



BILDSTEIN HUSSL
Olympic 49er Sailing Team



Nach dem sensationellen Tagessieg im gelben Trikot

Rang 11 beim World Cup Auftakt in Miami

Die Krönung unseres dreiwöchigen Miami Aufenthalts war der Weltcup Ende Jänner. In der Bucht vor Key Biscane trafen sich 33 Boote aus vier Kontinenten zum ersten Kräfteressen. Am ersten Tag, der mit leichtem Wind startete, wurden zwei von drei geplanten Rennen gesegelt. Nach einem verhaltenen Start in der ersten Wettfahrt konnten wir anschließend unseren ersten World Cup Wettfahrtsieg feiern.

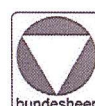
An den nächsten Tagen wurden wir durch einige mäßige Wettfahrten immer weiter nach hinten gereiht.

Dabei kamen wir öfters in der Nachstartphase schlecht weg. Ab der ersten Tonne gelang uns aber meistens eine starke Aufholjagd. Erfreulich sind dabei viele kluge und schnelle Entscheidungen, ein super Bootspeed und ein gutes Auge für das Windsystem. Am letzten Tag verpassten wir mit einem Top 5 Ergebnis nur knapp das Medalrace.

Wir freuen uns aber über den 11. Rang und die Bestätigung, trotz höherem Mannschaftsgewicht bei Leichtwind absolut mit der Spitze mithalten zu können.

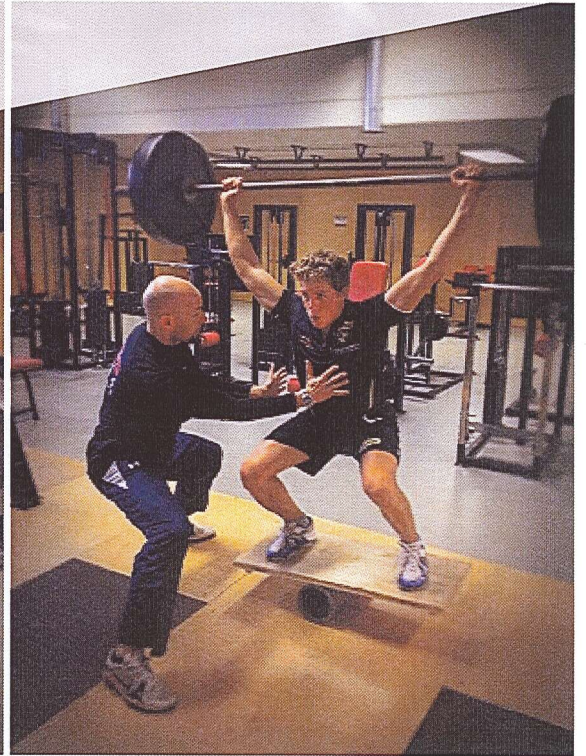
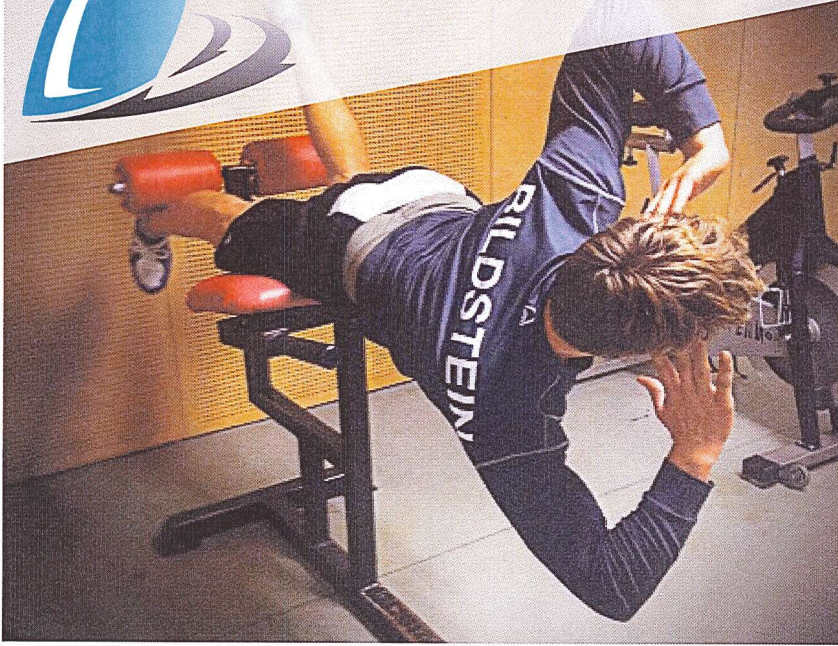
März 2014
NEWSLETTER

Designed and Created by Bildstein Simon





BILDSTEIN HUSSL
Olympic 49er Sailing Team



Benjamin beim Training mit seinem Fitnesscoach Johannes Sturn

Einblicke in unser Fitnesstraining

Die Zeiten in welchen Spitzensegler vor allem „gut segeln“ können müssen, sind Geschichte. Das Niveau bei Weltcups ist inzwischen so hoch, dass es ohne die passende Fitness und mentale Stärke nicht mehr geht. In den Skiff-Klassen sind diese Herausforderungen besonders hoch. Um diese zu erfüllen, bekommen wir professionelle Betreuung vom Olympiazentrum Tirol und Sportservice Vorarlberg.

Die Zeit Zuhause, vor allem aber die Monate Dezember und Februar nützten wir, um den vollen Fokus auf des Krafttraining zu legen.

Von Montag bis Samstag wird trainiert und versucht einen Muskelzuwachs zu erzielen, der uns in unserer Beweglichkeit nicht einschränkt. Für uns ist es aber auch essentiell in den Segelpausen nicht das Gefühl für Boot, Wind und Welle zu verlieren. Daher machen wir unsere Kniebeugen, Liegestütz und anderen Übungen auf beweglichem Untergrund. Dieses instabile Krafttraining hilft, die Bedingungen am Boot möglichst gut zu simulieren. Dafür verwenden wir Balance Boards, Pezibälle und andere wackelige Unterlagen. Das „instabile“ Hypertrophie Training wird mit Schnelligkeits-, Geschicklichkeits-, Stabilisierungs- und Koordinationsübungen ergänzt und dem für Segler wichtigen Ausdauertraining abgerundet.

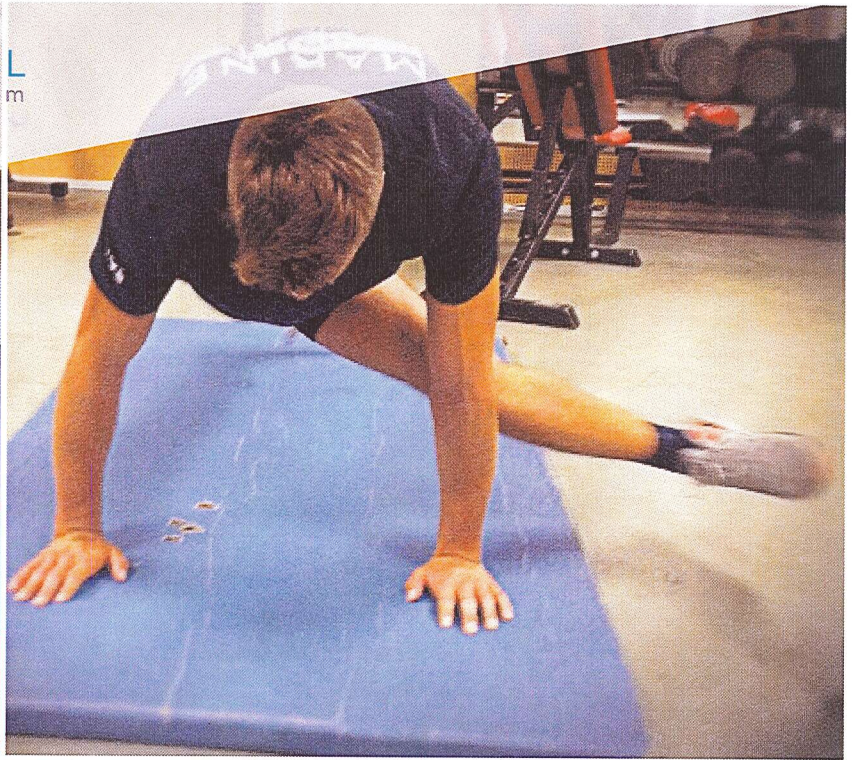
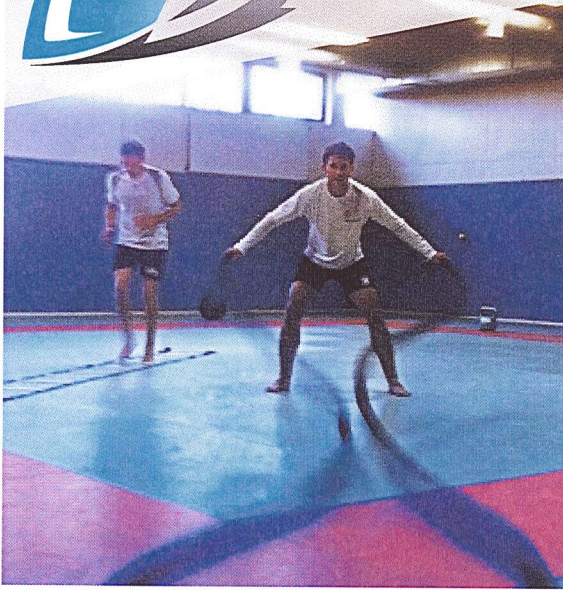
März 2014
NEWSLETTER

Designed and Created by Bildstein Simon





BILDSTEIN HUSSL
Olympic 49er Sailing Team



Intensives Zirkel-Athletiktraining im Heeresleistungssportzentrum Dornbirn

Die Kombination mit dem Wassertraining

Da das Erreichen unseres Kampfgewichts von 155 kg sehr wichtig für uns ist, wird natürlich auch während den Trainingslagern das Kraftprogramm fortgesetzt. Der Segeltag beginnt also immer mit Morgensport und einem auf die Windbedingungen abgestimmtem Frühstück. Nach ein oder zwei Segeleinheiten geht's nochmal in die Kraftkammer oder auf die Laufbahn. Am Abend stehen Physiotherapie, die Medienarbeit, etwaige Nachbesprechungen und das Abendessen am Tagesplan. Bei dem vollen Zeitplan stößt man dabei leicht an die physischen Grenzen und fällt oft bereits um zehn todmüde ins Bett.

Kommenden Dienstag fahren wir zur nächsten Weltcup Station in Palma, wo wir zuerst noch knapp einen Monat trainieren werden. Die Freude ist groß :-)

Aktuelle Infos und Ergebnisse stellen wir laufend auf unserer Homepage <http://www.bildstein-hussl.at> bereit.

März 2014
NEWSLETTER

Designed and Created by Bildstein Simon

