

## Platt, aber glücklich



WoW Helga-Cup – J/70 Training | Foto: Oliver Meindl

Ein paar Kilo extra wären von Vorteil gewesen, als am vergangenen Wochenende die J/70-Seglerinnen bei viel Wind auf dem Wannsee trainierten. Doch wer will schon zunehmen. Bundesliga-Steuerfrau Silke Basedow zeigte Tricks für den Umgang mit Böen.

Freitagabend, kurz nach Feierabend. Zwischen altherwürdigen Pokalen und schicker Architektur füllt sich der Raum. Mehr als 40 Seglerinnen sind in den Berliner Yacht Club gekommen, um die erfolgreiche Bundesliga-Steuerfrau Silke Basedow zu erleben. Sie gibt an diesem Wochenende ein Training – als intensiven Auftakt zur Vorbereitung auf den Helga Cup, der größten Frauenregatta der Welt.

Silke Basedow ist extra aus Hamburg gekommen, um dieses Training zu ermöglichen. „Ich will meine Begeisterung für das Regattasegeln teilen“, sagt sie. Die Zielgruppe ist, wie beim Helga Cup auch, breit gefächert. Es sind ambitionierte Regatta-Seglerinnen dabei, aber auch Frauen, die erst seit kurzem aktiv trainieren. Organisiert hat das Event Anja Kamradt vom Berliner Yacht Club. Sie holte die Konzeptwerft und die Segelakademie Wannsee mit ins Boot. Sechs Teams mit jeweils vier Seglerinnen waren am Start, dazu noch rund 20 Interessierte aus Berliner Vereinen, die zu den Abendveranstaltungen kamen.

Silke Basedow ist eine der wenigen Steuerfrauen in der Segelbundesliga. Sie mischt mit ihrem HSC Women Team erfolgreich ganz vorne mit. Zudem hat sie fast schon ein Abo auf den ersten Platz beim Helga-Cup. Ihr Konzept für das Wochenende: Ein Umfeld zu schaffen, in dem alle sich verbessern können. Das zog – und obwohl der Termin fast noch vor der Segelsaison lag und der Wetterbericht fast noch Winter versprach, waren am Samstagfrüh alle pünktlich am Steg, mit langen Unterhosen und warmen Pullovern und Handschuhen.

Möglich wurde ein Training dieser Größenordnung durch die Tatsache, dass die Segelbundesliga ihre Boote in diesem Jahr jeweils für mehrere Wochen an einem Ort stationiert, statt wie früher in kurzen Abständen durch die Republik zu touren. Gegenwärtig liegt die Flotte der J/70 am Wannsee. So konnten die Seglerinnen ohne eigene Boote anreisen – und nach einem kurzen Check dann auch schnell und unkompliziert aufs Wasser.

Dort allerdings war es windig. Bei Böen von gut sieben Windstärken waren die Teams schnell gefordert – zumal alle Beteiligten zum ersten Mal nach der Winterpause wieder auf dem Wasser waren. „Es waren krasse Bedingungen“, sagt Stella Schulze vom FC St. Pauli, „und trotzdem waren alle draußen und haben auch am ersten Tag schon den Gennaker gezogen. Den Mut fand ich toll.“ Silke Basedow war mit dem Motorboot stets dicht dabei und gab ein Gefühl von Sicherheit. Die Aufgabe hatte sie klar definiert: Gesegelt wurde auf Up- and Down-Kursen wie beim Helga Cup, die Boote sollten gegen den Wind aufkreuzen, eine Tonne runden, mit raumem Wind zurück rasen die nächste Tonne runden, und das ganze wieder von vorn. Kurz und knackig. Sportlich.

Das ist das Format, das auch die Segelbundesliga prägt. Silke Basedow liebt das. Sie bringt es auf eine schlichte Formel: „Man segelt zwölf Minuten um einander herum und ärgert währenddessen die anderen.“ Als vor elf Jahren die Segelbundesliga gegründet wurde, war für sie schnell klar, dass sie dabei sein wollte. „Damals gab es noch Veranstaltungen, bei denen nur Männer gemeldet waren.“ Sie machte sich im Hamburger Segel Club dafür stark, ein eigenes Team aufzustellen. Heute segelt die Betriebswirtin mit dem HSC Women Team in der ersten Bundesliga regelmäßig vorne mit. Auch bei anderen Vereinen sind inzwischen Frauen mit am Start. Das Bild hat sich in den sechs Jahren seit es den Helga Cup gibt, sichtlich gewandelt.

Eines Tages, so Silke Basedows Vision, soll es eine Frauen-Bundesliga geben. Denn tatsächlich unterscheiden sich beim Segeln auf der J/70 die Ausgangsvoraussetzungen für Männer und Frauen stark. „Die Jungs bringen schlicht mehr Gewicht auf die Kante“, so Basedow. Frauen-Crews, so ihre Erfahrung, wiegen zum Teil 100 Kilo weniger als die männliche Konkurrenz. Bei wenig Wind sei das von Vorteil – ihr Sieg im Oktober 2022 beim ziemlich windarmen 6. Spieltag am Bodensee hat das gezeigt. Aber vor allem bei mittleren Winden hängen die Männer noch ganz entspannt in den Gurten, während die Frauen den Druck in den Segeln reduzieren müssen – und damit auch den Speed. Wie es gelingt, auch bei viel Wind sicher über den Kurs zu kommen, war eins der Themen am vergangenen Wochenende am Wannsee.

Sechs Teams haben das Training mitgemacht – davon kamen drei vom Berliner Yacht-Club, eins vom SV Stößensee, die Sailing Paulinas aus Hamburg und die Boddensproten aus Stralsund und Greifswald. „Auf dem Wasser segeln wir gegeneinander, aber hier an Land ist es eine total nette Gemeinschaft“, bilanziert Mieke Klein vom FC St. Pauli. Und Karen Stein, die Steuerfrau aus Stralsund sagt: „Das Beste ist, dass man sich in der Frauencommunity trifft. Man unterstützt sich. Und man sieht den Fortschritt zwischen dem Anfang vom Wochenende und dem Ende – das macht einfach total viel Spaß.“

Cornelia Gerlach