

HolsteinPokal

Ausschreibung

03.10.2026
in Norderstedt



1 Veranstalter und Ausrichter

Veranstalter: DLRG Norderstedt e.V.
Postfach 3148
22824 Norderstedt
rettungssport@norderstedt.dlrg.de

Ausrichter: DLRG-Jugend der DLRG Norderstedt e.V.

Der Veranstalter behält sich ausdrücklich vor, die Veranstaltung aufgrund behördlicher Auflagen, eigener Risiko- und Sicherheitsbewertungen sowie aus besonderem Grund kurzfristig in Teilen oder als Ganzes abzusagen, zu verschieben oder im Ablauf zu ändern sowie besondere Regelungen insbesondere zu Teilnahmebeschränkungen, Nachrückverfahren, Vorgaben zum Aufenthalt und Sicherheitsmaßnahmen einzuführen, die möglicherweise im Widerspruch zum geltenden Regelwerk stehen. Dieser Vorbehalt erstreckt sich auf sämtliche Bestandteile der nachstehenden Ausschreibung. Er übernimmt hierbei keine Haftung für Kosten, die Gliederungen entstehen, wenn sie mit Dritten vertragliche Verpflichtungen z.B. für Übernachtungsleistungen eingehen.

Meldegelder werden bei Absagen bzw. Teilabsagen dementsprechend erstattet.

Darüberhinausgehende Kosten der Gliederungen können nicht erstattet werden.

2 Wettkampf

2.1 Wettkampfablauf/Zeitplan

Samstag, 03.10.2026 09.15 – 18.00 Uhr

Vorläufiger Zeitplan:	Einlass	09.15 Uhr
	Einschwimmen	09.20 – 10.25 Uhr
	Erster Start	10.30 Uhr
	Wettkampfende	18:00 Uhr

Dieser unverbindliche Zeitplan dient lediglich zur Orientierung. Nach dem Meldeschluss wird ein endgültiger Zeitplan an die teilnehmenden Gliederungen verschickt. Je nach Meldeaufkommen, wird der Wettkampf möglicherweise früher enden.

2.2 Disziplinen

Folgende Einzeldisziplinen gemäß DLRG-Regelwerk in halber Distanz (Speedlifesaving):

- 100m Obstacle Swim
- 50m Manikin Tow with Fins
- 50m Rescue Medley
- 50m Manikin Carry with Fins
- 25m Manikin Carry
- 100m Super Lifesaver

Folgende Mannschaftsdisziplinen gemäß DLRG-Regelwerk in halber Distanz (Speedlifesaving):

- 4x25 Medley Relay
- 4x50m Pool Lifesaver Relay
- 4x12,5m Manikin Relay

Zusätzlich wird bei ausreichender Zeit ein KO-Rennen über 25m Freistil angeboten.

Speedlifesaving: Alle sechs Einzel- und drei Mannschaftsdisziplinen werden auf der 25m-Bahn geschwommen, aber so, als ob auf einer 50m-Bahn geschwommen wird, d.h. alle Strecken sind halb so lang wie im Regelwerk angegeben.

Beispiel: Aus 200 Meter Super Lifesaver werden 100 Meter:
37,5m Freistil, 12,5m Puppe
Flossen anziehen und Gurt nehmen
25m mit Flossen und Gurtretter, halbvolle Puppe einklinken
25m Gurtretter mit halbvoller Puppe

2.3 Wettkampfstätte

Wettkampfstätte: Schul- und Vereinsschwimmbad, Wiesenstraße 50a, 22850 Norderstedt

Wettkampfbahnen: Sportbecken 25m x 10m mit 4 Bahnen

Wassertemperatur: ca. 25°C

Wassertiefe: 1,36m – 1,80m

Aufnahmetiefe der Puppen:

50m Rescue Medley, 50m Manikin Carry with Fins: 1,36m

25m Manikin Carry, 100m Super Lifesaver: 1,80m

Ein und Ausschwimmen: Nichtschwimmerbecken 10m x 10m mit geringer Wassertiefe

2.4 Altersklassen

Einzel:

- Offene AK ab Jahrgang 2008
- Junioren mit allen Jahrgängen von 2013 bis 2009

Mannschaft/25m-KO-Rennen:

- Offene AK mit allen Jahrgängen ab 2013

2.5 Teilnahmeberechtigung

An der Veranstaltung können grundsätzlich Rettungssportler aus allen Ortsgruppen der DLRG teilnehmen. Bei Übermeldung unserer Kapazitäten behalten wir uns das Recht vor, Meldungen abzulehnen. Teilnehmer aus Norderstedt und Gliederungen, die explizit vom Veranstalter eingeladen wurden, haben Vorrang.

2.6 Wertung

Einzel:

Die Wertung erfolgt als Dreikampfwertung (jeder Schwimmer darf drei Disziplinen schwimmen und alle drei Disziplinen gehen in die Wertung ein).

Anschließend gibt es für die vier (bis acht) besten Schwimmerinnen und Schwimmer ein A- (und B-) Finale. Die Finaldisziplin wird vorab in der Schwimmhalle ausgelost. Ein B-Finale wird ausgetragen, sofern es mehr als 15 Meldungen in der jeweiligen Altersklasse gibt.

Mannschaft:

Eine Mehrkampfwertung, bei der alle drei Disziplinen geschwommen werden und in die Wertung eingehen. Bei den Mannschaftswettbewerben wird es **kein** Finale geben.

25m-KO-Rennen:

Pro Runde und Lauf scheidet der langsamste Rettungssportler im KO-Rennen aus. Je nach Teilnehmerzahl behält sich der Veranstalter vor, in der ersten Runde zwei Rettungssportler pro Lauf ausscheiden zu lassen.

Die letzten vier Rettungssportler je Geschlecht tragen das Finale aus, das über drei Runden geht. Auch hier scheidet immer der langsamste Schwimmer aus.

Die Siegerehrung erfolgt unmittelbar nach Wettkampfsende in der Schwimmhalle.

2.7 Regelwerk

Grundlage für den HolsteinPokal ist das Regelwerk für Pool-Mehrkampf-Meisterschaften im Rettungsschwimmen, gültig ab 01.01.2024.

Abweichend vom Regelwerk werden die Streckendistanzen halbiert (Speedlifesaving). Die Wechsel- und Aufnahmebereiche behalten jedoch ihre ursprüngliche Länge. Das bedeutet z.B. bei 50 m Retten mit Flossen hat der Rettungssportler weiterhin 10 m Zeit mit der Puppe aufzutauchen.

2.8 Startunterlagen

Die laut §4 des nationalen Regelwerks, Stand 01.01.2024, erforderlichen Startunterlagen müssen beim Wettbewerb mitgeführt werden.

2.9 Wettkampfmateriail

Folgende Ausrüstung wird vom Ausrichter gestellt und ist von den Wettkämpfern zu nutzen:

- Gurtretter [Gurtretter - DLRG](#)
- Hindernisse Eigenbau DLRG Norderstedt
- Puppen [Übungs- und Rettungspuppe - DLRG](#)

2.10 Kampfgericht

Jede Gliederung hat ausreichend qualifizierte Kampfrichter zu diesem Wettkampf zu melden. (Meldeschluss beachten) Auf einen Meldemodus Anzahl Teilnehmer/Kampfrichter wird verzichtet. Darüber hinaus hat jedoch jede teilnehmende Gliederung einen Helfer zu stellen.

Die Kampfrichtermeldung erfolgt über die Anmeldung mit dem Link:

<https://dlrg.net/veranstaltungen?page=anmeldung&edvnummer=1223000&action=detail&id=364062>

3 Meldung

Die Anmeldung erfolgt ausschließlich durch die unterste Gliederungsebene über das Wettkampfportal mit dem Link: <https://competition.dlrg.net/de/competitions/HoP2026>
Meldeschluss ist der **18.09.2026**. Meldungen bzw. Änderungen von Meldungen, die nach dem offiziellen Meldeschluss erfolgen, werden nicht berücksichtigt.

Die Gliederungen werden im Anschluss per Mail über das Meldeergebnis informiert.

4 Rahmenbedingungen

4.1 Unterkunft und Verpflegung

Grundsätzlich organisiert die teilnehmende Delegation die Unterkunft und Verpflegung selbst. Für Kampfrichter und Helfer organisiert der Ausrichter die Verpflegung.

4.2 Meldegeld

Es wird folgendes Meldegeld erhoben:

- Einzelteilnehmer: 5€
- Mannschaften: 3€
- 25m-KO-Rennen: kostenfrei, bei Teilnahme als Einzelteilnehmer oder Mannschaftsmitglied oder auf Anfrage

Nachträglich erhöhtes Meldegeld (NEM):

Bei Nichtantritt im Finale ohne vorherige Abmeldung (Abmeldungen möglich innerhalb der Einspruchsfrist, nach Aushang des Endergebnisses der Vorläufe) wird ein NEM in Höhe von 20€ fällig. Dies wird im Anschluss an den Wettkampf in Rechnung gestellt.

4.3 Weitere Kosten

Alle weiteren Kosten wie Reisekosten oder Verpflegungskosten sind von den Gliederungen selber zu tragen.

4.4 Zahlungsfrist

Das Startgeld muss in Bar vor Ort (gesammelt pro Gliederung) abgegeben werden. Auf Anfrage ist auch eine Überweisung des Startgeldes vorab möglich.

5 Weitere Informationen

5.1 Sicherheitsmaßnahmen und Zugangsregelung

Zuschauer:

Aufgrund der geringen Größe der Schwimmhalle sind keine Zuschauer in der Halle zugelassen. Wir bitten dies zu respektieren und die Eltern darüber zu informieren.

Bitte beachtet die Verhaltensweisen im Schul- und Vereinsschwimmbad, welche als Anhang 1 angehängt werden.

5.2 Informationen und Kommunikation

Alle Informationen zum HolsteinPokal 2026 werden ausschließlich im Internet veröffentlicht.

Wettkampfbezogene Informationen (Meldelisten, Lauflisten, Zeitplan, etc.) können auf dem Wettkampfportal der DLRG abgerufen werden:

<https://competition.dlrg.net/de/competitions/HoP2026>

Bei Fragen und Anregungen sind wir, sowie die Veranstaltungsleitung (Kenan Rama & Fynn Barthel) unter folgender E-Mail erreichbar: rettungssport@norderstedt.dlrg.de

5.3 Öffentlichkeitsarbeit

Wir weisen alle Teilnehmer darauf hin, dass während des Wettkampfes Foto- und Filmaufnahmen angefertigt werden. Diese Aufnahmen dienen der Darstellung der DLRG Norderstedt in den Medien. Ihre Veröffentlichung bedarf daher im Regelfall keiner zusätzlichen Einwilligung der fotografierten Personen. Die durch die DLRG Norderstedt beauftragten Fotografen/Kamerateams tragen darüber hinaus dafür Sorge, dass die Persönlichkeitsrechte der fotografierten Personen gewahrt bleiben, wir werden darauf auch bei anderen Medienvertretern achten.

Die DLRG Norderstedt behält sich vor, in ihrem Auftrag angefertigte Bilder und Filmaufnahmen für verbandsinterne Zwecke (bspw. Darstellung des Rettungssports in der Öffentlichkeit

norderstedt.dlrg.de/mitmachen/rettungssport-2/

allgemein, Verwendung in Informations- und Lehrmaterialien, Plakate, usw.) weiter zu verwenden. Für darüberhinausgehende Anwendungen, insbesondere kommerzieller Art, wird die DLRG Norderstedt sich im Einzelfall mit der jeweils fotografierten Person in Verbindung setzen, sofern dies im Rahmen der §22 und §23 KunstUrhG notwendig ist. Mit der Anmeldung erklären sich die Teilnehmer damit einverstanden.

5.4 Datenschutz

Die in der Anmeldung angegebenen personenbezogenen Daten, insbesondere Name, Anschrift, Telefonnummer, E-Mail-Adresse, Geburtsdatum und OG werden ausschließlich zum Zwecke der Bearbeitung der Anmeldung und der Durchführung des Wettkampfes erhoben. Die Leistungsergebnisse werden gespeichert und im Internet veröffentlicht. Die Datenverarbeitung erfolgt durch die DLRG Norderstedt, Wiesenstraße 50a, 22850 Norderstedt.

Rechtsgrundlage der Verarbeitung ist Art. 6 Abs. 1 Buchstabe b der Verordnung des Europäischen Parlaments und des Rates zum Schutz natürlicher Personen bei der Verarbeitung personenbezogener Daten, zum freien Datenverkehr und zur Aufhebung der Richtlinie 95/46/EG (Datenschutzgrundverordnung (DS-GVO)) Wir geben Ihre Daten nicht an Dritte im Sinne von Art. 4 Nr. 10 DS-GVO weiter. Die DLRG stellt durch geeignete technische und organisatorische Maßnahmen sicher, dass ein Zugriff auf diese Daten nur durch befugtes Personal möglich ist. Die Daten werden für die Dauer von 30 Jahren gespeichert. Der Datenübermittlung kann jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widersprochen werden. In diesem Fall werden die Daten gelöscht. Eine Teilnahme am Wettkampf ist dann nicht mehr möglich.

6 Termine und Fristen

1. Veröffentlichung der Ausschreibung	14.06.2026
2. Freischaltung Wettkampfportal	01.07.2026
3. Meldeschluss	18.09.2026
4. Veröffentlichung Meldelisten	24.09.2026
5. Veranstaltungstermin	03.10.2026

7 Anlagen

Folgende Anlagen sind Bestandteil der Ausschreibung:

1. Anhang 1: Verhaltensweisen im Schul- und Vereinsschwimmbad

Anhang 1:

Verhaltensweisen Schul- und Vereinsschwimmbad

- Um ein Parkchaos vorzubeugen, bitten wir auch die Parkplätze am Arriba zu nutzen.
- Der Eingang zum Schwimmbad ist direkt an der Straße. Die Straße wird nicht viel befahren. Trotzdem müssen die Betreuer darauf achten, dass die Straße freigehalten wird.
- Die Umkleieräume bieten nur einen begrenzten Platz und es gibt keine Schränke. Wir empfehlen daher alle unnötigen Gegenstände zu Hause zu lassen. Außerdem sollten die Teilnehmer mit leichter Sportkleidung anreisen. Jacken sollten wenn möglich im Auto gelassen werden. Im Eingangsbereich gibt es Schuhfächer. Die Umkleiden sollten nicht mit verschmutzten Straßenschuhen betreten werden.
- Aufgrund des Platzangebotes werden Zuschauer nicht zugelassen. Es gibt keinen Wartebereich!
- Wir werden evtl. je nach Größe des Vereins den Sportlern Flächen für den Aufenthalt und Material zuweisen.
- Der Beckenübergang ist für die Teilnehmer gesperrt. Unter dem Übergang befindet sich ein Gitter. Vorsicht Unfallgefahr! Besonders beim Einschwimmen haben die Teilnehmer darauf zu achten.
- Der Boden ist an einigen Stellen rutschig. Vorsicht Unfallgefahr!
- Auf der Startbrücke haben während des Starts nur die startenden Sportler Zutritt.
- Der Zugang zur Tribüne erfolgt über gegenüberliegende Seite der Startbrücke. Durchgang, kein Aufenthalt!
- Der Zugang zur Dusche und WCs erfolgt über die Startbrücke von der Tribünenseite. Pro Geschlecht stehen nur wenige Duschen zur Verfügung. Daher sollte im Vorwege klar sein, dass ein langes Duschen für die Teilnehmer nicht möglich ist.
- Nach Ende der Wettkämpfe bitte die Halle zügig verlassen.
- Notausgänge und Feuerlöscher sind freizuhalten.
- Das Vereinsheim ist für die Helfer und Kampfrichter reserviert. Teilnehmer haben keinen Zutritt.

Den Anweisungen ist Folge zu leisten! Nach mehrmaliger Ermahnung behält sich der Veranstalter einen Ausschluss vom Wettkampf der betreffenden Personen vor!