



Deutsche Lebens-Rettungs-Gesellschaft

DLRG-Ortsgruppe Ober-Ramstadt e.V. | Frankenhäuser Straße 6a | 64372 Ober-Ramstadt

Verantwortliche Rettungssport in den  
Gliederungen  
Freunde der Ortsgruppe Ober-Ramstadt

Landesverband Hessen  
Bezirk Darmstadt-Dieburg  
Ortsgruppe Ober-Ramstadt e.V.  
Geschäftsstelle  
Frankenhäuser Straße 6a  
64372 Ober-Ramstadt  
E-Mail: [rettungssport@ober-ramstadt.dlrg.de](mailto:rettungssport@ober-ramstadt.dlrg.de)  
Internet: [ober-ramstadt.dlrg.de](http://ober-ramstadt.dlrg.de)

Mittwoch, 26. November  
2025

## Ausschreibung 1. Winter-Solo-Cup der DLRG Ober-Ramstadt

Sehr geehrte Damen und Herren,

Nachdem zum Jahrsanfang 2025 wir einen Jubiläumswettkampf veranstaltet hatten und wir viel Spaß dabei hatten. Möchten wir nun diesen Wettkampf auch ohne Jubiläum fortführen. Der erste Winter-Solo-Cup am 31.01.2025 ist wieder ein Einzelstreckenwettkampf mit einer zusätzlichen Mehrkampfwertung. Der Austragungsort ist das Sportbad in Dieburg, Schwimmbadweg 11 in 64807 Dieburg. Die Ausschreibungsdetails folgen im Anhang und die Meldung erfolgt über eine Excel-Datei per Mail an [rettungssport@ober-ramstadt.dlrg.de](mailto:rettungssport@ober-ramstadt.dlrg.de).

Mit freundlichen Grüßen

Marc Luh  
Technischer Leiter

Anhang in diesem PDF: Ausschreibung 1. Winter-Solo-Cup  
Anhang in separater Datei: Anmeldungsdatei 1. Winter-Solo-Cup

## A. 1. Winter-Solo-Cup - Allgemeines

<b>Veranstalter/Ausrichter:</b>	DLRG-Ortsgruppe Ober-Ramstadt e.V. Frankenhäuser Straße 6a, 64372 Ober-Ramstadt
<b>Verantwortliche Leiter:</b>	Marc Luh
<b>Wettkampfjahr:</b>	2026
<b>Veranstaltungstermin:</b>	<b>Einzel – Einzelstreckenwettkampf mit Mehrkampfwertung</b> <b>Samstag, 31.01.2025, 10:00-18:00 Uhr</b>
<b>Veranstaltungsort:</b>	<b>Sportbad Dieburg</b> Schwimmbadweg 11 64807 Dieburg
<b>Technische Daten:</b>	Sportbad Dieburg <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 6 Bahnen á 25 Meter</li> <li>▪ 2 m Wassertiefe</li> <li>▪ 27° C Wassertemperatur</li> </ul>
<b>Teilnahme- und Startbedingungen:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Selbsterklärung zum Gesundheitszustand</li> <li>▪ Für die Einverständnis der Eltern bei minderjährigen Startern sind die meldenden Gliederungen selbst zuständig.</li> <li>▪ Termingerechte Erledigung sämtlicher Ausschreibungsbedingungen.</li> <li>▪ <b>Gehen mehr Meldungen ein, als Teilnehmerplätze zur Verfügung stehen, behält sich die Veranstaltungsleitung vor, eine Vergabereihenfolge festzulegen.</b></li> </ul>
<b>Regeln:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Das „Regelwerk Rettungssport“ der DLRG, in der Version 2024 bildet die Grundlage für diesen Freundschaftswettkampf. Dies beinhaltet auch die Antidopingordnung der DLRG und die Regeln zur Schwimmkleidung beirettungssportlichen Wettkämpfen der DLRG.</li> <li>▪ Wir schwimmen die bekannten Disziplinen des Regelwerk Pool Mehrkampf.</li> <li>▪ Es gibt eine AK 10 und dann eine AK 11/12.</li> <li>▪ Die Senioren sind in einer AK Senior zusammengefasst und schwimmen die Disziplinen der AK 25-45</li> <li>▪ <b>Jede Strecke hat eine einzelne Wertung nach Altersklasse und Geschlecht.</b></li> <li>▪ Der Mehrkampf ist in allen Altersklassen über 3 Disziplinen. In den Altersklassen AK 15/16 bis AK Offen können bis zu alle 6 Disziplinen geschwommen werden, in der AK Senioren bis zu alle 4 Disziplinen. Hier werden die besten 3 Ergebnisse zu einer Mehrkampfwertung zusammengerechnet.</li> <li>▪ Die Kontrolle der Gesundheitserklärungen erfolgt für alle Altersklassen. Die Abgabe erfolgt bei der Mannschaftsführerbesprechung.</li> </ul>

<b>Ausrüstung:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Hindernisse werden gestellt.</li> <li>▪ <b>Gurtretter und vor allem Puppen werden noch benötigt. Bitte bei der Meldung mit angeben, wie viele ihr mitbringen könnt.</b></li> <li>▪ Flossen und sonstige Ausrüstungsgegenstände (Schwimmbrillen, etc.) sind von jedem Rettungssportler bzw. jeder Gliederung selbst mitzubringen.</li> <li>▪ Alle Gegenstände (Gurtretter, Puppen, Schwimmbekleidung und Flossen) müssen dem aktuellen Regelwerk entsprechen.</li> </ul>
<b>Kampfrichter und Helfer:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Jede teilnehmende Gliederung muss einen Helfer/Kampfrichter. Bei mehr als 15 Teilnehmern ist ein zweiter Helfer/Kampfrichter erforderlich. Eine namentliche Meldung (bei Kampfrichtern mit Qualifikation) ist in der Melde-datei anzugeben. Solltet ihr mehr Kampfrichter oder Helfer melden wollen, freuen wir uns natürlich.</li> <li>▪ Die Kampfrichterbesprechung findet am Wettkampftag pünktlich um 10.15 Uhr im Schwimmbad statt.</li> <li>▪ Für die Verpflegung der Kampfrichter und Helfer sorgt der Veranstalter.</li> </ul>
<b>Startgebühren:</b>	<p>Pro Strecke und Schwimmer – 5 €</p> <p>Die Startgebühren sind zum <b>28.01.2026</b> auf das Konto der Ortsgruppe Ober-Ramstadt mit dem Kennwort „1. Winter-Solo-Cup - Gliederungsname“ zu überweisen.</p> <p>Sparkasse Darmstadt</p> <p>DE19 5085 0150 0080 2004 71</p>
<b>Meldeschluss:</b>	<b>Mittwoch, 21.01.2026</b>
<b>Meldungen:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Die Anmeldung erfolgt <b>ausschließlich</b> per E-Mail mit der Melde-Datei an: <b>Mail: rettungssport@ober-ramstadt.dlrg.de</b></li> <li>▪ <b>Andere Meldearten können nicht berücksichtigt werden.</b></li> <li>▪ <b>Mit der Meldung erkennt die meldende Gliederung alle in dieser Ausschreibung festgelegten Bestimmungen an.</b></li> </ul>
<b>Mannschaftsführer:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Die Mannschaftsführer-Besprechung findet am Wettkampftag um 10:30 Uhr im Schwimmbad statt.</li> </ul>

## B. Winter-Solo-Cup - Wettkampf

<b>Zeitplan:</b>	Samstag, den 31.01.2025 - Beginn des ersten Laufes um ca. 11:00 Uhr <b>Siegerehrung:</b> ca. 30 Minuten nach Ende der Wettkämpfe Verbindlich ist der Ablaufplan mit den entsprechenden Startzeiten, der bei der Mannschaftsführerbesprechung ausgegeben wird.	
<b>Altersklassen:</b>	AK 10 Jahrgang 2016 und jünger AK 11/12 Jahrgang 2014 – 2015 AK 13/14 Jahrgang 2012 – 2013 AK 15/16 Jahrgang 2010 – 2011 AK 17/18 Jahrgang 2008 – 2009 Offene Altersklasse Jahrgang 2007 und älter Senioren Jahrgang 2001 und älter	
<b>Disziplinen:</b>	AK 10 und AK 11/12	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 50 m Hindernisschwimmen</li> <li>▪ 50 m Kombiniertes Schwimmen</li> <li>▪ 50 m Flossenschwimmen</li> </ul>
	AK 13/14	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 100 m Hindernisschwimmen</li> <li>▪ 50 m Retten einer Puppe</li> <li>▪ 50 m Retten einer Puppe mit Flossen</li> </ul>
	AK 15/16, AK 17/18 und AK Offen	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 200 m Hindernisschwimmen</li> <li>▪ 50 m Retten einer Puppe</li> <li>▪ 100m Retten einer Puppe mit Flossen</li> <li>▪ 100 m Kombinierte Rettungsübung</li> <li>▪ 100 m Retten einer Puppe mit Flossen und Gurtretter</li> <li>▪ 200 m Super Lifesaver</li> </ul>
	AK Senioren	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 100 m Hindernisschwimmen</li> <li>▪ 50 m Retten einer Puppe</li> <li>▪ 100m Retten einer Puppe mit Flossen</li> <li>▪ 100 m Retten einer Puppe mit Flossen und Gurtretter</li> </ul>
<b>Anmerkungen:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Die Altersklassen werden jeweils in weiblich und männlich unterteilt.</li> </ul>	

## C. 1. Winter-Solo-Cup - Schlussbemerkungen

Anreise und Parken am Wettkampfbad:	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Bitte nutzt zur Navigation zum Sportbad Dieburg nicht die von mir angegebene offizielle Adresse, sondern die Adresse des Freibades oder über Google Maps, die des Parkplatzes an der Skatebahn.  <a href="https://maps.app.goo.gl/qZNrvAH66NnRgpNo9">https://maps.app.goo.gl/qZNrvAH66NnRgpNo9</a></li> <li>▪ <b>Wir müssen alle Teilnehmer bitten, am Wettkampftag auf dem Parkplatz an der Skatebahn zu parken. Da wir nicht die einzigen Nutzer (Schwimmschulen im Hubbodenbecken) des Bades an diesem Tag sein werden, dürfen wir den anderen Parkplatz nicht blockieren.</b></li> </ul>
Anmerkungen:	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Die Betreuung der Rettungssportler obliegt der jeweiligen meldenden Gliederung selbst.</li> <li>▪ <b>Aus Sicherheitsgründen bitten wir, keine Glasflaschen mit in die Schwimmhalle zu nehmen.</b></li> <li>▪ <b>Aus hygienischen Gründen ist es untersagt im Hallenbad zu Essen.</b></li> <li>▪ <b>Im Sportbad ist die Nutzung von Camping-/Klappstühlen nur mit einer Unterlage gestattet. Nichteinhaltung wird nach einmaliger Ermahnung mit Ausschluss geahndet, da wir auch zukünftig dieses Bad mieten wollen.</b></li> <li>▪ <b>Der Zutritt zum Bad, auch für Zuschauer, ist mit Straßenkleidung verboten.</b></li> <li>▪ Der Ortsgruppe Ober-Ramstadt stellt am Wettkampftag einen Verpflegungsstand mit Getränken, Kaffee, Kuchen und belegten Brötchen.</li> </ul>
Anlagen:	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Meldedatei ist eine separate Excel-Datei</li> </ul>