

# **Wichtige Teilnehmerinformationen für die Benefizregatta „Rudern gegen Krebs“ am 13.6.2026 in Dresden auf der Elbe am Blauen Wunder im Sportzentrum Blasewitz**

## **Daten**

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

## **Anreise**

Das Sportzentrum Blasewitz liegt direkt an der Elbe. Die Anschrift lautet: Oehmestraße 1, 01277 Dresden.

**Achtung:** Aufgrund der Parksituation vor Ort empfehlen wir die **Anreise mit den öffentlichen Verkehrsmitteln** (Linie 6 und 12 bis Haltestelle Jüngststraße) **oder auch per Fahrrad oder zu Fuß** (Elberadweg). Auf dem Gelände sind keine Parkmöglichkeiten vorhanden!

## **Anmeldung**

Die Anmeldung der Teams erfolgt im Anmeldezelt (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 11:05 Uhr in Lauf X1.3 in das Rennengeschehen, es reicht also, wenn ihr um 10:10 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 ihr diese Erklärung vorab gesondert unter <https://rudern-gegen-krebs.de/wp-content/uploads/2025/09/Einverstaendniserklaerung-unter-18.pdf> downloaden

### **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 in den Räumen der Rudervereine.

## 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.

## Ablauf

Das beigefügte Meldeergebnis enthält die Startzeiten der Vorläufe sowie das angewendete **Qualifikationssystem** für die nachfolgenden Hoffnungsläufe (HL), Halbfinals (HF) und Finals (F) sowie die Verteilung auf die Umsteigezonen. Die Ergebnisse und die zugehörigen Setzungen für die folgenden Läufe werden schnellstmöglich auf dem großen Zeitplan-Banner auf dem Platz (im Lageplan mit einem I markiert) ausgehängt.

Bitte kommt geschlossen als Team mindestens 15 Minuten vor der angegebenen Ablegezeit an euren zugewiesenen Steg (A oder B) und zeigt eure Startnummer vor. Die Steuerleute und Steghelfer:innen nehmen euch dort in Empfang und unterstützen beim **Einsteigen** in die Boote und beim Ablegen. Anschließend begeben sich die Teams mit eurem Boot direkt in die Vorbereitungszone.

Im Zeitplan entspricht die Reihenfolge der Startplätze von oben nach unten den jeweiligen Startbahnen 1 bis 4. Sobald alle Boote am Start eingeschwommen sind, erfolgt der Start durch den Schiedsrichter. Nach der ersten Aufforderung „Achtung“ erfolgt der eigentliche Start durch das Kommando „Los“.

Der Ausrichter stellt sämtliche Boote zur Verfügung. Ein Anspruch auf ein bestimmtes Boot besteht nicht. Aus Sicherheitsgründen ist den Anweisungen der Steuerleute und Helfer:innen auf dem Steg und auf dem Wasser unbedingt Folge zu leisten. Bitte meldet Schäden an den Booten umgehend beim Aussteigen an die Helfer:innen am Steg.

Nach dem Zieleinlauf rudern die Teams unverzüglich zu ihrem ursprünglichen Ablegesteg (A oder B) zurück. Dort wird das Boot an das nächste Team übergeben.

## Siegerehrung

Die Erst-, Zweit- und Drittplatzierten der Finalrennen begeben sich bitte 5 Minuten vor der Siegerehrung, die ab 16:45 Uhr angesetzt ist, zum Siegerehrungsbereich an der Bühne.

## Gastronomie

Das Catering-Team der Service GmbH des UKD freut sich, alle Gäste ganztägig mit einem Speisen- und Getränkeangebot zu ruderfreundlichen Preisen zu verpflegen. Für die kleinen Gäste steht ein schönes Rahmenprogramm zur Verfügung.

## Fotos und Videoaufnahmen

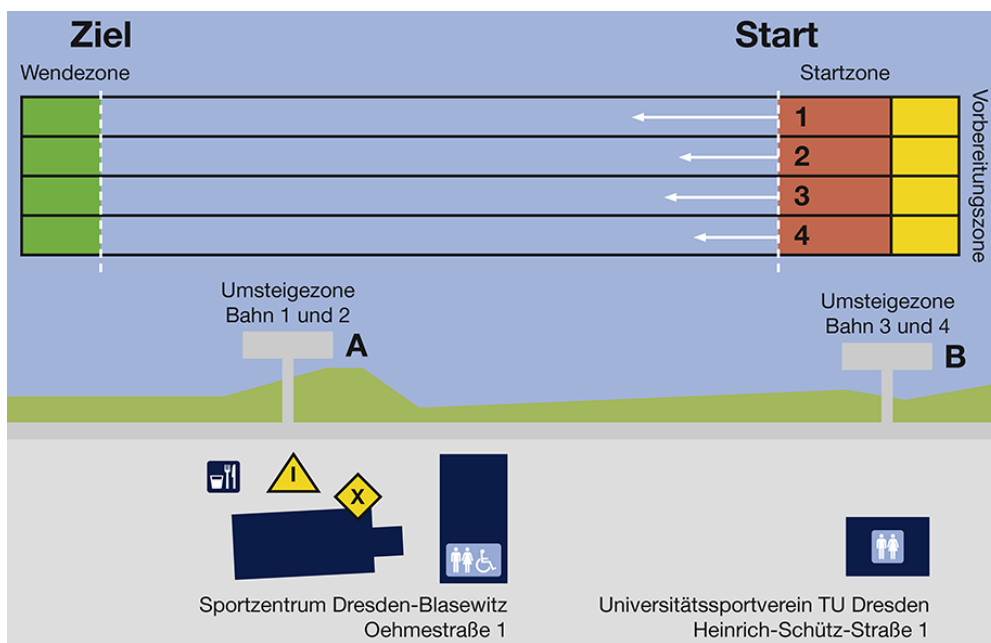
Auf der Veranstaltung werden Fotos und Videoaufnahmen angefertigt, die für die **Öffentlichkeitsarbeit** der Stiftung Leben mit Krebs genutzt werden. Wenn ihr nicht auf den Fotos bzw. Videos zu sehen sein wollt, sprecht bitte unsere Mediencrew vor Ort direkt an.

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

Wie bereits in den letzten Jahren möchten wir für die Moderation der Rennen die Teamkapitän:innen herzlich bitten, für jedes Team bis zum 11. 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>

## Lageplan



## Legende

A Steg A

B Steg B

I Information

X Anmeldung

# Unser herzlicher Dank gilt unseren Partnern und Sponsoren



Checkliste

---

# CLEVER IN SONNE UND SCHATTEN

---

UV-SCHUTZ FÜR SPORTLER



**Deutsche Krebshilfe**  
HELLEN. 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](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)



ARBEITSGEMEINSCHAFT  
DERMATOLOGISCHE  
PRÄVENTION



DIE SONNE  
UND WIR

Uniklinik Köln | Universität zu Köln

