

Mittwoch Abend im Hafen des Norddeutschen Regatta Vereins (NRV) an der Außenalster. Vier Frauen in leichtem Ölzeug kommen sichtlich erschöpft, aber voller Euphorie vom Training zurück. Sie bereiten sich auf den Helga Cup vor, die weltgrößte Kielbootregatta für reine Frauenteams, die vom 13. bis zum 16. Juni zum zweiten Mal auf der Außenalster stattfindet. Diesmal hat sie ihr Trainer Heiko Kröger stark gefordert, festsitzende, oft trainierte Abläufe immer wieder unterbrochen, damit die Seglerinnen lernen, auch mit unerwarteten Situationen routiniert umzugehen.

VON SANDRA-VALESKA BRUHNS

Trainer Heiko Kröger (53) weiß, was alles auf der Regattabahn passieren kann. Verpatzte Manöver, plötzliche Winddreher, überraschend starke Gegner – es gibt kaum etwas, was der mehrmalige paralympische Olympiasieger und Weltmeister an Bord nicht schon erlebt hat. Nun gibt er sein Wissen weiter – nicht als gut bezahlter Honorartrainer an eine aufstrebende Kadermannschaft, sondern an ein Team von begeisterten Breitensportlerinnen.

Das unter dem Namen „Sporting Hamburg“ startende Team wurde auf Initiative des gleichnamigen Sportmagazins der Hansestadt zusammengestellt. Mit Steuerfrau Annemarie Bruns, Ulrike Alart und Stefanie Stelzer sind Leserinnen des Magazins ausgewählt worden, die alle aus verschiedenen Lebensbereichen und Berufen kommen. Ihnen gemeinsam ist die Freude am Segelsport. Nina Grandin, die vierte im Bunde, war durch eine „Wildcard“ des veranstaltenden NRV bereits gesetzt, Trainer Heiko Kröger stand ebenfalls im Vorfeld fest.

Bereits im März hat das Team mit dem Wassertraining begonnen, vergangenen Mittwoch hatten sie zum siebten Mal Gelegenheit, von den Erfahrungen ihres Coachs Kröger zu profitieren. „Zuerst habe ich gedacht, dass ist ziemlicher Unfug, was wir hier machen, ein Segelcasting mit Frauen, die sich nicht kennen, mit dem Ziel, erfolgreich eine anspruchsvolle Regatta zu bestreiten“, sagt Kröger. „Doch inzwischen kann ich sagen, es wird. Und es wird gut. Mein Team

Mit einer Hand erfolgreich an Pinne und Schot

Für den HelgaCup, die weltgrößte Regatta für reine Frauenteams, trainiert Heiko Kröger das Team „Sporting Hamburg“ mit Nina Grandin



Oben: Das Team „Sporting Hamburg“ mit Nina Grandin (M.) beim Training für den HelgaCup. Unten: Nina Grandin und Heiko Kröger

wird mit Sicherheit im oberen Mittelfeld mitmischen können.“

Dass mit Vorschiffsfrau Nina Grandin eine der Seglerinnen eine Behinderung, hat ist eine Besonderheit des Teams, die aber auf das Zusammenspiel an Bord und den Teamgeist keinen Einfluss hat. Die Seglerinnen haben Grandin von Beginn an so akzeptiert, wie sie ist – mit dem Vertrauen, dass die energische, schlanke Frau schon genau wissen wird, was sie kann. „Nur einmal hatten wir eine Diskussion an Bord über die Frage, ob ich an der Schot reißen soll oder doch lieber eine andere“, erinnert sich die 45-Jährige. „Doch dann haben alle gesehen, dass es mit mir funktioniert, und seitdem haben wir unsere Positionen nicht verändert.“

Für das extra für die Regatta zusammengestellte Frauenteam ist die Train-

ingsmöglichkeit mit einem Weltklasse-segler wie Kröger, der vom NRV und Sporting Hamburg als Coach gebucht wurde, eine besondere Auszeichnung. Keine der Seglerinnen verpasst einen der Trainingstermine, Schichtdienste werden umgelegt, Geschäftstermine verlegt und zum Teil weite Anfahrtswege in Kauf genommen, um keine der wertvollen Stunden unter den Fittichen eines der erfolgreichsten deutschen Segler zu verpassen. Vor allem in der 2.4mR-Klasse war Kröger international erfolgreich, vorher gehörte er zur Leistungsspitze der deutschen Optimisten und Lasersegler.

Doch Paralympionike Kröger verweist mit leichter Bitterkeit darauf, dass die Erfolge der paralympischen Segler gegenüber denen der regulären Olympioniken deutlich weniger wert-

geschätzt werden. „Hätte ich meine Erfolge zum Beispiel im Starboot, Laser oder Finn ersegelt, hätte längst eines der großen Ocean-Race- oder America's-Cup-Syndikate bei mir angeklopft, oder ich hätte mindestens den Job als Taktiker auf einer großen Regattayacht angeboten bekommen“, ist er sich sicher. „Doch in den Köpfen vieler Segler sind meine paralympischen Erfolge nur halb so viel wert wie die der nicht paralympischen Segler.“

Der Gedanke vieler Segler, Nina Grandin und Heiko Kröger könnten nur mit „halber Kraft“ an Bord mit anpacken, ist nach Ansicht beider falsch. Sie haben sich Tricks erarbeitet, wie sie die fehlende linke Hand ersetzen. Muss nach einem Wendemanöver die Schot schnell dicht genommen werden, klemmen sie die Leine unter den linken Oberarm und ziehen mit der rechten Hand nach. Beide betonen übereinstimmend, dass sie nahezu alles so gut können wie Menschen mit zwei gesunden Armen – weil sie von Kindheit an gelernt haben, mit ihrem Handicap umzugehen.

Das ungewöhnliche Seglerpaar, durch die identische Anomalie miteinander verbunden, führte Sven Jürgensen, Initiator des Helga Cup, zusammen. Ein „Blind Date“, das perfekt harmonisiert. „Wir lieben beide Segeln und stehen mit beiden Beinen fest in einem ganz normalen Alltag mit Familie, Kindern und Beruf“, sagt Nina Grandin, die als Personalchefin in einem FinTech-Unternehmen arbeitet. „Wir wollen anderen Mut machen und zeigen, dass auch mit Handicap nahezu alles möglich ist.“

Den beiden Seglern ist bewusst, dass sie viele verstohlene, neugierige Blicke ernten, wenn sie gemeinsam über die Steganlage gehen. Doch dieser optische Marktingeinsatz ist für beide wichtig, um öffentlich zu zeigen, dass gerade Segeln eine der besten Inklusionssportarten ist. „Ein Boot wie die für den Helga Cup eingesetzte J/70 lässt sich sehr gut auch für Rollstuhlfahrer umrüsten“, sagt Kröger. „Und nun, wo Segeln seinen paralympischen Status verloren hat, müssen wir insbesondere im Breitensport zeigen, was alles für Segler mit Behinderungen möglich ist.“

Gelegenheit, ihr Können gemeinsam unter Beweis zu stellen, hat das Segelteam Grandin/ Kröger am ersten Septemberwochenende. Dann veranstaltet der NRV zum ersten Mal den „Helga-Hard Cup“, eine Regatta für Mixed-

Teams auf einheitlichen Booten vom Typ Laser Bahia. Der Name geht auf die Vornamen von Segelmäzen Eberhard Wienholt und seiner Lebensgefährtin Helga zurück. Bisher haben sich 62 Teams, darunter viele ehemalige Olympiasieger, für die Veranstaltung gemeldet. Klar, dass Olympiasieger Kröger dann das Steuer in die Hand nehmen wird, während Nina Grandin routiniert die Schoten bedient. Mit einem Topergebnis wollen sie allen zeigen, dass sie konkurrenzfähige Segler mit großer Lebensfreude und Spaß am Segelsport sind.

Das ist der HelgaCup

Der HelgaCup, nach einer Idee von Sven Jürgensen vom Norddeutschen Regatta Verein, avancierte schon bei seiner ersten Auflage 2018 zur Überraschung vieler zur weltgrößten Frauen-Kielbootregatta. Bei der Regatta auf der Außenalster treten vierköpfige Teams auf einheitlichen Schiffen vom Typ J/70 in kurzen, schnell aufeinanderfolgenden Wettfahrten gegeneinander an. Die Schiffe werden vom Veranstalter gestellt. Den Initiatoren ist dabei der Breitensportcharakter der Regatta besonders wichtig, zahlreiche Teams trainieren bereits seit Monaten auf ihren Heimatrevieren im gesamten Bundesgebiet für das mit Spannung erwartete Event.

82 Crews mit zum Teil sehr lustigen, individuellen Namen haben bisher für die Regatta **gemeldet**. Frank Schönfeldt, singender Segelmacher und mehrfacher Deutscher Meister, komponierte vor Begeisterung für die Regatta eigens einen Song für die „Helgas“, der beim Helga Cup 2019 **vom 13. bis 16. Juni** vorgestellt wird. Als Titelaspirantinnen gelten die Kaderseglerinnen des Deutschen Segler Verbandes, die auch im letzten Jahr den ersten HelgaCup gewannen. Mehr unter www.helgacup.de

