



Rudern  
gegen Krebs



# Benefizregatta Hamburg

Außenalster

## So 5.7.2026



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



Universitäres  
Cancer Center  
HAMBURG



## 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](mailto: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.

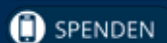
Die positive Wirkung von Bewegung und Sport bei Krebserkrankungen wurde bereits in zahlreichen wissenschaftlichen Studien belegt. Das gezielte Training hilft dabei, therapiebedingte Nebenwirkungen zu reduzieren, die Leistungsfähigkeit zu verbessern und die Lebensqualität zu erhöhen. Am Hubertus Wald 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.



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

## Startliste

01	4 Techniker gegen Krebs
02	Ahoi KMT
03	Amacuro Tiefgang
04	amalie MSH
05	amalie Titans
06	AMS stroke unit
07	AMSzumab
08	Andy & the Blister Sisters
09	Anleiter Ahoi
10	Asklepios Safety Crew – ADH 1
11	Asklepios Safety Crew – ADH 2
12	AstraZeneca 1
13	gAnZ schnell
14	AstraZeneca 3
15	AZ-Row4Cure
16	Bloody Maries
17	Boot 9
18	büROWhelden
19	Cap San Heidzoll
20	Cpro Gruppe
23	Crownies
24	Decathleten
25	Decathlonies
26	Deutsche Bank Blue Pearl
27	Die Amacuro Nährstoff Matrosen
28	Die Ösophagen
29	Die Pharmatastischen 4
30	Die Pharmatastischen Vier
31	Dr. Weigert Wave Coders
32	Driven by Hope
33	Engine Power Rowers
34	EppiRowers
35	Ergo-Ochsen
36	Fish'n Chicks
37	Gastropiraten
38	#gemeinsamgegenkrebs
39	GH Rowing
40	GH Taifun
41	Glaucoma Gladiators
42	Hals über Kopf
43	Hapag Express
44	Happy Cell Rowers
45	HR PowerBoat
46	Kleine UCC Hafenrundfahrt

47	LebensHeldin 1
48	LebensHeldin 2
49	LebensHeldin 3
50	LeKo-Krabben
51	medac Care Crew – Rowing for Human Health
52	medac Flash
53	MS PET
54	Muskelkater Deluxe
55	Night Predators
56	Nordbrise
57	Oecoprofis
58	Paddle53
59	Pain Train
60	Palladon-Paddler
61	Papa Heiko & die Ruderkids
62	Pinke Deerns
63	Power Rowers
64	ProBono
65	Redhead and the Chillipepers
66	Remission Possible 2
67	Renale Ruderer
68	Retina Rowers
69	Rissener Süßwasserpiraten
70	Row fast or row home
71	Rudern mit Herz
72	Altersterne
73	Sarkomis
74	Scan Squad
75	„Schön“ am Rudern
76	sEASicK
77	Sönke
78	Sophies Racer
79	Sophies Sprinter
80	Sovereign Violets
81	St. Georg Dragon Rolls
82	Stöpselparade
84	Team Rückenwind
85	Timmy's Fischstäbchen
86	TrueBoat
87	Vier vorwärts
88	Viermal Alsterwasser
89	Vollgas fürs Leben
90	Alsterchaoten
91	Happy
92	Funny Fighters

## Zeitlicher Rahmen

ab 09:30 Uhr

Vorläufe

ab 11:35 Uhr

Vorläufe der Patient:innen-Boote

ab 11:45 Uhr

Offizielle Begrüßung  
und Einlagerennen

ab 12:30 Uhr

Viertelfinalläufe der Einsteiger

ab 13:25 Uhr

Finalläufe der Patient:innen-Boote

ab 13:40 Uhr

Viertelfinalläufe der Könner

ab 14:35 Uhr

Siegerehrung der Patient:innen

ab 15:00 Uhr

Halbfinalläufe der Einsteiger und Könner

ab 15:45 Uhr

Finalläufe der Einsteiger und Könner

ab 16:15 Uhr

Siegerehrung

Wetterbedingt kann der Zeitplan kurzfristig angepasst werden. Bitte achtet auf die Durchsagen auf der Regatta und auf den ausgehängten Zeitplan.

## 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!**

**Bootseinteilung:** 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 eingeschommen 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. 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	11 A
Start 09:30	20 A
	78 B
1.->2.->K, 3.->4.->E	10 B

Lauf V2	StNr.
Ablegen 09:25	59 A
Start 09:35	26 A
	41 B
1.->2.->K, 3.->4.->E	03 B

Lauf P1	StNr.
Ablegen 11:25	47 A
Start 11:35	87 A
	02 B
1.->2.->FA, 3.->4.->FB	28 B

Lauf V3	StNr.
Ablegen 09:30	58 A
Start 09:40	84 A
	15 B
1.->2.->K, 3.->4.->E	71 B

Lauf V4	StNr.
Ablegen 09:35	13 A
Start 09:45	73 A
	88 B
1.->2.->K, 3.->4.->E	50 B

Lauf P2	StNr.
Ablegen 11:30	96 A
Start 11:40	48 A
	62 B
1.->2.->FA, 3.->4.->FB	49 B

Lauf V5	StNr.
Ablegen 09:40	35 A
Start 09:50	86 A
	16 B
1.->2.->K, 3.->4.->E	56 B

Lauf V6	StNr.
Ablegen 09:45	79 A
Start 09:55	32 A
	80 B
1.->2.->K, 3.->4.->E	34 B

Begrüßung 11:45 Uhr

Lauf V7	StNr.
Ablegen 09:50	42 A
Start 10:00	08 A
	37 B
1.->2.->K, 3.->4.->E	60 B

Lauf V8	StNr.
Ablegen 09:55	12 A
Start 10:05	76 A
	69 B
1.->2.->K, 3.->4.->E	63 B

Lauf V9	StNr.
Ablegen 10:00	91 A
Start 10:10	54 A
	01 B
1.->2.->K, 3.->4.->E	70 B

Lauf V10	StNr.
Ablegen 10:05	46 A
Start 10:15	24 A
	43 B
1.->2.->K, 3.->E	04 B

Lauf V11	StNr.
Ablegen 10:10	40 A
Start 10:20	19 A
	52 B
1.->2.->K, 3.->4.->E	18 B

Lauf V12	StNr.
Ablegen 10:15	89 A
Start 10:25	31 A
	61 B
1.->2.->K, 3.->4.->E	77 B

Lauf V13	StNr.
Ablegen 10:20	72 A
Start 10:30	66 A
	30 B
1.->2.->K, 3.->4.->E	55 B

Lauf V14	StNr.
Ablegen 10:25	39 A
Start 10:35	90 A
	09 B
1.->2.->K, 3.->4.->E	75 B

Lauf V15	StNr.
Ablegen 10:30	74 A
Start 10:40	53 A
	27 B
1.->2.->K, 3.->4.->E	23 B

Lauf V16	StNr.
Ablegen 10:35	29 A
Start 10:45	82 A
	65 B
1.->2.->K, 3.->4.->E	07 B

Lauf V17	StNr.
Ablegen 10:40	14 A
Start 10:50	57 A
	05 B
1.->2.->K, 3.->4.->E	81 B

Lauf V18	StNr.
Ablegen 10:45	06 A
Start 10:55	92 A
	68 B
1.->2.->K, 3.->4.->E	51 B

Lauf V19	StNr.
Ablegen 10:50	38 A
Start 11:00	45 A
	33 B
1.->2.->K, 3.->E	

Lauf V20	StNr.
Ablegen 10:55	85 A
Start 11:05	17 A
	64 B
1.->2.->K, 3.->E	

Lauf V21	StNr.
Ablegen 11:00	44 A
Start 11:10	25 A
	67 B
1.->2.->K, 3.->E	

## VIERTELFINALS EINSTEIGER (E)

Lauf E1	StNr.
Ablegen 12:20	3. Lauf V1 A
Start 12:30	4. Lauf V2 A
	3. Lauf V3 B
1.-> HF	4. Lauf V4 B

Lauf E2	StNr.
Ablegen 12:25	3. Lauf V2 A
Start 12:35	4. Lauf V1 A
	3. Lauf V4 B
1.-> HF	4. Lauf V3 B

Lauf E3	StNr.
Ablegen 12:30	3. Lauf V5 A
Start 12:40	4. Lauf V7 A
	3. Lauf V6 B
1.-> HF	4. Lauf V8 B

Lauf E4	StNr.
Ablegen 12:35	3. Lauf V7 A
Start 12:45	4. Lauf V5 A
	3. Lauf V8 B
1.-> HF	4. Lauf V6 B

Lauf E5	StNr.
Ablegen 12:40	3. Lauf V9 A
Start 12:50	4. Lauf V11 A
	3. Lauf V10 B
1.-> HF	4. Lauf V12 B

Lauf E6	StNr.
Ablegen 12:45	3. Lauf V11 A
Start 12:55	4. Lauf V9 A
	3. Lauf V12 B
1.-> HF	4. Lauf V10 B

Lauf E7	StNr.
Ablegen 12:50	3. Lauf V13 A
Start 13:00	4. Lauf V15 A
	3. Lauf V14 B
1.-> HF	4. Lauf V16 B

Lauf E8	StNr.
Ablegen 12:55	3. Lauf V15 A
Start 13:05	4. Lauf V13 A
	3. Lauf V16 B
1.-> HF	4. Lauf V14 B

Lauf E9	StNr.
Ablegen 13:00	3. Lauf V17 A
Start 13:10	4. Lauf V18 A
	3. Lauf V19 B
1.-> HF	3. Lauf V20 B

Lauf E10	StNr.
Ablegen 13:05	4. Lauf V17 A
Start 13:15	3. Lauf V18 A
	3. Lauf V21 B
1.-> HF	

## VIERTELFINALS KÖNNER (K)

Lauf K1	StNr.
Ablegen 13:30	1. Lauf V1 A
Start 13:40	2. Lauf V2 A
	1. Lauf V3 B
1.-> HF	2. Lauf V4 B

Lauf K2	StNr.
Ablegen 13:35	1. Lauf V2 A
Start 13:45	2. Lauf V1 A
	1. Lauf V4 B
1.-> HF	2. Lauf V3 B

Lauf K3	StNr.
Ablegen 13:40	1. Lauf V5 A
Start 13:50	2. Lauf V7 A
	1. Lauf V6 B
1.-> HF	2. Lauf V8 B

Lauf K4	StNr.
Ablegen 13:45	1. Lauf V7 A
Start 13:55	2. Lauf V5 A
	1. Lauf V8 B
1.-> HF	2. Lauf V6 B

Lauf K5	StNr.
Ablegen 13:50	1. Lauf V9 A
Start 14:00	2. Lauf V11 A
	1. Lauf V10 B
1.-> HF	2. Lauf V12 B

Lauf K6	StNr.
Ablegen 13:55	1. Lauf V11 A
Start 14:05	2. Lauf V9 A
	1. Lauf V12 B
1.-> HF	2. Lauf V10 B

Lauf K7	StNr.
Ablegen 14:00	1. Lauf V13 A
Start 14:10	2. Lauf V15 A
	1. Lauf V14 B
1.-> HF	2. Lauf V16 B

Lauf K8	StNr.
Ablegen 14:05	1. Lauf V15 A
Start 14:15	2. Lauf V13 A
	1. Lauf V16 B
1.-> HF	2. Lauf V14 B

Lauf K9	StNr.
Ablegen 14:10	1. Lauf V17 A
Start 14:20	2. Lauf V19 A
	1. Lauf V20 B
1.-> HF	2. Lauf V18 B

Lauf K10	StNr.
Ablegen 14:15	1. Lauf V19 A
Start 14:25	2. Lauf V17 A
	1. Lauf V21 B
1.-> HF	

Lauf K11	StNr.
Ablegen 14:20	2. Lauf V21 A
Start 14:30	1. Lauf V18 A
	2. Lauf V20 B
1.-> HF	

## HALBFINALS EINSTEIGER (E)

Lauf E11	StNr.
Ablegen 14:50	1. Lauf E1 A
Start 15:00	1. Lauf E2 A
	1. Lauf E3 B
1.-> F	1. Lauf E4 B

Lauf E12	StNr.
Ablegen 14:55	1. Lauf E5 A
Start 15:05	1. Lauf E6 A
	1. Lauf E7 B
1.-> F	

Lauf E13	StNr.
Ablegen 15:00	1. Lauf E8 A
Start 15:10	1. Lauf E9 A
	1. Lauf E10 B
1.-> F	

## HALBFINALS KÖNNER (K)

Lauf K12	StNr.
Ablegen 15:05	1. Lauf K1 A
Start 15:15	1. Lauf K2 A
	1. Lauf K3 B
1.-> F	1. Lauf K4 B

Lauf K13	StNr.
Ablegen 15:10	1. Lauf K5 A
Start 15:20	1. Lauf K6 A
	1. Lauf K7 B
1.-> F	1. Lauf K8 B

Lauf K14	StNr.
Ablegen 15:15	1. Lauf K9 A
Start 15:25	1. Lauf K10 A
	1. Lauf K11 B
1.-> F	

## FINALS (F)

Einlangerennen	StNr.
Ablegen 12:10	
Start 12:20	

Lauf P3 - Finale B Patienten	StNr.
Ablegen 13:15	4. Lauf P2 A
Start 13:25	3. Lauf P1 A
	3. Lauf P2 B
	4. Lauf P1 B

Lauf P4 - Finale A Patienten	StNr.
Ablegen 13:20	2. Lauf P2 A
Start 13:30	1. Lauf P1 A
	1. Lauf P2 B
	2. Lauf P1 B

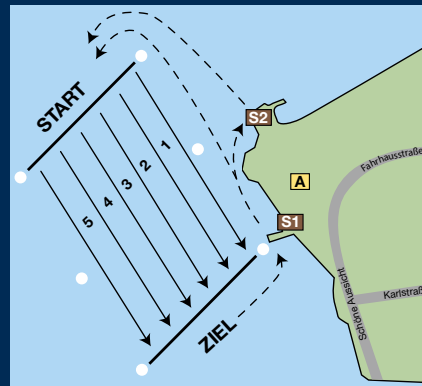
Siegererhebung der Patientinnen 14:35 Uhr

Lauf E14 - Finale Einsteiger	StNr.
Ablegen 15:35	1. Lauf E13 A
Start 15:45	1. Lauf E11 A
	1. Lauf E12 B
	LL 2. HF B

Lauf K15 - Finale Könnner	StNr.
Ablegen 15:45	1. Lauf K14 A
Start 15:55	1. Lauf K12 A
	1. Lauf K13 B
	LL 2. HF B

Siegererhebung ab 16:15 Uhr

# Lageplan



## Legende:

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

## Partner & Sponsoren



**ASKLEPIOS**

TUMORZENTRUM  
HAMBURG

AstraZeneca 

 **DECATHLON**

 **medac**

**PORSCHE**

Porsche Zentren  
in Hamburg



**Hapag-Lloyd  
Stiftung**

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)

Martinstraße 52, Gebäude Ost 43, 20246 Hamburg

**Projektkoordination:** Avin Hell

Ruder-Gesellschaft HANSA e.V.

Schöne Aussicht 39, 22085 Hamburg