

GAZETTE 4-2002



swiss fireball
www.fireball.ch

Flotten:

Flotte Bodensee Adrian Huber
 Wiesental, 9402 Mörschwil
 (P) 071 866 24 38
 (G) 071 844 85 07
 E-Mail: adrian-brigitte@bluewin.ch

Flotte Walensee Markus Hofstetter
 Hauptstr. 48, 8867 Niederurnen
 (P) 055 610 17 32
 (G) 055 618 65 19
 E-Mail: m.hofstetter@netstal.com

Flotte Hallwilersee Mianne Erne
 Hohlgasse 65, 5000 Aarau AG
 (P) 062 824 06 49
 E-Mail: mianne_e@yahoo.com

Flotte Bielersee Werner Aebi
 Kistlerweg 14, 3270 Aarberg
 (P) 032 392 31 60
 Natel: 079 312 47 68
 E-Mail: werner.aebi@bluewin.ch

Flotte Bern Hansueli Bacher
 Kirchbühlweg 2, 3612 Steffisburg
 (P) 033 437 98 83
 Natel: 079 291 32 32
 E-Mail: hbacher@freesurf.ch

Flotte Zürich Ivo Helbig
 Im Tiergarten 23, 8055 Zürich
 (P) 01 461 45 66
 E-Mail: ivo.helbling@ubs.com

Flotte Lac de Neuchatel
 Frédéric Duvoisin
 Battieux 3a, 3013 Colombier
 (G) 032 841 10 66
 E-Mail: info@duvoisinnautique.ch

Postadresse:

swiss fireball
 Rüestelweg 6, 5073 Gipf-Oberfrick
 PC – Konto: 80-61962-5
 E-mail: supidu@bluewin.ch

Vorstand:

Präsident François Schluchter
 Grossholzweg 16, 3073 Gümligen
 (P) 031 951 54 30
 (G) 031 325 81 31
 E-mail: francois.schluchter@bit.admin.ch

Sekretariat Sonja Zaugg
 Rüestelweg 6, 5073 Gipf-Oberfrick
 (P) 062 871 09 97
 (G) 062 871 71 90
 E-mail: supidu@bluewin.ch

Kassier Kurt Venhoda
 Rüestelweg 6, 5073 Gipf-Oberfrick
 (P) 062 871 09 97
 (G) 062 871 39 32
 Natel: 076 364 16 42
 E-mail: supidu@bluewin.ch

Regattachefin Brigitte Mauchle
 Wiesental, 9402 Mörschwil
 (P) 071 866 24 38
 (G) 071 844 12 42
 E-mail: adrian-brigitte@bluewin.ch

Presse Adrian Huber
 Wiesental, 9402 Mörschwil
 (P) 071 866 24 38
 E-mail: adrian-brigitte@bluewin.ch

Webmaster Claudia Streuli
 Grafenauweg 11, 6300 Zug
 (P) 041 710 52 64
 E-Mail: c_streuli@bluewin.ch

Gazette Redaktion Barbara Carmody (ad interim)
 Walzistrasse 3, 5737 Menziken
 (P) 062 772 03 24
 Natel: 079 628 72 10
 (G) 062 771 57 55
 E-mail: barbcarmody@bluemail.ch

Gazette Layout Beat Stocker
 Grafenauweg 11, 6300 Zug
 (P) 041 710 52 64
 Natel: 078 853 97 12
 E-Mail: stobe@bluewin.ch

Europa-Commodore Fritz Widmer
 Schulstr. 4, 8280 Kreuzlingen
 (P) 071 672 35 38
 (G) 052 635 12 88
 E-mail: heikefritz.widmer@bluewin.ch

Die Highlights der kommenden Saison:

WM Kenya
15.-28. Feb. 03

EM Shetland Islands
12.-19. Juli 03

SM Biel
25.-28. Sep. 03



Unsere Kenya-Flieger:

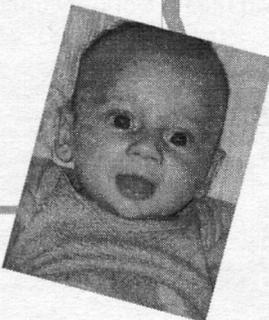
- Kuk und Sonja
- Maja und Öfeli

Haben ihre Boote bereits verladen!



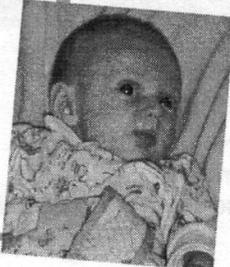
Fireball Nachwuchs 5/02:

LAURO MAURER, der jüngste Spross von Daniela und Hanspeter. Lauro hat die idealen Vorschotermasse von 50 cm und 3170 gr. Herzliche Gratulation!



Fireball Nachwuchs 6/02:

MATHILDE heisst der Nachwuchs von Antony und Valérie Duvoisin. Geboren ist sie am 12. Sept. 02. Wir gratulieren herzlich!



In dieser Ausgabe:

Adressen swiss fireball	2
Pinboard	3
Ausschreibungen	4
Meer - Training	4
Ski - Weekend	6
Antibes	7
Mammern	8
EM 03 Shetland Islands	9
Der Vorstand berichtet	13
Einladung GV 03 in Frick	15
Ranglisten 3/2002	18
Regattaplan 2003	21
Fotoseite Jahresrückblick	22
Bericht Bevaix	24
Bericht Biel	26
Bericht SLO - Meisterschaft	29
Bericht Thalwil	33
Fit fürs Segeln	35
Flottenberichte	40
Beitrittsformular	42
Börse	43
Impressum	43



Nicht vergessen:

GV: Samstag, 25.01.03
(Siehe Einladung Seite 16)

Letztes Jahr haben wir auf unser beliebtes Meertraining verzichten müssen (mangelnde Teilnahme wegen WM in Tampa). Umso mehr freuen wir uns, das Trainingslager in Südfrankreich 2003 nun ausschreiben zu können.

Leider sind die Vorbereitungen noch nicht so weit gediehen, dass wir alle Details bekannt geben können. Weitere Auskünfte werden so schnell wie möglich im Web publiziert.

Datum: So. 13.04.2003 bis Fr. 18.04.2003 in Port Camargue
oder
So. 05.04.2003 bis Fr. 17.04.2003 in Giens bei Hyères

Trainer: Andrew Davies

Kosten: Training & Unterkunft, ca. CHF 450.-

Unterkunft: UCPA Giens
oder
Maison de la Mer, Port Camargue.

Achtung:

Es sind nur Buchungen für die gesamte Periode möglich (keine Sonderwünsche)

Mahlzeiten: Morgen- und Mittagessen

Training: Bootshandling, Bootstrimm, Startübungen,
Übungsregatten.

Segelbedingungen: Meertraining, Windstärke 3 bis 5 Beaufort.

Haftung: Sache der Teilnehmer

Anmeldung: Mit nebenstehenden Talon bis spätestens
25. Januar 2003 (GV)

Infos / Anmeldungen: www.fireball.ch
Francois Schluchter,
Grossholzweg 16
3073 Gümligen
francois.schluchter@bit.admin.ch

Anmeldung für das Meer-Training 2003

Segelnummer: _____

Steuerperson: _____

VorschoterIn: _____

Strasse / Ort: _____

Telefon: _____

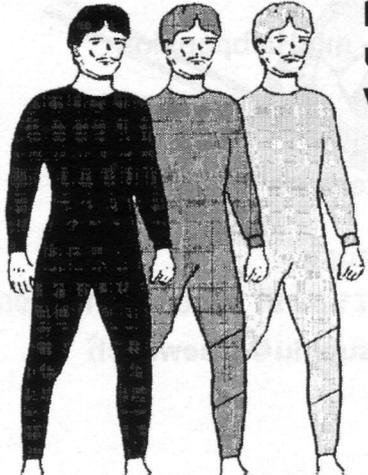
E-Mail: _____

Datum, _____

Unterschrift: _____

Anmeldung senden an: François Schluchter, Grossholzweg 16, 3073 Gümligen
Oder E-Mail an: francois.schluchter@bit.admin.ch





Reparaturen, Verkauf und Modifikation von Wassersportanzügen

- Henry Lloyd
- Helly Hansen
- Musto
- Rukka
- O'Neill
- Wind Ward
- Rip Curl
- Ronny
- Gul
- Aquaman
- Circle One
- Camaro
- Scubapro
- Viking usw.

ESPO
NEOPRETECHNIK

ESPO AG, Neoprentechnik
Schwäbis 12, 3605 Thun

Neoprentechnik ESPO AG Thun, Tel: 033 437 44 35

Ski-Weekend

11./12. Januar 2003

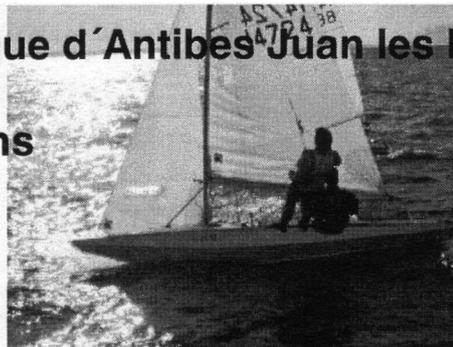
- 
- Wo:** Im Wintersportgebiet Wangs-Pizol
- Übernachtung:** In der Gaffelhütte: ihr müsst mit eurem Gepäck eine kurze Strecke auf den Brettern zurücklegen.
- Kosten:** CHF 60.- mit Halbpension
Ski-Abo: 2-Tage CHF 75.-
- Anmeldungen:** Bis spätestens 31.12.02 an:
Sonja Zaugg
P: 062 871 09 97 G: 062 871 71 90
E-mail: supidu@bluewin.ch

Teilnehmerzahl limitiert, bitte rasch anmelden!

31. Januar - 2. Februar 2003

Club Nautique d'Antibes Juan les Pins Port Gallice Juan les Pins France

Adresse Club:
CN d'Antibes
Quai du Fort Carré
Port Vauban
06600 Antibes



Die Bucht von Juan les Pins ist ein schöner Ort um Regatten zu veranstalten.

Der CN Antibes organisiert seit mehr als 20 Jahren die **SKI VOILE INTERNATIONAL.**

Regattasegeln ist hier auch im Winter möglich, bei guten Wind- und Meerbedingungen.

Übernachtung:

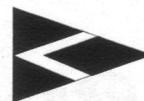
Résidence ORION in Antibes
14, avenue de la Rostagne
06160 Juan les Pins

Tel : ++33 (0) 4 93 67 07 08

Fax : ++33 (0) 4 92 93 70 78

Weitere Infos bei Regattachefin Brigitte Mauchle

<http://www.club-nautique-antibes.com/>



JOLLENREGATTA MAMMERN

Fireball / Contender / 485er

26. / 27. April 2003

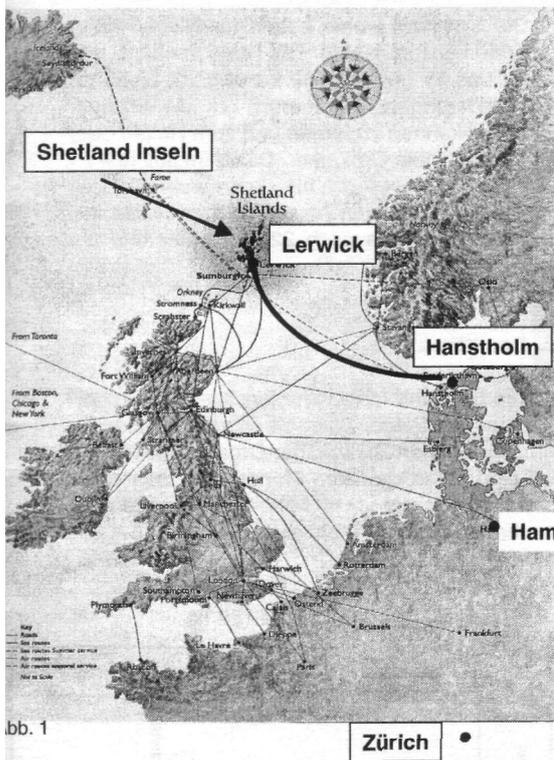
- Klassen** : Fireball, Contender und 485er
- Meldestelle** : Erich Ott
Im Geere 2, 8552 Felben
Telefon G: 01/ 395 16 96
Fax G: 01/ 395 16 17 (Vermerk: Ott)
Telefon Privat bis 19.30 Uhr 052/765 19 75
E-Mail: erich.ott@ebp.ch
- Meldegeld** : Zweimannjollen Fr. 50.-
Einmannjollen Fr. 35.-
- Meldeschluss** : 17. April 2003
Nachmeldung bis 1 Stunde vor 1. Start
- Segelanweisungen** : Ausgabe am Samstag ab 11.30 Uhr
am Landungssteg Mammern
- 1. Start** : Samstag - 26. April 2003 - 14.00 Uhr
Weitere Wettfahrten werden bekanntgegeben
- Regattabahn** : Gemäss Kurskarte in den Segelanweisungen
Wettsegelbestimmungen gemäss IWB / SVM
- Preise** : Punktepreise für die Ränge 1 bis 3
Erinnerungspreis für alle Teilnehmer
- Liegeplätze** : Landungssteg, Seestrasse, Wiese Restaurant Schiff,
Campingplatz Hanhart
- Parkplätze Auto** : Parkplatz Gemeinde und beim Bahnhof
- Rahmenprogramm** : Nachtessen am Samstag
(Das Nachtessen für die Teilnehmer, ist im Meldegeld
inbegriffen)
- Haftung** : Die Seglervereinigung Mammern schliesst jede Haftung
aus.

SVM
Regattaleitung



Wer hat je daran gedacht, am 60. nördlichen Breitengrad Fireball segeln zu gehen? Dort muss es doch a....-kalt sein - und dann ist es noch am Ende der Welt? Was hat diese EM denn zu bieten? Nun, weit ist es schon. Die Kollegen der Shetland Islands Fireball Association locken uns aber mit einem feinen Angebot und günstigen Fährepreisen. Bei genauerem Hinsehen entpuppt sich die Idee als sehr attraktiv!

Wo findet die Meisterschaft statt?



bb. 1

Zürich

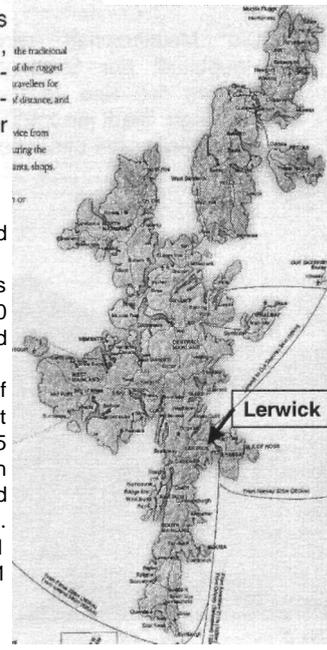


Abb. 2

Die Shetland Inseln bestehen aus über 100 kleineren und grösseren Inseln auf einem Gebiet von 150x75 km nördlich von England auf dem 60. Breitengrad (siehe Abb. 1 und 2).

Eine leicht hügelige, karge, baumlose, jedoch grüne Landschaft mit felsigen Küsten, unterbrochen von weissen Sandstränden, bietet einer riesigen Vielfalt von Vögeln, wie z.B. den 250'000 Papeientauchern (Abb. 3), kleinen und grösseren Säugetieren und Meeresbewohnern einen Lebensraum. Mit einer Gesamtpopulation von 24'000 Einwohnern stellen die Menschen einen

Abb. 3

kleinen Teil der Lebensgemeinschaft dieser Inseln dar, insbesondere verglichen mit den über 330'000 Schafen. Dennoch haben die Menschen, d.h. die Viker, mit ihrer 5'000-jährigen Geschichte, eine lange Tradition auf den Inseln.

Es sprechen noch



faszinierende Ruinen von diesen Zeiten (Abb. 4).

Die Meisterschaft wird in Lerwick, der Hauptstadt der Shetland Inseln, abgehalten. Lerwick ist eine idyllische, um den Hafen angelegte Stadt mit 7'500 Einwohnern. Nur eine halbe Meile vom Landepunkt der Fähre liegt der



Abb. 4

Lerwick Boating Club im „Kleinboothafen“ (Abb. 5).

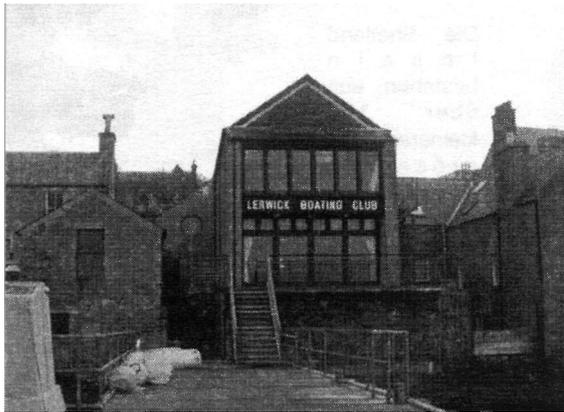


Abb. 5

warme Wasser des Golfstroms beeinflusst. Das hat zur Folge, dass die Wassertemperatur höher ist, als bei der nördlichen Lage zu vermuten wäre (Ewan Stirling, der Organisator der Elvi meint 12-13°C im Juli). Die Monate April bis Juli sind die trockensten Monate und lassen auf viel Sonne hoffen (Abb. 6). Zudem sind die Abende mit der „fast“ Mitternachtssonne sehr lange hell. Die Winde, die wir zu erwarten haben, liegen meistens zwischen 3-4 Bft (Durchschnitt im Juli auf den Fair Isle 11-12 Knoten).

Die Shetland Inseln haben für Nicht-Segler-Ferien viel zu bieten: Die wunderschöne und für uns so ungewohnte Landschaft bietet für Wanderungen; Velotouren, um die Viker Kultur kennen zu lernen und zum Reiten oder Fischen viele Optionen. Da es im Juli fast 24 Stunden Tageslicht hat, kann man die Zeit wirklich ausnutzen (in der zweiten Hälfte Juli geht die Sonne nach 22 Uhr unter und um ca. 4 Uhr wieder auf).

Das Klima?

Die Shetland Inseln werden durch das relativ

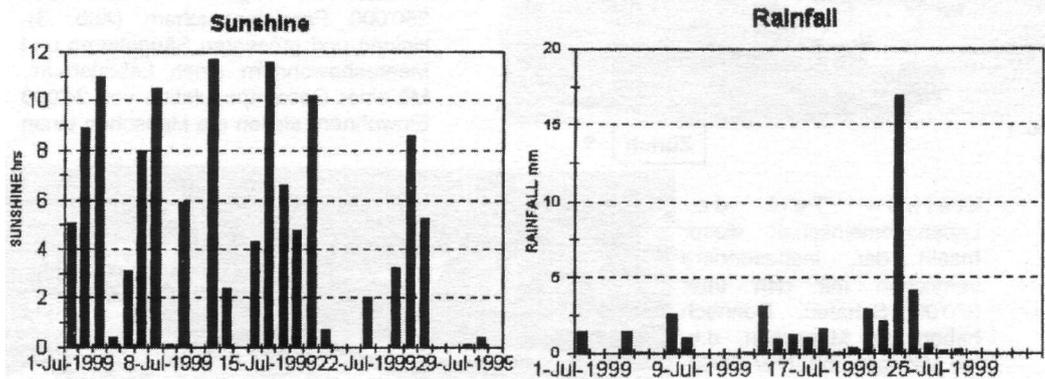


Abb. 6: Grafik der Stunden Sonnenschein und der Millimeter Regen auf den Fair Inseln im Juli

1999. Die Fair Inseln liegen wenig südlich der Shetland Inseln.

Der Zeitplan:

Vor der EM halten die Shetlander ihr Nationale Meisterschaft ab. So sieht der Regattaplan folgendermassen aus:

Shetland Meisterschaft:

Donnerstag, 10. Juli	1. Rennen nicht vor 12:30 Uhr
Freitag, 11. Juli	zweiter Regattatag
Samstag, 12. Juli	freier Tag

Europameisterschaft:

Sonntag, 13. Juli	1. Rennen nicht vor 13:00 Uhr
Montag, 14. Juli	max. 3 Rennen
Dienstag, 15. Juli	max. 3 Rennen
Mittwoch, 16. Juli	Lay day
Donnerstag, 17. Juli	max. 3 Rennen
Freitag, 18. Juli	max. 3 Rennen, Preisverteilung

Es werden nur sporadische Vermessungschecks während der Meisterschaft durchgeführt.

Wie gelangen wir dort hin?

Einerseits mit der Fähre von Aberdeen / Schottland mit 'North Link Ferries'. Das heisst jedoch, dass man durch ganz England hochfahren muss. Andererseits kann man über Dänemark fahren, was meiner Ansicht nach die angenehmere Route ist. 'Smyril Line' bietet eine direkte Fähre von Hanstholm / Dänemark nach Lerwick. Das Boot kann von beiden Orten aus gratis transportiert werden, nur Menschen und Autos bezahlen. Die Shetland Fireballer offerieren, uns an der Fähre abzuholen, wenn wir das Auto in Dänemark stehen lassen wollen. Der Yacht Club liegt 0.5 Meilen weg vom Fährhafen und Lerwick ist sehr klein.

So kann die Reise aussehen:

Zürich - Hanstholm per Auto (ca. 1310 km)	ca. 15 Std.
Hanstholm - Lerwick per Fähre	ca. 24 Std.

Alternativ eine bequemere aber teurere Version:

CH - Hamburg im Autozug (2. Kl.)	11 Std.
Hamburg - Hanstholm per Auto (450 km)	ca. 5 Std.

Ihr müsst also mit 2-3 Tagen Reise rechnen.

Registrierung:	EM	Shetland M.	Beide Events
bis 31. Mai	£ 120	£ 20	£ 130
Nach 1. Juni	£ 170	£ 30	£ 180
Fähre retour:*	Person	Auto (5m x1.9m)	Boot
Hanstholm - Lerwick (Couchette)	£272	£200	gratis
Hanstholm A Lerwick (Kabine mit WC/Dusche)	£503	£200	gratis
Autozug retour:**	Person	Auto	Boot
Lörrach A Hamburg (Couchette)	EUR 139	EUR 229	EUR 154
Unterkunft:	Hotel	Bed&Breakfast	Ferienwohnung / Haus pro Pers.
Pro Person ca.	ab £ 25/Nacht	£ 18-22/Nacht	£ 30-60/Woche

Kosten:

Genauere Fahrzeiten werden noch bekannt gegeben (normalerweise fährt die Fähre nur einmal in der Woche und nicht direkt von Dänemark bis Shetland). Shetland Islands Fireball Association ist am Verhandeln.

** Autozugpreise sind gültig bis 1.4.03. Trailer dürfen nur max. 1.58 m sein, da sie unten im doppelstöckigen Zug gefahren werden. Vans zahlen einen Aufpreis.

Mit der günstigsten Version (d.h. Autofahrt bis Dänemark, dann ohne Auto / Couchette auf der Fähre / Ferienwohnung) muss man also pro Person mit ca. CHF 1'100 rechnen. Mit etwas mehr Komfort (Autozug / Couchette Fähre mit Auto und Bed&Breakfast) wird es auf ca. CHF 2'100 zu stehen kommen. Dabei sind die Benzinkosten und das Essen nicht inbegriffen.

Wenn sich genügend Boote (max. 9) für eine Beteiligung an der EM interessieren, besteht die Möglichkeit, das Stefan Hintermann mit einem 40-Fuss Container die Boote nach Lerwick bringt und ihr per Flugzeug reisen könnt. Wer Interesse hat, melde sich bei Maja (suter@itpa.unibe.ch).

Wie gelangt man zur Information:

Auf der Shetland Islands Fireball Association **Website** (www.fireball-champs2003.co.uk) klickt man auf das Rechteck 'Shetland Isles 2003' und gelangt damit an alle Information betreffend der EM einschliesslich des Anmeldeformulars.

Wenn ihr also über Weihnachten eure Ferienpläne fürs nächste Jahr schmiedet, vergesst den Trip an die EM nicht!

Fireball International / Technische Änderungen

In der Gazette 3/2002 habe ich die vier vorgesehenen technischen Änderungen sowie die Abstimmungsergebnisse vorgestellt. Fireball International hat uns die weltweite Abstimmungsergebnisse kommuniziert. Alle vier Vorschläge wurden angenommen. Drei davon werden der ISAF (November - Meeting) zur Zustimmung unterbreitet:

- Zulassung des elektronischen Kompass (ohne Windangabe)
- Reduzierung des Mast-Top-Gewichtes auf vier kg
- Einsatz von laminierten Segeln

Die Änderung der Farben der Fireball - Flagge ist nicht der Zustimmung der ISAF unterstellt und tritt somit sofort in Kraft.

(Anmerkung der Redaktion: Alle drei Vorschläge wurden am 19.11.02 von der ISAF angenommen und treten ab 1. Januar 03 in Kraft.)

Fireball Commodore, Rear (European) Commodore

Lous Smyth (Commodore) und Fritz Widmer (Rear - Commodore) haben ihre Demissionen per 31.12.2002 eingereicht. Die Landesorganisationen wurden gebeten, Kandidaten für diesen Posten zu präsentieren. Es liegt nun an den lokalen Vereinen (sog. NCA) zwischen folgenden Persönlichkeiten zu wählen:

Fireball Commodore

Penny Gibbs, GBR

Steve Chestney, GBR

Fireball Rear Commodore

Maja Suter, CH

Jean-Francois Nouel, FR

Swiss Fireball hat die beiden Damen für den Job vorgeschlagen. Der Vorstand hat beschlossen, beim Vorschlag zu bleiben und für beide Kandidatinnen zu stimmen.

Swiss Fireball / EM / WM 2005

Fünf Arbeitsgruppen haben sich über die Bereitschaft von fünf Segelclubs informiert. Die Antworten waren alle positiv. Die Verantwortlichen in Biel, Brunnen, Estavayer, Morges und St. Moritz waren alle interessiert, diesen grossen Fireball - Anlass auf die Beine zu stellen. Die fünf Projekte wurde in Bevaix vorgestellt und ausführlich diskutiert. Aus den fünf Projekten wurden die zwei „besten“ für die weitere Bearbeitung selektiert. Nach weiteren Abklärungen und Detailverarbeitungen, wurden die zwei verbleibenden Projekte Morges und St. Moritz, im Vorstand zur Abstimmung gebracht. St. Moritz wurde als Austragungsort der EM/WM 2005 ausgewählt. An diese Stelle gehört nun ein herzlicher Dank an alle Beteiligten, welche weder Mühe, Zeit noch Energie gescheut haben, um ihre Projekte ins bestmögliche Licht zu rücken.

Wie weiter? An der Vorstandssitzung vom 2. November, wurden Kurt Venhoda und Francois Schluchter beauftragt das Projekt weiter zu bearbeiten. Zusammen mit interessierten Fireball-Mitgliedern werden sie das Projekt weiterbearbeiten und die notwendigen Informationen zusammentragen. An der GV am 23.1.2003 wird der Vorstand das Projekt in seiner gegenwärtigen Form (inkl. Vorbereitungsbudget) präsentieren. Die Generalversammlung wird über das Projekt endgültig bestimmen. Swiss Fireball hat in der Zwischenzeit Fireball International einen Vorschlag (Swiss Proposal for International Fireball World and European Championships 2005) für die Durchführung von der EM/WM 2005 in St. Moritz unterbreitet.

Die Liste der durchzuführenden Tätigkeiten wird nun vom Vorstand zusammengestellt und als Raster für Definition der OK-Jobs dienen. An der GV werden sich (hoffentlich) die Freiwilligen darum reissen, um einen der begehrten Posten im OK übernehmen zu können (Vor Anmeldungen können bereits bei mir abgegeben werden).

Impressions de Slovenie oder Kostenlose Entsorgung und gute Tat zugleich!

Izola ist eine reizende kleine Stadt mit viel Charme und einer grossartigen Atmosphäre. Unsere slowenischen Freunde bemühen sich sehr, unseren Aufenthalt zu verschönern. Als Fireball-

Segler nimmt man gerne den langen Weg im Kauf und kommt immer wieder aufgestellt zurück. Die Infrastruktur ist für unsere Verhältnisse zwar (noch) unmöglich - für die EM 2004 sind ehrgeizige Baupläne vorhanden. Das Clublokal entspricht einer Doppelgarage, die schwimmende Rampe sorgt für Aktion vor und nach den Rennen und der zentrale Parkplatz dient gleichzeitig als Dinghy - Park und Umkleideraum.

Wir waren während unseres Aufenthaltes überrascht, ein sonderbares Boot auf dem Parkplatz zu sehen: Ein Laser mit Wanten, fixem Mast und Trapezhacken. Erst am letzten Tag sahen wir, dass das Boot von drei Kindern (10-12 jährig) gesegelt wurde. Yuri, der Regattacheef und Clubtechniker, erklärte mir, dass das Boot dem Club gehöre, und es sehr begehrt sei. Es sei das einzige zueihändige Boot, dass den Jugendlichen zur Verfügung gestellt werden konnte.

Ich erinnerte mich dann an die vielen Leichen, welche in Schweizer Jollenhäfen still und leise vor sich hin verrotten: Holzboote, die lange nicht mehr gepflegt wurden und daher weder segelbar noch verkaufbar sind. Ich fragte Yuri, ob er eventuell Interesse hätte, solche Boote abzuholen und zu restaurieren. Er war von der Idee hell begeistert. Ich versprach ihm dann, dass ich sie in der Schweiz publizieren würde.

Yuri ist bereit, mit einem Dreifach -Trailer in die Schweiz zu kommen und die Boote abzuholen. Sie werden restauriert und anschliessend im Club Jugendlichen zur Verfügung gestellt. Wer also ein Boot kostenlos zu entsorgen hat, kann es Ruedi Moser oder Frangois Schluchter melden.

Schiffsladen
Lager
Werft



Telefon 052 761 28 55
Fax 052 761 34 00
www.schiffsladen-steckborn.ch

*der ideale Stiefel
für Cat- und
Jollensegler*

- sehr strapazierfähig
- ausgezeichnete Kälteschutz dank Neopren
- mit verstärktem Rist
- Antirutschprofil

BORA

AIGLE



SUPI-CHISCHTLI
FAN-CLUB



Swiss Fireball

Generalversammlung
25. Januar 2003

ne
G
e
t
o
t

Speisen

Schweins-Filet im Teig und verschiedene Salate	Portion	Fr. 20.00
Vegi-Menu: verschiedene Salate		Fr. 10.00
Verschiedene Kuchen	Stück	Fr. 1.50-3.

Getränke

Rotwein	0.50 lt.	Fr. 10.00
Weisswein	0.50 lt.	Fr. 10.00
Rose	0.50 lt.	Fr. 10.00
Feldschlösschen	0.50 lt.	Fr. 2.50
Feldschlösschen	0.33 lt.	Fr. 2.00
Schlossgold	0.33 lt.	Fr. 2.00
div. Mineralwasser	1.00 lt.	Fr. 3.00
div. Mineralwasser	0.30 lt.	Fr. 1.00
Kaffee creme		Fr. 1.00
Kaffee mit		Fr. 2.50
Tee diverse		Fr. 1.00

zu
m
W
o
h
l

der Fan-Club wünscht eine erfolgreiche Versammlung

Einladung zur Generalversammlung 2003

Datum: 25.01.2003
 Ort: Waldhütte Gipf-Oberfrick
 Beginn: 17.00 Uhr

Traktanden.

1. Begrüssung
2. Wahl der Stimmezähler
3. Protokoll der GV 2002 (siehe Gazette 1/02)
4. Regattawesen
5. Mitteilungen des Vorstandes
6. Bericht Fireball International
7. Kasse
8. Swiss Cup 2002 mit Preisverteilung
9. Wahlen
10. Mitgliederanträge
11. Ehrungen
12. Verschiedenes

Anträge: schriftlich bis 31.12.2002 an Francois Schluchter

Anschliessendes Nachtessen:

Dieses Jahr hat der Supi-Chistli Fanclub wieder angeboten, für uns ein „Catering“ zu organisieren und uns zu bewirten. Ihr müsst also nichts mitbringen, euch aber rechtzeitig mit dem untenstehenden Talon anmelden. Ein herzliches Dankeschön im Voraus!

X.....*

Anmeldung

- GV mit Essen (20.-)
- GV mit Vegi-Menu (10.-)
- GV ohne Essen
- Taxi: Bahnhof Frick-Waldhütte
- Komme nicht zur GV

Bitte ankreuzen und bis 15. Januar 2003 an Francois Schluchter schicken (siehe Seite 1).

Name/Vorname _____ Anzahl Personen _____

So findet ihr die GV - Waldhütte, eine Wegbeschreibung:

Ausfahrt A3 - Frick > rechts zum Saurierkreisel > links Richtung Frick > Mitte Dorf beim expert-Venhoda links nach Gipf-Oberfrick > 1.2Km geradeaus = jetzt bist du hier



Ab hier bis zur Waldhütte (ca. 2Km) ist der Weg mit Fireball-Fähnli gekennzeichnet.

Bei Schwierigkeiten Tel. 079 364 16 42



Gute Fahrt!

TAKE OFF WITH A WINDER FIREBALL

**Built With Care By Fireball Sailors
Engineered To Aerospace Standards
For Unbeatable Results**

Worlds: 87, 94, 95, 96, 97, 98, 00, 01, 02
Europeans: 87, 88, 89, 90, 91, 93, 94, 95, 96, 97, 98, 99, 00, 01

Contact:

WINDER BOATS

Clyde Street, Bingley, W, Yorks, U.K. BD 162NT

Phone: 0044 127 456 81 87

Fax: 0044 127 456 60 34

e-mail: guy@winderboats.freemove.co.uk

Auf den Seiten 18 bis 20 findet ihr die Ranglisten aus Gazette 3/02, welche leider nicht lesbar waren. Die Redaktion bittet um Entschuldigung!

Oberhofen, 29. / 30. Juni 2002												
Pos.	Boot	Steuermann	Vorschoter	Club	R 1	R 2	R 3	R 4	R 5	R 6	R 7	Total
1	SUI 14540	Erich Moser	Ruedi Moser	SCOW	1	2	3	2	4	1	1	10
2	SUI 14724	Adrian Huber	Brigitte Mauchle	YCRo	5	4	4	3	1	2	4	18
3	SUI 14495	Regula Baumgartner	Stefan Schärer	SCM	4	3	7	5	3	4	2	21
4	SUI 14539	Markus Hofstetter	Nelly Krieg	SMCWG	2	6	1	7	5	3	DNF	24
5	SUI 14718	Kurt Venhoda	Sonja Zaugg	SCOW	3	5	12	1	7	6	3	25
6	SUI 14726	Kurt Liechti	Michael Mauchle	SCH	7	1	2	8	6	7	5	28
7	SUI 14739	Theo Ganz	Barbara Carmody	YCB	9	8	5	4	2	5	8	32
8	SUI 14055	Donat Hofer	Silvan Hofer	YCB	8	DNF	10	10	8	10	7	53
9	SUI 14604	Thomas Gautschi	Trudi Gautschi	YCB	14	7	11	9	10	11	10	58
10	SUI 14657	Claudia Streuli	Beat Stocker	YCZ	15	14	6	6	16	12	9	62
11	SUI 14760	Werner Aebi	Ursula Aebi	YCB	10	15	9	DNS	9	9	14	66
12	SUI 14542	Michi Osann	Michi Ruchstein	YCAU	6	13	16	13	11	14	12	69
13	SUI 14147	Thomas Bossard	Gabriela Ernst	SCH	12	9	13	15	12	8	DNF	69
14	SUI 14752	Maja Suter	Olivier Klaus	YCB	13	11	8	12	13	13	13	70
15	SUI 14147	Lucien Preuss	Lindy Preuss	SVT	11	10	14	11	15	15	11	72
16	SUI 14234	Sven Gindraux	Daniel Gindraux	CVB	16	12	15	14	14	16	6	77
17	SUI 14149	Hansueli Bacher	Mirj. Hollenwäger	SCW	DNF	DNS	DNS	DNS	DNS	DNS	DNS	108

SM / Grand National Maccagno, 23. - 26. August 2002												
R	Boot	Helm	Crew	Club	1	2	3	4	5	6	7	Total
1	SUI 14799	Erich Moser	Ruedi Moser	SCO	1	6	<u>12</u>	1	8	1	7	24
2	SUI 14724	Adrian Huber	Brigitte Mauchle	YCRo	2	4	1	4	4	<u>9</u>	9	24
3	GBR 14682	Donald Smith	Margaret Ponsoney		<u>17</u>	5	8	15	2	7	3	40
4	CZE 14794	Petr Sklenar'	Jan Stantejsky		10	3	6	3	13	8	<u>OCS</u>	43
5	CZE 14696	Jaroslav Verner	Pavel Winkler		7	7	<u>17</u>	5	10	6	8	43
6	CZE 14712	Tomas Musil	Jan Davek		<u>25</u>	17	11	16	1	2	1	48
7	GER 14508	Jörg Nolle	Roger Leemann	ASC	15	1	25	9	<u>DSQ</u>	4	2	56
8	CZE 14552	John Thorman	Roman Rocek	YCZ	8	2	5	22	12	<u>DNS</u>	11	60
9	ITA 14715	Paolo Brescia	Ariberto Strobino		6	8	4	<u>DNF</u>	15	16	14	63
10	IRL 14660	Mc Carthy	Phil Mc Cusker		12	11	14	<u>DNF</u>	3	11	13	64

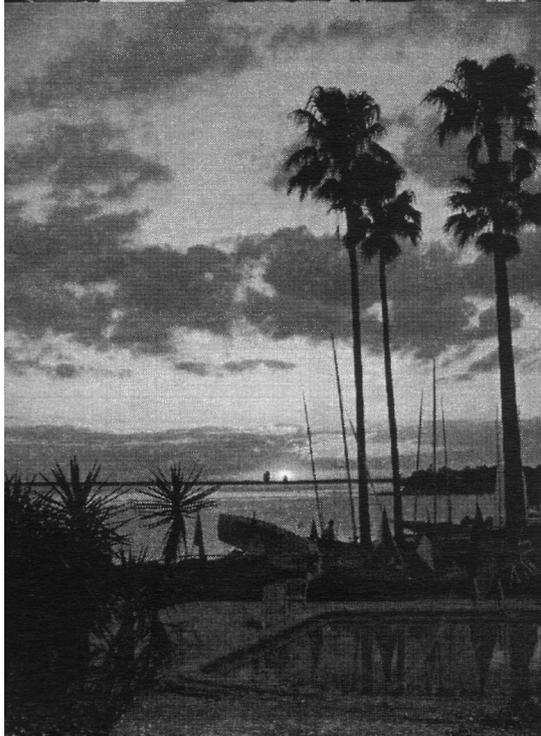
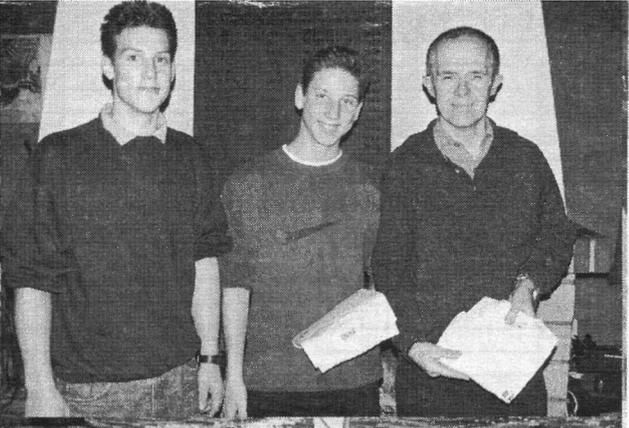
EM Maccagno, 28. - 31. August 2002														
Ra	Boot	Helm	Crew	Club	1	2	3	4	5	6	7	8	9	Total
1	SUI 14799	Erich Moser	Ruedi Moser	SCO	1	<u>20</u>	1	2	1	1	7	3	<u>14</u>	17
2	CZE 14712	Tomas Musil	Jan Davek		10	3	3	<u>OCS</u>	2	2	<u>41</u>	4	6	30
3	FRA 14693	Franck Juin	Pierre Perdon		4	4	4	2	<u>13</u>	5	<u>45</u>	9	10	38
4	ITA 14715	Paolo Brescia	Ariberto Strobino		3	8	13	4	10	10	5	<u>24</u>	<u>32</u>	53
5	CZE 14552	John Thorman	Roman Rocek	YCZ	<u>24</u>	6	10	9	7	4	11	6	<u>25</u>	53
6	CZE 14794	Petr Sklenar'	Jan Stantejsky		<u>16</u>	12	2	6	9	9	<u>18</u>	5	11	54
7	GBR 14395	Brydon Leask	Ewan Stirling		11	5	15	5	4	7	<u>20</u>	11	<u>20</u>	58
8	SUI 14718	Kurt Venhoda	Sonja Zaugg	SCO	17	<u>31</u>	8	10	<u>27</u>	3	16	16	2	72
9	SUI 14540	Claude Mermod	Andrew Lister	RCO	7	9	<u>DSQ</u>	13	15	<u>23</u>	9	7	3	73
10	SUI 14539	Mark. Hofstetter	Nelly Krieg	SMCG	<u>21</u>	11	17	21	<u>28</u>	6	10	1	8	74

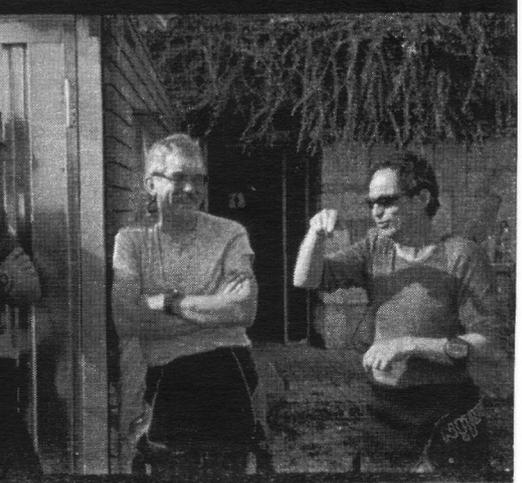
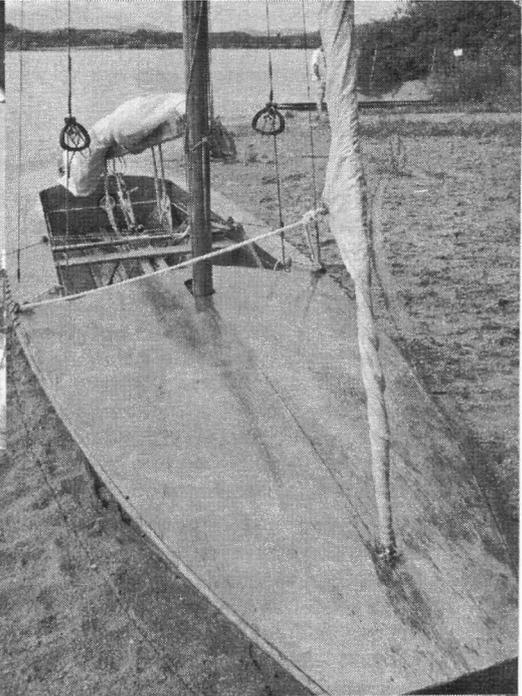
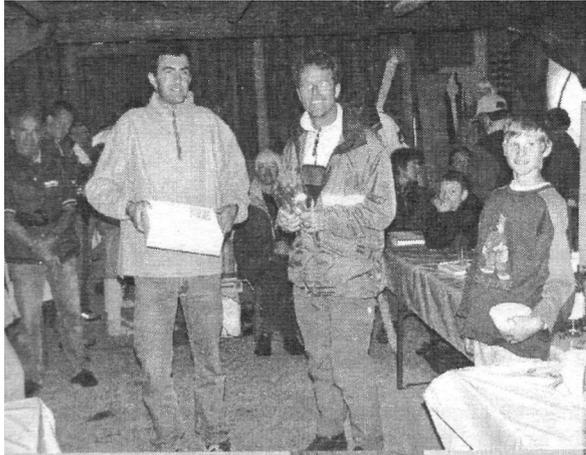
Davos, 13. / 14. Juli 2002									
Rang	Boot	Helm	Crew	Club	1	2	3	4	Total
1	SUI 14718	Kurt Venhoda	Sonja Zaugg	SCOW	3	1	4	1	5
2	SUI 14724	Adrian Huber	Brigitte Mauchle	YCRo	2	4	1	2	5
3	SUI 14540	Erich Moser	Ruedi Moser	SCOW	1	3	2	3	6
4	SUI 14657	Claudia Streuli	Beat Stocker	YCZ	5	2	5	6	12
5	SUI 14604	Trudi Gautschi	Thomas Gautschi	YCB	6	5	3	4	12
6	SUI 14542	Michi Osann	Michi Ruchstein	YCAU	4	8	6	8	18
7	Z 12152	Christina Härdi	Urs Härdi	DSSC	7	7	7	7	21
8	SUI 14491	Francesco Camusso	Carlo Giovanolli	DSSC	10	9	dnf	5	24
9	SUI 14594	Richard Scheller	Linus Eberle	SCH	8	6	dnf	10	24
10	SUI 14602	Fritz Widmer	Ernst Zollinger	SVK	9	10	8	9	26

Alpnachersee, 10. / 11. August 2002										
R.	Boot	Helm	Crew	Club	1	2	3	4	5	Total
1	SUI 14724	Adrian Huber	Brigitte Mauchle	YCRo	2	1	3	1	6	7
2	SUI 14540	Erich Moser	Ruedi Moser	SCOW	3	2	1	2	2	7
3	SUI 14726	Kurt Liechti	Michael Mauchle	SCH	1	10	2	8	1	12
4	GER 14508	Jörg Nolle	Roger Leemann	SVD	4	5	5	4	5	18
5	SUI 14760	Werner Aebi	Ursula Aebi	YCB	5	8	6	6	3	20
6	SUI 14739	Theo Ganz	Barb. Carmody	YCB	9	6	8	3	4	21
7	SUI 14718	Kurt Venhoda	Sonja Zaugg	SCOW	6	3	4	9	9	22
8	SUI 14657	Claudia Streuli	Beat Stocker	YCZ	12	4	10	12	8	34
9	SUI 14604	Thomas Gautschi	Trudi Gautschi	YCB	14	11	9	7	7	34
10	SUI 13295	Stef. Hintermann	Stefan Züst	SCH	11	12	7	5	12	35

Januar		Februar		März		April		Mai		Juni	
Sa	4	Sa	1 F Antibes Voile	Sa	1	Sa	5 Anreisetag	Sa	3 Training Biel		
So	5	So	2 F Antibes Voile	So	2	So	6 Train. Port Cam.	So	4 Training Biel	So	1 NED Muiderzand
Mo	6	Mo	3	Mo	3	Mo	7 Train. Port Cam.	Mo	5	Mo	2
Di	7	Di	4	Di	4	Di	8 Train. Port Cam.	Di	6	Di	3
Mi	8	Mi	5	Mi	5	Mi	9 Train. Port Cam.	Mi	7	Mi	4
Do	9	Do	6	Do	6	Do	10 Train. Port Cam.	Do	8	Do	5
Fr	10	Fr	7	Fr	7	Fr	11 Train. Port Cam.	Fr	9	Fr	6
Sa	11 Skiweekend sf	Sa	8	Sa	8	Sa	12 Anreisetag	Sa	10 Estavayer J	Sa	7 FRA La Rochelle
So	12 Skiweekend sf	So	9	So	9	So	13 Train. Giens.	So	11 Estavayer J	So	8 FRA La Rochelle
Mo	13	Mo	10	Mo	10	Mo	14 Train. Giens.	Mo	12	Mo	9 FRA La Rochelle
Di	14	Di	11	Di	11	Di	15 Train. Giens.	Di	13	Di	10
Mi	15	Mi	12	Mi	12	Mi	16 Train. Giens.	Mi	14	Mi	11
Do	16	Do	13	Do	13	Do	17 Train. Giens.	Do	15	Do	12
Fr	17	Fr	14	Fr	14	Fr	18 Train. Giens.	Fr	16	Fr	13
Sa	18	Sa	15	Sa	15	Sa	19 Abreisetag	Sa	17	Sa	14 Walensee J
So	19	So	16	So	16	So	20	So	18	So	15 Walensee J
Mo	20	Mo	17 Int. Week Kenya	Mo	17	Mo	21	Mo	19	Mo	16
Di	21	Di	18 Int. Week Kenya	Di	18	Di	22	Di	20	Di	17
Mi	22	Mi	19 Int. Week Kenya	Mi	19	Mi	23	Mi	21	Mi	18
Do	23	Do	20 Int. Week Kenya	Do	20	Do	24	Do	22	Do	19
Fr	24	Fr	21	Fr	21	Fr	25	Fr	23	Fr	20
Sa	25 GV sf	Sa	22 WM Kenya	Sa	22	Sa	26 Mammern J	Sa	24 Hallwilersee J	Sa	21
So	26	So	23 WM Kenya	So	23	So	27 Mammern J	So	25 Hallwilersee J	So	22
Mo	27	Mo	24 WM Kenya	Mo	24	Mo	28	Mo	26	Mo	23
Di	28	Di	25 WM Kenya	Di	25	Di	29	Di	27	Di	24
Mi	29	Mi	26 WM Kenya	Mi	26	Mi	30	Mi	28	Mi	25
Do	30	Do	27 WM Kenya	Do	27			Do	29 NED Muiderz.	Do	26
Fr	31 Antibes Voile	Fr	28 WM Kenya	Fr	28			Fr	30 NED Muiderz.	Fr	27
				Sa	29			Sa	31 NED Muiderz.	Sa	28
				So	30					So	29

Juli		August		September		Oktober		November		Dezember	
Sa	5	Sa	2 Thunersee J	Sa	6	Sa	4	Sa	1 Thalwil J prov.	Sa	6
So	6	So	3 Thunersee J	So	7	So	5	So	2 Thalwil J prov.	So	7
Mo	7	Mo	4	Mo	8	Mo	6	Mo	3	Mo	8
Di	8	Di	5	Di	9	Di	7	Di	4	Di	9
Mi	9	Mi	6	Mi	10	Mi	8	Mi	5	Mi	10
Do	10	Do	7	Do	11	Do	9	Do	6	Do	11
Fr	11	Fr	8	Fr	12	Fr	10	Fr	7	Fr	12
Sa	12 EM Shetlands	Sa	9	Sa	13 Maccagno J	Sa	11	Sa	8	Sa	13
So	13 EM Shetlands	So	10	So	14 Maccagno J	So	12	So	9	So	14
Mo	14 EM Shetlands	Mo	11	Mo	15	Mo	13	Mo	10	Mo	15
Di	15 EM Shetlands	Di	12	Di	16	Di	14	Di	11	Di	16
Mi	16 EM Shetlands	Mi	13	Mi	17	Mi	15	Mi	12	Mi	17
Do	17 EM Shetlands	Do	14	Do	18	Do	16	Do	13	Do	18
Fr	18 EM Shetlands	Fr	15	Fr	19	Fr	17 SLO Izola	Fr	14	Fr	19
Sa	19 EM Shetlands	Sa	16 Alpachersee J	Sa	20	Sa	18 SLO Izola	Sa	15	Sa	20
So	20	So	17 Alpachersee J	So	21	So	19 SLO Izola	So	16	So	21
Mo	21	Mo	18	Mo	22	Mo	20	Mo	17	Mo	22
Di	22	Di	19	Di	23	Di	21	Di	18	Di	23
Mi	23	Mi	20	Mi	24	Mi	22	Mi	19	Mi	24
Do	24	Do	21	Do	25 SM Biel J	Do	23	Do	20	Do	25
Fr	25	Fr	22	Fr	26 SM Biel J	Fr	24	Fr	21	Fr	26
Sa	26	Sa	23	Sa	27 SM Biel J	Sa	25	Sa	22	Sa	27
So	27	So	24	So	28 SM Biel J	So	26	So	23	So	28 AUS Nat. Adel.
Mo	28	Mo	25	Mo	29	Mo	27	Mo	24	Mo	29 AUS Nat. Adel.
Di	29	Di	26	Di	30	Di	28	Di	25	Di	30 AUS Nat. Adel.
Mi	30	Mi	27			Mi	29	Mi	26	Mi	31 AUS Nat. Adel.
Do	31	Do	28			Do	30	Do	27		
		Fr	29			Fr	31	Fr	28		
		Sa	30 ???					Sa	29 Eiserne Konstanz		
		So	31 ???					So	30		





Gerade mal 12 Boote fanden den Weg in den Hafen von Bevaix. Einmal mehr verhiess die Wetterprognose nichts Gutes: Kalt und Regen war angesagt. Sollte dies der Grund sein für die wenig zahlreich erschienenen Segler, oder haben sich die anderen schlicht und einfach auf dem etwas komplizierten Anfahrtsweg verfahren? Dafür konnten wir wieder einmal ein paar Duvoisins begrüßen: Christophe half als Chauffeur für den Präsi aus und Frederic musste mit Laurent das neue Boot austesten, welches übrigens erst am Vorabend um 2 Uhr "fertig" geworden war.

Einmal mehr wurde die Wetterprognose (zunächst) Lügen gestraft. Zum Aufstellen der Böötli war's warm und sonnig und auf dem See gabs eine leichte einschlafende B(r)ise.

Die Wettfahrtleitung entschied, zunächst an Land zu bleiben, da der Wind ständig wechselte und einen Kurs auszulegen unmöglich war.

So zog Francois die Präsentation der möglichen WM Orte für 2005 vor. Während die einen noch am Basteln waren, versammelten sich andere im Clubhaus und lauschten der Vorstellung der 5 Kandidaten.

Bei der folgenden zum Teil heftigen Diskussion ging beinahe unter, dass es in Strömen zu regnen begann. Zum Glück waren wir nicht am Segeln...

Jedenfalls kristallisierten sich schnell 2 Favoriten heraus: Morges und Silvaplana.

Um 16 Uhr schoss die Wettfahrtleitung ab, was die einen dazu nutzten im benachbarten Restaurant weiter zu diskutieren. Andere besuchten an der Expo das intelligente Zimmer, das zwar nicht gar so intelligent gewesen sei, dafür aber immerhin für ein anderthalbstündiges Anstehen sorgte.

Um Sieben gabs zunächst einen Apero (schliesslich liegt Bevaix in der Romandie) und dann ein gutes Fondue Vigneronne. Hier taten sich vorallem Zadi und Öfeli in uneigennützigster Art und Weise hervor, indem sie dafür sorgten, dass es nahezu keine Resten gab. Die an- oder abschliessende Cremeschnitte war auch nicht zu verachten...

Sonntag Morgen war das Wetter wie prognostiziert: trüb und regnerisch. Dafür hatte es aber auch Wind und wir konnten segeln!

Im ersten Lauf erwies sich bald die linke Seite als bevorteilt. Kuk und Sonja erwischten es zunächst am besten, fuhren aber deutlich über den Anlieger zur Luvboje. Da Hessen sich Mosers nicht zweimal bitten, rundeten die Boje knapp als Erste und Hessen nach umkämpftem Vorwinder bis ins Ziel nichts mehr anbrennen. Dritte waren Duvoisin/Grob.

Der zweite Lauf wurde wiederum zur Beute der Mosers, diesmal hart bedrängt von Ganz/Carmody gefolgt von Kuk und Sonja.

Zum dritten Lauf war die Startlinie an der Boje stark bevorteilt, was prompt zu einem Massenfrühstart führte. Nach einer ersten Korrektur war die Linie noch schiefer und dementsprechend wurde auch gestartet. Give them another Chance!

Verzweifelt wurde die Linie nochmals korrigiert (auf der falschen Seite...) und die schwarze Flagge gehisst. Diesmal "klappte" der Start und Baumgartner / Schärer übernahmen die Führung. Auf der zweiten Kreuz gab es mehrere Führungswechsel- ein interessanter Dreikampf zwischen Mosers, Kuk/Sonja und Regula/Stefan. Am Ende hatten Kuk und Sonja die Nase vorn, vor Regula/Stefan und den Mosers.

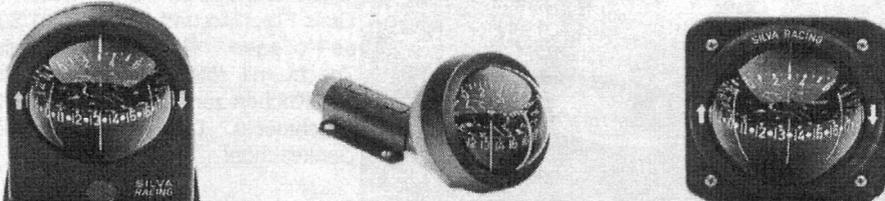
Erkenntnis des Tages: Mit schwarzer Flagge kann man auch mit der unmöglichsten Linie einen Start durchkriegen.

Alles in allem ein gutes Wochenende, obwohl nur ein Tag gesegelt wurde. Ein gastlicher Club, gute Atmosphäre, wir werden sicher wieder in Bevaix auftauchen.

SUI 14799, Erich

Bevaix / Neuenburgersee 2002								
R.n	Boot	Helm	Crew	Club	R1	R2	R3	Tot.I
1	SUI 14799	Erich Moser	Ruedi Moser	SCOW	1	1	3	5
2	SUI 14718	Kurt Venhoda	Sonja Zaugg	SCOW	2	3	1	6
3	SUI 14739	Theo Ganz	Barbara Carmody	YCB	4	2	4	10
4	SUI 14495	Regula Baumgartner	Stefan Schärer	SCM	5	5	2	12
5	SUI 14802	Frédéric Duvoisin	Laurent Grob	CVN	3	6	5	14
6	GER 14508	Jörg Nolle	Roger Leemann	SVD	6	4	7	17
7	SUI 14724	Adrian Huber	Brigitte Mauchle	YCRo	8	7	6	21
8	SUI 14752	Christophe Duvoisin	François Schluchter	YCB	7	9	10	26
9	SUI 14776	Lucien Preuss	Lindy Preuss	SVT	9	10	8	27
10	SUI 13295	Stefan Hintermann	Stefan Züst	SCH	10	8	9	27
11	SUI 14149	Hansueli Bacher	Mirjam Hollenwäger	SCW	12	11	11	34
12	SUI 14604	Thomas Gautschi	Trudi Gautschi	YCB	11	DNS	DNS	37

SILVA MARINE



SILVA MODELLE 103 R - 73R - 103 P

Die weltberühmten Rennkompassse von SILVA.

Viele Weltmeisterschaften wurden mit den Rennkompassen von SILVA gewonnen. SILVA's einmalige Taktikskala ist eine unschätzbare Hilfe beim Regattasegeln. Mit SILVA's Rennkompassen ist der schnellste Weg zur Wendemarke vorgegeben. Die einfach aufgebaute Taktikskala gibt Ihnen blitzschnell Bescheid, wann Sie wenden müssen. Wenden Sie mit SILVA - dann können Sie dem Schicksal entgehen, geschlagen zu werden.

Verlangen Sie kostenlos unseren 270-seitigen Zubehörcatalog

YC Nautica-Sport Bern AG
Moserstrasse 2 3014 Bern Tel. 031/331 92 41 FAX 031/331 93 78
Postadresse: Postfach CH-3000 Bern 25 Schweiz

Es ist ungefähr 11 Uhr, als wir Biel Richtung Twann verlassen. Die markanten Expo Türme ragen in den blauen Himmel. - Bald werden sie nicht mehr da sein, schade, dass die Expo schon vorbei ist. Sie hat uns wirklich eine kreative und lebendige Schweiz gezeigt. - Der Rauch, der den Kamin der Kerichtverbrennungsanlage verlässt, biegt fast rechtwinklig gegen Westen ab. Die Bise verursacht feine Wellen auf der Seeoberfläche. Juhuii, es hat ca. 2-3 Beaufort Wind, 's wird eine feine Regatta werden mit Sonne und leichtem Wind.

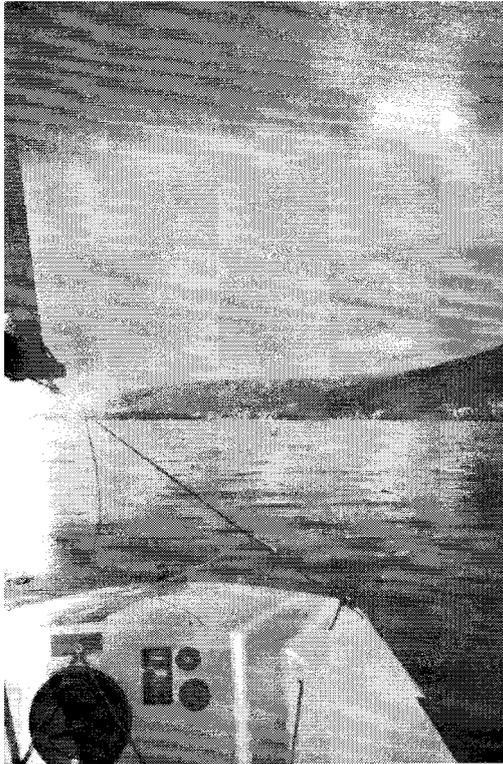


Doch während wir die Boote aufriggen, lässt die Bise mehr und mehr nach. Als wir um 14 Uhr zum Auslaufen angehalten werden, gleicht die Seeoberfläche schon beinahe einem Spiegel. Nur oben in Biel scheint noch ein wenig Bise übriggeblieben zu sein. So können wir nach ca. einer Stunde Warten auf dem Wasser noch bis 16 Uhr am Ufer verbleiben, bevor die Regatta für heute abgeblasen wird.

Doch was auf dem Wasser nicht geklappt hat, wird am Lande perfekt. Zur Verlosung von Adi (wiederum schöne Preise) gibt's frischen weissen Suser von Vingelz, dem Nachbardorf. Dann bereiten uns im neurenovierten Clubhaus Werner und Ursi zusammen mit ihrem Team, Werners Schwester Eva, Ursis Freundin und Pitsch, dem Surprise-Kollegen, ein super Spaghettiznacht mit roter und weisser Sauce und Kuchen zum Dessert, 's hat riesig geschmeckt. Dem Team ein grosses Dankeschön!

Für einige ist dann jedoch der Abend noch nicht zu Ende. An der Expo geben die „Sens unique“ ein Konzert! Also dann auf und davon! Die Hofer- und Moser-Brüder, Theo und Barbara sowie Hansueli verschwinden an die Expo. Und wie wir gehört haben, hät's g'fägt!

Sonntag, 9:30 Uhr bereit zum Auslaufen. Das Wetter hat umgeschlagen, die Temperatur ist gesunken (auf ca. 10°C) und der Westwind dreht auf. Viele Trockenanzüge werden montiert und auf geht's. Schon vor dem ersten Start kämpfen einige Teams mit den Gewalten und müssen ihren Fireball wieder aufrichten. Hanspeter und Danielle, die ihre erste Regatta segeln, kehren nach 4x Kentern erschöpft in den Hafen zurück, 's war mit 5 Beaufort etwas viel Wind fürs erste Mal. Hansueli und Eva hin-

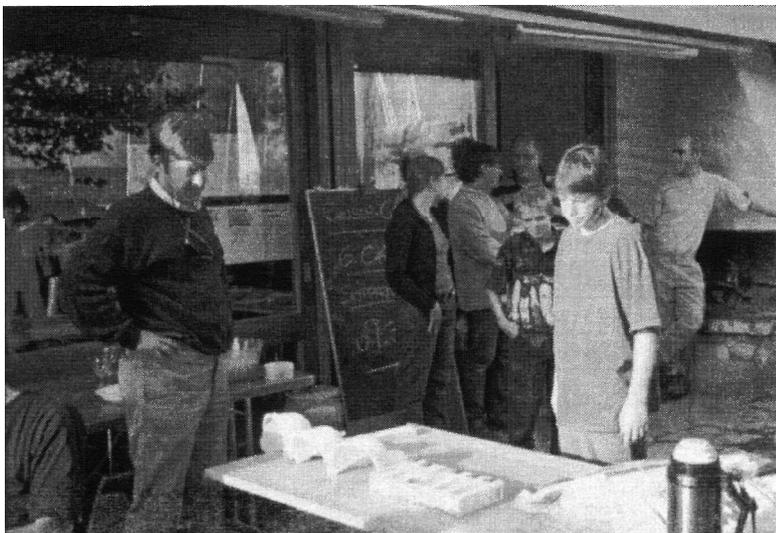


gegen kommen nach einer ersten Kenterung vor dem Start richtig in Schwung und segeln zwei volle Läufe. Wir hingegen haben Pech. Kurz nach dem 4-Minuten - Schuss vor dem ersten Start - wir fahren halb am Wind hinter der Startlinie - ein Knall und die steuerbordseitige Wante bricht genau an der Saling. Nach dem ersten Staunen eine Wende und zurück geht's in den Hafen. Wir hatten Glück, kein Schaden an Boot oder Mast, aber aus war's mit Segeln, jetzt, wo der Wind soo schön blies!

[Der ausgelegte Bananenkurs lässt bei den herrschenden Windbedingungen einigen taktischen Spielraum für spannende Rennen mit häufigen Positionswechseln. Den ersten Lauf gewinnt überraschenderweise das neu zusammengestellte Team Christophe Duvoisin und Laurent Grob vor den bewährten Moser/Moser und Ganz/Carmody. Im zweiten Lauf zeigen die Heimteams, dass sie das Revier besser kennen und während der ersten Kreuz auf der linken Seite einen guten Vorsprung

herausholen können. Mit ca. 200 m Vorsprung runden Theo und Barbara die Tonne, gefolgt von Aebis und Thomas, der zum ersten Mal seinen Sohn am Draht hat. Das Joy - Team kann seinen Vorsprung bis ins Ziel vor Mosers wahren und bringt einen Laufsieg heim, während Grob/Duvoisin dritte werden.

Da Ruedi Gautschi nach zwei Läufen müde ist, erhielt ich doch noch die Möglichkeit zu segeln und durfte mit Thomas zwei Läufe fahren. Zwar verpassten wir den Start des dritten Laufes und kreuzten die Startlinie knapp vor den Moths. Dennoch hat's Spass gemacht und ich habe wieder was gelernt. Dank an Thomas! In diesem Lauf verschiebt sich die Reihenfolge der Sieger leicht, Grob/Duvoisin fahren ihren zweiten Laufsieg mit Moser/Moser als zweite und Ganz/Carmody auf dem dritten Rang. Zum vierten Lauf starten dann nur noch sechs Teams. Hat der Wind die Energie der restlichen Teams aufgebraucht? Nun fahren Mosers ihren Laufsieg, gefolgt von Grob/Duvoisin und Huber/Mauchle.



An Land hat Pitsch mit dem Chemineefeuer das Clubhaus wunderschön gewärmt und erwartet uns mit allerlei gutem Essen und Trinken. Die Preisverteilung ehrt dann Grob/Duvoisin zum 1. Rang, Moser/Moser zum 2. und Ganz/Carmody zum 3. Rang. Gratulation an Christophe und Laurent, die als nicht eingespieltes Team eine Superleistung gezeigt haben!

Trotz schlechtem Wetter hat uns dieser Sonntag viele schöne Segelstunden mit interessanten Läufen gebracht. Schade, dass nicht mehr Fireballs dabei waren.

Maja, SUI 14752



Sausercup / Bielersee 2002									
Rang	Boot	Helm	Crew	Club	R1	R2	R3	R4	Total
1	SUI 14802	Christophe Duvoisin	Laurent Grob	CVN	1	3	1	2	4
2	SUI 14799	Erich Moser	Ruedi Moser	SCOW	2	2	2	1	5
3	SUI 14739	Theo Ganz	Barbara Carmody	YCB	3	1	3	4	7
4	SUI 14724	Adrian Huber	Brigitte Mauchle	YCR	10	4	4	3	11
5	SUI 14055	Donat Hofer	Silvan Hofer	YCB	4	5	5	5	14
6	SUI 14604	Thomas Gautschi	Ruedi Gautschi	YCB	9	6	8	6	20
7	SUI 14542	Michi Osann	Evelyne Streuli	YCA	5	8	9	dns	22
8	SUI 14147	Thomas Bossard	Gabriela Ernst	SCH	7	10	7	dns	24
9	SUI 14657	Claudia Streuli	Beat Stocker	YCZ	6	9	dns	dns	29
10	SUI 14760	Werner Aebi	Ursula Aebi	YCB	8	7	dns	dns	29
11	SUI 14149	Hansueli Bacher	Eva Schluchter	SCW	dnf	11	6	dns	31
12	SUI 14752	Maja Suter	François Schluchter	YCB	dns	dns	dns	dns	
13	SUI 13942	Hanspeter Schneider	Danielle Reinhard	YCB	dns	dns	dns	dns	



Dieser Bericht wird gewidmet an alle Dahcimgeliebten um zu zeigen, warum sie das nächste Mal mitkommen sollen und an alle Mitgegangenen um in Erinnerungen zu schwelgen. In der Weite liegt die Würze - jedenfalls für uns Slowenien-Reisende. Nach anfänglichen Zweifeln, ob sich denn das Ganze nur für ein Wochenende auch lohne, Hessen wir die Irrationalität siegen, welche uns dann auch reichlich mit unbeschreiblicher Gastfreundschaft, schönem Spätsommerwetter, mit Wind, gutem Essen, mit netten Gesprächen, Herzlichkeit, viel Lachen und Freundschaften belohnte.

Donnerstag, 17.10.2002:

Für die meisten unserer Garde gings am Donnerstag bei Regen in der Schweiz los. Ausser für SUI 14739, die waren bereits einen Tag früher angereist und hatten bereits das Meer ausprobiert -jaa, isch chli ruppig gsi, aber schön-, het dr Theo gseit.

Den bereits Angekommenen blieb sogar am Abend noch Zeit um den Reisenden per SMS gute Tipps zu geben: "Eifach lah fahre, lah loufe, hei nüt dranne mache, u när znüni näh, znüni näh!" (Bemerkung: Es war tatsächlich neun Uhr, aber abends, unser Twingo wollte nicht schneller laufen und Verpflegung hatten wir auch nicht..!)

Uns schwante, dass Aebi's und Ganzmody's irgendwo bei einer Flasche Wein zusammenstecken mussten. Und wir..????!! „I war scho ging gärn e Fahrer xi, alleini duss uf der Strass..“ (frei nach Büne Huber)

Freitag, 18.10.2002:

Das Morgenessen begann ausserordentlich gut: Gery brachte uns ein Schälchen duftende Kutteln an den Frühstückstisch. Nach dem ersten Bissen Hess er die Dinger dann aber stehen. (Hat hier doch noch die Rationalität gesiegt? Oder sind ihm Erinnerungen aufgekommen an einen anderen Segler, der Slowenien vor einem Jahr mehrheitlich auf der Toilette verbracht hatte??)

Nachher gings zu den Booten, aufriggen (merci Kurt.) und ab auf's Wasser. Die Wasserungsrampe ist ganz speziell und ihr Erbauer muss ein ausgesprochen seglerfeindliches Wesen ge-wesen sein. Wenigstens förderte sie die länderübergreifende Zusammenarbeit (wir konnten schon für den EU-Rat 2004 üben).

Wasserungs-Limerick:

Steil goht d Rampi do zu Wasser
 Bi Ebbe isches no vil krasser.
 S'Wassere vom **Bolle** isch dann schwer,
 S'brucht zwöi, drü, Hälfen oder mehr
 En Schritt z wiit, s' wird tüüf und nasser.

Der erste Segeltag bot Wind (4-5 Bft) und Wellen, mit denen die meisten sehr gut klar kamen. Ueber den ersten Lauf können wir leider nicht allzu viel berichten, da wir den Kampf mit den Bedingungen kurz nach der Startlinie verloren (Vorschoter in der Fock und Steuerli auf dem Schwert). Nach drei Eskimorollen hatten wir den **Bolle** wieder flott gekriegt und konnten gerade Mosers an uns vorbeiflitzen sehen - über die Ziellinie, versteht sich. (War KEIN netter Anblick, obwohl wir das Feld noch nie von so weit vorne überblicken konnten ©) Wenigstens war das Wasser angenehm warm.

Die nächsten 2 Läufe gingen dann rund über die Bühne. Jörg Nolle segelte mit slowenischem Steuermann an vorderster Front, wir haben schon gestaunt. Nicht dass wir an schwäbischem Siiimeenschipp gezweifelt hätten, aber von eingespieltem Team konnte ja hier keine Rede sein!! Weitere Platzierungen bitte der Rangliste entnehmen.

Zum Nachtessen Hessen sich die Slovenen etwas ganz Originelles einfallen:

Fischsuppen-Limerick:

**Foif Gruppe tuend sech konkurriere
 bim Choche von verschidene Tiere
 Es Süppli wird do gmacht us Fisch
 zum Glück für alli denn am Tisch
 tuet niemer dra krepieren.**

Samschtig, 19.10.2002:

Strahlend blauer Himmel, warmer Trapezwind, es war ein Traumtag. Leider wurden nur drei Läufe gesegelt, obwohl wir mehr Zeit und Wind für einen vierten oder gar fünften gehabt hätten. Maja und Frafra segelten auf einen 5. Platz und ausserdem war auch ein reines Frauenteam aus Tschechien mit dabei!

D Hafeifahrt het ihri Tücke
 Findet me zwüsche de Schiff li d Lücke?
 Chunnt me nid zur Rampi hi
 Isch e Boje z packe gsi.
 Vieh Schiffli, wenig Platz
 Drängle isch do ganz für d Chatz.

RIBJI BRODET

SESTAVINE ZA 10 OSEB

- > 1 kg škarpen brez glave
- > 1 kg osliča brez glave
- > 1 kg sipe – predhodno kuhane
- > 1 kg morskih sadežev
- > 1 kg kalamarov
- > 0,5 kg čebule
- > 0,15 kg sesekljanega česna
- > 0,10 sesekljanega peteršilja
- > belo vino
- > olupljeni sesekljani pelati
- > oljčno olje
- > sol
- > poper
- > vejica rožmarina
- > semensko olje
- > drobtine
- > limonin sok

PRIPRAVA:

V kotliček damo olje in popečemo ribe, katere smo predhodno očistili, oprali in jim s škarjami porezali plavuti. Popečene ribe preložimo v drugo posodo. Na olju prepražimo kalamare, ter dodamo česen, premešamo in dodamo sesekljano čebulo ter vejico rožmarina. Vse skupaj prepražimo, dodamo morske sadeže premešamo in zalijemo z belim vinom. Ko vino prevre dodamo sesekljane pelate in sipo katero smo predhodno skuhalo ter zalijemo z vodo v kateri smo kuhali sipe. Omako zgostimo z drobtinami, posolimo, popoprano in dodamo sesekljan peteršilj. V omako dodamo popečene ribe ter vse skupaj kuhamo približno 10 minut. Na koncu brodetu dodamo še limonin sok in oljčno olje.

Abb. einzige Anweisung für die Küche

Am Abend wurden wir zum Wein-degustieren in

die Hü-

gel chauffiert, was eine Autoschlange von 20-30 Autos ergab. Zum Wein wurde ausserdem eine Bohnen-Specksuppe aufgetischt. In diesem Moment, fröstelnd und hungrig vom Segeln und der frischen Luft, konnte ich mir nicht vorstellen, jemals etwas besseres gegessen zu haben.

Zum guten Glück hatten wir auch Jörgs Töchterchen Nora dabei, die ihrerseits ein hochstehendes Gesellschaftsspiel dabei hatte (scho mol öppis vom Müüsli-Spiel ghört??), so durfte sich ein Gruppli (JHer, iscnechen und Deutsche eine ganze Zeit lang am Spiel erfreuen, so wie wir das als Kind gemacht haben, als Mamis Schoss das Paradies bedeutete und die Welt noch in Ordnung war.



Die nächtliche Gruppen-Foto im T-Shirt liess uns dann spüren, dass der Herbst auch im Süden Einzug gehalten hatte - die Nacht kühlte ab.

Zum Abschluss des Abends Messen wir Schweizer uns noch auf einen Schlummertrunk in der Schwulenbar nieder.

Spaghetti i de bsundere Beiz
 Am Kuk wird's drab ums Härz ganz heiss.
 Steipilzspaghetti sind de Hit
 Au wens denn nur no Pizza git.
 Der Theo het es Härzli brache
 Well en Schwule Kellner het Lunte groche.
 S Ursi verzellt der Kampf um'd Jeans-Bekleidig
 Ke Englisch chönne z'England isch scho leidig
 Und ändlech simmer denn drufcho
 Warum sie ihre d'Unterhos händ gno.

Ein uns sehr bekannter Segler meinte noch, er bekomme immer dann, wenn er in der Nacht zuviel Wasser trinke, am anderen Morgen Kopfweh. (Bei Fragen oder zur Klärung des Sachverhaltes wendet euch bitte an Erich M.)

Sonntag, 20.10.2002:

Bei schönem Wetter warteten wir auf Wind. Nun rächte sich der lockere Segeltag von gestern - die Regatta wurde abgeschossen, es blieb bei den 6 gesegelten Läufen. Die einen waren darüber aus ranglist-igen Gründen froh, die anderen, weil bereits der Martini zu wirken begann (ich schreibe hier nicht nur in meinem Namen..), trotzdem war es schade. Die Boote wurden zusammengepackt, es gab schon wieder ein gesponsertes Mittagessen und dann die Preisverleihung mit Gruppenfoto, Champagner, Kuchen und Ansprache der Stadtpräsidentin.

Auf der Heimfahrt hatten wir noch so viel zu erzählen, dass uns die Reise gar nicht so lang vorgekommen ist. Eins ist sicher - Slowenien ist eine Reise wert! Was auch sicher ist: Wir fahren nächstes Jahr wieder!

SUI14358
 Gery und Kathrin

Slovenian National Championship / Izola 2002											
Rang	Boot	Helm	Crew	Club	R1	R2	R3	R4	R5	R6	Tota
1	SUI 14799	Erich Moser	Ruedi Moser	SC	1	2	1	1	4	2	7
2	GER 14508	Aljaz Jadek	Jörg Nolle	ASC	7	7	2	5	1	1	16
3	SUI 14718	Kurt Venhoda	Sonja Zaugg	SC	4	1	3	2	7	6	16
4	SUI 14726	Kurt Liechti	Michael Mauchle	SCH	2	14	4	10	3	4	23
5	SUI 14739	Theo Ganz	Barbara Carmody	YCB	3	4	12	7	6	3	23
6	SLO 14796	Hinko Golias	Katarina Kersevan		5	6	5	6	5	9	27
7	CZE 14046	Petra Jurinova	Radek Mika		11	5	6	3	13	8	33
8	SLO 14732	Sreco Jadek	Damjan Bertok		6	8	9	11	2	12	36
9	GER 14658	Melanie Lederer	Michael Schaefer	SVD	9	3	OCS	9	8	10	39
10	CZE 14091	Martin Mudra	Zbynek Mudra		12	12	7	4	16	7	42
11	SUI 14752	Maja Suter	Franç. Schluchter	YCB	10	9	11	12	11	5	46
12	SUI 14760	Werner Aebi	Ursula Aebi	YCB	23	11	8	8	10	13	50
19	SUI 14358	Gery Sauer	Kathrin Pletscher	SCH	DNC	20	16	17	24	20	97

Insgesamt nahmen 30 Boote aus 4 Nationen teil

www.duvoisinnautique.ch

Les meilleures voiles:



Speed
sails

NUMBER ONE
SAILS

Les meilleures mâts:



SUPER
SPARS

Les meilleurs habits:



MAGIC MARINE

+ bâches, chariots, remorques, vêtements...

Fireball spécialistes!



032 841 10 66

Eisbären - Regatta

Oer Spruch "Es gibt kein schlechtes Wetter, nur schlechte Kleidung" hat sich an diesem Wochenende voll bewahrheitet. Hauptsache Wind; und davon hatte es gerade genug, ungefähr 3 Bf Süd und recht regelmässig.

Wettfahrtleiter Oli Berchtold, ehemaliger Fireballsegler aus Zeiten, als unsere heutigen Konkurrenten Pampers noch für das Grösste hielten, leitete die Regatta souverän. Ich muss schon sagen, als "alter" Fireballsegler, der die Eisbärenregatta zum ersten Mal 1983 segelte (und gewann), ist es erstaunlich, wie die Pampers-Generation segelt: manövertechnisch ziemlich fehlerfrei, taktisch geschickt und im Boot-Boot-Kampf respektlos. Schön auch zu sehen, wie Thomas Gautschi, der als einziger 1983 schon dabei war, heute mit seinem Sohn segelt.

Natürlich gewannen unsere Mosimänner, aber im zweiten Lauf (Sonntag) zeigten ihnen Adrian und Brigitte den Spiegel. Dabei war es ganz einfach: Links rüber und auf Steuerbord die Kreuz hoch. Der Hämorrhidenkurs (das sind diese neuen Spikurse, wo man nicht mehr ins Trapez steigen kann) war meistens besser links runter. (Zugegeben, Tiefe zu fahren ist auch ganz lehrreich, aber Spirauscher, mit der Grossschot als Gaspedal, bringt mehr Adrenalinschub). Auf jeden Fall holten Romy und Ivo im ersten Lauf damit fünf Plätze und auch wir tricksten vier Boote damit aus. Der dritte Lauf wurde dann für einige am Leefass zum Waterloo. Neuer Wind von hinten stiess alle zusammen und wer Innenposition hatte, konnte sich davonstehlen. Zusätzlich musste man noch aufpassen, nicht von einem 49er aufgespiesst zu werden, als sie mit ihren Gennakers angerauscht kamen. Der vierte Lauf konnte wegen dem angedrohten Sturm und unberechenbaren Windböen nicht mehr ausgetragen werden, was angesichts der vielen Junioren auf ihren 29er, sicherlich eine richtige Entscheidung war. Vom Abendessen in einer Zürcher Pizzeria kann ich nur vom Hörensagen berichten. Der Höhepunkt soll die Ziehung der Lose gewesen sein, vor allem dasjenige des Berichteschreibers, der nicht anwesend war. Ich werde wohl nie herausfinden, ob es ein abgekartetes Spiel war. Das leicht spöttische Grinsen von einigen kam mir aber seltsam vor!

Thalwil 2002								
Rang	Boot	Helm	Crew	Club	R1	R2	R3	Total
1	SUI 14799	Erich Moser	Ruedi Moser	SCOW	1	2	1	4
2	SUI 14718	Kurt Venhoda	Sonja Zaugg	SCOW	4	4	2	10
3	SUI 14724	Adrian Huber	Brigitte Mauchle	YCRo	2	1	9	12
4	GER 14658	Melanie Lederer	Michael Schaefer	SVD	3	8	3	14
5	SUI 14055	Donat Hofer	Silvan Hofer	YCB	8	3	6	17
6	SUI 14739	Theo Ganz	Barbara Carmody	YCB	6	6	5	17
7	SUI 14147	Thomas Bossard	Gabriela Ernst	SCH	9	5	8	22
8	SUI 14542	Michi Osann	Michi Ruchenstein	YCA	7	9	7	23
9	SUI 14419	Romy Schwerzmann	Ivo Helbling	SCO	5	7	13	25
10	SUI 14752	Maja Suter	François Schluchter	YCB	12	10	4	26
11	SUI 14604	Thomas Gautschi	Ruedi Gautschi	YCB	10	11	10	31
12	SUI 14553	Lilly-Anne Brugger	Andy Stocker	SCH	13	12	11	36
13	SUI 14594	Richard Scheller	Florian Virchow	SCH	14	13	12	39
14	GER 14189	Hubert Troetschler	Anna Troetschler	SKF	11	14	15	40
15	SUI 14358	Gery Sauer	Kathrin Pletscher	SCH	15	15	14	44



BOOTSDECKEN • BACHES

• nouvelle qualité:
en tissu longue
durée REGENTEX®

• jetzt neu aus
dauerhaftem
REGENTEX®

- Centender
- Europe
- FD
- Finn
- Fireball
- Korsar
- Laser
- Vaurien
- 420
- 445
- 470
- 485
- 505

En vente chez
votre détaillant
ou chantier naval

Le distributeur
des meilleures marques

bucher
+ **walt** 2072 St-Blaise/NE
rte de Soleure 8 • 032/755 95 00

Um gute Resultate an Regatten zu erzielen, halten wir unsere Untersätze in bestmöglicher Kondition. Wie steht's aber mit uns selber? Ist unser Körper auch in so guter Verfassung wie unsere Boote? Sind wir im dritten Lauf immer noch so konzentriert wie im ersten? Lässt unsere Leistung nach, weil wir müde sind oder weil es da und dort schmerzt?

Durch Training können wir die Zeit bis zum Einsetzen der Ermüdung hinauszögern und uns vielleicht den entscheidenden Vorsprung vor einem erschöpften Gegner schaffen.

Ausserdem verringert sich mit steigender Fitness die Zeit, die der Körper zur Erholung braucht. Genauso wie wir das Schiff ständig in Form halten, sollten wir es bei uns selber tun. Wir können von unserem Körper nicht verlangen, dass er bei böigem oder sehr starkem Wind seine volle Leistung über Stunden bringen kann. Und genau auf das Quentchen mehr Ausdauer und Kraft kommt es manchmal an, ob wir die Manöver immer noch koordiniert und sauber ausführen können und somit die Nase unseres Schiffes vor den anderen die Ziellinie kreuzt. Ok, es liegt nicht nur daran, aber es ist ein Faktor von vielen, die entscheidend sind.

Was also kann ich jetzt tun, um den Körper wettbewerbsfähig zu machen?

Ein guter Zeitpunkt um mit einem Aufbautraining zu starten, ist der Winter.

Sinnvoll ist es, während der segelpassiven Zeit aufzubauen und während der aktiven Zeit das Niveau zu halten.

Das sähe dann z.B. so aus:

	AUFBAU-PERIODE	LEISTUNGSPERIODE	REGENERATIONS-PERIODE	AUFBAU-PERIODE
DAUER	10 Wochen 2-3x p. Woche	3 Wochen 2-3x p. Woche	5 Wochen 2-3x p. Woche	10 Wochen 2-3x p. Woche
ZIEL	Muskelaufbau	intramusk. Koordination	komplexe Kraftentwicklung	Muskelaufbau
WIEDERHOLUNGEN	15 Whg.	8 Whg.	25 Whg.	15 Whg.
TRAININGSSATZE	1-2	2-3	1-2	1-2

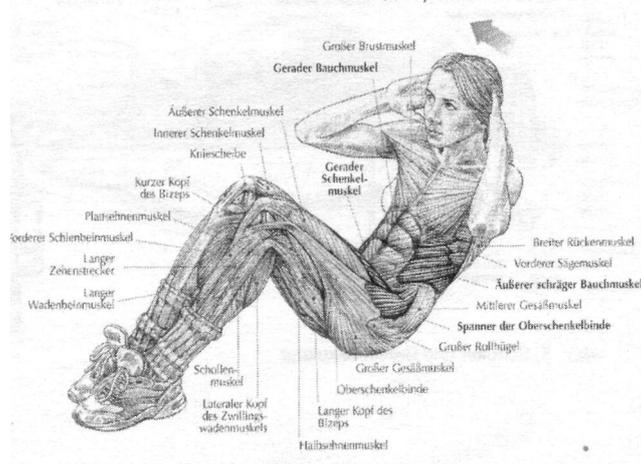
Ein Trainingssatz bedeutet eine Anzahl von Wiederholungen, die ohne Pause durchgeführt werden. Intensiv war dieser Satz dann, wenn z.B. die 15. Wiederholung so schwer fiel, dass sie zwar noch korrekt ausgeführt wurde, aber eine 16. nicht mehr möglich ist.

DAS PRINZIP DER RICHTIGEN BEANSPRUCHUNG

Die Anpassungsprozesse im Körper sind abhängig von der Art der Belastung und dem Trainingsniveau des Trainierenden. Der Organismus passt sich in der geforderten Richtung an. Deshalb trainiert man mit einer Stunde Fahrrad die Ausdauer und nicht die Muskelkraft. Die Trainingsbelastung ist der individuellen Leistung anzupassen. Nur mit regelmässigem Training kann die Leistungsfähigkeit gesteigert (und auch erhalten) werden.

swiss fireball GAZETTE 4/02

Abb. 1, Bauchmuskulatur



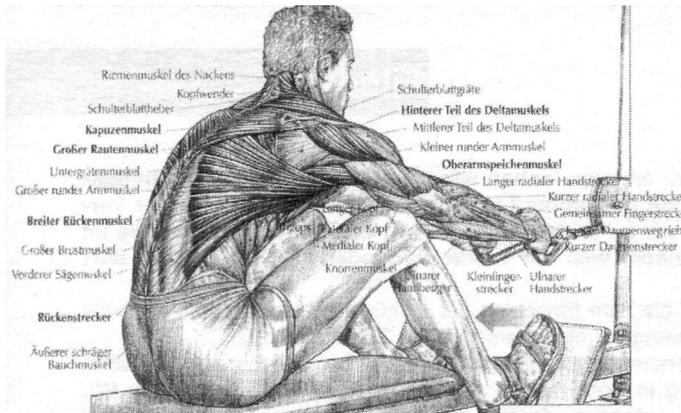


Abb.2, Rückenmuskulatur

deutung.

Der Rückenmuskulatur kommt im Hinblick auf die Stabilität der Wirbelsäule beim Sport und im Alltag eine zentrale Bedeutung zu. Die Gewährleistung für einen gesunden und leistungsfähigen Rücken ist eine ausgeglichene Muskelentwicklung.

Die Schulter- und Brustmuskulatur sind von Bedeutung, da das Schultergelenk praktisch keine knöchernen Führung besitzt, sondern muskulär gesichert werden muss. Eine wichtige Rolle spielt dabei z.B. der Deltamuskel der den Arm unter anderem zur Seite wegführt. An der Bewegung im Schultergelenk sind als weitere wichtige Muskeln auch der grosse Brustmuskel und der breite Rückenmuskel beteiligt.

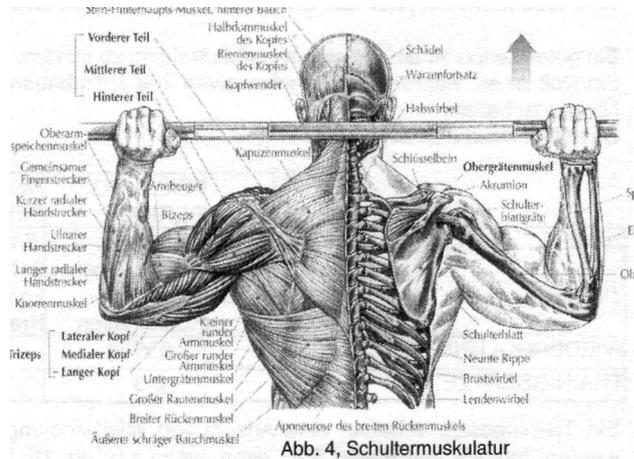


Abb. 4, Schultermuskulatur

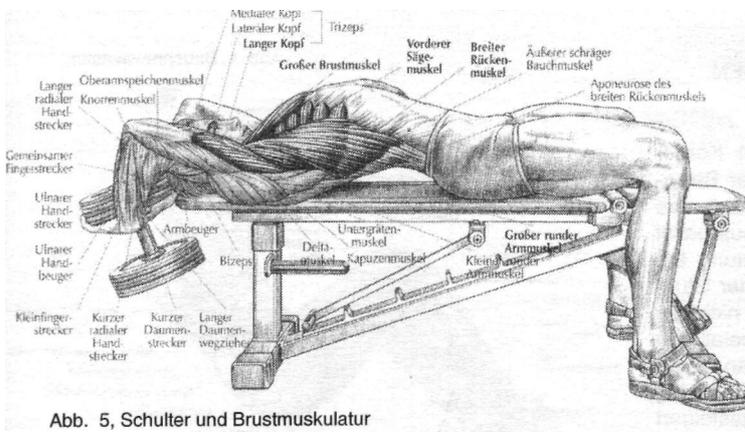


Abb. 5, Schulter und Brustmuskulatur

Welche Muskeln trainiert werden sollten ist individuell.

Sicher **Rücken- und Bauchmuskulatur**, sie bilden das muskuläre Korsett des Menschen. Ihre Kräftigung ist somit von besonderer Be-

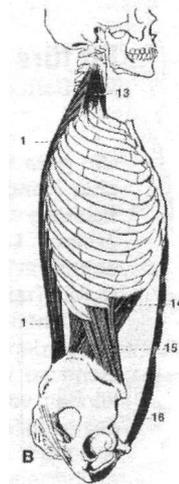


Abb. 3, Muskelkors

Eine kräftige Bein- und Gesässmuskulatur besitzt sowohl unter sportlichen als auch unter gesundheitlichen Aspekten eine grosse Bedeutung.

Das Knie ist unser grösstes und kompliziertestes Gelenk, das zahlreiche anatomische Besonderheiten aufweist, die bei der Übungsauswahl und Übungsgestaltung eines funktionellen Knie Trainings beachtet werden müssen.

Die passiven Stabilisatoren

des Kniegelenkes wie Knochen, Menisken, Gelenkknorpel und Bänder und die aktiven Stabilisatoren, die beteiligten Muskeln, sichern alle Funktionen doppelt ab und arbeiten zusammen. Jede der passiven Gelenkstrukturen ist somit zusätzlich muskulär aktiv stabilisiert. Dies bedeutet für das Knie-Training, dass wir die Stabilität des Kniegelenkes durch ein gezieltes Training der Muskulatur erheblich unterstützen und verbessern können. Die Kniescheibe ist gewissermassen ein Teil des Oberschenkelmuskels, da sie in seiner Sehne eingelagert ist. Obwohl die Oberschenkelmuskelsehne und das Knie-

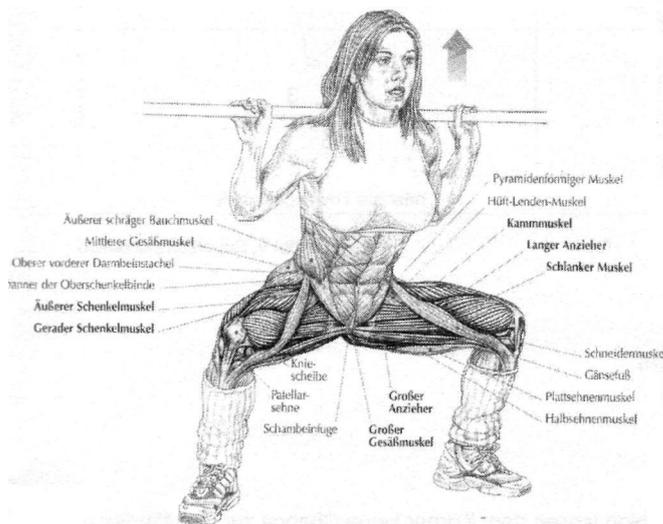


Abb. 7, Bein- und Gesäßmuskulatur

Der Schlüssel zum Erfolg liegt im Richtigen Tuning von Belastung und Erholung.

Das heisst, dass du z.B. zwei bis drei mal die Woche ein Training absolvierst. Wähle dir die Trainingstage so aus, dass du immer einen Tag Erholung dazwischen hast. Zum Beispiel Montag, Mittwoch und Freitag Training und Dienstag, Donnerstag und Wochenende Erholung. Erholung heisst ein lockeres Ausdauertraining mit höchstens 130 Puls, Sauna, Massage, gutes Buch lesen, sich einfach was Gutes tun.

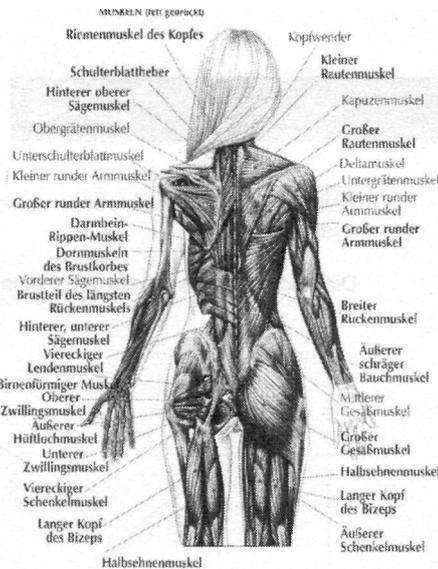


Abb. 6, Bein- und Gesäßmuskulatur

scheibenband sehr kräftig sind, kommt es gerade im Sport sehr häufig zu Überlastungsproblemen.

Weiche Knie und Knieschlottern bekommen wir, wenn unsere Kräfte nachlassen, wenn wir schwach werden. Nach einem langen Tag bei böigem Wind zum Beispiel.

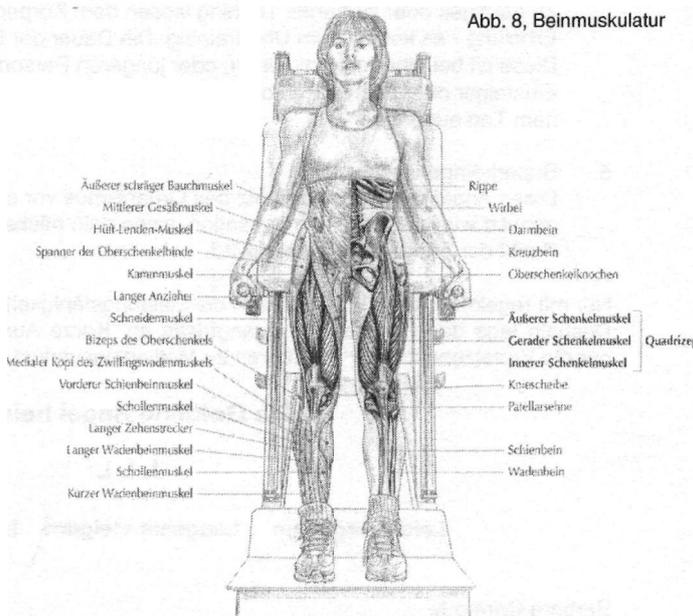


Abb. 8, Beinmuskulatur

Belastung und Erholung bilden also eine Einheit. Erst nach der Erholung wird der Trainierende besser.

Die nachfolgende Skizze zeigt eine solche Anpassung auf:

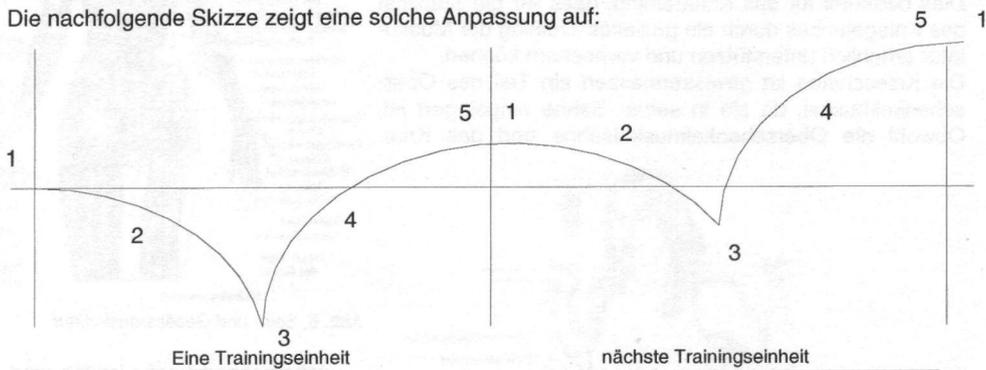


Abb. 9, Superkompensation

1. Ausgangsniveau:
Du startest das Training
2. Trainingseinwirkung:
Die Muskulatur wird geschwächt
3. Ermüdung:
Die Muskeln sind ausgereizt
4. Erholung:
Zu häufiges oder zu hartes Training lassen dem Körper keine Chance zur vollständigen Erholung - es kommt zum Übertraining. Die Dauer der Erholungsphase ist individuell. Diese ist bei einer gut trainierten, oder jüngeren Person wesentlich kürzer als bei einem Einsteiger oder älteren Person. Für die Erholungsphase kann man in der Regel von einem Tag ausgehen.
5. Superkompensation:
Diese Anpassung ist ein Schutz des Organismus vor einer erneuten Belastung. Optimal genutzt wird die Superkompensation, wenn dein nächstes Training möglichst im höchsten Punkt der Anpassung gesetzt wird.

Nur mit regelmässigem Training kann die Leistungsfähigkeit gesteigert werden. Deshalb lege das Fitnessstraining langfristig an. Kurze Ausbrüche der Begeisterung erhöhen nur die Verletzungsgefahr und führen zu Motivationsverlust.

Die Goldene Regel heisst:

L L L

Leicht beginnen Langsam steigern Lange durchhalten

Barbara Carmody

Der kleinste Camcorder der Welt

Verona Feldbusch

Sponsor der SF Filmausrüstung

Das Objekt der Begierde, nicht nur für den deutschen TV-Kultstar Verona Feldbusch!
340 Gramm HighTech pur! Für Digital-Videos,
Fotos, Multimedia, e-mail-Clips, MP3-Sounds.
GR-DVP3 Fr. 3299.-

JVC
on the frontline

Expert – Venhoda

audio • telecom • video

Hauptstrasse 69

5070 Frick Tel. 062/ 871 39 32

www.expert-venhoda.ch

www.jvc.ch

Tja, immer wenn die Tage langsam kürzer werden, die Temperaturen uns zwingen, Pudelmützen zu tragen, immer wenn im IKEA die Weihnachtsdekorationen zum Kaufen bereitliegen, meine Kinder Mandarindli zum Znüni mitbringen und im TV mehr Skirennen und Eishockey statt Tschuten gesendet wird, da weiss ich, dass es Zeit wird. Zeit, um Abschied von der Segelsaison zu nehmen.

Nur vorübergehend natürlich! Unser Ermelyn steht schon seit geraumer Zeit im Trockenen. Bald wird auch Flügzüg, unser zweites Boot, eingewintert. Dann fallen die beiden in einen tiefen, langen Winterschlaf und erst wenn sie von den ersten Sonnenstrahlen „gezeugelt“ werden, erwachen sie - frisch ausgeruht, generalüberholt und topmotiviert?! Na, mal sehen! Ach ja, eigentlich wollte ich euch nur übers vergangene Segeljahr informieren. **Wir** erlebten zahlreiche tolle Segeltage am Walensee. Sonja, Kuk und Mosers waren ebenfalls oft hier. Ein Highlight war sicher die Swiss Cup Regatta von Mühlehorn aus. Einmal mehr zwangen uns Kälte und Regen noch in den Trücheler.

Unsere Walensee-Teams bewiesen auch an vielen anderen in- und ausländischen Regatten ihre Klasse. Vor allem an der WM in Tampa und an der SM / EM in Maccagno etc..

Ganz toll ist auch, dass uns Sonja und Kuk in Kenya repräsentieren werden. Das macht uns stolz, und wir drücken den Beiden, und natürlich auch dem anderen Schweizer Team, jetzt schon die Daumen.

Wir sind am Walensee in der privilegierten Lage, auch ganz spontan mal einen gemeinsamen Segeltag anbieten zu können mit z.B. anschliessender Brätletä!

Also meldet euch - aber erst nächstes Jahr - wir sind dabei!

Ä schüünä Winter

**Ketten / Seile
Abdeckplanen
Bootszubehör
Bojen / Beschläge
Segelschuhe / Stiefel
Schutznetze / Gurten
Segel-/Freizeitbekleidung
Eigene Werkstatt für
Spleissen / Pressungen**



Seilerei Denzler AG Torgasse 8, beim Bellevue, 8024 Zürich
Tel.: 01 252 58 34 - Fax.: 01 252 58 39
seilerei-denzler@seilerei-denzler.ch

Das Jahr stand ganz im Zeichen der Expo. Die anfänglichen Befürchtungen betr. Verkehr waren zum Glück vergebens. Auch die Irisboote gaben keinen Anlass zum Jammern, im Gegenteil, unsere BSG-Kapitäne könnten noch was lernen betr. Ausweichmanöver.

Die Konzerte und die vielen Treffen mit Theo bei „chez Rüfi“ werden uns fehlen!

Die Fireballer waren auch an den Expogames aktiv. Am „Lac Blanc“ waren unter den 150 Yachten im Bielerbecken ein paar wenige Jollen, darunter drei Fireballs, welche sich super in Szene setzten. Die schönsten Bootsbeschrückungen und originellsten Crews wurden prämiert. Mit einem grossen Korb voll Brot auf dem Bug und die Wanten mit Sonnenblumen geschmückt holten sich Trudi und Thomas den 1. Rang und Ursi, Pitsch und ich auf der Surprise (sorry, "fremdgegangen") den 3. Rang. Bei den originellsten Crews holten Silvan und Donat mit ihren lustigen orangen Masken den 2. Rang.

Die Segelsaison war für Ursi und mich eher durchzogen. Mast- und Leistenbruch zogen uns einen Strich durch die Rechnung. Nun, das motiviert für die nächste Saison. Flottenintern werden wir alles daran setzen, das Schlusslicht wieder abzugeben.

Die „Hoferbuebe“ haben gegen Saisonende mächtig aufgedreht und waren in Thalwil bestes Bielerteam. Wenn Silvan und Donat so weiter machen, dann werden ihre berühmigten Freudenjauchzer (bei einem schönen Gleiter) nur noch im vorderen Feld zu hören sein!

Es ist gut, wenn Theo und Barbara aus den eigenen (Bielersee-)Reihen ein bisschen mehr unter Druck gesetzt werden! Die beiden segelten konstant vorne mit und hatten nebst einigen Podestplätzen auch sehr gute Resultate an der SM und EM.

Bei Gautschis hat Sohn Ruedi hin und wieder Trudi auf Vorschiff resp. am Draht ersetzt. Den Anfang hat Ruedi sehr gut gemeistert und wir sind gespannt, wie es weiter geht!?

Und wo ist wohl Rene geblieben? Wir hoffen sehr, ihn nächstes Jahr wieder auf dem Wasser anzutreffen.

Neu im Rusel ist Hanspeter Schneider. Beim Einstand am Sausercup hatte es zuerst zuwenig Wind und dann leider zuviel für den "Neuling". Es gibt sicher wieder Gelegenheit zum Üben, spätestens im Training am 3./4. Mai 2003 im Rusel.

Bleibt noch die „Präsidentenbarke“ übrig. Auf dem Wasser schleichen sie immer um uns herum, resp. in letzter Zeit knapp vor uns (ich glaub die mögen uns!!). Maja hat es in Slowenien treffend gesagt: wir brauchen doch nicht soweit zu fahren, um dann an den Bojen immer wieder aufeinander zu treffen. Dies können wir auf dem Bielersee billiger haben. Nun, im letzten Lauf hatten sie dann Gas gegeben und für einmal die Vordersten amärdiert. In Swiss Fireball sind sie aber nicht nur Mittelfeld, sondern dauernd an der Spitze!

Danke für eure Arbeit, welche ihr das ganze Jahr über für uns Fürböller leistet.

Zum Schluss noch unser Motto für nächste Saison:

Nid eso, nei nei,
nid eso hani gseit
eifach la fahre la loufe
he nüt dranne mache
u nâr znüni näh, znüni näh

Mit Mast- und Leistenbruch

Mitgliederbeiträge: Aktive 80.-, Junioren 50.-, Passive 40.-

Ich trete als Aktiv Passivmitglied bei /je m'inscrit comme membre actif passif.

Name / Nom: _____

Vorname / Prénom: _____

Strasse / Rue: _____

PLZ / CP Ort / Lieu: _____

e-mail: _____

Geburtsdatum / Date de naissance : _____

Telephon / Téléphone: _____

(P)

(G)

Mobile: _____

Fax: _____

Segelklub / Club de Voile: _____

Fireball SUI - _____

Datum / Date: _____

Unterschrift / Signature: _____

Einsenden an / Envoyer à : Sonja Zaugg, Rüestelweg 6, 5073 Gipf-Oberfrick



CopyQuick

Pierre-Alain Mouttet

Für Broschüren,
Dissertationen,
Serienbriefe,
Drucksachen usw..
kommen Sie zu
CopyQuick.
Hier entsteht aus
Ihrem Puzzle in
einem Arbeitsgang
Ihr Gesamtkunstwerk,
und das Digital!

Filiale
Bahnhofgalerie Bern
+
Bahnhofpapeterie
365 Tage offen !!!

Meisterschaft



CopyQuick
Pierre-Alain Mouttet
Bahnhofgalerie 10a
3011 Bern
Tel 031 328 29 21
Fax 031 328 29 30
www.copyquick.ch

.....weitere Filialen
in Bern, Flamatt und
Westschweiz.....

Meisterhaft

Gesucht

Fireball ab ca. Segelnummer 14000, I'd like to buy a fireball - any offers with boat details (sail number, materials, rigging, builder, sails, weight...) and price are welcome at my e-mail.

Miro Jakop, Miro.Jakop@GMX.net

Fireball, vorzugsweise Kunststoff, segelbereit, wenn möglich mit Slipwagen, bis ca. Fr. 3000.-

Martin Litscher, Winterthurerstrasse 70

8006 Zürich, P: 01 362 72 06

litscher@freesurf.ch

Segel für Fireball, Gross,Fock und Spi, auch einzeln , möglichst günstig

Gygax Daniel

Metzgergasse 20, 3400 Burgdorf

N: 079 285 06 20, gaexu@spectraweb.ch

Fireball, regattaklar, ab ca. Segelnummer 14200, vorzugsweise Kunststoff

Florian Senn, Klemme 21, D-79837 Häusern

P: ++49 (0)1 727 206 363

flosenn@fh-konstanz.de

Zu verkaufen

Fireball 13805, Holz, 1986 R. Matter-Bootswerft (SUI), sehr guter Zustand, seit 4 Jahren im Trockenlager, 2 Satz Segel, Proctor D Mast, Trailer und Slipwagen, Unter- und Oberpersenning

SFR. 3000.-

Barbara Lüscher, P: 052 235 03 21

Trapezhose

neu, da nie gebraucht aber ca. 6 jährig.

Preisvorstellung?

Ursula Widmer

Schottikerstrasse 36

8352 Rätterschen,

G: 052 260 51 14 N: 079 662 30 68

Fireball SUI 8739, Gebaut 1973 durch Moore, Wroxham, Design by Jack Chippendale. 100% GFK, Dank Doppelboden max. Steifigkeit und Schnelligkeit. Komplett ausgerüstet, inklusive Trailer mit zugehörigem Slipwagen, Schwimmwesten, Trapezausrüstung, 2 Taucheranzüge. Seit 15 Jahren eingestellt.

Sehr günstig.

Pit Fritz, G: 01 633 31 89, P: 01 725 76 90,

pit@fritz.net

Fireball 13665, Epoxi-Sandwich-Rumpf mit Holzdeck, 1988 Steinmayer-Werft(SUI), guter Zustand, trocken gelagert, 2 Satz Segel, Proctor Stratos Mast relativ neu

SFR. 2400.-,

Daniel Tanner, Büelrainstrasse 25

8400 Winterthur, P: 052 232 72 13,

G: 052 242 84 32, N: 079 456 76 84

d.tanner@bluewin.ch

Compass Silva 103 PE, neuwertig, zwei Saison gebraucht. Fr. 200.-

Kurt Venhoda, 076 364 16 42

supidu@bluewin.ch

Compass Silva 103 PE, neuwertig, drei Saison gebraucht. Fr. 200.-

Maja Suter, 079 506 12 89

suter@itpa.unibe.ch

Impressum: swiss fireball

Vierteljährlich erscheinendes Vereinsorgan mit einer Auflage von 230 Exemplaren

Redaktion: Barbara Carmody, Walzistrasse 3, 5737 Menziken

Layout: Beat Stocker, Grafenauweg 11, 6300 Zug

Druck: Copy Quick, 3000 Bern

**Redaktionsschluss GAZETTE 1-2003:
10. Februar 2003**




swissfireball
www.fireball.ch

PP
3000 Bern 9

Adressberichtigung an:
swiss fireball
Rüstelweg 6
5073 Gipf-Oberfrick