

**Wichtige Teilnehmerinformationen
für die Benefizregatta „Rudern gegen Krebs“
am 8.9.2024 in Hamburg bei der Ruder-Gesellschaft HANSA
an der Außenalster**

Daten

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

Anreise

Die Ruder-Gesellschaft HANSA liegt direkt an der Außenalster. Die Anschrift lautet Schöne Aussicht 39, 22085 Hamburg.

Achtung: Wir empfehlen grundsätzlich die **Anreise mit den öffentlichen Verkehrsmitteln (oder auch per Fahrrad)**. Parkplätze sind nur in sehr begrenzter Menge verfügbar. Bitte beachtet zudem, dass am 8.9.2025 parallel die Cyclastics Hamburg stattfinden und es zu Behinderungen sowohl im Straßenverkehr als auch im ÖPNV kommen kann.

Anmeldung

Die Anmeldung der Teams erfolgt im Regattabüro im Gebäude der Ruder-Gesellschaft HANSA (siehe Plan) ab 8:00 Uhr. Bis 60 Minuten vor eurem ersten Start müssen sich alle Besatzungsmitglieder des Bootes angemeldet haben! 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, sofern 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. Sie dient der Identifikation und muss vor jedem Rennen auf den Bugnummernhalter am jeweiligen Boot gesteckt werden. Falls der Halter fehlen sollte, hält der Steuermann/-frau die Nummer beim Zieldurchlauf hoch. 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.

Bei der Anmeldung könnt ihr euch auch melden, falls ihr ausfallbedingt Ersatzrunder:innen für euer Team benötigt.

Hinweis: Wenn ihr eigene **einheitliche Wettkampfkleidung** tragen möchtet, ist das auch möglich.

Patient:innen-Rennen

Für die Patient:innen-Rennen gibt es um 8:50 Uhr an der Bühne einen gemeinsamen Fototermin. Liebe Patient:innen, erscheint gerne zahlreich zu diesem Termin, wir freuen uns auf ein stimmungsvolles Foto.

Praktische Tipps

Wir empfehlen dringend die Anreise in **Sportkleidung** und das Mitbringen von Ersatzkleidung. Die Umkleemöglichkeiten in der Ruder-Gesellschaft HANSA 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 im Gebäude der Ruder-Gesellschaft HANSA.

Wertsachen

Bitte bewahrt eure Wertsachen bei euch auf oder sorgt für ihre sichere Verwahrung, da die Haftung durch den Veranstalter ausgeschlossen ist.

Erste Hilfe und Gesundheit

Bei medizinischen Problemen steht medizinisches Fachpersonal 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.

Zeitplan

WICHTIG: Für den Fall, dass das Wetter am Regattatag sehr ungünstig (stark windig) ist, wird der hier versendete Zeitplan durch einen alternativen Zeitplan ersetzt, den wir entsprechend bei der Besprechung der Teamkapitän:innen und vor Ort im Aushang bekannt geben. Bitte achtet daher auf den aufgehängten Zeitplan. Auch bei diesem alternativen Zeitplan bleibt der Rennstart als Orientierungsgröße bei 9:30 Uhr.

Online-Version: Die Online-Version des Zeitplans findet ihr im Internet unter folgender URL:

<https://www.crewtimer.com/regatta/r13832>

Hier könnt ihr auch eure Zeiten abrufen.

Bei der im Zeitplan angegebenen Ablegezeit handelt es sich um die Zeit, zu der die Teams am Steg ablegen, also die wichtigste Orientierungsgröße für alle Teams. Die Teams halten sich entsprechend in der Nähe auf und achten selbständig auf den Rennablauf.

Die Startzeiten werden sowohl auf dem Zeitplan auf dem Regattagelände als auch online angegeben.

Halb- und Finalstartzeiten: Informiert euch anhand des Zeitplans oder online über eure Startzeiten im Halbfinale und/oder Finale. Diese Einteilung wird nach den Vorläufen vorgenommen und veröffentlicht.

Qualifikationsmodus

Leistungsklassen: Nach den Ergebnissen der Vorläufe werden zwei Leistungsklassen gebildet: die „Experten“ (der Erste und Zweite des Vorlaufes sowie die nachfolgenden 8 Zeitschnellsten) und die „Einsteiger“ (in der Regel der Dritte bis Fünfte eines Vorlaufes).

Vorläufe: Die Teams treten in fünf Booten in 16 Vorläufen gegeneinander an. Die Vorläufe wurden ausgelost und sind im Zeitplan und online ausgewiesen.

Halbfinale „Einsteiger“: Die Teilnehmer der Halbfinals der Einsteiger rudern um die Finalteilnahme. Hier geht es um die Zeit, also aus allen Halbfinals der Einsteiger fahren die schnellsten fünf Boote ins erste Finale usw.

Halbfinale „Experten“: Die Teilnehmer der Halbfinals der Experten rudern ebenfalls um die Finalteilnahme. Hier geht es ebenfalls um die Zeit, also aus allen Halbfinals der Experten fahren die schnellsten fünf Boote ins erste Finale usw.

Finale „Einsteiger“: Die zeitschnellsten fünf Boote der Halbfinals „Einsteiger“ kommen in das Finale A, die nächsten zeitschnellsten fünf Boote in das Finale B usw.

Finale „Experten“: Die zeitschnellsten fünf Boote der Halbfinals „Experten“ kommen in das Finale A, die nächsten zeitschnellsten fünf Boote in das Finale B usw.

Ablauf

Teambesprechung: Um 8:45 Uhr findet für alle Teamkapitän:innen auf dem Vorplatz vor den Bootshallen und dem Regattabüro eine Teambesprechung statt.

Ablegesteg: Alle Teams mit gerader Startnummer (z. B. 2, 10, 86) starten vom Steg der Ruder-Gesellschaft HANSA. Alle Teams mit ungerader Startnummer (z. B. 7, 19, 71) starten vom Steg des Schulbootshauses. Den genauen Standort findet ihr im Lageplan. **WICHTIG: Ihr könnt nicht starten, wenn ihr euch am falschen Steg einfindet!**

Bootseinteilung: Findet euch als Team spätestens 20 Minuten vor der angegebenen Ablegezeit am richtigen Bootssteg ein und meldet euch mit eurer Startnummer bei der Stegaufsicht. Nach dem Einsteigen fahren die Teams außerhalb der Regattastrecke – markiert durch Tonnen (im Bild kleine Kreise) zum Start.

Rennablauf Start: Alle Boote eines Rennens müssen sich mindestens 5 Minuten vor ihrer Startzeit im Startbereich einfinden. Die Anwesenheit wird durch Aufruf überprüft und es erfolgt die Zuweisung in die Bahn. Der Rennabstand beträgt ca. 5 Minuten. Es obliegt dem Schiedsrichter, das Rennen früher zu starten, wenn alle Boote eines Rennens am Start sind. Sobald alle Boote auf der Startlinie eingeschwommen sind und der Seitenrichter die Boote ausgerichtet hat, erfolgt der Start durch den Schiedsrichter. Nach der ersten Aufforderung „Achtung“ erfolgt der eigentliche Start durch das Kommando „Los“.

Streckenmarkierung: Wir starten auf vier bis sechs Bahnen. Die Außenbahn wird jeweils durch eine Boje am Start, auf der Strecke und am Ziel markiert. Eine Bahnunterteilung erfolgt nicht.

Renndurchführung: Die Steuerleute sorgen für ein faires Rennen und vermeiden Bootskontakt mit gegnerischen Booten. Während des Rennens ist den Anweisungen des Schiedsrichters sowie den Anweisungen der Steuerleute Folge zu leisten.

Rennablauf Ziel: Im Ziel gilt die Reihenfolge des Einlaufes. Eine Zeitnahme erfolgt. Nach dem Zieleinlauf rudern die Teams unverzüglich zu dem Steg, von dem sie abgelegt haben, um ihr Boot an das folgende Team zu übergeben.

Der Ausrichter stellt sämtliche Boote und Steuerleute zur Verfügung. Die Steuerleute sind erfahrene Ruderer, die sicherstellen, dass der Wettkampf reibungslos erfolgt. Die Zuordnung der Mannschaften in die Boote ist festgelegt und erfolgt durch die Helfer am Einstiegssteg. 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.

Siegerehrung

Die Siegerehrung der Erst-, Zweit- und Drittplatzierten der beiden Finalrennen FA findet ab ca. 16:30 Uhr auf der Bühne statt.

Speisen und Getränke

Die Gastronomie vor Ort versorgt Besucher:innen und Teilnehmer:innen an verschiedenen Ständen 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 UKE und der Ruder-Gesellschaft HANSA 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, entgegenstrecken, 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 großartiges Engagement!

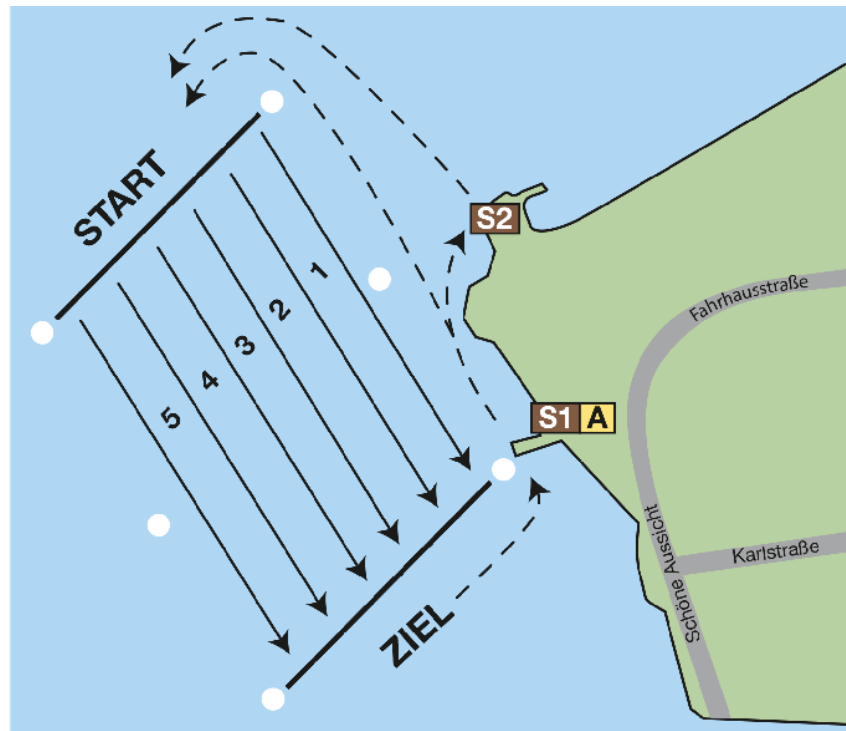
T-Shirt- und Cap-Verkauf

Auf der Veranstaltung könnt ihr die offiziellen „Rudern gegen Krebs“-Shirts für Hamburg 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

Legende:

- A** Anmeldung/
Regattabüro
- S1** Steg 1
RG HANSA
- S2** Steg 2
Schulbootshaus



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