

# In den Seilen hängen

**Sieht schon merkwürdig aus, wenn jemand seine Hand statt an der Gabel an der Startschot hat. Vincent Langer, aktuell als Sechster bester Deutscher bei der Formula-EM, schwört auf diesen Fahrtechnik-Trick. Im Interview schildert er die Vorteile der Startschot-Technik.**

FOTOS/TEXT: Chris Hafer

**Du bist einer der wenigen Fahrer, die man fast immer mit der speziellen Startschot-Technik auf der Regattabahn sieht. Seit wann fährst du auf diese Art und Weise, woher hast du die Technik?**

Ich benutze die Technik mit der vorderen Hand an der Startschot auf dem Formula-board, auf dem Slalomboard und auch schon früher in der olympischen RS:X-Klasse. Angefangen habe ich damit schon 2002. Erstmals gesehen habe ich diese Technik vor einiger Zeit am Gardasee bei Andrea Cuccchi. Jetzt fahren jedoch auch schon Worldcup-Stars wie Arnon Dagan oder Steve Allen mit der Schot in der Hand.

**Was sind die Vorteile?**

Die Vorteile auf dem Formulaboard sind ganz eindeutig bessere Eigenschaften beim Höhelaufen, also auf Amwind-Kursen. Man fährt bei gleichem Material einen besseren Winkel. Bei wenig und mittelstarkem Wind ist man auch auf Halbwind und Raumkursen schneller. Auf dem Slalomboard sehe ich Vorteile ganz besonders bei Wind am unteren Gleitlimit und auf Downwind-Kursen. Bei der olympischen RS:X-Klasse sowie auf langen Raceboards, die ein Schwert besitzen, ist diese Technik besonders auf der Kreuz sehr empfehlenswert. Auch hier verbessert sich der Winkel und bei mir war zusätzlich mein

Speed um ein Vielfaches besser.

**Wie ist es zu erklären, dass diese Technik wirklich schneller ist?**

Ziel beim Racing ist, das Segel möglichst aufrecht zu stellen. Nur so ist die optimale Ausnutzung der Segelfläche möglich. Dies steht jedoch im Konflikt mit der optimalen Belastung des Boards. Am effektivsten ist es, wenn der Windsurfer den Druck über die Beine möglichst seitlich aufs Board ausübt. So erhält man den meisten Lift vom Board und die vom Wasser benetzte Fläche verringert sich. Das Board fängt an zu fliegen. Dabei wird der Oberkörper weit nach außen gestreckt, so dass Beine und Oberkörper eine gerade Linie bilden. Damit erreicht man auch einen besseren Hebel, um dem Segeldruck entgegen zu wirken.

Um diese beiden Faktoren effektiv zu verbinden, müssten die Arme bei den meisten wohl 20 Zentimeter länger sein, um den Oberkörper weit vom Segel weg zu bekommen. Die Startschot verlängert sozusagen den vorderen Arm. Somit kann das Segel extrem aufrecht gefahren werden und zusätzlich kann der Oberkörper weit vom Segel weggestreckt werden, so dass das Board perfekt belastet wird. Dadurch, dass man mit dem vorderen Arm an der Startschot fährt ist es zusätzlich möglich, die Gabel höher zu fahren. Somit erhält das Board zusätzlich Lift und gleitet noch freier.

Vincent Langer, einer der besten deutschen Racer auf dem Formula-board, im Slalom und früher auf dem RS:X, nutzt die Startschot als Turbo.



Um das Segel optimal anzustellen, müsste der vordere Arm 20 Zentimeter länger sein. Die Startschot ist sozusagen die Verlängerung.

**Gibt es Nachteile?**

Ganz eindeutig braucht diese Fahrtechnik eine gewisse Eingewöhnungszeit. Je länger man diese Technik trainiert, desto höher wird der Windbereich, in dem man sie effektiv nutzen kann. Grundsätzlich ist diese Technik jedoch für Leicht- und Mittelwind. Dadurch, dass die Startschot im Gegensatz zur Gabel beweglich ist, wird das gesamte Board-Rigg-Surfer-System instabiler.

**Gibt es Bedingungen, bei denen es besser oder schlechter ist?**

Grundsätzlich kann man sagen, dass am unteren Windlimit diese Technik immer schneller ist, egal ob mit Formula-, Slalom-, Freeride- oder Waveboard. Bei hohen Wellen und Kappelwasser ist es schwerer, die Kontrolle zu behalten, sowie bei viel Wind. Bei Flachwasser ist diese Technik dagegen perfekt und einfach umsetzbar.

**Ist es für jeden von Vorteil?**

Für Anfänger ist diese Technik eher nicht empfehlenswert, da schon ein gutes Gefühl für Board und Rigg vorhanden sein sollte. Für alle, die sich am See oder am Meer mit Freunden messen oder sogar schon Regattaerfahrung haben, wird diese Technik die eigene Performance verbessern.

**Was muss man anders einstellen?**

Grundsätzlich müssen die Trapezlampen weiter nach hinten. Beim Formulaboard zwei bis drei Finger, bei Slalom- und Raceboard ein bis zwei Finger. Durch die bessere Belastung des Boards wird es freier und die Kontrolle nimmt ab. Je nach Windstärke und Fahrkönnen kann eine Verschiebung des Mastfußes für eine bessere Kontrolle nach vorne möglich sein.

**Wie wichtig ist die Länge der Startschot?**

Die Länge der Startschot ist entscheidend. Ist die Startschot zu lang, so fährt man mit einem angewinkeltem Arm, welches extrem anstrengend ist, so dass nach wenigen Minuten der Bizeps übersäuert. Ist die Startschot zu kurz, kann man sich nicht mit dem Oberkörper nach hinten lehnen, so dass die ganze Fahrtechnik ihre Effektivität verliert. Ideal ist die Startschotlänge, wenn der Arm leicht angewinkelt ist und die Schot dabei komplett gestrafft ist.

Tipp: Kauft euch selbststraffende Startschoten von NeilPryde oder Point-7. Diese haben eine gute Länge und sind extrem breit. Somit schneiden sie nach längeren Fahrten nicht in die Hand. Auch ist es möglich zum Beispiel dicke Handschlaufen, welche bei Lenkdrachenfliegern eingesetzt werden, an die Startschot anzubringen. Da hängt man dann völlig entspannt drin.