

Buchtip: „Das Opti-Regattabuch“

Abenteuer Optisegeln

Mit diesem Buch sind junge Segler und ihre Eltern bestens vorbereitet auf das große Abenteuer Opti-Regatta. Der Optimist wird von mehr als 170.000 Kindern und Jugendlichen in über 110 Ländern gesegelt. Internationale Regatten, auf denen man sein Land vertritt, sind unvergessliche Erlebnisse für die jungen Segler. Das Opti-Regattabuch hilft dabei, auf Sieg zu segeln und den Sport in all seinen Facetten kennenzulernen

Bevor die jungen Nachwuchsskipper bei einer Wettfahrt souverän das Feld anführen, ist allerdings viel Training und Vorbereitung nötig. Denn Erfolg hängt von vielen Faktoren ab: körperliche und mentale Fitness, Bootsgeschwindigkeit und -beherrschung, theoretisches Wissen, Regelkunde und Regattaerfahrung, gute Ausrüstung und Unterstützung der Eltern sowie gutes Training. Trainer und Segler Steve Irish und Phil Slater zeigen in ihrem neuen Buch, wie all diese Ziele erreicht werden können.

Das Opti-Regattabuch hilft dabei, Fertigkeiten in unterschiedlichen Bereichen zu verbessern, übersichtlich gegliedert in die Kapitel Geschwindigkeit auf Amwind- und Vorwindkursen, Bootsbeherrschung und Taktik, Ausrüstung und Trimm, Wind und Strom sowie mentale und körperliche Stärke – von den Trainern und Autoren in verständlicher Sprache erklärt und anschaulich und mit vielen Fotos und Abbildungen illustriert.

Steve Irish / Phil Slatter
„Das Opti-Regattabuch“
Technik – Taktik - Trimm

1. Auflage 2021, 116 Seiten, 286 Fotos und Abbildungen,
Format 16,5 x 23,9 cm, kartoniert
Euro (D) 19,90 / Euro (A) 20,50 • (ISBN 978-3-667-12093-9)
Delius Klasing Verlag, Bielefeld

Erhältlich im Buchhandel oder unter www.delius-klasing.de