

Die Arbeit hat schon lange begonnen

Um ihr neues Zweihand-Segelteam «Rösti Sailing» richtig zu lancieren, müssen sich Simon Koster und Valentin Gautier um viele Dinge an Land kümmern. Die beiden versuchen trotzdem, genügend Zeit für die sportliche Vorbereitung auf ihr erstes grosses Ziel, die Transat Jacques Vabre, zu finden.

Tania Lienhard | Anne Beaugé, zvg

27. Oktober 2019: Das ist voraussichtlich der Tag, an dem der Startschuss zur Transat Jacques Vabre fallen wird – und somit auch der Tag, an dem das erste grosse Projekt des Rösti Sailing Teams endlich auch auf dem Wasser beginnt. Die Jacques Vabre ist Punkt 1 auf der Liste bedeutender Ereignisse im Segelkalender von Simon Koster und Valentin Gautier. Weitere Punkte folgen: Insgesamt sind drei gemeinsame Atlantiküberquerungen in ebenso vielen Jahren geplant. Beide haben beim Einhand-Segeln schon beachtliche Erfolge erzielt – beide in der Class Mini. Nun spannen sie zusammen. «Wir ergänzen uns gut und wollen unsere individuellen Stärken fürs Team nutzen», so Koster. Anders als vorher beim Einhandsegeln könne er sich nun absprechen und müsse schwierige Entscheidungen nicht mehr allein treffen. Der Zürcher ergänzt, dass es beruhigend sei, die Vorbereitungsarbeiten teilen zu können und zu wissen, dass Valentin seinen Job gut mache.

Etwas Anderes können sich die zwei auch nicht leisten, als ihre Arbeit gut zu machen, denn die Vorbereitungen auf die erste gemeinsame Transatlantik Regatta und die Lancierung ihres Projektes Rösti Sailing Team braucht viel Energie und Organisation. «Im Moment gleichen sich keine zwei Tage. Immer wieder fallen andere Punkte an, die wir erledigen müssen. Ich kümmere mich intensiv um die Sponsorenpflege und die Suche nach weiteren Geldgebern. Simon ist vor allem damit beschäftigt, die Entwicklung des Baus unserer Mach-4 voranzutreiben», sagt Valentin Gautier. Zu Simon Kosters Aufgaben rund um ihr zukünftiges Boot gehört auch die Technik im weitesten Sinne. Er war kürzlich einen Tag lang an einer Schulung von NKE Electronics, da er für das Rösti Sailing Team diverse technische Instrumente dieses Anbieters, wie etwa das Auto-pilotsystem, auf dem neuen Boot installieren wird.

Essen nicht vergessen

Sind die organisatorischen Aufgaben erst einmal erledigt, können sich Gautier und Koster endlich aufs Segeln konzentrieren. Sie wissen ganz genau, was sie erwartet und worauf sie vorbereitet sein müssen: «Es ist elementar, ohne einen Mangel in eine solch strapaziöse Regatta zu starten. Wir müssen körperlich resistent sein und mit wenig Schlaf und viel Kälte

«Wir müssen körperlich resistent sein und mit wenig Schlaf und viel Kälte umgehen können.»



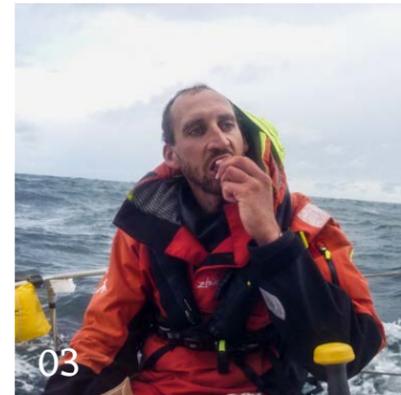
01 Die Physis muss stimmen: Valentin Gautier beim Workout.

02 Samuel Manuard, der Boots-Architekt (links vorne), Tanguy Leglatin, Coach von Lorient Grand Large (rechts vorne), besprechen mit Valentin Gautier und Simon Koster den Bau ihrer Mach-4.

03, 04 Simon Koster weiss, dass es mit dem Essen bei Transatlantik-Regatten nicht immer so einfach ist, deswegen arbeitet er gern mit 24-Stunden-Beuteln.



01



03



02



04

umgehen können», erzählt Koster. «Wir ernähren uns im Vorfeld der Regatta allgemein gesund, folgen jedoch keinem strikten Ernährungsplan», so Gautier. Während der Überfahrt von Le Havre nach Salvador de Bahia in Brasilien werden die Segler vor allem Gefriergetrocknetes und Vakuumverpacktes essen. Dazu kommen Müesliriegel, andere Snacks und Schokolade. Das Schwierigste werde sein, dem Körper genug Energie zuzuführen. «Beim Segeln hat man meistens Besseres zu tun, als zu essen», sagt Koster. Weil das so ist, baute er bisher bei seinen Einhand-Transatlantik-Regatten auf «24-Stunden-Beuteln». So konnte er seine Ernährung überwachen. «Ziel war es jeweils, den Beutel innerhalb von 24 Stunden zu leeren», sagt der Zürcher dazu.

Training auf allen Ebenen

Die Mach-4 des Rösti Sailing Teams wird in La Trinité-sur-Mer in der Bretagne gebaut. Mit ihr will das Duo dann spätestens bei der Jacques Vabre 2021 an der Spitze des Klassements stehen. Bis die Yacht fertig ist, versuchen die zwei einige Trainingsmöglichkeiten auf anderen Booten der Class40

zu finden und konzentrieren sich vor allem auf ihre körperliche und mentale Fitness. «Unsere physische Vorbereitung legen wir in die Hände von Fitnesstrainerin Anne Beudart. Und sobald wir unser Schiff haben, werden wir auf dem Wasser von Tanguy Leglatin gecoach. Er war bereits an unserer Seite, als wir beide in der Miniklasse aktiv waren.» Valentin Gautier erzählt weiter, dass er und Simon unweit voneinander in der Bretagne wohnen und sich daher regelmässig austauschen – auch neben ihren Trainings. «Wir nennen diese Treffen zoom out», sagt der Genfer. Um zu lernen, wie sie die richtigen Prioritäten setzen und wie sie auf dem Wasser effizient zusammenarbeiten können, haben sie die Hilfe von Mentalcoach Thomas Theurillat von Oneday, einer Schweizer Firma, die auf Coaching spezialisiert ist, in Anspruch genommen. Simon Koster kennt ihn bereits seit mehreren Jahren, nun hat er ihn ins Rösti Sailing Team gebracht.

Nach all der Vorbereitung und Organisation können es die zwei Segler kaum erwarten, aufs Wasser zu kommen – in der eigenen Class40-Yacht. «Dann wird es erst richtig interessant!» sagt Koster. 🚣