



## 26. Internationaler DLRG Cup

### Die Disziplinen – Kurzbeschreibung

#### Die Einzeldisziplinen

- **Beach Flags**  
Kurz sprint über eine Distanz von 20 Metern, um einen Stab (Flag) zu holen. Nach jedem Durchgang scheidet ein Athlet aus.
- **Board Race (Rettungsbrett-Rennen)**  
Die Wettkämpfer legen mit dem Rettungsbrett einen 600 Meter langen Kurs zurück.
- **Beach Sprint**  
Aus der Startposition heraus sprinten die Sportler am Strand eine Distanz von ca. 90 Metern.
- **Oceanman/Oceanwoman (Rettungstriathlon)**  
Königsdisziplin aus 300 Meter Schwimmen, 400 Meter Rettungsbrett fahren (Rescue Board) und 500 Meter Rettungskajak (Surf Ski) fahren. Die Reihenfolge wird ausgelost.
  - **Finals in Eliminator-Version:** Die Finalisten absolvieren ein komplettes Rennen, die letzten sechs scheidet aus. Fünf Minuten nachdem der erste Athlet im Ziel war, beginnt das zweite Rennen, in dem wiederum sechs Sportler ausscheiden. Die verbleibenden sechs gehen in den dritten und entscheidenden Durchgang.
- **Surf Ski Race (Rettungskajak-Rennen)**  
Mit dem Rettungskajak umfahren die Sportler einen Kurs von 700 Meter Länge.
- **Surf Race (Brandungsschwimmen)**  
Die Sportler starten vom Strand und absolvieren schwimmend sowie laufend einen circa 400 Meter langen Rundkurs.

#### Die Staffeldisziplinen

- **Board Rescue (Rettungsbrett-Staffel)**  
Team aus einem Schwimmer und einem Boardfahrer: Der Schwimmer ist das „Opfer“ und wird von einem Boardfahrer gerettet.
- **Beach Sprint Relay (Sprint-Staffel)**  
Jeder der vier Sportler einer Mannschaft absolviert einen Sprint über 90 Meter. Die Staffel wird als 4 x 90 Meter Pendelstaffel ausgetragen.
- **Oceanman/Oceanwoman Relay (Rettungs-Staffel)**  
Team aus vier Athleten, die jeweils eine Disziplin absolvieren: Schwimmen, Laufen, Rettungsbrett, Rettungskajak. Beim DLRG Cup wird diese Disziplin als letzter Wettkampf nur von den dann jeweils 16 besten Mannschaften ausgetragen.
- **Rescue Tube Rescue Race (Gurtretter-Staffel)**  
Team aus vier Athleten, darunter ein Flossenschwimmer, zwei Helfer und ein „Opfer“: Die Rettung des Opfers erfolgt mit dem Gurtretter (Rescue Tube). Im hüfttiefen Wasser übernehmen die Helfer das Opfer und bringen es zum Strand ins Ziel.
- **Ocean Lifesaver Relay (Gemischte Rettungsstaffel Mixed)**  
Entspricht der Ocean(wo)man Relay, wobei die Teildisziplinen den Geschlechtern zugelost werden.

Alle Ergebnisse, viele Bilder und weitere Informationen zum DLRG Cup in Warnemünde gibt es unter <https://dlrg.de/cup>. Darüber hinaus berichten wir auf Facebook und Instagram (@dlrgrettungssport).

**Über den Rettungssport**

Der Rettungssport ist die Wettkampfvariante des Rettungsschwimmens. Er entstand aus der Idee heraus, Menschen für den Wasserrettungsdienst zu gewinnen. Denn gute Rettungssportler sind auch gute Rettungsschwimmer. Der Sport kann im Ernstfall helfen, Leben zu retten. Gleichzeitig können durch ihn Techniken zur Rettung verfeinert und perfektioniert werden. Kraft, Kondition, Schnelligkeit und die Beherrschung der Rettungsgeräte sind Voraussetzung dafür, im Wettbewerb konkurrenzfähig sein zu können. In der DLRG betreiben zehntausende Menschen aktiv den Rettungssport, vom lokalen Verein bis hin zum internationalen Wettkampf.

**Pressekontakt:**

Christopher Dolz

PR-Redakteur DLRG Pressestelle

Telefon: 05723 955-495

E-Mail: [presse@dlrg.de](mailto:presse@dlrg.de)