

Wichtige Teilnehmerinformationen für die Benefizregatta „Rudern gegen Krebs“ am 26.7.2026 in München auf der Olympia-Regattastrecke

Daten

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

Anreise

Die Olympia-Regattastrecke liegt unweit der Autobahnausfahrt Oberschleißheim an der Dachauer Straße (B471) in Richtung Dachau. Die Anschrift lautet Dachauer Str. 35, 85764 Oberschleißheim. Bitte programmiert euer Navi nicht auf Olympia-Regattastrecke oder Ruderregatta, ihr könntet sonst im Süden der Anlage vor verschlossenen Toren stehen.

Neben dem Gelände hinter der Tribüne gibt es einen großen Parkplatz, unsere Volunteers an der Abfahrt von der B471 zeigen euch, wo ihr parken könnt. Der Parkplatz ist gebührenpflichtig und wird von einem externen Pächter mit einem digitalen Kennzeichenerfassungssystem betrieben. **Bitte nicht vergessen, die Parkgebühr am Parkautomaten vor Ort oder online zu bezahlen!** Alternativ könnt ihr mit dem Fahrrad (Ihr müsst das Fahrrad außerhalb des Geländes abstellen!) oder dem Bus (X201) vom S-Bahnhof Dachau Bahnhof oder dem U-Bahnhof Garching-Hochbrück anfahren.

Anmeldung

Die Anmeldung der Teams erfolgt im Service Centre der Regatta ab 09:00 Uhr und befindet sich im Verwaltungsgebäude der Regattaanlage (das flache Gebäude mit dem hohen Schornstein; im Lageplan mit einem **I** markiert). Bis 60 Minuten vor eurem ersten Start müsst ihr euch angemeldet haben! (Beispiel: Ihr startet um 10:35 Uhr in Lauf M6 in das Renngeschehen, es reicht also, wenn ihr um 09:35 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 hier downloaden: <https://rudern-gegen-krebs.de/wp-content/uploads/2025/09/Einverstaendniserklaerung-unter-18.pdf>

Und das bekommt ihr bei der Anmeldung:

- die **Startnummer**
Gegen ein Pfand von 10 € (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.

Euro Masters Regatta

Auf der Regattaanlage findet parallel die große Euro Masters Regatta 2026 statt. Daher befinden sich über 1.100 Ruder:innen aus 29 Nationen bereits seit Mittwoch, den 23.7.2026 auf der Anlage. Die Rennen der Benefizregatta werden am Sonntag zeitversetzt mit den Rennen der Euro Masters Regatta ausgefahren. Bitte beachtet daher unbedingt die Fahrordnung für eure Boote. Die Boote der Euro Masters Regatta legen an den drei westlichen Hauptstegen der Anlage am Nordende des Wasserbeckens ab und rudern über 1.000 Meter ins Ziel am Zielturm.

Solltet ihr euch im Vorfeld eurer Benefizregatta für die Euro Masters Regatta interessieren, seid ihr herzlich eingeladen, auch schon an den Vortagen vorbeizuschauen. Am Sonntag selbst gibt es die sogenannten Trophy-Rennen für die Einer, die Mixed-Doppelzweier und die Mixed-Doppelvierer sowie die Rennen der Mixed-Achter, so dass ihr einen tollen Einblick in die Vielfalt des Rudersports gewinnen könnt. Der Eintritt ist an allen Tagen frei. Die Trainings, die an den Regattatagen geplant sind, finden natürlich statt.

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 Helfer:innen 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

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 X markiert) ausgehängt.

Vorläufe: Die Teams treten in bis zu vier Booten in insgesamt 15 Vorläufen gegeneinander an. Die Vorläufe wurden ausgelost und sind im Zeitplan ausgewiesen.

Hoffnungsläufe M/X1: Die Erstplatzierten der Hoffnungsläufe kommen in das Halbfinale.

Hoffnungsläufe Mixed: Die Erst- und Zweitplatzierten der Hoffnungsläufe kommen in das Halbfinale.

Hoffnungsläufe F/X3: Die Erstplatzierten der Hoffnungsläufe kommen in das Halbfinale.

Halbfinale: Die Erstplatzierten der Halbfinals kommen in das Finale der jeweiligen Leistungsklasse. (Zusätzlich wird in der Mixed-Klasse aus den Zweitplatzierten ein Lucky Loser für das Finale ausgelost)

Ablauf

Bootseinteilung: Findet euch als Team spätestens 15 Minuten vor der angegebenen Ablegezeit am richtigen Bootssteg (A oder B) 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 Bahnen am Rand zum Start. Bitte fährt dabei dicht unter Land, um 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. 7 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.

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 Erst-, Zweit- und Drittplatzierten der Finalrennen begeben sich bitte 10 Minuten vor der Siegerehrung, die ab 16:45 Uhr angesetzt ist, zum Siegerehrungsbereich.

Gastronomie

Allen Gästen wird ganztägig ein Speisen- und Getränkeangebot (siehe Lageplan) angeboten.

Fotoaufnahmen

Auf der Veranstaltung werden Fotos angefertigt, die für die **Öffentlichkeitsarbeit** der Stiftung Leben mit Krebs genutzt werden. Wenn ihr nicht auf den Fotos 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 23. 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: <https://forms.office.com/e/hnmhNZdSsa>

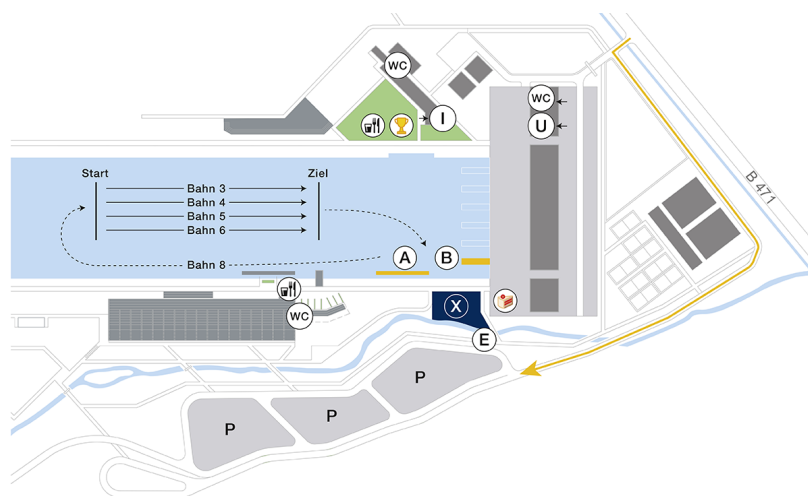
Spenden

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 München 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

- | | |
|------------------------------|-----------------|
| E Eingang zum Gelände | A Steg A |
| I Anmeldung | B Steg B |
| X Zeitplan | Kuchenverkauf |
| Siegerehrung | P Parken |
| U Umkleiden / Duschen | Zufahrt mit PKW |

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

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