

# **Wichtige Teilnehmerinformationen für die Benefizregatta „Rudern gegen Krebs“ am 28.6.2025 in Hannover auf dem Maschsee**

## **Daten**

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

## **Anreise**

**Bitte kommt soweit möglich mit öffentlichen Verkehrsmitteln oder dem Fahrrad zum Clubhaus (Hannoverscher Ruder-Club von 1880 e.V., Karl-Thiele-Weg 21, 30169 Hannover)! Bei Anreise mit PKW oder ÖPNV plant bitte den Fußweg vom Parkplatz/von der Haltestelle zum Clubhaus zeitlich entsprechend ein!**

### **PKW:**

Bitte informiert euch rechtzeitig vor der Anreise über die Parkmöglichkeiten (siehe Anfahrtsplan). Die sehr begrenzten Parkplätze am HRC und den umliegenden Vereinen direkt am Maschsee stehen den Teilnehmenden grds. nicht zur Verfügung (Ausnahmen möglich), d.h. keine Zufahrt über die Papageienbrücke möglich. Parkplätze gibt es beispielsweise

- am Sportleistungszentrum (Ferdinand-Wilhelm-Fricke-Weg 2A, 30169 Hannover): ca. 5 Minuten zu Fuß bis zum Clubhaus
- an der Stammstraße: ca. 15-20 Minuten zu Fuß bis zum Clubhaus
- am Schützenplatz: ca. 20 Minuten zu Fuß bis zum Clubhaus
- am Rudolf-von-Bennigsen-Ufer: ca. 30 Minuten zu Fuß bis zum Clubhaus
- Parkplatz der Jugendherberge (Ferdinand-Wilhelm-Fricke-Weg 1, 30169 Hannover): ca. 15 Minuten zu Fuß bis zum Clubhaus

### **ÖPNV:**

Die nächstliegenden Haltestellen sind

- S-Bahn Linien 1,2, 5, Hannover-Linden/Fischerhof: ca. 20 Minuten zu Fuß bis zum Clubhaus
- Bus-Linie 100/200, Stadionbad: ca. 15 Minuten zu Fuß bis zum Clubhaus

### **Fahrrad:**

Für Fahrräder stehen in begrenztem Umfang an den Clubhäusern am HRC Abstellflächen zur Verfügung (siehe Plan). Bitte stellt eure Fahrräder nur an den dafür vorgesehenen Plätzen ab.

## **Anmeldung**

Die Anmeldung der Teams erfolgt beim HRC (im Plan mit **i** markiert) ab 08:00 Uhr. Bis 60 Minuten vor eurem ersten Start müsst ihr euch angemeldet haben! (Beispiel: Ihr startet um 11:10 Uhr in Lauf V11 in das Rennengeschehen, es reicht also, wenn ihr um 10:10 an der Anmeldung fertig seid. Es ist ausreichend, wenn die Teamkapitän:innen alleine dort erscheinen. Danke!

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

### **Bringt 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**  
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.
- Eure **Rudern-gegen-Krebs-T-Shirts**, sofern ihr nicht auf die T-Shirts verzichtet habt

**Hinweis:** Wenn ihr statt der Rudern-gegen-Krebs-T-Shirts eine **eigene einheitliche Wettkampfkleidung** tragen möchtet, ist das auch möglich.

#### **Praktische Tipps**

Wir empfehlen die Anreise in **Sportkleidung** und das Mitbringen von Ersatzkleidung. Vor Ort gibt es zudem Umkleieräume. 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 auf dem Gelände.

#### **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.

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 „Könner“ (der Erste und Zweite des Vorlaufes) und die „Einsteiger“ (in der Regel der Dritte und Vierte eines Vorlaufes). Es erfolgt keine Zeitnahme!

**Vorläufe:** Die Teams treten in bis zu vier Booten in 13 Vorläufen gegeneinander an. Die Vorläufe wurden ausgelost und sind im Zeitplan ausgewiesen.

**Viertelfinale „Einsteiger“ und „Könner“:** Die Teilnehmer der Viertelfinals der zwei Leistungsklassen rudern um die Halbfinalteilnahme. Die Erstplatzierten der jeweiligen Viertelfinals ziehen in das Halbfinale ein.

**Halbfinale „Einsteiger“ und „Könner“:** Die Erst- und Zweitplatzierten der zwei Halbfinals kommen in das A-Finale der jeweiligen Leistungsklasse, die Dritt- und Vierplatzierten in das B-Finale.

## **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. Den richtigen Steg (1 bis 4) entnehmt ihr bitte dem Zeitplan und Lageplan. Betretet die Steganlage erst nach Aufforderung durch die Steghelfer und nehmt dann notwendige Einstellungen an eurem Boot vor.

**Weg zum Start:** Nach dem Einsteigen fahren die Teams außerhalb der Regattastrecke zum Start. Bitte fahrt dabei dicht unter Land, um andere Teams nicht zu behindern. Auf dem Weg zum Start 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. 10 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 Bahnen. 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.

**Renntablauf Ziel:** Im Ziel gilt die Reihenfolge des Einlaufes. Nach dem Zieleinlauf rudern die Teams unverzüglich zu ihrem Ausgangssteg, 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 Erst-, Zweit- und Drittplatzierten der A-Finalrennen begeben sich bitte 5 Minuten vor der Siegerehrung, die ab 16:15 Uhr angesetzt ist, zum Siegerehrungsbereich an der Bühne.

## **Gastronomie**

Das Team des Hannoverschen Regattaverbandes freut sich, alle Gäste ganztägig mit Speisen vom Grill, Kuchen, Quarkspeisen und einem umfangreichen Getränkeangebot zu verpflegen. Die Erlöse

aus dem Verkauf unterstützen die Stiftung gegen Krebs und die austragenden Vereine in ihrer gemeinnützigen Arbeit für den Rudersport.

## Fotos und Videoaufnahmen

Auf der Veranstaltung werden Fotos und Videoaufnahmen angefertigt, die für die **Öffentlichkeitsarbeit** der Stiftung Leben mit Krebs genutzt werden. Wenn ihr nicht auf den Fotos bzw. Videos zu sehen sein wollt, sprecht bitte unsere Mediencrew vor Ort direkt an.

Unser Fotograf erwartet euch direkt nach der Anmeldung vor der 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 26. Juni einen ganz kurzen Fragebogen auszufüllen. Hier werden ein paar interessante Fakten zu eurer Teilnahme abgefragt. Die Teilnahme an der Befragung ist natürlich freiwillig. Die Befragung findet ihr hier: <https://forms.office.com/e/hnmhNZdSsa>

## Spenden

Auf der Veranstaltung sammeln wir weiter für den Erlös des Förderprojekts. Wenn ihr auf Helfer:innen trefft, 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 Hannover für 20 € erwerben. Die Größen reichen von XS bis 3XL. Die Preise beinhalten jeweils 5 € Spende, die dem Projekt zugutekommt.

## Rahmenprogramm

08:00 Uhr: Anmeldungsbeginn

09:00 Uhr: Begrüßung an der Bühne

09:30 Uhr: Beginn der Rennen

16:00 Uhr: Siegerehrung der Erst-, Zweit- und Drittplatzierten an der Bühne

16:30 Uhr: Verabschiedung

# Lageplan



28. Juni 2025 | Hannover/Maschsee

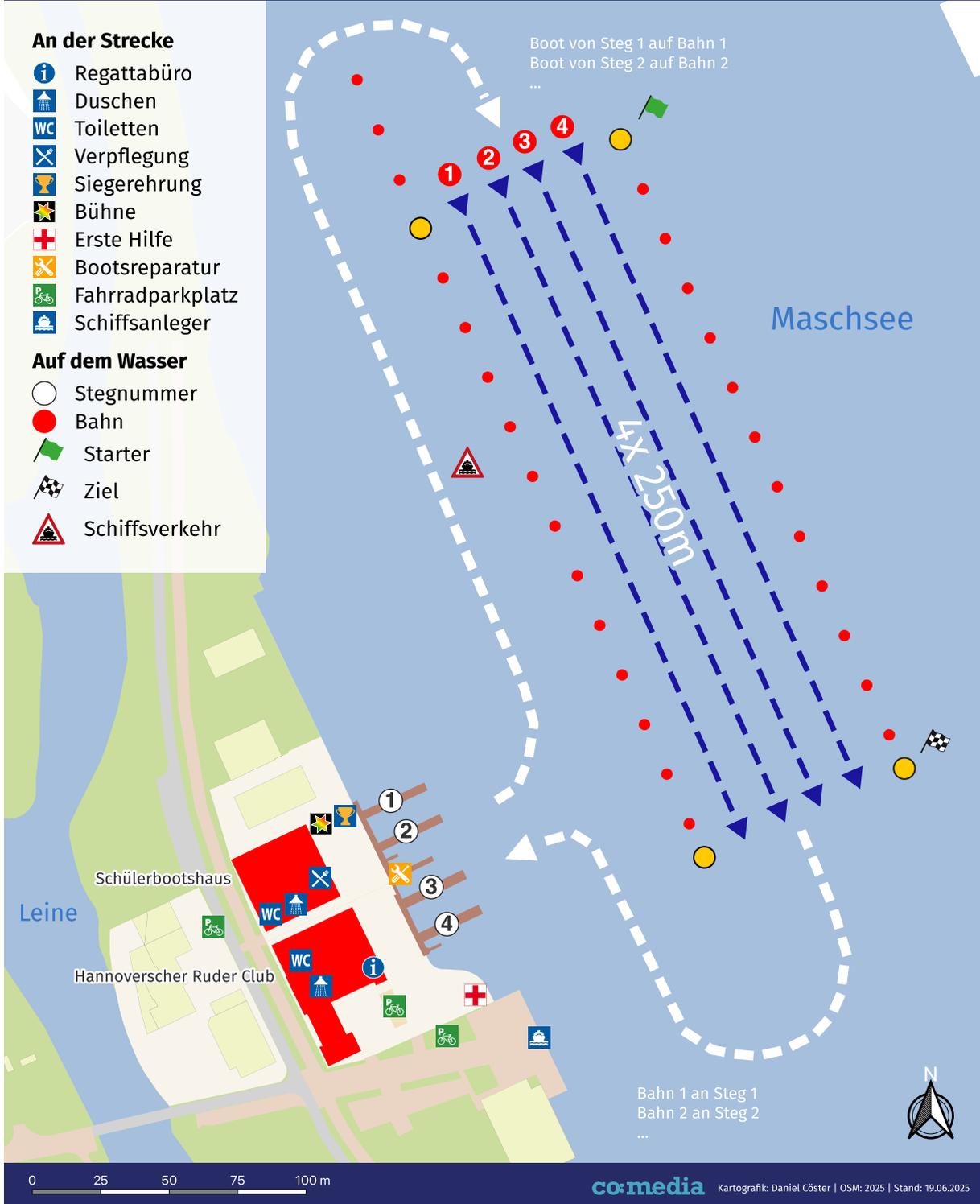
## Übersicht Regattastrecke

### An der Strecke

- Regattabüro
- Duschen
- Toiletten
- Verpflegung
- Siegerehrung
- Bühne
- Erste Hilfe
- Bootsreparatur
- Fahrradparkplatz
- Schiffsanleger

### Auf dem Wasser

- Stegnummer
- Bahn
- Starter
- Ziel
- Schiffsverkehr



Unser herzlicher Dank gilt unseren Partnern und Sponsoren



Arbeiterwohlfahrt  
Region Hannover e.V.



AUGENOPTIK & HÖRAKUSTIK

Marktplatz 11 30982 Pattensen Tel. 05101 12060 www.die-augenoptiker.de  
Brillen · Sonnenbrillen · Kontaktlinsen · Hörsysteme

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)