

Wichtige Teilnehmerinformationen für die Benefizregatta „Rudern gegen Krebs“ am 7.9.2024 in Heidelberg auf der Neckarwiese in Neuenheim

Daten

Last-Minute-Änderungen (z. B. wegen Erkrankung) teilt bitte direkt am Veranstaltungstag der Regattaleitung mit. Das Regattabüro ist ab 08:00 Uhr am Regattatag geöffnet und befindet sich direkt an der Ziellinie.

Eine Änderung des Rennens (=Wettbewerbsklasse F, M, X, M1, F1) ist nicht mehr möglich, wenn die Vorläufe des neuen Rennens bereits begonnen haben.

Anreise

Die Veranstaltung findet auf der Neckarwiese – Höhe DLRG-Haus – statt. Die Anschrift lautet: Uferstraße 17 in Heidelberg

Achtung: Wir empfehlen grundsätzlich die **Anreise mit den öffentlichen Verkehrsmitteln oder auch per Fahrrad**. Parkplätze stehen am Veranstaltungsgelände keine zur Verfügung. Bitte nutzt die öffentlichen Parkplätze rund um das Veranstaltungsgelände. Auf die Einhaltung der Straßenverkehrsordnung im Umkreis der Veranstaltung wird ausdrücklich hingewiesen.

Anmeldung

Die Anmeldung der Teams erfolgt im Anmeldezelt ab 08:00 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!

Bei der Anmeldung bekommt ihr euer Rudern-gegen-Krebs-T-Shirt und ein gedrucktes Programm. 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. 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 eigene **einheitliche Wettkampfkleidung** tragen möchtet, ist das auch möglich.

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 in begrenzter Zahl auf dem Gelände.

Erste Hilfe und Gesundheit

Bei medizinischen Problemen steht ein Sanitätsdienst 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 vorläufigen Startzeiten der Vorläufe sowie das angewendete **Qualifikationssystem** für die nachfolgenden Hoffnungsläufe (HL), Halbfinals (HF) und Finals (F) und deren vorläufige Startzeit. Die Ergebnisse, die zugehörigen Setzungen und die tatsächlichen Startzeiten für die folgenden Läufe werden schnellstmöglich in der Online-Version und auf dem Platz aktualisiert.

Die Zuordnung der Teams zu den Läufen und die **Startzeiten** der Läufe können sich durch Um- und Abmeldungen gegenüber der ursprünglichen Planung **mehrfach täglich verändern**. Bitte prüft nach jedem Lauf Änderungen im Zeitplan. Der stets aktuell online veröffentlichte Zeitplan muss aufgrund der amtlich vorgegebenen Schifffahrtspausen eingehalten werden. Es besteht leider keine Möglichkeit einen Rennstart für stark verspätete Teams zu verzögern oder einen verpassten Start nachzuholen.

Bitte kommt geschlossen als Team spätestens 30 Minuten vor der angegebenen Startzeit 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. Die Ablege-Reihenfolge wird durch die Start-Reihenfolge vorgegeben. Die Nummer des Ablege-Stegs entspricht der Startbahn.

Nach dem Einsteigen und zügigen Einstellen des Stemmbretts rudert ihr hinter die Theodor-Heuss-Brücke und werdet dort von einem Vorstarter in die wartenden Boote eingereiht.

Erst nach Aufruf wird die Brücke in Richtung Start durchfahren und es beginnt die **Startvorbereitung** mit dem Kommando „2 Minuten“. Nun werden die Boote durch den Schiedsrichter auf eine Linie ausgerichtet. Sobald die Boote ausgerichtet sind, werden alle Startnummern nochmals aufgerufen. Kurz darauf folgt das **Startkommando** „Achtung! Los!“ in Verbindung mit einer nach unten geschwenkter Fahne.

Ein Fehlstart führt zu einer Verwarnung des Teams, die zu einem Ausschluss führen kann. Durch Wiederholung des Starts entsteht außerdem eine erhebliche Verzögerung im Regattaablauf. Bitte vermeidet Fehlstarts.

Bei Skullberührungen während des Rennens wird dieses nicht abgebrochen. Wir bitten bei allem Wettkampf-Ehrgeiz trotzdem sorgfältig mit dem Material umzugehen. Das Kommando über das Boot hat in jedem Fall die Steuerperson. Der Zieleinlauf jedes Boots wird durch eine Hupe signalisiert. Nach dem Zieleinlauf rudern die Teams direkt zu ihrem Steg zurück.

Der Ausrichter stellt sämtliche Boote mit Steuerleuten zur Verfügung. Ein Anspruch auf ein bestimmtes Boot besteht nicht. Eigene Steuerleute werden nicht zugelassen. Aus Sicherheitsgründen ist den Anweisungen der Helfer und der Steuerleute auf dem Steg und auf dem Wasser unbedingt Folge zu leisten. Bitte meldet erkannte Schäden an den Booten umgehend beim Aussteigen an die Helfer am Steg. Ersatzboote stehen bereit.

Startliste und Ergebnisse

Der Zeitplan und alle Ergebnisse werden sowohl auf einer Tafel vor Ort als auch online über folgenden Link veröffentlicht: <http://heidelberg-live.rudernonline.de/>

Die Vorläufe starten um 09:00 Uhr (Frauen), werden von einer Pause unterbrochen und enden um 12:15 Uhr (Männer). Der erste Zeitplan wird bis spätestens eine Woche vor der Regatta online gestellt.

Siegerehrung

Die Erst-, Zweit- und Drittplatzierten der Finalrennen Frauen, Männer, Mixed, Mixed Frauen sowie Mixed Männer begeben sich bitte rechtzeitig vor der Siegerehrung (mind. 5 Minuten), die ab 17:00 Uhr angesetzt ist, zum Siegerehrungsbereich an der Bühne.

Gastronomie

Die Gastronomie 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 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 im Regattabüro vor der großen 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 30. August 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

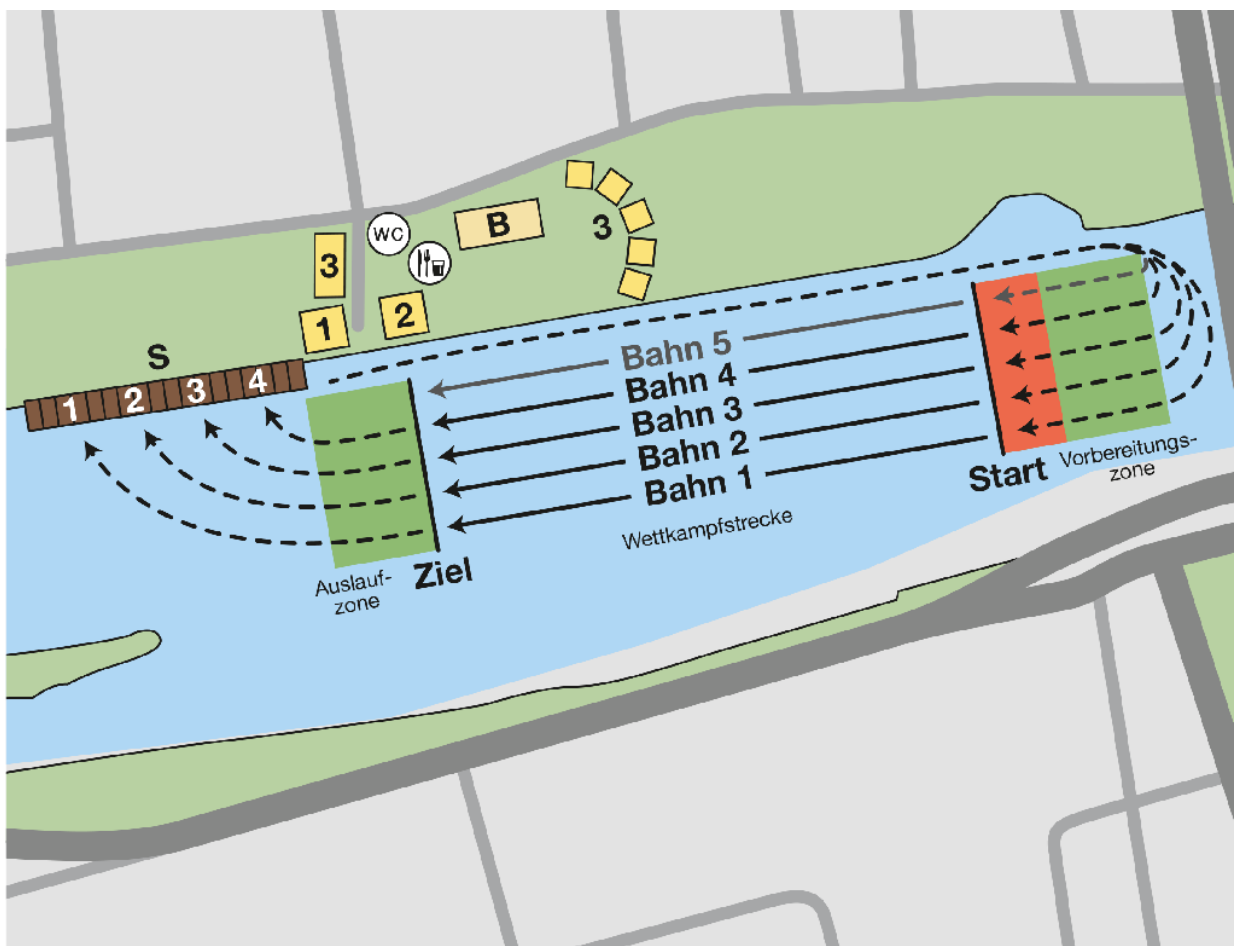
Auf der Veranstaltung sammeln wir weiter für den Erlös des Förderprojekts. Wenn ihr auf Helfer:innen trifft, die eine offizielle Sammelbüchse der Stiftung, erkenntlich durch das „Rudern gegen Krebs“-Logo trifft, zögert nicht und füllt die Sammelbüchse. Die Patient:innen, die vom Förderprojekt profitieren, werden es euch danken. Solltet ihr kein Bargeld parat haben, könnt ihr

am Stand der Stiftung bzw. der Anmeldung 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 Heidelberg 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:

- 1 Anmeldung / Umkleide
- 2 Regattabüro
- 3 Pavillions Rahmenprogramm
- B Bühne
- S An- und Ablegesteg

Unser herzlicher Dank gilt
unseren Partnern, Unterstützern 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