



**Deutsche Lebens-Rettungs-
Gesellschaft e.V.**

Ausschreibung

**Bezirksmeisterschaften des
BZ Braunschweig
im Rettungsschwimmen**

Anmeldung

**Einzel- und Mannschafts-
meisterschaften 2026
und
Bezirksjugendtreffen 2026**

Version 26.1 / Stand 22.12.2025

DLRG-Bezirk Braunschweig e.V. BEZIRKSMEISTERSCHAFTEN 2026 IM RETTUNGSSCHWIMMEN

Veranstalter: DLRG-Jugend im Bezirk Braunschweig e.V.
vertreten durch Christian Burzlaff
Am Heuerskamp 9
38350 Helmstedt

Ausrichter: DLRG Ortsgruppe Helmstedt e.V.
Am Heuerskamp 9
38350 Helmstedt

Meldungen an: DLRG Bezirk Braunschweig e.V.
Bezirksmeisterschaften
Am Heuerskamp 9
38350 Helmstedt
Tel.: 0151/43221692
E-Mail: meldungbzm@braunschweig.dlrg.de

Schwimmwettbewerb

Datum: **07.02.2026**
Ort: Juliusbad Helmstedt
Stobenstraße 34
38350 Helmstedt

Puppenaufnahme: Aufnahme aus 2 m Tiefe.

Qualifikation: Die Teilnehmer müssen die nach dem geltenden Regelwerk festgelegten Kriterien (siehe §4 Teilnahmeberechtigung des gültigen Regelwerkes für Mehrkampfmeisterschaften im Rettungsschwimmen) entsprechend des jeweiligen Jahrgangs erfüllen.

Meldung:

Die Meldungen müssen bis zum **25. Januar 2025** verbindlich im neuen Wettkampfportal eingegeben sein. Informationen zum neuen Meldeprozedere erhalten Ihr Anfang / Mitte Januar 2026 in einer gesonderten Mail. Die Meldungen der Ortsgruppen müssen folgende Angaben enthalten:

Für Einzelteilnehmer:

- Name, Vorname und Geschlecht der Starter/innen
- Geburtsdatum
- Gesamtpunktzahl im Rettungsdrei-/vierkampf
- Ab AK 15/16 Einzelzeiten der gemeldeten Disziplinen

Für Mannschaften:

- Name der Mannschaft
- Mannschaftsaufstellung mit Namen und Jahrgängen der Teilnehmer
- Altersklasse
- Gesamtpunktzahl im Rettungsvierkampf

Für den gesamten Wettkampf

- Jede OG stellt je **angefangene fünf Teilnehmer** mindestens **einen Kampfrichter**.
- Jede OG stellt je **angefangene zehn Teilnehmer** mindestens **einen Helfer**.

Für jeden nicht gemeldeten Kampfrichter und/oder Helfer sind 50,00€ Strafe zu zahlen. **Es wird der gesamte Wettkampf betrachtet und nicht die einzelnen Wettkampfteile (Einzel- und Mannschaftswettkampf)**

Die Verwendung der Helfer wird vor Ort nach Notwendigkeit durch die Veranstaltungsleitung eingeteilt. Möglichkeiten sind Rödler, Helfer Wettkampf und Helfer in der Schule.

Die Meldungen sind verbindliche Zusagen!

Es werden nur vollständige Meldungen über das Wettkampfportal berücksichtigt!

Bedingungen:

6 Bahnen mit je 25 m
Wassertemperatur ca. 27 Grad Celsius
Wassertiefe 2m durchgehend

Zeitplan:

Samstag:

07:30 Uhr Einlass
08:00 Uhr Trainer/ Betreuer und Kampfrichterbesprechung
08:00 Uhr Einschwimmen nach Freigabe durch die Wettkampfleitung
08:45 Uhr Wettkampfbeginn (Einzel)
13:30 Uhr Ende der Veranstaltung (Einzel)
13:30 Uhr Mittagspause / Essen für Kampfrichter
14:00 Uhr Einschwimmen nach Freigabe durch die Wettkampfleitung
14:00 Uhr Trainer/ Betreuer und Kampfrichterbesprechung
14:30 Uhr Wettkampfbeginn (Mannschaft)
17:30 Uhr Ende der Veranstaltung (Mannschaft)
19:00 Uhr Essen
20:00 Uhr Abendveranstaltung/Siegerehrung

Sonntag:

09:00 Uhr Frühstück
Abreise bis 10:00Uhr

- Siegerehrung:** Die Siegerehrung findet im Zuge der Abendveranstaltung in der Schule statt.
- Kampfrichter je OG:** Die Gliederungen melden je angefangene **fünf Teilnehmer** mindestens **einen Wettkampfrichter** und je angefangene **zehn Teilnehmer** mindestens **einen Ordner** für jeden Veranstaltungsteil. Für jeden nicht gestellten Kampfrichter und/oder Ordner sind **50,00 €** Strafe zu zahlen. Die Ordner werden für die diversen Aufgaben im Schwimmbad und in der Schule eingesetzt. **Für die Rödeltruppe werden Schnorcheltaucher benötigt.** Die Ordner, die in der Rödeltruppe tätig sein wollen, bringen ihre ABC-Ausrüstung bitte unaufgefordert mit. **Die Einteilung der Tätigkeitsfelder (Rödler, Schwimmbadhelfer und Helfer in der Schule) erfolgt vor Ort durch die Veranstaltungsleitung**
 Kampfrichter bringen bitte entsprechende Kleidung zum einheitlichen Auftreten mit: blaue Shorts und -blaues KR T-Shirt.
 Die Meldung der Kampfrichter und Ordner erfolgt auf dem gesondert beiliegenden Meldebogen.
 Kampfrichter, die eine Verlängerung ihrer Lizenz benötigen, bringen Ihre Unterlagen bitte zur BZM mit.
- Unterlagen:** Die Teilnahmevoraussetzungen "Mitgliedschaft in der entsprechenden DLRG-Gliederung" und "gültiges Gesundheitszeugnis / Selbsterklärung" sowie "altersentsprechende Schwimm- bzw. Rettungsschwimmprüfung" sind als Original mit dem Mitgliedsbuch der DLRG am Veranstaltungsort nachzuweisen. Die Unterlagen aller Starter (**auch AK12**) der jeweiligen Gliederung sind zum Schwimmwettkampf mitzubringen. **Die Wettkampfleitung behält sich vor, alle Mitgliedsbücher zu kontrollieren.** Bei unvollständigen Unterlagen ist der Teilnehmer ausgeschlossen und wird disqualifiziert. Ein Nachbessern ist nicht möglich! Die Rückgabe erfolgt spätestens nach den Schwimmwettkämpfen.
 Hinweis für Mannschaften: Ausschluss eines Teilnehmers bedeutet unter Umständen die Disqualifikation der kompletten Mannschaft.
- Ausrüstung:** Siehe ANHANG 3
 Flossen sind von den Gliederungen mitzubringen. **Bitte beachtet die geänderten Flossengrößen für die AK12**
- Startgebühren:** Die Startgebühr ist im Teilnehmerbeitrag enthalten. Sie wird nach der Veranstaltung durch den Bezirk Braunschweig eingezogen, sofern eine Einzugsermächtigung besteht. Andernfalls stellt der Bezirk eine Rechnung aus.
- LVM - Teilnahme:** Die Bezirksmeister sind für die Landesmeisterschaften qualifiziert. Weitere Meldungen können von der LV-Ebene entsprechend der erlangten Punktzahlen berücksichtigt werden. Die Meldung erfolgt über das Büro der Bezirksjugend. Die LV-Meisterschaft 2026 findet in der Zeit vom 26.03. bis 29.03.2026 in Celle statt.
 Meldungen beim LV müssen zum 01.03. gesammelt durch den Bezirk eingereicht werden.
 Daher sind Meldungen auf Basis der Bezirksmeisterschaft ca. 2 Wochen nach der Meisterschaft beim Bezirk Braunschweig einzureichen. Die Meldeunterlagen werden zeitnah nach der BZM versendet.

Unterbringung

Anreise Schule: Die Anreise in der Schule kann Samstag, 07.02.2026, ab 14:00 Uhr erfolgen. Die Kosten dafür trägt die meldende Gliederung.

Unterbringung: Für alle Teilnehmer, Ordner und Kampfrichter wird eine Unterbringungsmöglichkeit in der Schule:

Grundschule Ludgeri
Mehrzweckhalle Ostendorf
(Zugang über Straße „Am Ludgerihof“)
Ostendorf 31
38350 Helmstedt

bereitgehalten.
Die Kosten dafür sind in den Teilnehmerbeiträgen enthalten.

Die Abendveranstaltung (Essen, Siegerehrung, Abendveranstaltung) und das Frühstück findet in folgender Schule statt:

Gymnasium Julianum
Goethestr. 1a
38350 Helmstedt

Zwischen Schlafstätte und Schule der Abendveranstaltung liegen ca. 400m.

Als Parkplatz kann der Parkplatz des Gymnasiums Julianum, als auch die Straße „Am Ludgerihof“ genutzt werden.

Kosten: Alle Teilnehmer zahlen 25,00 €. Als Teilnehmer zählen alle Schwimmer, Betreuer und Teilnehmer der Bezirksmeisterschaften und des Bezirksjugendtreffens.
Der Teilnehmerbeitrag für Kampfrichter und Ordner wird vom Bezirk übernommen. Im Teilnehmerbeitrag sind folgende Leistungen enthalten:

- ➡ 25,00 €
- ↑ Startgeld für Einzel- bzw. Mannschaftswettbewerbe
- ↑ Abendessen
- ↑ Abendveranstaltung
- ↑ Übernachtung Samstag / Sonntag
- ↑ Frühstück am Sonntag

Ein TB von 25,00 € ist auch dann zu zahlen, wenn nicht alle Angebote genutzt werden.

Die Schlafstätte (Turnhalle) ist nach Maßgabe des Veranstalters sauber zu verlassen.

Die Halle muss am Sonntag bis ca. 09:00 Uhr geräumt werden.

Programm: Die Bezirksjugend wird die Meisterschaften mit einem Bezirksjugendtreffen ab ca. 13:00 Uhr parallel im Julianum begleiten. Es wird ein buntes Programm ausgearbeitet. Info's darüber folgen ebenfalls im Januar.

gez. Christian Burzlaff
DLRG-Jugend Bezirk Braunschweig e.V.

gez. Rainer Ketzler
DLRG OG. Helmstedt e.V.

gez. Jens Evertsbusch
DLRG-Jugend Bezirk Braunschweig e.V.

gez. Marc Giesemann
DLRG Bezirk Braunschweig e.V.

ANHANG 1 (Disziplinen für Einzelwettbewerbe)

Folgende Disziplinen werden in den einzelnen Altersklassen geschwommen:

1. Altersklasse **AK12** (weiblich und männlich)
Jahrgang 2014 und jünger

1.1	50m	Hindernisschwimmen	
1.2	50m	Kombiniertes Schwimmen	25 m Freistil und 25 Rückenlage ohne Armtätigkeit
1.3	50m	Flossenschwimmen	

2. Altersklasse **AK13/14** (weiblich und männlich)
Jahrgang 2013 und 2012

2.1	100m	Hindernisschwimmen	
2.2	50m	Retten einer Puppe	25m Freistilschwimmen, Puppenaufnahme, 25m Schleppen einer Puppe
2.3	50m	Retten einer Puppe mit Flossen	25m Flossenschwimmen, Puppenaufnahme, 25m Schleppen einer Puppe mit Flossen

3. Altersklasse **AK15/16** (weiblich und männlich)
Jahrgang 2011 und 2010

3.1	200m	Hindernisschwimmen	
3.2	50m	Retten einer Puppe	25m Freistilschwimmen, Puppenaufnahme, 25m Schleppen einer Puppe
3.3	100m	Retten einer Puppe mit Flossen	50m Flossenschwimmen, Puppenaufnahme, 50m Schleppen einer Puppe mit Flossen
3.4	100m	Kombinierte Rettungsübung	50m Freistilschwimmen, 17,5m Tauchen, Puppenaufnahme, 32,5m Schleppen einer Puppe
3.5	100m	Retten einer Puppe mit Flossen und Gurtretter	50m Flossenschwimmen, Puppenaufnahme, 50m Schleppen einer Puppe mit Flossen und Gurtretter
3.6	200m	Super Lifesaver	75 m Freistil, Puppenaufnahme, 25 m Schleppen der Puppe, Anlegen von Flossen und Gurtretter, 50 m Flossenschwimmen mit Gurtretter, Puppenübernahme, 50 m Schleppen der Puppe mit Flossen und Gurtretter

4. Altersklasse **AK17/18** (weiblich und männlich)
Jahrgang 2009 und 2008

4.1	200m	Hindernisschwimmen	
4.2	50m	Retten einer Puppe	25m Freistilschwimmen, Puppenaufnahme, 25m Schleppen einer Puppe
4.3	100m	Retten einer Puppe mit Flossen	50m Flossenschwimmen, Puppenaufnahme, 50m Schleppen einer Puppe mit Flossen
4.4	100m	Kombinierte Rettungsübung	50m Freistilschwimmen, 17,5m Tauchen, Puppenaufnahme, 32,5m Schleppen einer Puppe
4.5	100m	Retten einer Puppe mit Flossen und Gurtretter	50m Flossenschwimmen, Puppenaufnahme, 50m Schleppen einer Puppe mit Flossen und Gurtretter
4.6	200m	Super Lifesaver	75 m Freistil, Puppenaufnahme, 25 m Schleppen der Puppe, Anlegen von Flossen und Gurtretter, 50 m Flossenschwimmen mit Gurtretter, Puppenübernahme, 50 m Schleppen der Puppe mit Flossen und Gurtretter

5. **Offene Altersklasse** (weiblich und männlich)
Jahrgang 2007 und älter

5.1	200m	Hindernisschwimmen	
5.2	50m	Retten einer Puppe	25m Freistilschwimmen, Puppenaufnahme, 25m Schleppen einer Puppe
5.3	100m	Retten einer Puppe mit Flossen	50m Flossenschwimmen, Puppenaufnahme, 50m Schleppen einer Puppe mit Flossen
5.4	100m	Kombinierte Rettungsübung	50m Freistilschwimmen, 17,5m Tauchen, Puppenaufnahme, 32,5m Schleppen einer Puppe
5.5	100m	Retten einer Puppe mit Flossen und Gurtretter	50m Flossenschwimmen, Puppenaufnahme, 50m Schleppen einer Puppe mit Flossen und Gurtretter
5.6	200m	Super Lifesaver	75 m Freistil, Puppenaufnahme, 25 m Schleppen der Puppe, Anlegen von Flossen und Gurtretter, 50 m Flossenschwimmen mit Gurtretter, Puppenübernahme, 50 m Schleppen der Puppe mit Flossen und Gurtretter

Erläuterungen:

Zu beachten ist weiterhin, dass ab der Altersklasse 15/16 m/w Auswahldisziplinen, gemäß aktuell gültigem Regelwerk, angeboten werden. Danach müssen aus den sechs angebotenen Disziplinen vier ausgewählt werden, von denen drei gewertet werden. Für diese Altersklasse ist ein gesonderter Meldebogen auszufüllen, in dem bitte die jeweiligen Meldezeiten je Disziplin eingetragen werden.

Es gelten die neuesten Wettkampfbregeln und Durchführungsbestimmungen für Meisterschaften und Rettungswettkämpfe im Rettungsschwimmen [gültig ab 1. Januar 2024.](#)

ANHANG 2 (Disziplinen für Mannschaftswettbewerbe)

Folgende Disziplinen werden in den einzelnen Altersklassen ausgeschwommen:

1. Altersklasse **AK12** (5 Mannschaftsmitglieder weiblich, männlich oder gemischt)
Jahrgang 2014 und jünger

1.1	4x50m	Hindernisstafel	
1.2	4x25m	Rettungsstafel	1. 25m Flossenschwimmen 2. 25m Freistilschwimmen 3. 25m Rückenlage ohne Arme mit Flossen 4. 25m Rückenlage ohne Arme
1.3	4x25m	Gurtretterstaffel	2. bis 4. startet aus dem Wasser
1.4	4x25m	Rückenlage Armtätigkeit	ohne

2. Altersklasse **AK13/14** (5 Mannschaftsmitglieder weiblich, männlich oder gemischt)
Jahrgang 2013 und 2012

2.1	4x50m	Hindernisstafel	
2.2	4x50m	Rettungsstafel	1. 50m Freistilschwimmen, 2. 50m Schwimmen mit - Flossen, bei 50m Puppenaufnahme und Puppenübergabe an 3 übergeben, 3. 50m Schleppen einer Puppe, 4. 50m Schleppen einer Puppe mit Flossen
2.3	4x50m	Gurtretterstaffel	1. 50m Freistilschwimmen, 2. 50m Flossenschwimmen, 3. 50m Freistilschwimmen mit Gurtretter, wird auf der 4. Teilstrecke zum Verunglückten 4. 50m Flossenschwimmen mit Gurtretter und Verunglücktem
2.4	4x25m	Puppenstaffel	

3. Altersklasse **AK15/16** (5 Mannschaftsmitglieder weiblich, männlich oder gemischt)
Jahrgang 2011 und 2010

3.1	4x50m	Hindernisstafel	
3.2	4x50m	Rettungsstafel	1. 50m Freistilschwimmen, 2. 50m Schwimmen mit - Flossen, bei 50m Puppenaufnahme und Puppenübergabe an 3 übergeben, 3. 50m Schleppen einer Puppe, 4. 50m Schleppen einer Puppe mit Flossen
3.3	4x50m	Gurtretterstaffel	1. 50m Freistilschwimmen, 2. 50m Flossenschwimmen, 3. 50m Freistilschwimmen mit Gurtretter, wird auf der 4. Teilstrecke zum Verunglückten 4. 50m Flossenschwimmen mit Gurtretter und Verunglücktem
3.4	4x25m	Puppenstaffel	

4. Altersklasse **AK17/18** (5 Mannschaftsmitglieder weiblich, männlich oder gemischt)
Jahrgang 2009 und 2008

4.1	4x50m	Hindernisstafel	
4.2	4x50m	Rettungsstafel	<ol style="list-style-type: none"> 1. 50m Freistilschwimmen, 2. 50m Schwimmen mit - Flossen, bei 50m Puppenaufnahme und Puppenübergabe an 3 übergeben, 3. 50m Schleppen einer Puppe, 4. 50m Schleppen einer Puppe mit Flossen
4.3	4x50m	Gurtretterstaffel	<ol style="list-style-type: none"> 1. 50m Freistilschwimmen, 2. 50m Flossenschwimmen, 3. 50m Freistilschwimmen mit Gurtretter, wird auf der 4. Teilstrecke zum Verunglückten 4. 50m Flossenschwimmen mit Gurtretter und Verunglücktem
4.4	4x25m	Puppenstaffel	

5. **Offene Altersklasse** (5 Mannschaftsmitglieder weiblich, männlich oder gemischt)
Jahrgang 2007 und älter

5.1	4x50m	Hindernisstafel	
5.2	4x50m	Rettungsstafel	<ol style="list-style-type: none"> 1. 50m Freistilschwimmen, 2. 50m Schwimmen mit - Flossen, bei 50m Puppenaufnahme und Puppenübergabe an 3 übergeben, 3. 50m Schleppen einer Puppe, 4. 50m Schleppen einer Puppe mit Flossen
5.3	4x50m	Gurtretterstaffel	<ol style="list-style-type: none"> 1. 50m Freistilschwimmen, 2. 50m Flossenschwimmen, 3. 50m Freistilschwimmen mit Gurtretter, wird auf der 4. Teilstrecke zum Verunglückten 4. 50m Flossenschwimmen mit Gurtretter und Verunglücktem
5.4	4x25m	Puppenstaffel	

Es gelten die neuesten Wettkampfbregeln und Durchführungsbestimmungen für Meisterschaften und Rettungswettkämpfe im Rettungsschwimmen **gültig ab 1. Januar 2024.**

ANHANG 3 (MATERIAL UND POKALE)

Ich bitte alle Gliederungen zusätzlich zu den persönlichen Ausrüstungsgegenständen das folgende Material zum Wettkampf mitzubringen:

- **Rettungsschwimmpuppen neuer Bauart (mit weißem Brustring)**

Alle Ortsgruppen bringen bitte mindestens eine Schwimmpuppe neuester Bauart mit. Für den Wettkampf benötigen wir mindestens 12 Puppen. Bitte denkt daran, eure Puppen zu markieren.

- **5kg Tauchringe**

Alle Ortsgruppen bringen bitte mindestens einen 5kg Tauchring mit. Für den Wettkampf benötigen wir mindestens 12 Ringe. Bitte denkt daran, eure Ringe zu markieren.

- **Hindernisse**

Zusätzlich benötigte Hindernisse aus dem Besitz des Bezirks wird der Ausrichter kurzfristig telefonisch bei den OG's anfordern, die solche leihweise zur Verfügung gestellt bekommen haben.

- **Gurtretter**

Ortsgruppen, die Gurtretter der neuesten Bauart (gelber Auftriebskörper) besitzen, bringen diese bitte zum Wettkampf mit. Der Gurtretter muss jedoch vor dem Wettkampf vom Wettkampfleiter zugelassen werden.

- **Pokale**

Die Pokale sind Wanderpokale, die jedes Jahr neu vergeben werden. Sie sollten von den OG's **mit gravierten Schildern versehen** werden, bevor sie neu ausgegeben werden. Sie verbleiben erst in der Ortsgruppe, wenn sie drei Mal infolge oder insgesamt fünf Mal in der betroffenen Altersklasse gewonnen wurden. Folgende Ortsgruppen bringen die im letzten Jahr gewonnen Pokale bitte zum Wettbewerb mit.

AK 12 weiblich	:	Remlingen
AK 12 männlich	:	Helmstedt
AK 13/14 weiblich	:	
AK 13/14 männlich	:	Braunschweig
AK 15/16 weiblich	:	verbleibt in der OG.
AK 15/16 männlich	:	Helmstedt
AK 17/18 weiblich	:	Braunschweig
AK 17/18 männlich	:	Remlingen
AK offen Damen	:	Braunschweig
AK offen Herren	:	verbleibt in der OG.
Ortsgruppenpokal	:	Helmstedt

ANHANG 4 (Regelwerk und Merkblätter)

Das Regelwerk und alle entsprechend gültigen Merkblätter findet Ihr im ISC.

Pfad: Apps / Dokumente / Rettungssport

Regelwerk:

https://dlrg.net/apps/dokumente?page=assetService&noheader=1&aid=765892&v=o&file=Regelwerk-Rettungssport-2024_Pool-Mehrkampf-Meisterschaften.pdf

Merkblatt Schwimmbekleidung:

https://dlrg.net/apps/dokumente?page=assetService&noheader=1&aid=892262&v=o&file=DLRG_Merkblatt_Schwimmbekleidung_A4_251201.pdf

Merkblatt Wettkampfflossen:

https://dlrg.net/apps/dokumente?page=assetService&noheader=1&aid=759090&v=o&file=20231214_Merkblatt%20Sport-03-23-Abmessung_von_Wettkampfflossen_Detail.pdf

Nachweis Startberechtigung:

<https://dlrg.net/apps/dokumente?page=assetService&noheader=1&aid=759104&v=o&file=Nachweis%20Startberechtigung%20ab%202024.pdf>