

**1. offene  
Landeseinzelstrecken-  
Meisterschaft  
Niedersachsen  
2025**

**Ausschreibung**

**21. September 2025  
Bad 3 Bremerhaven**

Liebe Rettungssportler und Rettungssportlerinnen,

wir freuen uns, euch jetzt die Ausschreibung zu den offenen Landeseinzelstrecken Meisterschaften Niedersachsen im Jahr 2025 zu übermitteln.

Die Ausschreibung steht euch auf unsere Homepage [niedersachsen.dlrg.de](https://niedersachsen.dlrg.de) im Bereich Rettungssport zur Verfügung.

Alle weiteren Informationen werdet ihr ebenfalls in diesem Bereich finden.

Bei Fragen stehen wir euch gerne per Mail unter [lem@niedersachsen.dlrg.de](mailto:lem@niedersachsen.dlrg.de) zur Verfügung

# 1. Inhaltsverzeichnis

1. Inhaltsverzeichnis .....	3
2. Veranstalter und Ausrichter .....	4
3. Veranstaltungsort und Zeitpunkt.....	4
4. Zeitplan.....	5
5. Altersklassen .....	5
6. Regelwerk.....	5
7. Disziplinen in den Altersklassen .....	6
8. Teilnahmeberechtigung .....	6
9. Staffelmensetzungen.....	7
10. Meldungen .....	7
10.1. Änderungen der Meldungen/ Nachmeldungen.....	7
10.2. Meldeergebnisse:.....	7
11. Startgebühr .....	8
11.1. Zahlungen.....	8
12. Nachträglich erhöhtes Meldegeld.....	8
13. Kampfgericht.....	8
14. Wertungen.....	9
14.1. Regelverstöße .....	9
15. Bekanntgabe der Ergebnisse.....	9
16. Siegerehrung:.....	9
17. Sicherheitsmaßnahmen/Wettkampfbekleidung .....	9
18. Wettkampfmateriale .....	10
19. Haftung .....	10
20. Anlagen.....	12
20.1. Anlage 1: Pflichtzeiten .....	12

## 2. Veranstalter und Ausrichter

**Veranstalter:** DLRG Landesverband Niedersachsen e.V.  
Im Niedernfeld 4a  
31542 Bad Nenndorf

**Ausrichter:** DLRG Landesverband Niedersachsen e.V.  
Im Niedernfeld 4a  
31542 Bad Nenndorf

**Organisation:** Leitung Rettungssport des LV Niedersachsen

## 3. Veranstaltungsort und Zeitpunkt

Die offenen Landeseinzelstrecken Meisterschaften Niedersachsen werden am

**21. September 2025**

im

**Bad 3**

**Am Stadion 10**

**27580 Bremerhaven**

## 4. Zeitplan

Abhängig von dem Meldeaufkommen sind Änderungen möglich

Einlass:	07:00 Uhr
Kampfrichterbesprechung	07:15 Uhr
Mannschaftsführerbesprechung	07:45 Uhr
Start	08:00 Uhr

Der Zeitpunkt der Mittagspause wird in der Mannschaftsführerbesprechung bekannt gegeben.

Die Siegerehrungen finden fortlaufend während des Wettkampfes statt.

## 5. Altersklassen

AK 11–13:	Jahrgang 2012–2014
AK 14–16:	Jahrgang 2009–2011
AK 17–offen:	Jahrgang 2008 und älter

Ausschlaggebend für die Einteilung ist das Geburtsjahr.

In den Staffeln wird ausschließlich in den Altersklassen 11–15 (Jahrgang 2014–2010) und 16–Offen (Jahrgang 2009 und älter) gestartet.

## 6. Regelwerk

Die Landeseinzelstrecken-Meisterschaft werden nach dem Regelwerk-Rettungssport-2024\_Pool-Einzelstrecken-Meisterschaften ausgetragen.

[https://dlrg.net/apps/dokumente?page=assetService&noheader=1&aid=759098&v=o&file=Regelwerk-Rettungssport-2024\\_Pool-Einzelstrecken-Meisterschaften.pdf](https://dlrg.net/apps/dokumente?page=assetService&noheader=1&aid=759098&v=o&file=Regelwerk-Rettungssport-2024_Pool-Einzelstrecken-Meisterschaften.pdf)

Dem Veranstaltungsleiter und dem Chief Referee obliegen die weiteren Entscheidungen über die Durchführung, bspw. den Veranstaltungsablauf, die jeweiligen Wettkampfveranstaltungen und Wettkampfdisziplinen.

Abweichungen vom internationalen Regelwerk sind aufgrund von örtlichen Gegebenheiten bzw. von veränderten Bedingungen möglich und werden in der Mannschaftsführerbesprechung vor Ort bekannt gegeben.

## 7. Disziplinen in den Altersklassen

AK 11–13: 100m Obstacle Swim, 50m Manikin Carry, 50m Manikin Carry with Fins

AK 14–16: 200m Obstacle Swim, 50m Manikin Carry, 100m Rescue Medley, 100m Manikin Tow with Fins, 100m Manikin Carry with Fins, 200m Super Lifesaver

AK 17–Offen: 200m Obstacle Swim, 50m Manikin Carry, 100m Rescue Medley, 100m Manikin Tow with Fins, 100m Manikin Carry with Fins, 200m Super Lifesaver

Staffeln: Line Throw, Mixed Pool Lifesaver Relay

Jeder Sportler darf beliebig viele Disziplinen absolvieren. Es erfolgt keine Gesamtwertung.

Einzelheiten zu den Disziplinen sind dem aktuellen Regelwerk zu entnehmen.

## 8. Teilnahmeberechtigung

Startberechtigt sind Mitglieder der Ortsgruppen der DLRG aus dem Landesverband Niedersachsen e.V. und aus den anderen Landesverbänden.

Eine Qualifikation erfolgt über Pflichtzeiten (Anlage 1). Hier erhalten die Sportler einen Startplatz, wenn sie die Pflichtzeit Q1 nachweisen können. Sollte die maximale Meldeanzahl damit nicht erreicht werden, gilt die Pflichtzeit Q2. Wer die Pflichtzeit Q2 nicht nachweisen kann, erhält unabhängig vom Meldeaufkommen keinen Startplatz.

Die Pflichtzeiten müssen in den Einzeldisziplinen durch ein offizielles Protokoll auf einem Wettkampf seit dem 01.01.2024 nachgewiesen werden. Es können Wettkämpfe auf der 25m- oder 50m-Bahn zum Nachweis verwendet werden.

Das Protokoll muss den Vorgaben des nationalen Regelwerks Rettungssport Teil 2 Einzelstrecken §25 bzw. Mehrkampf §25, Stand 01.01.2024, entsprechen. Bei internationalen Wettkämpfen gilt dies sinngemäß.

Für offizielle Veranstaltungen der Bundesebene (DEM2024 und 2025, DMM2024, DP2024, JRP2025) sowie den Landesmeisterschaften Niedersachsen von 2024 und 2025 genügt ein Auszug der Ergebnisliste, da die übrigen Anlagen des Protokolls dem Veranstalter vorliegen.

Die Protokolle müssen mit der Meldung im PDF-Format auf das Meldeportal hochgeladen werden.

Für die Staffeldisziplinen muss kein Nachweis erbracht werden.

Die maximale Anzahl der Startenden pro Disziplin, Altersklasse und Geschlecht beträgt 32 Personen.

Ein Wettkämpfer ist – gemäß DLRG-Regelwerk für Meisterschaften im Rettungsschwimmen (Schwimmbad-Disziplinen), gültig ab 1. Januar 2024, § 4 (1) – innerhalb eines Wettkampfjahres nur für eine DLRG-Gliederung startberechtigt.

Die Startunterlagen sind bei der Anmeldung zum Wettkampf vorzulegen.

## 9. Staffelzusammensetzungen

In der Disziplin Line Throw starten 2 gleichgeschlechtliche Teilnehmer im entsprechenden Altersbereich.

In der Mixed Pool Lifesaver Relay starten 2 weibliche und 2 männliche Teilnehmer im entsprechenden Altersbereich. Die Auswahl der geschwommenen Strecke ist für die Geschlechter frei wählbar.

## 10. Meldungen

Die Wettkampfanmeldung erfolgt über das Meldeportal der DLRG bis zum 08.09.2025.

<https://competition.dlrg.net/de/competitions>

Der Meldezugang ist ab dem 15.08.2025 geöffnet.

### 10.1. Änderungen der Meldungen/ Nachmeldungen

Änderungswünsche können nach Meldeschluss nicht mehr berücksichtigt werden.

Abmeldungen müssen bis spätestens 19.09.2025 18:00 Uhr an [lem@niedersachsen.dlrg.de](mailto:lem@niedersachsen.dlrg.de) gemeldet werden.

### 10.2. Meldeergebnisse:

Die Meldelisten werden vorab verschickt und Erfassungsfehler können dann bis zum 19.09.2025 18:00 Uhr unter [lem@niedersachsen.dlrg.de](mailto:lem@niedersachsen.dlrg.de) korrigiert werden.

Die Lauflisten werden am 20.09.2025 an die Mannschaftsführer verschickt. Die Listen müssen selbst ausgedruckt werden, es werden keine Lauflisten ausgeteilt.

---

[niedersachsen.dlrg.de/mitmachen/rettungssport](https://niedersachsen.dlrg.de/mitmachen/rettungssport)

## 11. Startgebühr

Pro Einzelstart fällt eine Startgebühr von 6,- Euro an.

Pro Staffelstart fällt eine Startgebühr von 10,- Euro an.

### 11.1. Zahlungen

Die Startgebühren sind nach Rechnungsstellung zu zahlen.

## 12. Nachträglich erhöhtes Meldegeld

Sollten Sportler ohne vorherige Abmeldung (21.09.2025, 07:30 Uhr!) nicht an den Start gehen, wird ein nachträglich erhöhtes Meldegeld von 50,00 € erhoben. Dieses wird nachträglich der Gliederung in Rechnung gestellt.

## 13. Kampfgericht

Alle meldenden Gliederungen müssen pro angefangenen 8 Sportler einen Kampfrichter und einen Helfer/Rödler stellen. Helfer/Rödler müssen Schwimmkleidung mitbringen und für die Mitarbeit im Wasser bereit sein. Die Kampfrichter müssen mindestens eine gültige Kampfrichterlizenz der Stufe F1 haben und eine funktionierende Stoppuhr mitbringen.

Pro nichtgemeldeten Kampfrichtern wird eine Strafgebühr von 50,00 € fällig, die vor dem ersten Start vor Ort entrichtet werden muss. Erfolgt dies nicht, erhält die Gliederung keine Startberechtigung.

Die Kampfrichteranmeldung erfolgt selbstständig im ISC. Der Link ist::

<https://niedersachsen.dlrg.de/lehrgangsangebote-in-niedersachsen/lehrgaenge-rettungssport/wkr-anmeldung-1-lem-niedersachsen-in-274112-s/#seminarDetail>

## 14. Wertungen

Es erfolgt eine Einzelstreckenwertung für den Landesverband Niedersachsen und eine Gesamtwertung für alle Gliederungen.

Für die Landesmeisterschaften Niedersachsen erfolgt die Wertung nur für Teilnehmer aus dem Landesverband Niedersachsen. Darüber hinaus gibt es eine zusätzliche Gesamtwertung mit allen meldenden Teilnehmenden.

Bei den Landeseinzelstrecken-Meisterschaften werden die Disziplinen für die männlichen und weiblichen Teilnehmer identisch geschwommen. Die Läufe werden altersklassenübergreifend nach Geschlechtern getrennt nach Zeiten gesetzt.

### 14.1. Regelverstöße

Bei Fehlern bzw. Regelverstößen wird eine Disqualifikation ausgesprochen.

## 15. Bekanntgabe der Ergebnisse

Zwischen- und Endergebnisse werden vor Ort ausgehängt. Der Ort wird in der Mannschaftsführerbesprechung bekannt gegeben. Einsprüche gegen ausgehängte Ergebnisse sind innerhalb von 30 Minuten nach Aushang schriftlich vorzubringen.

## 16. Siegerehrung:

Die Siegerehrungen werden im laufenden Wettkampf direkt im Schwimmbad durchgeführt. Die drei Erstplatzierten der jeweiligen Wertungen erhalten Medaillen.

## 17. Sicherheitsmaßnahmen/Wettkampfbekleidung

Die Sicherheit aller am Wettkampf beteiligten Personen hat oberste Priorität.

Den Weisungen der Verantwortlichen des DLRG LV Niedersachsen ist Folge zu leisten. Die beim Wettkampf eingesetzte Ausrüstung muss so gestaltet sein, dass keine Verletzungsgefahr für die Teilnehmer besteht.

Bei allen Wettkämpfen müssen, analog zum internationalen Regelwerk, einheitliche Mannschafts-Badekappen getragen werden.

Es gilt das Merkblatt Sport 01-19 (Regeln zur Schwimmbekleidung bei rettungssportlichen Wettkämpfen)

Die teilnehmenden Mannschaften und Personen haben sich zu jeder Zeit fair zu verhalten.

Ein entsprechender Sanitätsdienst mit der Grundversorgung wird vor Ort sein.

## **18. Wettkampfmateral**

Der Landesverband stellt Puppen, Gurtretter und Hindernisse.

Für die Flossen gilt das Merkblatt Sport-03-23 (Abmessungen von Wettkampfflossen)

## **19. Haftung**

Veranstalter und Ausrichter haften nicht für Unfallschäden während der Veranstaltung, die durch und an mitgebrachten sowie bereitgestellten Materialien verursacht werden. Sie haften genauso wenig für Material, das gestohlen wird.

mit sportlichen Grüßen

DLRG Landesverband Niedersachsen e.V.

gez.

Michael Fellensiek  
Leitung Rettungssport

gez.

Marc Giesemann  
stellv. Leiter Rettungssport



## 20. Anlagen

### 20.1. Anlage 1: Pflichtzeiten

#### AK 11–13

AK 12 (JG 2012 bis 2014)	Weiblich		Männlich	
	Q1	Q2	Q1	Q2
100m Obstacle Swim	01:29,00	01:43,00	01:26,00	01:40,00
50m Manikin Carry	00:55,00	01:06,00	00:54,00	01:05,00
50m Manikin Carry with Fins	00:38,00	00:47,00	00:37,00	00:46,00

#### AK 14–16

AK 14 – 16 (JG 2009 und 2011)	Weiblich		Männlich	
	Q1	Q2	Q1	Q2
200m Obstacle Swim	02:55,00	03:30,00	02:39,00	03:14,00
50m Manikin Carry	00:47,50	01:01,00	00:46,00	00:59,50
100m Manikin Tow with Fins	01:22,00	01:35,00	01:13,00	01:26,00
100m Manikin Carry with Fins	01:17,50	01:35,00	01:09,00	01:27,50
100m Rescue Medley	01:44,00	01:56,00	01:33,00	01:45,00
200m Super Lifesaver	03:15,00	03:40,00	03:00,00	03:25,00

#### AK 17–Offen

AK 17 – Offen (JG 2008 und älter)	Weiblich		Männlich	
	Q1	Q2	Q1	Q2
200m Obstacle Swim	02:43,00	03:18,00	02:25,00	03:00,00
50m Manikin Carry	00:42,50	00:58,00	00:36,00	00:51,50
100m Manikin Tow with Fins	01:13,00	01:32,00	01:04,00	01:23,00
100m Manikin Carry with Fins	01:10,00	01:29,00	01:00,00	01:19,00
100m Rescue Medley	01:33,00	01:45,00	01:20,00	01:32,00
200m Super Lifesaver	02:58,00	03:30,00	02:40,00	03:12,00