



**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

An alle Interessierten Rettungssportler:innen

Freitag, 21. August 2026

12. Holter Emspokal 2026

Liebe Rettungssportler:innen,

wir freuen uns sehr euch zum **12. Holter Emspokal** am **12.09.2026** einzuladen.

Der Emspokal ist ein Nachwuchs-Wettkampf für die Altersklassen 5/6 bis 15/16. Nähere Informationen 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: Emspokal 2026 + Gliederung

Meldeanschrift:

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

Meldeschluss: 05.09.2026 12:00 Uhr

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

Wir freuen uns auf euch!

Das Emspokal-Team

Anhang:

- Meldebogen als Excel-Datei

Zahlen, Daten & Fakten

Meldeschluss:

05.09.2026 12:00 Uhr

Altersklassen:

AK 5/6	Jahrgang 2020 & 2021
AK 7/8	Jahrgang 2018 & 2019
AK 9/10	Jahrgang 2016 & 2017
AK 11/12	Jahrgang 2014 & 2015
AK 13/14	Jahrgang 2012 & 2013
AK 15/16	Jahrgang 2010 & 2011

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 Gurtretter ziehen (ohne Puppe im Gurt)

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 2026.

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 2026 (*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 Verl

Punktbeste Ortsgruppe 2024: Ortsgruppe Hürth

Punktbeste Ortsgruppe 2025: Ortsgruppe Emsdetten

Bei Fragen stehen wir Euch gerne zur Verfügung!

Das Emspokal-Team
emspokal@shs.dlrg.de