

# **Kornaticup** **2** *RELOADED* **revue**

APRIL

**29**

Montag

## *In den Startlöchern*



DAS MAGAZIN ZUM EVENT.

POWERED BY 

PRESENTED BY 

# **Kornaticup** 2 *RELOADED* **revue**

APRIL

**29**

Montag

## *In den Startlöchern*



DAS MAGAZIN ZUM EVENT.

POWERED BY  **pitter**  
yachtcharter

PRESENTED BY  **yacht**  
revue

# Feinfühliges Leichtwind-Händchen gefragt

**Training:** Gestern bereiteten sich die Crews bei vergleichbaren Bedingungen zum heutigen ersten Wettfahrt-Tag vor. Jeder hat sein eigenes Erfolgsrezept.



**Viviane II:** Alain Nadler (Skipper), Herbert Abele, Christoph Hess, Marcel Kuenzler, Felix Wüthrich, Reto Zubler, Thomas Zwahlen

**Leichtwind-Spezialisten.** Wie kommen Schweizer Segler zu einer österreichischen Regatta? „Ganz einfach. Wir sind früher immer Yardstick-Regatten gesegelt und haben uns oft darüber geärgert, dass wir rasch im Ziel waren und dann am Ende rechnerisch ein Boot gewonnen hat, das weit hinter

uns gelegen war. Daher haben wir nach Einheitsklassen-Regatten gesucht – und sie beim Pitter Yachtcharter gefunden“, sagt die Crew um Skipper und Vertreter von Pitter in der Schweiz **Alain Nadler (Herbert Abele, Christoph Hess, Marcel Kuenzler, Felix Wüthrich, Reto Zubler, Thomas**

**Zwahlen)** von der „Viviane II“ (Club SCH, „SailPro.ch“). Die Einheitsklasse Bavaria 41S mit Spi hat eben den Vorteil, dass die Wettfahrt-Ergebnisse wirklich vergleichbar sind und man sich nicht von errechneten Ergebnissen überraschen lassen muss, meinen die Schweizer Leichtwind-Spezia-

listen: „Zu Hause bei uns am Hallwilersee gibt es sehr oft nur leichten Wind. Bei viel Wind ist jedes Boot schnell – die wahre Kunst ist aber, bei leichtem Wind mit feinfühligem Steuern und dem richtigen, ‚bauchigen‘ Trimmen der Segel dem Boot Geschwindigkeit zu entlocken.“



„Artemis“: Christian Reiter, Markus Brandstötter, Katharina Thurner, Christina Gegenleithner, Melanie Reiter, Philipp Dörner, Julian Hofmaninger (Skipper)

**Debütanten.** „Wir sind die Amateure, die die Profis ärgern wollen“, lautet hingegen das Motto der Crew der „Artemis“ (Club: SCK, „Lögerhütte“) um Skipper und Attersee-Segler **Julian Hofmaninger**. Mit ihm an Bord (**Christian Rei-**

**ter, Markus Brandstötter, Katharina Thurner, Christina Gegenleithner, Melanie Reiter und Philipp Dörner**) sind nämlich drei Newbies – wer wird nicht verraten – die den Einstieg ins Segeln gleich mit einer Regatta verbinden.

**Rückkehrer.** „Harald Wolf und ich haben das Schiff, eine J109 Baujahr 2005, vor drei Jahren gekauft“, sagt Martin Hartl, Steuermann auf der „2Hard“. Er schätzt die Am-Wind-Eigenschaften der J109 dank schlanken Risses, wemgleich das Boot auch raumschots ordentlich Speed macht: „Unser absoluter Top-Speed waren im Surf eine Welle hinunter 18 Knoten, wir schafften auch einmal eine Durchschnitts-Geschwindigkeit von elf Knoten.“

Steuermann **Martin Hartl** als auch die Crew (**Ernst Reinhardt, Alexander Taubenschuss, Andreas Frank**) um Skipper **Harald Wolf** (Club SCK, „WiHaWo“) sind mit einem Regatta-erprobten wie auch im Atlantik und Mittelmeer weit gereisten Schiff unterwegs: Das Boot segelte unter anderem dreimal das Fastnet-Rennen mit, gewann die „Roma per Due“ in Italien oder war auch am „Round Palagruza“ erfolgreich. Eigentlich haben sich Skipper und Steuer-

mann auf Zweihand-Regatten spezialisiert (daher die „2“ im Schiffsnamen) – dennoch segeln sie beim Kornati Cup wieder mit Crew: „Wir sind jetzt am Kornati Cup erstmals in



„2Hard“: Ernst Reinhardt, Martin Hartl, Alexander Taubenschuss, Andreas Frank und Harald Wolf (Skipper, v.l.n.r.)

Der guten Laune an Bord tut das keinen Abbruch: Denn da bereits seit Donnerstag fleißig geübt wurde und jeder Handgriff sitzt, sind sowohl die Manöver am heutigen ersten Regatta-Tag kein Problem mehr und auch das Kennenlernen der traditionellen Seemannsbräuche fällt nicht schwer – etwa jenem, dass man nach dem Anlegen unter mäßigem Druck stehende, flüssigkeitsgefüllte Metall-Zylinder heimischer Brauereien im Cockpit öffnet. Ein Teil der Crew hat bereits langjährige Erfahrungen am Kornati Cup und am 1000-Meilen-Race und wurde dabei übrigens nicht nur einmal dem Motto treu, als Amateur-Crew tatsächlich mit einem Stockerl-Platz hartgesotene Profi-Regatta-Cracks zu „ärgern“. Vielleicht liegt ein Geheimnis des Erfolges auch darin, dass Training und Regattaerfolge am Attersee auch zu guten sportlichen Leistungen am Meer beitragen – für Skipper und auch die Crew.

der Adria und somit sozusagen in heimatlichen Gewässern unterwegs.“ Sonst überstellen sie quasi das Boot von einer Regatta zur anderen – am Atlantik wie auch am Mittelmeer.

**Robline**  
World Class Yachting Ropes

**SAIL IN  
A NEW  
CLASS.**

The leading manufacturer of yachting ropes reinvents itself!

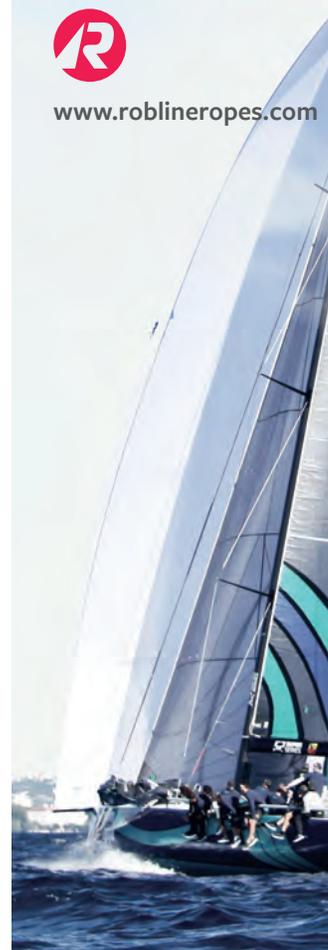
Those who have a lot to say should keep it short. This begins with our brand name.

FSE Robline becomes Robline.

Read more on:



[www.roblineropes.com](http://www.roblineropes.com)



# Wind & Wetter



**Michael Burgstaller**

Der Gmundner ist begeisterter Fahrten- und Regatta-Segler, hat in Innsbruck Meteorologie und Geophysik studiert und sich mit einem Ingenieurbüro für Meteorologie und Energiewirtschaft selbstständig gemacht. Er ist zweifacher oberösterreichischer Landesmeister (Yardstick), RPC-Sieger, zweifacher Kornati-Cup-Sieger und hat an Rolex Middle Sea Race und Fastnet teilgenommen. Er hält Seminare zum Thema Segelwetter und Wetterprognosen für Regatten. Anfragen sind an michael.burgstaller@gmunden.org möglich.

## Wie wird das Wetter am Kornati Cup?

**Badehose oder Ölzeug** – welches Menü hält die Wetterküche in den kommenden Tagen bereit?

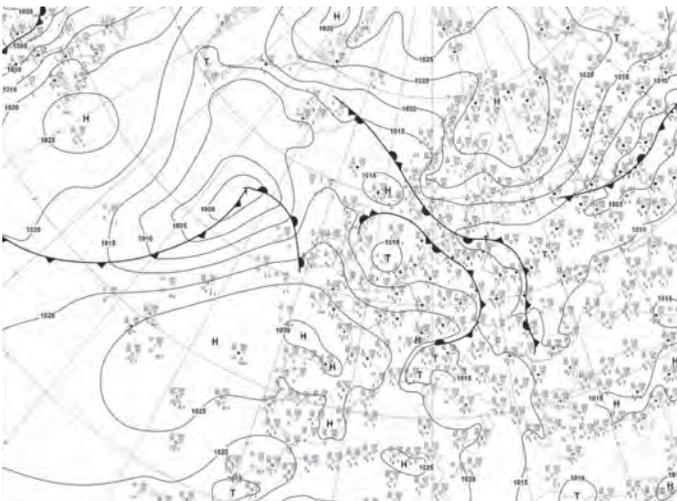
Ein Italientief hat am Wochenende in Österreich für deutlich kühlere Temperaturen und kräftige Regenschauer gesorgt. Und genau dieses Tief bleibt in den kommenden Tagen auch in den Kornaten noch wetterwirksam.

Der Montag bringt noch etwas unbeständigeres April-Wetter mit Höchstwerten um 15 Grad. Der anfänglich frische Nordwestwind mit 4 bis 5 Beaufort dreht im Laufe des Tages auf Südwestwind und lässt allmählich nach. Düsen- und Leeeffekte zwischen den Inseln können aber zeitweise die Prognose jedoch etwas unglaublich erscheinen lassen.

Am Dienstag frischt im Laufe des Tages Nordwestwind (Majstral) bis auf 4 Beaufort auf, die Wolken ziehen ab und machen in den Gesichtern für den einen oder anderen Sonnenbrand Platz. Das Quecksilber steigt etwas an und wird tagsüber die 18 Grad-Marke knacken.

Typisch sonniges Kroatien-Wetter hält dann der Feiertag bereit. Hochdruckwetter sorgt für Temperaturen um 20 Grad, die Thermik setzt im Laufe des Tages ein sodass in den Nachmittagsstunden rasante Wettfahrten bei aufländigem Wind möglich sein sollten.

Das Pitter-Team und Wettfahrtleiter Gert „Blondl“ Schmidleitner haben also perfektes Wetter für den 19. Kornati Cup bestellt. Nun muss sich nur mehr das Wetter an die Prognose halten.



„Mojito“: Andreas Katzenschlager, Rene Grabenweger, Marion Gallas, Arthur Thüringer, David Reischer und Franz Reischer (Skipper, v.l.n.r)

**Familienbande.** „Mein Tipp für das Training ist: Schoten offen fahren, weil wir uns auf vermutlich leichtere Windbedingungen einstellen müssen“, sagt der Skipper der Salona 38 „Mojito“ **Franz Reischer** (Club YSVÖ, „Frei Schleifmittel“). Mit von der Partie auf dem

Schiff des FB2- und FB3-Ausbildners ist sein Sohn **David Reischer** nebst dem ÖSV-Segeltrainer **Arthur Thüringer** („Robline“/“ropes.expert“) und der Crew **Marion Gallas, Andreas Katzenschlager** und **Rene Grabenweger**. Am Montag trainierte die Crew eifrig

**NAUTI SATTLER**

NAUTI SATTLER e.K.  
 Im Haselbusch 9 - 13  
 78224 Singen/Germany  
 Tel. +49 (0)7731 91228-0  
 Fax +49 (0)7731 91228-88  
 info@nauti.de

www.nauti.de

Manöver mit einem fabrikneuen Gennaker auf der 2,30 Meter tiefgehenden und mit T-Kiel „bewaffneten“ kroatischen Cruise-Racer-Yacht. Franz Reischer war mit seinem Sohn David schon am Plattensee segeln, als David drei Jahre alt war. Nun haben hat sich Familie Reischer über die Nordadria in die mittlere Adria verlagert, um hier bei Regatten wie dem Kornati Cup und dem 1000-Meilen-Race um Top-Platzierungen zu kämpfen.

Fahrten- und Regatta-Segler – sind das nicht zwei komplett unterschiedliche Typen von Segler? „Vielleicht“, meint Segelausbildner Franz Reischer. „Fahrtensegler können auf Regatten aber viel lernen“, sagt Reischer: „Vor allem, was den Segel-, Gewichts- und Rigg-Trimmm betrifft – oder das Handling des Schiffs allgemein.“ Nachsatz: „Oft halten die Schiffe mehr aus, als man denkt.“

# „Was darf beim Kornati Cup nicht fehlen?“



*„Prosecco. Motiviert, schnell zu segeln, um rasch wieder anzulegen.“*

**Melitta Pühringer**, Oceanis 46.1, Miss Marple



*„Inzersdorfer Fleischschmalz. Wirkt auf einer Regatta besser als ein Aufputsch-Tonicum“*

**Andreas Dorfner, Kurt Polly**, Bavaria 46, Aragon 1



*„Oft entsteht ökonomisch betrachtet die Not aus dem Mangel. Also je nachdem – Bier oder Jägermeister.“*

**„Big G“ Gernot und Walter „the Engineer“**, Dufour 410 Geronimo

## Liegeplätze und Parktickets zum besten Preis online

**mySea** baut seine Services rund um den Wassersport weiter aus

Liegeplatzbuchungen per Mausclick oder App sind mittlerweile nicht nur die Sache einer kleinen technikverliebten Minderheit. „Es hat sich unter den Wassersportlern rumgesprochen, dass eine Vorabreservierung viele Vorteile mit sich bringt“, sagt Axel Düllberg, Geschäftsführer von mySea. Mit mySea können Liegeplätze bei ca. 90% aller privat betriebenen Marinas, Bojenfeldern und (Restaurant-)Stegen in der kroatischen Adria gebucht werden. Dabei gibt mySea zwei Garantien für sämtliche Liegeplatzpartner ab:

- 1. mySea Bestpreisgarantie:** Wer über mySea seinen Liegeplatz bucht, zahlt nie mehr als er bei einer Reservierung direkt bei der Marina auch zahlen würde. Im Gegenteil: Einige Marinas sind online sogar günstiger. Sollte jemand wider Erwarten doch mal mehr bezahlen, bekommt er von mySea das zuviel bezahlte Geld umgehend erstattet.
- 2. mySea Buchungssicherheit:** Ist der Liegeplatz über mySea erst einmal gebucht (und bezahlt), ist die Verfügbarkeit des Liegeplatzes auch garantiert. Ohne „wenn und aber“!

Neben Liegeplatzbuchungen können über mySea auch Tickets für die Kroatischen Natur- und Nationalparks im Meer online gekauft werden. Und zwar zum Vorzugspreis der Vorverkaufsstellen! Wer den lästigen Gang zu einer der Vorverkaufsstellen vermeiden möchte, organisiert sich sein Ticket ganz einfach und bequem vom Cockpit aus. Und das zum günstigsten Preis! Die erhöhten Gebühren beim Kauf der Tickets vor Ort sollten damit der Vergangenheit angehören. In dieser Saison wird außer Kroatien auch die Liegeplatzbuchung in Marinas an der Italienischen Adria, in Montenegro, Slowenien, Spanien und am Bodensee hinzukommen. Auf diese Weise baut mySea seine Dienstleistungen konsequent weiter aus. Die Nutzung von mySea über die Webseite [www.my-sea.com](http://www.my-sea.com) oder die iOS bzw. Android App ist kostenlos.

**mySea**  
Liegeplatzbuchung & Revierführer

Online buchen  
und genießen

## Mit Bestpreisgarantie online buchen

- Liegeplätze
- Tickets für Nationalparks

App gratis

[my-Sea.com](http://my-Sea.com)

# Reset-Taste für die Gesundheit

**Abnehmen.** Schlank in den Sommer: Ausgefallene Diäten führen oft nur zum bekannten Jo-Jo-Effekt. Ernährungs-Experte Živko Validžić weiß, wie man nachhaltig abnehmen kann.

Stress im Beruf und hastig eigenommene Fast Food-Mahlzeiten zwischendurch sind unser heutiger Alltag. Weil tagsüber keine vernünftige Mahlzeit möglich ist, schlägt man sich am Abend heißhungrig den Magen voll. Vor dem Einschlafen gibt es obendrein noch eine Tafel Schokolade oder ein Päckchen Erdäpfel-Chips als „Belohnung“ für den harten Arbeitstag beim Fernsehen. Durch das Leben in der modernen Industriegesellschaft nehmen wir sehr leicht zu und falsche Ernährungsgewohnheiten sorgen dafür, dass der Körper immer mehr Fettreserven aufbaut.

Wie man diese wieder weg bekommt, kann der Ernährungs-Experte Živko Validžić sagen. Um sein Konzept zu entwickeln, hat Živko Validžić in Selbstversuchen bereits mehrfach von 96 Kilo auf 125 Kilo zugenommen und danach wieder erfolgreich abgenommen – ganz ohne Hungern oder eine Diät. Mit Hilfe zahlreicher Probanden wurden seine Ergebnisse bestätigt und das System immer mehr verbessert. So hat er schon viele Menschen von überflüssigen Kilos befreit und ihren Körper wieder gesünder und leistungsfähiger gemacht, wie beispielsweise auch Kornati Cup-Veranstalter Klaus Pitter.

Doch worin liegt das Geheimnis, dass der Körper zu Normalgewicht und Gesundheit zurückfindet und man dadurch bei seiner Passion, dem Segeln, wieder mehr Gefallen findet? „Grundsätzlich ist es so, dass man die Nahrungsaufnahme unter den vier Faktoren Dichte, Volumen, Fließfähigkeit der Nahrung und Verweildauer im Verdauungstrakt sehen muss“, sagt Validžić. Ein Schokoriegel etwa beinhaltet viel Energie auf kleinstem Raum. Dadurch nimmt der Körper eine große Menge Kalorien auf, doch bleibt der Magen aufgrund des geringen Volumens des Riegels mehr oder weniger leer. Der Betreffende fühlt sich nach wie vor hungrig, obwohl er bereits sehr viel Energie zu sich genommen hat. Darüber hinaus führt Zucker – der immer auch versteckt in Limonen, Ketchup oder Ähnlichem zu finden ist – rasch zu einem erneuten Hungergefühl, da er sehr schnell „verbrannt“ wird. In Kombination mit schwer verdaulicher, fettiger Nahrung, wie etwa Pommes frites oder anderem Fast-Food, entwickelt sich ein ungesunder Nährstoff-Cocktail. Während der Magen noch voll ist, signalisiert er aufgrund des verbrauchten Zuckers ein Hungergefühl. Dadurch isst man mehr, als der Körper eigentlich benötigt. Es beginnt sich eine Spirale zu drehen, deren Folgen sich schließlich auf der Körperwaage niederschlagen.

*„Eine Diät führt dazu, dass der Körper auf Hungerstoffwechsel umschaltet und macht alles noch schlimmer“*

„Eine Diät ist jedoch keine geeignete Gegenmaßnahme. Sie führt dazu, dass der Körper auf Hungerstoffwechsel umschaltet, was alles noch schlimmer macht“, erläutert der Ernährungs-Experte. Der Körper wähnt sich in einer Notzeit und nutzt die Nahrung noch besser aus“, sagt Živko Validžić. „Wenn man sich anschließend wieder ‚normal‘ ernährt, versucht der Körper, wieder sein altes Gewicht zu erreichen, wodurch der so genannte Jo-Jo-Effekt sogar noch für eine Gewichtszunahme sorgt.“

Während der Körper durch „Wunder-Diäten“ und Fastenkuren nicht gesünder wird, sondern gesundheitliche Beschwerden sogar zunehmen, baut das Konzept von Optimum-RESET auf einer ausgewogenen Ernährung in Kombination mit einem körperregulierenden Prozess auf. Damit die erzielten Erfolge auch nachhaltig sind, werden nicht nur die Stoffwechselvorgänge im Körper reguliert. „Der Schlüssel dieses einzigartigen Programms besteht im RESET des Hypothalamus im Gehirn, der alle Stoffwechselvorgänge steuert“, sagt der Entwickler des Konzepts. Das Ergebnis ist ein gesunder, vitaler und wohlproportionierter Körper und mehr Freude am Leben.

**Der Ablauf des Programms ist folgendermaßen**

- Im ersten Schritt wird der Körper von Ernährungs-Altlasten befreit. In der 28 Tage dauernden Reinigungsphase wird der Stoffwechsel gereinigt und entgiftet. Dies erfolgt durch die Umstellung der Er-



Pitter-Yachtcharter-Chef Klaus Pitter hat das Programm von Živko Validžić absolviert und nachhaltig an Gewicht verloren. Der Erfolg ist deutlich zu sehen.

nahrung, ohne dass man dabei Hungern müsste. Vielmehr steht einfach nur gesundes Essen auf dem Speiseplan. Dies führt auch dazu, dass die Durchflusgeschwindigkeit der Nahrung durch den Körper erhöht wird, die zuvor durch falsche Ernährung vermindert war.

- Nach der Regenerierung des Stoffwechsels folgt die Regulierung des Körpers durch „Neueinstellung des Körpers mit Hilfe der Ernährung“, erläutert Validžić. In dieser Phase wird der Körper von überschüssigem Fett „befreit“ und der Stoffwechsel einschließlich der Darmflora regeneriert. Schrittweise wird der Körper schlanker und erhält seine natürlichen Konturen zurück. Durch Zellerneuerung wird auch die Haut wieder straff und jugendlicher. Am Ende dieser Phase hat der Körper seinen RESET-Punkt erreicht, „dem Zustand, den der gesunde Körper normalerweise hätte“, erläutert Validžić. Während der Regulierung hat der Körper gelernt, wieder mit normaler, gesunder Nahrung umzugehen.
- In der nun folgenden Stabilisierungsphase wird dafür gesorgt, dass der Hypothalamus sich zukünftig daran erinnert, was er gelernt hat, auch wenn man zwischendurch mal etwas „Ungesundes“ konsumiert.

Durch die Konditionierung des Hypothalamus wird der Körper wieder zu seinem RESET-Punkt zurückfinden. Diese Stabilisierung benötigt aber geraume Zeit, damit sie auch dauerhaft erhalten bleibt.

Wichtig für den Erhalt des gesunden Körpers sind geregelte Mahlzeiten. Auch sollte die letzte Nahrungsaufnahme spätestens vier Stunden vor dem Schlafengehen erfolgen, um dem Körper genug Zeit zum Verdauen zu geben.

Von besonderem Interesse ist für Segler, wie sich das Programm mit Sport kombinieren lässt. Für sie ist vor allem Muskelkraft wichtig, schließlich braucht man an der Winch oder beim Dichtholen von Schoten viel Kraft im Oberkörper und den Armen. Laut Validžić ist in der ersten Phase des Programms kein Sport nötig. Eigengewichtübungen wie Liegestütze, Sit-Ups oder ähnliches reichen aus, um den Muskelapparat langfristig und nachhaltig zu stärken. Erst in den weiteren Phasen sollte durch gezielte Gymnastik mit Muskelaufbau-Training begonnen werden – idealerweise unter fachlicher Begleitung. Leistungssport ist laut dem Ernährungs-Experten kontraproduktiv.

Weitere Informationen und Kontakt:



Živko Validžić  
Optimum-RESET GmbH  
info@optimum-reset.de  
+49 (0) 160 8594666  
www.optimum-reset.com



„Unglaublich! Fit und schlank mit ganz normalem Essen.“



**Optimum-RESET®**  
**Die Experten für Ernährung**

www.optimum-reset.com

# Teilnehmerliste 2019

## ORC mit SPINNAKER

Nr.	Sponsor	Skipper	Bootsklasse	Bootsname	Nat	GPH
96		<b>Arutyunyan Vartan</b>	XP44	X-Prime	RUS	549,3
76		<b>Brunov Aleksei</b>	Grand Soleil 37	Sportski Vuk	RUS	635,9
77	V12A	<b>Cargnelli Peter</b>	Friendship 28	Canopus	AUT	764,6
92	Diamonds in Glass	<b>Gernot Schenk</b>	Dufour 410	Geronimo	AUT	657,6
78	ENGIE Deutschland GmbH	<b>Hartwich Gerhard</b>	X4-3	Xara	GER	589,7
79		<b>Höver Harald</b>	Hanse 630	Salsero	GER	489,6
80		<b>Ivanov Valery</b>	Grand Soleil 45	Matterhorn	RUS	596,4
84	Boats2Sail Racing Team	<b>Klima Sandy</b>	Varianta 44	Varianta	AUT	604,5
81		<b>Leshchenko Sevastian</b>	Beneteau First 40.7	Sail La Vie	UKR	587,5
82	Aquatoria	<b>Logushkin Yury</b>	Elan E4	Alisa	RUS	764,6
83	Theresienhof, Klinik für Orthopädie	<b>Mayr Helmut</b>	X 50	IMA X	AUT	534,9
42		<b>Moskvin Alexey</b>	Beneteau First 47.7	Gagarin	RUS	597,3
85	sail4one	<b>Piegler Anton</b>	Delmar Conde 1200	Vento Cadela	AUT	601,5
86		<b>Pitter Klaus</b>	Bavaria Cruiser 41S	Salsa II	AUT	617,2
87		<b>Razumovskiy Vadim</b>	MORE 55	LIA OF SWEDEN	RUS	528,3
88	Frei Schleifmittel	<b>Reischer Franz</b>	Salona 38	Mojito	AUT	619,4
90		<b>Sangulin Luka</b>	X-41	X-Cite	CRO	567,8
91	go-sailing.ch	<b>Schaller Erwin</b>	More 55	MORE AMORE	SUI	525,4
93	Congress Center & Holiday Inn Villach	<b>Schicho Peter</b>	Solaris 44	Trinity+	AUT	568,8
94	AICHFELD YACHTING	<b>Schinerl Wolfgang</b>	Salona 380	Navis Celere	AUT	604,4
89		<b>Shurokov Ilya</b>	Farr 46	Magic Twelve	RUS	522,6
95		<b>Spitzer Pablo</b>	Bavaria Cruiser 51	Donna I	AUT	586,9
97	go-sailing.ch	<b>Stiz Marco</b>	More 55	MORE FUN	SUI	528,3
99		<b>Toumbalev Theodor</b>	Dufour GL460	Eva	AUT	622,3
100	painterman	<b>Traindt Heinrich</b>	Salona 41 ibc	Release	AUT	573,0
101	Design for All	<b>Vinkl Petr</b>	Jeneau Sun Fast 37	Eleanor	CZE	653,0
34	Webasto	<b>Walther Frank</b>	Bavaria Cruiser 40S	Malemok III	GER	615,4
102	AFP Dienstleistung GmbH	<b>Weinzierl Erich</b>	Elan 350	PAPA	AUT	609,5
103	WiHaWo	<b>Wolf Harald</b>	J109	2Hard	AUT	617,3

## ORC ohne SPINNAKER

Nr.	Sponsor	Skipper	Bootsklasse	Bootsname	Nat
31	Segelschule Stansstad	<b>Bürgi Manuel</b>	Dufour 460	Almar	SUI
98		<b>Chagovtsev Ivan</b>	Salona 38	Lucija	RU
32	ExCoSe <sup>2</sup> - Segeln and Coaching	<b>Flohr Bruno</b>	Dufour 520 GL	Silence three	GER
47		<b>Fritz Renner</b>	Bavaria 47	Elke VIII	GER
33		<b>Gorev Roman</b>	Bavaria Cruiser 45	Blitvica	RUS
35	Segelteam Hager	<b>HagerFerdinand</b>	Dufour 382	Pero	AUT
36		<b>HallerHarald</b>	Oceanis 411	Vertigo	AUT
37		<b>Igoshev Oleg</b>	Grand Soleil 39	Ziggy	RUS
39	LTW battery	<b>Janda Jiri</b>	Salona 44	Calanthe	CZE
40	Regattafreunde Ost	<b>Kühhaas Christian</b>	Bavaria Cruiser 45	Purara	AUT
41		<b>Minder Michael</b>	Grand Soleil 40	Sjor	SUI
43	More than five, Lucerne	<b>Müller Peter</b>	More 40	Amore	SUI
38	Omnidialektischer Segelwahnsinn	<b>Müller Thomas</b>	Bavaria Cruiser 40S	Judita	GER
44	CSI Yachtcharter + WELOG	<b>OndrejGeorg</b>	Dufour 560 Grand Large	PETROVICH	AUT
45	Far Away Sailing Austria	<b>Plaschka Manfred</b>	Bavaria Cruiser 45	Grujica	AUT
46	MBB7-SailingTeam	<b>Pühringer Peter</b>	Oceanis 46.1	Miss Marple	AUT
48	Dream Chip Technologies	<b>Schaper Peter</b>	Bavaria Cruiser 45	Sun Dreamer	GER
49	SACS Boysen Aerospace Group	<b>Schmitt Ralf</b>	More 55	RELAX	GER
30		<b>SteinbacherMischa</b>	Bavaria Cruiser 45	SKANJ	GER
50	Team Weber	<b>Weber Manfred</b>	More 55	Mrs. Robinson	AUT
51	Segelschule Stansstad	<b>Zink Christian</b>	Dufour 460	Alba 1	SUI

## EINHEITSKLASSE **BAVARIA** CRUISER **41S** mit SPINNAKER

Nr.	Sponsor	Skipper	Bootsklasse	Bootsname	Nat
1		<b>Becker Lasse</b>	Bavaria Cruiser 41S	Blackstar	GER
5		<b>Berger Lisa</b>	Bavaria Cruiser 41S	China Girl	AUT
8	EcoLoft Gruppe AG	<b>Degtyarev Andrey</b>	Bavaria Cruiser 41S	Rebel Rebel	RUS
21	Yachtrevue / Champagne Sailing	<b>Diethelm Verena</b>	Bavaria Cruiser 41S	Victorija	AUT
16		<b>Glasl Michael</b>	Bavaria Cruiser 41S	Neo Star III	AUT
14	Lögerhütte	<b>Hofmaninger Julian</b>	Bavaria Cruiser 41S	Artemis	AUT
2		<b>Kern Michael</b>	Bavaria Cruiser 41S	Heroes	AUT
3	ATGS 2	<b>Klepikov Leonid</b>	Bavaria Cruiser 41S	Lady Stardust	RUS
4		<b>Klötzing Stefan</b>	Bavaria Cruiser 41S	Lazarus	GER
13		<b>Koch Lennart</b>	Bavaria Cruiser 41S	Alinghi	GER
19	Yachtschule Achterstag	<b>Koller Christian</b>	Bavaria Cruiser 41S	Kraljevna	AUT
15	-	<b>Krättli Rolf</b>	Bavaria Cruiser 41S	Avalon	SUI
12	SailPro.ch GmbH	<b>Nadler Alain</b>	Bavaria Cruiser 41S	Viviane II	SUI
6	Unitax pharmalogistik GmbH	<b>Reich Andre</b>	Bavaria Cruiser 41S	Let's Dance	GER
11	mädelsboot Deutschland	<b>Reinhold Sabine</b>	Bavaria Cruiser 41S	Albatros	GER
7		<b>Unterberger Roland</b>	Bavaria Cruiser 41S	Major Tom	AUT
18		<b>Waser Beat</b>	Bavaria Cruiser 41S	Vamos II	SUI
20	Team Easy	<b>Weiß Marco</b>	Bavaria Cruiser 41S	Easy Eleven II	GER
9		<b>Wyrsch Kurt</b>	Bavaria Cruiser 41S	Starman	SUI
17	Alpson - Ante Brizic	<b>Zalovic Pere</b>	Bavaria Cruiser 41S	Ciao	CRO
10		<b>Zauner Gerold</b>	Bavaria Cruiser 41S	Ziggy Stardust	AUT



**JAMBO-ANKER**®

Einfach an den schönsten Plätzen ankern

[www.jamboanker.com](http://www.jamboanker.com)

## EINHEITSKLASSE **BAVARIA** CRUISER **45** mit GENNAKER

Nr.	Sponsor	Skipper	Bootsklasse	Bootsname	Nat
22	BMW Sportgemeinschaft e.V.	<b>Arndt Thomas</b>	Bavaria Cruiser 45	JU	GER
23	BMW Sportgemeinschaft e.V.	<b>Di Piero Marco</b>	Bavaria Cruiser 45	Luna Mare	GER
24	BMW Sportgemeinschaft e.V.	<b>Holzenkamp Johannes</b>	Bavaria Cruiser 45	AIOLOS	GER
25	Team Schneeberg	<b>Imnitzer Thomas</b>	Bavaria Cruiser 45	Black Pearl	AUT
26		<b>Kochnev Petr</b>	Bavaria Cruiser 45	Lydija	RUS
27	BMW Sportgemeinschaft e.V.	<b>Korehnke Max</b>	Bavaria Cruiser 45	Leonardo III	GER
28	BMW Sportgemeinschaft e.V.	<b>Piechotka Hans-Jörg</b>	Bavaria Cruiser 45	Wolke 7	GER
29	BMW Sportgemeinschaft e.V.	<b>Wodrich Markus</b>	Bavaria Cruiser 45	Aries I	GER

## EINHEITSKLASSE **BAVARIA** CRUISER **46** mit GENNAKER

Nr.	Sponsor	Skipper	Bootsklasse	Bootsname	Nat
52		<b>Bersenev Evgeny</b>	Bavaria Cruiser 46	Rhea	RUS
53		<b>Chukanov Vitaly</b>	Bavaria Cruiser 46	Janus	RUS
54		<b>Denk Florian</b>	Bavaria Cruiser 46	Ceres	AUT
55	Fredy's Bootsschule	<b>Häßliger Fredy</b>	Bavaria Cruiser 46	Mimas	SUI
56	Sieben Schwaben	<b>Härer Frank</b>	Bavaria Cruiser 46	Attalya 2	GER
57		<b>Heidekrüger André</b>	Bavaria Cruiser 46	Pleiades	GER
58		<b>Ivanov Ivan</b>	Bavaria Cruiser 46	IO	RUS
71		<b>Kalinin Oleg</b>	Bavaria Cruiser 46	Elara	RUS
59		<b>Kogos Konstantin</b>	Bavaria Cruiser 46	Athene I	RUS
60	BMW Sportgemeinschaft e.V.	<b>Lampe Georg</b>	Bavaria Cruiser 46	Attalya 1	GER
61	Iventa	<b>Mayer Martin</b>	Bavaria Cruiser 46	Eris	AUT
62	Segelclub Stollhof	<b>Neumann Andreas</b>	Bavaria Cruiser 46	Nabu	AUT
63	Pro Concept	<b>Polly Kurt</b>	Bavaria Cruiser 46	Aragon I	AUT
64	www.charter.at	<b>Reiner Martin</b>	Bavaria Cruiser 46	Apollon	AUT
72	ATGS 1	<b>Roshchin Alexey</b>	Bavaria Cruiser 46	Milky Way	RUS
65	INFINEON Austria Betriebssport	<b>Rupp Thomas</b>	Bavaria Cruiser 46	Dia	AUT
66		<b>Sadilek Ilja</b>	Bavaria Cruiser 46	Calisto	SVK
67	ZHS-München	<b>Schäfferling Nico</b>	Bavaria Cruiser 46	ALBEDO	GER
68	Circolo velico Lugano	<b>Schmidle Peter</b>	Bavaria Cruiser 46	Ketu	SUI
69		<b>Shatskiy Yury</b>	Bavaria Cruiser 46	Nebula	RUS
70	ODYSSEY SAILING CLUB	<b>Sternicki Radoslaw</b>	Bavaria Cruiser 46	Spectra	POL
73	ODYSSEY SAILING CLUB	<b>Turczynowicz Jacek</b>	Bavaria Cruiser 46	Kore	POL
74	yachtfahrschule.ch	<b>Wagner Roland</b>	Bavaria Cruiser 46	Mondo	SUI
75	Klimatech / ASACC	<b>Zöhler Dieter</b>	Bavaria Cruiser 46	Titan	AUT

## EINHEITSKLASSE **BAVARIA** CRUISER **45** mit GENNAKER

Nr.	Sponsor	Skipper	Bootsklasse	Bootsname	Nat	MOCRA
115		<b>Aicher Josef</b>	Nautitech 40 Open	Rosa	AUT	0,980
114	Yachtcharter Buchinger	<b>Buchinger Johann</b>	Nautitech 40 Open	Kalea	AUT	0,984
113		<b>Jungert Dieter</b>	Saona 47	Felicia	GER	0,973
112	Katamaran Klub Dalmacija	<b>Pálfi István</b>	Dufour 48 Catamaran	Be Mine	HUN	0,914
111	Katamaran Klub Dalmacija	<b>Polyák Tamás</b>	Bali 5.4	LaLounge	HUN	0,978
110	Katamaran Klub Dalmacija	<b>Rack György</b>	Lagoon 450	MIRA V	HUN	0,881
109	Master Yachting	<b>Weber Lothar</b>	Lagoon 52	Tequila Sunrise	AUT	0,984

*We are* **BAVARIA**

„**Genau wie auf hoher See:  
Teamwork macht den Unterschied.**“

Carolin – Vorarbeiterin Endausbau, seit 11 Jahren bei BAVARIA YACHTS

**Was BAVARIA YACHTS auszeichnet?**

Viele würden sagen, es sind die Yachten, die uns prägen. Wir meinen: Es sind vor allem die Menschen hinter den Kulissen, die in einer großen Werft etwas Einzigartiges entstehen lassen. Es sind unsere Mitarbeiter, die all ihre Erfahrung, all ihr Können und all ihre Leidenschaft in unsere Segel- und Motor-yachten stecken. Sie sind es, die BAVARIA YACHTS zu etwas Besonderem machen.

Jeden Tag. Mit jedem Handgriff. Darauf sind wir stolz.

Wie zum Beispiel Carolin, die im Endausbau unseren Segelyachten den letzten Schliff gibt. Sie ist seit 11 Jahren im Team und hat schon auf vielen tausend Yachten an und unter Deck gearbeitet.

Kommen Sie an Bord: [www.bavariayachts.com](http://www.bavariayachts.com)

MAST- UND  
SCHOTBRUCH FÜR DEN  
**KORNATI CUP**  
WÜNSCHT  
IHR BAVARIA  
TEAM

**FINDEN SIE EINEN BAVARIA-HÄNDLER IN IHRER NÄHE:**

[www.bavariayachts.com/haendlersuche](http://www.bavariayachts.com/haendlersuche)



**BAVARIA**  
YACHTS

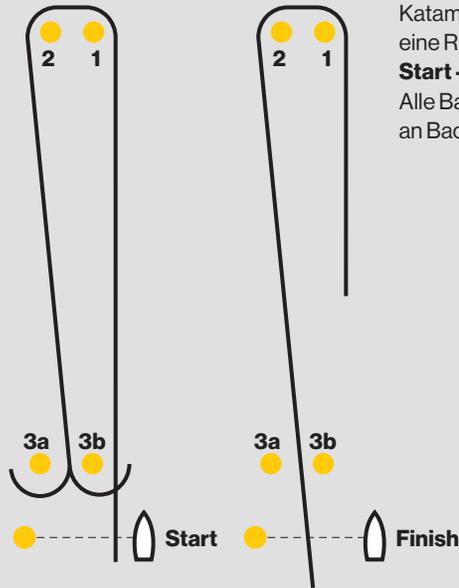
# Kurse für Montag, 29. April

## Kurs 1



Signalisiert mit Zahlenwimpel 1 – **Up-and-down-Kurs**

- **Start** zwischen Startschiff und Starttonne
- Luvtonne **1** und Offsetmarke **2** Backbord runden.
- Leegate passieren: Boje **3a** Steuerbord oder Boje **3b** Backbord runden;
- dann Luvtonne **1** und Offsetmarke **2** Backbord runden.
- **Ziel** zwischen Zielschiff und Tonne.



Katamarane segeln nur eine Runde  
**Start - 1 - 2 - 3a/3b - Ziel**  
Alle Bahnmarken bleiben an Backbord.

## Kurs F



Signalisiert mit Flagge F

Der gesamte Kurs wird über Funk (UKW-Kanal 8) bekannt gegeben.

## Kurs 2



Signalisiert mit Zahlenwimpel 2

### Navigationkurs mit Luvboje

- **Start** zwischen Startschiff und Boot oder Boje
- Luvboje Backbord liegenlassen
- Opat Steuerbord liegenlassen
- Ziel bei Veseljuh zwischen Zielschiff und Boje

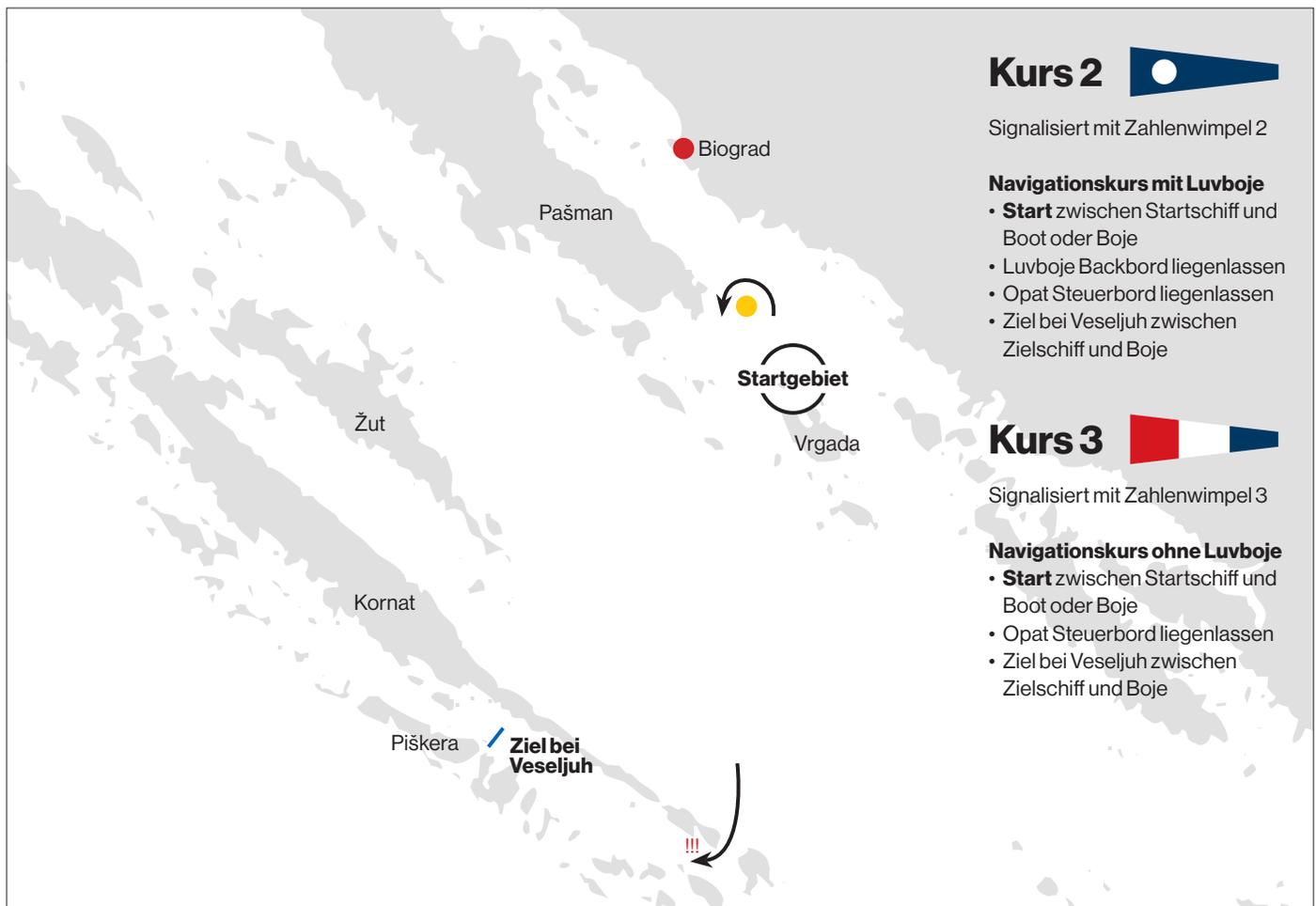
## Kurs 3



Signalisiert mit Zahlenwimpel 3

### Navigationkurs ohne Luvboje

- **Start** zwischen Startschiff und Boot oder Boje
- Opat Steuerbord liegenlassen
- Ziel bei Veseljuh zwischen Zielschiff und Boje



# Feinfühliges Leichtwind-Händchen gefragt

**Training:** Gestern bereiteten sich die Crews bei vergleichbaren Bedingungen zum heutigen ersten Wettfahrt-Tag vor. Jeder hat sein eigenes Erfolgsrezept.



**Viviane II:** Alain Nadler (Skipper), Herbert Abele, Christoph Hess, Marcel Kuenzler, Felix Wüthrich, Reto Zubler, Thomas Zwahlen

**Leichtwind-Spezialisten.** Wie kommen Schweizer Segler zu einer österreichischen Regatta? „Ganz einfach. Wir sind früher immer Yardstick-Regatten gesegelt und haben uns oft darüber geärgert, dass wir rasch im Ziel waren und dann am Ende rechnerisch ein Boot gewonnen hat, das weit hinter

uns gelegen war. Daher haben wir nach Einheitsklassen-Regatten gesucht – und sie beim Pitter Yachtcharter gefunden“, sagt die Crew um Skipper und Vertreter von Pitter in der Schweiz **Alain Nadler (Herbert Abele, Christoph Hess, Marcel Kuenzler, Felix Wüthrich, Reto Zubler, Thomas**

**Zwahlen)** von der „Viviane II“ (Club SCH, „SailPro.ch“). Die Einheitsklasse Bavaria 41S mit Spi hat eben den Vorteil, dass die Wettfahrt-Ergebnisse wirklich vergleichbar sind und man sich nicht von errechneten Ergebnissen überraschen lassen muss, meinen die Schweizer Leichtwind-Spezia-

listen: „Zu Hause bei uns am Hallwilersee gibt es sehr oft nur leichten Wind. Bei viel Wind ist jedes Boot schnell – die wahre Kunst ist aber, bei leichtem Wind mit feinfühligem Steuern und dem richtigen, ‚bauchigen‘ Trimmen der Segel dem Boot Geschwindigkeit zu entlocken.“



„Artemis“: Christian Reiter, Markus Brandstötter, Katharina Thurner, Christina Gegenleithner, Melanie Reiter, Philipp Dörner, Julian Hofmaninger (Skipper)

**Debütanten.** „Wir sind die Amateure, die die Profis ärgern wollen“, lautet hingegen das Motto der Crew der „Artemis“ (Club: SCK, „Lögerhütte“) um Skipper und Attersee-Segler **Julian Hofmaninger**. Mit ihm an Bord (**Christian Rei-**

**ter, Markus Brandstötter, Katharina Thurner, Christina Gegenleithner, Melanie Reiter und Philipp Dörner**) sind nämlich drei Newbies – wer wird nicht verraten – die den Einstieg ins Segeln gleich mit einer Regatta verbinden.

**Rückkehrer.** „Harald Wolf und ich haben das Schiff, eine J109 Baujahr 2005, vor drei Jahren gekauft“, sagt Martin Hartl, Steuermann auf der „2Hard“. Er schätzt die Am-Wind-Eigenschaften der J109 dank schlanken Risses, wemgleich das Boot auch raumschots ordentlich Speed macht: „Unser absoluter Top-Speed waren im Surf eine Welle hinunter 18 Knoten, wir schafften auch einmal eine Durchschnitts-Geschwindigkeit von elf Knoten.“

Steuermann **Martin Hartl** als auch die Crew (**Ernst Reinhardt, Alexander Taubenschuss, Andreas Frank**) um Skipper **Harald Wolf** (Club SCK, „WiHaWo“) sind mit einem Regatta-erprobten wie auch im Atlantik und Mittelmeer weit gereisten Schiff unterwegs: Das Boot segelte unter anderem dreimal das Fastnet-Rennen mit, gewann die „Roma per Due“ in Italien oder war auch am „Round Palagruza“ erfolgreich. Eigentlich haben sich Skipper und Steuer-

mann auf Zweihand-Regatten spezialisiert (daher die „2“ im Schiffsnamen) – dennoch segeln sie beim Kornati Cup wieder mit Crew: „Wir sind jetzt am Kornati Cup erstmals in



„2Hard“: Ernst Reinhardt, Martin Hartl, Alexander Taubenschuss, Andreas Frank und Harald Wolf (Skipper, v.l.n.r.)

Der guten Laune an Bord tut das keinen Abbruch: Denn da bereits seit Donnerstag fleißig geübt wurde und jeder Handgriff sitzt, sind sowohl die Manöver am heutigen ersten Regatta-Tag kein Problem mehr und auch das Kennenlernen der traditionellen Seemannsbräuche fällt nicht schwer – etwa jenem, dass man nach dem Anlegen unter mäßigem Druck stehende, flüssigkeitsgefüllte Metall-Zylinder heimischer Brauereien im Cockpit öffnet. Ein Teil der Crew hat bereits langjährige Erfahrungen am Kornati Cup und am 1000-Meilen-Race und wurde dabei übrigens nicht nur einmal dem Motto treu, als Amateur-Crew tatsächlich mit einem Stockerl-Platz hartgesotene Profi-Regatta-Cracks zu „ärgern“. Vielleicht liegt ein Geheimnis des Erfolges auch darin, dass Training und Regattaerfolge am Attersee auch zu guten sportlichen Leistungen am Meer beitragen – für Skipper und auch die Crew.

der Adria und somit sozusagen in heimatlichen Gewässern unterwegs.“ Sonst überstellen sie quasi das Boot von einer Regatta zur anderen – am Atlantik wie auch am Mittelmeer.

**Robline**  
World Class Yachting Ropes

**SAIL IN  
A NEW  
CLASS.**

The leading manufacturer of yachting ropes reinvents itself!

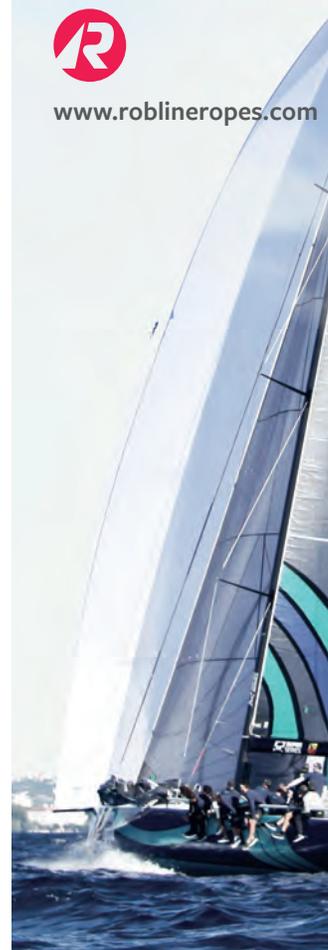
Those who have a lot to say should keep it short. This begins with our brand name.

FSE Robline becomes Robline.

Read more on:



[www.roblineropes.com](http://www.roblineropes.com)



# Wind & Wetter



**Michael Burgstaller**

Der Gmundner ist begeisterter Fahrten- und Regatta-Segler, hat in Innsbruck Meteorologie und Geophysik studiert und sich mit einem Ingenieurbüro für Meteorologie und Energiewirtschaft selbstständig gemacht. Er ist zweifacher oberösterreichischer Landesmeister (Yardstick), RPC-Sieger, zweifacher Kornati-Cup-Sieger und hat an Rolex Middle Sea Race und Fastnet teilgenommen. Er hält Seminare zum Thema Segelwetter und Wetterprognosen für Regatten. Anfragen sind an michael.burgstaller@gmunden.org möglich.

## Wie wird das Wetter am Kornati Cup?

**Badehose oder Ölzeug** – welches Menü hält die Wetterküche in den kommenden Tagen bereit?

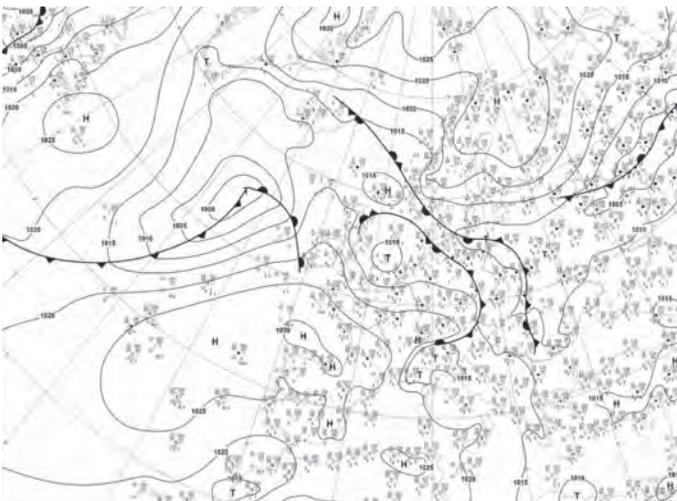
Ein Italientief hat am Wochenende in Österreich für deutlich kühlere Temperaturen und kräftige Regenschauer gesorgt. Und genau dieses Tief bleibt in den kommenden Tagen auch in den Kornaten noch wetterwirksam.

Der Montag bringt noch etwas unbeständigeres April-Wetter mit Höchstwerten um 15 Grad. Der anfänglich frische Nordwestwind mit 4 bis 5 Beaufort dreht im Laufe des Tages auf Südwestwind und lässt allmählich nach. Düsen- und Leeeffekte zwischen den Inseln können aber zeitweise die Prognose jedoch etwas unglaublich erscheinen lassen.

Am Dienstag frischt im Laufe des Tages Nordwestwind (Majstral) bis auf 4 Beaufort auf, die Wolken ziehen ab und machen in den Gesichtern für den einen oder anderen Sonnenbrand Platz. Das Quecksilber steigt etwas an und wird tagsüber die 18 Grad-Marke knacken.

Typisch sonniges Kroatien-Wetter hält dann der Feiertag bereit. Hochdruckwetter sorgt für Temperaturen um 20 Grad, die Thermik setzt im Laufe des Tages ein sodass in den Nachmittagsstunden rasante Wettfahrten bei aufländigem Wind möglich sein sollten.

Das Pitter-Team und Wettfahrtleiter Gert „Blondl“ Schmidleitner haben also perfektes Wetter für den 19. Kornati Cup bestellt. Nun muss sich nur mehr das Wetter an die Prognose halten.



„Mojito“: Andreas Katzenschlager, Rene Grabenweger, Marion Gallas, Arthur Thüringer, David Reischer und Franz Reischer (Skipper, v.l.n.r)

**Familienbande.** „Mein Tipp für das Training ist: Schoten offen fahren, weil wir uns auf vermutlich leichtere Windbedingungen einstellen müssen“, sagt der Skipper der Salona 38 „Mojito“ **Franz Reischer** (Club YSVÖ, „Frei Schleifmittel“). Mit von der Partie auf dem

Schiff des FB2- und FB3-Ausbildners ist sein Sohn **David Reischer** nebst dem ÖSV-Segeltrainer **Arthur Thüringer** („Robline“/“ropes.expert“) und der Crew **Marion Gallas, Andreas Katzenschlager** und **Rene Grabenweger**. Am Montag trainierte die Crew eifrig

**NAUTI SATTLER**

NAUTI SATTLER e.K.  
 Im Haselbusch 9 - 13  
 78224 Singen/Germany  
 Tel. +49 (0)7731 91228-0  
 Fax +49 (0)7731 91228-88  
 info@nauti.de

www.nauti.de

Manöver mit einem fabrikneuen Gennaker auf der 2,30 Meter tiefgehenden und mit T-Kiel „bewaffneten“ kroatischen Cruise-Racer-Yacht. Franz Reischer war mit seinem Sohn David schon am Plattensee segeln, als David drei Jahre alt war. Nun haben hat sich Familie Reischer über die Nordadria in die mittlere Adria verlagert, um hier bei Regatten wie dem Kornati Cup und dem 1000-Meilen-Race um Top-Platzierungen zu kämpfen.

Fahrten- und Regatta-Segler – sind das nicht zwei komplett unterschiedliche Typen von Segler? „Vielleicht“, meint Segelausbildner Franz Reischer. „Fahrtensegler können auf Regatten aber viel lernen“, sagt Reischer: „Vor allem, was den Segel-, Gewichts- und Rigg-Trimmm betrifft – oder das Handling des Schiffs allgemein.“ Nachsatz: „Oft halten die Schiffe mehr aus, als man denkt.“

# „Was darf beim Kornati Cup nicht fehlen?“



*„Prosecco. Motiviert, schnell zu segeln, um rasch wieder anzulegen.“*

**Melitta Pühringer**, Oceanis 46.1, Miss Marple



*„Inzersdorfer Fleischschmalz. Wirkt auf einer Regatta besser als ein Aufputsch-Tonicum“*

**Andreas Dorfner, Kurt Polly**, Bavaria 46, Aragon 1



*„Oft entsteht ökonomisch betrachtet die Not aus dem Mangel. Also je nachdem – Bier oder Jägermeister.“*

**„Big G“ Gernot und Walter „the Engineer“**, Dufour 410 Geronimo

## Liegeplätze und Parktickets zum besten Preis online

mySea baut seine Services rund um den Wassersport weiter aus

Liegeplatzbuchungen per Mausclick oder App sind mittlerweile nicht nur die Sache einer kleinen technikverliebten Minderheit. „Es hat sich unter den Wassersportlern rumgesprochen, dass eine Vorabreservierung viele Vorteile mit sich bringt“, sagt Axel Düllberg, Geschäftsführer von mySea. Mit mySea können Liegeplätze bei ca. 90% aller privat betriebenen Marinas, Bojenfeldern und (Restaurant-)Stegen in der kroatischen Adria gebucht werden. Dabei gibt mySea zwei Garantien für sämtliche Liegeplatzpartner ab:

1. mySea Bestpreisgarantie: Wer über mySea seinen Liegeplatz bucht, zahlt nie mehr als er bei einer Reservierung direkt bei der Marina auch zahlen würde. Im Gegenteil: Einige Marinas sind online sogar günstiger. Sollte jemand wider Erwarten doch mal mehr bezahlen, bekommt er von mySea das zuviel bezahlte Geld umgehend erstattet.
2. mySea Buchungssicherheit: Ist der Liegeplatz über mySea erst einmal gebucht (und bezahlt), ist die Verfügbarkeit des Liegeplatzes auch garantiert. Ohne „wenn und aber“!

Neben Liegeplatzbuchungen können über mySea auch Tickets für die Kroatischen Natur- und Nationalparks im Meer online gekauft werden. Und zwar zum Vorzugspreis der Vorverkaufsstellen! Wer den lästigen Gang zu einer der Vorverkaufsstellen vermeiden möchte, organisiert sich sein Ticket ganz einfach und bequem vom Cockpit aus. Und das zum günstigsten Preis! Die erhöhten Gebühren beim Kauf der Tickets vor Ort sollten damit der Vergangenheit angehören. In dieser Saison wird außer Kroatien auch die Liegeplatzbuchung in Marinas an der Italienischen Adria, in Montenegro, Slowenien, Spanien und am Bodensee hinzukommen. Auf diese Weise baut mySea seine Dienstleistungen konsequent weiter aus. Die Nutzung von mySea über die Webseite [www.my-sea.com](http://www.my-sea.com) oder die iOS bzw. Android App ist kostenlos.

**mySea**  
Liegeplatzbuchung & Revierführer

Online buchen  
und genießen

## Mit Bestpreisgarantie online buchen

- Liegeplätze
- Tickets für Nationalparks

App gratis

[my-Sea.com](http://my-Sea.com)

# Reset-Taste für die Gesundheit

**Abnehmen.** Schlank in den Sommer: Ausgefallene Diäten führen oft nur zum bekannten Jo-Jo-Effekt. Ernährungs-Experte Živko Validžić weiß, wie man nachhaltig abnehmen kann.

Stress im Beruf und hastig eigenommene Fast Food-Mahlzeiten zwischendurch sind unser heutiger Alltag. Weil tagsüber keine vernünftige Mahlzeit möglich ist, schlägt man sich am Abend heißhungrig den Magen voll. Vor dem Einschlafen gibt es obendrein noch eine Tafel Schokolade oder ein Päckchen Erdäpfel-Chips als „Belohnung“ für den harten Arbeitstag beim Fernsehen. Durch das Leben in der modernen Industriegesellschaft nehmen wir sehr leicht zu und falsche Ernährungsgewohnheiten sorgen dafür, dass der Körper immer mehr Fettreserven aufbaut.

Wie man diese wieder wegbekommt, kann der Ernährungs-Experte Živko Validžić sagen. Um sein Konzept zu entwickeln, hat Živko Validžić in Selbstversuchen bereits mehrfach von 96 Kilo auf 125 Kilo zugenommen und danach wieder erfolgreich abgenommen – ganz ohne Hungern oder eine Diät. Mit Hilfe zahlreicher Probanden wurden seine Ergebnisse bestätigt und das System immer mehr verbessert. So hat er schon viele Menschen von überflüssigen Kilos befreit und ihren Körper wieder gesünder und leistungsfähiger gemacht, wie beispielsweise auch Kornati Cup-Veranstalter Klaus Pitter.

Doch worin liegt das Geheimnis, dass der Körper zu Normalgewicht und Gesundheit zurückfindet und man dadurch bei seiner Passion, dem Segeln, wieder mehr Gefallen findet? „Grundsätzlich ist es so, dass man die Nahrungsaufnahme unter den vier Faktoren Dichte, Volumen, Fließfähigkeit der Nahrung und Verweildauer im Verdauungstrakt sehen muss“, sagt Validžić. Ein Schokoriegel etwa beinhaltet viel Energie auf kleinstem Raum. Dadurch nimmt der Körper eine große Menge Kalorien auf, doch bleibt der Magen aufgrund des geringen Volumens des Riegels mehr oder weniger leer. Der Betreffende fühlt sich nach wie vor hungrig, obwohl er bereits sehr viel Energie zu sich genommen hat. Darüber hinaus führt Zucker – der immer auch versteckt in Limonen, Ketchup oder Ähnlichem zu finden ist – rasch zu einem erneuten Hungergefühl, da er sehr schnell „verbrannt“ wird. In Kombination mit schwer verdaulicher, fettiger Nahrung, wie etwa Pommes frites oder anderem Fast-Food, entwickelt sich ein ungesunder Nährstoff-Cocktail. Während der Magen noch voll ist, signalisiert er aufgrund des verbrauchten Zuckers ein Hungergefühl. Dadurch isst man mehr, als der Körper eigentlich benötigt. Es beginnt sich eine Spirale zu drehen, deren Folgen sich schließlich auf der Körperwaage niederschlagen.

*„Eine Diät führt dazu, dass der Körper auf Hungerstoffwechsel umschaltet und macht alles noch schlimmer“*

„Eine Diät ist jedoch keine geeignete Gegenmaßnahme. Sie führt dazu, dass der Körper auf Hungerstoffwechsel umschaltet, was alles noch schlimmer macht“, erläutert der Ernährungs-Experte. Der Körper wähnt sich in einer Notzeit und nutzt die Nahrung noch besser aus“, sagt Živko Validžić. „Wenn man sich anschließend wieder ‚normal‘ ernährt, versucht der Körper, wieder sein altes Gewicht zu erreichen, wodurch der so genannte Jo-Jo-Effekt sogar noch für eine Gewichtszunahme sorgt.“

Während der Körper durch „Wunder-Diäten“ und Fastenkuren nicht gesünder wird, sondern gesundheitliche Beschwerden sogar zunehmen, baut das Konzept von Optimum-RESET auf einer ausgewogenen Ernährung in Kombination mit einem körperregulierenden Prozess auf. Damit die erzielten Erfolge auch nachhaltig sind, werden nicht nur die Stoffwechsel-Vorgänge im Körper reguliert. „Der Schlüssel dieses einzigartigen Programms besteht im RESET des Hypothalamus im Gehirn, der alle Stoffwechselvorgänge steuert“, sagt der Entwickler des Konzepts. Das Ergebnis ist ein gesunder, vitaler und wohlproportionierter Körper und mehr Freude am Leben.

**Der Ablauf des Programms ist folgendermaßen**

**Der Ablauf des Programms ist folgendermaßen**

- Im ersten Schritt wird der Körper von Ernährungs-Altlasten befreit. In der 28 Tage dauernden Reinigungsphase wird der Stoffwechsel gereinigt und entgiftet. Dies erfolgt durch die Umstellung der Er-



*Pitter-Yachtcharter-Chef Klaus Pitter hat das Programm von Živko Validžić absolviert und nachhaltig an Gewicht verloren. Der Erfolg ist deutlich zu sehen.*

nahrung, ohne dass man dabei Hungern müsste. Vielmehr steht einfach nur gesundes Essen auf dem Speiseplan. Dies führt auch dazu, dass die Durchflussgeschwindigkeit der Nahrung durch den Körper erhöht wird, die zuvor durch falsche Ernährung vermindert war.

- Nach der Regenerierung des Stoffwechsels folgt die Regulierung des Körpers durch „Neueinstellung des Körpers mit Hilfe der Ernährung“, erläutert Validžić. In dieser Phase wird der Körper von überschüssigem Fett „befreit“ und der Stoffwechsel einschließlich der Darmflora regeneriert. Schrittweise wird der Körper schlanker und erhält seine natürlichen Konturen zurück. Durch Zellerneuerung wird auch die Haut wieder straff und jugendlicher. Am Ende dieser Phase hat der Körper seinen RESET-Punkt erreicht, „dem Zustand, den der gesunde Körper normalerweise hätte“, erläutert Validžić. Während der Regulierung hat der Körper gelernt, wieder mit normaler, gesunder Nahrung umzugehen.
- In der nun folgenden Stabilisierungsphase wird dafür gesorgt, dass der Hypothalamus sich zukünftig daran erinnert, was er gelernt hat, auch wenn man zwischendurch mal etwas „Ungesundes“ konsumiert.

Durch die Konditionierung des Hypothalamus wird der Körper wieder zu seinem RESET-Punkt zurückfinden. Diese Stabilisierung benötigt aber geraume Zeit, damit sie auch dauerhaft erhalten bleibt.

Wichtig für den Erhalt des gesunden Körpers sind geregelte Mahlzeiten. Auch sollte die letzte Nahrungsaufnahme spätestens vier Stunden vor dem Schlafengehen erfolgen, um dem Körper genug Zeit zum Verdauen zu geben.

Von besonderem Interesse ist für Segler, wie sich das Programm mit Sport kombinieren lässt. Für sie ist vor allem Muskelkraft wichtig, schließlich braucht man an der Winsch oder beim Dichtholen von Schoten viel Kraft im Oberkörper und den Armen. Laut Validžić ist in der ersten Phase des Programms kein Sport nötig. Eigengewichtübungen wie Liegestütze, Sit-Ups oder ähnliches reichen aus, um den Muskelapparat langfristig und nachhaltig zu stärken. Erst in den weiteren Phasen sollte durch gezielte Gymnastik mit Muskelaufbau-Training begonnen werden – idealerweise unter fachlicher Begleitung. Leistungssport ist laut dem Ernährungs-Experten kontraproduktiv.

Weitere Informationen und Kontakt:



Živko Validžić  
Optimum-RESET GmbH  
info@optimum-reset.de  
+49 (0) 160 8594666  
www.optimum-reset.com



**„Unglaublich! Fit und schlank mit ganz normalem Essen.“**



**Optimum-RESET®**  
**Die Experten für Ernährung**

www.optimum-reset.com

# Teilnehmerliste 2019

## ORC mit SPINNAKER

Nr.	Sponsor	Skipper	Bootsklasse	Bootsname	Nat	GPH
96		<b>Arutyunyan Vartan</b>	XP44	X-Prime	RUS	549,3
76		<b>Brunov Aleksei</b>	Grand Soleil 37	Sportski Vuk	RUS	635,9
77	V12A	<b>Cargnelli Peter</b>	Friendship 28	Canopus	AUT	764,6
92	Diamonds in Glass	<b>Gernot Schenk</b>	Dufour 410	Geronimo	AUT	657,6
78	ENGIE Deutschland GmbH	<b>Hartwich Gerhard</b>	X4-3	Xara	GER	589,7
79		<b>Höver Harald</b>	Hanse 630	Salsero	GER	489,6
80		<b>Ivanov Valery</b>	Grand Soleil 45	Matterhorn	RUS	596,4
84	Boats2Sail Racing Team	<b>Klima Sandy</b>	Varianta 44	Varianta	AUT	604,5
81		<b>Leshchenko Sevastian</b>	Beneteau First 40.7	Sail La Vie	UKR	587,5
82	Aquatoria	<b>Logushkin Yury</b>	Elan E4	Alisa	RUS	764,6
83	Theresienhof, Klinik für Orthopädie	<b>Mayr Helmut</b>	X 50	IMA X	AUT	534,9
42		<b>Moskvin Alexey</b>	Beneteau First 47.7	Gagarin	RUS	597,3
85	sail4one	<b>Piegler Anton</b>	Delmar Conde 1200	Vento Cadela	AUT	601,5
86		<b>Pitter Klaus</b>	Bavaria Cruiser 41S	Salsa II	AUT	617,2
87		<b>Razumovskiy Vadim</b>	MORE 55	LIA OF SWEDEN	RUS	528,3
88	Frei Schleifmittel	<b>Reischer Franz</b>	Salona 38	Mojito	AUT	619,4
90		<b>Sangulin Luka</b>	X-41	X-Cite	CRO	567,8
91	go-sailing.ch	<b>Schaller Erwin</b>	More 55	MORE AMORE	SUI	525,4
93	Congress Center & Holiday Inn Villach	<b>Schicho Peter</b>	Solaris 44	Trinity+	AUT	568,8
94	AICHFELD YACHTING	<b>Schinerl Wolfgang</b>	Salona 380	Navis Celere	AUT	604,4
89		<b>Shurokov Ilya</b>	Farr 46	Magic Twelve	RUS	522,6
95		<b>Spitzer Pablo</b>	Bavaria Cruiser 51	Donna I	AUT	586,9
97	go-sailing.ch	<b>Stiz Marco</b>	More 55	MORE FUN	SUI	528,3
99		<b>Toumbalev Theodor</b>	Dufour GL460	Eva	AUT	622,3
100	painterman	<b>Traindt Heinrich</b>	Salona 41 ibc	Release	AUT	573,0
101	Design for All	<b>Vinkl Petr</b>	Jeneau Sun Fast 37	Eleanor	CZE	653,0
34	Webasto	<b>Walther Frank</b>	Bavaria Cruiser 40S	Malemok III	GER	615,4
102	AFP Dienstleistung GmbH	<b>Weinzierl Erich</b>	Elan 350	PAPA	AUT	609,5
103	WiHaWo	<b>Wolf Harald</b>	J109	2Hard	AUT	617,3

## ORC ohne SPINNAKER

Nr.	Sponsor	Skipper	Bootsklasse	Bootsname	Nat
31	Segelschule Stansstad	<b>Bürgi Manuel</b>	Dufour 460	Almar	SUI
98		<b>Chagovtsev Ivan</b>	Salona 38	Lucija	RU
32	ExCoSe <sup>2</sup> - Segeln and Coaching	<b>Flohr Bruno</b>	Dufour 520 GL	Silence three	GER
47		<b>Fritz Renner</b>	Bavaria 47	Elke VIII	GER
33		<b>Gorev Roman</b>	Bavaria Cruiser 45	Blitvica	RUS
35	Segelteam Hager	<b>HagerFerdinand</b>	Dufour 382	Pero	AUT
36		<b>HallerHarald</b>	Oceanis 411	Vertigo	AUT
37		<b>Igoshev Oleg</b>	Grand Soleil 39	Ziggy	RUS
39	LTW battery	<b>Janda Jiri</b>	Salona 44	Calanthe	CZE
40	Regattafreunde Ost	<b>Kühhaas Christian</b>	Bavaria Cruiser 45	Purara	AUT
41		<b>Minder Michael</b>	Grand Soleil 40	Sjor	SUI
43	More than five, Lucerne	<b>Müller Peter</b>	More 40	Amore	SUI
38	Omnidialektischer Segelwahnsinn	<b>Müller Thomas</b>	Bavaria Cruiser 40S	Judita	GER
44	CSI Yachtcharter + WELOG	<b>OndrejGeorg</b>	Dufour 560 Grand Large	PETROVICH	AUT
45	Far Away Sailing Austria	<b>Plaschka Manfred</b>	Bavaria Cruiser 45	Grujica	AUT
46	MBB7-SailingTeam	<b>Pühringer Peter</b>	Oceanis 46.1	Miss Marple	AUT
48	Dream Chip Technologies	<b>Schaper Peter</b>	Bavaria Cruiser 45	Sun Dreamer	GER
49	SACS Boysen Aerospace Group	<b>Schmitt Ralf</b>	More 55	RELAX	GER
30		<b>SteinbacherMischa</b>	Bavaria Cruiser 45	SKANJ	GER
50	Team Weber	<b>Weber Manfred</b>	More 55	Mrs. Robinson	AUT
51	Segelschule Stansstad	<b>Zink Christian</b>	Dufour 460	Alba 1	SUI

## EINHEITSKLASSE **BAVARIA** CRUISER 41S mit SPINNAKER

Nr.	Sponsor	Skipper	Bootsklasse	Bootsname	Nat
1		<b>Becker Lasse</b>	Bavaria Cruiser 41S	Blackstar	GER
5		<b>Berger Lisa</b>	Bavaria Cruiser 41S	China Girl	AUT
8	EcoLoft Gruppe AG	<b>Degtyarev Andrey</b>	Bavaria Cruiser 41S	Rebel Rebel	RUS
21	Yachtrevue / Champagne Sailing	<b>Diethelm Verena</b>	Bavaria Cruiser 41S	Victorija	AUT
16		<b>Glasl Michael</b>	Bavaria Cruiser 41S	Neo Star III	AUT
14	Lögerhütte	<b>Hofmaninger Julian</b>	Bavaria Cruiser 41S	Artemis	AUT
2		<b>Kern Michael</b>	Bavaria Cruiser 41S	Heroes	AUT
3	ATGS 2	<b>Klepikov Leonid</b>	Bavaria Cruiser 41S	Lady Stardust	RUS
4		<b>Klötzing Stefan</b>	Bavaria Cruiser 41S	Lazarus	GER
13		<b>Koch Lennart</b>	Bavaria Cruiser 41S	Alinghi	GER
19	Yachtschule Achterstag	<b>Koller Christian</b>	Bavaria Cruiser 41S	Kraljevna	AUT
15	-	<b>Krättli Rolf</b>	Bavaria Cruiser 41S	Avalon	SUI
12	SailPro.ch GmbH	<b>Nadler Alain</b>	Bavaria Cruiser 41S	Viviane II	SUI
6	Unitax pharmalogistik GmbH	<b>Reich Andre</b>	Bavaria Cruiser 41S	Let's Dance	GER
11	mädelsboot Deutschland	<b>Reinhold Sabine</b>	Bavaria Cruiser 41S	Albatros	GER
7		<b>Unterberger Roland</b>	Bavaria Cruiser 41S	Major Tom	AUT
18		<b>Waser Beat</b>	Bavaria Cruiser 41S	Vamos II	SUI
20	Team Easy	<b>Weiß Marco</b>	Bavaria Cruiser 41S	Easy Eleven II	GER
9		<b>Wyrsch Kurt</b>	Bavaria Cruiser 41S	Starman	SUI
17	Alpson - Ante Brizic	<b>Zalovic Pere</b>	Bavaria Cruiser 41S	Ciao	CRO
10		<b>Zauner Gerold</b>	Bavaria Cruiser 41S	Ziggy Stardust	AUT



**JAMBO-ANKER<sup>®</sup>**  
 Einfach an den schönsten Plätzen ankern  
[www.jamboanker.com](http://www.jamboanker.com)

## EINHEITSKLASSE **BAVARIA** CRUISER **45** mit GENNAKER

Nr.	Sponsor	Skipper	Bootsklasse	Bootsname	Nat
22	BMW Sportgemeinschaft e.V.	<b>Arndt Thomas</b>	Bavaria Cruiser 45	JU	GER
23	BMW Sportgemeinschaft e.V.	<b>Di Piero Marco</b>	Bavaria Cruiser 45	Luna Mare	GER
24	BMW Sportgemeinschaft e.V.	<b>Holzenkamp Johannes</b>	Bavaria Cruiser 45	AIOLOS	GER
25	Team Schneeberg	<b>Imnitzer Thomas</b>	Bavaria Cruiser 45	Black Pearl	AUT
26		<b>Kochnev Petr</b>	Bavaria Cruiser 45	Lydija	RUS
27	BMW Sportgemeinschaft e.V.	<b>Korehnke Max</b>	Bavaria Cruiser 45	Leonardo III	GER
28	BMW Sportgemeinschaft e.V.	<b>Piechotka Hans-Jörg</b>	Bavaria Cruiser 45	Wolke 7	GER
29	BMW Sportgemeinschaft e.V.	<b>Wodrich Markus</b>	Bavaria Cruiser 45	Aries I	GER

## EINHEITSKLASSE **BAVARIA** CRUISER **46** mit GENNAKER

Nr.	Sponsor	Skipper	Bootsklasse	Bootsname	Nat
52		<b>Bersenev Evgeny</b>	Bavaria Cruiser 46	Rhea	RUS
53		<b>Chukanov Vitaly</b>	Bavaria Cruiser 46	Janus	RUS
54		<b>Denk Florian</b>	Bavaria Cruiser 46	Ceres	AUT
55	Fredy's Bootsschule	<b>Häfliger Fredy</b>	Bavaria Cruiser 46	Mimas	SUI
56	Sieben Schwaben	<b>Härer Frank</b>	Bavaria Cruiser 46	Attalya 2	GER
57		<b>Heidekrüger André</b>	Bavaria Cruiser 46	Pleiades	GER
58		<b>Ivanov Ivan</b>	Bavaria Cruiser 46	IO	RUS
71		<b>Kalinin Oleg</b>	Bavaria Cruiser 46	Elara	RUS
59		<b>Kogos Konstantin</b>	Bavaria Cruiser 46	Athene I	RUS
60	BMW Sportgemeinschaft e.V.	<b>Lampe Georg</b>	Bavaria Cruiser 46	Attalya 1	GER
61	Iventa	<b>Mayer Martin</b>	Bavaria Cruiser 46	Eris	AUT
62	Segelclub Stollhof	<b>Neumann Andreas</b>	Bavaria Cruiser 46	Nabu	AUT
63	Pro Concept	<b>Polly Kurt</b>	Bavaria Cruiser 46	Aragon I	AUT
64	www.charter.at	<b>Reiner Martin</b>	Bavaria Cruiser 46	Apollon	AUT
72	ATGS 1	<b>Roshchin Alexey</b>	Bavaria Cruiser 46	Milky Way	RUS
65	INFINEON Austria Betriebssport	<b>Rupp Thomas</b>	Bavaria Cruiser 46	Dia	AUT
66		<b>Sadilek Ilja</b>	Bavaria Cruiser 46	Calisto	SVK
67	ZHS-München	<b>Schäfferling Nico</b>	Bavaria Cruiser 46	ALBEDO	GER
68	Circolo velico Lugano	<b>Schmidle Peter</b>	Bavaria Cruiser 46	Ketu	SUI
69		<b>Shatskiy Yury</b>	Bavaria Cruiser 46	Nebula	RUS
70	ODYSSEY SAILING CLUB	<b>Sternicki Radoslaw</b>	Bavaria Cruiser 46	Spectra	POL
73	ODYSSEY SAILING CLUB	<b>Turczynowicz Jacek</b>	Bavaria Cruiser 46	Kore	POL
74	yachtfahrschule.ch	<b>Wagner Roland</b>	Bavaria Cruiser 46	Mondo	SUI
75	Klimatech / ASACC	<b>Zöhler Dieter</b>	Bavaria Cruiser 46	Titan	AUT

## EINHEITSKLASSE **BAVARIA** CRUISER **45** mit GENNAKER

Nr.	Sponsor	Skipper	Bootsklasse	Bootsname	Nat	MOCRA
115		<b>Aicher Josef</b>	Nautitech 40 Open	Rosa	AUT	0,980
114	Yachtcharter Buchinger	<b>Buchinger Johann</b>	Nautitech 40 Open	Kalea	AUT	0,984
113		<b>Jungert Dieter</b>	Saona 47	Felicia	GER	0,973
112	Katamaran Klub Dalmacija	<b>Pálfi István</b>	Dufour 48 Catamaran	Be Mine	HUN	0,914
111	Katamaran Klub Dalmacija	<b>Polyák Tamás</b>	Bali 5.4	LaLounge	HUN	0,978
110	Katamaran Klub Dalmacija	<b>Rack György</b>	Lagoon 450	MIRA V	HUN	0,881
109	Master Yachting	<b>Weber Lothar</b>	Lagoon 52	Tequila Sunrise	AUT	0,984

*We are* **BAVARIA**

„**Genau wie auf hoher See:  
Teamwork macht den Unterschied.**“

Carolin – Vorarbeiterin Endausbau, seit 11 Jahren bei BAVARIA YACHTS

**Was BAVARIA YACHTS auszeichnet?**

Viele würden sagen, es sind die Yachten, die uns prägen. Wir meinen: Es sind vor allem die Menschen hinter den Kulissen, die in einer großen Werft etwas Einzigartiges entstehen lassen. Es sind unsere Mitarbeiter, die all ihre Erfahrung, all ihr Können und all ihre Leidenschaft in unsere Segel- und Motor-yachten stecken. Sie sind es, die BAVARIA YACHTS zu etwas Besonderem machen.

Jeden Tag. Mit jedem Handgriff. Darauf sind wir stolz.

Wie zum Beispiel Carolin, die im Endausbau unseren Segelyachten den letzten Schliff gibt. Sie ist seit 11 Jahren im Team und hat schon auf vielen tausend Yachten an und unter Deck gearbeitet.

Kommen Sie an Bord: [www.bavariayachts.com](http://www.bavariayachts.com)

MAST- UND  
SCHOTBRUCH FÜR DEN  
**KORNATI CUP**  
WÜNSCHT  
IHR BAVARIA  
TEAM

**FINDEN SIE EINEN BAVARIA-HÄNDLER IN IHRER NÄHE:**

[www.bavariayachts.com/haendlersuche](http://www.bavariayachts.com/haendlersuche)



**BAVARIA**  
YACHTS

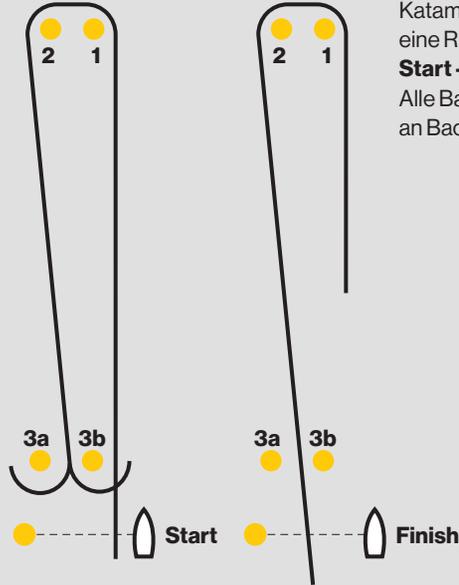
# Kurse für Montag, 29. April

## Kurs 1



Signalisiert mit Zahlenwimpel 1 – **Up-and-down-Kurs**

- **Start** zwischen Startschiff und Starttonne
- Luvtonne **1** und Offsetmarke **2** Backbord runden.
- Leegate passieren: Boje **3a** Steuerbord oder Boje **3b** Backbord runden;
- dann Luvtonne **1** und Offsetmarke **2** Backbord runden.
- **Ziel** zwischen Zielschiff und Tonne.



Katamarane segeln nur eine Runde  
**Start - 1 - 2 - 3a/3b - Ziel**  
Alle Bahnmarken bleiben an Backbord.

## Kurs F



Signalisiert mit Flagge F

Der gesamte Kurs wird über Funk (UKW-Kanal 8) bekannt gegeben.

## Kurs 2



Signalisiert mit Zahlenwimpel 2

### Navigationkurs mit Luvboje

- **Start** zwischen Startschiff und Boot oder Boje
- Luvboje Backbord liegenlassen
- Opat Steuerbord liegenlassen
- Ziel bei Veseljuh zwischen Zielschiff und Boje

## Kurs 3



Signalisiert mit Zahlenwimpel 3

### Navigationkurs ohne Luvboje

- **Start** zwischen Startschiff und Boot oder Boje
- Opat Steuerbord liegenlassen
- Ziel bei Veseljuh zwischen Zielschiff und Boje

