



05. September 2026

## Ausschreibung und Regelwerk

Die Lübecker Kombination ist zurück! Wir freuen uns nach einigen Jahren, diese Tradition wieder aufleben zu lassen. Die Lübecker Kombination besteht aus Schwimmen und Laufen in **Beidendorf an der DLRG-Jugendwachstation** (Beidendorfer Hauptstraße 30, 23560 Lübeck). Danach wollen wir den Tag mit einem gemeinsamen Grillabend ausklingen lassen.

### Termine

- **Rückmeldefrist:** 05. Juli 2026 (besteht Interesse und grobe Teilnehmendenzahl)
- **Anmeldefrist:** 22. August 2026 (namentliche Meldung der Teilnehmer:innen)
- **Veranstaltungstermin:** 05. September 2026

### Altersklassen und Strecken



	Jahrgang	Schwimmen	Laufen	Laufstrecke Staffel
<b>AK Igel</b>	bis 2014	250 m	1.000 m	1.000 m
<b>AK Hase</b>	2013 und 2012	400 m	2.000 m – 2.500 m	2.000 m – 2.500 m
<b>AK Pony</b>	2011 und 2010	400 m	2.000 m – 2.500 m	2.000 m – 2.500 m
<b>AK Giraffe</b>	ab 2009	600 m	2.000 m – 2.500 m	4.000 m – 5.000 m

\*Die Strecken sind eine ungefähre Angabe und können etwas abweichen.

Eine **Staffel** besteht aus zwei Personen, die sich das Laufen und Schwimmen teilen. Ein Start in der nächsthöheren Altersklasse ist möglich. Teilnehmende können sowohl im Einzel als auch in der Staffel starten.

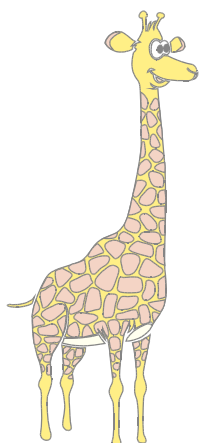
### Zeitplan

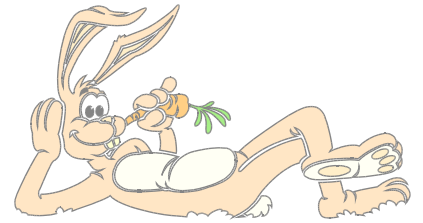
#### 10 Uhr Wettkampfbeginn

Vormittags – Einzelwettkämpfe  
Nachmittags – Staffelwettkämpfe

#### 16 Uhr geplantes Wettkampfbende

Siegerehrung  
Abschließendes gemeinsames Grillen





## Start

Der **Schwimmstart** erfolgt nach Altersklassen als Massenstart von Land.

Zwischen Schwimmen und Laufen ist eine Pause vorgesehen, in der sich alle Teilnehmer:innen trocken und umziehen können.

Der **Laufstart** erfolgt als „Jagdstart“: Die Reihenfolge und die Startabstände ergeben sich aus den Schwimmzeiten. Der oder die Schnellste im Schwimmen startet zuerst, alle weiteren Teilnehmenden folgen mit dem jeweiligen Zeitrückstand aus dem Schwimmen.

Bei der **Staffel** schlägt die/der Schwimmer:in die/den Läufer:in ab und schickt ihn **direkt** auf die Strecke.

## Wertung

Die **Siegerehrung** findet im Anschluss an alle Wettkämpfe statt. Jede:r Teilnehmer:in erhält eine Urkunde. Die Altersklassen werden weiblich und männlich getrennt gewertet.

Es werden die Schwimm- und Laufzeiten addiert und zusammen gewertet. Der „Jagdstart“ berücksichtigt bereits die Schwimmzeitdifferenz, sodass der/die erste Läufer:in im Ziel auch die Einzelwertung in der jeweiligen Altersklasse gewinnt.

## Startbedingungen

Die Teilnehmer:innen müssen Mitglied der meldenden Gliederung sein. Für die Gesundheit der Teilnehmer:innen sind die Gliederungen selbst zuständig.

Damit eine Altersklasse starten kann, müssen insgesamt mindestens fünf Teilnehmer:innen gemeldet sein, sonst erfolgt eine Zusammenlegung mit einer benachbarten Altersklasse.

Das Schwimmen erfolgt im Klempauer Hofsee. Neoprenanzüge werden je nach Wassertemperatur am Wettkampftag erlaubt. Das Laufen erfolgt im angrenzenden Wald.

## Meldung und Gebühren

Meldungen erfolgen über die angehängte Exceltabelle. Die Teilnahmekosten für alle Anreisenden (inklusive Trainer:innen usw.) betragen 5 € pro Person (v. a. für das abschließende Grillen). Die Meldeadresse ist folgende: [kombi@luebeck.dlrg-jugend.de](mailto:kombi@luebeck.dlrg-jugend.de) (Ansprechpartnerin Mareike Eube). Es wird darum gebeten, dass pro Gliederung ein Salat oder ähnliches mitgebracht wird. Kühlmöglichkeiten sind vorhanden. Das Grillgut und weitere (vegane) Salate besorgt der Veranstalter.

Jede Gliederung bekommt eine Meldebestätigung per E-Mail. Je nach Größe des Startfeldes behalten wir uns vor, die Meldungen zu limitieren. Absagen werden rechtzeitig nach Meldeschluss bekannt gegeben.

## Bemerkung

Änderungen in der Durchführung und im Regelwerk behält sich der Veranstalter vor. Die Distanzen und genaue Strecken gelten vorerst nur zur Orientierung und werden rechtzeitig genau bekannt gegeben.