

**Wichtige Teilnehmerinformationen
für die Benefizregatta „Rudern gegen Krebs“
am 28.7.2024 in München Oberschleißheim an der
Olympia-Regattastrecke von 1972**

Last-Minute-Änderungen und Erkrankungen

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

Sollten in eurem Team Ruder:innen krankheitsbedingt ausfallen, können wir euch ggf. einen Ersatz stellen. Meldet euch hier bitte direkt bei der Anmeldung, nicht erst, wenn ihr bereits am Steg sein sollt.

Anreise

Die Olympia-Regattastrecke liegt unweit der Autobahnausfahrt Oberschleißheim an der Dachauer Straße (B471) in Richtung Dachau. Die Anschrift lautet Dachauer Str. 35, 85764 Oberschleißheim. Bitte programmiert euer Navi nicht auf Olympia-Regattastrecke oder Ruderregatta, ihr könntet sonst im Süden der Anlage vor verschlossenen Toren stehen.

Achtung: Aufgrund einer Baustelle im Bereich Schleißheimer Straße in Dachau kann es zu Verzögerungen und Wartezeiten bei der Anfahrt aus Dachau kommen. Wir empfehlen frühzeitig loszufahren, damit ihr auch pünktlich zur Anmeldung kommt. Neben dem Gelände gibt es einen großen Parkplatz, unsere Volunteers an der Abfahrt von der B471 zeigen euch, wo ihr parken könnt. Die Parkgebühr beträgt 5 Euro für den Sonntag und kann direkt vor Ort bezahlt werden. Alternativ könnt ihr mit dem Fahrrad (Ihr müsst das Fahrrad außerhalb des Geländes abstellen!) oder dem Bus (X201) vom S-Bahnhof Dachau Bahnhof oder dem U-Bahnhof Garching-Hochbrück anfahren.

Euro Masters Regatta

Bitte beachtet, dass auf der Anlage parallel die große Euro Masters Regatta stattfindet. Daher befinden sich über 1.000 Ruder:innen bereits seit Mittwoch, den 24.7.2024 auf der Anlage. Die Rennen der Benefizregatta werden am Sonntag zeitversetzt mit den Rennen der Euro Masters Regatta ausgefahren. Bitte beachtet daher unbedingt die Fahrordnung für eure Boote. Die Boote der Euro Masters Regatta legen an den Hauptstegen der Anlage am Nordende des Wasserbeckens ab und rudern über 1.000 Meter ins Ziel am Zielturm.

Solltet ihr euch im Vorfeld eurer Benefizregatta für die Euro Masters Regatta interessieren, seid ihr herzlich eingeladen, auch schon an den Vortagen vorbeizuschauen. Der Eintritt ist an allen Tagen frei.

Anmeldung

Die Anmeldung der Teams erfolgt im Service Centre der Regatta ab 08:30 Uhr und befindet sich im Verwaltungsgebäude der Regattaanlage (das flache Gebäude mit dem hohen Schornstein; im Lageplan mit einem X markiert). 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 10:25 Uhr in Lauf V6 in das Renngeschehen, es reicht also, wenn ihr um 9:25 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 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 oder 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 in geringer Zahl (siehe U im Lageplan). 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 an drei Standorten auf dem Gelände (siehe Lageplan).

Erste Hilfe und Gesundheit

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

Und 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 Halbfinals der Newcomer (N) und Koryphäen (K) sowie die Finals (F). Die Ergebnisse und die zugehörigen Setzungen für die folgenden Läufe werden schnellstmöglich auf dem großen Zeitplan-Banner auf dem Platz neben der Anmeldung (im Lageplan mit einem X markiert) ausgehängt.

Bitte kommt geschlossen als Team mindestens 15 Minuten vor der angegebenen Ablegezeit an den Rudern-gegen-Krebs-Steg und zeigt eure Startnummer vor. Bitte beachtet, dass das Gelände weitläufig ist. Die Steuerleute und Steghelfer:innen nehmen euch am Steg in Empfang und unterstützen beim **Einsteigen** in die Boote und beim Ablegen. Anschließend begeben ihr euch mit eurem Boot direkt in die Startzone bei 250 m. Fahrt dabei außen um die Regattastrecke (auf Bahn 8), um andere Teams und die Boote der Euro Masters Regatta nicht zu behindern.

Im Zeitplan entspricht die Reihenfolge der Startplätze von oben nach unten den jeweiligen Startbahnen 1 bis 3 bzw. 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 Steg zurück. Dort wird das Boot an das nächste Team übergeben.

Siegerehrung

Die Erst-, Zweit- und Drittplatzierten der Finalrennen legen unmittelbar nach den Rennen am Steg an und begeben sich zum Siegerehrungsbereich an die Siegerehrung vor der Anmeldung.

Gastronomie

Allen Gästen wird ganztägig ein Speisen- und Getränkeangebot angeboten.

Zuschauer

Eure Familien, Freunde und Fangruppen sind als Zuschauer natürlich herzlich willkommen. Der Eintritt auf die Anlage für Fußgänger ist frei, Ihr dürft aus Sicherheitsgründen lediglich keine Fahrräder oder Inline-Skates mit auf das Gelände bringen. Ansonsten sind Fußgänger und Hunde (angeleint) stets willkommen.

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, spricht bitte unseren Fotografen vor Ort direkt an.

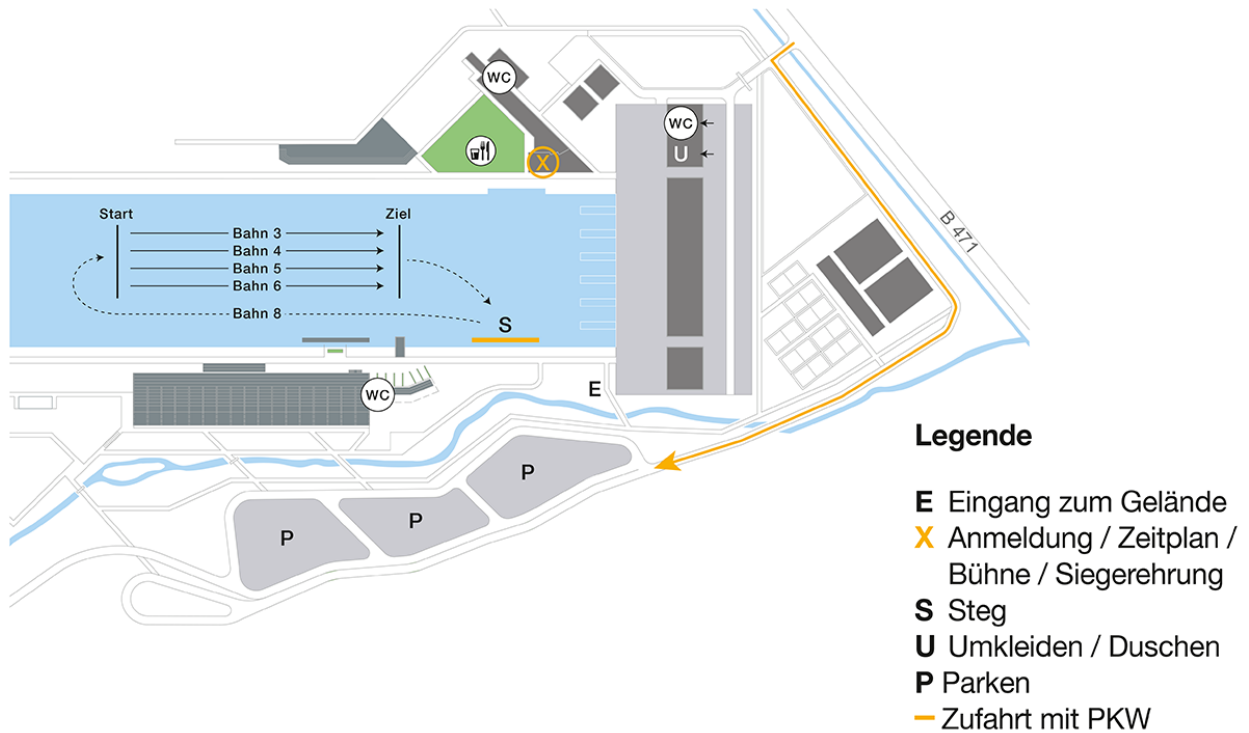
Wir würden uns außerdem freuen, wenn ihr eure eigenen, in den sozialen Medien geteilten Fotos am Veranstaltungstag und von den Trainingseinheiten im Vorfeld mit uns teilt bzw. verlinkt. Ihr findet uns bei Facebook unter @lebenmitkrebs und bei Instagram unter @ruderngegenkrebs. Gerne könnt ihr den Hashtag **#ruderngegenkrebs** verwenden.



Fun Facts

Für die Moderation der Rennen möchten wir die Teamkapitän:innen herzlich bitten, für jedes Team bis zum 25. Juli 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
HELFEN. FORSCHEN. INFORMIEREN.

CHECKLISTE FÜR SPORTLERINNEN UND SPORTLER

Art.-Nr.: 521 0020 Stand: 8/2020

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