

# **Wichtige Teilnehmerinformationen für die Benefizregatta „Rudern gegen Krebs“ am 21.9.2024 in Lübeck auf dem Elbe-Lübeck-Kanal**

## **Daten**

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

## **Anreise**

Der Lübecker Frauen-Ruder-Klub/Lübecker Ruder-Klub liegen direkt am Elbe-Lübeck-Kanal. Die Anschrift lautet Charlottenstraße 33, 23560 Lübeck.

**Achtung:** Wir empfehlen grundsätzlich die **Anreise mit den öffentlichen Verkehrsmitteln (oder auch per Fahrrad)**. Parkplätze sind nur in sehr begrenzter Menge an der Possehlstraße verfügbar.

## **Anmeldung**

Die Anmeldung der Teams erfolgt im Regattabüro im 1. Stock des Gebäudes der Lübecker Ruder-Klubs (siehe Plan) ab 9:30 Uhr. Bis 60 Minuten vor eurem ersten Start muss euer Team angemeldet sein! (Beispiel: Ihr startet um 11:05 Uhr in Lauf V8 in das Renngeschehen, es reicht also, wenn ihr um 10:05 Uhr an der Anmeldung seid). Es ist ausreichend, wenn die Teamkapitän:innen alleine dort erscheinen.

### **Bringt bitte diese Unterlagen mit:**

- die von allen vier Besatzungsmitgliedern unterzeichnete **Einverständniserklärung mit den Teilnahmebedingungen**  
*Die Teamkapitän:innen haben vorab die Einverständniserklärung per E-Mail zugeschickt bekommen. Bitte bringt diese ausgefüllt und von allen unterschrieben mit.*
- 10 € Pfand
- bei Minderjährigen die Einverständniserklärung U18  
Solltet ihr Minderjährige in euren Teams haben, fragt diese Erklärung vorab gesondert an bei: [info@rudern-gegen-krebs.de](mailto:info@rudern-gegen-krebs.de)

Und das bekommt ihr bei der Anmeldung:

- die **Startnummer – NEU in diesem Jahr!**  
Gegen ein Pfand von 10 Euro (bitte bar und möglichst passend bereithalten) bekommt ihr eure Startnummer ausgehändigt. Diese 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. Nach eurem letzten Rennen gebt ihr die Startnummer wieder ab, bitte nicht vergessen! Dann bekommt ihr 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 als Team behalten und müsst kein Pfand hinterlegen.
- eure **Rudern-gegen-Krebs-T-Shirts**, sofern ihr nicht auf die T-Shirts verzichtet habt.

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

## Praktische Tipps

Wir empfehlen dringend die Anreise in **Sportkleidung** und das Mitbringen von Ersatzkleidung. Die Umkleidemöglichkeiten in den Lübecker Ruder-Klubs 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 Lübecker Ruder-Klubs.

## 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 und Qualifikationsmodus

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 Ergebnisse und die zugehörigen Setzungen für die folgenden Läufe werden schnellstmöglich auf dem großen Zeitplan ausgehängt.

**Leistungsklassen:** Nach den Ergebnissen der Vorläufe werden zwei Leistungsklassen gebildet: die „Koryphäen“ (der Erste und Zweite des Vorlaufes) und die „Newcomer“ (in der Regel der Dritte und Vierte eines Vorlaufes sowie zwei Lucky Loser). Es erfolgt keine Zeitnahme!

**Vorläufe:** Die Teams treten in bis zu vier Booten in 15 Vorläufen gegeneinander an. Die Vorläufe wurden ausgelost und sind im Zeitplan ausgewiesen.

**Viertelfinale „Newcomer“ und „Koryphäen“:** Die Teilnehmer der Viertelfinals der zwei Leistungsklassen rudern um die Halbfinalteilnahme. Die Erst- und Zweitplatzierten des jeweiligen Viertelfinals ziehen in das Halbfinale ein.

**Halbfinale „Newcomer“ und „Koryphäen“:** Die Erstplatzierten der vier Halbfinals ziehen in das Finale der jeweiligen Leistungsklasse ein.

## Ablauf

**Bootseinteilung:** Findet euch als Team spätestens 15 Minuten vor der angegebenen Ablegezeit am Bootssteg ein und meldet euch mit eurer Startnummer bei der Stegaufsicht. Die Tragfähigkeit des An-/Ablegestegs ist begrenzt! Betretet die Anlage daher erst nach Aufforderung durch die Steghelfer und nehmt dann mit deren Hilfe notwendige Einstellungen an eurem Boot vor.

**Weg zum Start:** Nach dem Einsteigen fahren die Teams außerhalb der Regattastrecke – markiert durch Tonnen zum Start. Bitte fährt dabei dicht unter Land, um andere Teams nicht zu behindern. Auf dem Weg zum Start kanalabwärts gilt absolutes Überholverbot, um die auffahrenden Mannschaften im Rennen nicht zu behindern!

**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 der Steuerleute Folge zu leisten.

**Rennablauf Ziel:** Im Ziel gilt die Reihenfolge des Einlaufes. Nach dem Zieleinlauf rudern die Teams unverzüglich über die Backborseite zu dem Steg, um ihr Boot an das folgende Team zu übergeben. Es ist nicht gestattet, die Possehl-Brücke nach dem Zieleinlauf zu passieren!

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 findet ebenso wie die Siegerehrung des Patientenrennens ab ca. 15:00 Uhr auf der Bühne statt.

## Speisen und Getränke

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, der Sana Kliniken Lübeck und der Lübecker Ruder-Klubs 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.



## Wir wollen eure Fun Facts!

Für die Moderation der Rennen möchten wir die Teamkapitän:innen herzlich bitten, für jedes Team bis zum 20. 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

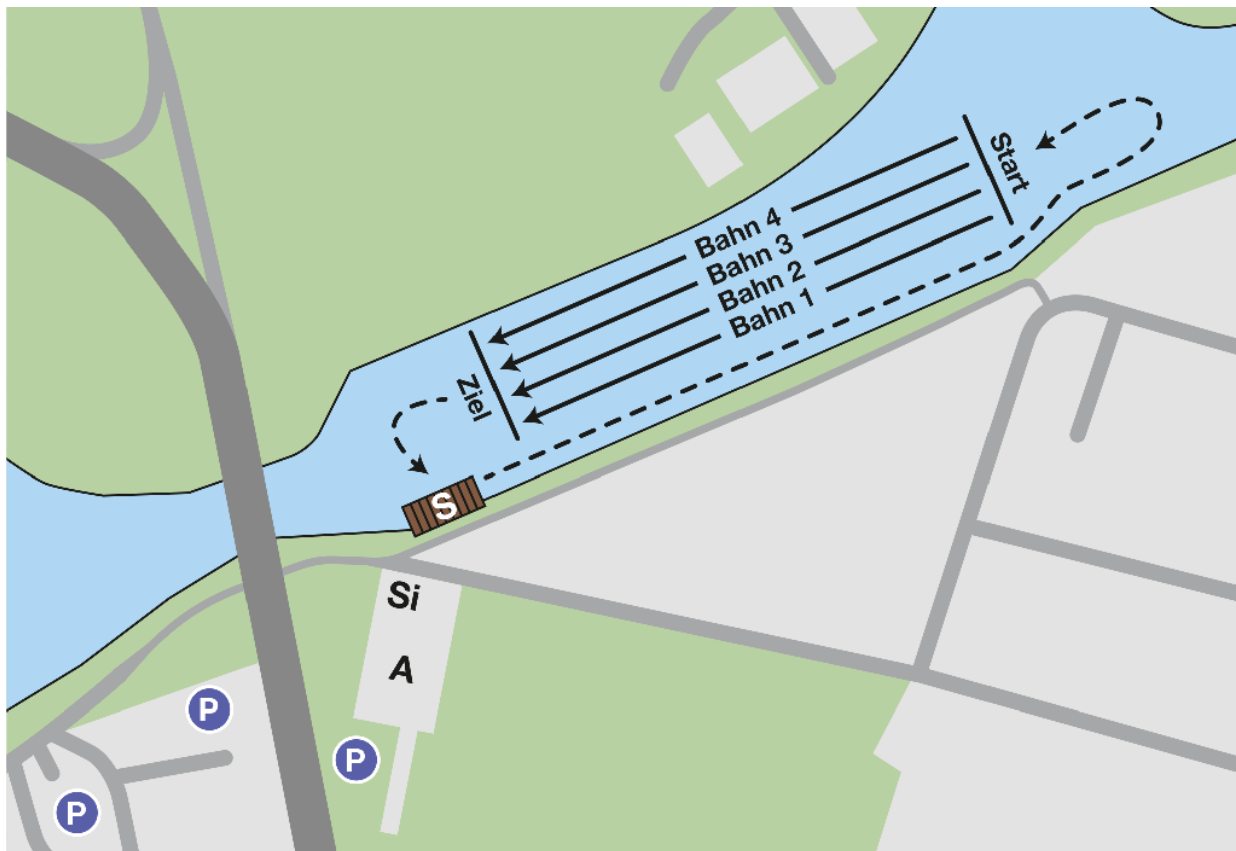
Auf der Veranstaltung sammeln wir weiter für den Erlös des Förderprojekts. Wenn ihr auf Helfer:innen trifft, die euch eine offizielle Sammelbüchse der Stiftung, erkenntlich durch das

„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-Verkauf**

Auf der Veranstaltung könnt ihr die offiziellen „Rudern gegen Krebs“-Shirts für 15 € erwerben. Die Größen reichen von XS bis 3XL, solange der Vorrat reicht.

## Lageplan



### Legende:

- A** Anmeldung/Regattabüro
- Si** Siegerehrung
- S** Steg

Unser herzlicher Dank gilt unseren Partnern und Sponsoren



Dräger-Stiftung



POSSEHL  
Stiftung



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)