

# **Wichtige Teilnehmerinformationen für die Benefizregatta „Rudern gegen Krebs“ am 1.9.2024 in Halle auf der Saale an der Ziegelwiese**

## **Daten**

Last-Minute-Änderungen (z. B. wegen Erkrankung) teilt bitte direkt am Veranstaltungstag im Regattabüro mit.

## **Anreise**

Die Ziegelwiese befindet sich direkt an der Saale mit Zugang vom Riveufer und der Peißnitzstraße.

**Achtung:** Aufgrund der Parksituation vor Ort empfehlen wir dringend die **Anreise mit den öffentlichen Verkehrsmitteln oder auch per Fahrrad oder zu Fuß**. Auf dem Gelände sind keine Parkmöglichkeiten vorhanden!

## **Anmeldung**

Die Anmeldung der Teams erfolgt am Anmeldungszelt an der Bühne. Bis 60 Minuten vor eurem ersten Start müssen sich die Boote angemeldet haben! (Beispiel: Ihr startet um 10:08 Uhr in Lauf V9 in das Renngeschehen, bitte seid bis 09:08 Uhr an der Anmeldung.) Es empfiehlt sich, dass alle Teams jeweils gesammelt, vollständig und gleichzeitig zur Anmeldung 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.

Die **Startnummer** bekommt ihr bei der Anmeldung gegen ein Pfand von 10 Euro (bitte bar und möglichst passend bereithalten) ausgehändigt. Diese Startnummer behaltet ihr den gesamten Tag über für alle eure Rennen. Nach eurem letzten Rennen gebt ihr die Startnummer bitte wieder im Regattabüro ab, bitte nicht vergessen! Dort bekommt ihr dann auch den Pfand zurück oder spendet ihn gerne zu Gunsten des Projekts. Als Team eines Sponsors – erkenntlich am Sponsorenlogo auf der Startnummer – dürft ihr die Nummer am Ende behalten und müsst auch kein Pfand hinterlegen.

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

## **Praktische Tipps**

Wir empfehlen die Anreise in **Sportkleidung** und das Mitbringen von Ersatzkleidung. 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 Veranstaltungsgelände.

## 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.

## Ablauf

Das beigefügte Meldeergebnis enthält die Startzeiten der Vorläufe sowie das angewendete **Qualifikationssystem** für die nachfolgenden Viertelfinals (VF), Halbfinals (N, A 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 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 ihr mit eurem Boot direkt in die Startzone.

Im Zeitplan entspricht die Reihenfolge der Startplätze von oben nach unten den jeweiligen Startbahnen 1 bis 3. 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.

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. 16:30 Uhr auf der Bühne statt.

## Gastronomie

Für das leibliche Wohl der Besucher:innen und Teilnehmer:innen wird auf dem Veranstaltungsgelände ganztägig mit Speisen und Getränken zu fairen Preisen gesorgt.

## 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, 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 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 Halle 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.

## Buntes Rahmenprogramm

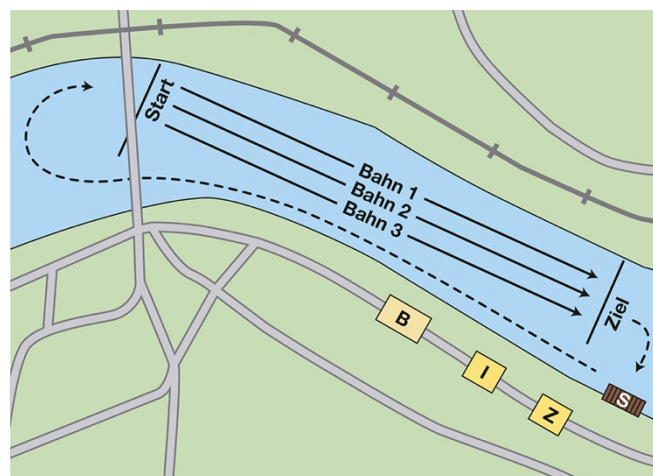
Neben verschiedenen Infoständen und Ständen von Selbsthilfegruppen sowie einem Kuchenbasar findet ihr folgendes buntes Rahmenprogramm auf der Ziegelwiese:

- Chor Klangdusche
- Tanzeinlage
- Sportstand OSB
- Eisfuxx
- Kinderbaustelle Papenburg
- Hüpfburg W. Rosenthal
- Herzkissen nähen
- Kinderschminken

## Lageplan

### Legende:

- S** An- und Ablegesteg
- Z** Ziel
- I** Information
- B** Bühne



Unser herzlicher Dank gilt unseren Partnern und Sponsoren



**Sparda-Bank**

**Berlin**



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)