

2. Niedersächsischer

WARM-UP

Freigewässer 2026

**-Einzeldisziplinen-
Ausschreibung**

23. Mai 2026

**Am Stoteler See 2
27612 Loxstedt**

Liebe Rettungssportler und Rettungssportlerinnen,

wir freuen uns, euch jetzt die Ausschreibung zu den 2. Niedersächsischen WARMUP im Freigewässer 2026 zu übermitteln.

Die Ausschreibung und Meldedateien steht euch auf unsere Homepage 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 freigewaesser@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
7.1.	Surf Race:	6
7.2.	Board Race:	6
7.3.	Surf Ski Race:.....	6
7.4.	Oceanwoman / Oceanman:.....	6
7.5.	Beach Flags:	6
7.6.	Beach Sprint:.....	6
8.	Teilnahmeberechtigung	7
9.	Meldungen	7
9.1.	Änderungen der Meldungen/ Nachmeldungen	7
10.	Startgebühr.....	7
10.1.	Zahlungen.....	7
11.	Kampfgericht	7
12.	Punkteverteilung	8
13.	Wertungen:	8
13.	Regelverstöße.....	9
14.	Bekanntgabe der Ergebnisse	9
15.	Siegerehrung:	9
16.	Sicherheitsmaßnahmen/ Wettkampfbekleidung.....	9
17.	Wettkampfmateriale	10
18.	Haftung.....	10

2. Veranstalter und Ausrichter

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

Ausrichter: DLRG Ortsgruppe Hagen im Bremischen e.V. mit Zusammenarbeit des
DLRG Landesverband Niedersachsen e.V.
Im Niedernfeld 4a
31542 Bad Nenndorf

Organisation: AK Rettungssport des LV Niedersachsen in Zusammenarbeit mit der
Ortsgruppe Hagen im Bremischen e.V.

3. Veranstaltungsort und Zeitpunkt

Die Niedersächsische Landesmeisterschaften Freigewässer werden am

23. Mai 2026

am

**Am Stoteler See 2
27612 Loxstedt**

4. Zeitplan

Abhängig von dem Meldeaufkommen sind Änderungen möglich

Kampfrichterbesprechung	08:15 Uhr
Mannschaftsführerbesprechung	08:30 Uhr
Start	09:00 Uhr

Festlegung der Mittagspause für 45 min. in der Mannschaftsführerbesprechung.

Siegerehrung ca. 1 Std. nach dem letzten Start.

5. Altersklassen

AK Jugend	2013 und Jünger
AK Junioren	2008 bis 2012
AK offen	ab 2007

Ausschlaggebend für die Einteilung ist das Geburtsjahr.

6. Regelwerk

Die Freigewässer-Landesmeisterschaft in Niedersachsen nach dem Internationalen Regelwerk der ILS »International Competition Rulebook for Lifesaving Championships - ausgetragen. Dieses internationale Regelwerk kann im Internet heruntergeladen werden unter

[ILS-2025-Competition-Rulebook-Final-081025.pdf](https://www.ils-competition.com/ILS-2025-Competition-Rulebook-Final-081025.pdf)

Dem Veranstaltungsleiter und dem Chief Referee obliegen die weiteren Entscheidungen über die Durchführung, bspw. den Veranstaltungsablauf, die jeweiligen Wettkampfveranstaltungen und Wettkampfdisziplinen. Für alle Starter und Helfer (Handler) an der Veranstaltung ist es **verpflichtend** ein Sicherheitsleibchen bei Wettkampf zu tragen. (Artikelnummer: 17508201)

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

7.1. Surf Race:

Schwimmen. Der Start erfolgt an der Wasserkante. Die Wettkämpfer müssen einen Rundkurs von ca. 400 m schwimmen. Das Ziel befindet an Land.

7.2. Board Race:

Die Wettkämpfer starten mit ihrem Rettungsbrett von der Wasserkante aus und müssen eine ca. 600 m lange Strecke zurücklegen.

7.3. Surf Ski Race:

Mit dem Rettungskajak ist ein Kurs von ca. 700 m zu umfahren. Start und Ziel befinden sich im knietiefen Wasser.

7.4. Oceanwoman / Oceanman:

Bei dieser Disziplin absolviert der Rettungssportler hintereinander das Surf-, Board- und Surf Ski - Race. Die Reihenfolge der Teilstrecken wird ausgelost.

7.5. Beach Flags:

Beim Start liegen die Wettkämpfer auf dem Bauch mit den Füßen an der Startlinie, entgegen der Laufrichtung. Die Hände liegen verschränkt im Sand. Das Kinn liegt auf den Händen. Ziel ist es, auf den Startpfiff hin, einen der Stäbe in ca. 20 m Entfernung zu ergreifen. Da weniger Stäbe als Wettkämpfer vorhanden sind, scheiden nach jedem Durchgang Wettkämpfer aus. Die verbleibenden Wettkämpfer starten dann wieder von neuem.

7.6. Beach Sprint:

Auf den Startpfiff hin rennen die Wettkämpfer ca. 60m-70m über den Strand zum Ziel.

8. Teilnahmeberechtigung

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

Eine vorherige Qualifikation ist nicht erforderlich.

Die maximale Anzahl der Teilnehmer beträgt 150 Personen. Die Mitglieder des Landesverbandes Niedersachsen werden bevorzugt zugelassen. Weitere Meldungen werden nach Eingang berücksichtigt.

9. Meldungen

Die Wettkampfanmeldung erfolgt durch die Ortsgruppe über das Competition.dlrg.net Portal (<https://competition.dlrg.net/de/competitions/Warm-Up-NDS2026>) bis zum 15.05.2026. (Jede Gliederung gibt eine Meldung ab, nicht jeder Sportler)

9.1. Änderungen der Meldungen/ Nachmeldungen

Änderungswünsche sind am 23.05.2026 bis 45 min. vor der Kampfrichterbesprechung möglich.

10. Startgebühr

Für jeden Sportler fällt eine Startgebühr von 18,00- Euro, unabhängig von Anzahl der Starts, an.

10.1. Zahlungen

Die Startgebühren werden über das ISC per SEPA-Lastschriftenverfahren von den Gliederungen eingezogen.

11. Kampfgericht

Alle meldenden Gliederungen müssen pro angefangenen 5 Teilnehmern einen Kampfrichter oder Helfer stellen, maximal jedoch 3 Kampfrichter. Eine Freiwasserkampfrichterausbildung ist nicht erforderlich, jedoch wünschenswert. Eine Kampfrichterezulassung der Stufe F1 ist ausreichend. Anmeldung erfolgt über den folgenden Link im ISC. (<https://nds.dlrg.de/lehrgangsangebote-in-niedersachsen/lehrgaengerettungssport/wkr-anmeldung-2-warm-up-wettkampf-ocean-in-326209-s/#seminarDetail>)

Bei 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.

12. Punkteverteilung

In den Vorläufen werden keine Punkte vergeben. Es qualifizieren sich die jeweils Schnellsten für die Endläufe. In den Endläufen werden Platzierungspunkte wie folgt vergeben:

20 Punkte für den 2. Platz	8 Punkte für den 9. Platz
18 Punkte für den 2. Platz	7 Punkte für den 10. Platz
16 Punkte für den 3. Platz	6 Punkte für den 12. Platz
14 Punkte für den 4. Platz	5 Punkte für den 12. Platz
13 Punkte für den 5. Platz	4 Punkte für den 13. Platz
12 Punkte für den 6. Platz	3 Punkte für den 14. Platz
11 Punkte für den 7. Platz	2 Punkte für den 15. Platz
10 Punkte für den 8. Platz	1 Punkt für den 16. Platz

Siehe hierzu auch das Merkblatt Sport-05-24

13. Wertungen:

Es erfolgt eine Mehrkampfwertung.

Junioren und offen: Die Auswertung erfolgt nach vier aus sechs Disziplinen. Es kann in allen Disziplinen gestartet werden.

Jugend: Die Auswertung erfolgt nach drei aus fünf Disziplinen. Es kann in allen Disziplinen gestartet werden. (Ocean wird nicht angeboten)

Für den Warm-Up des LV Niedersachsen e.V erfolgt die Wertung nur für Teilnehmer aus dem Landesverband Niedersachsen. Darüber hinaus gibt es eine zusätzliche offene Wertung mit allen meldenden Teilnehmenden.

13. Regelverstöße

Bei Fehlern, bzw. Regelverstößen wird eine Disqualifikation ausgesprochen.

14. 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.

15. Siegerehrung:

Die Siegerehrungen werden direkt am See durchgeführt. Die drei Erstplatzierten erhalten im Einzel Mehrkampf Medaillen. Alle Teilnehmer erhalten eine Urkunde, die nach der Veranstaltung per E-Mail versendet werden.

16. 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(innen) besteht. Kälteschutzanzüge dürfen in der Altersklasse 15/16 ab einer Wassertemperatur von 19°C oder weniger, in der offenen Altersklasse erst bei einer Wassertemperatur von 16° Celsius und weniger getragen werden.

Ebenso sollten bei allen Wettkämpfen einheitliche Mannschaftskappen getragen werden, die durch Bänder unter dem Kinn befestigt werden müssen. Alternativ sind auch einheitliche Badekappen zulässig.

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

Aus Sicherheitsgründen sind Leibchen dur die Sportler während der Disziplinen zu tragen.

17. Wettkampfmateriale

Der Landesverband stellt den Parcours (Bojen, etc) und Gurtretter zur Verfügung. Jedes weitere Material müssen die Teilnehmer/ Gliederungen selbst mitbringen.

Für die Flossen gilt das Merkblatt Sport-03-23 (Abmessungen von Wettkampfflossen), siehe Anlage 2.

18. Haftung

Veranstalter und Ausrichter haften nicht für Unfallschäden während der Veranstaltung, die durch und an mitgebrachten sowie bereitgestellten Materialien (z. B. Tube, Board, Ski etc.) verursacht werden. Sie haften genauso wenig für Material, das gestohlen wird.

mit sportlichen Grüßen

DLRG Landesverband Niedersachsen e.V.

gez.

Michael Fellensiek

Leitung Rettungssport und Veranstaltungsleitung

gez.

Torsten Pfeiffer

Chief Referee