



Schwerter Ruhr Cup

Reihenfolge der Disziplinen



AK10, AK 12	50m Hindernis
AK 13/14	100m Hindernis
AK 17/18, offen	200m Hindernis
AK 10, AK 12	50m Kombiniertes Schwimmen
AK13/14	50m Retten
AK 17/18, offen	50m Retten
AK10, AK 12	50m Flossen
AK13/14	50m Retten mit Flossen
AK 17/18, offen	100m Lifesaver
Mittagspause / Einschwimmen	
AK 15/16	100m Hindernis
AK 25 - AK 55	100m Hindernis
AK 60+	50m Freistil
AK 17/18, offen	100m Kombi
AK 15/16	50m Retten
AK 25 – AK 55	50m Retten
AK 60+	50m kombiniertes Schwimmen
AK 17/18, offen	100m Retten mit Flossen
AK 15/16	100m Retten mit Flossen
AK 25 - AK 45	100m Retten mit Flossen
AK 50 - AK 55	50m Retten mit Flossen
AK 60+	25m Puppe
AK 17/18, offen	200m Superlifesaver