

**Wichtige Teilnehmerinformationen
für die Benefizregatta „Rudern gegen Krebs“
am 13.7.2024 in Kiel an der Kiellinie
zwischen Reventloubrücke und GEOMAR Helmholtz-Zentrum**

Last-Minute-Änderungen und Erkrankungen

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

Sollten in eurem Team Ruder:innen krankheitsbedingt ausfallen, können wir euch ggf. einen Ersatz stellen. Meldet euch hier bitte direkt bei der Anmeldung, nicht erst, wenn ihr bereits am Steg sein sollt.

Anreise

Das Bootshaus des Ersten Kieler Ruder-Clubs liegt direkt an der Kieler Förde. Die Anschrift lautet Düsternbrooker Weg 16, 24105 Kiel.

Achtung: Aufgrund der Parksituation vor Ort empfehlen wir dringend die **Anreise mit den öffentlichen Verkehrsmitteln oder auch per Fahrrad oder zu Fuß**. Auf dem Gelände sind keine Parkmöglichkeiten vorhanden! Es gibt einige wenige Parkplätze in der Nähe am Düsternbrooker Weg sowie an der Reventloubrücke.

Anmeldung

Die Anmeldung der Teams erfolgt im Regattabüro des Verbands Kieler Schüler Rudervereine (VKSR) ab 09:20 Uhr. 60 Minuten vor eurem ersten Start müssen alle Besatzungsmitglieder eines Bootes vor Ort sein und die von allen unterschriebene Einverständniserklärung muss vorliegen! (Beispiel: Ihr startet um 12:00 Uhr in Lauf V10 in das Renngeschehen, es reicht also, wenn ihr um 11:00 an der Anmeldung fertig seid. Es empfiehlt sich, dass alle Teams jeweils gesammelt, vollständig und gleichzeitig erscheinen. Danke!

Wenn ihr bei der Anmeldung im Meldeportal angegeben habt, dass ihr nicht auf die Rudern-gegen-Krebs-T-Shirts verzichtet, bekommt ihr diese bei der Anmeldung vor Ort. Die Teamkapitän:innen bekommen vorab eine **Einverständniserklärung mit den Teilnahmebedingungen** per E-Mail zugeschickt. Wenn ihr diese ausgefüllt und unterschrieben mitbringt, dauert der Aufenthalt bei der Anmeldung lediglich ein paar Minuten. Bitte beachten: Die Erklärung beinhaltet die Bestätigung, dass ihr schwimmen könnt, eure Teilnahme auf eigene Gefahr erfolgt und die Teilnehmer:innen für verursachte Schäden haften.

Wichtig ist eure **Startnummer**, die die Teamkapitän:innen gleichzeitig bei der Anmeldung in Empfang nehmen. Gegen ein Pfand von 10 Euro (bitte bar und möglichst passend bereithalten), bekommt ihr eure Startnummer ausgehändigt. Diese Startnummer behaltet ihr den gesamten Tag über für alle eure Rennen. Nach eurem letzten Rennen gebt ihr die Startnummer bitte wieder ab, bitte nicht vergessen! Dann bekommt ihr auch euer Pfand zurück oder könnt das Pfand gerne auch spenden.

Ausnahme: Ihr seid ein Team mit Sponsoren-Startnummer. Diese Nummern zeichnen sich durch das Logo des Sponsors aus. In diesem Fall dürfen die Sponsoren die Nummer am Ende auch als Team behalten und müssen auch kein Pfand hinterlegen.

Hinweis: Das Tragen einer **einheitlichen eigenen Wettkampfkleidung** in euren jeweiligen Booten ist gestattet.

Praktische Tipps

Wir empfehlen die Anreise in **Sportkleidung** und das Mitbringen von Ersatzkleidung. Vor Ort gibt es zudem Umkleideräume in geringer Zahl. 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.

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.

Ablauf

Das beigefügte Meldeergebnis enthält die Startzeiten der Vorläufe sowie das angewendete **Qualifikationssystem** für die nachfolgenden Halbfinals der Einsteiger (X) und Experten (Y) sowie die Finals (F) und die Verteilung auf die Stege A (EKRC) und B (VKSR). 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 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 ihr euch mit eurem Boot direkt in die Startzone. Fahrt dabei außen um die Regattastrecke (markiert durch Tonnen/Bojen), um andere Teams nicht zu behindern.

Im Zeitplan entspricht die Reihenfolge der Startplätze von oben nach unten den jeweiligen Startbahnen 1 bis 4 bzw. 1 bis 6. 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 Steg zurück. Dort wird das Boot an das nächste Team übergeben.

Siegerehrung

Die Erst-, Zweit- und Drittplatzierten der Finalrennen legen unmittelbar nach den Rennen am Steg an und begeben sich zum Siegerehrungsbereich an der Bühne.

Gastronomie

Allen Gästen wird ganztägig ein Speisen- und Getränkeangebot zu ruderfreundlichen Preisen angeboten.

Fotos

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 unseren Fotografen vor Ort direkt an.

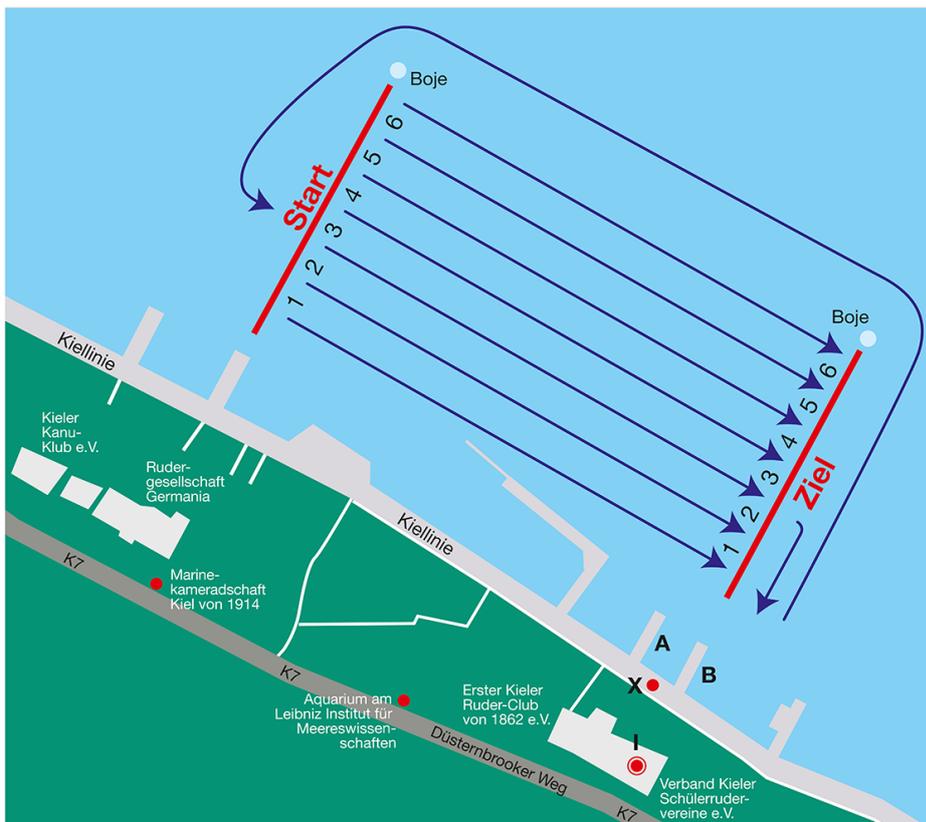
Wir würden uns außerdem freuen, wenn ihr eure eigenen, in den sozialen Medien geteilten Fotos am Veranstaltungstag und von den Trainingseinheiten im Vorfeld mit uns teilt bzw. verlinkt. Ihr findet uns bei Facebook unter @lebenmitkrebs und bei Instagram unter @ruderngegenkrebs. Gerne könnt ihr den Hashtag **#ruderngegenkrebs** verwenden.



Fun Facts

Für die Moderation der Rennen möchten wir die Teamkapitän:innen herzlich bitten, für jedes Team bis zum 8. 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/2auewtggxZ>

Lageplan



Legende

- A** Steg des EKRC
- B** Steg des VKSR
- X** Bühne und Gastronomie
- I** Anmeldung Regattabüro Information

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