

# **Infobrief 2025**

## **Rettungssport**

### **Landeskader Baden**



**Liebe Trainer/ Trainerinnen,  
Liebe Schwimmer/ Schwimmerinnen,  
Liebe Eltern,**

nach einem ereignisreichen Jahr 2024 mit so vielen Wettkämpfen, wie noch nie, möchten wir euch einen Überblick über unsere Aktivitäten im Jahr 2024 geben.

Neben den Terminen für Wettkämpfe und Lehrgänge im Jahr 2025, findet ihr im Folgenden die Ansprechpartner für die verschiedenen Bereiche im Ressort des Rettungssports, sowie die neuen Kaderrichtlinien und weitere Infos zum Kader im kommenden Jahr, sowie die aktuelle Version der Badischen Bestenliste.

**INFO: Diese PDF enthält interaktive Web-Links**

Viel Spaß beim Lesen!

**Ansprechpartner:**

Hier findet ihr für jeden Bereich die verantwortlichen Ansprechpartner, die ihr bei Fragen und Problemen gerne kontaktieren könnt:

**Kader-Trainer – AK offen**

- |                      |  |
|----------------------|--|
| – Roland Konietzny   | <a href="mailto:roland.konietzny@baden-dlrg.de">roland.konietzny@baden-dlrg.de</a>     |
| – Daniel Bittighofer | <a href="mailto:daniel.bittighofer@baden.dlrg.de">daniel.bittighofer@baden.dlrg.de</a> |
| – Regina Heinz       | <a href="mailto:heinz_regina@web.de">heinz_regina@web.de</a>                           |

**Kader-Trainer – Nachwuchs**

- |                    |  |
|--------------------|--|
| – Jan-Philipp Gnad | <a href="mailto:jp.gnad@web.de">jp.gnad@web.de</a>             |
| – Lea Hunger       | <a href="mailto:lh.lea@gmx.de">lh.lea@gmx.de</a>               |
| – Julian Hirsch    | <a href="mailto:hirsch-julian@gmx.de">hirsch-julian@gmx.de</a> |

**Outdoor**

- |                    |  |
|--------------------|--|
| – Jan-Philipp Gnad | <a href="mailto:jp.gnad@web.de">jp.gnad@web.de</a> |
|--------------------|--|

**Organisation**

- |              |  |
|--------------|--|
| – Heike Guhl | <a href="mailto:heike.guhl@baden-dlrg.de">heike.guhl@baden-dlrg.de</a> |
|--------------|--|

**Ressort Rettungssport**

- |                 |  |
|-----------------|--|
| – Ressort       | <a href="mailto:rettungssport@baden-dlrg.de">rettungssport@baden-dlrg.de</a> |
| – Martin Bickel | <a href="mailto:martin.bickel@baden-dlrg.de">martin.bickel@baden-dlrg.de</a> |
| – Manuel Kraft  | <a href="mailto:manuel.kraft@baden-dlrg.de">manuel.kraft@baden-dlrg.de</a>   |

**WhatsApp Community – Rettungssport Baden**

Zum Beitreten **HIER** klicken.

<https://chat.whatsapp.com/JF3eMekLRf93uxistO2XLV>

## Kaderrichtlinien

Jeder Schwimmer kann sich über seine Leistungen für den Landeskader qualifizieren. Der Landeskader besteht aus einem Offenen- und einem Juniorenkader. Qualifizieren kann man sich über alle nationalen und internationalen Wettkämpfe.

Wir haben die Kaderkriterien für kommende Saison von Grund auf überarbeitet, um der wachsenden Professionalität unserer Sportart gerecht zu werden. Wir haben uns am Format des Bundeskaders orientiert.

Wir sichten von uns aus bereits einen Großteil der nationalen Wettkämpfe. Um auf „Nummer sicher“ zu gehen, kann sich jeder Sportler auch selber mit seinen Qualifikationen bei uns melden. Einfach **HIER** klicken. <https://form.jotform.com/250047673860358>

Die Kaderkriterien befinden sich im Anhang!

### Welchen Vorteil bringt es euch im Kader zu sein?

- Regelmäßige Trainingseinheiten (ca. 1mal / Monat)
- Neueste Rettungssport Techniktipps aus dem Bundesverband
- Ortsgruppenübergreifende Kontakte im Landes- und Bundesverband
- Zusätzliche nationale und internationale Wettkämpfe
- Zusätzliche Outdoor-Trainingseinheiten
- Kaderwochenenden

## Projekt Landeskader AK 12, 13/14

Um den wachsenden sportlichen Anforderungen des Bundesverbands gerecht zu werden, versuchen wir im Laufe des Jahres einen weiteren Kader mit den besten Sportlern aus AK 12 und 13/14 zusammen zu stellen. In Zusammenarbeit mit Eltern und Heimtrainern versuchen wir nicht nur die Technik zu optimieren, sondern auch den Spaß am Rettungssport zu vermitteln.

## Nominierung Landeskader Baden 2025:

### Badenkader – AK offen 2025

Weiblich			Männlich		

In Bearbeitung

### Badenkader - Junioren 2025

Weiblich			Männlich		
Dziacko, Malina	10	Ettlingen	<i>Buchwald, Tim</i>	<i>07</i>	<i>Bühl-Bühlertal</i>
Gnad, Johanna	07	Malsch	Fonderman, Lucius	07	Durlach
<i>Hausmann, Lilja</i>	<i>10</i>	<i>Weil am Rhein</i>	Groß, Ben	10	Waibstadt
Landes, Marlene	09	Durlach	Landes, Jonathan	07	Durlach
<i>Michaelis, Marlene</i>	<i>07</i>	<i>Lörrach</i>	Ostzer, Quentin	07	Waibstadt
Ramackers, Lara	08	Malsch	Schmehling, Timothy	07	Neckargemünd
Sumowski, Carla	07	Waibstadt	Schmidt, Benjamin	08	Ettlingen
Uhl, Emma	08	Weil am Rhein	Schnetzer, Hendrick	08	Waibstadt
Van der Meer, Beatrix	09	Weil am Rhein	Schönfuß, Julius	07	Pforzheim
Weidmann, Lina	09	Durlach	Stübe, Aramis	08	Waibstadt

Weitere Plätze können während des Jahres von den Kadertrainern aufgefüllt werden.  
Wir freuen uns auf eine tolle und erfolgreiche Zeit mit euch!  
Bei weiteren Fragen stehen wir gern zur Verfügung.

## Kadertraining

Zu den Trainingseinheiten werden die aktuellen Kadermitglieder von den Landestrainern eingeladen. Zusätzlich zum eigentlichen Schwimmtraining gibt es ggf. Athletik- / Kraft-Einheiten. Aus diesem Grund bitten wir euch, neben den Schwimmsachen auch Sportbekleidung und im besten Fall ein Theraband mitzubringen. Desweiteren kann es vorkommen, dass wir nach den Wasserzeiten gemeinsames Zusatzprogramm anbieten, in diesen Fällen sollte der ganze Tag eingeplant werden.

Bei knappen Entscheidungen bei Nominierungsfragen kann die Häufigkeit der besuchten Kadertrainings den Ausschlag geben.

### Ihr Benötigt:



*Kurzflossen*



*Wettkampfflossen*



*Paddles*



*Sportklamotten*



*Pullboy*



*Theraband*

### Optional:



*Finger-Paddles*



*Schwimm-Schnorchel*

Zudem ist es den Heimtrainern jederzeit gestattet den Kadertrainings einen Besuch abzustatten. Die Landestrainer sind dankbar über eure Hilfe, und die Heimtrainer können sich von den Trainingseinheiten und Techniktipp inspirieren lassen.

## **Badische Bestenliste**

Im Anhang erhaltet ihr die aktuelle Badische Bestenliste!

Für alle, die mit dieser Liste noch nicht so viel anfangen können:

Wir sammeln alle Ergebnisse, die auf offiziellen Wettkämpfen von Badischen Athleten erzielt wurden. Daraus erstellen wir eine Bestenliste für alle Einzel- und Mannschaftsdisziplinen. Im Einzel werden alle Top-5-Zeiten jeder Disziplin aufgelistet. In Mannschaft jediglich der Rekord. Die Badische Bestenliste beinhaltet nur Zeiten, die auf einer 50m Bahn erzielt wurden! Wir arbeiten an einer weiteren Version für 25m Bahnen und Masters-Wettkämpfe.

Diese Liste lebt und wir freuen uns, den ein oder anderen neuen Namen auf der Liste ergänzen zu können! Letztes Jahr wurden insgesamt 13 neue Badische Rekorde geschwommen!

Bei kleineren Wettkämpfen bitten wir euch, eure Wettkampfprotokolle **HIER** hochzuladen, sodass wir die Ergebnisse aufnehmen können. Vielen Dank!

<https://form.jotform.com/250056782563359>

## Kalender 2025

Im Anhang findet ihr einen Kalender mit den wichtigsten Terminen im Rettungssport für unseren Landesverband. Wettkämpfe, Kadertrainings, ...

Weiter Infos zu Wettkämpfen findet ihr hier:

- [DLRG Bundesverband](#)
- [Rettungssport.com](#)

## Info Junioren-Rettungspokal (JRP) 2025

Der Junioren Rettungspokal (JRP) ist der wichtigste Nachwuchs-Wettkampf im deutschen Rettungssport.

Noch steht kein Termin für dieses Jahr fest. Es kann jedoch sein, dass der JRP mit unseren LMS kollidiert. Wir halten euch auf dem Laufenden.

## Info Bodensee Pokal (BP) 2025

Der Bodenseepokal ist kein neuer Wettkampf. Bis ins Jahr 2012 wurden insgesamt 16 Bodenseepokale von den Landesverbänden Württemberg und Baden abgehalten, bei denen die (Junioren-) Landeskader gegenseitig antraten.

Am 27. Juli 2025 findet seit langer Pause wieder ein Bodenseepokal im *Sportbad NeckarPark* in Stuttgart statt. Teilnahmeberechtigt sind voraussichtlich Baden, Württemberg, Bayern, Österreich und die Schweiz. Weitere Infos in der kommenden Ausschreibung.

## Info Deutsche Einzelstrecken Meisterschaften (DEM) 2025

Die DEM finden 2025 in Mönchengladbach statt. Die Ausschreibung ist bereits veröffentlicht. Um die Teilnehmeranzahl dieses Jahr zu reduzieren und das Niveau anzuheben, hat der Bundesverband die Pflichtzeiten deutlich angehoben. Um den Ortsgruppen dennoch einen alternativen Wettkampf vorzuschlagen hier eine Liste mit guten Alternativen:

- [Colmar Cup](#)
- [ILSE Dordrecht Summit](#)
- [Speed-Lifesaving](#)
- [MISP](#)
- [Salzpokal](#)
- [Orange Cup](#)

*Infos zu Daten und weiteren Wettkämpfen im Kalender.*

## Info Europa Meisterschaft 2025

Die EM wird 2025 Ende August in Polen abgehalten. Da Polen relativ kurzfristig als Ausrichter eingesprungen ist, wird es voraussichtlich keine Interclub-Wettkämpfe geben.

## Info Weltmeisterschaft 2026

Die Lifesaving World Championships (LWC) werden 2026 voraussichtlich in Marokko ausgetragen. Wir gehen davon aus, dass hier wieder Interclub-Wettkämpfe stattfinden werden. Lasst euch nicht abschrecken, die Pflichtzeiten waren in den letzten Jahren immer schaffbar.

**HIER** die ersten Infos. <https://africa.ilsf.org/lwc2022/>



## Training - Outdoor

Neben regelmäßigen Pool-Trainings möchten wir uns weiter entwickeln und unsere Kompetenzen im Ocean-Bereich stärken und uns somit dem nationalen Niveau anpassen. Aus diesem Grund werden wir auch im Jahr 2025 regelmäßige Termine für Outdoor-Trainings anbieten:

### – Standort Malsch:

- Trainingsleiter/-in: Heike Guhl +49 (0)1639 090573
- Zeiten: Sommersaison, Mittwoch nachmittags
- Standort: Jordansee: Alte Gaggenauer Str. 10, 76316 Malsch  
<https://maps.app.goo.gl/QQnwVvF4UD6JNE1C6>

### – Standort Karlsruhe:

- Trainingsleiter/-in: Jan-Philipp Gnad +49 (0)1575 4047493
- Zeiten: Ganzjährig
- Standort: Rheinhafen: Werftstraße 8A, 76189 Karlsruhe  
<https://maps.app.goo.gl/6sXKnDAwNkTa7YCMA>

Teilnahmeberechtigt sind alle motivierten Sportler unabhängig vom Kaderstatus!

Bei Interesse könnt ihr unsere WhatsApp „Outdoor“ Gruppe aus der Rettungssport Baden Community beitreten. Hier bekommt ihr alle Neuigkeiten über Termine und Trainings.

Wir freuen uns riesig auf eure Zusagen und hoffen, dass wir euch den Outdoor-Bereich näherbringen können!

Zum beitreten **HIER** klicken.

<https://chat.whatsapp.com/HNTHHCbz7B828gxs19NYpM>



## INFOS – Flossen

Ihr wollt das Beste aus euch oder euren Schwimmern rausholen? Dabei ist die Wahl der richtigen Flossen entscheidend, um mit anderen Schwimmern mithalten zu können. Seit 2020 sind die Flossenmodelle für die einzelnen Altersklassen in einem **MERKBLATT** offiziell geregelt. Ergänzend kommt hier unsere Empfehlung aus dem Landesverband:  
(keine Werbung!)



Für die AK-12 haben sich national „Powerfins Rubber fins“ als sehr schnelle Flossen durchgesetzt. Der Vorteil ist, dass sich diese Flossen ideal bis in die AK Offen als Trainingsflossen eignen. **HIER** ein Link zu den Flossen.



Ab der AK 13/14 sind die Standard Lifesaving Fins erlaubt. Das feste und deutlich größere Blatt führt zu noch höheren Geschwindigkeiten im Wasser. Vertrieben werden die Flossen in der Regel über Wetiz oder WaterwayFins.



SpeedFins, StarFins, Glides gehören zu den Profimodellen. Diese Flossen sind erst ab der AK 15/16 zugelassen. Durch das ergonomische Fußteil und die professionelle Verbindung mit dem Flossenblatt ist eine ideale Kraftübertragung ins Wasser möglich, was in maximalen Geschwindigkeiten resultiert. Aufgrund der nötigen und sehr engen Passform wird empfohlen, diese Flossen erst nach vollendetem Körperwachstum anzuschaffen.

**Tipp:** Kauft man Flossen gebraucht, kann man einiges an Geld sparen.

Bei offenen Fragen, könnt ihr euch gerne bei uns melden. Wir freuen uns über eine Rückmeldung von euch.

Wir wünschen euch ein erfolgreiches Wettkampfsjahr 2025!

Liebe Grüße,  
**DLRG Baden**

gez. Heike Guhl	-	Beauftragte Badenkader
gez. Roland Konietzny	-	Landestrainer
gez. Jan-Philipp Gnad	-	Junioren-Landestrainer
gez. Martin Bickel	-	Ressortleiter Rettungssport