



# Benefizregatta Hamburg

Außenalster

## So 20.7.2025



[www.r-g-k.de](http://www.r-g-k.de)

## Der Ruderverein

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 Breiten- wie auch den Leistungssport auf nationalem und internationalem Niveau. Ziel ist es, allen

Mitgliedern optimale Voraussetzungen zur Ausübung des Rudersportes zu bieten. Auf der Alster und ihren Kanälen finden die Ruderinnen und Ruderer dafür ideale Trainingsverhältnisse.

1978 hat sich die HANSA als erster Verein 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 Verein, der sich besonders um das Miteinander im Mannschaftssport bemüht.



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

**Sprecht uns gerne an!**  
[rghansa.de](http://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

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



 SPENDEN

Stiftung Leben mit Krebs | [www.stiftung-leben-mit-krebs.de](http://www.stiftung-leben-mit-krebs.de)

## Startliste

01	AfterLoading
02	Ahoi Attacke
03	AKO 1
04	Alsterchaoten
05	Alstersterne
06	ARV ALANIA
07	AZ Krebsfänger
08	AZ Ruderrebellen
09	Barmbeker Helden
10	Beam Dream Team
11	Böse Zelle, gute Welle
12	büROWhelden
13	Byte & Boat
14	CMS Early Birds
15	Crème de la Crème 1
16	Crème de la Crème 2
17	Delfine
18	Die Ösophagen
19	Die Pharmatastischen 4
20	Die Radionauten
21	die RUDERRAKETEN
22	Driven by Hope
23	DrWeigert-Galeerengirls
24	DrWeigert-Kanalkommandanten
25	Endopower Barmbek
26	Erg-Ochsen
27	Fifty Shades of Gray
28	Fish'n Chicks
29	(G)Rowing VELUX
30	Gastropiraten
31	Gastroquartett
32	#gemeinsamgegenkrebs Team BMS
33	GH Rowing
34	GH Taifun
35	GötterBoote
36	Goldbach PalliativPflegeteam 1
37	Goldbach PalliativPflegeteam 2
38	Halb-Gleiter
39	Hals über Kopf
40	Hamburger Lymphomiker
41	Happy
42	HCOB Ajour
43	HCOB Atlantis
44	HCOB Human Resources
45	HCOB los guerreros acuaticos
46	HCOB Mariposas
47	HCOB Neptune
48	HCOB Ocean Star

49	HCOB Ruderriesen
50	HCOB Seegurken
51	HCOB Wilde 13
52	Heartbeat
53	Herzschlag
54	ICD 72.1 amalie
55	Indivutanic
56	Jule & die Dreammaker
57	KMT-Ahoi
58	LebensHeldin!1
59	LebensHeldin!2
60	Maanimosa
61	medac Nautics
62	medac Uros
63	meDuck
64	Mega Photon
65	MS Duokopf amalie
66	Nord 1
67	Nord 2
68	Nordbrise
69	Ökoprofis
70	Oncowave
71	Packende Padler
72	Paddle53
73	Palladon - Paddler
74	Phar ma los!
75	Pharma schneller
76	Pipettes & Biceps
77	Plasma Paddler
78	Postkutsche
79	Power Rower
80	Quality First
81	Remission Possible
82	Renale Ruderer
83	Retina Rowers
84	Rissener Süßwasserpiraten
85	Rowdies
86	Rowmigos
87	Sarkomis
88	Schneckenpost
89	sEASicK
90	Sophies Racer
91	Sovereign Violets
92	Speedy
93	The Floating Gates
94	Uniwaver
95	Vier Vorwärts
96	Wir sitzen alle in einem Boot

## Zeitlicher Rahmen

08:45 Uhr  
Besprechung der Teamkapitän:innen

ab 09:30 Uhr  
Vorläufe

ab 11:45 Uhr  
Vorläufe der Patient:innen-Boote

ab 12:00 Uhr  
Viertelfinalläufe der Einsteiger

ab 12:55 Uhr  
Viertelfinalläufe der Könner

ab 13:50 Uhr  
Finalläufe der Patient:innen-Boote

ab 14:00 Uhr  
Feierliche Begrüßung, Siegerehrung der Patient:innen  
und Einlagerennen

ab 14:45 Uhr  
Halbfinalläufe der Einsteiger und Könner

ab 15:30 Uhr  
Finalläufe der Einsteiger und Könner

ab 16:00 Uhr  
Siegerehrung

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



Alle Ergebnisse und Zeiten live:  
<https://www.crewtimer.com/regatta/r13832>

## Rennablauf

**Ablegesteg:** Die ersten zwei Boote im Rennen starten beim Steg der RG HANSA (Steg A), die anderen Boote beim Schulbootshaus (Steg B). Siehe Lageplan. Die Stege sind auch im Zeitplan rechts neben den Startnummern angegeben. **WICHTIG: Ihr könnt nicht starten, wenn ihr euch am falschen Steg einfindet!**

**Booteinteilung:** Findet euch als Team spätestens 20 Minuten vor der angegebenen Ablegezeit am richtigen Bootssteg ein und meldet euch mit eurer Startnummer bei der Stegaufsicht. Dort erhaltet ihr euer Boot inkl. Steuerperson. 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 zu dem 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.

# Zeitplan

## VORLÄUFE (V)

Lauf V1		StNr.
Ablegen	09:20	46 A
Start	09:30	20 A
		72 B
		85 B

Lauf V2		StNr.
Ablegen	09:25	68 A
Start	09:35	81 A
		76 B
		39 B

Lauf MK1		StNr.
Ablegen	11:25	06 A
Start	11:35	27 A
		38 B

Lauf V3		StNr.
Ablegen	09:30	86 A
Start	09:40	25 A
		07 B
		31 B

Lauf V4		StNr.
Ablegen	09:35	61 A
Start	09:45	29 A
		49 B
		96 B

Lauf MK2		StNr.
Ablegen	11:30	69 A
Start	11:40	79 B

Lauf V5		StNr.
Ablegen	09:40	33 A
Start	09:50	14 A
		77 B
		03 B

Lauf V6		StNr.
Ablegen	09:45	92 A
Start	09:55	90 A
		93 B
		21 B

Lauf P1		StNr.
Ablegen	11:35	28 A
Start	11:45	40 A
		18 B

Lauf V7		StNr.
Ablegen	09:50	67 A
Start	10:00	54 A
		53 B
		91 B

Lauf V8		StNr.
Ablegen	09:55	66 A
Start	10:05	71 A
		55 B

Lauf P2		StNr.
Ablegen	11:40	58 A
Start	11:50	95 A
		41 B

Lauf V9		StNr.
Ablegen	10:00	36 A
Start	10:10	74 A
		34 B
		80 B

Lauf V10		StNr.
Ablegen	10:05	87 A
Start	10:15	47 A
		75 B
		89 B

Lauf P3		StNr.
Ablegen	11:45	57 A
Start	11:55	04 A
		59 B

Lauf V11		StNr.
Ablegen	10:10	63 A
Start	10:20	44 A
		56 B
		12 B

Lauf V12		StNr.
Ablegen	10:15	82 A
Start	10:25	17 A
		01 B
		35 B

Lauf V13		StNr.
Ablegen	10:20	73 A
Start	10:30	19 A
		88 B
		78 B

Lauf V14		StNr.
Ablegen	10:25	13 A
Start	10:35	09 A
		62 B
		42 B

Lauf V15		StNr.
Ablegen	10:30	60 A
Start	10:40	22 A
		5 B
		83 B

Lauf V16		StNr.
Ablegen	10:35	11 A
Start	10:45	84 A
		23 B
		50 B

Lauf V17		StNr.
Ablegen	10:40	48 A
Start	10:50	10 A
		24 B
		43 B

Lauf V18		StNr.
Ablegen	10:45	51 A
Start	10:55	52 A
		02 B

Lauf V19		StNr.
Ablegen	10:50	26 A
Start	11:00	94 A
		64 B
		37 B

Lauf V20		StNr.
Ablegen	10:55	45 A
Start	11:05	30 A
		32 B
		15 B

Lauf V21		StNr.
Ablegen	11:00	16 A
Start	11:10	08 A
		70 B
		65 B

## VIERTELFINALS EINSTEIGER (E)

Lauf E1		StNr.
Ablegen	11:50	3. Lauf V1 A
Start	12:00	4. Lauf V2 A
		3. Lauf V3 B
		4. Lauf V4 B

Lauf E2		StNr.
Ablegen	11:55	3. Lauf V2 A
Start	12:05	4. Lauf V1 A
		3. Lauf V4 B
		4. Lauf V3 B

Lauf E3		StNr.
Ablegen	12:00	3. Lauf V5 A
Start	12:10	4. Lauf V7 A
		3. Lauf V6 B

Lauf E4		StNr.
Ablegen	12:05	3. Lauf V7 A
Start	12:15	4. Lauf V5 A
		3. Lauf V8 B
		4. Lauf V6 B

Lauf E5		StNr.
Ablegen	12:10	3. Lauf V9 A
Start	12:20	4. Lauf V11 A
		3. Lauf V10 B
		4. Lauf V12 B

Lauf E6		StNr.
Ablegen	12:15	3. Lauf V11 A
Start	12:25	4. Lauf V9 A
		3. Lauf V12 B
		4. Lauf V10 B

Lauf E7		StNr.
Ablegen	12:20	3. Lauf V13 A
Start	12:30	4. Lauf V15 A
		3. Lauf V14 B
		4. Lauf V16 B

Lauf E8		StNr.
Ablegen	12:25	3. Lauf V15 A
Start	12:35	4. Lauf V13 A
		3. Lauf V16 B
		4. Lauf V14 B

Lauf E9		StNr.
Ablegen	12:30	3. Lauf V17 A
Start	12:40	4. Lauf V19 A
		3. Lauf V20 B

Lauf E10		StNr.
Ablegen	12:35	4. Lauf V17 A
Start	12:45	3. Lauf V21 A
		4. Lauf V20 B

Lauf E11		StNr.
Ablegen	12:40	3. Lauf V19 A
Start	12:50	4. Lauf V21 A
		3. Lauf V18 B

## VIERTELFINALS KÖNNER (K)

Lauf K1		StNr.
Ablegen	12:45	1. Lauf V1 A
Start	12:55	2. Lauf V2 A
		1. Lauf V3 B
		2. Lauf V4 B

Lauf K2		StNr.
Ablegen	12:50	1. Lauf V2 A
Start	13:00	2. Lauf V1 A
		1. Lauf V4 B
		2. Lauf V3 B

Lauf K3		StNr.
Ablegen	12:55	1. Lauf V5 A
Start	13:05	2. Lauf V7 A
		1. Lauf V6 B
		2. Lauf V8 B

Lauf K4		StNr.
Ablegen	13:00	1. Lauf V7 A
Start	13:10	2. Lauf V5 A
		1. Lauf V8 B
		2. Lauf V6 B

Lauf K5		StNr.
Ablegen	13:05	1. Lauf V9 A
Start	13:15	2. Lauf V11 A
		1. Lauf V10 B
		2. Lauf V12 B

Lauf K6		StNr.
Ablegen	13:10	1. Lauf V11 A
Start	13:20	2. Lauf V9 A
		1. Lauf V12 B
		2. Lauf V10 B

Lauf K7		StNr.
Ablegen	13:15	1. Lauf V13 A
Start	13:25	2. Lauf V15 A
		1. Lauf V14 B
		2. Lauf V16 B

Lauf K8		StNr.
Ablegen	13:20	1. Lauf V15 A
Start	13:30	2. Lauf V13 A
		1. Lauf V16 B
		2. Lauf V14 B

Lauf K9		StNr.
Ablegen	13:25	1. Lauf V17 A
Start	13:35	2. Lauf V19 A
		1. Lauf V20 B
		2. Lauf V18 B

Lauf K10		StNr.
Ablegen	13:30	2. Lauf V17 A
Start	13:40	1. Lauf V21 A
		2. Lauf V20 B

Lauf K11		StNr.
Ablegen	13:35	1. Lauf V19 A
Start	13:45	2. Lauf V21 A
		1. Lauf V18 B

## HALBFINALS EINSTEIGER (E)

Lauf E12		StNr.
Ablegen	14:35	1. Lauf E1 A
Start	14:45	1. Lauf E2 A
		1. Lauf E3 B
		1. Lauf E4 B

Lauf E13		StNr.
Ablegen	14:40	1. Lauf E5 A
Start	14:50	1. Lauf E6 A
		1. Lauf E7 B
		1. Lauf E8 B

Lauf E14		StNr.
Ablegen	14:45	1. Lauf E9 A
Start	14:55	1. Lauf E10 A
		1. Lauf E11 B

## HALBFINALS KÖNNER (K)

Lauf K12		StNr.
Ablegen	14:50	1. Lauf K1 A
Start	15:00	1. Lauf K2 A
		1. Lauf K3 B
		1. Lauf K4 B

Lauf K13		StNr.
Ablegen	14:55	1. Lauf K5 A
Start	15:05	1. Lauf K6 A
		1. Lauf K7 B
		1. Lauf K8 B

Lauf K14		StNr.
Ablegen	15:00	1. Lauf K9 A
Start	15:10	1. Lauf K10 A
		1. Lauf K11 B

## FINALS (F)

Lauf P4 - Finale B Patienten		StNr.
Ablegen	13:40	3. Lauf P1 A
Start	13:50	2. Lauf P1-P3 A
		2. Lauf P1-P3 B
		3. Lauf P2 B
		3. Lauf P3 B

Lauf P5 - Finale A Patienten		StNr.
Ablegen	13:45	1. Lauf P3 A
Start	13:55	1. Lauf P1 A
		1. Lauf P2 B
		ZS 2. P1-P3 B

Begrüßung und Patientensiegererhebung 14:00 Uhr

Einlagerennen		StNr.
Ablegen	14:30	A
Start	14:40	A
		B
		B

Lauf MK3 - Finale B Meisterklasse		StNr.
Ablegen	15:20	3. Lauf MK1 A
Start	15:30	2. Lauf MK2 B

Lauf MK4 - Finale A Meisterklasse		StNr.
Ablegen	15:25	2. Lauf MK1 A
Start	15:35	1. Lauf MK2 A
		1. Lauf MK1 B

# Partner & Sponsoren



Porsche Zentren  
in Hamburg



Stiftung Leben mit Krebs  
Ernst-Ludwig-Straße 10, 55116 Mainz  
**Veranstaltungsleitung:** Oliver Bettzieche  
**Event-Manager:** Gabriel Dolinschek

Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf  
Hubertus Wald Tumorzentrum  
Universitäres Cancer Center Hamburg (UCCH)  
Martinistraße 52, Gebäude Ost 43, 20246 Hamburg  
**Projektkoordination:** Avin Hell

Ruder-Gesellschaft HANSA e.V.  
Schöne Aussicht 39, 22085 Hamburg  
**Regattaleitung:** Henrik Runge