

28.

02.

26

Wo?
Dreifachsporthalle
der Heinrich-Heine-
Universität!

ERGO

DHAM

Anmeldung für
Rudernde und
Sportinteressierte



DHM Ergorudern 2026 – Düsseldorf

Herzlich Willkommen in der Landeshauptstadt!

Schön, dass ihr da seid! Gemeinsam verwandeln wir die Dreifachsporthalle der HHU in das Zentrum des deutschen Hochschulrudersports. Wir freuen uns auf spannende Rennen, erstklassige Stimmung und ein unvergessliches Wettkampf-Wochenende in Düsseldorf.

- **Eintritt:** Kostenlos für Zuschauer:innen
- **Offizielle Ausschreibung:** [Ausschreibung DHM 2026](#)

Kontakte für eure Fragen

Bei Fragen oder Problemen stehen wir euch gerne zur Verfügung:

- Vorab per E-Mail: Guus Wezel – guus.wezel@rcgermania.de
- Während des Wettkampfs: Bitte meldet euch bei Fragen zum Rennen direkt im Wettkampfbüro in der Sporthalle
- Bei weiteren Fragen: Wendet euch an unsere Helfer:innen.
- Für Updates: Folge dem Kanal Hochschulrudern Deutschland auf [WhatsApp](#)



[Website](#)

**Viel Erfolg bei den
Rennen und eine
gute Zeit
in Düsseldorf!**

Das Event- Wochenende

Freitag: Warm-up & Quiz

- Abends: Ankommen am RC Germania (Am Sandacker 43).
- 20:00 Uhr: Pubquiz – Rätselspaß rund um Rudern & Allgemeinwissen.
- Anmeldung: [Anmeldung Pubquiz](#)

Samstag: Race Day & Party

Ort: Dreifachsporthalle der HHU Düsseldorf

- 09:30 / 10:00 Uhr Beginn
- 12:00 – 13:00 Uhr (Mittagspause):
- Rookie Race: 350m Sprint für alle ohne Rudererfahrung.
[Anmeldung Rookie Race](#)
- Coach Clash Battle: Trainer:innen & Betreuer:innen im direkten Duell
[Anmeldung Coach Clash](#)
- Nach der Siegerehrung: Pasta-Bufferet in der Eingangshalle (15 € p.P.).
[Anmeldung Pasta-Dinner](#)
- 19:30 Uhr: After Show Party im „Kürzer“ (Fichtenstraße 21).
[Anmeldung After Show Party](#)

Übernachtung & Clubhaus (RC Germania)

- Einlass: Freitag ab 19:00 Uhr
- Frühstück: Sa. & So. von 08:00 – 09:30 Uhr (nur mit Voranmeldung).
- Sanitär: Duschen & WCs befinden sich im Untergeschoss.
- Nachtruhe: Ab 22:00 Uhr
- [Anmeldung Übernachtung und Frühstück](#)

Veranstaltungsort und Anreise

Wo: Dreifachsporthalle HHU, Stoffeler Broich 51, 40225 Düsseldorf
(Geb. 28.01)

[Lageplan Hochschulsport](#)

Wann: Samstag, 28.02.2026, 10:00 – 17:00 Uhr



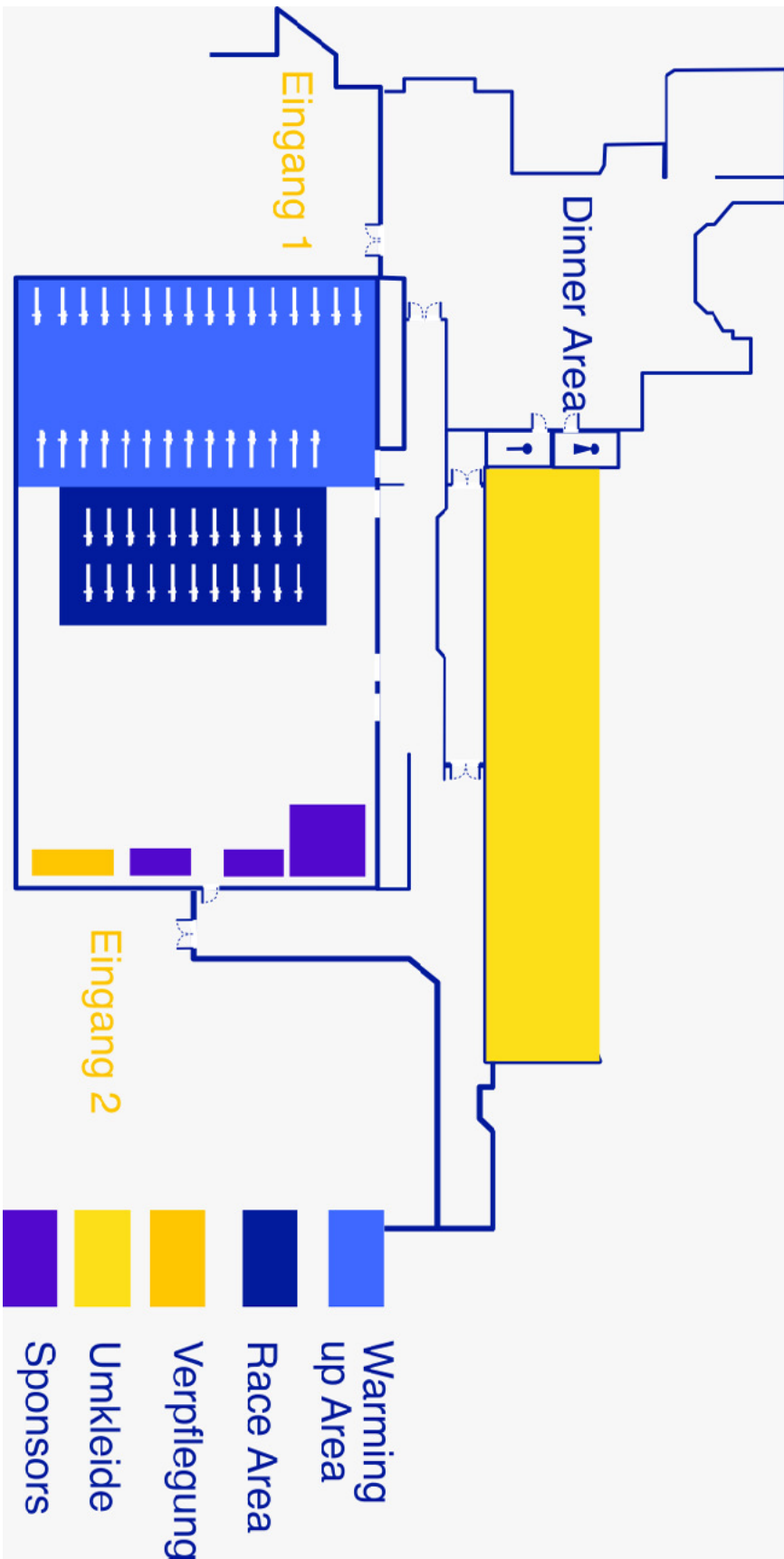
Parken an der Halle:

P&R Parkplatz Südpark oder P10 Parkplatz der HHU
Parken am Campus ist kostenlos.

Anreise mit der Bahn:

vom Hbf Düsseldorf mit der U79 bis zur Endhaltestelle (Uni Ost /
Botanischer Garten)

Veranstaltungsort und Anreise



Zeitplan

am Samstag, den 28.02.2026

Begrüßung: 09:30 Uhr

Waage: ab 08:30 Uhr

Siegerehrung mit Olympia 2024 Medaillengewinnerin Leonie Menzel: 17:00 Uhr

Rennen	Bezeichnung	Startzeit
A	NOVICE Männer Einer	10:00 / 10:10
2	Männer Einer	10:20
4	Lgw. Männer Einer	10:30
B	NOVICE Frauen Einer	10:40 / 10:50
1	Frauen Einer	11:00
3	Lgw. Frauen Einer	11:10
D	CHALLENGE Männer 2er-Team	11:20 / 11:30
E	CHALLENGE Frauen 2er-Team	11:40
Pause	Rookie Race	12:00
Pause	Coach Clash Battle	12:30
C	NOVICE Mixed 4er-Staffel (2/2)	13:30
5	Frauen 4er-Team	14:00
F	CHALLENGE Mixed 4er-Team (2/2)	14:15 / 14:25 / 14:35
6	Männer 4er-Team Männer 4er-Team	14:45 / 14:55
G	NOV./CHALL. Mixed 8er-Team (4/4)	15:05 / 15:15 / 15:25
7	Mixed 8er-Team (4/4)	15:45 / 15:55 / 16:05

Rookie Race: Deine Chance auf dem Ergo!

Du wolltest Rudern schon immer mal ausprobieren, hast aber bisher keine Erfahrung? Dann ist das **Rookie Race** genau dein Ding! Hier stehen nicht die Profis, sondern die Neulinge im Rampenlicht.

In der Mittagspause geben wir dir einen kompakten Einblick in die Welt des Rudersports. Erlebe die einmalige Atmosphäre, den Adrenalinkick am Start und das echte Wettkampf-Feeling als Athlet:in – ganz ohne Vorerfahrung!

Die Fakten:

- **Das Rennen:** 350m Sprint
- **Wann:** Samstag, 28.02.2026, ca. 12:00 Uhr
- **Wo:** Mitten im Geschehen auf der Wettkampffläche

Bist du dabei?



Hier anmelden: [Anmeldung Rookie Race](#)

Coach Clash Battle: Rollentausch am Ergo!

Wer kann nicht nur Anweisungen geben, sondern sie auch selbst umsetzen? Beim Coach Clash Battle gehören die Ergometer ausnahmsweise mal den Trainer:innen und Betreuer:innen!

In der Mittagspause bieten wir euch die perfekte Bühne, um zu zeigen, was in euch steckt. Es erwartet euch:

Die Fakten:

- **Das Rennen:** 350m Sprint
- **Wann:** Samstag, 28.02.2026, ca. 12:30 Uhr
- **Wo:** Mitten im Geschehen auf der Wettkampffläche

Bist du bereit für das Duell?

Melde dich jetzt an und zeig der Halle, wer die schnellsten 350 Meter zieht!



Hier anmelden: [Anmeldung Coach Clash Battle](#)

Pasta-Party zum Abschluss!

Nach der Siegerehrung lassen wir den Tag gemeinsam ausklingen. In der Eingangshalle der Sporthalle erwartet euch ein abwechslungsreiches Pasta-Buffer mit frischem Fladenbrot und leckeren Dips – die perfekte Stärkung, um Kraft für die anschließende Party zu tanken!

Die Auswahl:

- Penne Arrabiata mit Parmesan, Rucola und Oliven
- Fusilli mit Erdnuss-Sesam-Sauce und Rucola
- Fusilli Bolognese „Sport Edition“

Preis: 15 € pro Person

Wichtig: Vorab-Anmeldung erforderlich!

Damit wir planen können, wählt euer Wunschgericht bitte unbedingt vorab online aus. Eine Nachmeldung am Regatta Tag ist leider nicht möglich.



Hier anmelden: [Anmeldung Pasta-Party Abschluss](#)

- **Anmeldefrist:** bis zum 14.02.
- **Änderungen:** bis zum 19.02. über den Link möglich.

Hinweis: Ihr habt Unverträglichkeiten oder spezielle Wünsche? Gar kein Problem! Schreibt uns einfach eine kurze Nachricht über das Formular im Link – wir finden für jeden eine passende Lösung.

Warm-up: Pubquiz im Ruderclub

Für alle, die bereits am Freitag anreisen, haben wir ein besonderes Highlight vorbereitet: Wir laden alle Hochschul-Teams und Trainer:innen herzlich zum Pubquiz im RC Germania ein!

Nutzt die Chance, entspannt in das Wettkampf-Wochenende zu starten, neue Kontakte zu knüpfen und in geselliger Runde euer Wissen unter Beweis zu stellen. Die Fragen sind ein bunter Mix aus Allgemeinwissen, spannenden Fakten rund um die DHM Ergorudern und Insights zum RC Germania Düsseldorf.

Die Eckdaten:

- **Wann:** Freitag, 27.02.2026
- **Wo:** RC Germania, Am Sandacker 43, 40221 Düsseldorf
- **Einlass:** ab 19:00 Uhr | Quiz-Start: 20:00 Uhr
- **Ende:** gegen 22:00 Uhr

Ihr könnt euch direkt als Gruppe anmelden (z.B. als Uni-Team oder bunt gemischt).



Hier anmelden: [Anmeldung Pubquiz](#)

Kommt vorbei – wir freuen uns auf einen rätselhaften Abend mit euch!

After Show Party – Von der Sporthalle direkt an die Theke!

Nach dem Sport ist vor der Party! Wenn die Ergometer stillstehen, drehen wir erst richtig auf. Komm vorbei und feier mit uns den perfekten Abschluss eines intensiven Wettkampftages.

Egal ob Sportler:in, Trainer:in, Fan oder einfach Feierlustige – im „Kürzer“ kommt garantiert jede*r auf seine Kosten. Freu dich auf eiskaltes, lokales Düsseldorf Bier, gute Beats und eine Stimmung, die ansteckt. Und wer danach noch nicht genug hat: Die Altstadt ist bereit für die Verlängerung!

Die Details:

- **Wann:** Samstag, 28.02.2026
- **Wo:** Kürzer, Fichtenstraße 21, 40233 Düsseldorf
- **Einlass:** ab 19:30 Uhr
- **Eintritt:** Kostenlos!



Hier anmelden: [Anmeldung Party](#)

Prost – auf gute Laune, erstklassige Beats und noch bessere Gesellschaft!

Düsseldorf entdecken: Tipps für euren Aufenthalt

Wenn ihr neben dem Wettkampf noch Zeit habt, die Landeshauptstadt zu erkunden, sind hier unsere absoluten Favoriten für euch:

Kneipen & Bars (Düsseldorfer Lebensgefühl)

- Brauerei Kürzer & Uerige: Die Klassiker in der Altstadt. Hier wird das

Altbier noch traditionell serviert – direkt vom Fass in das Glas.

- Killepitsch-Fenster: Ein Muss! Probiert den berühmten Düsseldorfer

Kräuterlikör direkt am kleinen Ausschankfenster (Et Kabüffke).

- Kasematten: Direkt am Rhein gelegen – perfekt, um bei einem Getränk die Schiffe zu beobachten.
- Fett Weinbar: Für alle, die es etwas moderner mögen und eine exzellente Drink-Auswahl in gemütlicher Atmosphäre suchen.

Sehenswertes

- Die Altstadt: Bekannt als „die längste Theke der Welt“. Ein Labyrinth aus Gassen, Geschichte und Geselligkeit.
- Rheinufer & Burgplatz: Der Treffpunkt der Stadt. Ideal für einen Spaziergang von der Altstadt Richtung Hafen.
- Little Tokyo: Rund um die Immermannstraße findet ihr die drittgrößte japanische Community Europas – perfekt für authentisches Ramen oder Sushi.
- Medienhafen & Gehry-Bauten: Architektur-Fans aufgepasst! Die schiefen Bauten von Frank Gehry sind das Wahrzeichen des modernen Düsseldorfs.
- Königsallee (Kö) & Kö-Bogen: Schaufensterbummel der Extraklasse und moderne Architektur von Daniel Libeskind.
- Rheinturm: Für den besten Überblick über die Stadt und den Rhein aus 168 Metern Höhe.
- Ein kleiner Insider-Tipp: Wenn ihr vom Medienhafen am Rheinufer entlang zurück zur Altstadt lauft, habt ihr die schönste Skyline-Aussicht der Stadt!

Danke für die Unterstützung!

