

Wichtige Teilnehmerinformationen für die Benefizregatta „Rudern gegen Krebs“ am 6. September 2025 in Celle auf der Aller

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 Veranstaltungsgelände auf der Ziegeninsel (Celler Ruderverein, Zur Ziegeninsel 5, 29221 Celle). Bei Anreise mit Pkw plant bitte den Fußweg vom Parkplatz zum Clubhaus zeitlich entsprechend ein.

Pkw:

Bitte informiert Euch rechtzeitig vor der Anreise über die Parkmöglichkeiten. Parkplätze gibt es beispielsweise

- am Herzog-Ernst-Ring
- in/auf der Parkpalette am Herzog-Ernst-Ring
- im Parkhaus am Nordwall

Fahrrad:

Für Fahrräder stehen in begrenztem Umfang vor dem Veranstaltungsgelände Abstellflächen zur Verfügung (siehe Plan). Bitte stellt eure Fahrräder nur an den dort dafür vorgesehenen Plätzen sowie an den aus dem Training bekannten Bootshäusern von Hermann Billung Celle e.V. und Ruderclub Ernestinum-Hölty Celle e.V. ab.

Anmeldung

Die Anmeldung der Teams erfolgt beim Celler Ruderverein (im Plan mit **A** markiert) am Vortag (Freitag, 5.9.) zwischen 17 und 19 Uhr sowie am Veranstaltungstag ab 8 Uhr. Bis 60 Minuten vor Eurem ersten Start müsst Ihr Euch angemeldet haben! (Beispiel: Ihr startet um 09:50 Uhr in Lauf V11 in das Renngeschehen. Dann reicht es aus, wenn ihr um 08:50 Uhr an der Anmeldung fertig seid.) Es ist ausreichend, wenn die Teamkapitäne allein dort erscheinen. Danke!

Bringt diese Unterlagen mit:

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

Und das bekommt ihr bei der Anmeldung:

- ein **Programm**

- 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 gern für das Förderprojekt.
- Eure **Rudern-gegen-Krebs-T-Shirts**, sofern ihr nicht bei der Anmeldung auf die T-Shirts verzichtet habt

Hinweis: Wenn ihr statt der Rudern-gegen-Krebs-T-Shirts eine **eigene einheitliche Wettkampfkleidung** tragen möchtet, ist das 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 Helferinnen und Helfer 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 – sie ist also die wichtigste Orientierungsgröße für alle Teams. Die Teams halten sich entsprechend in der Nähe auf und achten selbstständig auf den Rennablauf.

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

Leistungsklassen: Nach den Ergebnissen der Vorläufe werden zwei Leistungsklassen gebildet: die „Könner“ (der Erste und Zweite des Vorlaufes) und die „Einsteiger“ (der Dritte und Vierte des Vorlaufes). Es erfolgt keine Zeitnahme!

Vorläufe: Die Teams treten in bis zu vier Booten in **31** Vorläufen gegeneinander an. Die Vorläufe wurden ausgelost und sind im Zeitplan ausgewiesen.

Viertelfinale „Einsteiger“ und „Könner“: Die Erstplatzierten der jeweiligen Viertelfinals ziehen in das Halbfinale ein.

Halbfinale „Einsteiger“ und „Könner“: Die Erstplatzierten der Halbfinals kommen in das Finale der jeweiligen Leistungsklasse.

Ablauf

Bootseinteilung: Findet Euch als Team spätestens 15 Minuten vor der angegebenen Ablegezeit an der Sammelstelle der Teams ein und meldet Euch mit Eurer Startnummer bei der Stegaufsicht. Den richtigen Steg (1 bis 4) entnehmt bitte dem Zeitplan. 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. Achtet bitte darauf, 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. 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“.

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.

Rennablauf 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 gewährleisten, 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 Finalrennen legen unmittelbar nach den Rennen am Steg an und begeben sich zum Siegerehrungsbereich an der Bühne.

Gastronomie

Das Team der Celler Rudervereine freut sich, alle Gäste ganztägig mit Speisen vom Grill, Kuchen und einem umfangreichen Getränkeangebot zu verpflegen. Die Erlöse aus dem Verkauf unterstützen die Benefizregatta „Rudern gegen Krebs“ und die austragenden Vereine in ihrer gemeinnützigen Arbeit für den Rudersport.

Fotos und Videoaufnahmen

Bei 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 Fotografen und Videografen 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. Gern könnt ihr den Hashtag **#ruderngegenkrebs** verwenden.

Fun Facts

Für die Moderation der Rennen möchten wir die Teamkapitäne herzlich bitten, für jedes Team bis zum 04. September 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

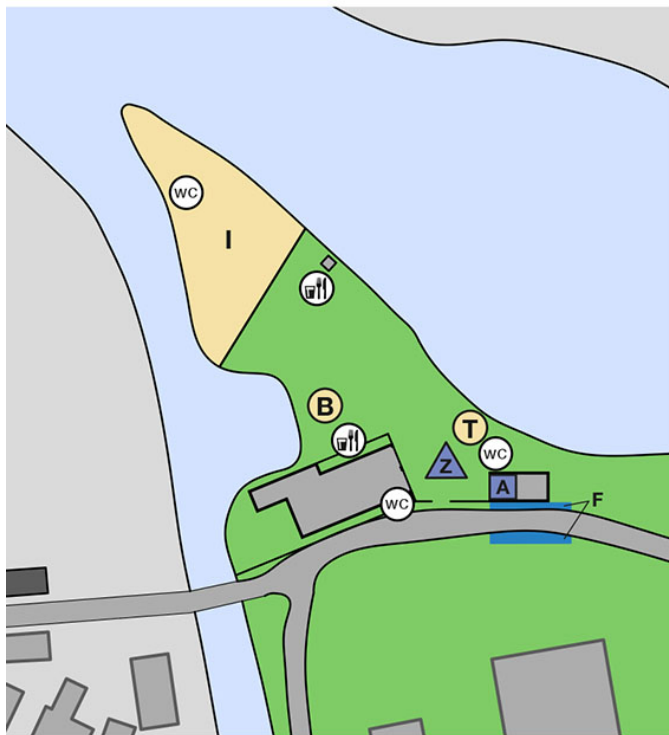
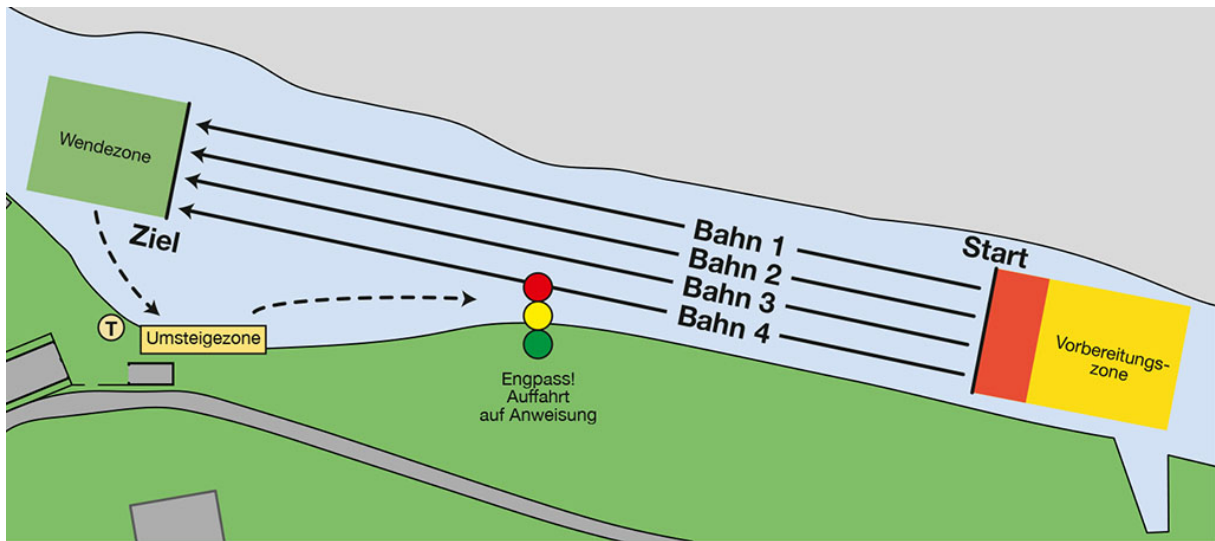
Bei der Veranstaltung sammeln wir weiter für den Erlös des Förderprojekts. Wenn Ihr auf Helferinnen und Helfer trifft, die euch eine offizielle Sammelbüchse der Stiftung, erkenntlich durch das „Rudern gegen Krebs“-Logo, entgegenstrecken, zögert nicht und füllt die Sammelbüchse. Die Patientinnen und Patienten, die vom Förderprojekt profitieren, werden es Euch danken. Solltet ihr kein Bargeld parat haben, könnt ihr am Infostand auch mittels Karte oder über den QR-Code auf den Sammelbüchsen spenden. Auf jeden Fall bedanken wir uns schon jetzt für Euer großartiges Engagement!

T-Shirt-Verkauf

Bei der Veranstaltung könnt Ihr die offiziellen „Rudern gegen Krebs“-Shirts für Cella für 20 Euro erwerben. Die Größen reichen von XS bis 3XL. Die Preise beinhalten jeweils 5 Euro Spende, die dem Projekt zugutekommt.

Zusätzlich gibt es auch „20-Jahre Rudern gegen Krebs“-Shirts, die ihr für 20 € am Informationsstand der Stiftung Leben mit Krebs erwerben könnt. Im Angebot sind ebenfalls Caps und Fischerhüte.

Lageplan



- A** Anmeldung
- B** Bühne
- I** Infostände / Sponsoren
- T** Sammelstelle Teams
- Z** Zeitplan
- F** Fahrradabstellflächen

Unser herzlicher Dank gilt unseren Partnern und Sponsoren



Checkliste

CLEVER IN SONNE UND SCHATTEN

UV-SCHUTZ FÜR SPORTLER



Deutsche Krebshilfe
HELFEN. FORSCHEN. INFORMIEREN.

CHECKLISTE FÜR SPORTLERINNEN UND SPORTLER

Art.-Nr.: 521 0020 Stand: 8/2020

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

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