

# Ruhr Cup 2025



## 21. Ruhr Cup



Liebe Freunde des Rettungssports,

hiermit laden wir Euch herzlich zum 21. Ruhr Cup am 25./26.01.2025 nach Schwerte ein.

Wie gewohnt werden wir einen Einzelwettkampf nach Regelwerk in kameradschaftlicher Atmosphäre durchführen – mit der Ausnahme, dass alle sechs Disziplinen geschwommen werden dürfen.

Neu ist, dass wir den Wettkampf wegen der großen Nachfrage an zwei Tagen durchführen. Wir hoffen, dass wir damit alle Meldungen annehmen können.

Samstag schwimmen die AKs 13/14, 15/16, 17/18, offen und Masters

Sonntag schwimmen die AKs 8, 9/10 und 11/12

Wir planen für Sonntag die Siegerehrung schon gegen 15h, damit alle Kinder zu kindgerechten Zeiten nach Hause kommen.

Mit sportlichen Grüßen,

Anke Fabri

- Datum** **Samstag, 25. Januar 2025: AKs 13/14 bis Masters**  
**Sonntag, 26. Januar 2025: AKs 8-12**
- Ort** Stadtbad, Wittekindstraße 10, 58239 Schwerte  
5 Bahnen á 25m mit einer Wassertiefe von 1,80m - 2,40m
- Zeitplan**
- |                               |  |
|-------------------------------|--|
| Einlass:                      | 9:00 Uhr                                 |
| Start                         | 10:00 Uhr                                |
| Besprechung Kampfrichter      | 9:15 Uhr im Café                         |
| Besprechung Mannschaftsführer | 9:30 Uhr im Foyer                        |
| Siegerehrung                  | Samstag ca. 18:00h<br>Sonntag ca. 15:00h |
- Disziplinen** Geschwommen werden die Einzeldisziplinen der AK 10 bis AK offen, AK 25-49, AK 50-59 und AK 60+ nach deutschem Regelwerk. Die Sportler der Altersklassen 15/16, 17/18, offen und Masters müssen mind. 3, dürfen aber auch alle Disziplinen schwimmen. Die AK 8 schwimmt 25m Hindernis, 25m Rückenlage Beinschlag und 25m Flossen. In der AK 10 werden die Disziplinen der AK 12 geschwommen und mit den rec-Werten der AK 12 bewertet. Sportler der AK 13/14 können außer Konkurrenz in den Disziplinen Superlifesaver, Lifesaver, 100m Retten mit Flossen oder Kombi starten.
- Samstag wird Line Throw als zusätzliche Wertung angeboten, Sonntag bieten wir eine 4\*12,5m Puppenstaffel mit Kinderpuppen an.
- Ruhr Cup** Der Gesamtpokal geht an die Ortsgruppe, die in den Altersklassen 10 bis Offen die meisten Punkte sammelt. Dabei gehen in jeder Disziplin der beste männliche Schwimmer und die beste weibliche Schwimmerin in die Wertung ein. Bleibt eine Altersklasse unbesetzt, wird diese mit 0 Punkten gewertet. In den Altersklassen 15/16, 17/18 und offen gehen alle 6 Disziplinen mit halber Wertungspunktzahl ein.
- Meldung** **Meldeschluss ist der 10.01.2025**, Nachmeldungen sind bis zum 23.01.2024 möglich. Es können am **Samstag maximal 250 Sportler** und am **Sonntag maximal 200 Sportler** zugelassen werden, entscheidend ist der Eingang der Meldung. Die Meldedatei findet ihr auf unserer Homepage: <https://schwerte.dlrg.de/rettungssport/ruhrcup/>
- Meldeadresse: [RuhrCup@schwerte.dlrg.de](mailto:RuhrCup@schwerte.dlrg.de)

**Abmeldung** Erfahrungsgemäß fallen im Januar ein paar Sportler wegen Erkältungskrankheiten aus. Damit wir keine leeren Bahnen haben, meldet sie bitte ab. Ihr bekommt dafür einen Link, über den ihr uns Eure Abmeldungen **am Wettkampftag bei Eurer Abfahrt** schickt. Dann erstellen wir die Lauflisten, während ihr anreist.

**Startgeld**

Je Teilnehmer bei fristgerechter Meldung:	7,50 €
Je Teilnehmer bei Nachmeldung:	10,00 €
Fehlender Kampfrichter	50,00 €

Das Startgeld und evtl. Kampfrichtergebühren werden im Anschluss an den Wettkampf abgebucht. Die Kontodaten für die Abbuchung sind mit der Meldung anzugeben.

**Kampfrichter** Jede Gliederung ist verpflichtet, für beide Tage je einen **Kampfrichter mit Stoppuhr** zu stellen. Der Name des Kampfrichters sowie seine Qualifikation sind mit der Meldung anzugeben. Der Kampfrichter muss während der gesamten Veranstaltung anwesend sein und seine benötigte Ausrüstung (Klemmbrett, Kugelschreiber etc.) selbst mitbringen. Für die Verpflegung der Kampfrichter sorgen wir.

**Material** Bitte bringt Samstag einen aktuellen Gurtretter (DLRG) mit!

## Reihenfolge der Disziplinen

### Samstag: 13/14 bis Masters

AK 15/16, 17/18, offen	100m Kombi
AK 13/14	50m Retten
AK 15/16, 17/18, offen	50m Retten
AK 25-49, 50-59	50m Retten
AK 60+	25m Puppe
AK 15/16, 17/18, offen	100m Lifesaver
AK 25-49	100m Lifesaver
Mittagspause	
AK 15/16, 17/18, offen	200m Superlifesaver
AK 60+	50m kombiniertes Schwimmen
AK 13/14	50m Retten mit Flossen
AK 50-59	50m Retten mit Flossen
AK 15/16, 17/18, offen	100m Retten mit Flossen
AK 25-49	100m Retten mit Flossen
AK 60+	50m Freistil
AK 13/14	100m Hindernis
AK 15/16, 17/18, offen	200m Hindernis
AK 25-49, 50-59	100m Hindernis
Line Throw	
Siegerehrung	

### Sonntag: Altersklassen 8-12

AK 8	25m Rückenlage Beinschlag
AK 10, AK 12	50m Kombiniertes Schwimmen
AK 8	25m Flossen
AK10, AK 12	50m Flossen
Mittagspause	
AK 8	25m Hindernis
AK 10, AK 12	50m Hindernis
4*12,5m Kinderpuppen-Staffel	
Siegerehrung	

## Line-Throw

Samstag werden wir zusätzlich Line-Throw anbieten.

**Anmeldung** Die Anmeldung erfolgt vor Ort.

**Regelwerk** Es gilt das aktuelle internationale Regelwerk der ILS.  
Abweichend gilt: jeder darf nur in einem Team werfen, aber zusätzlich als Opfer in anderen Teams starten. Teams dürfen aus Sportlern aus verschiedenen Ortsgruppen bestehen.

**Wertung** Es gibt nur eine Wertung (keine Altersklassen, kein männlich/weiblich).

## Kinder-Puppenstaffel

Sonntag werden wir am Ende eine Kinder-Puppenstaffel anbieten:

**Anmeldung** Die Anmeldung erfolgt vor Ort.

**Regelwerk** Ihr könnt die Mannschaften mischen, wie ihr möchtet, Teilnehmer aus mehrere AKs und / oder Ortsgruppen sind möglich.  
Wir benutzen die grünen Kinderpuppen von Oceanperf. Falls ihr eine Kinderpuppe habt, bringt sie gerne mit.

**Wertung** Es gibt keine Wertung, das Mitmachen und Ankommen zählt. Jeder Staffel-Teilnehmer bekommt eine Süßigkeit.