

Wichtige Teilnehmerinformationen für die Benefizregatta „Rudern gegen Krebs“ am 12.9.2026 in Heidelberg auf der Neckarwiese in Neuenheim

Daten

Last-Minute-Änderungen (z. B. wegen Erkrankung) teilt bitte direkt am Veranstaltungstag der Regattaleitung mit. Das Regattabüro ist ab 08:00 Uhr am Regattatag geöffnet und befindet sich direkt an der Ziellinie.

Eine Änderung des Rennens (=Wettbewerbsklasse F, M, X) ist nicht mehr möglich, wenn die Vorläufe des neuen Rennens bereits begonnen haben.

Anreise

Die Veranstaltung findet auf der Neckarwiese – Höhe DLRG-Haus – statt. Die Anschrift lautet: Uferstraße 17 in Heidelberg

Achtung: Wir empfehlen grundsätzlich die **Anreise mit den öffentlichen Verkehrsmitteln oder auch per Fahrrad**. Parkplätze stehen am Veranstaltungsgelände keine zur Verfügung. Bitte nutzt die öffentlichen Parkplätze rund um das Veranstaltungsgelände. Auf die Einhaltung der Straßenverkehrsordnung im Umkreis der Veranstaltung wird ausdrücklich hingewiesen.

Anmeldung

Die Anmeldung der Teams ist ab 08:00 Uhr. Bis 60 Minuten vor eurem ersten Start müssen sich alle Besatzungsmitglieder des Bootes angemeldet haben! (Beispiel: Ihr startet um 09:30 Uhr in Lauf X6 in das Rennengeschehen, es reicht also, wenn ihr um 08:30 Uhr an der Anmeldung seid. Zur Anmeldung selbst reicht es, wenn die Teamkapitän:innen 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, 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 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 in begrenzter Zahl 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 ein Sanitätsdienst 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

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 21 Vorläufen gegeneinander an. Die Vorläufe wurden ausgelost und sind im Zeitplan ausgewiesen.

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

Hoffnungsläufe X: Die Erstplatzierten der Hoffnungsläufe kommen in das Halbfinale. (Zusätzlich wird aus den Zweitplatzierten ein Lucky Loser für das Halbfinale ausgelost)

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

Halbfinale: 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 richtigen Bootssteg (1-4) 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 hinter die Theodor-Heuss-Brücke und werden dort von einem Vorstarter in die wartenden Boote eingereiht. Bitte fahrt 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. 6 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 bzw. fünf 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 rechtzeitig vor der Siegerehrung (mind. 5 Minuten), die ab 17:15 Uhr angesetzt ist, zum Siegerehrungsbereich an der Bühne.

Sport Challenge – Team LA vs. Heidelberg

„Beweg Dich gegen Krebs“ und trete in 5 Challenges gegen Athlet:innen von Team LA des Olympiastützpunkts der Metropolregion Rhein-Neckar an! Und so funktioniert:

- Stand der Stiftung Leben mit Krebs bekommt ihr eure Scorecard (Erwachsene: 5 €, Kinder (bis 10 Jahre): 2 €, Die Teilnahmegebühr fließt direkt in das Förderprojekt ein.)
- Tragt eure Namen und eure Handynummer und E-Mail-Adresse ein, unter der wir euch erreichen können, falls ihr nicht bis zum Ende da seid.
- Zeigt die Scorecard an den fünf Stationen der Challenge vor, erledigt die Aufgabe und lasst eure Ergebnisse dort eintragen.
- Am Ende müsst ihr die vollständig ausgefüllte Scorecard wieder am Stand der Stiftung Leben mit Krebs abgeben.
- Die besten Platzierungen (1-3) der Erwachsenen und Kinder werden bei der Siegerehrung mit Medaillen geehrt und bekommen jeweils eine kleine Überraschung.

Seid dabei und zeigt, was in euch steckt! Wir sehen uns bei der Siegerehrung!

Gastronomie

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

Fotografien

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 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>

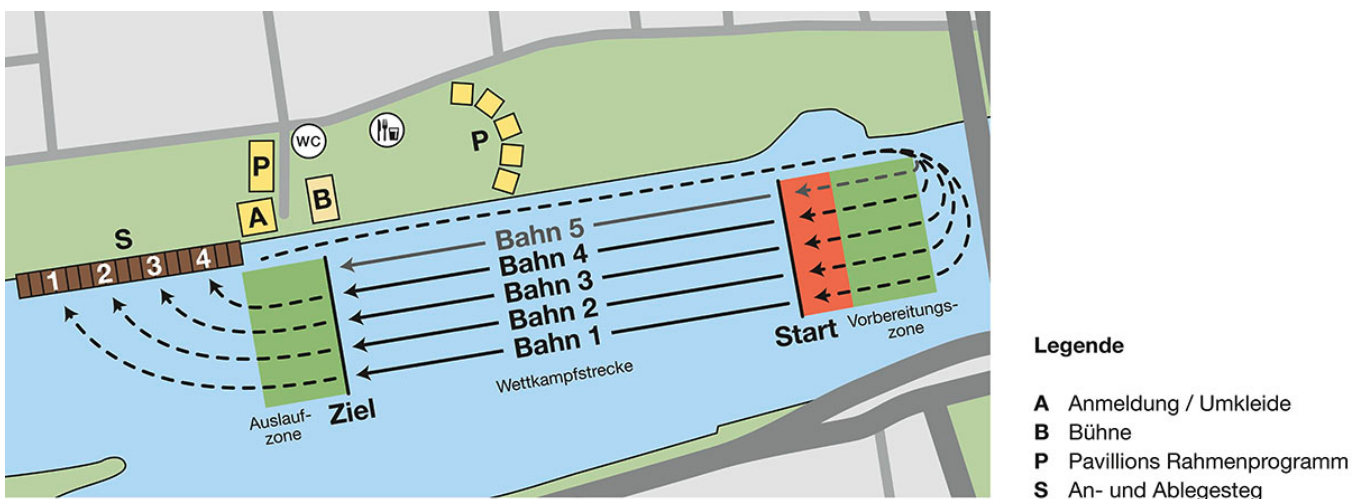
Spenden

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 Heidelberg 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



Unser herzlicher Dank gilt unseren
Partnern, Unterstützern und Sponsoren



abbvie



ProMinent[®]



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