

Landeskaderinfo 2024



Agenda

- Begrüßung
- Über uns
- Der Landeskader 2024
- Der Weg zum Landeskader
(Kaderkriterien)
- Pflichten der Landeskaderathleten
- SGU
- Pflichten der Heimtrainer
- Auswahlmannschaften
- Kadertraining
- Termine 2024
- Regelwerk 2024
- Trainingsequipment
- Sonstige Förderung
- Kontakt
- Fragen?

Über uns – die Landestrainerteams

LV Nordrhein



Max Reichert
(Landestrainer)



Thorsten Sonsmann
(Stützpunkttrainer,
Freigewässertrainer)



Stefanie Stuch
(Koordination Nachwuchs)



Über uns – die Landestrainerteams

LV Westfalen



Juergen Wohlgemuth
(Landestrainer, Stützpunkttrainer)



Dr. Lothar Thorwesten
(Stützpunkttrainer, DaLiD, Anti-Doping)



Kai Woelke (Stützpunkttrainer)



Loreen Quinke



Katja Löppenber

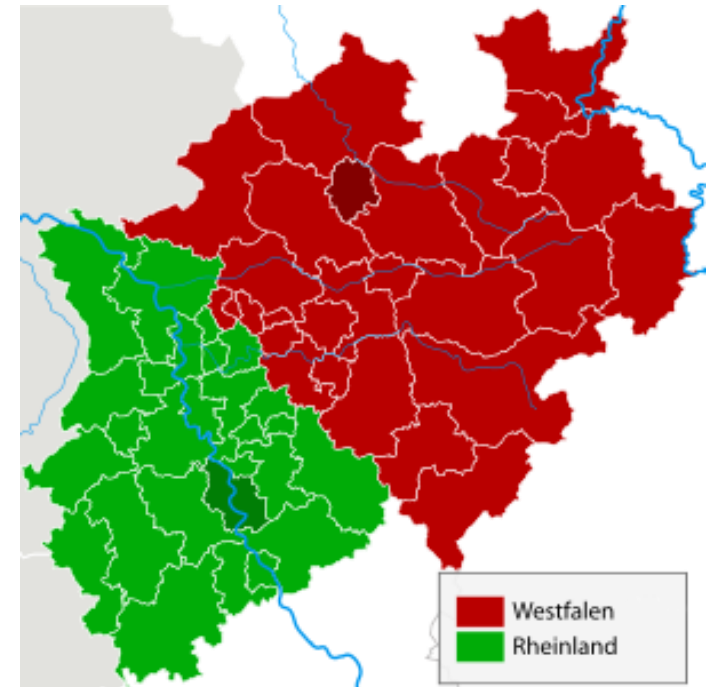
Über uns – die Landestrainerteams

Nordrhein-Westfalen ist groß und daher in zwei DLRG-Landesverbände unterteilt: Nordrhein & Westfalen

Die zwei DLRG LV Nordrhein & Westfalen haben aber einen **gemeinsamen Landeskader** (seit 2013).

Der Landessportbund NRW (LSB) fördert Nachwuchssportler im Jugendalter **bis 18 Jahre**.

Unsere Angebote für die Landeskader verstehen wir als **freiwillige Ergänzung** zu dem Heimtraining in den Ortsgruppen.



Kaderkriterien 2024 im LV NR & WE

Pünktliche Kader-Anmeldung mit dem Online-Meldeformular, und Erfüllung von einer der sportlichen Kriterien:

Ocean

- DLRG-Cup:

Platz 1-20 im Mehrkampf oder mind. zwei Finalteilnahmen in den Einzeldisziplinen

oder

- DLRG-Trophy: Platz 1-20, Gesamtwertung der Trophy-Serie in einer Einzeldisziplin oder Platz 1-10 bei zwei unterschiedlichen Einzeldisziplinen bei je einer Trophy

oder

- Teilnahme am Junioren-Rettungspokal (JRP)

oder

- LifeSaving-Cup/YoungStar-Cup oder Filcow - mind. zwei Podestplatzierung (Platz 1-3) in den Einzelstrecken

oder

- Landesmeisterschaften Freiwasser: mind. 66 Punkte (nur bei AK 11/12w, AK 13/14 w, Ak 13/14m) und min. 50 (bei allen anderen Aks) in der Mehrkampfwertung der Altersklasse oder zwei 1. Plätze in den Einzeldisziplinen

Kaderkriterien 2024 im LV NR & WE

Pool						
● Nationale Mehrkampfwertung bei Wettkämpfen:						
Jahrgang	bis 2011	2010	2009	2008	2007	2006
w	2200	2230	2297	2224	2351	-
m	2100	2180	2311	2467	2590	-
oder						
● Mind. zwei Normzeiten bei Wettkämpfen (bis einschließlich Jahrgang 2006)						
Disziplinen	200m Hindernis	100m Lifesaver	100m Kombi	200m Super-lifesaver	50m Retten	100m Retten mit Flossen
w	02:42,55	01:16,16	01:28,20	03:02,59	00:42,55	01:05,19
m	02:32,87	01:05,24	01:18,09	02:46,77	00:37,70	00:57,45

Anerkannte Wettkämpfe: Landesmeisterschaften, DEM, DMM, JRP, ILSE Dordrecht, MISP, Orange Cup, IPOM, Deutschlandpokal und weitere nach Absprache mit dem Landestrainerteam

Kaderkriterien 2025 im LV NR & WE

Voraussetzungen:

1. Startberechtigung 2025 für eine DLRG-Ortsgruppe in Nordrhein oder Westfalen
2. Pünktliche **Kader-Anmeldung** mit dem Meldeformular **bis 15.12.2024**
3. Geboren im Jahr 2013 bis 2007
4. Erfüllung der sportlichen Kriterien

Anerkannte Wettkämpfe:

- LVM (Pool & Freiwasser), DEM, DMM, DP, DLRG-Trophy, DLRG-Cup, FILCOW, MISP, OC, Salzpokal, . . .
- Sichtungs- und Qualifikations-Wettkämpfe der Landes- und Bundesebene
- Internat. Meisterschaften (z. B. JEM, WM)
- Weitere nach Absprache mit dem Landestrainerteam

Kriterien für 2025 gibt's ab 1. April auf

<https://westfalen.dlrg.de/wir-westfalen/fachbereiche/rettungssport/landeskader/>

Landeskader 2024 (Teil 1/2)

Landeskader NRW

Aleksić	Jelena	2010	Verl	WE
Krippner	Rabea	2010	Rheindahlen	NR
Lappessen	Vera	2010	Rheindahlen	NR
Meiertoberens	Emma	2010	Verl	WE
Fleischhauer	Johanna	2009	Hürth	NR
Herrmann	Viveca	2009	Harsewinkel	WE
Plauschinn	Neele	2009	Gütersloh	WE
Rischmüller	Greta	2009	Beckum-Lippetal	WE
Stratbücker	Eva	2009	Beckum-Lippetal	WE
Gollwitzer	Lina	2007	Bedburg	NR
Reinke	Anna	2007	Schwerte	WE
Quack	Lina	2006	Hochneukirch/Rheindahlen	NR
Unger	Sarah	2006	Rheindahlen	NR
Wuttkowski	Laura	2006	Schwerte	WE

Bodenburg	Justus	2011	Hochneukirch	NR
Horn	Max	2010	Hochneukirch	NR
Tophinke	Jörn	2010	Harsewinkel	WE
Brinkmann	Ben	2009	Harsewinkel	WE
McClymont	Craig	2009	Harsewinkel	WE
Peltzer	Henry	2009	Rheindahlen	NR
Anstipp	Florian	2008	Recklinghausen	WE
Wagner	Henrik	2008	Hochneukirch/Rheindahlen	NR
Platen	Sven	2007	Duisburg-Homberg	NR
Brockmeyer	Thilo	2006	Harsewinkel	WE

4 Athlet/innen kommen als Bundeskader-Sportler/innen in den Genuss einer Doppelförderung – durch Bundes- UND Landeskader:

Bundeskader – NK2

Bodenburg	Johanna	2008	Rheindahlen	NR
Thoms	Finja	2007	Schwerte	WE

Bodenburg	Julius	2009	Rheindahlen	NR
Bärenfänger	Frederik	2007	Schwerte	WE

Landeskader 2024 (Teil 2/2)

Landeskader plus – LK+

Unger	Hannah	2008	Rheindahlen	NR
Langer	Charlotte	2007	Bad Wünnenberg	WE
Magiera	Annika	2007	Bad Wünnenberg	WE
Keusen	Mariella Luna	2006	Schwerte	WE

Amnad	Ayoub	2007	Hochneukirch/Rheindahlen	NR
Welzel	Patrick	2006	Gütersloh	WE

Landeskader – SGU

Bodenburg	Julia	2013	Hochneukirch	NR
Stratbücker	Anna	2013	Beckum Lippetal	WE
Joeken	Johanna	2011	Kleve	NR
Lewe	Paulina	2011	Langenberg	WE
Schmidt	Marla Sophie	2011	Rheda-Wiedenbrück	WE
Wohlgemuth	Julia	2011	Langenberg	WE
Erdmann	Jule	2010	Harsewinkel	WE
Geng	Lena	2009	Hürth	NR
Hermann	Katerina	2009	Marienheide	NR
Nienhuis	Finja	2009	Stadtlohn	WE
Sonsmann	Nele	2009	Rheurdt	NR
Pauls	Lea	2007	Kleve	NR

Spennath	Titus	2013	Neuenkirchen/Wettringen	WE
Tappe	Phil	2013	Neuenkirchen/Wettringen	WE
Plauschinn	Leo	2012	Gütersloh	WE
Heidrich	Luis	2011	Langenberg	WE
Kirsch	Anton	2011	Verl	WE
Nieten	Rasmus	2011	Rheda-Wiedenbrück	WE
Kreutzheide	Moritz	2009	Gütersloh	WE
Ostfechtel	Marlon	2009	Harsewinkel	WE
Hoche	Simon	2008	Gelsenkirchen Buer	WE
van Rossum	Thorben	2007	Kleve	NR
Langer	Noel	2006	Langenberg	WE
Martinett	Finn	2006	Aachen	NR
Reusch	Fabian	2006	Kleve	NR

Pflichten von Landeskadersportlern

- Teilnahme an mind. einer Maßnahme im Jahr (Training, Wettkampf, Fortbildung, etc.)
- Nachweis der SportGesundheitsUntersuchung (sofern im SGU-Kader)

SGU

Ablauf:

1. Einladungsmail mit Aufforderung zur Teilnahme an einer SGU (Berechtigt ist, wer erstmals zum Landeskader gehört, sowie NK2 im Bundeskader)
2. **DaLiD-Einwilligungserklärung** lesen und per Post **zurückschicken**.
3. Nach Rücksendung der Einwilligungserklärung erhältst Du eine BestätigungseMail → **Status aktivieren**.
4. Nun in einem der 22 Untersuchungszentren selbstständig einen Termin zur Untersuchung vereinbaren. Dabei erwähnen, dass Du Landeskaderathlet der DLRG und in der DaLiD eingetragen bist – nur dann ist die Untersuchung für Dich kostenfrei. (Kümmere dich rechtzeitig um einen Termin)

Fragen? – Lothar Thorwesten → lothar.thorwesten@dlrg.de

Details: <https://westfalen.dlrg.de/wir-westfalen/fachbereiche/rettungssport/landeskader/>

Pflichten von Heimtrainern

- Teilnahme der Heimtrainer an mindestens einer Landeskader-Maßnahme!

Tipps & Empfehlungen:

- Literatur Datenbank Rettungssport:
<https://www.iat.uni-leipzig.de/datenbanken/iks/dlrg/>
- Sonderurlaub für DLRG-Maßnahmen ist ggf. über den LSB möglich
- Trainer-B-Lizenzausbildung Rettungssport Leistungssport
 - Ausbildung 01.-07.04.2024 (Mo-So) in Halle (Saale) Infos und Anmeldung:
https://bundesakademie.dlrg.de/index.php?doc=lehrgang&sem_no=24503-24
- Bei Fragen oder Interesse an Aus- und Fortbildungen bitte gern melden

Sportler + Heimtrainer = Teamwork

z.B.

Regelmäßiges Training

Trainer/in bereitet vor

Sportler/in nimmt regelmäßig teil + Feedback

Sportliche Ziele

Sportler/in formuliert Ziele

Abstimmung und „Realitäts-Check“ mit Trainer/in

Erfolge & Misserfolge

Sportler/in freut sich / ist unzufrieden

Gemeinsame Analyse, warum gut / warum nicht gut

Talentförderung Sportstiftung NRW

- Sportstiftung NRW bietet die Möglichkeit, sich auf eine Talentförderung zu bewerben
- Bewerber dürfen sich Sportler/innen des LK+ (Landeskader plus) sowie NK2
- Bewerbung: 2 x im Jahr möglich
 - Erfolge auflisten
 - Motivationsvideo selber machen
 - Beurteilung durch Landestrainer

Talentförderung: 250 Euro/Monat

für die Dauer von 2 Jahren

→ <https://www.sportstiftung-nrw.de/>



Wichtigste Wettkämpfe

Auswahlmannschaften nach LV getrennt (NR und WE)

Juniorenrettungspokal

Nur für Landesverbands-Mannschaften
Für 6 w + 6 m Sportler/innen
(14 bis 18 Jahre – nach Jg.)

*Internat.
Regelwerk*

für **Pool- und Freiwasser**-Disziplinen
3-kampf Pool + 3-kampf Freiwasser

Teamauswahl

- extra Qualifikations-WK
(Pool und Freiwasser)
- Ziel: bestmögliches Teamergebnis



Wichtigste Wettkämpfe

Auswahlmannschaften nach LV getrennt (NR und WE)

Deutschlandpokal

International besetzter Spitzensport
Nur für Landesverbands-Mannschaften
Für 5 w + 5 m Sportler/innen
(ab 15 Jahre)
nur Pool-Wettbewerbe
4-kampf der besten je 4 TN
+ Staffeln

Internat.
Regelwerk

Teamauswahl

- kein Qualifikations-WK
- aus besten Ergebnissen der DM und WM, JWM, JRP wird ein 4-kampf errechnet



Kadertraining im LV NR + WE

Das Kadertraining ist offen für alle Athleten des Landeskaders:

1. Pool-Training, Jahrgänge 2013-2011,
immer mittwochs, 18.15-19.30 Uhr, Hallenbad Herzebrock
Info: Kai Woelke, Anmeldung über [WhatsApp](#)

2. Pool-Training, Jahrgänge 2010 und älter,
immer mittwochs, 19.15-21.05 Uhr in Herzebrock
Info: Juergen Wohlgemuth.
Anmeldung über [WhatsApp](#).



Kadertraining im LV NR + WE

Das Kadertraining ist offen für alle Athleten des Landeskaders:

3. sowie an ausgewählten Terminen, zu denen jeweils gesondert eingeladen wird.

Intensiv-Trainingslehrgang Freiwasser

4. vom 08.-12.05. (Christi Himmelfahrt) am Möhnesee.

→ besonders für Anfänger und weniger erfahrene Sportler gedacht.

→ Anmeldung in Kürze im Terminkalender auf

<https://westfalen.dlrg.de/wir-westfalen/fachbereiche/rettungssport/landeskader/>

5. Grand Prix d'Alberssee – Trainings-Wettkampfsreihe am Alberssee in Lippstadt

→ siehe Instagram: [grandprix_dalberssee_rs](#)



Termine

- <https://westfalen.dlrg.de/wir-westfalen/fachbereiche/rettungssport/landeskader/>
- Weitere Wettkampftermine (auch international): www.rettungssport.com
- Auswahlmannschaften der LV für Landeskader zu ausgewählten Wettkämpfen sind ebenfalls möglich, z.B.
 - MISP-Y
 - FILCOW
 - Orange-Cup

→ hier steht für 2024 aber noch nichts fest

Regelwerk 2024

- Neuerungen:
 - Die DLRG hat ein neues Wettkampf-Regelwerk veröffentlicht bzw. mehrere. Es gibt nun getrennte Regelwerke für die Einzelstrecken- und die Mehrkampfmeisterschaften im Pool. Dazu separate Durchführungsbestimmungen und diverse Anhänge.
 - Zwecks Übersichtlichkeit gibt es zudem eine Gegenüberstellung der Regeln für den Mehrkampf 2023 / 2024 (Synopsis).
 - Ihr findet alles auf folgender Seite:
<https://rettungssport.com/2023/12/20/dlrg-veroeffentlicht-neues-pool-regelwerk/>
 - Das alles gilt bereits ab dem 01.01.2024

Trainingsequipment

- 2 x Surf Ski Vision Team (also größenverstellbar)
- 2 x Surf Ski Fenn Julz (DS), größenverstellbar
- 2 x Surf Ski Fenn Bonito (also für Nippers), größenverstellbar
- 6 x Paddel, verstellbar, unterschiedl. Blattgrößen
- 1 Paddle Board Crew
- 1 Paddle Board wetiz Junior
- 1 Paddle Board wetiz Merak
- 1 Paddle Board wetiz Tracksta
- 1 Transporttrailer
- 3 Paar Flossen, Speed Fins, unterschiedl. Größen
- 15 Line-Throw-Leinen



Interessenten reservieren bei max.reichert@nordrhein.dlrg.de. Jede angefangene Woche Nutzung kostet 10 Euro Mietgebühr je Gerät (Ski und Paddel sind zwei Geräte).

Details: <https://westfalen.dlrg.de/wir-westfalen/fachbereiche/rettungssport/landeskader/>

Sonstige Förderung

- Trainingsstipendium

Mit internationalen Spitzensportlern trainieren und von ihnen lernen

→ Finanzielle Unterstützung für einen eigenverantwortlichen und mehrwöchigen Trainingsaufenthalt im Ausland. Das Stipendium dient als Anerkennung der sportlichen Leistung und zugleich als Motivation und Ansporn für die Zukunft.

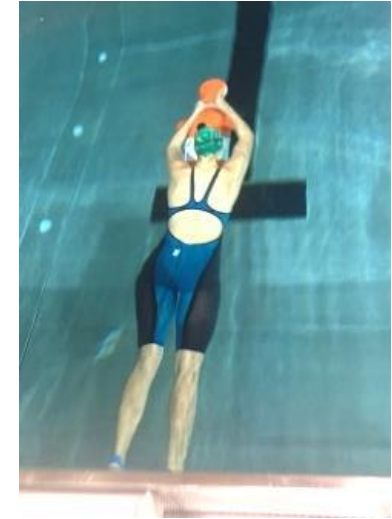
- Trainingslagerzuschuss

Für auswärtige Trainingslager (nicht vom Landes- oder Bundesverband) ist ein Zuschuss von 25 Euro pro Übernachtung möglich (gedeckelt auf 100 Euro je Maßnahme).

- Der vollständig ausgefüllte Antrag muss spätestens 4 Wochen nach Beendigung der Maßnahme bei [Juergen Wohlgemuth](#) eingehen.
- Dem Antrag sind die Trainingsprogramme beizufügen.

Details: <https://westfalen.dlrg.de/wir-westfalen/fachbereiche/rettungssport/landeskader/>

Kontakt



Unsere Info:

<https://westfalen.dlrg.de/wir-westfalen/fachbereiche/rettungssport/landeskader/>

Weitere Informationen Disziplinen:

<https://www.dlrg.de/sport/informationen/disziplinen.html>

Weitere Informationen Bundeskader:

<https://www.dlrg.de/mitmachen/rettungssport>

Noch Fragen?