

12. Niedersächsische Landesmeisterschaften Freigewässer 2026

Ausschreibung

22. August 2026

**Stoteler See
Am Stoteler See 2
27612 Loxstedt**

Liebe Rettungssportler und Rettungssportlerinnen,

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

Die Ausschreibung 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	6
6.	Regelwerk.....	6
7.	Disziplinen in den Altersklassen.....	6
7.1.	Surf Race:.....	8
7.2.	Board Race:.....	8
7.3.	Surf Ski Race:	8
7.4.	Oceanwoman / Oceanman:.....	8
7.5.	Beach Flags:	8
7.6.	Beach Run:.....	8
7.7.	Rescue Board:	9
7.8.	Rescue Tube Rescue:	9
7.9.	Nipper-Taplin Staffel:.....	9
7.10.	Oceanwoman/ Oceanman Relay:	9
8.	Teilnahmeberechtigung	10
9.	Staffelzusammensetzungen	10
10.	Meldungen	10
10.1.	Änderungen der Meldungen/ Nachmeldungen	10
11.	Startgebühr.....	11
11.1.	Zahlungen.....	11
12.	Kampfgericht	11
13.	Punkteverteilung	11
14.	Wertungen:	11
14.1.	Gesamtwertung der besten niedersächsischen Gliederung – Präsidenten Clubpokal 12	
14.2.	Regelverstöße	12
15.	Bekanntgabe der Ergebnisse	12
16.	Siegerehrung:	13

17.	Sicherheitsmaßnahmen/ Wettkampfbekleidung.....	13
18.	Wettkampfmateral.....	13
19.	Haftung.....	14

2. Veranstalter und Ausrichter

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

Ausrichter: 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

3. Veranstaltungsort und Zeitpunkt

Die Niedersächsische Landesmeisterschaften Freigewässer werden am

22. August 2026

am

Am Stoteler See 2

27612 Loxstedt

durchgeführt.



Am Wettkampftag ist bis 8:00 das Entladen von Wettkampfmateriale direkt am Wettkampfstrand möglich, bitte nur in Schrittgeschwindigkeit auf der mit roten Pfeilen markierten Straße fahren. Während der Veranstaltung müssen die Fahrzeuge, inklusive Trailer, auf dem Parkplatz geparkt werden.

4. Zeitplan

Abhängig von dem Meldeaufkommen sind Änderungen möglich

Kampfrichterbesprechung	07:15 Uhr
Mannschaftsführerbesprechung	07:45 Uhr
Start	08:00 Uhr

Festlegung der Mittagspause für 45 min. in der Mannschaftsführerbesprechung.

Siegerehrung ca. 1 Std. nach dem letzten Start.

5. Altersklassen

AK 12:	bis 2014
AK 13/14:	2012 – 2013
AK 15/16:	2010 – 2011
AK 17/18:	2008 – 2009
AK offen:	2007 – und älter
Masters:	1996 – und älter (alle eine Altersklasse)

Ausschlaggebend für die Einteilung ist das Geburtsjahr.

Rettungssportlern ist der Start bei Staffeltwettkämpfen in der jeweils nächst höheren Altersklasse gestattet. Ab der AK 17/18 wird ein Start in der offenen Altersklasse gestattet. Des Masters dürfen auch AK Offen starten.

6. Regelwerk

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

<https://www.ilsf.org/wp-content/uploads/2026/05/ILS-2025-Competition-Rulebook-Revised-May-2026-Highlight-1.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 beim 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

AK 12:	Einzel:
	Surf Race, Board Race, Beach Flags, Beach Run

Staffeln:

Board Rescue, Nipper-Taplin Staffel

AK 13/14: Einzel:

Surf Race, Board Race, Surf Ski Race, Beach Flags

Staffeln:

Board Rescue, Oceanman/ Oceanwoman Relay

AK 15/16: Einzel:

Oceanwoman/ Oceanman, Surf Race, Board Race, Surf Ski Race, Beach Flags

Staffeln:

Rescue Tube Rescue, Oceanman/ Oceanwoman Relay, Board Rescue

AK 17/18: Einzel:

Oceanwoman/ Oceanman, Surf Race, Board Race, Surf Ski Race, Beach Flags

Staffeln:

Rescue Tube Rescue, Oceanman/ Oceanwoman Relay, Board Rescue

AK Offen: Einzel:

Oceanwoman/ Oceanman, Surf Race, Board Race, Surf Ski Race, Beach Flags

Staffeln:

Rescue Tube Rescue, Oceanman/ Oceanwoman Relay, Board Rescue

Masters: Einzel:

Surf Race, Board Race, Surf Ski Race, Beach Flags

Staffeln:

Rescue Tube Rescue, Oceanman/ Oceanwoman Relay, Board Rescue

Jeder Sportler darf beliebig viele Disziplinen absolvieren. Es erfolgt keine Einzelstreckenwertung.

7.1. Surf Race:

Der Start erfolgt an der Wasserkante. Die Wettkämpfer müssen einen Rundkurs von ca. 400 m schwimmen. Anschließend laufen die Wettkämpfer ca. 20 m zum Ziel. Für die AK 12 und AK 13/14 wird der Rundkurs kürzer sein.

7.2. Board Race:

Die Wettkämpfer starten mit ihrem Rettungsbrett von der Wasserkante aus und müssen eine ca. 600 m lange Strecke zurücklegen. Für die AK 12 und AK 13/14 wird der Rundkurs kürzer sein.

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 Run:

Auf den Startpfiff hin rennen die Wettkämpfer (100 -- 400 m) über den Strand zum Ziel.

7.7. Rescue Board:

Am Start befinden sich für alle Mannschaften jeweils ein 'Opfer' und ein Retter (Board-Paddler). Auf das Startsignal hin schwimmt das 'Opfer' zu der ihm zugeteilten Boje und signalisiert seine Ankunft an der Boje mit Handzeichen. Auf dieses Signal hin paddelt der Retter mit dem Rettungsbrett zu seinem 'Opfer'. Im Aufnahmebereich (auf der Seeseite der Boje) lädt er das 'Opfer' auf und beide paddeln zurück zum Ufer. Beim Überqueren der Ziellinie müssen Retter und 'Opfer' Kontakt zum Board haben.

7.8. Rescue Tube Rescue:

Die Mannschaft setzt sich zusammen aus einem 'Opfer', einem Flossenschwimmer und zwei Helfern. Auf das Startsignal hin schwimmt das 'Opfer' zu der ihm zugeteilten Boje und signalisiert seine Ankunft an der Boje mit Zeichen. Daraufhin startet der Schwimmer mit Flossen in der Hand und anzulegendem Gurtretter zur Rettung des 'Opfers' ins Wasser. Im Wasser zieht er die Flossen an. Hinter der Boje legt der Schwimmer dem 'Opfer' den Gurtretter an und zieht ihn schwimmend an Land. Sobald sich der Flossenschwimmer mit dem Opfer auf dem Rückweg befindet, dürfen die Helfer (ohne weitere Hilfsmittel) ins Wasser, ihnen entgegenkommen, an geeigneter Stelle das Opfer übernehmen und über die Ziellinie an den Strand bringen.

7.9. Nipper-Taplin Staffel:

Die Mannschaft setzt sich aus vier Wettkämpfern zusammen. Der erste Sportler absolviert das Surf Race um dann Sportler 2 auf die Strecke zu schicken. Dieser absolviert ein Board Race. Sportler Nr. 2 wechselt auf Sportler Nr. 3, der ein Surf Race mit Flossen und Gurtretter absolviert. Er startet hierfür mit den Flossen in der Hand und anzulegendem Gurtretter an der Wasserkante. Läuft hiermit ins Wasser und zieht dann die Flossen an. Er übergibt dann im Wasser an den Sportler Nr. 4, der als Läufer eine etwa 200 m lange Sprintstrecke bis ins Ziel läuft.

7.10. Oceanwoman/ Oceanman Relay:

Jeder der vier Rettungssportler einer Mannschaft absolviert eine der Disziplinen Surf Race, Board Race, Surf Ski Race, Sprint. Die Reihenfolge der Teilstrecken wird ausgelost, wobei der Sprint immer zuletzt erfolgt.

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 200 Personen. Die Mitglieder des Landesverbandes Niedersachsen werden bevorzugt zugelassen. Weitere Meldungen werden nach Eingang berücksichtigt.

Bei den Mannschaften dürfen maximal 2 Mannschaften je Gliederung je Altersklasse starten.

Gemischte Staffeln werden wie männliche Staffeln gewertet.

Ein Wettkämpfer ist – analog zum DLRG-Regelwerk für Meisterschaften im Rettungsschwimmen (Schwimmbad-Disziplinen), gültig ab 1. Januar 2024, § 4, Punkt 1 – innerhalb eines Wettkampfjahres nur für eine DLRG-Gliederung startberechtigt.

Die Startunterlagen sind bei der Anmeldung zum Wettkampf vorzulegen.

9. Staffeldzusammensetzungen

Die Ortsgruppen können maximal 2 Staffeln pro Altersklasse melden. Eine Staffel besteht aus min. 2, max. 6 Teilnehmern. Es können OG-übergreifend Startgemeinschaften gebildet werden. Die Staffelaufstellung ist mit der Anmeldung am 15.08.2026 abzugeben, spätestens am 22.08.2026 - 45 min. vor der Kampfrichterbesprechung im Wettkampfbüro abzugeben.

Die Startgemeinschaften (Staffeln) gehen nicht in die Gesamtwertung der besten Gliederung (Clubpokal) ein.

10. Meldungen

Die Wettkampfanmeldung erfolgt durch die Ortsgruppe über das [Competition.dlrg.net](https://competition.dlrg.net/de/competitions/LMFGW-NDS2026) (<https://competition.dlrg.net/de/competitions/LMFGW-NDS2026>) bis zum 15.08.2026.

10.1. Änderungen der Meldungen/ Nachmeldungen

Änderungswünsche sind am 22.08.2026 bis 45 min. vor der Kampfrichterbesprechung möglich.

Nachmeldungen am 22.08.2026 sind nur für Startgemeinschaften (OG übergreifende Staffeln) möglich, wenn noch Startplätze in den Läufen frei sind.

11. Startgebühr

Für jeden Sportler fällt eine Startgebühr von **29,00 Euro**, unabhängig von Anzahl der Starts, an.

11.1. Zahlungen

Die Bezahlung der Startgebühren erfolgt per Rechnungsstellung an die jeweilige Gliederung. Hierfür bitte die Rechnungsadresse bis zum 15.08.2026 an freigewaesser@niedersachsen.dlrg.de senden.

12. Kampfgericht

Alle meldenden Gliederungen müssen pro angefangenen 8 Teilnehmern einen Kampfrichter stellen, maximal jedoch 3 Kampfrichter. Eine Freiwasserkampfrichterausbildung ist nicht erforderlich, jedoch wünschenswert. Eine Kampfrichterlizenz der Stufe F1 ist ausreichend.

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. Kampfrichter melden sich über folgenden Link im ISC an.

<https://niedersachsen.dlrg.de/lehrgangsangebote-in-niedersachsen/lehrgaenge-rettungssport/wkr-anmeldung-11-lm-freigewaesser-326210-s/#seminarDetail>

13. Punkteverteilung

In den Vorläufen werden keine Punkte vergeben. Es qualifizieren sich die jeweils schnellsten für die Endläufe. In den Endläufen werden Platzierungspunkte wie im Merkblatt-Sport-05-26_Wertungspunkte vergeben:

(https://dlrg.net/apps/dokumente?page=assetService&noheader=1&aid=902803&v=o&file=Merkblatt-Sport-05-26_Wertungspunkte%20bei%20%20Wettk%C3%A4mpfen.pdf).

14. Wertungen:

Es erfolgt eine Mehrkampfwertung.

In den Altersklassen 12, 13/14 und Masters erfolgt die Wertung der besten drei aus vier Einzeldisziplinen (Wertung 3 aus 4). In den Altersklassen 15/16, 17/18 und Offen erfolgt die Wertung der besten vier aus fünf Einzeldisziplinen (Wertung 4 aus 5).

Für die Landesmeisterschaften Niedersachsen erfolgt die Wertung nur für Teilnehmer aus dem Landesverband Niedersachsen. Darüber hinaus gibt es eine zusätzliche offene Wertung mit allen meldenden Teilnehmenden.

Bei den LV-Meisterschaften Freigewässer werden die Disziplinen für die männlichen und weiblichen Teilnehmer identisch sein und je nach Anzahl der Teilnehmer in Vor-/ Zwischen- und Endläufen ausgetragen. Bei zu kleinen Teilnehmerfeldern in einer Altersklasse, werden diese mit anderen Altersklassen gemeinsam gestartet.

14.1. Gesamtwertung der besten niedersächsischen Gliederung – Präsidenten Clubpokal

Die Wertung erfolgt für die unterste Gliederungsebene für die Teilnehmer/-innen, die gemäß Mitgliedsbuch startberechtigt sind. Berücksichtigt werden alle Ergebnisse der Mehrkämpfe Einzel und Staffeln zusammen. Alle Punktzahlen aus allen Altersklassen werden zusammengerechnet und dann durch die Anzahl der Teilnehmer dieser Ortsgruppe geteilt. Somit entsteht die Durchschnittspunktzahl dieser Ortsgruppe pro Teilnehmer. Die Ortsgruppe mit der höchsten Durchschnittspunktzahl gewinnt den Pokal.

Die Durchschnittspunktzahl wird nicht gerundet.

Die Punkte bei OG-übergreifenden Staffeln fließen nicht mit ein, ebenso wie Gliederungen, die nicht zum Landesverband Niedersachsen gehören.

14.2. Regelverstöße

Bei Fehlern, bzw. Regelverstößen wird eine Disqualifikation ausgesprochen.

15. Bekanntgabe der Ergebnisse

Zwischen- und Endergebnisse werden im Competition.dlrg.net zeitnah veröffentlicht (<https://competition.dlrg.net/de/competitions/LMFGW-NDS2026/resultdocuments>). Einsprüche gegen veröffentlichten Ergebnisse sind innerhalb von 30 Minuten nach Bekanntgabe schriftlich vorzubringen.

16. Siegerehrung:

Die Siegerehrungen werden direkt am See durchgeführt.

17. 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. Für die Altersklassen 12 und 13/14 ist das Tragen von Kälteschutzanzügen freigestellt und nicht an die Wassertemperatur gebunden.

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

Bei den Disziplinen im Wasser **ist** ein Neonfarbenes Sicherheitsleibchen zu tragen.

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

Um gerade den Sportlern in der AK12 eine ausreichende Sicherheit zu gewährleisten, werden diese Läufe durch zusätzliche Rettungsschwimmer begleitet. Da würden wir uns über Hilfe aus den OGs freuen. Ein entsprechender Sanitätsdienst mit der Grundversorgung wird vor Ort sein.

18. Wettkampfmateri

Der Landesverband stellt den Parcours (Bojen, etc.) und Gurtretter zur Verfügung. Jedes weitere Material müssen die Teilnehmer/ Gliederungen selbst mitbringen. Auf fehlendes Material wird bei den Starts keine Rücksicht genommen.

Ausschließlich bei den Wettkämpfen der AK 12 und 13/14 dürfen sogenannte Nipper-Boards benutzt werden. Längere Boards dürfen jederzeit benutzt werden. In der AK 13/14 dürfen Junior-Surfskis mit einem Minimalgewicht von 12 kg und einer Minimallänge von 4,00m benutzt werden. Schwerere und längere Surfskis dürfen benutzt werden.

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

19. 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