Wichtige Teilnehmerinformationen
für die Benefizregatta „Rudern gegen Krebs“
am 6.9.2025 in Essen auf dem Baldeneysee am ETUF

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

Anreise
Der Essener Turn- und Fechtklub e. V. – ETUF – liegt direkt am Baldeneysee. Die Anschrift lautet Freiherr-vom-Stein-Straße 204A, 45133 Essen.

Achtung: Wir empfehlen grundsätzlich die **Anreise mit den öffentlichen Verkehrsmitteln (100 m vom S-Bahnhof Hügel (S6, 7 Min. von Essen HBF) oder auch per Fahrrad**. Parkplätze sind an der Regattatribüne nur in begrenzter Menge verfügbar und bei allen Besuchern des Baldeneysees begehrt.
Der „Parkplatz für Gäste“, im Lageplan direkt oben an der Freiherr-vom-Stein-Straße, ist über den nebenstehenden QR-Code zugänglich. Der Parkplatz rechts an der Tribüne ist frei zugänglich. Der Parkplatz direkt am Vereinshaus (Anmeldung / kleine Turnhalle) ist nur für Vereinsmitglieder zugänglich.

Bitte beachtet auch das beigefügte Informationsschreiben, da es aufgrund eines Konzerts am Seaside Beach zu Behinderungen und Einschränkungen des PKW - Verkehrs kommen kann.

Anmeldung
Die Anmeldung der Teams erfolgt im Gebäude des ETUF (siehe Plan) ab 09:00 Uhr. Bis 60 Minuten vor eurem ersten Start müssen sich alle Besatzungsmitglieder des Bootes angemeldet haben! (Beispiel: Ihr startet um 11:28 Uhr in Lauf V11 in das Renngeschehen, es reicht also, wenn ihr um 10:28 Uhr an der Anmeldung seid. Es empfiehlt sich, dass alle Teams jeweils gesammelt, vollständig und gleichzeitig erscheinen. Danke!

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

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 dringend die Anreise in **Sportkleidung** und das Mitbringen von Ersatzkleidung. Die Umkleidemöglichkeiten 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 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.

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 angegeben 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“ (der Dritte und Vierte des Vorlaufes). Es erfolgt keine Zeitnahme!

Vorläufe: Die Teams treten in bis zu vier Booten in 17 Vorläufen gegeneinander an. Die Vorläufe wurden ausgelost und sind im Zeitplan ausgewiesen.

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

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 am Bootssteg ein und meldet euch mit eurer Startnummer bei der Stegaufsicht. 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. 8 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 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 Finalrennen findet ab ca. 17:00 Uhr auf der Bühne statt.

Gastronomie

Die Gastronomie vor Ort versorgt Besucher:innen und Teilnehmer:innen ganztägig gerne mit Speisen und Getränken zu fairen Preisen.

Fotoaufnahmen

Auf der Veranstaltung werden Fotos 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.

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 04. September einen ganz kurzen Fragebogen auszufüllen. Hier werden ein paar interes-

sante 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 Essen für 20 € erwerben. Die Größen reichen von XS bis 3XL. Die Preise beinhalten jeweils 5 € 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

S
P
Parken
für Gäste
mit QR-Code
P
Nur für ETUF
Mitglieder:innen
KLEINE
TURNHALLE
ANMELDUNG
INFOZELT
ZIEL
BÜHNE
HÜPFBURG &
SPIELE
Sponsoren
START

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

NCT Nationales Centrum für Tumorerkrankungen Partnerstandort Dresden Universitäts KrebsCentrum (UCC)
Universitäts KrebsCentrum (UCC)
DOSB
Arbeitsgemeinschaft Dermatologische Prävention
Die Sonne und wir
Uniklinik Köln | Universität zu Köln