



# Rudern gegen Krebs®

## Hamburg

Benefizregatta auf der Außenalster

# So 8.9.2024

Eine Veranstaltung der

Stiftung   
**Leben mit Krebs®**



Hubertus Wald Tumorzentrum  
Universitäres Cancer Center Hamburg



## Rudern auf der Alster

Spannung verbunden mit Entspannung, dabei gleichzeitig etwas für Kraft und Ausdauer tun und das Ganze mit der Option, alleine oder im Team aktiv sein: Wer möchte das nicht! Die sportlich anspruchsvolle Betätigung auf dem Wasser, eine Verknüpfung aus Koordination, dynamischer Bewegung, abgestimmter Technik und Naturerlebnis, all das macht den Reiz des Rudersportes aus!



Die Ruder-Gesellschaft HANSA – gegründet 1872 – fördert sowohl den Leistungs- als auch den Breitensport. Ziel ist es, allen Mitgliedern optimale Voraussetzungen

zur Ausübung des Rudersportes bieten. Auf der Alster und ihren Kanälen finden die Ruderinnen und Ruderer ideale Trainingsverhältnisse.

1978 hat sich die HANSA als erster Club an der Außenalster nach 106 Jahren der ausschließlichen Männer-Mitgliedschaft für Personen jeden Alters beiderlei Geschlechts geöffnet.

Die Förderung der Jugend ist das erklärte Ziel unseres Clubs! Kinder können mit etwa zehn Jahren mit dem Rudern beginnen und mit elf oder zwölf die ersten Regatten fahren. Gerudert wird in den Bootsklassen Einer, Zweier, Vierer und ab den Junioren auch im Achter.

Die Ruder-Gesellschaft HANSA versteht sich aus ihrer Tradition heraus als Club, der sich besonders um den Mannschaftssport bemüht und nicht primär als Fitnessclub.

info@rghansa.de  
Tel. 040/22 90 122

**Sprecht uns gerne an!**  
**rghansa.de**

## Lebensqualität erleben

„Rudern gegen Krebs“ ist eine Initiative der Stiftung Leben mit Krebs. Die Stiftung engagiert sich seit 2005 erfolgreich dafür, die Lebensqualität von Menschen mit einer Krebserkrankung entscheidend zu verbessern. Die Stiftung Leben mit Krebs finanziert im Rahmen von vielfältigen Förderprojekten u. a. Therapeut:innen, die Sport- und Bewegungsprogramme durchführen.

Die positive Wirkung von Bewegung und Sport bei Krebserkrankungen wurde bereits in zahlreichen wissenschaftlichen Studien belegt. Das gezielte Training hilft dabei, therapiebedingte Nebenwirkungen zu reduzieren, die Leistungsfähigkeit zu verbessern und die Lebensqualität zu erhöhen. Am Hubertus Wald Tumorzentrum/Universitären Cancer Center Hamburg (UCCH) gibt es im Rahmen des Förderprojekts „Sport zum Leben“ ein vielseitiges Angebot zur Förderung der sportlichen Aktivität von Krebspatient:innen in der Therapiephase als auch in der Nachsorge zur Vermeidung von Rezidiven und Reduktion von Spätfolgen.

Mit dem Erlös der Benefizregatta „Rudern gegen Krebs“ fördern wir genau dieses Förderprojekt „Sport zum Leben“ in Hamburg.

## Jetzt spenden!

Deutsche Bank Wiesbaden  
IBAN DE22 5107 0021 0014 6001 07  
BIC DEUTDEFF510

Unterstützen Sie uns, damit noch mehr Krebspatient:innen in Hamburg eine bessere Lebensqualität erleben.

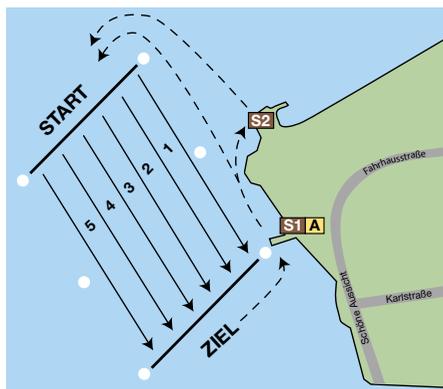


01	AfterLoading
02	Ahoi KMT
03	Alster-Krabben
04	alsterchaoten
05	ARV Alania
06	Barmbeker Engel
07	Campus Krabben
08	Chirurgie Amalie
09	copy-druck
10	Die AstraZeneca Krebsfänger
11	Die Hai-Happen
12	Die Herceptin Helden
13	Die Ösophagen
14	Die Zellpiraten
15	DRG Ahoi!
16	Fifty Shades of Gray
17	Forscherflotte
86	Funny Fighters
18	Gastro Piraten
19	Generali Legends
20	Generali Sea Devils
21	Germany's Next Top-Paddel
22	GH Rowing
23	GH Taifun
24	Hals über Kopf 1
25	Hals über Kopf 2
26	HAMBURG WASSER
27	Hamburger Lymphomiker
85	Hapag-Lloyd Express
28	happy
29	HCOB - 4 gewinnt
30	HCOB 1stRow
31	HCOB Flipflop
32	HCOB Happy Crew of Boaters
33	HCOB Kerstin
34	HCOB Krosse Krabben
35	HCOB Lieferwelle
36	HCOB Los Guerreros Acuaticos
37	HCOB Mirilattenmuschlhagen
38	HCOB Oceanstar
39	HCOB Qietscheentchen
40	HCOB Seepferdchen
41	HCOB WaveRiders
42	„HEARTBEAT“

43	Hero Feen
44	Herzschlag
45	Hoppetosse
46	IMMUNSERVICE
47	Individu-Rudi
48	IndividuFast
49	IndividuSurf
50	IVDP
51	knackdenkrebs
52	Lactosefreie Linac-Legenden
53	LebensHeldin! 1
54	LebensHeldin! 2
55	MegaPhoton
56	Mitten im Leben
57	MKG Wellenbrecher
58	MVZ Nord
59	NaBOOThi
60	Nord 1
61	Nord 2
62	Nordbrise
63	Paddle for Progress
64	Palladon - Paddler
65	Postkutsche
66	puls
67	ROWmantics
68	Rowtorious Scientists
69	Rudeerns
70	RVB gegen Krebs
71	RVB gegen Krebs II
72	Sarkomies
73	Schaumschläger
74	Schneckenpost
75	sEASiCK
76	Speedy
77	Sylter Royal
78	Team Hamburg
79	Team Travemünde
80	Team ZNA
87	UCCHammer
81	Uniwaver
82	WEIGERT Galeeren Girls
83	WEIGERT Kanalcommandanten
84	Wellenreiter

## Legende:

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



**Ablegesteg:** Alle Teams mit gerader Startnummer starten vom Steg der Ruder-Gesellschaft HANSA (Steg 1).

Alle Teams mit ungerader Startnummer starten vom Steg des Schulbootshauses (Steg 2). Siehe 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 Lageplan 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“.

**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 zum Steg, von dem sie abgelegt haben, um ihr Boot an das folgende Team zu übergeben.

**Hinweise:** Skullberührungen während des Rennens führen nicht zum Rennabbruch. Bei schlechten Witterungsbedingungen kann die Regatta abgebrochen werden. Spenden- und Kostenanteil werden in diesem Fall leider nicht erstattet.

# Vorläufe

Zeitschnellster->FA, Rest->FB

H1 Patienten	StNr.	Platz	H2 Patienten	StNr.	Platz
Ablegen 09:20	13		Ablegen 09:30	54	
Start 09:30	56		Start 09:40	28	
	27			53	
1.+2.->FA	02		1.+2.->FA	04	
				86	

8 Zeitschnellste->H Experten, Rest->H Amateure

V1	StNr.	Platz	V2	StNr.	Platz	V3	StNr.	Platz
Ablegen 09:50	16		Ablegen 09:55	26		Ablegen 10:00	01	
Start 10:00	14		Start 10:05	32		Start 10:10	49	
	38			11			33	
	73			64			25	
1.+2.->E	44		1.+2.->E	19		1.+2.->E	82	
V4	StNr.	Platz	V5	StNr.	Platz	V6	StNr.	Platz
Ablegen 10:05	40		Ablegen 10:10	34		Ablegen 10:15	57	
Start 10:15	47		Start 10:20	84		Start 10:25	05	
	83			41			76	
	68			62			20	
1.+2.->E	55		1.+2.->E	23		1.+2.->E	81	
V7	StNr.	Platz	V8	StNr.	Platz	V9	StNr.	Platz
Ablegen 10:20	21		Ablegen 10:25	31		Ablegen 10:30	70	
Start 10:30	30		Start 10:35	63		Start 10:40	18	
	58			51			37	
	72			46			74	
1.+2.->E	17		1.+2.->E	69		1.+2.->E	03	
V10	StNr.	Platz	V11	StNr.	Platz	V12	StNr.	Platz
Ablegen 10:35	61		Ablegen 10:40	52		Ablegen 10:45	67	
Start 10:45	29		Start 10:50	60		Start 10:55	10	
	75			36			39	
	71			65			09	
1.+2.->E	12		1.+2.->E	50		1.+2.->E	77	
V13	StNr.	Platz	V14	StNr.	Platz	V15	StNr.	Platz
Ablegen 10:50	85		Ablegen 10:55	42		Ablegen 11:00	80	
Start 11:00	48		Start 11:05	24		Start 11:10	08	
	07			45			79	
	06			59			15	
1.+2.->E	22		1.+2.->E	35		1.+2.->E		
V16	StNr.	Platz						
Ablegen 11:05	66							
Start 11:15	43							
	78							
1.+2.->E	87							

# Halbfinals

H1 Amateure	StNr.	Platz	H1 Experten	StNr.	Platz
Ablegen 11:50			Ablegen 12:35		
Start 12:00			Start 12:45		
H2 Amateure	StNr.	Platz	H2 Experten	StNr.	Platz
Ablegen 11:55			Ablegen 12:40		
Start 12:05			Start 12:50		
H3 Amateure	StNr.	Platz	H3 Experten	StNr.	Platz
Ablegen 12:00			Ablegen 12:45		
Start 12:10			Start 12:55		
H4 Amateure	StNr.	Platz	H4 Experten	StNr.	Platz
Ablegen 12:05			Ablegen 12:50		
Start 12:15			Start 13:00		
H5 Amateure	StNr.	Platz	H5 Experten	StNr.	Platz
Ablegen 12:10			Ablegen 12:55		
Start 12:20			Start 13:05		
H6 Amateure	StNr.	Platz	H6 Experten	StNr.	Platz
Ablegen 12:15			Ablegen 13:00		
Start 12:25			Start 13:10		
H7 Amateure	StNr.	Platz	H7 Experten	StNr.	Platz
Ablegen 12:20			Ablegen 13:05		
Start 12:30			Start 13:15		
H8 Amateure	StNr.	Platz	H8 Experten	StNr.	Platz
Ablegen 12:25			Ablegen 13:10		
Start 12:35			Start 13:20		

# Finals

FB Patienten	StNr.	Platz	FH Amateure	StNr.	Platz	FH Experten	StNr.	Platz
Ablegen 11:10			Ablegen 14:30			Ablegen 15:30		
Start 11:20			Start 14:40			Start 15:40		
FA Patienten	StNr.	Platz	FG Amateure	StNr.	Platz	FG Experten	StNr.	Platz
Ablegen 11:15			Ablegen 14:35			Ablegen 15:35		
Start 11:25			Start 14:45			Start 15:45		
FF Amateure	StNr.	Platz	FF Experten	StNr.	Platz			
Ablegen 14:40			Ablegen 15:40					
Start 15:50			Start 15:50					
FE Amateure	StNr.	Platz	FE Experten	StNr.	Platz			
Ablegen 14:45			Ablegen 15:45					
Start 14:55			Start 15:55					
FD Amateure	StNr.	Platz	FD Experten	StNr.	Platz			
Ablegen 14:50			Ablegen 15:50					
Start 15:00			Start 16:00					
FC Amateure	StNr.	Platz	FC Experten	StNr.	Platz			
Ablegen 14:55			Ablegen 15:55					
Start 15:05			Start 16:05					
FB Amateure	StNr.	Platz	FB Experten	StNr.	Platz			
Ablegen 15:00			Ablegen 16:00					
Start 15:10			Start 16:10					
FA Amateure	StNr.	Platz	FA Experten	StNr.	Platz			
Ablegen 15:05			Ablegen 16:05					
Start 15:15			Start 16:15					

Jeweils Amateure und Experten:  
 1. - 5. -> FA  
 6. - 10. -> FB  
 11. - 15. -> FC  
 16. - 20. -> FD  
 21. - 25. -> FE  
 26. - 30. -> FF  
 31. - 35. -> FG  
 36. - 40. -> FH

# Zeitlicher Rahmen

08:45 Uhr  
Besprechung der Teamkapitän:innen

09:00 Uhr  
Feierliche Eröffnung

ab 09:30 Uhr  
Rennen der Patient:innen-Boote

ab 10:00 Uhr  
Vorläufe

ab 11:20 Uhr  
Finalläufe der Patient:innen-Boote

ab 12:00 Uhr  
Halbfinalläufe der Amateure

ab 12:45 Uhr  
Halbfinalläufe der Expert:innen

ab 14:40 Uhr  
Finalläufe der Amateure

ab 15:40 Uhr  
Finalläufe der Expert:innen

ab 16:30 Uhr  
Siegerehrung

Wetterbedingt kann der Zeitplan kurzfristig angepasst werden. Bitte achtet auf die Online-Informationen und die Durchsagen auf der Regatta.



# Partner & Sponsoren



Hamburg  
Commercial  
Bank



Hapag-Lloyd  
Stiftung



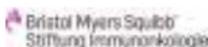
Fürstlich  
Castell'sche  
Bank



ASKLEPIOS  
TUMORZENTRUM  
HAMBURG



Indivumed  
Therapeutics



Stiftung Leben mit Krebs

Mainzer Straße 48, 55252 Mainz-Kastel

**Veranstaltungsleitung:** Oliver Bettzieche

**Event-Manager:** Gabriel Dolinschek

Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf

Hubertus Wald Tumorzentrum

Universitäres Cancer Center Hamburg (UCCH)

Martinstraße 52, Gebäude Ost 43, 20246 Hamburg

**Projektkoordination:** Avin Hell

Ruder-Gesellschaft HANSA e.V.

Schöne Aussicht 39, 22085 Hamburg

**Regattaleitung:** Henrik Runge