



# INKLUSIVE ALSTER 2026

Das inklusivste Wassersportrevier Deutschlands

## 1. Unsere Vision

*„Auf dem Wasser sind wir alle gleich – die Behinderung bleibt an Land.“*

Die „Inklusive Alster“ vereint sieben engagierte Partner des Hamburger Wassersports zu einem deutschlandweit einzigartigen Netzwerk für inklusiven Wassersport. Gemeinsam schaffen wir ein Angebot, das Menschen mit und ohne Beeinträchtigungen das gemeinsame Segeln, Paddeln und Rudern auf der Alster ermöglicht – und damit beweist, dass Inklusion keine Utopie, sondern gelebte Realität ist.

Segeln, Paddeln und Rudern gelten als besonders inklusive Sportarten. An Bord und im Boot sind alle gleichwertige Partner – unabhängig von körperlichen oder geistigen Voraussetzungen. Ärzte, Lehrerinnen und Lehrer sowie Betreuerinnen und Betreuer bestätigen regelmäßig die therapeutische und positive Wirkung der inklusiven Wassersportaktivitäten.

## 2. Erfolge 2025 – Ein Jahr des Wachstums

### 2.1 Annemarie Dose Preis 2025

Im Dezember 2025 wurde der Verein Wir sind Wir Inclusion in Sailing e.V. in Partnerschaft mit dem Hamburger Segel-Club mit dem Annemarie Dose Preis 2025 ausgezeichnet – der höchsten Dotierung seit Bestehen des Preises: **6.666 Euro**. Der Preis würdigt das beispielhafte inklusive Segelkurs-Projekt mit der Bugenhagenschule Alsterdorf.

Die Erfolgsgeschichte begann 2021 mit Noa Ronig, einem Mädchen mit Trisomie 21, das bei der ersten inklusiven Segel-Weltmeisterschaft ihre Leidenschaft fürs Segeln entdeckte. Ihre begeisterten Erzählungen in der Schulklasse lösten eine Bewegung aus: Von Schnuppersegeltagen entwickelte sich ein nachhaltiges, wöchentliches Segelangebot.

**Das gesamte Preisgeld wird für den Ausbau der inklusiven Segelkurse für Kinder und Jugendliche 2026 eingesetzt.**

## 2.2 Reichweite und Wirkung 2025

Allein 2025 profitierten über **150 Kinder und Jugendliche** mit verschiedenen Beeinträchtigungen von den regelmäßigen inklusiven Segelkursen:

- Wöchentlicher Schulsegelkurs Bugenhagenschule Alsterdorf (HSC, Stufe 3) – ca. 50 Kinder
- Segelkurse für sehbehinderte Kinder und Jugendliche (HSC, 14-täglich)
- Campus Uhlenhorst (NRV) – 8 Jugendliche wöchentlich
- Werner-Otto-Institut (HSC) – 8 Kinder/Jugendliche 14-täglich
- Feriensegelkurs Werner-Otto-Institut (HSC)
- Ferienkurs Schule Elfenwiese (HSC) – 14 Kinder/Jugendliche
- Inklusives Jüngstentraining (SVAOe)
- Individuelle Segelkurse für Kinder und Jugendliche mit Behinderungen auf der RS Venture Connect (HSC; Titus, Tristan, Sophia, Leander u.a.)

**Darüber hinaus sind zahlreiche Erwachsene mit Behinderungen** in die inklusiven Segelaktivitäten auf der Alster eingebunden:

- Segelstammtisch (HSC) – wöchentlicher offener Treff für alle Altersgruppen
- Inklusiver Segelkurs für Frauen
- Inklusive Alsterregatten – Mittwochsregatta HSC, Helga Cup, J/70 Regatten und Heinz Kettler Deutschland Cup (1. Spieltag 14./15. Mai, HSC) mit inklusiven Teams
- BAT Sailing Team (NRV & WsW) – inklusives Regattateam mit Erwachsenen in der Segel-Bundesliga, ein Gemeinschaftsprojekt des Norddeutschen Regatta Vereins und Wir sind Wir Inclusion in Sailing e.V.

## 3. Inklusive Alster 2026 – Unsere Pläne

2026 wird ein Jahr der Expansion und Vertiefung. **Alle erfolgreichen Programme aus 2025 werden fortgeführt und zusätzlich um bedeutende neue Projekte erweitert.**

### 3.1 Fortführung bewährter Programme

Sämtliche inklusiven Kurse, Workshops und Angebote aus 2025 werden auch 2026 fortgeführt:

1. Wöchentlicher Schulsegelkurs Bugenhagenschule Alsterdorf (HSC, Stufe 3)
2. Individuelle Segelkurse für sehbehinderte Kinder (HSC; Titus, Sophia, Tristan, Leander .....
3. Campus Uhlenhorst (NRV) – 8 Jugendliche wöchentlich
4. Segelkurs Werner-Otto-Institut (HSC, 14-täglich)
5. Feriensegelkurs Werner-Otto-Institut (HSC) „Eltern und Kinder segeln gemeinsam“
6. Inklusives Jüngstentraining (SVAOe / HSC)
7. Segelstammtisch (HSC, wöchentlich freitags)
8. Schule Elfenwiese (HSC) – 10 Kinder

### FunFari (Ruder-Club Favorite Hammonia)

Vor nunmehr fünf Jahren ist eine wundervolle Gruppe hinzugekommen. Sie nennt sich FunFari und ist eine Gruppe von Ruder\*innen mit geistiger Beeinträchtigung. Und ehrlich gesagt, welcher Art, ist uns im Grunde völlig egal. Wir sind sehr motiviert allen Teilnehmern eine gute Zeit zu bieten. Rudern ist sehr komplex: Boot, die Ruder, die Bewegung, die Mannschaft, das Wasser, der Wind, alles gut. Aber das Gesamtpaket macht großen Spaß, ist eine tolle Erfahrung. In diesem Jahr starten wir sogar mit einem Vierer bei den Nationalen

Spielen der Special Olympics im Saarland. Und der ganze Club ist stolz auf uns. Wir treffen uns jeden Samstag um 14.00Uhr zum Training.

## **3.2 Neue inklusive Projekte 2026**

**Die „Inklusive Alster“ wächst 2026 um sechs bedeutende neue Projekte:**

### **„Heinz Kettler Inclusive Youth Sailing Team Germany“**

Das wegweisendste Vorhaben 2026: Dieses einzigartige Pilotprojekt bildet Jugendliche mit Beeinträchtigungen zu gut ausgebildeten Segler\*innen aus, die inklusive Crews führen können. Zielgruppe sind talentierte Jugendliche wie Titus, Sophia, Tristan und Leander. Zusätzlich zu den normalen wöchentlichen bzw. 14-täglichen Trainings wird es fünf Trainingswochenenden à 2 Tage auf der Alster und in Kiel geben. Das Projekt wird gemeinsam vom HSC und WsW realisiert. Zusätzlich zu erfahrenen Trainer\*innen wirken Profiseglerinnen wie Anna Barth und Susann Beucke als Co-Trainerinnen aktiv mit. Anna Barth vom Germany SailGP Team ist Patin des Projekts.

### **Bugenhagenschule – Stufe 2**

Erweiterung des erfolgreichen Schulsegelkurses auf Stufe 2: Wöchentlicher Segelkurs am HSC mit J/22 und RS Venture Connect. Damit ermöglichen wir weiteren fast 50 Kindern und Jugendlichen den Zugang zum inklusiven Segeln im Rahmen des Schulsegelprojektes der Bugenhagenschule Alsterdorf.

### **1:1 Segelkurse für Kinder und Jugendliche mit schweren Beeinträchtigungen (HSC)**

Im Herbst 2025 haben uns mehrere interessierte Familien angesprochen, deren Kinder aufgrund schwerer Beeinträchtigungen eine intensive Einzelbetreuung benötigen. Dank neuer Förderer können wir 2026 weitere zusätzliche 1:1 Segelkurse im HSC auf der barrierefreien RS Venture Connect anbieten – ein wichtiger Schritt, um auch diesen jungen Menschen das einzigartige Erlebnis des Segelns zu ermöglichen.

### **Inklusives Kanuangebot im Zweier-Surfski und -Outrigger (HKC)**

Der Hamburger Kanu-Club wird 2026 erstmals ein inklusives Kanuangebot im Zweier-Surfski und -Outrigger anbieten. Diese speziellen Kanutypen verbinden die Vorzüge von Renn- und Seekajak/-kanadier und ermöglichen durch ihre besondere Sitz- und Bootsgeometrie das gemeinsame Paddeln von Sportlerinnen und Sportlern mit und ohne Beeinträchtigungen. So können erfahrene Paddler\*innen zusammen mit Anfänger\*innen oder Paraspotter\*innen im gleichen Boot trainieren, voneinander lernen und sicher an anspruchsvollere Bedingungen herangeführt werden – ein wichtiger Schritt zur Erweiterung der Inklusiven Alster um den Kanusport. Dazu sollen in Erweiterung des Paratrainings im Leistungssport die regelmäßigen Trainingstermine im Wander- und Rennsport inklusiv gestaltet und zusätzliche Schnupperangebote für Menschen mit Behinderungen angeboten werden

### **Inklusives Rudern für blinde und sehbehinderte Kinder und Jugendliche (RVT)**

Ab April 2026 startet der Ruderverein an den Teichwiesen ein inklusives Ruderangebot für blinde und sehbehinderte Kinder und Jugendliche – und erweitert damit die Inklusive Alster erstmals um den Rudersport. Einmal wöchentlich wird im Verein trainiert, mit dem Ziel, die Teilnehmenden in die bestehende Kindergruppe zu integrieren und an den Regattasport heranzuführen. Bereits am 19. April 2026 wird bei der vereinseigenen Regatta am Bootshaus ein Kinder-Inklusionsrennen ausgetragen – die erste Bewährungsprobe für das neue Angebot und zugleich eine Einladung an alle Partner der Inklusiven Alster, die neue inklusive Rudergruppe kennenzulernen.

## **Inklusives Segeln am Europäischen Protesttag zur Gleichstellung von Menschen mit Behinderung – 5. Mai (HSC)**

Am 5. Mai 2026, dem Europäischen Protesttag zur Gleichstellung von Menschen mit Behinderung, findet auf der Außenalster ein Aktionstag für inklusives Segeln statt. Vormittags segeln Kinder und Jugendliche gemeinsam mit Gästen aus dem Parasport. Am Nachmittag erhalten Para- und Inklusionssportler\*innen einen Einblick in das inklusive Segeln. Den Abschluss bildet ein After Work Segeln mit Inklusionssegler\*innen und Gästen aus Wirtschaft, Politik und Sport. Der Aktionstag schafft Sichtbarkeit für den Para- und Inklusionssport und wirbt für die Paralympischen Spiele in Hamburg.

### **3.3 Inklusive Regatten 2026**

Die „Inklusive Alster“ bietet auch 2026 echte Wettkampfmöglichkeiten:

- **Teilnahme an den Alsteregatten des NRV und HSC im März/April und November**
- **Inklusive Ruderregatta (19. April)** – Kinder-Inklusionsrennen am Ruderverein an den Teichwiesen
- **1. Spieltag Heinz Kettler Deutschland Cup (14./15. Mai)** – Hamburger Segel-Club, Alster
- **Helga Cup (Juni)** – Die weltweit größte Frauenregatta, inklusiv und TOP 10 Event der Freien und Hansestadt Hamburg; ein Gemeinschaftsprojekt des Norddeutschen Regatta Vereins und Wir sind Wir Inclusion in Sailing e.V.
- **Mittwochsregatta HSC** – Wöchentlich offen für inklusive Teams

## **4. BAT Sailing Team – Gelebte Inklusion auf der Regattabahn**

Das BAT Sailing Team ist ein Leuchtturmprojekt der „Inklusiven Alster“ – ein inklusives Regattateam mit 16 Teammitgliedern: Gehörlose, Sehbehinderte, Blinde, Sehende und Rollstuhlfahrende segeln gemeinsam auf höchstem Niveau.

### **Highlights des BAT Sailing Teams:**

- Teilnahme an der Segel-Bundesliga seit 2 Jahren
- Teilnahme an diversen nationalen Regatten (RS Venture Connect, J/70 und SV 14)
- Partner der Stadt Kiel – Kieler Woche Inklusiv
- BAT-Workshops: Das Team bildet aktiv Blinde und Sehbehinderte aus

Ein Gemeinschaftsprojekt des Norddeutschen Regatta Vereins und Wir sind Wir Inclusion in Sailing

## **5. Inklusives Netzwerk Alster**

Neben den regelmäßigen Trainings organisiert die „Inklusive Alster“ gemeinsame Highlights, die alle Akteure zusammenbringen:

- **Inklusives Segel-Sommerfest (HSC, 2. Juli 2026)** – Gemeinsames Fest aller Partner
- **Saisonabschlussfest** im Campus Uhlenhorst – Zum Saisonende für alle Beteiligten der inklusiven Kinder- und Jugendprojekte

Bereits 2025 haben wir mit großem Erfolg ein **inklusives Sommersegelfest Alster** sowie ein **inklusives Saisonabschlussfest** für und mit unseren inklusiven Segelkursen für Kinder und Jugendliche veranstaltet. Diese Veranstaltungen boten wertvolle Gelegenheiten zum

Netzwerken, zum Erfahrungsaustausch zwischen Förderern, Trainern, Betreuern und Familien – und natürlich zum gemeinsamen Feiern. Diese bewährte Tradition möchten wir 2026 fortführen und weiter ausbauen.

**Ziele:** Netzwerken – Erfahrungsaustausch – Gewinnung neuer Förderer – Feiern

## 6. Wissenschaftliche Fundierung, therapeutische Wirkung und gesellschaftlicher Mehrwert

### Internationale wissenschaftliche Anerkennung

Die dreijährige wissenschaftliche Begleitung unseres BAT Sailing Teams wurde im November 2024 in der renommierten internationalen Fachzeitschrift „Frontiers in Sports and Active Living“ veröffentlicht. Die Studie „Sailing together: challenges for an inclusive team of visually impaired and sighted athletes at Kiel Week“ dokumentiert die Entwicklung des Teams von 2021 bis 2023. Ein Forscherteam der Humboldt-Universität Berlin, der Leuphana Universität Lüneburg und der Universität Hamburg unter Leitung von Dr. Steffen Greve begleitete das Team wissenschaftlich durch drei Kieler Wochen. Diese Veröffentlichung in einer peer-reviewed Open-Access-Zeitschrift bedeutet, dass unsere Arbeit einem strengen wissenschaftlichen Begutachtungsverfahren standgehalten hat und nun weltweit sichtbar ist.

Aufbauend auf diesen wertvollen Erkenntnissen planen wir für 2026 eine Ausweitung der wissenschaftlichen Begleitung. Besonders freuen wir uns, dass auch unsere inklusiven Kinder- und Jugendsegelprojekte auf der Alster wissenschaftlich begleitet werden sollen.

### Therapeutische Wirkung

Die therapeutischen Erfolge des inklusiven Segelns sind beeindruckend. Lehrkräfte und medizinisches Fachpersonal bestätigen regelmäßig die positiven Veränderungen bei den teilnehmenden Kindern und Jugendlichen.

*„Das inklusive Segeln bewirkt etwas bei meinen Schülern, das ist wie die schönste Therapie.“*

*– Eine Lehrerin der Bugenhagenschule Alsterdorf*

### Dokumentierte Wirkungen:

- Stärkung von Selbstvertrauen und Selbstwirksamkeit
- Förderung sozialer Kompetenzen und Teamarbeit
- Verbesserung motorischer Fähigkeiten
- Positive Auswirkungen auf Konzentration und Aufmerksamkeit
- Abbau von Berührungängsten zwischen Menschen mit und ohne Beeinträchtigungen
- Wissenschaftliche Bestätigung durch die Universität Hamburg: Segeln gehört zu den inklusivsten Sportarten

## 7. Zusammenfassung: Warum die Inklusive Alster unterstützenswert ist

Die „Inklusive Alster“ ist mehr als ein Sportprojekt – sie ist ein Leuchtturm für gelebte Inklusion und ein Vorbild weit über die Grenzen Hamburgs hinaus.

## Das Projekt auf einen Blick

1. **Annemarie Dose Preis 2025 für das Projekt „Bugenhagenschule Alsterdorf“**
2. Sieben starke und sehr engagierte Partner: Fari, HKC, HSC, HSgV, RVT, SVAOe, WsW
3. Über 150 teilnehmende Kinder und Jugendliche in 2025
4. Einzigartiges „Heinz Kettler Inclusive Youth Sailing Team Germany“
5. BAT Sailing Team in der Segel-Bundesliga
6. Deutschlandweites Modellprojekt für schulische Inklusion im Wassersport
7. Inklusive Regattaformate ganzjährig – echter inklusiver Sport
8. Inklusiver Kanusport

## Die Partner der Inklusiven Alster

Sieben starke Partner bilden das Rückgrat dieses einzigartigen Netzwerks:



### Hamburger Kanu-Club e.V. (HKC)

Der Hamburger Kanu-Club fördert seit über 100 Jahren den Kanusport in Hamburg und vereint heute verschiedene Sparten – vom Renn- und Seekajak über Kanupolo bis hin zu Stand-Up-Paddling. Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf dem Kanu-Parasport mit zwei herausragenden Athletinnen: Edina Müller – fünffache Paralympics-Medaillengewinnerin (2x Gold, 2x Silber, 1x Bronze), Weltmeisterin und Europameisterin im Para-Kanu sowie Fahnenträgerin bei den Paralympics 2024 in Paris – und Lillemor Köper – zweifache Weltmeisterin (2021, 2022) und zweifache Europameisterin (2021, 2022) im Para-Kanu Va'a. Ab 2026 erweitert der HKC das inklusive Angebot um zusätzliche Kurse sowie die Anschaffung eines Zweier-Surfski und -Outrigger, die durch ihre spezielle Sitz- und Bootsgeometrie inklusives Paddeln besonders ermöglichen – Sportlerinnen und Sportler unterschiedlicher Leistungs- und Fähigkeitsniveaus können gemeinsam paddeln und voneinander lernen.



### Hamburger Segel-Club (HSC)

Der 1892 gegründete HSC mit rund 800 Mitgliedern bietet zahlreiche regelmäßige inklusive Kurse an. Mit moderaten Beiträgen ermöglicht der Verein Segeln für alle. Der HSC hat bereits zweimal das Finale des Heinz Kettler Deutschland Cups ausgerichtet – einer inklusiven Regattaserie – 2023 und 2025, letzteres als Hamburg Active City Event. 2024 wurde die prestigeträchtige Regatta „Meister der Meister“ erstmals auf Inklusionsbooten ausgerichtet. Gemeinsam mit Wir sind Wir realisiert der HSC das einzigartige „Heinz Kettler Inclusive Youth Sailing Team Germany“, bei dem ab 2026 Jugendliche mit Beeinträchtigungen zu gut ausgebildeten Segler\*innen werden.



### Hamburger Segel-Verband (HSgV)

Der Hamburger Segel-Verband (HSgV) ist der Dachverband der Hamburger Segelvereine und begleitet als regionaler Landesverband das Thema Inklusion auf der Alster und darüber hinaus aktiv. Mit seiner Unterstützung und Vernetzung der Mitgliedsvereine trägt der HSgV dazu bei, die inklusive Segelbewegung in Hamburg nachhaltig zu stärken und weiterzuentwickeln.



### **Ruder-Club Favorite Hammonia (Fari)**

Ruder-Club Favorite Hammonia, für Freunde und Schlachtenbummler, Fari genannt.

Gegründet wurde die Fari im Jahr 1854. Damit sind wir einer der ältesten Ruderclubs Deutschlands. Wir sind aber auch einer der größten Ruderclubs in Deutschland. Wir sind sehr stolz auf unseren Club und seine Tradition – sie verbindet, aber verpflichtet auch!

Bei der Fari stehen sowohl der Leistungssport und damit vornehmlich der Nachwuchs, als auch der Freizeitsport hoch im Kurs. Selten findet man in einem Ruderclub so viele regelmäßig aktive Mitglieder. Unsere Leistungssportler schaffen es oft in die nationale und internationale Spitze. Unsere Freizeitsportler – bei ihnen stehen körperliche Fitness, Gesundheit und Spaß im Vordergrund – sind 12 bis 90 Jahre alt – manchmal auch älter. Bei vielen Veranstaltungen sitzen Jung und Alt zusammen im Boot. Das schafft Verständnis über Generationen hinweg. Das „Wir sind Fari“ wird bei uns gelebt.



### **Ruderverein an den Teichwiesen e.V. (RVT)**

Der Ruderverein an den Teichwiesen e.V. ist ein Hamburger Ruderverein im Alsterlauf im Norden von Hamburg. Er bietet Rudern für Kinder, Jugendliche und Erwachsene an, von Anfängerkursen über Jugendausbildung bis hin zu ambitioniertem Training und Regattateilnahmen. Die sehr große Jugendgruppe die auf Wanderfahrten sowie auf nationalen und internationalen Regatten aktiv ist bildet ein starkes Rückgrat des Vereins. Zudem gibt es regelmäßige Vereinsaktivitäten die zur Stärkung der Gemeinschaft und sozialen Teilhabe führen. Das Bootshaus, der Fitnessraum und ein umfangreicher Bootspark direkt am Wasser schafft sehr gute Bedingungen für nachhaltige Sport- und Bewegungsangebote im Stadtteil. Ein inklusive Angebot für Blinde und Sehbehinderte Jugendliche komplettiert das breite Angebot des Vereins in der Zukunft.



### **Segel-Verein Altona-Oevelgönne (SVAOe)**

Der 1905 gegründete SVAOe ist einer der größten und traditionsreichsten Segelvereine Hamburgs. Mit seinem Clubhaus in Hamburg-Neumühlen und Liegeplätzen an Elbe, Ostsee sowie seit 1975 einer eigenen Außenstelle an der Außenalster bietet der Verein vielfältige Möglichkeiten zum Segeln, Paddeln und Rudern. Der SVAOe praktiziert inklusives Segeln seit Jahrzehnten und hat dies seit 2023 in seiner Satzung verankert. Mit seinem inklusiven Konzept werden Kinder mit Beeinträchtigungen vollständig in das reguläre Opti-Training integriert.



### **Wir sind Wir Inclusion in Sailing e.V. (WsW)**

Der gemeinnützige Verein WsW arbeitet bundesweit für inklusives Segeln und ist Spezialist und Impulsgeber auf diesem Gebiet. Als Mitveranstalter des Helga Cups und Gründer der inklusiven Regattaserie Heinz Kettler Deutschland Cup setzt WsW nationale Maßstäbe. In Partnerschaft mit der Landeshauptstadt Kiel organisiert WsW jährlich das inklusive Segelprogramm der Kieler Woche. 2025 veranstaltete WsW erstmals eine inklusive Regatta im Rahmen des SailGP in Sassnitz – ein Novum weltweit. Auch 2026 wird es wieder eine inklusive Regatta beim SailGP in Sassnitz geben.

**#wirallesegeln #alleanbord**

Stand 26.04.2026