

**Sonja Friese**

25 Jahre

Systemberaterin bei einem IT-  
Unternehmen



Engagiert sich seit 2016 Helferteam bei Regatten.

**Welche Hobbys hast du?**

Rudern (und alles was dazugehört), Lesen, Zeit mit meinen Liebsten verbringen.

**Was gefällt dir am Rudern besonders?**

Dass sogar ein so unsportlicher Mensch – wie ich – den Sport ausüben kann. Außerdem ist es etwas sehr Schönes, auf dem Wasser unterwegs zu sein, besonders in Berlin. Fast noch schöner als das Rudern selbst, sind die netten Menschen sowie die Veranstaltungen und Aktivitäten drumherum.

**Wie bist du Regattahelfer geworden?**

Ich habe auf eine Mail reagiert, in der nach Regattahelfern gefragt wurde.

**An welcher Position hilfst du auf einer Regatta?**

Überall, wo ich gebraucht werde! Ich war schon...  
...in der Küche,  
...an der Waage,  
...bei der Bugnummernausgabe (An dem Tag hat es nur geschüttet! Man bekommt nicht so viel von den Rennen mit, bleibt aber trocken.)  
...und regelmäßig im Motorboot.

**Hast du ein besonderes Regattaerlebnis?**

Ich war schon als Teilnehmer, Betreuer und Helfer auf Regatten unterwegs und sicher ist: Auf Regatten gibt es immer etwas zu

erleben und danach etwas zu erzählen! Mein besonderes Regattaerlebnis war der Bundeswettbewerb 2019 in München. Wir waren als Helfer dort, es hat geschüttet wie aus Eimern und wir haben gezeltet. Am Ende des Wochenendes waren alle durchnässt. Aber trotzdem war die Stimmung spitzenmäßig! Es gab Kampfschreie und Wettkampfstimmung – eine tolle Veranstaltung.

**Auf wie vielen Regatten hilfst du im Jahr?**

Auf zwei bis drei. Als Jugendbetreuerin bin ich auf noch mehr Regatten unterwegs. Dann bin ich darauf angewiesen, dass sich genug andere zum Helfen finden :-)

**Warum würdest du dich freuen, wenn unser Team noch größer wäre?**

Es wäre ein Win-Win Situation: Du würdest die Regatten aus einer neuen Perspektive erleben und eine Menge Spaß in einem coolen Team haben. Außerdem kannst du dir Kudos verdienen, weil du dir selbst und den anderen Veranstaltungen voller Erinnerungen und Erfolgen ermöglichst. Die Arbeit würde sich auf mehr Schultern verteilen. Außerdem: Mehr Leute = mehr Spaß. Du hast nichts zu verlieren - mach mit!

**Welche ist deine Lieblingsregatta?**

Jede Regatta hat etwas, das sie besonders macht. Am liebsten sind mir Regatten, auf die man vorbereitet ist und bei denen das Wetter stimmt.