



WAS, WO, WANN BEIM HELGA CUP 2019

Nützliche Infos für alle Seglerinnen



13. – 16. JUNI 2019

Norddeutscher Regatta Verein
Schöne Aussicht 37
22085 Hamburg





PROGRAMM

SailTracks

Live Tracking Helga Cup 14.-16.6.2019

14.-16. Juni: SAP-Live-Tracking: <https://helgacup2019.sapsailing.com>

Helga Cup Livestream 14./15./16.6.2019

14. Juni - offizielle Eröffnung: <https://youtu.be/elaGETaisE> - Livestream ab ca. 20 Uhr
15. Juni: <https://www.youtube.com/watch?v=BT1EVMkgmc> - Livestream 12-16 Uhr
16. Juni: <https://www.youtube.com/watch?v=uVFD92ZG0es> - Livestream 12-16 Uhr

DONNERSTAG, 13.06.

15:00 – 18:00 Uhr

check in: RG Hansa (Ruderclub, Schöne Aussicht 39)

Auch dort zu finden:
Umkleide und Aufenthaltsraum während der gesamten
Veranstaltung
Tagesverpflegung **!!ACHTUNG nur Barzahlung!!**

Hamburg in Bewegung – der ACTIVE CITY DAY

- in der RG Hansa: Indoor-Rudern auf concept2 Ergometern im OG
- Rudern auf der Alster mit gestellten Booten der RG Hansa
- Golfmobil auf der Wiese gleich neben der RG Hansa
- Fahrradergometer im NRV

18:00 Uhr

Helga Cup kick off Veranstaltung

mit Silke Basedow und dem HSC Womens Team im Hamburger Segel-Club (An der Alster 47):
Vorabbesprechung der Segelanweisung und Q&A

BBQ und Getränke auf Selbstzahlerbasis
Bitte anmelden unter helgacup@nrv.de mit Teamnamen und Anzahl der Teilnehmerinnen



FREITAG, 14.06.

08:30 – 12:00 Uhr

check-in in der **RG Hansa**

Tagesverpflegung in der RG Hansa **!!ACHTUNG nur Barzahlung!!**
Frühstück ab 7:00 in der RH Hansa
& Lunchkarte

12:00 Uhr

Skippers Briefing im **NRV Saal** (1. OG)

13:30 Uhr

Ankündigungssignal für die 1. Wettfahrt

20:00 Uhr

Abendveranstaltung im NRV mit offizieller Eröffnung
Ihr, die Seglerinnen, seid alle herzlich zum Abendessen
eingeladen – inklusive Getränkepauschale (3h ab Beginn
Abendessen)

SAMSTAG, 15.06.

morgens

Wettfahrten nach Ankündigung – siehe Aushang am
notice board im EG im NRV

Tagesverpflegung in der RG Hansa **!!ACHTUNG nur Barzahlung!!**
Frühstück ab 7:00 in der RH Hansa
& Lunchkarte

Nach dem Segeln

im Saal NRV: **Vortrag** von **Nike Steiger** „untie the lines“.
Nike lebt auf ihrem Segelboot „Kar!“ und
bereist die Welt auf dem Seeweg.

anschließend

Abendveranstaltung und Party im NRV
Ihr, die Seglerinnen, seid alle herzlich zum Abendessen
eingeladen – inklusive Getränkepauschale (3h ab Beginn
Abendessen)



SONNTAG, 16.06.

morgens

Weitfahrten nach Ankündigung - siehe Aushang am notice board im EG im NRV

Tagesverpflegung in der RG Hansa **!!ACHTUNG nur Barzahlung!!**
Frühstück ab 7:00 in der RH Hansa
& Lunchkarte

Bis 12:30 Uhr

Ende der Qualifikation

13:00 Uhr

Start Helga Opti Cup

anschließend

Medal Race Helga Cup

ca. 15:30

Siegerehrung, Verleihung des Medienpreises im NRV

RAHMENPROGRAMM FREITAG BIS SONNTAG

-  Indoor-Rudern auf concept2 Ergometern im OG der RG Hansa: Wer schafft die schnellsten 2000 Meter?? Das beste Team gewinnt einen concept2 Ergometer!!!
-  Rudern auf der Alster mit gestellten Booten der RG Hansa



WO WIRD GESEGELT? Regattabahnen Helga Cup 2019





WO WIRD GEWECHSELT?

Es gibt drei Wechselzonen:



- Wer auf der **Active City** Bahn segelt, wechselt am **NRV Steg**
- Wer auf der **Salzbrenner** Bahn segelt, wechselt am **Café Hansa Steg** (5 min zu Fuß vom NRV)
- Wer auf der **EWS Bahn** segelt, wird vom NRV zum **HSC** geschuttelt und dort wird gewechselt



WEITERE INFOS

Bitte keine Fahrräder auf dem NRV Gelände abstellen!!! – Nutzt bitte den Trailer-Parkplatz auf der Wiese neben der RG Hansa!!!

An alle, die mit dem Auto anreisen: wir haben nur beschränkte Parkmöglichkeiten!!!

Die nächste Bushaltestelle „Zimmerstraße“ im Hofweg – 5 min zu Fuß vom NRV.

HELGA PHYSIO

Oliver Thies ist unser Helga Cup Physiotherapeut, der euch bei Bedarf wieder fit macht.

OLIVER
THIES
BODY.
MIND.
SOUL.



WIR DANKEN UNSEREN SPONSOREN UND PARTNERN:

Medienpartner



Sponsoren



Partner

