

# VORLÄUFIGES PROGRAMM

(Änderungen des Programms (z.B. Zeiten und Orte) durch den Veranstalter sind möglich)

## **Freitag**

ab ca. 17.30 Uhr

im Anschluss

## **Anreise**

Anmeldung mit Zeltplatzeinweisung  
(beim roten Pavillon vor dem Zeltplatz)

„Welcome Back in Holzwickede“

Bei der Veranstaltung sind selbstverständlich **alle** Ortsgruppen  
herzlich eingeladen! Wir bieten Verpflegung vom Grill und Getränke  
zum Selbstkostenpreis an.

## **Samstag**

08.00 – 9.45 Uhr

10.15 - 10.30 Uhr

10.45 Uhr

ca. 11.00 Uhr

ca. 16.15 Uhr

(abhängig vom Elite-Cup)

ca. 18.30 Uhr

ca. 20.00 Uhr

## **Wettkampf**

Frühstück

Anmeldung oder „Ummeldungen“

Mannschaftsführerbesprechung &

Kampfrichterbesprechung

Wettkampfbeginn

Im Anschluss an den Wettkampf findet der Elite-Cup  
statt.

Siegerehrung

Abendessen

**Party**



## **Sonntag**

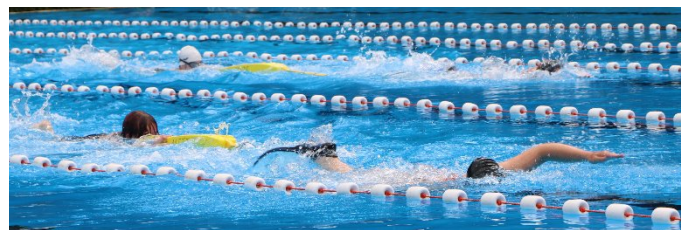
08.00 Uhr – 9.45 Uhr

ab 09.30 – 11.00 Uhr

## **Abreise**

Frühstück

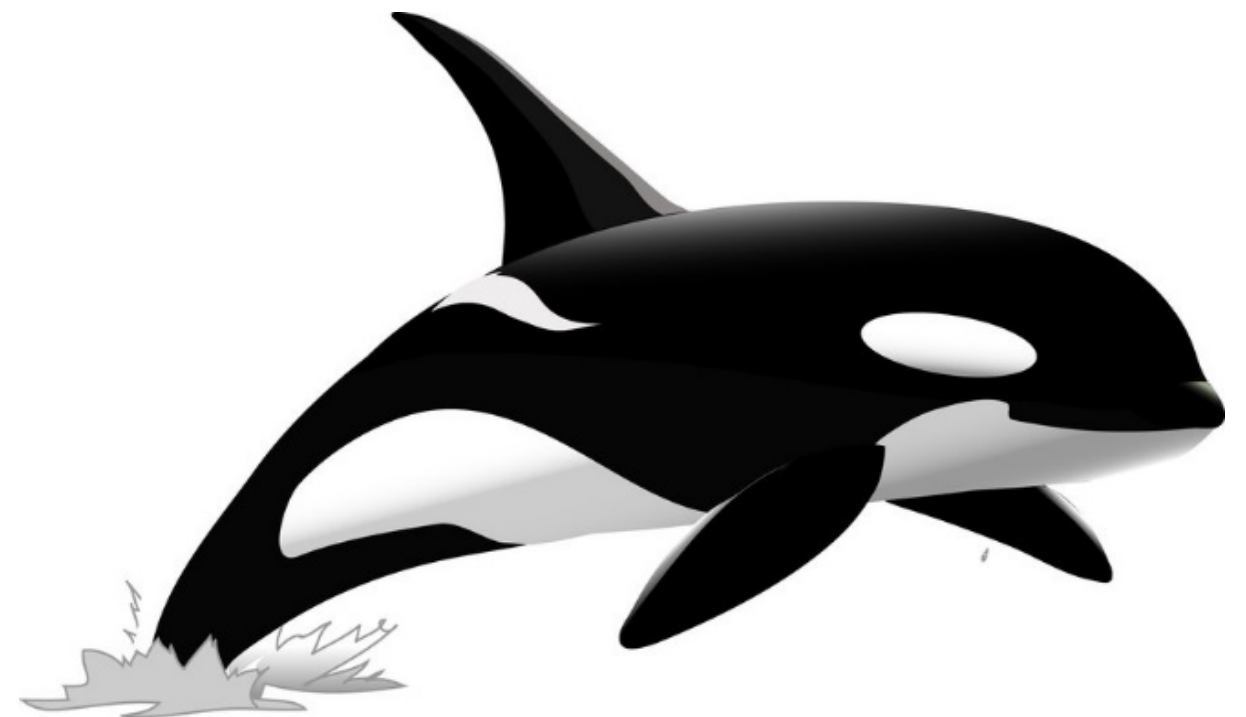
Abmeldung, Abschied nehmen und bis  
zum nächsten Jahr



## Ausschreibung

### 30. Freundschaftswettkampf

### DLRG „Orca“ Holzwickede



vom 03. Juli bis zum 05. Juli 2026



## Liebe Kameradinnen und Kameraden,

es ist wieder soweit – unser 30. Wettkampf-Spaß-Wochenende steht vor der Tür! Seit vielen, vielen Jahren bringt unser Freundschaftswettkampf engagierte Rettungsschwimmerinnen und Rettungsschwimmer bei Sport, zelten und Party zusammen. Denn neben den Wettkämpfen erwarten euch viele bekannte Gesichter, neue Freundschaften und ein unvergessliches Wochenende.

Alles unter dem Motto: **SOMMER, SONNE, FREIBAD und eine geile Party!** Seid gespannt, was euch erwartet!

Der Wettkampf startet traditionell mit der AK U9 und führt durch alle Altersklassen bis zur AK Ü30, in der auch die Betreuer ihr Können unter Beweis stellen können. Übernachtet wird im großen Zeltlager direkt am Freibad – bitte nutzt Mehrpersonenzelte!

Am Freitagabend laden wir zu einem gemütlichen Grillen und Beisammensein ein. Samstagabend steht eine große Party auf dem Plan. Wir freuen uns auf euch. Lasst uns das Jubiläum feiern!

Anmeldungen sind bis zum **11.06.2026** über unsere Webseite möglich: <https://holzwickede.dlrg.de>.

Bei Fragen: [wettkampf@holzwickede.dlrg.de](mailto:wettkampf@holzwickede.dlrg.de)

*Wir freuen uns auf euch, Euer ORCA ORGA-Team*



# WETTKAMPF

## Altersklassen

|          |                     |                             |
|----------|---------------------|-----------------------------|
| AK u9    | Jg. 2017 und jünger | bis einschließlich 9 Jahre  |
| AK 12    | Jg. 2016 bis 2014   | bis einschließlich 12 Jahre |
| AK 13/14 | Jg. 2013 und 2012   | 13 und 14 Jahre             |
| AK 15/16 | Jg. 2011 und 2010   | 15 und 16 Jahre             |
| AK 17/18 | Jg. 2008 und 2009   | 17 und 18 Jahre             |
| AK Offen | Ab Jg. 2007         | ab 19 Jahre                 |
| AK Ü30   | Ab Jg. 1996         | ab 30 Jahre                 |

Über die Zugehörigkeit zu den Altersklassen entscheidet das Geburtsjahr im jeweiligen Wettkampffahr. Ein Starten in nächst höheren Altersklassen ist gestattet, ausgenommen AK Ü30.

## Disziplinen Rescue Cup (Regelwerk vom aktuellen Wettkampffahr)

|                       |        |                                                          |
|-----------------------|--------|----------------------------------------------------------|
| AK u9 und 12          | 4x 25m | Freistilstaffel (3.1)                                    |
|                       | 4x 25m | Gurtretterstaffel (3.5)                                  |
|                       | 4x 25m | Überraschungsdisziplin<br>(wird vor Ort bekannt gegeben) |
| AK 13/14 und<br>Älter | 4x 50m | Freistilstaffel (3.1)                                    |
|                       | 4x 50m | Gurtretterstaffel (3.6)                                  |
|                       | 4x 50m | Rettungsstaffel (3.8)                                    |

## Sonderwertung Elite-Cup

|             |                                                                                       |
|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| Mannschaft: | Jeweils 8 Schwimmer<br>(mind. 3 Schwimmerinnen pro Mannschaft)                        |
| Strecke:    | In Staffelform, geschwommen werden 100m                                               |
| Disziplin:  | Freistil mit Flossen                                                                  |
| Sieg:       | Es gewinnt die Mannschaft, die im Verlauf von 30 Minuten die meisten Meter zurücklegt |
| Start:      | Direkt im Anschluss an den Rescue Cup                                                 |

Es besteht die Möglichkeit einen „Mini-Elite-Cup“ durchzuführen (AK u9 und AK 12). Geschwommen wird in Staffelform eine Bahn (50m), verkürzte Zeit und **ohne** Flossen.

## Mitzubringen von den Ortsgruppen

- 1x Rettungspuppe
- 1x gelber Gurtretter
- Mind. 1x. Zeitnehmer - gerne mehr, damit „durchgetauscht“ werden kann
- und natürlich: Gute Laune und hochmotivierte Schwimmerinnen und Schwimmer