

DLRG · Ortsgruppe- Schloß Holte-Stukenbrock e.V. · Holter Straße 72 · 33758 Schloß
Holte-Stukenbrock

An alle Interessierten Rettungsschwimmer:innen



**Deutsche Lebens-Rettungs-
Gesellschaft**

Landesverband Westfalen

Bezirk Kreis Gütersloh

Ortsgruppe Schloß Holte-Stuken-
brock e.V.

Holter Straße 72

33758 Schloß Holte-Stukenbrock

E-Mail: info@shs.dlrg.de

Internet: www.shs.dlrg.de

Montag, 30. Juni 2025

11. Holter Empokal 2025

Liebe Rettungssportler:innen,

wir freuen uns sehr euch zum **11. Holter Empokal** am **13.09.2025** einzuladen.

Der Empokal ist ein Nachwuchs-Wettkampf für die Altersklassen 5/6 bis 15/16. Nähere Informatio-
nen zu den Disziplinen findet ihr im Anhang.

Die **Startgebühr pro Teilnehmenden beträgt 5€.**
(Ab der 21. Meldung wird keine weitere Meldegebühr fällig.)

Mit der Abgabe der Meldung muss die Gebühr auf das folgende Konto überwiesen werden:

IBAN: DE60 4785 3520 0052 9427 86
Betreff: Empokal 2025 + Gliederung

Meldeanschrift:

Meldungen werden nur via E-Mail angenommen. Bitte nutzt die angehangene Meldedatei und
schickt diese an: empokal@shs.dlrg.de

Meldeschluss: 06.09.2025 12:00 Uhr

Für Rückfragen stehen wir euch gerne unter empokal@shs.dlrg.de zur Verfügung.

Wir freuen uns auf euch!

Das Empokal-Team

Anhang:

- Meldebogen als Excel-Datei

Zahlen, Daten & Fakten

Meldeschluss: 06.09.2025 12:00 Uhr

Altersklassen:

AK 5/6	Jahrgang 2019 & 2020
AK 7/8	Jahrgang 2017 & 2018
AK 9/10	Jahrgang 2015 & 2016
AK 11/12	Jahrgang 2013 & 2014
AK 13/14	Jahrgang 2011 & 2012
AK 15/16	Jahrgang 2009 & 2010

Disziplinen:

AK 5/6 & 7/8:

- 25 m Hindernisschwimmen (Poolnudel)
- 25 m Freistil
- 25 m Brettschwimmen: beliebige Beinarbeit

AK 9/10:

- 50m Hindernisschwimmen
- 50m kombiniertes Schwimmen
- 50m Freistil

AK 11/12:

- 50m Hindernisschwimmen
- 50m kombiniertes Schwimmen
- 50m Flossenschwimmen

AK 13/14:

- 100m Hindernisschwimmen
- 50m Retten
- 50m Retten einer Puppe mit Flossen

AK 15/16:

Hinweis zur AK 15/16: Aus zeitlichen Gründen dürfen pro Starter:in drei von fünf Disziplinen geschwommen werden. Diese müssen in der Meldedatei im Feld „Disziplinen (AK 15/16)“ eingetragen werden.

- 200m Hindernisschwimmen
- 200m Super Lifesaver
- 100m Retten mit Flossen und Gurtretter
- 100m Kombinierte Rettungsübung
- 100m Retten mit Flossen
- 50m Retten

Verpflegung:

Die DLRG-Jugend bietet Brötchen, Waffeln, Kuchen und Getränke zu kleinen Preisen an. Die Kampfrichter:innen werden kostenfrei versorgt.

Sieger:innenehrung:

Die Sieger:innenehrung findet im direkten Anschluss an den Wettkampf im Foyer des Hallenbades (bei gutem Wetter im Garten des Hallenbades) statt.

Zeitplan des Wettkampfs:

Einlass/Einschwimmen: ab 11:00 Uhr

Mannschaftsführer:innen- &
Kampfrichter:innenbesprechung: ca. 11:15 Uhr

Erster Start: 11:45 Uhr

Regelwerk/ Wertung:

In den Altersklassen 5/6 bis 9/10 wird nach keinem offiziellen Regelwerk geschwommen. Hier gilt zusätzlich die 2-Start-Regel.

Bei falscher oder nicht zu Ende geschwommener Disziplin wird die Disziplin nicht gewertet.

Das Hindernis **muss** untertaucht werden.

Beim Brettschwimmen darf **nur** der (beliebige) Beinschlag ausgeführt werden. Hier erfolgt der Start aus dem Wasser.

Startsprünge dürfen alternativ vom Beckenrand ausgeführt werden.

In den Altersklasse 11/12 bis 15/16 wird angelehnt an das Regelwerk von 2024, mit entsprechenden Änderungen geschwommen.

Grundlage sind die aktuellen Rekordwerte des Jahres 2025.

Besondere Bedingungen:

1. Jede teilnehmende Gliederung ist **verpflichtet**, eine:n Kampfrichter:in zu stellen, der:die mit der Meldung der Mannschaften namentlich zu benennen ist.
2. Alle Teilnehmenden erhalten eine Urkunde.
3. Mit dem Merkblatt M3-001-15, Schwimmen und Tauchen mit Schwimmbrillen hat die Medizinische Leitung für Tauchübungen und Rettungsschwimmwettkämpfe einer Verwendung von Schwimmbrillen bis zu einer Wassertiefe von zwei Metern zugestimmt. Dies erfolgte auf Basis der aktuellen Ergebnisse einer diesbezüglichen Studie, die bei Tiefen bis drei Meter keine wesentlichen Schädigungen feststellen konnte. Die Medizinische Leitung hat daher unter Berücksichtigung eines Sicherheitszuschlags zwei Meter als Tiefengrenze festgelegt. Wir weisen jedoch vorsorglich darauf hin, dass die Verwendung von Schwimmbrillen nur dem Schwimmen an der Wasseroberfläche vorbehalten ist. Für Gesundheitsschädigungen durch den unsachgemäßen Gebrauch von Schwimmbrillen übernimmt der Veranstalter keine Haftung.
4. Die Nutzung des Lehrschwimmbeckens geschieht auf eigene Gefahr.
5. Die meldende Gliederung bestätigt mit der Meldung die gesundheitliche Tauglichkeit der Sportler:innen zur Teilnahme an einem Rettungsschwimm-Wettkampf.
6. Glasflaschen sind im gesamten Hallenbad nicht erlaubt.
7. Durch die OG Schloß Holte-Stukenbrock werden während der Veranstaltung Fotos und Videos gemacht sowie persönliche Daten in Bezug auf die sportliche Leistung erhoben. Die Datenverarbeitung erfolgt auf Grundlage des Art. 6 Abs, 1 UAbs. 1 lit. b,f DSGVO.
8. Die Punktbeste Ortsgruppe 2025 (*Punktzahl: Anzahl Teilnehmende= Wertungspunktzahl*) erhält ein Meldegelderlass für den darauffolgenden Wettkampf.
9. Aufgrund begrenzter Kapazitäten in unserem Hallenbad sehen wir uns leider gezwungen, eine maximale Teilnehmendenzahl von 300 Personen festzulegen. Sollte diese Grenze erreicht werden, wird die Reihenfolge des Eingangs der Meldungen berücksichtigt.

Punktbeste Ortsgruppe 2013: Ortsgruppe Ascheberg-Herbern

Punktbeste Ortsgruppe 2014: Ortsgruppe Langenberg

Punktbeste Ortsgruppe 2015: Ortsgruppe Verl

Punktbeste Ortsgruppe 2016: Ortsgruppe Borken

Punktbeste Ortsgruppe 2017: Ortsgruppe Gütersloh

Punktbeste Ortsgruppe 2018: Ortsgruppe Halle-Saalekreis

Punktbeste Ortsgruppe 2019: Ortsgruppe Halle-Saalekreis

Punktbeste Ortsgruppe 2022: Ortsgruppe Halle-Saalekreis

Punktbeste Ortsgruppe 2023: Ortsgruppe Emsbüren

Punktbeste Ortsgruppe 2024: Ortsgruppe Hürth

Wir hoffen auf eine rege Beteiligung und einen spannenden Wettkampf!

Bei Fragen stehen wir Euch gerne zur Verfügung!

Das Emspokal-Team
emspokal@shs.dlrg.de