

**Wichtige Teilnehmerinformationen
für die Benefizregatta „Rudern gegen Krebs“
am 5.7.2026 in Hamburg bei der Ruder-Gesellschaft HANSA
an der Außenalster**

Daten

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

Anreise

Die Ruder-Gesellschaft HANSA liegt direkt an der Außenalster. Die Anschrift lautet Schöne Aussicht 39, 22085 Hamburg.

Achtung: Wir empfehlen grundsätzlich die **Anreise mit den öffentlichen Verkehrsmitteln (oder auch per Fahrrad)**. Parkplätze sind nur in sehr begrenzter Menge verfügbar.

Anmeldung

Die Anmeldung der Teams erfolgt beim **Anmeldezelt** ab 08:30 Uhr und befindet sich direkt im Alsterpark. Bis 60 Minuten vor eurem ersten Start müsst ihr euch angemeldet haben! (Beispiel: Ihr startet um 11:00 Uhr in Lauf V19 in das Renngeschehen, es reicht also, wenn ihr um 10:00 Uhr 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, könnt 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 dringend die Anreise in **Sportkleidung** und das Mitbringen von Ersatzkleidung. Die Umkleemöglichkeiten in der Ruder-Gesellschaft HANSA 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 im Gebäude der Ruder-Gesellschaft HANSA.

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 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“ (der Dritte und Vierte des Vorlaufes).

Vorläufe: Die Teams treten in bis zu vier Booten in 21 Vorläufen gegeneinander an. Die Vorläufe wurden ausgelost und sind im Zeitplan ausgewiesen.

Viertelfinale „Einsteiger“ und „Könner“: Die Erstplatzierten der Viertelfinals kommen direkt in die Halbfinals der jeweiligen Leistungsklasse.

Halbfinale „Einsteiger“ und „Könner“: Die Erstplatzierten der zwei Halbfinals kommen in das Finale der jeweiligen Leistungsklasse. Zusätzlich wird aus den Zweitplatzierten ein Lucky Loser für das Finale ausgelost.

Ablauf

Ablegesteg: Die Teams mit dem zugewiesenen Steg A (im Lageplan S1) starten vom Steg der Ruder-Gesellschaft HANSA. Die Teams mit dem zugewiesenen Steg B (im Lageplan S2) starten vom Steg des Schulbootshauses. Den genauen Standort findet ihr im Lageplan. **WICHTIG: Ihr könnt nicht starten, wenn ihr euch am falschen Steg einfindet!**

Bootseinteilung: Findet euch als Team spätestens 15 Minuten vor der angegebenen Ablegezeit am richtigen Bootssteg ein und meldet euch mit eurer Startnummer bei der Stegaufsicht. 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“.

Streckenmarkierung: Wir starten auf vier Bahnen. Die Außenbahn wird jeweils durch eine Boje am Start, auf der Strecke und am Ziel markiert. 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. Eine Zeitnahme erfolgt nicht. Nach dem Zieleinlauf rudern die Teams unverzüglich zu dem Steg, von dem sie abgelegt haben, 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. 16:15 Uhr auf der Bühne statt.

Speisen und Getränke

Die Gastronomie vor Ort versorgt Besucher:innen und Teilnehmer:innen an verschiedenen Ständen ganzjährig gerne mit Speisen und Getränken zu fairen Preisen.

Fotografien

Auf der Veranstaltung werden Fotos angefertigt, die für die **Öffentlichkeitsarbeit** der Stiftung Leben mit Krebs, des UKE und der Ruder-Gesellschaft HANSA genutzt werden. Wenn ihr nicht auf den Fotos zu sehen sein wollt, meldet euch bitte bei der Anmeldung.

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.

Wichtig: Teaminformationen für die Moderation – Fun Facts

Für die Moderation der Rennen möchten wir die Teamkapitän:innen herzlich bitten, für jedes Team bis zum 2. Juli 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: [„Rudern gegen Krebs“ Fragen für die Teams](#)

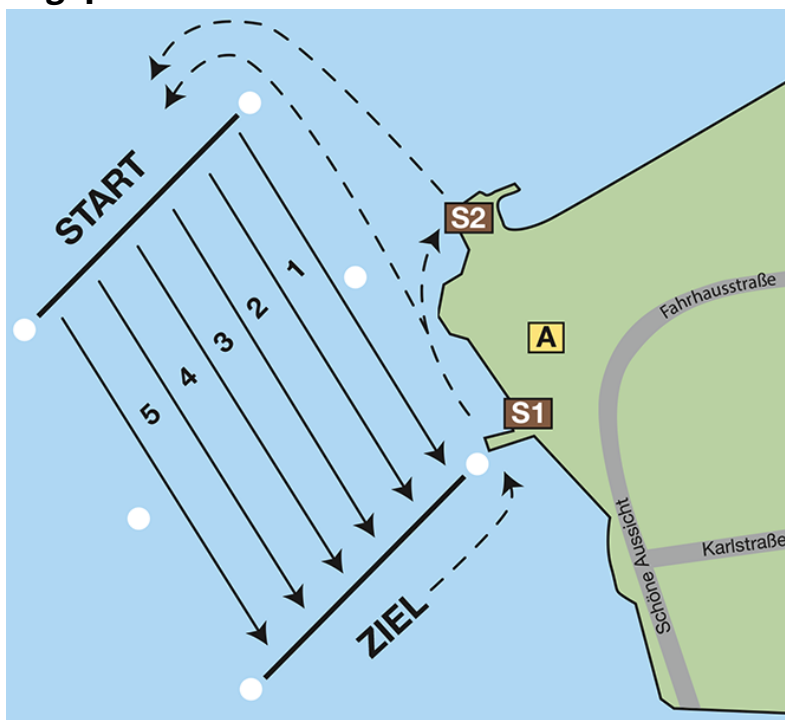
Spenden

Auf der Veranstaltung sammeln wir weiter für den Erlös des Förderprojekts. Wenn ihr auf Helfer:innen trifft, 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 Hamburg mit den Namen aller Teilnehmenden für 20 € erwerben. Die Größen reichen von XS bis 3XL. Die Preise beinhalten jeweils 5 € Spende, die dem Projekt zugutekommt. Zusätzlich gibt es auch „Rudern gegen Krebs 2026“-Shirts, die ihr ebenso wie die neuen hellblauen Caps für 20 € an der Anmeldung erwerben könnt.

Lageplan



Legende:

- A** Anmeldung/
Regattabüro
- S1** Steg 1
RG HANSA
- S2** Steg 2
Schulbootshaus

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

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