

Wichtige Teilnehmerinformationen für die Benefizregatta „Rudern gegen Krebs“ am 8.6.2024 in Dresden auf der Elbe am Blauen Wunder im Sportzentrum Blasewitz

Daten

Last-Minute-Änderungen (z. B. wegen Erkrankung) teilt bitte direkt am Veranstaltungstag bei der Anmeldung mit.

Anreise

Das Sportzentrum Blasewitz liegt direkt an der Elbe. Die Anschrift lautet: Oehmestraße 1, 01277 Dresden.

Achtung: Aufgrund der Parksituation vor Ort empfehlen wir die **Anreise mit den öffentlichen Verkehrsmitteln** (Linie 6 und 12 bis Haltestelle Jüngststraße) **oder auch per Fahrrad oder zu Fuß** (Elberadweg). Auf dem Gelände sind keine Parkmöglichkeiten vorhanden!

Anmeldung

Die Anmeldung der Teams erfolgt im ersten Zelt an den Bootshallen (im Plan mit X markiert) ab 08:45 Uhr. Bis 60 Minuten vor eurem ersten Start müssen alle Besatzungsmitglieder eines Bootes vor Ort sein und die von allen unterschriebene Einverständniserklärung muss vorliegen! (Beispiel: Ihr startet um 11:30 Uhr in Lauf 11 in das Renngeschehen, es reicht also, wenn ihr um 10:30 an der Anmeldung fertig seid. Es empfiehlt sich, dass alle Teams jeweils gesammelt, vollständig und gleichzeitig erscheinen. Danke!

Wenn ihr bei der Anmeldung im Meldeportal angegeben habt, dass ihr nicht auf die Rudern-gegen-Krebs-T-Shirts verzichtet, bekommt ihr diese und ein gedrucktes Programm bei der Anmeldung vor Ort. Die Teamkapitän:innen bekommen vorab eine **Einverständniserklärung mit den Teilnahmebedingungen** per E-Mail zugeschickt. Wenn ihr diese ausgefüllt und unterschrieben mitbringt, dauert der Aufenthalt bei der Anmeldung lediglich ein paar Minuten. Bitte beachten: Die Erklärung beinhaltet die Bestätigung, dass ihr schwimmen könnt, eure Teilnahme auf eigene Gefahr erfolgt und die Teilnehmer:innen für verursachte Schäden haften.

Wichtig ist eure **Startnummer**, die die Teamkapitän:innen gleichzeitig bei der Anmeldung in Empfang nehmen. Gegen ein Pfand von 10 Euro (bitte bar und möglichst passend bereithalten), bekommt ihr eure Startnummer ausgehändigt. Diese Startnummer behaltet ihr den gesamten Tag über für alle eure Rennen. Nach eurem letzten Rennen gebt ihr die Startnummer bitte wieder ab, bitte nicht vergessen! Dann bekommt ihr auch euer Pfand zurück und könnt das Pfand gerne auch spenden. Ausnahme: Ihr seid ein Team mit Sponsoren-Startnummer. Diese Nummern zeichnen sich durch das Logo des Sponsors aus. In diesem Fall dürfen die Sponsoren die Nummer am Ende auch als Team behalten und müssen auch kein Pfand hinterlegen.

Hinweis: Das Tragen einer **einheitlichen eigenen Wettkampfkleidung** in euren jeweiligen Booten ist gestattet.

Praktische Tipps

Wir empfehlen die Anreise in **Sportkleidung** und das Mitbringen von Ersatzkleidung. Vor Ort gibt es zudem Umkleieräume. Auch eine Regenjacke ist immer ein guter Begleiter, denn Wassersportler

scheuen einen kleinen Regenschauer nicht. Für Wertsachen schließen Veranstalter und Ausrichter eine Haftung ausdrücklich aus. Toiletten befinden sich in den Räumen der Rudervereine.

Erste Hilfe und Gesundheit

Bei medizinischen Problemen steht medizinisches Fachpersonal zur Verfügung. Sprecht dazu bitte unsere Helfer:innen an.

Denkt an geeigneten Sonnenschutz! Hinweise findet ihr in der Checkliste zum UV-Schutz für Sportlerinnen und Sportler am Ende dieses Dokuments.

Ablauf

Das beigefügte Meldeergebnis enthält die Startzeiten der Vorläufe sowie das angewendete **Qualifikationssystem** für die nachfolgenden Hoffnungsläufe (HL), Halbfinals (HF) und Finals (F) sowie die Verteilung auf die Umsteigezonen. Die Ergebnisse und die zugehörigen Setzungen für die folgenden Läufe werden schnellstmöglich auf dem großen Zeitplan-Banner auf dem Platz (im Lageplan mit einem I markiert) ausgehängt.

Bitte kommt geschlossen als Team mindestens 15 Minuten vor der angegebenen Ablegezeit an euren zugewiesenen Steg (A oder B) und zeigt eure Startnummer vor. Die Steuerleute und Steghelfer:innen nehmen euch dort in Empfang und unterstützen beim **Einsteigen** in die Boote und beim Ablegen. Anschließend begeben sich ihr euch mit eurem Boot direkt in die Vorbereitungszone.

Im Zeitplan entspricht die Reihenfolge der Startplätze von oben nach unten den jeweiligen Startbahnen 1 bis 4. Sobald alle Boote am Start eingeschwommen sind, erfolgt der Start durch den Schiedsrichter. Nach der ersten Aufforderung „Achtung“ erfolgt der eigentliche Start durch das Kommando „Los“.

Der Ausrichter stellt sämtliche Boote zur Verfügung. Ein Anspruch auf ein bestimmtes Boot besteht nicht. Aus Sicherheitsgründen ist den Anweisungen der Steuerleute und Helfer:innen auf dem Steg und auf dem Wasser unbedingt Folge zu leisten. Bitte meldet Schäden an den Booten umgehend beim Aussteigen an die Helfer:innen am Steg.

Nach dem Zieleinlauf rudern die Teams unverzüglich zu ihrem ursprünglichen Ablegesteg (A oder B) zurück. Dort wird das Boot an das nächste Team übergeben.

Siegerehrung

Die Erst-, Zweit- und Drittplatzierten der Finalrennen begeben sich bitte 5 Minuten vor der Siegerehrung, die ab 16:00 Uhr angesetzt ist, zum Siegerehrungsbereich an der Bühne.

Gastronomie

Das Catering-Team der Service GmbH des UKD freut sich, alle Gäste ganztägig mit einem Speisen- und Getränkeangebot zu ruderfreundlichen Preisen zu verpflegen. Für die kleinen Gäste steht ein schönes Rahmenprogramm zur Verfügung.

Fotos

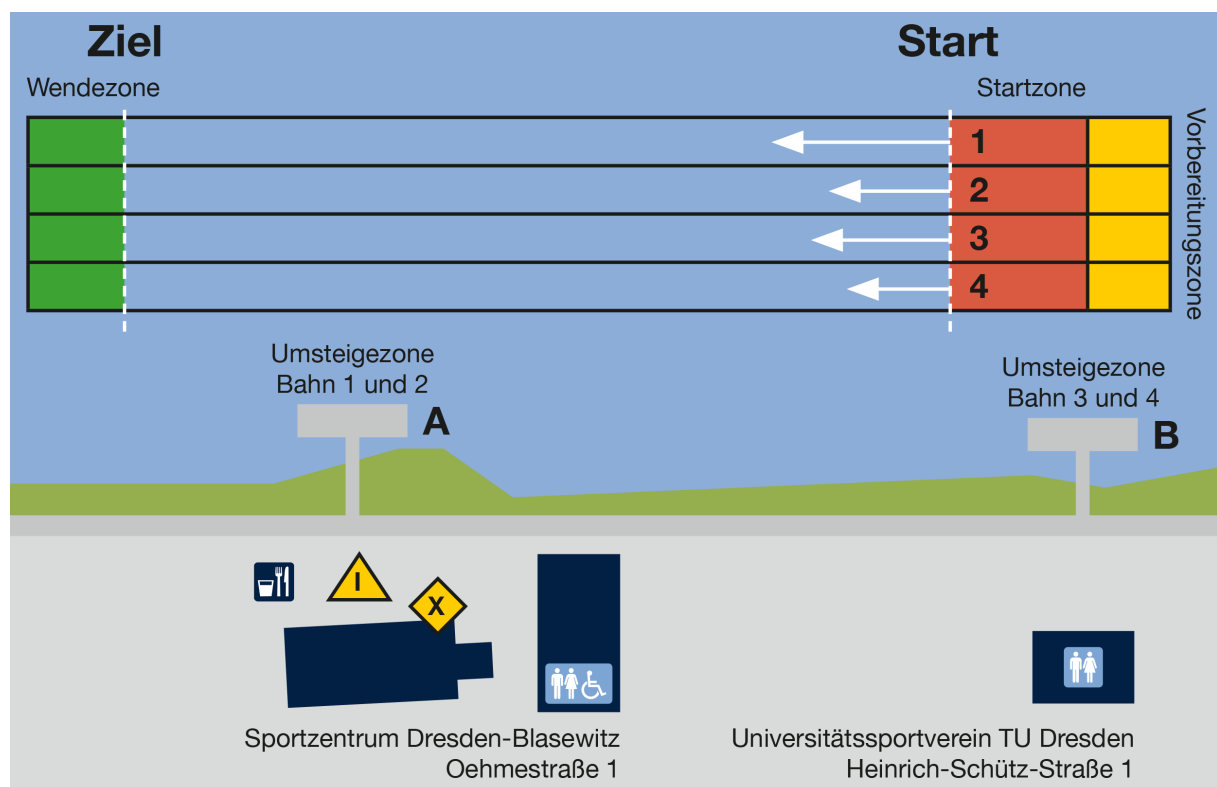
Auf der Veranstaltung werden Fotos angefertigt, die für die **Öffentlichkeitsarbeit** der Stiftung Leben mit Krebs genutzt werden. Wenn ihr nicht auf den Fotos zu sehen sein wollt, sprecht bitte unseren Fotografen vor Ort direkt an.

Unser Fotograf erwartet euch direkt nach der Anmeldung vor der Siegerehrungswand, um ein erstes Teamfoto in euren neuen T-Shirts zu machen. Wir würden uns außerdem freuen, wenn ihr eure eigenen, in den sozialen Medien geteilten Fotos am Veranstaltungstag und von den Trainingseinheiten im Vorfeld mit uns teilt bzw. verlinkt. Ihr findet uns bei Facebook unter @lebenmitkrebs und bei Instagram unter @ruderngegenkrebs. Gerne könnt ihr den Hashtag **#ruderngegenkrebs** verwenden.

Fun Facts

Für die Moderation der Rennen möchten wir die Teamkapitän:innen herzlich bitten, für jedes Team bis zum 31. Mai einen ganz kurzen Fragebogen auszufüllen. Hier werden ein paar interessante Fakten zu eurer Teilnahme abgefragt. Die Teilnahme an der Befragung ist natürlich freiwillig. Die Befragung findet ihr hier: <https://forms.office.com/e/2auewtggxZ>

Lageplan



Unser herzlicher Dank gilt unseren Partnern und Sponsoren



Checkliste

CLEVER IN SONNE UND SCHATTEN

UV-SCHUTZ FÜR SPORTLER



Deutsche Krebshilfe
HELLEN. FORSCHEN. INFORMIEREN.

CHECKLISTE FÜR SPORTLERINNEN UND SPORTLER

Auch beim Sonnenschutz alles geben!

Zu viel UV-Strahlung der Sonne erhöht das Hautkrebsrisiko, schwächt das Immunsystem und kann dadurch das Abrufen optimaler Leistungen beeinträchtigen.

Auf das Timing kommt es an

- Mittagssonne meiden; draußen möglichst morgens oder spät nachmittags trainieren
- Beim Training den UV-Index berücksichtigen – tagesaktuelle Infos unter: www.bfs.de/uv-prognose

Schattenplätze – Auszeiten für die Sonne

- In den Pausen Schatten aufsuchen
- Wenn möglich, im Schatten trainieren, zum Beispiel im Wald

Immer die richtige Ausrüstung parat

- Ein luftiges T-Shirt oder Trikot tragen, um Nacken und Schultern vor der Sonne zu schützen
- Eine möglichst lange Sporthose und feste Schuhe tragen
- Kopfbedeckung aufsetzen zum Schutz vor UV-Strahlung und Sonnenstich
- Sonnenbrille mit UV-A- und UV-B-Schutz mit Kennzeichnung DIN EN ISO 12312-1, UV 400

Sonnencreme ergänzt die Kleidung

- Lichtschutzfaktor 30+ (hoch), UV-A- und UV-B-Schutz
- Wasserfest und am besten ohne Duftstoffe
- Rechtzeitig auftragen und in den Pausen nachcremen

Projekt „Clever in Sonne und Schatten“ –
mehr Infos unter www.krebshilfe.de/uv-schutz