



Deutsche Lebens-Rettungs-Gesellschaft
Landesverband Schleswig-Holstein e.V.
Berliner Str. 64
24340 Eckernförde
Team Schleswig - Holstein

Neujahrspost 2026

02. Januar 2026

Liebe Sportlerinnen und Sportler, liebe Trainerinnen und Trainer, liebe Eltern,

ein ereignisreiches Jahr 2025 neigt sich dem Ende zu. Als Landestrainer-Team möchten wir euch mit dieser Neujahrspost wichtige Informationen über den Rettungssport auf Landesverbandsebene für das Jahr 2026 zukommen lassen.

Wir wünschen euch allen ein gesundes und erfolgreiches neues Jahr!

Euer Landestrainer-Team

Jasmin Wolter, Marco „Paco“ Schacht, Claas Schlie, Malte Geßner

Rückblick auf das Jahr 2025

Wie bereits bei den Landesmeisterschaften (LMM) angekündigt, wurde das Landestrainer-Team personell verstärkt, um euch noch besser unterstützen zu können.

Hier findet ihr die aktuelle Aufstellung und Aufgabenverteilung:

Das Landestrainer-Team Schleswig-Holstein:

- **Malte Geßner:** Landestrainer (Gesamtleitung)
- **Jasmin Wolter:** Trainings- und Wettkampfunterstützung
- **Claas Schlie:** Kommunikation mit dem Bundesverband, Strukturen und Wettkampfunterstützung
- **Marco „Paco“ Schacht:** Trainerausbildung und Trainingsunterstützung

Wichtiger Hinweis zur Kommunikation: Ein Thema, das in der Vergangenheit leider sehr schleppend verlief, ist die Rückmeldung auf Terminanfragen und Abfragen per E-Mail oder Signal. Wir möchten betonen: Ohne eure aktive Mitarbeit und Zuverlässigkeit ist eine professionelle Organisation nicht möglich. Bitte achtet künftig darauf, Fristen einzuhalten und zeitnah zu antworten, das betrifft sowohl die Sportler:innen als auch Trainer:innen.

Kadertraining und Weiterbildung

Im Februar und März fanden zwei C-Kaderlehrgänge in Norderstedt statt. Der C-Kader nahm fast geschlossen teil und konnte sein Wissen sowie seine Fähigkeiten in den verschiedenen Rettungssportdisziplinen erfolgreich ausbauen.

- **Junioren:** Zur Vorbereitung auf den Junioren Rettungspokal (JRP) fand ein dreitägiger Lehrgang in Neumünster und Norderstedt statt, um gezielt Pool- sowie Ocean-Disziplinen zu trainieren.
- **Offene Altersklasse:** Für die älteren Sportler wurde eine zweitägige Vorbereitung für den Deutschlandpokal (DP) durchgeführt.
- **Weiterbildung:** Im November fand ein Online-Seminar zum Thema „Einführung Beach Sprint & Beach Flags“ statt. Interessierte können unter landestrainer@sh.dlrg.de eine Aufzeichnung des Seminars anfordern.



Wettkampfberichte

Team Schleswig-Holstein beim Junioren-Rettungspokal 2025 in Bremen

Nachdem der Junioren-Rettungspokal (JRP) im Jahr 2024 leider ausfallen musste, durften die Junioren in diesem Jahr endlich wieder zu diesem beliebten viertägigen Ländervergleichswettkampf antreten. Austragungsort war Bremen: Hier standen zunächst zwei Tage Pool-Disziplinen auf dem Programm, gefolgt von den Ocean- und Beach-Wettkämpfen am Mahndorfer See.

Nominierung und Vorbereitung

Nach der vorläufigen Nominierung im Rahmen der Landesmeisterschaften (LMM) in Norderstedt folgte eine intensive dreitägige Vorbereitung. In deren Verlauf kam es zu einem spannenden Ausscheidungswettkampf um die letzten verbleibenden Startplätze. Die Entscheidung fiel dem Trainerstab nicht leicht, da das Leistungsniveau – insbesondere bei den Jungen – extrem dicht beieinander lag.

Der JRP-Kader 2025:

- **Juniorinnen:** Many Jami, Frieda Merettig, Katharina Hoffeins, Kaya Geßner, Leonie Rathsack (alle Norderstedt), Zoey Detlefs (Fockbek)
- **Junioren:** Anton Holstein (Fockbek), Evan Grosser, Max-Jakob Schmidt, Jesko Stapel (alle Norderstedt), Jakob Elias (Mölln), Neal Harbrink (Lübecker Bucht)

Trotz einiger Absagen erfahrenerer Sportler reiste ein hochmotiviertes, wenn auch sehr junges Team an: Neun der zwölf Sportler:innen sind auch im nächsten Jahr noch in dieser Altersklasse startberechtigt.

Starke Leistungen im Pool

In der Schwimmhalle setzte **Kaya Geßner** ein deutliches Ausrufezeichen und sicherte sich einen hervorragenden 10. Platz in der Gesamteinzelwertung (Pool). Bei den Jungen war **Anton Holstein** der erfolgreichste Punktesammler und erkämpfte sich Platz 13. Auch Frieda Merettig und Katharina Hoffeins konnten wichtige Punkte für das Team-SH beisteuern.

Besonders in den Staffeldisziplinen zeigten die Mädchen ihre Klasse: Sie gewannen die **Manikin Relay** und sicherten sich zudem einen fünften (Obstacle Relay) sowie einen sechsten Platz (Medley Relay). Die Junioren zahlten teilweise noch etwas Lehrgeld, konnten aber mit zwei neunten Plätzen (Obstacle und Manikin Relay) und einem elften Platz (Medley Relay) wertvolle Erfahrungen sammeln.



Siegerehrung 4 x 25m Manikin Carry

Erfolgsserie im Freigewässer

Am Mahndorfer See setzten die Mädchen ihre Erfolgsserie fort. Erneut sammelten Kaya, Kathi und Frieda wichtige Punkte. Bei den Jungen präsentierte sich **Anton** erneut in Topform (beste Platzierung: 5. Platz im Surf Race), unterstützt von **Neal Harbrink**, der im Beach Flags einen starken 12. Platz erreichte.

Beeindruckend war der Teamgeist in den Freigewässer-Staffeln:

- **Silber:** Frieda, Zoey, Leonie und Kathi sprinteten in der Beach Sprint Relay auf Platz 2.
- **Platz 4:** Die Junioren erkämpften sich in einem starken Feld den vierten Rang (Beach Sprint Relay).
- **Platz 6:** In der abschließenden Mixed Ocean Lifesaver Relay rundete das Team das Ergebnis ab.

Neue Landesrekorde

Im Rahmen des Wettkampfs wurden zwei neue Landesrekorde aufgestellt:

- **100m Rescue Medley:** 1:11,50 min – Anton Holstein
- **4 x 25m Puppenstaffel:** 1:30,75 min – Kathi, Kaya, Frieda, Manya

Das Gesamtergebnis

In der Gesamtwertung belegte das junge Team-SH den **9. Platz** von 14 Landesverbänden. In der getrennten Wertung erreichten die Mädchen Platz 7 und die Jungen Platz 11.

In der **Gesamteinzelwertung** sicherte sich **Anton Holstein** mit Platz 8 ein Top-Ten-Ergebnis. Weitere Einzelpunkte für die Gesamtwertung erzielten Frieda (12.), Kaya (17.), Kathi (28.) und Neal (45.).

Ein großes Dankeschön geht an das Trainer- und Betreuerteam bestehend aus **Malena Geßner, Alina Kernchen und Malte Geßner**, die das Team über die vier Tage hervorragend begleitet haben.



Hinten von links nach rechts: Evan, Neal, Jakob, Anton, Max-Jakob, Jesko, Malte
Vorne von links nach rechts: Alina, Zoey, Kathi, Kaya, Frieda, Manya, Leonie, Malena

Erfolgreiche Teilnahme am Salzpokal

Mit einer starken Delegation von 25 Sportler:innen aus den Vereinen Fockbek, Norderstedt, Region Uetersen, Lübecker Bucht und Mölln sowie drei Kampfrichtern trat das Team beim diesjährigen Salzpokal an. Das Wochenende war geprägt von wertvollen Erfahrungen und hervorragenden neuen Bestzeiten.

Neuer Landesrekord durch Lasse Petersen Ein besonderes Highlight setzte Lasse Petersen: Über 100 m Retten mit Flossen stellte er in einer beeindruckenden Zeit von **0:50,89 min** einen neuen Landesrekord auf.

Spannende Finalentscheidungen Der Modus beim Salzpokal sieht nach dem Mehrkampf ein Finale für die acht Bestplatzierten jeder Altersklasse vor. Die Disziplin für dieses Finale wird traditionell ausgelost – in diesem Jahr fiel die Wahl auf **100m Lifesaver**.

Drei unserer Sportler:innen konnten sich für diese Finalläufe qualifizieren und starke Platzierungen erkämpfen:

- **Alina Kernchen** (AK Offen): 4. Platz
- **Kaya Geßner** (AK II): 7. Platz
- **Fynn Barthel** (AK Offen): 7. Platz

Ein herzlicher Dank geht an das engagierte Trainer-, Betreuer- und Kampfrichterteam bestehend aus Katja und Malte Geßner, Nicole und Andrew Rollett sowie Ulrike Kernchen, die den reibungslosen Ablauf vor Ort ermöglichten.



Team Schleswig-Holstein behauptet sich beim Deutschlandpokal in internationalem Weltklasse-Feld

Der diesjährige Deutschlandpokal (DP) war hochkarätig besetzt: Neben 14 Landesverbänden traten gleich zehn Nationalteams an – darunter mit Australien, Neuseeland und Spanien drei der absoluten Top-Nationen des Rettungssports. Eine Premiere gab es an der Spitze: Erstmals in der Geschichte des DP konnte sich das Team aus Neuseeland zum Gesamtsieger krönen.

Unser Team für Schleswig-Holstein:

- **Frauen:** Alina Kernchen (Region Uetersen), Katharina Hoffeins, Kaya Geßner, Frieda Merettig (alle Norderstedt), Charlotte Tralau und Lotta Sojak (beide Mölln).
- **Männer:** Linus Fortmeier, Fynn Barthel, Jakob Babbel, Timmy Wang (alle Norderstedt), Anton Holstein und Lasse Petersen (beide Fockbek).

Trotz zweier krankheitsbedingter Absagen im weiblichen Bereich, die das Team schwächten, präsentierten sich unsere Sportler:innen in hervorragender Form. Besonders beeindruckend war die Bilanz von **Linus Fortmeier und Timmy Wang**, die in allen fünf Disziplinen persönliche Bestzeiten aufstellten. Nahezu alle Teammitglieder konnten ihre persönlichen Bestleistungen oder aktuellen Saisonbestzeiten unterbieten.

Einzelplatzierungen & Rekorde In der Einzelwertung erzielten **Alina Kernchen** (Platz 30) und **Linus Fortmeier** (Platz 43) die besten Platzierungen für unser Team. Zudem purzelten mehrere Landesrekorde:

- **100m Retten mit Flossen:** 0:50,82 min – Jakob Babbel
- **100m Retten mit Flossen & Gurtretter:** 0:55,48 min – Jakob Babbel
- **200m Superlifesaver:** 2:29,65 min – Anton Holstein

Starke Staffelleistungen: Die Frauen zeigten in den Staffeln ihre Klasse und erkämpften sich im Vergleich der Landesverbände (LV) zwei überragende **2. Plätze** (Manikin Relay und Pool Lifesaver Relay). Die Männer erreichten als beste LV-Platzierung einen starken **4. Platz** in der Hindernisstaffel (Obstacle Relay).

Auch hier gab es neue **Landesrekorde:**

- **4 x 50m Pool Lifesaver Relay (w):** 2:13,28 min (Frieda, Charlotte, Alina, Kathi)
- **4 x 50m Hindernisstaffel (m):** 1:46,07 min (Anton, Linus, Timmy, Fynn)
- **4 x 50m Gurtretterstaffel (m):** 1:34,88 min (Timmy, Lasse, Fynn, Jakob)

Fazit: In der Endabrechnung sicherte sich das Team-SH einen soliden **7. Platz von 15 Landesverbänden**. Ein herzlicher Dank geht an das Trainer- und Betreuerteam Claas Schlie, Leonie Rollett und Malte Geßner für die hervorragende Unterstützung.



Hinten von links nach rechts: Malte, Fynn, Timmy, Linus, Anton, Jakob, Lasse, Claas
Vorne von links nach rechts: Lotta, Kaya, Frieda, Kathi, Charlotte, Alina

Ausblick 2026

Im Jahr 2026 steht primär der Junioren Rettungspokal im Fokus, da der Deutschlandpokal aufgrund der Weltmeisterschaft entfällt.

Nominierung: Junioren-Rettungspokal (JRP)

Für diesen bedeutenden Auswahlwettkampf werden die 12 besten Nachwuchstalente Schleswig-Holsteins (6 Juniorinnen und 6 Junioren) sowie Nachrücker nominiert, um unser Bundesland zu vertreten. Im direkten Vergleich mit den anderen Landesverbänden gilt es, sowohl im Freigewässer als auch im Pool wichtige Punkte in Einzel- und Staffeldisziplinen zu sammeln.

Eckdaten zum JRP 2026:

- **Termin:** 27. bis 30. Juni 2026
- **Ort:** Paderborn/Lippstadt
- **Zielgruppe:** Sportler:innen der Jahrgänge 2008 bis 2012 (Termin bitte unbedingt freihalten!)

Nominierungsprozess: Die **vorläufige Nominierung** erfolgt Ende März. Die **endgültige Bekanntgabe** des Teams findet im Anschluss an die Landesmeisterschaften (LMM) statt. Berücksichtigt werden primär aktuelle Leistungen auf der 50m-Bahn sowie die Freigewässerergebnisse der vergangenen Saison.

Vorbereitung:

- **Vorbereitungstrainingslager:** 29. bis 31. Mai 2026 (Ort noch offen).
- **Wettkampf-Vorbereitung:** Das nominierte Team wird zusätzlich gemeinsam als „Team SH“ beim **LiSa** (Life Saving Cup) antreten (13.06.).

Die Nominierungskriterien im Detail:

1. **Pool-Leistungen:** Bewertung der Einzelstrecken durch ein virtuelles Ranking aller Sportler:innen auf Basis der Punkte aus 50m-Bahn-Wettkämpfen (Saison 2026).
2. **Freigewässer-Expertise:** Bewertung der Resultate aus 2025 (LiSa, JRP, Trophy) sowie spezifische Kenntnisse in den Beach- und Ocean-Disziplinen.
3. **Weitere Faktoren:**
 - Spezifische Eignung für Teilstrecken in den Staffeldisziplinen (Halle & Freigewässer).
 - Konstanz der Leistungen (Berücksichtigung von Formtendenz und Wettkampfhäufigkeit).
 - Verbindliche Teilnahme an den Vorbereitungsterminen.
 - Abschließende sportliche Einschätzung durch die Landestrainer.

Deutschlandpokal

Der internationale Deutschlandpokal wird dieses Jahr leider Aufgrund der WM ausfallen.

Salzpokal

Der Salzpokal ist kein Auswahlwettkampf im klassischen Sinne. Dennoch sind wir in den vergangenen Jahren als geschlossenes **Team Schleswig-Holstein** statt als Einzelgliederungen angetreten. Auch in diesem Jahr möchten wir diese Tradition fortsetzen und als Team SH an den Start gehen.

Da beim Salzpokal regelmäßig ein sehr starkes Teilnehmerfeld aus dem gesamten Bundesgebiet vertreten ist, bietet der Wettkampf eine hervorragende Gelegenheit, sich auf hohem Niveau zu beweisen und wertvolle Wettkampfpraxis für die Deutschen Mehrkampf-Meisterschaften (DMM) zu sammeln.

Landeskader 2026

DLRG LV Schleswig-Holstein Kaderliste Landeskader 2026

A-Kader							
Kernchen	Alina	2002	Region Uetersen	Holstein	Anton	2009	Fockbek
Tralau	Charlotte	2005	Mölln	Barthel	Fynn	2003	Norderstedt
Schmidt	Enne-Lotte	2011	Norderstedt	Babbel	Jakob	1999	Norderstedt
Merettig	Frieda	2009	Norderstedt	Petersen	Lasse	2004	Fockbek
Hoffeins	Katharina	2007	Norderstedt	Fortmeier	Linus	2003	Norderstedt
Geßner	Kaya	2007	Norderstedt	Barthel	Mika	2006	Norderstedt
Sörensen	Lena Sophie	2002	Fockbek				
Sojak	Lotta	2007	Mölln				
Geßner	Malena	2004	Norderstedt				
Wendorf	Mimi	2006	Mölln				
Nissen	Rebecca	1999	Norderstedt				

B-Kader							
Lutz	Emma	2010	Fockbek	Grosser	Evan	2009	Norderstedt
Urban	Greta	2010	Norderstedt	Kroker	Felix	2008	Norderstedt
Rathsack	Leonie	2010	Norderstedt	Schmidt	Max-Jakob	2008	Norderstedt
Jami	Manya	2009	Norderstedt	Harbrink	Neal	2009	Lübecker Bucht
Detlefs	Zoey	2009	Fockbek	Wang	Timmy	2007	Norderstedt

C-Kader							
Dopheide	Alena	2012	Norderstedt	Lucht	Elias	2011	Fockbek
Steinke	Alma	2013	Glückstadt	Zuamaeta Saucedo	Fernando Joel	2014	Norderstedt
Wiechert	Alrun Idun	2012	Norderstedt	Krüger	Henri	2013	Norderstedt
Giesener	Bar	2012	Norderstedt	Danckert	Jannes	2012	Mölln
Drescher	Carlotta Hanna	2012	Norderstedt	Birkholz	Jonne	2013	Fockbek
Aßmann	Cassia	2014	Norderstedt	Trokay	Kirill	2011	Norderstedt
Kernen	Freiya	2013	Eckernförde	Metzig	Kjell	2012	Norderstedt
Reiter	Ida	2014	Norderstedt	Ackermann	Lukas	2014	Glückstadt
Krüger	Janne	2015	Norderstedt	Christensen	Mikkel	2012	Fockbek
Hamann	Jarnelle	2011	Norderstedt	Worm	Oscar	2012	Glückstadt
Troszynska	Lena	2013	Glückstadt				
Tschirner	Lene	2011	Region Uetersen				
Henze	Lotta	2013	Norderstedt				
Lucht	Lotta	2013	Fockbek				
Krüger	Marla	2011	Ratzeburg				
Nemitz	Martje	2011	Mölln				
Rafael	Mette	2012	Region Uetersen				
Michel	Mina	2013	Eckernförde				
Borth	Pia	2014	Glückstadt				
Raske	Svea	2012	Norderstedt				
Hansen	Svea	2014	Fockbek				
Wendland	Xuan-Mai	2011	Norderstedt				

Bundeskader 2026

Den Sprung in den Bundeskader haben in diesem Jahr **Fynn Barthel** und **Enne-Lotte Schmidt** (NK1) sowie **Frieda Merettig** (NK2) geschafft.

Mehr Informationen zum Bundekader findet ihr [hier](#).

Kadertraining/-lehrgänge

Wie bereits im vergangenen Jahr wird es auch in dieser Saison mehrere Kaderlehrgänge geben. Da wir uns noch in der Feinplanung befinden, stehen derzeit noch nicht alle Termine fest.

Feststehende Termine (siehe Übersicht unten):

- Die beiden C-Kader-Trainingstage
- JRP-Vorbereitung (Junioren-Rettungspokal)

Zusatz-Seminar: Beach Sprints & Beach Flags Für April/Mai ist ein spezielles Seminar für die Disziplinen Beach Sprints und Beach Flags geplant. Der Fokus liegt hierbei auf der individuellen Technik und persönlichen Schwerpunkten. **Wichtig:** Damit eine fundierte Videoanalyse stattfinden kann, sollten alle Teilnehmer nach Möglichkeit eigene Videoaufnahmen von sich mitbringen.

Weitere Planung: Weitere Maßnahmen sind bereits angedacht, können jedoch erst später terminiert werden. Bitte habt Verständnis dafür, dass unser Zeitkontingent aufgrund unserer ehrenamtlichen Tätigkeit als Landestrainer begrenzt ist. Wir geben unser Bestes, so viele Maßnahmen wie möglich zu realisieren.

Athletenvertretung

Im Rahmen des diesjährigen Kadertreffens der LMM wurden neue Athletensprecher gewählt.

Alina Kernchen und **Linus Fortmeier** stehen euch als Ansprechpartner zur Verfügung. Ihr erreicht sie unter: athletensprecher@schleswig-holstein.dlrg.de.

Kommunikation / Termine

Alle Kadersportler sowie Heimtrainer sind dazu verpflichtet, sich bei **Spond** anzumelden. Über diese Plattform werden künftig sämtliche Termine und Maßnahmen koordiniert. Die allgemeine Kommunikation erfolgt ausschließlich über Spond oder per E-Mail.

Bitte stellt daher Folgendes sicher:

- Eure hinterlegte E-Mail-Adresse ist aktuell und erreichbar.
- Ihr prüft euer Postfach regelmäßig in kurzen Abständen.
- Die **Push-Benachrichtigungen** in der Spond-App sind aktiviert.

Wichtiger Hinweis zur Rückmeldung: Wir erwarten von allen Kadersportlern eine verbindliche Rückmeldung innerhalb des genannten Zeitraums (in der Regel 7 bis 14 Tage). Kurz vor Fristablauf wird üblicherweise eine Erinnerung versendet. Wer sich bis zum Ende der Frist nicht zurückmeldet, kann für die jeweilige Maßnahme nicht berücksichtigt werden.

Falls Klärungsbedarf besteht und ihr deshalb nicht sofort zu- oder absagen könnt, gebt uns bitte rechtzeitig eine separate Rückmeldung. Gar keine Rückmeldung zu geben, ist keine Option.

Erforderliches Trainingsequipment

Um ein professionelles und reibungsloses Training zu gewährleisten, wird vorausgesetzt, dass jeder Kadersportler über die folgende Ausrüstung verfügt und diese zu jeder Einheit mitbringt:

- **Pullkick**
- **Paddles** (groß, keine Fingerpaddles)
- **Kurzflossen**
- **Hart- bzw. Langflossen**
- **Frontschnorchel**
- **Widerstandsband** (z. B. Fitness- oder Theraband)

Heimtrainer

Ohne eure Arbeit in den Vereinen wäre es dem Landeskader nicht möglich, erfolgreiche Sportler:innen zu den Auswahlwettkämpfen zu entsenden. Die Basis für jeden Erfolg wird beim wöchentlichen Training im Heimatverein gelegt. Für diesen unermüdlichen Einsatz möchten wir uns herzlich bei euch bedanken!

Um die Qualität im Kader weiter zu steigern, haben wir folgende Schwerpunkte für das Heimtraining:

- **Athletik & Beweglichkeit:** Bitte arbeitet weiterhin intensiv im Athletikbereich. Da Wasserzeiten oft begrenzt sind, bietet das Landtraining eine hervorragende Möglichkeit, die körperliche Leistungsfähigkeit gezielt zu steigern.
- **Fokus Ocean & Beach:** In den Bereichen Freigewässer, Strand sowie Sprints/Beach Flags sehen wir noch großen Nachholbedarf. Wir sollten die Frühjahrs- und Sommermonate nutzen, um verstärkt draußen zu trainieren – gerade dann, wenn Poolkapazitäten knapp sind.
- **Professionelles Aufwärmen:** Bei Wettkämpfen fällt auf, dass nur wenige Sportler:innen ein strukturiertes Aufwärmprogramm absolvieren. Bitte achtet darauf, eure Schützlinge sowohl bei der Erwärmung an Land als auch beim eigentlichen Einschwimmen anzuleiten.

Aufruf zur Zusammenarbeit bei Kadermaßnahmen Wir möchten den Austausch zwischen Landes- und Heimtrainern intensivieren. Ihr seid bei Kadermaßnahmen jederzeit herzlich willkommen! Bisher kam die Initiative dazu leider selten aus den Vereinen. Wir prüfen daher für das kommende Jahr eine Regelung, nach der Heimtrainer zur Unterstützung verpflichtet werden, sobald ihre Sportler:innen an einer Maßnahme teilnehmen.

Viel schöner wäre es jedoch, wenn dieser Austausch auf freiwilliger Basis geschieht. Gemeinsame Trainingseinheiten fördern den Wissenstransfer und bringen uns als Team-SH voran. Wir freuen uns über jeden, der sich proaktiv meldet!

Kaderkriterien 2026

Im Anhang findet ihr die leicht angepassten Kaderkriterien. Diese wurden aktualisiert, da sie von den aktuellen Welt- und Landesrekorden abhängig sind.

Für das folgende Jahr hat sich die Einordnung der Jahrgänge geändert.

Terminübersicht 2026

Neben den bereits bekannten Terminen haben wir zusätzliche Wettkämpfe im Freigewässer sowie auf der 50m-Bahn aufgenommen. Damit möchten wir sicherstellen, dass alle Sportler:innen ausreichend Gelegenheit erhalten, Erfahrungen auf der Langbahn zu sammeln.

Datum	Veranstaltung	Kategorie		Ort
08.02.	C-Kader Trainingstag	Pool	C-Kader	Norderstedt
14./15.02.	Hamburger Pokal (Mannschaft/Einzel)	Pool 50m-Bahn	Verein	Hamburg
22.03.	C-Kader Trainingstag	Pool	C-Kader	Norderstedt
31.03.	Vorläufige JRP Nominierung		Kader (Junioren)	
14. - 17.05.	Deutsche Einzelstrecken Meisterschaften	Pool 50m-Bahn	Verein	Düsseldorf
14. - 17.05.	Landes Mehrkampf Meisterschaften	Pool	Verein	Kiel
17.05. / 31.05.	Finale JRP Nominierung		Kader (Junioren)	
29. - 31.05.	JRP-Vorbereitungswochenende		Kader (Junioren)	N.N.
13.06.	Lifesaving- & Youngstar Cup	Freiwasser	Verein + Kader (Junioren)	Eckernförde
20.06.	Trophy I	Freiwasser	Verein	Schortens/Jever
26. - 30.06.	Junioren Rettungspokal	Freiwasser & Pool	Kader (Junioren)	Paderborn / Lippstadt
16. - 18.07.	Deutsche Meisterschaft Ocean / DLRG Cup	Freiwasser	Verein	Warnemünde
01.08.	Trophy II	Freiwasser	Verein	Prerow
05.09.	Trophy III	Freiwasser	Verein	Hagen im Bremischen
20.09.	2. Offene Niedersächsische Landeseinzelstrecken-Meisterschaften	Pool 50m-Bahn	Verein	N.N.
Oktober	Salzpokal	Pool 50m-Bahn	Verein + Kader	Halle (Saale)
06./07.11.	Deutsche Mehrkampf Meisterschaften	Pool 50m-Bahn	Verein	München