



Ruhr Cup 2026



Ruhr Cup



Liebe Freunde des Rettungssports,

hiermit laden wir Euch herzlich zum 22. Ruhr Cup am 24./25.01.2026 nach Schwerte ein.

Wie gewohnt werden wir einen Einzelwettkampf nach Regelwerk in kameradschaftlicher Atmosphäre durchführen – mit der Ausnahme, dass alle sechs Disziplinen geschwommen werden dürfen. Wir werden den Wettkampf wieder an zwei Tagen durchführen und hoffen, dass wir so alle Meldungen annehmen können.

Samstag schwimmen die AKs 13/14, 15/16, 17/18, offen und Masters
Sonntag schwimmen die AKs 8, 9/10 und 11/12

Wir planen für Sonntag die Siegerehrung schon gegen 15h, damit alle Kinder zu kindgerechten Zeiten nach Hause kommen.

Mit sportlichen Grüßen,

Anke Fabri



Datum	Samstag, 24. Januar 2026: AKs 13/14 bis Masters Sonntag, 25. Januar 2026: AKs 8-12
Ort	Stadtbad, Wittekindstraße 10, 58239 Schwerte 5 Bahnen á 25m mit einer Wassertiefe von 1,80m - 2,40m
Zeitplan	Einlass: 9:00 Uhr Start 10:00 Uhr Besprechung Kampfrichter 9:15 Uhr im Café Besprechung Mannschaftsführer 9:30 Uhr im Foyer Siegerehrung Samstag ca. 18:00h Sonntag ca. 15:00h
Disziplinen	Geschwommen werden die Einzeldisziplinen der AK 10 bis AK offen, AK 25-49, AK 50-59 und AK 60+ nach deutschem Regelwerk. Die Sportler der Altersklassen 15/16, 17/18, offen und Masters müssen mind. 3, dürfen aber auch alle Disziplinen schwimmen. Die AK 8 schwimmt 25m Hindernis, 25m Rückenlage Beinschlag und 25m Flossen. In der AK 10 werden die Disziplinen der AK 12 geschwommen und mit den rec-Werten der AK 12 bewertet. Sportler der AK 13/14 können außer Konkurrenz in den Disziplinen Superlifesaver, Lifesaver, 100m Retten mit Flossen oder Kombi starten. Samstag wird Line Throw als zusätzliche Wertung angeboten, Sonntag bieten wir eine 4*12,5m Puppenstaffel mit Kinderpuppen an.
Ruhr Cup	Der Gesamtpokal geht an die Ortsgruppe, die in den Altersklassen 10 bis Offen die meisten Punkte sammelt. Dabei gehen in jeder Disziplin der beste männliche Schwimmer und die beste weibliche Schwimmerin in die Wertung ein. Bleibt eine Altersklasse unbesetzt, wird diese mit 0 Punkten gewertet. In den Altersklassen 15/16, 17/18 und offen gehen alle 6 Disziplinen mit halber Wertungspunktzahl ein.
Meldung	Meldeschluss ist der 10.01.2026 , Nachmeldungen sind bis zum 22.01.2026 möglich. Es können am Samstag maximal 250 Sportler und am Sonntag maximal 200 Sportler zugelassen werden, entscheidend ist der Eingang der Meldung. Wir nutzen das neue Wettkampfportal der DLRG für die Meldung. Eine Anleitung findet ihr auf unserer Homepage: https://schwerte.dlrg.de/ruhrcup/ Bei Problemen mit dem Wettkampfportal wendet Euch bitte an dlrg-pilot@lisasp.org . Bei Fragen zum RuhrCup nehmt bitte unsere Adresse: RuhrCup@schwerte.dlrg.de



Abmeldung Erfahrungsgemäß fallen im Januar ein paar Sportler wegen Krankheit aus. Damit wir keine leeren Bahnen haben, meldet sie bitte bis 8:00h im Wettkampfportal ab. Dann erstellen wir die Lauflisten, während ihr anreist.

Startgeld	Je Teilnehmer bei fristgerechter Meldung:	7,50 €
	Je Teilnehmer bei Nachmeldung:	10,00 €
	Fehlender Kampfrichter	50,00 €

Das Startgeld und evtl. Kampfrichtergebühren werden im Anschluss an den Wettkampf abgebucht. Die Kontodaten für die Abbuchung sind mit der Meldung hochzuladen.

Kampfrichter Jede Gliederung ist verpflichtet, für beide Tage je einen **Kampfrichter mit Stoppuhr** zu stellen. Der Name des Kampfrichters sowie seine Qualifikation sind in der Meldung anzugeben. Der Kampfrichter muss während der gesamten Veranstaltung anwesend sein und seine benötigte Ausrüstung (Klemmbrett, Kugelschreiber etc.) selbst mitbringen. Für die Verpflegung der Kampfrichter sorgen wir. Solltet ihr nur für einen Tag Sportler melden, muss der Kampfrichter nur für diesen Tag gemeldet werden.

Material Bitte bringt Samstag einen aktuellen Gurtretter (DLRG) mit!



Reihenfolge der Disziplinen

Samstag: 13/14 bis Masters

AK 15/16, 17/18, offen	100m Lifesaver
AK 25-49	100m Lifesaver
AK 13/14	50m Retten
AK 15/16, 17/18, offen	50m Retten
AK 25-49, 50-59	50m Retten
AK 60+	25m Puppe
AK 15/16, 17/18, offen	100m Kombi
Mittagspause	
AK 15/16, 17/18, offen	200m Superlifesaver
AK 60+	50m kombiniertes Schwimmen
AK 13/14	50m Retten mit Flossen
AK 50-59	50m Retten mit Flossen
AK 15/16, 17/18, offen	100m Retten mit Flossen
AK 25-49	100m Retten mit Flossen
AK 60+	50m Freistil
AK 13/14	100m Hindernis
AK 15/16, 17/18, offen	200m Hindernis
AK 25-49, 50-59	100m Hindernis
Line Throw	
Siegerehrung	

Sonntag: Altersklassen 8-12

AK 8	25m Rückenlage Beinschlag
AK 10, AK 12	50m Kombiniertes Schwimmen
AK 8	25m Flossen
AK10, AK 12	50m Flossen
Mittagspause	
AK 8	25m Hindernis
AK 10, AK 12	50m Hindernis
4*12,5m Kinderpuppen-Staffel	
Siegerehrung	



Line-Throw

Samstag werden wir zusätzlich Line-Throw anbieten.

Anmeldung Die Anmeldung erfolgt vor Ort.

Regelwerk Es gilt das aktuelle internationale Regelwerk der ILS.
Abweichend gilt: jeder darf nur in einem Team werfen, aber zusätzlich als Opfer in anderen Teams starten. Teams dürfen aus Sportlern aus verschiedenen Ortsgruppen bestehen.

Wertung Es gibt nur eine Wertung (keine Altersklassen, kein männlich/weiblich).

Kinder-Puppenstaffel

Sonntag werden wir am Ende eine Kinder-Puppenstaffel anbieten:

Anmeldung Die Anmeldung erfolgt vor Ort.

Regelwerk Ihr könnt die Mannschaften mischen, wie ihr möchtet, Teilnehmer aus mehrere AKs und / oder Ortsgruppen sind möglich.
Wir benutzen die orangenen Kinderpuppen. Falls ihr eine Kinderpuppe habt, bringt sie gerne mit.

Wertung Es gibt keine Wertung, das Mitmachen und Ankommen zählt. Jeder Staffel-Teilnehmer bekommt eine Süßigkeit.