

# **Wichtige Teilnehmerinformationen für die Benefizregatta „Rudern gegen Krebs“ am 7.9.2024 in Essen am ETUF auf dem Baldeneysee**

## **Daten**

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

## **Anreise**

Der Essener Turn- und Fechtclub e. V. – ETUF – liegt direkt am Baldeneysee. Die Anschrift lautet Freiherr-vom-Stein-Straße 204A, 45133 Essen.

**Achtung:** Wir empfehlen grundsätzlich die **Anreise mit den öffentlichen Verkehrsmitteln (100 m vom S-Bahnhof Hügel (S6, 7 Min. von Essen HBF) oder auch per Fahrrad**. Parkplätze sind an der Regattatribüne und auf dem Gästeparkplatz des ETUF nur in begrenzter Menge verfügbar und bei allen Besuchern des Baldeneysees begehrt.

## **Anmeldung**

Die Anmeldung der Teams erfolgt im Gebäude des ETUF (siehe Plan) ab 09:00 Uhr. Bis 60 Minuten vor eurem ersten Start müssen sich alle Besatzungsmitglieder des Bootes angemeldet haben! (Beispiel: Ihr startet um 11:20 Uhr in Lauf V11 in das Renngeschehen, es reicht also, wenn ihr um 10:20 Uhr an der Anmeldung seid). Es empfiehlt sich, dass alle Teams jeweils gesammelt, vollständig und gleichzeitig erscheinen. Danke!

Die Teamkapitän:innen haben vorab eine **Einverständniserklärung mit den Teilnahmebedingungen** per E-Mail zugeschickt bekommen. Bitte bringt diese ausgefüllt und unterschrieben mit. Dann 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.

Bei der Anmeldung bekommt ihr euer Rudern-gegen-Krebs-T-Shirt, falls ihr nicht auf die T-Shirts verzichtet habt, ein gedrucktes Programm sowie eure Startnummer.

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 spendet es gerne für das Förderprojekt. Ausnahme: Ihr seid ein Team mit Sponsoren-Startnummer. Diese Nummern zeichnen sich durch das Logo des Sponsors aus. In diesem Fall dürft ihr die Nummer daher am Ende auch als Team behalten und müsst auch kein Pfand hinterlegen.

**Hinweis:** Wenn ihr statt der Rudern-gegen-Krebs-T-Shirts eine eigene **einheitliche Wettkampfkleidung** tragen möchtet, ist das auch möglich. Eine einheitliche Wettkampfkleidung ist ausdrücklich erwünscht.

## Praktische Tipps

Wir empfehlen dringend die Anreise in **Sportkleidung** und das Mitbringen von Ersatzkleidung. Die Umkleidemöglichkeiten sind begrenzt. 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 auf dem Gelände.

## Erste Hilfe und Gesundheit

Bei medizinischen Problemen stehen Sanitäter:innen 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 (N und K) und Finals (F). Die Ergebnisse und die zugehörigen Setzungen für die folgenden Läufe werden schnellstmöglich auf dem großen Zeitplan-Banner auf dem Platz am Infozelt ausgehängt.

Bitte kommt geschlossen als Team mindestens 10 Minuten, besser 15 Minuten, vor der angegebenen Ablegezeit zum Bootssteg und zeigt eure Startnummer vor. Die Steuerleute und Steghelfer:innen nehmen euch dort in Empfang und helfen beim **Einsteigen** in die Boote und beim Ablegen. Anschließend begeben sich euch mit euren Booten direkt zum Start.

Die Reihenfolge der Startplätze wird euch direkt am Steg mitgeteilt. 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 auf dem Steg und auf dem Wasser unbedingt Folge zu leisten. Bitte meldet Schäden an den Booten umgehend beim Aussteigen an die Helfer am Steg. Ersatzboote und ein Bootsbauer für kleinere Reparaturen stehen bereit.

Nach dem Zieleinlauf rudern die Teams unverzüglich zum Steg zurück. Dort wird das Boot an das nächste Team übergeben.

## Siegerehrung

Die Siegerehrung der Erst-, Zweit- und Drittplatzierten der Finalrennen findet ab ca. 16:15 Uhr auf der Bühne statt.

## Speisen und Getränke

Das Organisationsteam vor Ort versorgt Besucher:innen und Teilnehmer:innen ganztägig gerne mit Speisen und Getränken zu fairen Preisen.

## Fotos

Auf der Veranstaltung werden Fotos angefertigt, die für die **Öffentlichkeitsarbeit** der Stiftung Leben mit Krebs, des WTZ und der Ruderriege ETUF genutzt werden. Wenn ihr nicht auf den Fotos zu sehen sein wollt, meldet euch bitte bei der Anmeldung.

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 5. September einen ganz kurzen Fragebogen auszufüllen. Hier werden ein paar interessante Fakten zu eurer Teilnahme abfragt. Die Teilnahme an der Befragung ist freiwillig. Die Befragung findet ihr hier: <https://forms.office.com/e/2auewtggxZ>

### **Spenden**

Auf der Veranstaltung sammeln wir weiter für den Erlös des Förderprojekts. Wenn ihr auf Helfer:innen trifft, die euch eine offizielle Sammelbüchse der Stiftung, erkenntlich durch das „Rudern gegen Krebs“-Logo, entgegen strecken, zögert nicht und füllt die Sammelbüchse. Die Patient:innen, die vom Förderprojekt profitieren, werden es euch danken. Solltet ihr kein Bargeld parat haben, könnt ihr am Infostand auch mittels Karte spenden. Auf jeden Fall bedanken wir uns schon jetzt für euer tolles Engagement!

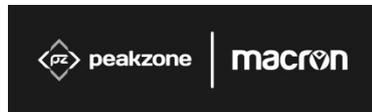
### **T-Shirt- und Cap-Verkauf**

Auf der Veranstaltung könnt ihr die offiziellen „Rudern gegen Krebs“-Shirts für Essen für 15 € erwerben. Die Größen reichen von XS bis 3XL. Zudem gibt es eine 2024er Edition mit allen Standorten, Kliniken und Rudervereinen bundesweit, die ihr für 20 € erwerben könnt. Hier gibt es zusätzlich verschiedene Kindergrößen. Neben den Shirts gibt es noch eine „Rudern gegen Krebs“-Cap, ebenfalls für 20 €. Ihr könnt diese alle bar oder mit Karte am Stand der Stiftung erwerben, solange der Vorrat reicht.

# 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](http://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](http://www.krebshilfe.de/uv-schutz)