

## Die Landdisziplinen

### Wurfleinerwerfen

Hier muß ein Wurfkörper mit einer Leine so weit wie möglich geworfen werden. Dabei ist eine von der Altersklasse abhängige Mindestweite erreicht und ein fünf Meter breiter Sektor getroffen werden.

### Schwimmen

Hier soll eine Distanz von 100 Metern zurückgelegt werden. Die Schwimmart ist dabei jedem freigestellt.

### Geländelauf

Beim Geländelauf sind je nach Altersklasse unterschiedlich lange Strecken zurückzulegen. Während die jüngsten Seesportler (AK1 bis AK3) als auch die Frauen über 35 (AK9 und AK11) 600m laufen, laufen die restlichen weiblichen Starter (AK5 und AK7) 800m. Die Jugend männlich sowie die Männer über 35 (AK4, AK10 und AK12) müssen eine Strecke von 1000m überwinden und die Junioren und Männer (AK6 und AK8) müssen 1500m bewältigen.

### Tauklettern

Beim Tau- oder auch Tampenklettern muss der Sportler an einem 6m hohen Tau hinauf klettern und natürlich heil wieder herunter kommen. Mit der entsprechenden Klettertechnik sollte auch eine gute Zeit heraus kommen!

### Knoten

Hier müssen zehn Seemannsknoten die jeder Seesportler können muß, nach Zeit gefertigt werden. Diese Knoten müssen bei Wettkämpfen an einer Knotenbahn so schnell wie möglich gefertigt werden. Dabei sollen sie natürlich auch richtig sein und wann man welchen Knoten benutzt, sollte man natürlich auch wissen!

## Rudern

### Dinghyrudern

Dinghyrudern findet hauptsächlich zu den Deutschen Meisterschaften im SMK für die AK 1 bis 4 statt. Es dient dem Heranführen der "Kleinen" an das Rudern.

### Kutterrudern

Rudern mit traditionellen Kuttern ZK 10. Es finden mehrere Ruderregatten jährlich statt, bei denen Strecken zwischen 1000 und 5000m zurückgelegt werden. Dabei werden 10 "harte" Männer oder Frauen und ein Steuermann gebraucht, um den etwa eine Tonne schweren Kutter zu beschleunigen.

## Segeln

### Kuttersegeln

Segeln hat seine eigene Faszination! Das Kuttersegeln verbindet, Regattasegeln und Tourensegeln zu einer Einheit. Hier wird gelernt, im Team ein Boot durch Wind und Wellen zu bringen. Allein in unserem Land finden 15 – 20 Kuttersegelregatten statt. Hierbei wird streng nach den gültigen Internationalen Wettsegelbestimmungen gearbeitet. Das Kuttersegeln, sowie auch das Kutterrudern, sind Bestandteile bei Seesportmehrkampf – Wettkämpfen die im Sommer stattfinden.

### Jollensegeln / Jollenmehrkampf

Hier wird hauptsächlich mit der „IXYLON“ bei Regatten gesegelt. Beim Jollenmehrkampf, fließen dann noch die Punkte vom Knoten und vom Wurfleinerwerfen mit in die Wertung ein.

In den Hauptdisziplinen Seesportmehrkampf, Kuttersegeln, Kutterrudern, Jollensegeln und Jollenmehrkampf, werde jährlich Landesmeisterschaften und Deutsche Meisterschaften durchgeführt.