

Einladung zu den 30.Ortsgruppenmeisterschaften im Rettungsschwimmen am 15.03.2026!

Veranstaltungsort: Schwimmhalle Sömmerda
Einlass in die Schwimmhalle: 10.30 Uhr
Wettkampfbeginn: 11.00 Uhr

Da ihr das ganze Jahr sehr diszipliniert und hart mit euren Übungsleitern trainiert habt und aufgrund der insgesamt recht geringen Anzahl an Wettkämpfen, die wir als Ortsgruppe durchführen, würden wir uns über eine rege Teilnahme sehr freuen.

Folgende Disziplinen werden geschwommen:

Es zählt das Alter, welches man in Jahr 2025 erreicht!

<u>AK bis 8</u>	<u>AK 9/10</u>
25m Freistil 25m Rückenlage 25m Flossenschwimmen	50m Freistil 50m Kombiniertes Schwimmen 50m Flossenschwimmen
<u>AK 11/12</u>	<u>AK 13/14</u>
50m Hindernisschwimmen 50m kombiniertes Schwimmen 50m Flossenschwimmen	100m Hindernisschwimmen 50m Retten einer Puppe 50m Retten einer Puppe mit Flossen
<u>AK 15/16, 17/18, Offene AK (max.4 Disziplinen)</u>	<u>AK 25 bis AK 45 (max. 3 Disziplinen)</u>
200m Hindernisschwimmen 50m Retten einer Puppe 100 Retten einer Puppe mit Flossen 100m Kombinierte Rettungsübung 100 m Retten einer Puppe mit Flossen und Gurtretter 200 m Super Lifesaver	100 m Hindernisschwimmen 50 m Retten einer Puppe 100 m Retten einer Puppe mit Flossen 100 m Retten einer Puppe mit Flossen und Gurtretter (Lifesaver)
<u>AK 50, AK 55</u>	<u>AK 60+</u>
100 m Hindernisschwimmen 50 m Retten einer Puppe 50 m Retten einer Puppe mit Flossen	50 m Freistil 50 m Kombiniertes Schwimmen 25 m Schleppen einer Puppe

Euer Vorstand und eure Übungsleiter*innen!

Rückmeldung bitte bis zum **04.03.2026** an die Übungsleiter mit Abgabe des unteren Abschnittes oder per Mail an info@soemmerda.dlrg.de

Wie immer werden fleißige Hände gesucht! Wer helfen kann und möchte, kann uns eine Mail oder WhatsApp in den bekannten Gruppen schreiben.

Vielen Dank

Name des Teilnehmers: _____

Teilnahme an den 30.OGM: JA_____ NEIN_____

Helfende Hand: JA_____ NEIN_____