

**Herzlich willkommen zur Benefiz-Regatta  
„Rudern gegen Krebs“  
am 17. Juli 2022 in Berlin**



Liebe Teilnehmerinnen,  
liebe Teilnehmer,  
liebe Gäste und Partner,

wir freuen uns, Ihnen heute ein wirklich großartiges Meldeergebnis zur Regatta Rudern gegen Krebs in Berlin vorstellen zu können. Insgesamt 43 Teams werden am 17. Juli in 29 spannenden Rennen gegeneinander antreten und das gesamte Organisationsteam bereitet einen unvergesslichen Tag am Tegeler See vor. Das erste Rennen des Tages wird um 10:30 Uhr starten und um 17 Uhr werden wir mit der abschließenden Siegerehrung einen hoffentlich schönen Sommertag vor herrlicher Kulisse beenden. Die genauen Startzeiten entnehmen Sie bitte dem beigefügten Meldeergebnis. Kleine Leckereien und Getränke stehen in der Bootshausgastronomie und auf dem Bootsplatz ganztägig zu günstigen Preisen zur Verfügung.

In den letzten Tagen sind Sie bereits von den Rudervereinen kontaktiert worden und die ersten Trainingseinheiten der Teams sind an den unterschiedlichen Standorten angelaufen. Wir bedanken uns herzlich bei den vielen ehrenamtlichen Übungsleiterinnen und Übungsleitern aus den Vereinen für den großen Aufwand bei der Organisation und bei der Durchführung der Trainingsstunden. Wir bitten um Verständnis, dass Trainingseinheiten nur in Teams stattfinden können. Eine Einzelbetreuung ist aus organisatorischen Gründen nicht möglich.

Auf den folgenden Seiten erhalten Sie die wichtigsten organisatorischen Hinweise. Bitte geben Sie diese unbedingt an alle Teammitglieder weiter. Mit der Beachtung dieser Hinweise tragen Sie persönlich zum Gelingen der Veranstaltung bei.



**Postanschrift:**  
Stiftung Leben mit Krebs  
Mainzer Straße 48  
55252 Mainz-Kastel  
Tel: 06134 – 7538 138

**Email / Internet:**  
[info@stiftung-leben-mit-krebs.de](mailto:info@stiftung-leben-mit-krebs.de)  
[www.stiftung-leben-mit-krebs.de](http://www.stiftung-leben-mit-krebs.de)  
[www.rudern-gegen-krebs.de](http://www.rudern-gegen-krebs.de)

**Vorstand:**  
Claus Feucht, Prof. Dr. Elke Jäger,  
PD Dr. Andreas Schmidt-Matthiesen,  
Steffen Roser, Klaus Schrott, Jörg Ultsch, PD Dr.  
Joachim Wiskemann (Vorsitzender des  
Vorstandes)

**Bankverbindung:**  
Deutsche Bank Wiesbaden  
IBAN DE92 5107 0021 0014 6001 08  
BIC DEUTDEFF510  
Finanzamt Wiesbaden II  
StNr. 043 250 87748

## Anfahrt und Akkreditierung

Das Bootshaus des Ruder-Club Tegel liegt direkt am Tegeler See in der Gabrielenstraße 83. Bitte beachten Sie, dass das Bootshausgrundstück sich am Ende einer Sackgasse ein Stück abseits der Straße befindet und nicht direkt angefahren werden kann. Nicht zuletzt aufgrund des zeitgleich stattfindenden Hafenfests wird es keine Parkmöglichkeiten in unmittelbarer Nähe geben. Wir empfehlen daher die **Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln**.

Im Vereinsgebäude finden Sie das Regatta-Büro, in dem sich alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer bitte spätestens 45min vor Ihrem ersten Start akkreditieren.

Sie bekommen dort Ihr Veranstaltungsshirt und ein Programm und bestätigen mit Ihrer Unterschrift Ihr **Einverständnis mit den Sicherheitsbestimmungen**, dass Sie schwimmen können, die Teilnahme auf eigene Gefahr erfolgt und sie als Verursacher für Schäden haften. Eigene **einheitliche Wettkampfkleidung** ist natürlich auch erlaubt. Bitte helfen Sie uns und kommen Sie nach Möglichkeit gesammelt als Team zur Akkreditierung. Sie erhalten dort gegen ein Pfand in Höhe von € 10,- auch Ihre Startnummer, die Sie bitte den ganzen Tag über behalten und in jedem Rennen als Bugnummer an Ihrem Boot anbringen, damit unser unbestechliches Zielgericht die Platzierungen in den Läufen zweifelsfrei feststellen kann. Die Rückgabe der Startnummer erfolgt bitte direkt nach dem letzten Rennen im Regattabüro.

Damit diese Teamlisten vollständig sind ist es zwingend notwendig, dass Sie die teilweise noch fehlenden Namen in Ihren Meldungen bis zum 10.Juli, 22 Uhr über das Meldeportal ruderngegenkrebsonline.de ergänzen, bzw. noch erfolgte **Veränderungen in den Mannschaften** nachtragen. Last-minute Änderungen, z.B. wegen Erkrankungen, teilen Sie bitte am Veranstaltungstag dem Regattabüro vor Ort mit.

Auf der Veranstaltung werden Fotos angefertigt, die für die **Öffentlichkeitsarbeit** der Stiftung Leben mit Krebs genutzt werden. Diese Bilder werden wir allen Teilnehmenden zum Download anbieten. Sofern Sie nicht auf diesen Fotos abgebildet werden möchten, sprechen Sie bitte unseren Fotografen vor Ort an.

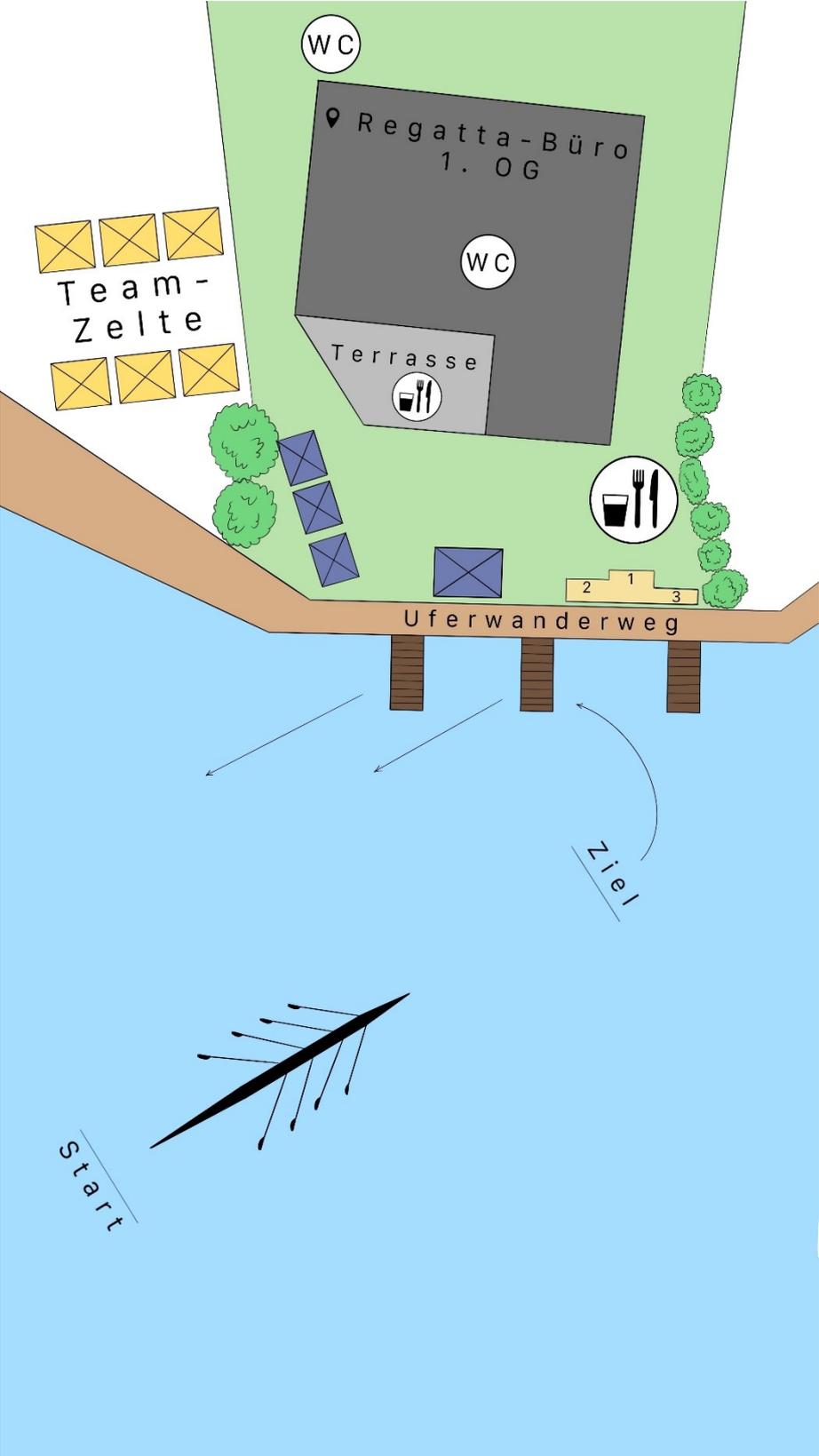


Unser Fotograf erwartet Sie direkt nach der Akkreditierung vor der großen Siegerehrungswand, um ein erstes Teamfoto in Ihren neuen Veranstaltungsshirt zu machen. Auch dieses werden Sie sich als bleibende Erinnerung nach der Regatta herunterladen können. Wie würden uns außerdem freuen, wenn sie Ihre eigenen, in den sozialen Medien geteilten Fotos am Veranstaltungstag und von den Trainingseinheiten im Vorfeld mit uns verknüpfen. Sie finden uns bei Facebook @lebenmitkrebs und bei Instagram @ruderngegenkrebs.

Für die Moderation der Rennen möchten wir Sie herzlich bitten, für jedes Team bis zum 5.Juli einen kurzen Fragebogen auszufüllen, der ein paar interessante Fakten zu Ihrer Teilnahme abfragt. Die Teilnahme daran ist freiwillig und darf gerne mit einem kleinen Augenzwinkern beantwortet werden. → <https://bit.ly/3QXpTix>

# Lageplan

Ruder-Club Tegel, Gabrielenstraße 83



## Ablauf

Das beigefügte Meldeergebnis enthält die Startzeiten der ersten Qualifikationsläufe, Vorläufe genannt sowie das jeweils vorgesehene **Qualifikationssystem** für die nachfolgenden Hoffnungsläufe (HL), Halbfinals (HF) und Finals (F). Die Ergebnisse und die zugehörigen Setzungen für die kommenden Läufe werden rechtzeitig auf einem großen Plakat an der Bootshalle ausgehängt.

Umkleidemöglichkeit stehen im Bootshaus zur Verfügung. Wir empfehlen die Anreise in **Sportkleidung** und das Mitbringen von Ersatzkleidung; 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 ebenfalls in begrenzter Zahl im Bootshaus und auf dem Veranstaltungsgelände. Bei medizinischen Problemen steht ein Sanitätsdienst zur Verfügung. Sprechen Sie dazu bitte einfach die Helfer an.

Bitte kommen Sie geschlossen als Mannschaft min. 5min vor der angegebenen Ablegezeit zu den Bootsstegen und zeigen Sie Ihre Startnummer vor. Die Steuerleute und Steghelfer nehmen Sie dort in Empfang und helfen Ihnen beim **Einsteigen** in die Boote und beim Ablegen. Der Ausrichter stellt alle Boote zur Verfügung. 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 melden Sie Schäden an den Booten umgehend beim Umsteigen an die Helfer am Steg. Ersatzboote und ein Bootsbauer für kleinere Reparaturen stehen immer bereit.

Die ersten drei Platzierten der Finalrennen begeben sich bitte nach dem Aussteigen direkt zum Siegerehrungsbereich.

Wir bedanken uns herzlich, dass Sie mit Ihrer Teilnahme die Arbeit der Stiftung Leben mit Krebs und der Charité – Universitätsmedizin Berlin für Betroffene unterstützen und wünschen Ihnen viel Spaß bei der 1. Benefiz-Regatta „Rudern gegen Krebs“ in Berlin-Reinickendorf.

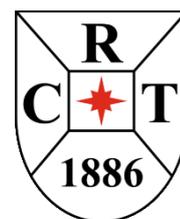
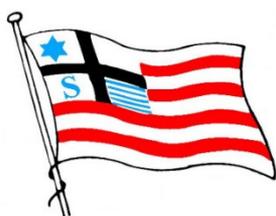
PD. Dr. Joachim Wiskemann  
*Stiftung Leben mit Krebs*

Prof. Dr. Bernd Wohlfarth  
*Charité – Universitätsmedizin Berlin  
Abteilung Sportmedizin*

Dr. Friedemann Berg  
*Ruder-Club Tegel e.V.*

René Wilmes  
*Ruder-Union Arkona Berlin -1879- e.V.*

Wir danken unseren Partnern und Sponsoren:





### **Sport- und Bewegungsberatung bei Krebspatient\*innen**

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.

Seit Oktober 2020 gehört die Abteilung für Sportmedizin der Charité – Universitätsmedizin Berlin zu den zertifizierten OnkoAktiv-Zentren und bietet Krebspatient:innen die Möglichkeit zur sportmedizinischen Untersuchung, Sportberatung und Vermittlung an (OnkoAktiv zertifizierte) Trainingseinrichtungen.

Zum Ausbau des Versorgungsangebots, bei zuletzt deutlich steigender Nachfrage, soll mit den Erlösen der Benefizregatta, insbesondere unter Berücksichtigung einer Verbesserung der Beratungsleistung der onkologischen Patient:innen, die personelle Kapazität im sportwissenschaftlichen Bereich der Abteilung für Sportmedizin erhöht werden.

Wenn Sie den Zweck dieser Benefiz-Regatta auch ohne eine eigene Teilnahme unterstützen möchten, Spenden Sie bitte auf folgendes Konto:

Stiftung Leben mit Krebs

IBAN: IBAN DE92 5107 0021 0014 6001 08

Deutsche Bank AG Wiesbaden

Bitte geben Sie als Verwendungszweck Ihren Namen und Ihre Adresse an, sofern bei Spenden über € 300,- eine Spendenquittung gewünscht wird.

#### **Kontakt:**

Jessica Kühn

Projektleitung Abteilung Sportmedizin – Charité - Universitätsmedizin Berlin

Jens Hundertmark

Projektleitung ‚Stiftung Leben mit Krebs‘