Bay. Dort angekommen zeigte sich schnell dass sich das frühe Aufstehen gelohnt hatte: angenehme 5 Windstärken strichen über die Menschenleere Bucht.



Während am Vormittag Florian wieder mit Helge für die nächste Videoschulung in der Lagune blieb, trafen sich am Nachmittag Christian, Simone und Florian in der Baby Bay. Der Wind hatte mittlerweile auf 6-7 Windstärken aufgefrischt. Manövertraining bis zum Abwinken stand auf dem Programm und gegen Abend gönnten sich die beiden Trainer einen Ausflug in die Welle des Kamikaze-Reviers.

Der Tag wurde mit einem Trip nach Masbath, erneutem Feilschen, Shisha, Bier und abhängen abgeschlossen.

Da am **Sonntag** der Wind in der Lagune nicht so böig wie die Tage zuvor war, beschlossen wir am Vormittag dort eine gemeinsame Session einzulegen. Florian und Christian postierten sich ausgerüstet mit mehreren Fotoapparaten und der Videokamera auf einem der in der Lagune aufgestellten Gerüste. Helge bekam für den heutigen Tag ein kleineres Brett zugewiesen, Simone sollte die Race-Jibe und den 360-er üben



und Isabella Fußschlaufenfahren mit aktivem Riggeinsatz (Pumpen) sowie die Powerhalse in beide Richtungen.

Am Nachmittag stand freies Surfen auf dem Programm und der Surftag wurde abschließend am Strand bei einem gemeinsamen Bierchen gefeiert.

Die Erfolgserlebnisse und Fortschritte konnten dann abends bei einer erneuten Videosession begutachtet werden.

Der **Montag** war dann leider der letzte Tag (Wind war immer noch da und machte auch keine Anstalten die nächsten Tage zu verschwinden...) von unserem Camp und im Laufe des Vormittags machten sich alle Teilnehmer wieder auf die Rückreise.



Die Belegschaft

3.) Feedback der Teilnehmer



Martin:

Wie ich gehört habe, hattet ihr ja in der zweiten Woche sensationellen Wind - Grrrrr... - na, einerseits hätte ich davon auch gerne noch etwas abgehabt, aber andererseits freut es mich natürlich für Euch - Ihr habt es verdient!

Auch wenn es für mich nur eine Woche in Dahab war, kann ich sagen, dass es sich voll und ganz gelohnt hat.

Die Anlage incl. Strand und Material sowie das Essen fand ich mehr als ok. Die Crew die vor Ort gearbeitet hat, machte ebenfalls einen engagierten Eindruck. Das Revier an sich war, zumindest in der Lagune leider mit sehr böigem Wind, nicht unbedingt sehr entspannt zu "besurfen". Wobei, denke ich, im Speedy konstantere Bedingungen herrschen...(die ich aufgrund des Windmangels nicht mehr kennengelernt habe).

Leider habe ich Deine (Anm. der Redaktion: Deine = Christian) persönlichen Trainer-Qualitäten auch nur kurz kennenlernen können, fand aber diese Übungen sehr effektiv - schließlich hat ein Wasserstart anschließend wieder funktioniert.

Auch die Theorieeinheiten und das Tricksurfen bei Leichtwind waren gute Übungen. Jetzt bin ich wieder richtig heiß aufs nächste Surferlebnis...

....welches glücklicherweise nur noch wenige Tage vor mir liegt. Ich werde mit Simone über Ostern nach Südfrankreich düsen und (hoffentlich) meine Surfkenntnisse vertiefen! Ich drücke die Daumen, dass Ihr beim nächsten gemeinsamen Event noch mehr Teilnehmer zusammenbekommt - und werde deswegen schön für den AWH werben ;-).

Wenns zeitlich passt komme ich auch sehr gerne wieder zu einem AWH Camp mit.

Isabella

Hotelanlage: - nett, nah am Strand
- für nächste Buchung evtl. 1 Zimmer mit Terrasse reservieren? ☺

Surfrevier: - schöner Strand, gute Lage der Station in Bucht
- leider vor Station bis Lagune meist sehr (!!)
böiger Wind
→ Alternative: Speedy, ist auch sehr schön, aber macht doch ein bisschen mulmiges Gefühl so weit von Station entfernt und bzgl. abtreiben



Material: - gutes und gepflegtes Material vor Ort

Belegschaft `05:
- kleine aber feine Runde!
- nächste Mal mehr Party? Net so viel rumschwächeln...

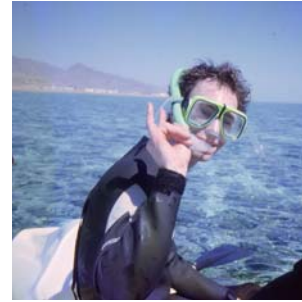
Unterricht: - filmen war gut, inkl. Möglichkeit direkt abends anschauen und bewerten zu können
- Tricksurfen auch sehr gut
- Gute Vorübungen für Wunschmanöver

Helge:

Im Wesentlichen gab's an der Veranstaltung an sich nichts auszusetzen. Mir bringt Videoschulung immer sehr viel (außerdem ist es nett, sich Abends noch mal zur Videosession gemeinsam hinzusetzen/-legen).

Danke, dass du und Flo so ausdauernd "draufgehalten" habt! Als Verbesserung im Vorfeld hab' ich mit Flo durchgesprochen, Leute früher über Veranstaltungen zu informieren, auch wenn die Planung noch nicht abgeschlossen ist ("Vorabinfo").

So verliert man vielleicht weniger Leute, die längerfristig planen müssen und man hat auch noch genug Zeit, um weitere Personen zu infomieren. Und sonst? Bei so viel Sonne, netten Menschen, persönlichen Erfolgserlebnissen... was soll man da besser machen?!?



Florian:

- Insgesamt super!!!
- Da wenig Leute entspannt und Mischung aus Urlaub und schaffe. Die Leute waren super drauf, sollen wieder mitfahren.
- Organisation der Schule und Material dieses Jahr wesentlich besser als letztes.
- Dahab ist ein super Revier für das was wir da so machen. Sollten aber jetzt mal ein bis zwei Jahre nicht nach Ägypten fahren da Abwechslung wichtig. Fände Tarifa oder ein Revier, dass alle Könnensstufen versucht zu erfassen in Griechenland gut. Simone kennt sich da ja auch gut aus.
- Anscheinend kommt das Konzept des Trainingscamps (Filmen, Freizeit, Simulator, Zusammen Surfen, Bisje Theorie, Spaß) gut an. Siht man an der vielen externen Anfragen.
- Es sollte für die nächsten Veranstaltungen lange vorher ein Vorabinfo mit Grobinformationen geben. Dann können sich die Leute drauf einstellen und später kommt dann das genaue mit Preisen und so. Wäre glaub ich viel Wert.
- Das "Lehrteam" (Du, Uwe, Ich , Andreas?...) sollte sich zusammensetzen und das Werbekonzept in Zukunft verbessern. Vielleicht du in München und Helge in Kiel werben? Wir brauchen Ansprechpartner an Unis sonst geht nix.
- Gute Organisation von Christian und FLorian- die Jungs können was und ham den absoluten Plan im Sack!!!



Christian:

Ich fand die Veranstaltung insgesamt wirklich super, es hat mir sehr viel Spaß gemacht.



Die Gruppe war sehr nett und die Stimmung immer gut und entspannt.

Auch wenn in der ersten Woche nicht so viel Wind war wie dann in der zweiten, haben wir uns davon die gute Laune nicht verderben lassen und waren auch so aktiv: Schnorcheln am Napoleon-Riff inklusive Paddelaction, Tricksurfen, Surfen auf dem Tandem und ein paar kleinere Theorieeinheiten.

Leider hatten wir in der ersten Woche zwei recht heftige Krankheitsfälle zu beklagen und natürlich fand ich es für Roland und Martin sehr schade dass die beiden die super Windausbeute der zweiten Woche nicht mehr mitbekommen haben und so nur zwei Tage mit wirklich viel Wind mitbekamen.

Für mich war es die erste Veranstaltung in dieser Art und fand die Mischung aus Theorie, zusammen Windsurfen, Videoschulung und gemeinsames Abendprogramm sehr

gelungen, vor allem da alles ziemlich locker und ungezwungen abgelaufen ist. Für mich am interessantesten war die Videoschulung: es macht Spaß sich abends zusammzusetzen und gemeinsam anzuschauen was tagsüber so getrieben wurde. Dadurch bekommt auch jeder mit was die anderen denn so auf dem Wasser gemacht und geübt haben. Sich selbst auf Video zu sehen, dabei einige Korrekturen zu hören und vor allem Aufgaben für den nächsten Tag zu bekommen hat allen sehr viel weitergeholfen. Ich fand es wirklich faszinierend zu sehen was die drei Teilnehmer der zweiten Woche (Isabella, Helge und Simone) dabei gelernt haben. Man konnte wirklich jeden Tag einen Fortschritt auch bei den Aufnahmen sehen. Das motiviert!

Auch für mich selbst hat das Ganze einiges gebracht: so früh in der Saison bin ich noch nie so viele Manöver gefahren und hab sogar einiges dazugelernt!

Das Revier in Dahab finde ich gut aber anspruchsvoll. Der böige Wind in Ufernähe und in der Lagune macht das Lernen dort sehr schwierig. Das Flachwasser in der Baby Bay ist unglaublich und macht das Manöverlernen sehr leicht, man muss dort aber erst mal hinkommen und wenn viel los ist auch die entsprechende Souveränität haben sich da dann zu behaupten. Auch wenn die anderen Surfer (bis auf die Racer!) sehr entspannt waren (in anderen Revieren geht's noch ganz anders zu).

An der Station gabs überhaupt nix zu meckern: nette Leute (lassen wir mal den Chef weg...), hilfsbereit und mit sehr viel Material in gutem Zustand ausgestattet. Besser könnte es natürlich immer sein, wird man aber nicht finden!

Der AWH sollte auf jeden Fall versuchen solche Camps als feste Institution weiterlaufen zu lassen. Das Ganze mit mehr Teilnehmern (muss man sich noch überlegen wie man an die Unis rankommt) und an wechselnden Plätzen, dann isses perfekt! Ich bin auf jeden Fall wieder mal dabei!

4.) Infos und Kontakt



Arbeitsgemeinschaft Windsurfen
an Hochschulen e.V

Geschäftsstelle: c/o Anke Nitsche
Möckernstr. 67 Tel./Fax: 030 78001190
10965 Berlin Mobil: 0049/1608026337

www.awhev.de