

# segelschule thunerssee

## AB AUFS WASSER

Mit Maja, Res, Simon  
und der Segelcommunity

2023

SEGELN IST EIN  
«GSPÜRI» SPORT

04 – 07

DAS PERFEKTE  
ABENDPROGRAMM

08 – 11

DER SEE, DER OZEAN  
UND RES BIENZ

12 – 15

DIE VIERTE  
DIMENSION

16 – 19



# AB AUFS WASSER

2023

In der ersten Ausgabe unseres neuen Magazins begleiten wir Maja Siegentaler, Simon Brügger und Res Bienz auf sehr persönliche Weise durch ihre Welt des Segelns. Sie lassen uns an ihrer Leidenschaft für den Segelsport teilhaben, alle mit ihren ganz besonderen Herangehensweisen.

Ihnen gemeinsam ist die Faszination für das Element Wasser, dem «Ort» – egal welcher Ausprägung (See, Meer) – wo man jederzeit bei sich ankommen kann und alle Wege offenstehen.

Und – irgendwo auf dem Wasser – befanden und befinden sich noch heute die Orte ihrer Inspirationen. Wo ihre Vorstellungen und Träume wahr werden oder wahr geworden sind. So haben unsere beiden Protagonisten und die Protagonistin an Olympischen Spielen teilgenommen: Res Bienz war in Barcelona 1992, Simon Brügger in Sydney 2000 und Athen 2004 und Maja Siegentaler in Rio 2016 und Tokio 2020.

Diese an sportlichen Höhepunkten reichen Lebensläufe werden hier in unaufgeregter Art und Weise amüsant und lese(r)freundlich dargelegt und aus einer persönlichen Wahrnehmung beschrieben. So sind alle Interviewten mehr oder weniger regelmässig in unserer Segelschule anzutreffen.

Dass diese, in unserem neuen Magazin beschriebene, Alltäglichkeit des Segelns in einem Jollenkurs mit Maja, einem Meilentörn mit Res oder einem Gennakerseminar mit Simon ihre Fortsetzung finden kann, ist ein starkes Argument für die Ausbildungsqualität unserer Segelschule.

Natürlich möchte man jetzt gleich beginnen – und greift dann erst einmal zu diesem erfrischend frühlingshaften Magazin. Wenn auch dich nach der Lektüre die Faszination packt und du denkst, du möchtest nun etwas in Richtung des Segelns unternehmen: Maja, Res, Simon und alle, die in der Segelschule einer Aufgabe nachgehen, heissen dich herzlich willkommen und freuen sich über deinen Besuch.

Viel Freude bei der Lektüre!



MAJA SIEGENTHALER (30) und ihr Steuer-  
mann Yves Mermoud (26) wollen an die  
Olympischen Spiele in Paris 2024. Die Regatten  
finden vor Marseille statt. Es wäre der dritte  
Start von Maja an den Spielen. Begonnen hat  
ihre Segelkarriere auf dem Optimist.

# Segeln ist ein «Gspüri» Sport



« Ich war damals mit Neun eine der älteren im Optikurs der Segelschule in Spiez. Es war mega. Alleine mit einem Segelboot «unger em Füdle». Die Verantwortung. Das war schon speziell.

Das Gefühl, selber die Kontrolle zu haben. Mich mit dem Wind zu bewegen. Wohin ich will. Selbst zu entscheiden, ob ich nach links oder rechts fahre.

Vor allem: Keiner sagte: Du musst jetzt das oder das machen. Und du bist draussen, bewegst dich mit den natürlichen Elementen.

#### DER BERUF

Jetzt ist Segeln mein Beruf. Ich will zum dritten Mal – mit Yves als «Stürli» – an die Olympischen Spiele.

Als Leistungssegler haben wir eine Firma: Wir müssen die Logistik finanzieren, Flüge und Übernachtungen bezahlen. Auch suchen wir Sponsoren.

#### DIE PROZESSE

Auf dem Wasser sind wir prozessorientiert unterwegs. Das heisst, wir fokussieren uns auf den Moment, sind im Hier und Jetzt. Für mich geht es um die Frage: Wie muss ich mich bewegen, damit das Boot optimal beschleunigt? Wenn die Details während dem Rennen optimal stimmen, fahren wir vorne mit.

Manchmal geht es hinauf, dann wieder hinab. Sicher: Es ist hart, wenn es bergab geht. In diesen Momenten lernst du aber am meisten.

Wenn du dranbleibst, dann kommt auch der Erfolg. Wir sind immer noch viel draussen in der Natur. Wie damals im Optikurs. Auch mein Antrieb ist derselbe geblieben: Vielleicht kann ich es noch ein bisschen besser machen und vielleicht geht es noch ein bisschen schneller.



Maja gibt ihr Wissen gerne an dich weiter! Beispielsweise in einem **Regattakurs**.



#### DAS BOOT

Segeln ist ein sehr technischer Sport. Du musst aber aufpassen, dass du das nicht zu wichtig nimmst. Wenn du zu viel analysierst, wird es megaschwierig, dass das Boot wirklich schnell ist.

Weil das Umfeld dynamisch ist. Die Parameter verändern sich permanent. Wind, Wellen, Strömung. Alles ist in Bewegung. Das sind keine Laborbedingungen, wo du diese Parameter einstellen kannst. Es gibt eben nicht den einen, richtigen Weg.

#### DAS FEEDBACK

Wir brauchen die Köpfe für anderes. Die Taktik, die Gegner, das Umfeld.

Darum haben wir auch die Rollen angepasst. Auf der Kreuz mache ich die Taktik, Vorwind ist es Yves. Dann habe ich nur den Spi im Fokus und nehme die Umgebung weniger wahr.

#### DAS GEFÜHL

Du musst ein Gefühl fürs Feedback des Bootes entwickeln. Für die Schoten, die Pinne, den Druck. Dann wirst du schnell.

Segeln ist ein «Gspüri» Sport. Darum lernen Kinder einfacher segeln als Erwachsene. Sie haben einen intuitiven Zugang und segeln nach Gefühl. Wir Grossen analysieren alles. »

## «Mit dem Wind wohin ich will»

Maja Siegenthaler

# Das perfekte Abendprogramm

Unterwegs mit  
der Segelcommunity

Du kennst das Problem. Du hast einen Grundkurs hinter dir oder den D-Schein im Sack. Aber du findest nirgends eine Crew. Hier hilft die Segelcommunity. Sie ist der Treffpunkt fürs Segeln. Jeweils am Montag in Hilterfingen und am Dienstag in Spiez finden sich Crews zum Abendsegeln. Das Ziel ist einfach. Es heisst mehr Segeln, Leute kennen lernen und in lockerer Atmosphäre ein paar Stunden auf dem See verbringen. Doch, wie läuft so ein Abend ab, und was sagen die Seglerinnen und Segler über die Community?





Text und Bilder: Peter Camenzind



# «Segeln lernst du mit segeln»

Peter Camenzind, Segellehrer

Fünf Uhr abends. Die Sonne steht über dem Gantrisch. Und im Bootshaus ist mehr los als an anderen Tagen. Die Segelcommunity trifft sich zum Abendsegeln. Und ich, der Autor, freue mich über die Seglerinnen und Segler. Roland, der regelmässig aus Basel an den Thunersee reist, ist pensioniert. Er sagt: «Hier kann ich das kleine Einmaleins des Segelns üben.»

## DAS BACKUP DER SEGELSCHULE ...

«Ich kann spontan segeln kommen und brauche nicht unbedingt einen Segelpartner», sagt Karin. «Hier lerne ich neue Leute kennen und die Stimmung ist gut, wie kleine Ferien», ergänzt Lars. Auch er ist ein regelmässiger Gast. Der Montagabend in Hilterfingen und der Dienstagabend in Spiez sind für viele zum festen Segeltermin geworden.

Der «Unger», die nachmittägliche Thermik, hat sich schön entwickelt. Zwei, in Böen drei Beaufort. Die ersten Crews sind auf den ST-19, die noch an den Bojen schwagen. Dagmar und ihre Crew setzen die Segel. «Sollen wir Reffen? Ach was!»

«Sonne, Wasser und Wind sind für mich Grund genug, die Arbeit zu beenden und an den See zu fahren», sagt Dagmar und lacht. «Ich geniesse es, Neues zu lernen. Und wenn ich mal nicht mag, kann ich einfach nur mitsegeln.» Sie drückt den Baum kräftig in Richtung offenes Wasser. Das Ablegemanöver klappt problemlos.

Die Flotte der ST-19 zerstreut sich über den abendlichen Thunersee. Einige Crews üben MOB-Manöver. Andere segeln Kurse, halsen, wenden. Andere cruisen einfach hin und her und lassen das Üben Üben sein. «Die Stunden auf dem Wasser sind eine kurze Auszeit und ein Ausgleich zum Arbeitsalltag. Das gibt Energie für die ganze Woche», sagt Silvia, die sich Routine für die D-Schein-Prüfung holt.

## ... GIBT ALLEN SICHERHEIT

Wenn möglich, segle ich auf einer ST-19. Einhand. Einige Crews fühlen sich herausgefordert, wenn ich schneller bin. Mir macht das «chäpsle» mit der ST-19 auch Spass. Und ich bin da, wenn es anspruchsvoller wird. Wenn der Wind auf «Cholere» dreht.

Segeln lernst du mit segeln, aber hier geht es um mehr. Es geht um die Gemeinschaft. Unerfahrene bringe ich mit Leuten zusammen, die das Schiff im Griff haben. Das gibt allen Sicherheit, ich nenne es psychologischen Halt. Und: Die Community hat sich entwickelt, wir alle mögen Menschen und wir segeln zusammen und wir lernen voneinander.

## VONEINANDER LERNEN

Bevor die Sonne ganz im Westen hinter dem Längenberg untergeht, macht sich die Flotte auf den Weg zurück an die Bojen. Mein wichtigster Job. Aufpassen,



dass beim Aufschiesser an die Boje nichts mehr schief geht. Mittlerweile haben die «Stürli» das Manöver im Griff. Die einen mehr, andere weniger.

#### DEBRIEFING AUF DER VERANDA

Grosses Palaver im Anschluss auf der Veranda des Bootshauses. Der Wind war anspruchsvoll. Einige mussten mehr Verantwortung für Schiff und Crew übernehmen. Karin war mit einem Ehepaar unterwegs, das noch nicht so lange segelt. «Ich habe gelernt, schnelle Entscheidungen zu treffen und die Verantwortung zu übernehmen. Das gibt mir Sicherheit.»



Die **Segelcommunity** der  
Segelschule: Hier findest du  
deine Crew.



«Die Stunden auf dem Wasser sind eine kurze Auszeit und ein Ausgleich zum Arbeitsalltag. Das gibt Energie für die ganze Woche.»

Silvia über das Montagabend-Segeln

# Der See der Oz

und RES BIENZ

# Res Bienz ean

Res Bienz ist die Referenz, wenn es ums Hochseesegeln geht. Etwa die Hälfte des Jahres lebt er auf dem Meer. Wir fragen ihn: Wie war das nochmals mit deinem ersten Boot? Und: Hast du manchmal Angst?

Von der enorm grossen Erfahrung der Skipper der Segelschule profitierst du in unserer **Hochseeausbildung.**



## Traumjob Skipper?

«Nüüt», sagt Res Bienz, wenn man ihn fragt, ob sein erstes Boot ein Floss aus Fässern gewesen ist. «Es war aus Holz und Sagex. Und es hatte einen Spitz». Und ein richtiges Rahsegel, und ein Schwert, und ein Ruder. Die erste Ausfahrt des 10-jährigen Res und seines Kollegen Samuel war nur in eine Richtung erfolgreich. «Es hatte Oberwind und wir sind Richtung Thun gesegelt. Dann wollte uns die Strömung die Aare hinabziehen.» Die zweite Ausfahrt ging windbedingt Richtung Oberhofen. Dann ist der Mast gebrochen. «Beide Male musste die Segelschule uns retten», erzählt Res. Das Schiff endete am Ufer neben der Schifffländte. Ein tobender Föhnsturm hatte es zerlegt. Die Reste holte dann der See.

### DER BESTE STEUERMANN

Er habe daraufhin bei der Segelschule gefragt, ob er als «Bootsgiel» anfangen könne. Die «Bootsgiele» brachten die Gäste zu den Schiffen und machten sich beim Bootsunterhalt nützlich. So haben viele Segelkarrieren auf dem Thunersee angefangen. Auch die von Res Bienz, sie ist sicher eine der Grossen. Am See sagen viele: «Res ist der beste Steuermann, den ich kenne.» Er segelt gerne schnell und wenn er sagt, es ist nicht «gäbig», ist es nicht gut.

Res war lange Regattasegler. Etwa mit dem Starboot an den Olympischen Spielen 1992 in Barcelona oder an der «Sir Thomas Lipton Trophy», einer Hochseeregattaserie in Singapur, Malaysia und Thailand. «Die haben wir Segellehrer gewonnen». Und er sei Sailor of the Year geworden.

Heute hat er x-tausend Seemeilen auf dem Meer als Ausbilder und Skipper in seinem persönlichen Logbuch. «Bei 100 000 Seemeilen habe ich aufgehört zu zählen», sagt er. Die Hälfte des Jahres ist er in Hilterfingen und die andere unterwegs auf dem Meer. Ein Traumjob. Ein Traumjob?

«Es ist ein Job, wie ein anderer auch», sagt Res und lacht – «einfach viel besser.» Der Arbeitsplatz sei schöner, die Umgebung ändere laufend und er sei mit Leuten zusammen, die Ferien haben: «Sie sind entspannt.»

### SURF INS WELLENTAL

Aber es kann auch anstrengend werden. So wie damals von Malaga nach Lanzarote, als ich, der Autor an Bord war. Im Norden zog ein Ausläufer eines Hurrikans durch. Bei uns Starkwind von 35 Knoten und eine Fünf-Meter-Welle. Die 44-Fuss-Yacht surft. Mit zehn, zwölf, dreizehn Knoten rast sie hinab ins Wellental. Ich spüre den fiesen Tritt der

WLADIMIR  
LEUENBERGER



«Wladi» segelt Törns, unterrichtet die Hochseetheoriekurse und gibt Segelschule sowie Motorbootunterricht. Hier zeigt er der Crew die Feinheiten eines modernen Grossegels.

Welle gegen mein Heck jetzt noch. Gegensteuer. Zu spät. Das Boot ist nicht zu halten. Sonnenschuss. In der Kombüse knallen die Pfannen. Und Res, der wie immer gemütlich an der Leereling lehnt, verschwindet in der Heckwelle, die ins Boot einsteigt. «Pfftt...tsch». Die Automatikweste löst aus. Res sagt kein Wort. Kommt halt vor, wenn der «Stürli» nicht antizipieren kann, was das Boot macht.

#### DAS MIT DEM VERTRAUEN

«Wenn ich der Crew noch nicht wirklich vertrauen kann, wird es anstrengend», sagt Res, «denn irgendwann muss auch ich schlafen». Dann hilft nur noch eines: Die Segelfläche maximal reduzieren und das Boot vom Autopiloten steuern lassen. Res schläft dann sofort ein, in voller Segelmontur. Tief und fest, irgendwo im Salon verkeilt.


Wenn Res selber steuert, was er selten macht, schlingert die Yacht nicht. Kein Schlagen, kein Rollen. Liegst du in der Koje, hörst du das Wasser am Rumpf vorbeirauschen. Es ist ruhig wie in einem ICE. Und gefühlt ist das Boot dann auch genau so schnell. Nein, eher schneller.

«Bei 100 000 Meilen  
habe ich aufgehört  
zu zählen»

Res Bienz, lebt quasi auf dem Meer



Spi bergen auf dem Vordeck. Gar nicht so einfach bei 180 Quadratmetern.



Du willst auch abheben?  
Das **Flugseminar** auf  
einem unserer Foiling-Boote  
führt dich in die neue  
Dimension des Segelns ein.

# Die vierte



Bild: Marianne & Bruno Perren

# Dimension

# SIMON BRÜGGER



Simon Brügger (47), ist seit 2017 Geschäftsführer der Segelschule Thunersee. Er war Mitgründer von Sailbox. Heute segelt Simon im Team mit Eric Monin auf der World Match Racing Tour.

Wie viele Halsen musstest du mit deinem Foiler, der Skeeta fahren, bis du nicht mehr gekentert bist?

Simon Brügger: Keine Ahnung. Wie viele es waren, spielt auch keine Rolle. Es geht darum, den Kopf frei zu bekommen.

Worum geht es beim Segeln?

Simon: Die Frage ist: Was ist dein Ziel? Segeln hat extrem viele Facetten. Die Gemeinsamkeit ist, dass du dich draussen bewegst. In einem System, das sich häufig ändert. Und du musst dich an dieses System anpassen. Das verlangt viel Konzentration. Entscheidend ist aber, was du in diesem System willst. Willst du schnell segeln? Willst du sicher segeln? Willst du gemütlich segeln oder sportlich?

Jeder und jede kann also beim Segeln etwas finden, das Spass macht.

Simon: Ja, Segeln bietet für alle viel. Ausser vielleicht bei denen, die das Element Wasser nicht mögen, und die der Natur nicht ausgeliefert sein wollen. Ich war vor etwa zwanzig Jahren mit einer Gruppe Börsianer auf dem Schiff. Es hatte keinen Wind. Die haben es schlecht ertragen, dass einfach nichts läuft. Denen hat etwas gefehlt.

Sie haben ein Paddel genommen und wollten die Yacht bewegen. Das hat aber schlecht funktioniert.

Wie bist du zum Segeln gekommen?

Simon: Ich war in einen Optikurs hier in der Segelschule. Es sind wohl 40 Jahre seither.

Warst du sofort angefressen?

Simon: Nein. Ich bin nicht viel Opti gesegelt.

Warum?

Simon: Weil ich Angst vor dem Wasser hatte und weil der Wind sehr mächtig sein kann. Je nach Windstärke kann das sehr eindrücklich werden. Auch wenn man es gewohnt ist.

Wann hat dich das Segelvirus dann richtig gepackt?

Simon: Mit den ersten Regatten auf der 420er-Jolle. Als es ums Gewinnen ging.

Und nach dem 420er. Wie ging deine Regattalaufbahn weiter?

Alleine ist man Laser gesegelt. Bei uns, im Team mit Lukas Erni, haben wir dann auf den 470er gewechselt. Und so sind wir zwei Mal an den Olympischen Spielen gestartet.

Segelst du heute noch gerne an Regatten?

Simon: Ja, das ist schon, was mich am Segeln interessiert.

Es heisst von dir, du siehst den Wind immer vor den anderen.

Simon: Das bezweifle ich. Vielleicht sehe ich ihn manchmal besser als andere. Das hat mit Üben zu tun. So besonders ist das nicht.

Analysierst du viel, wenn du segelst? Oder ist das Bootsgefühl wichtiger?

Simon: Ich war mit Leuten unterwegs, die haben extrem viel analysiert und haben es sehr weit gebracht. Wenn die eine Woche neben dem Schnellsten gesegelt sind, war der nachher der Zweitschnellste.

Sie haben nachgemacht.

Simon: Ja abschauen, analysieren und verbessern. Besser werden ist ein iterativer Prozess. Ansehen, nachdenken, nachjustieren und dann wieder von vorne. Das tun die Leute, die am schnellsten Segeln. Aber sie sind nicht so schnell, wenn es darum geht, sich auf sich ändernde Bedingungen einzustellen. Das können Leute besser, die nach Gefühl segeln. Sie können sich

besser auf andere Bedingungen umstellen. Am Besten ist natürlich, wenn man beides kann. Dann bist du ein kompletter Segler, eine komplette Seglerin.

Ist es in einem Team einfacher, weil die Rollen nach den Stärken besetzt werden können?

Simon: Klar. Ausser du bist alleine auf dem Schiff. Mit einer Jolle. Oder wie die, die Einhand um die Welt segeln. Aber streng genommen steht heute auch dort ein Team dahinter, Trainer und so weiter. Und die Weltumsegler wären ohne das Team am Land aufgeschmissen, das beim Wetter und beim Routing unterstützt. Bei Booten mit grösseren Crews ist das Team schon sehr wichtig. Es muss unter extremem Druck funktionieren. Segeln hat

dermassen viele Dimensionen, da hilft es sehr, wenn man die Aufgaben in der Crew aufteilen kann.

Beruflich bist du schon lange mit dem Segeln verbunden. Wie viel segelst du wirklich?

Simon: Beruflich dreht sich alles ums Segeln, ja. Aber 90 Prozent der Zeit ist mein Job ein Bürojob. Ich segle eher wenig, vor allem in der Freizeit.

Was macht denn der Geschäftsführer der Segelschule?

Simon: Während der Saison muss ich schauen, dass der Unterricht, die Events und das Back Office laufen. Weil der Betrieb sehr dynamisch ist, gibt es laufend kleine Probleme, die ich lösen muss. Manchmal müssen Boote

umdisponiert werden, oder es kommen Umbuchungen. Im Winter ist Zeit für die Planung der neuen Saison, des Programms und neuer Angebote, wie den Events für die Teamentwicklung mit externen Partnern oder dem Hochseeprogramm.

Arbeiten bei permanent ändernden Rahmenbedingungen, fast wie beim Segeln.

Simon: Ja. Es hat was.

Wann kommst du dann noch selber aufs Wasser?

Simon: In meiner Freizeit und die ist im Sommer sehr knapp. Ich muss mir manchmal eine Stunde stehlen. Im Winter ist es dafür besser.

---

Das Gespräch führte Peter Camenzind.

Eher selten, dass Simon einen Segelkurs gibt. Hier zeigt er, wie das Gross versorgt wird.



«Es geht darum, den Kopf frei zu bekommen»

Simon Brügger



HERAUSGEBERIN  
Segelschule Thunersee

REDAKTION  
Peter Camenzind

TEXTE  
Patrik Daester  
Peter Camenzind

GESTALTUNG  
Nicolas Lehni

DRUCK  
Jost Druck AG, Hünibach/Thun  
Klimaneutral mit 100% Ökostrom  
produziert auf FSC-Papier

COVER-BILD  
Loris von Siebenthal

Segelschule Thunersee  
Staatsstrasse 28  
CH-3652 Hilterfingen

[www.segelschule-thunersee.ch](http://www.segelschule-thunersee.ch)  
[info@segelschule-thunersee.ch](mailto:info@segelschule-thunersee.ch)  
+41 (0) 33 243 08 80

@segelschulethunersee  
# segelschulethunersee

