

# Infobrief 2026

Rettungssport

Landeskader Baden



**Liebe Sportler/innen,  
Liebe Trainer/innen,  
Liebe Eltern,**

mit diesem Infobrief möchten wir euch einen Überblick über alle Neuigkeiten und aktuellen Entwicklungen im Rettungssport des DLRG Landesverband Baden geben.

Es erwarten euch einige Veränderungen: Nachdem im vergangenen Jahr das Ressort Rettungssport in den Stammverband übergegangen ist, arbeiten wir daran, den Bereich – insbesondere den Landeskader – weiter zu professionalisieren und zukunftsfähig aufzustellen.

Diese und weitere nützliche Infos zum Rettungssport und Landeskader könnt ihr in Zukunft auch auf der [Homepage](#) der DLRG LV Baden finden.

**INFO:** Diese PDF enthält interaktive [Web-Links](#)

Viel Spaß beim Lesen!

**Verzeichnis:**

**1. Ansprechpartner Ressort Rettungssport . . . . . 4**

**2. Landeskader Baden . . . . . 5-11**

    2.1. Alle Anpassungen im Landeskadersystem ab 2026 . . . . . 6-10

    2.2. Weitere Informationen zum Landeskader . . . . . 11

**3. Wettkämpfe . . . . . 12-17**

    3.1. Landesvergleichswettkämpfe . . . . . 12

        3.1.1. Junioren Rettungspokal . . . . . 13

        3.1.2. Int. Bodensee Pokal . . . . . 14

        3.1.3. Int. Deutschlandpokal . . . . . 15

    3.2. Weitere nationale Wettkämpfe . . . . . 16

    3.3. Weitere internationale Wettkämpfe . . . . . 17

**4. Weitere Informationen . . . . . 18-19**

    4.1. Lifesaving Flossen . . . . . 18

    4.2. Training – Freigewässer . . . . . 19

    4.3. Badische Bestenliste . . . . . 19

**1. Anhang . . . . . 20**

## 1. Ansprechpartner Ressort Rettungssport

Hier findet ihr für jeden Bereich die verantwortlichen Ansprechpartner, die ihr bei Fragen und Problemen jederzeit kontaktieren könnt. Weitere Infos findet man auf unserer [Website](#).

### Leitung und Mailverteiler

- **Martin Bickel**  
Ressortleiter Rettungssport [martin.bickel@dlrg.org](mailto:martin.bickel@dlrg.org)
- **Dr. Manuel Kraft**  
Stv. Ressortleiter Rettungssport [manuel.kraft@dlrg.org](mailto:manuel.kraft@dlrg.org)
- **Heike Guhl**  
Referentin Leistungssport / Organisation [heike.guhl@dlrg.org](mailto:heike.guhl@dlrg.org)
- **Ressort Rettungssport**  
Mail-Verteiler [rettungssport@baden.dlrg.de](mailto:rettungssport@baden.dlrg.de)
- **Landeskadertrainer**  
Mail-Verteiler [trainer@baden.dlrg.de](mailto:trainer@baden.dlrg.de)

### Landestrainer LK 1 (ehem. Badenkader)

- **Roland Konietzny** [roland.konietzny@dlrg.org](mailto:roland.konietzny@dlrg.org)
- **Daniel Bittighofer** [daniel.bittighofer@dlrg.org](mailto:daniel.bittighofer@dlrg.org)
- **Regina Blonski** [regina.blonski@dlrg.org](mailto:regina.blonski@dlrg.org)

### Landestrainer LK 2 (ehem. Juniorenkader)

- **Jan-Philipp Gnad** [jan-philipp.gnad@dlrg.org](mailto:jan-philipp.gnad@dlrg.org)
- **Lea Hunger** [lea.hunger@dlrg.org](mailto:lea.hunger@dlrg.org)
- **Julian Hirsch** [julian.hirsch@dlrg.org](mailto:julian.hirsch@dlrg.org)

### Landestrainer LK 3 (neu)

- **Julian von Auenmüller** [julian.von-auenmueller@dlrg.org](mailto:julian.von-auenmueller@dlrg.org)
- **Annika Maier** [annika.maier@dlrg.org](mailto:annika.maier@dlrg.org)

### Outdoor

- **Jan-Philipp Gnad** [jan-philipp.gnad@dlrg.org](mailto:jan-philipp.gnad@dlrg.org)

### Social Media

- **WhatsApp Community** [Rettungssport Baden](#)
- **Instagram** [Lifesaving Team Baden](#)

## 2. Landeskader Baden

Der Landeskader im Rettungssport ist das zentrale Förder- und Betreuungsgremium des Landesverbandes für den leistungsorientierten Rettungssport. Er verfolgt das Ziel, talentierte Athletinnen und Athleten systematisch weiterzuentwickeln, Leistungsstrukturen zu stärken und die Wettbewerbsfähigkeit auf Landes- und Bundesebene nachhaltig zu sichern.

Zu seinen Aufgaben zählen insbesondere die sportfachliche Planung und Durchführung von Trainings- und Fördermaßnahmen, die Koordination der landesweiten Nachwuchs- und Leistungssportarbeit sowie die Vorbereitung, Nominierung und Betreuung von Auswahlmannschaften bei Wettkämpfen mit Landesstartrecht.

Darüber hinaus versteht sich der Landeskader als Schnittstelle zum Bundeskader: Erkenntnisse, fachliche Impulse und aktuelle Informationen sollen zielgerichtet in den Landesverband transferiert und insbesondere zur Qualifizierung und Unterstützung der Heimtrainerinnen und Heimtrainer in den Ortsgruppen genutzt werden.

### Welche Vorteile hat man im Landeskader?

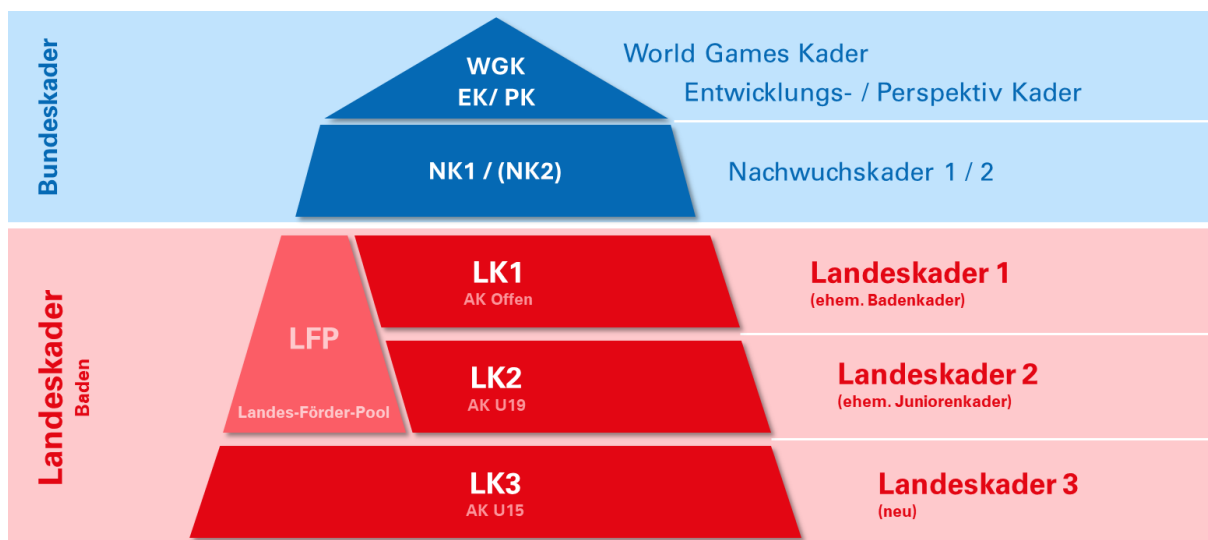
- Regelmäßige Trainingseinheiten (ca. 1x pro Monat)
- Kaderwochenenden / Trainingslager
- Zusätzliche Outdoor-Trainingseinheiten
- Aktuelle Techniktipps und fachliche Impulse aus dem Bundesverband für die Praxis
- Ortsgruppenübergreifende Kontakte und Vernetzung im Landes- und Bundesverband
- Zusätzliche Startmöglichkeiten bei nationalen und internationalen Wettkämpfen

## 2.1 Alle Anpassungen im Landeskadersystem ab 2026

Für 2026 wurde das Landeskader-System im DLRG Landesverband Baden überarbeitet. Hintergrund ist die kontinuierliche Professionalisierung und dynamische Weiterentwicklung des DLRG Rettungssports. Mit der Einführung der „Bundeseinheitlichen Landeskader Kriterien“ (BeLKK) setzt der DLRG Bundesverband zugleich eine Vorgabe des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB) um.

Die Erarbeitung der neuen Strukturen erfolgte dabei in engem Austausch mit dem Bundesverband. Die Anpassungen schaffen insbesondere mehr Transparenz und Nachvollziehbarkeit in den Auswahl- und Entwicklungsprozessen, erhöhen die Vergleichbarkeit zwischen den Landesverbänden und gewährleisten eine konsequente Ausrichtung an den nationalen Rahmenvorgaben und Standards des DOSB.

Das folgende Schaubild zeigt die Kaderpyramide des DLRG-Rettungssports mit dem Fokus auf die neue Landeskaderstruktur in Baden.



In den kommenden Monaten und Jahren sind inhaltliche und organisatorische Anpassungen möglich, insbesondere aufgrund weiterer Abstimmungen und Vorgaben des Bundesverbandes.

Die Kaderrichtlinien werden jedes Jahr neu erarbeitet und zu Beginn des Kalenderjahres bzw. nach Veröffentlichung der neuen Bundeskaderrichtlinien veröffentlicht.

**LK1****Landeskader 1**  
ehem. Badenkader

<b>Leitung:</b>	Roland Konitzny Daniel Bittighofer Regina Blonski
<b>Qualifikationszeitraum:</b>	1. Januar 2026 bis einschließlich 15. Dezember 2026
<b>Kaderzeitraum:</b>	1. Januar 2027 bis 31. Dezember 2027
<b>Altersklassen:</b>	Ab 13/14 bis Offen

**Teilnahmeberechtigt an LK1 Maßnahmen**

- Alle Athlet\*innen im LK1
- Alle Athlet\*innen im Bundeskader (BK)
- Alle Athlet\*innen der offenen Altersklasse im Landes-Förder-Pool (LFP)

<b>Personenanzahl:</b>	Es können maximal 20 bis 30 Athlet*innen über den LK1 gefördert werden. Darunter fallen Athlet*innen aus dem LK1, Bundeskader (AK Offen), und Landes-Förder-Pool (AK Offen).
------------------------	--

**Inhalt & Aufgaben**

- Kadertrainings (ca. 1mal pro Monat)
- Nominierung, Meldung und Betreuung vom Bodensee Pokal sowie Deutschland Pokal
- NK1-orientierte Leistungsentwicklung
- Aufbau & Erhalt ortsgruppenübergreifender Kontakte
- Förderung der Heimtrainer im Landesverband

**Qualifikation & Nominierung**

Genauere Informationen zu Kriterien, Qualifikation und Nominierungen sind in den Kaderbildungsrichtlinien im Anhang oder auf der [Website](#) der DLRG LV Baden zu finden.

**LK2****Landeskader 2**

ehem. Juniorenkader

<b>Leitung:</b>	Jan-Philipp Gnad Lea Hunger Julian Hirsch
<b>Qualifikationszeitraum:</b>	1. Januar 2026 bis einschließlich 15. Dezember 2026
<b>Kaderzeitraum:</b>	1. Januar 2027 bis 31. Dezember 2027
<b>Altersklassen:</b>	Ab 12 bis 17/18

**Teilnahmeberechtigt an LK2 Maßnahmen**

- Alle Athlet\*innen im LK2
- Alle Athlet\*innen der AK 17/18 oder jünger im Bundeskader oder LK1
- Alle Athlet\*innen der AK 17/18 oder jünger im Landes-Förder-Pool (LFP)

<b>Personenanzahl:</b>	Es können maximal 20 Athlet*innen über den LK2 gefördert werden. Darunter fallen Athlet*innen aus dem LK2, LK1 (U19), Bundeskader (U19), und Landes-Förder-Pool (U19).
------------------------	--

**Inhalt & Aufgaben**

- Kadertrainings im Pool (ca. 1mal pro Monat)
- Heranführen an die Freigewässerdisziplinen des Rettungssports
- Diverse Theorieeinheiten zum Thema (Rettungs-) Sport und Gesundheit
- Kaderwochenende / Trainingslager
- Zusätzliche nationale und internationale Wettkämpfe
- Nominierung, Meldung und Betreuung von Bodensee Pokal und Junioren Rettungspokal
- NK2-orientierte Leistungsentwicklung
- Motivationsentwicklung für den Leistungssport
- Aufbau ortsgruppenübergreifender Kontakte
- Förderung der Heimtrainer im Landesverband

**Qualifikation & Nominierung**

Genauere Informationen zu Kriterien, Qualifikation und Nominierungen sind in den Kaderbildungsrichtlinien im Anhang oder auf der [Website](#) der DLRG LV Baden zu finden.

**LK3****Landeskader 3**

NEU

<b>Leitung:</b>	Julian von Auenmüller Annika Maier
<b>Qualifikationszeitraum:</b>	1. Januar bis einschließlich der Badischen Meisterschaften
<b>Kaderzeitraum:</b>	Im Rhythmus der Landesmeisterschaften
<b>Altersklassen:</b>	Ab 12 bis 13/14

**Teilnahmeberechtigt an LK3 Maßnahmen**

- Alle Athlet\*innen im LK3
- Alle Athlet\*innen der AK 13/14 oder jünger im Bundeskader, LK1 oder LK2
- Alle Athlet\*innen der AK 13/14 oder jünger im Landes-Förder-Pool (LFP)

<b>Personenanzahl:</b>	Es können maximal 18 bis 20 Athlet*innen über den LK3 gefördert werden. Darunter fallen Athlet*innen aus dem LK3, LK2 (U15), LK1 (U15), und Landes-Förder-Pool (U15).
------------------------	---

**Inhalt & Aufgaben**

- Kaderlehrgang in Theorie und Praxis für Sportler und Heimtrainer zu den Disziplinen ab der Altersklasse 15/16. (Internationale Disziplinen)
- Heranführen an den Landeskader
- ggf. zusätzliche Trainingseinheiten übers Jahr
- Nominierung, Meldung und Betreuung von Bodensee Pokal
- Motivationsentwicklung für den Rettungssport
- Aufbau ortsgruppenübergreifender Kontakte

**Qualifikation & Nominierung**

Genauere Informationen zu Kriterien, Qualifikation und Nominierungen sind in den Kaderbildungsrichtlinien im Anhang oder auf der [Website](#) der DLRG Baden zu finden.

**LFP****Landes-Förder-Pool**  
NEU**Definition & Aufgaben**

Der LFP ist eine zusätzlich neu eingeführte Stufe und stellt **keinen** eigenständigen Kader dar. Er dient als Puffersystem des LK1 und LK2, um eine möglichst hohe und konstante Anzahl an Sportlern im Landesverband gezielt fördern zu können und hilft Athlet\*innen in Einzelfällen die Teilnahme an Landeskader zu ermöglichen, auch ohne Erreichen der Landeskader-Kriterien.

**Qualifikation**

- In begründeten Einzelfällen (z. B. Krankheit, Auslandsjahr, neue Ausnahmetalente, ...)
- Potentialanalyse der Landestrainer\*innen unter Berücksichtigung leistungsspezifischer Faktoren wie Alter, Leistungsstand, Motivation und Platzierungen, ...

**Sonstiges**

Weitere Informationen zum Landes-Förder-Pool sind in den Kaderbildungsrichtlinien im Anhang oder auf der [Website](#) der DLRG Baden zu finden.

## 2.3 Weitere Informationen zum Landeskader

### Kadertrainings - Sportler

Zu den Trainingseinheiten werden die aktuellen Kadermitglieder der jeweiligen Kaderstufe bzw. Altersklasse durch die Landestrainerinnen und Landestrainer eingeladen. Neben dem Schwimmtraining finden in der Regel ergänzende Athletik-, Kraft- Theorie- und Cool-down-Einheiten statt. Daher bitten wir darum, zusätzlich zur Schwimmausrüstung auch geeignete Sportbekleidung sowie nach Möglichkeit ein Theraband mitzubringen.

Es kann zudem vorkommen, dass außerhalb der Wasserzeiten ein gemeinsames Zusatzprogramm angeboten wird. In diesen Fällen sollte der gesamte Tag eingeplant werden.

Die regelmäßige Anwesenheit und aktive Teilnahme an Kadermaßnahmen kann ein wesentlicher Bestandteil für Nominierungsentscheidungen sein.

Für die Kadertrainings wird benötigt:

Häufig		manchmal	selten
			
Kurzflossen	Wettkampfflossen	Paddles	Finger-Paddles
			
Pullboy	Sportklamotten	Theraband	Schwimm-Schnorchel

### Kadertrainings - Heimtrainer

Zudem sind Heimtrainer jederzeit herzlich eingeladen, das Kadertraining zu besuchen. So besteht die Möglichkeit, Einblicke in die Trainingsgestaltung zu erhalten und Anregungen aus den vermittelten Techniktipps mitzunehmen. Wir bitten hierfür lediglich um eine kurze Absprache per [E-Mail](#) oder [WhatsApp](#).

Auch Heimtrainer ohne Kaderathleten im laufenden Jahr können sich bei Interesse an einem Besuch oder generell bei Fragen gerne an die Landestrainer wenden.

### **3. Wettkämpfe**

#### **3.1 Landesvergleichswettkämpfe**

Neben den regulären Wettkämpfen, bei denen für die jeweilige Ortsgruppe gestartet wird, finden auch Wettkämpfe auf höheren Ebenen statt. Dabei treten die Landesverbände mit ihren Auswahlmannschaften gegeneinander an.

Der Landeskader ist für die Nominierung und Ernennung dieser Auswahlmannschaften sowie deren Betreuung verantwortlich. Um die bestmögliche Mannschaft für jeden Wettkampf zusammen zu stellen, kann sich jeder Sportler aus dem LV – unabhängig, vom Kaderstatus – für diese Landesauswahl qualifizieren. Es gelten die jeweilig aktuellen Nominierungsrichtlinien.

Der LV Baden startet derzeit jährlich auf drei Wettkämpfen mit einer Landesauswahl:

- Junioren Rettungspokal
- Internationaler Bodensee Pokal
- Internationaler Deutschlandpokal

**JRP****Junioren Rettungspokal 2026****Beschreibung:**

Der Junioren-Rettungspokal (JRP) wird seit 2003 vom Bundesverband ausgetragen und gilt als nationales Jahreshighlight für den Nachwuchs der DLRG-Landesverbände. Teilnahmeberechtigt sind die Junioren-Auswahlmannschaften der Landesverbände.

Die Auswahlteams messen sich in Pool- und Freigewässerdisziplinen, jeweils in Einzel- und Mannschaftswettbewerben. In der Regel kann jeder Landesverband bis zu sechs weiblichen und sechs männlichen Athlet\*innen bzw. Athleten nominieren, die gemeinsam die Landesverbandsauswahl bilden.

Der JRP erstreckt sich über vier Tage und dient als Qualifikationswettkampf für die Junioren-Europa- bzw. Weltmeisterschaften.

Schulbefreiungen werden vom Landeverband erstellt.

<b>Datum:</b>	26. bis 30. Juni 2026
<b>Ort:</b>	Paderborn / Lippstadt
<b>Ausschreibung:</b>	<a href="#">Ausschreibung JRP 2026</a>
<b>Nominierung:</b>	<a href="#">Nominierungsrichtlinien</a>

**BP****Int. Bodensee Pokal 2026****Beschreibung:**

Der Bodensee Pokal (BP) ist ein internationaler Pool-Wettkampf auf hohem Niveau und wird von den DLRG-Landesverbänden Baden, Württemberg sowie Bayern ausgetragen. Zudem nehmen traditionell auch Auswahlmannschaften aus den Anrainerstaaten Österreich und der Schweiz teil.

Nach einer 13-jährigen Pause wurde der BP im Jahr 2025 erstmals wieder in Stuttgart ausgetragen.

**Informationen zum BP 2026:**

Jeder Landesverband darf ein Team von ca. 30 Athlet\*innen aus den Altersklassen 13/14 bis Offen an den Start schicken.

Zudem gibt es ca. weitere 15 Startplätze für Sportler\*innen aus sonstigen Gliederungen.

In allen Altersklassen werden die Disziplinen:

- 50 m Retten einer Puppe
- 100 m Retten einer Puppe mit Flossen
- 100 m Kombinierte Rettungsübung
- 100 m Lifesaver
- 200 m Super Lifesaver
- 200 m Hindernis

geschwommen und in einem 4-Kampf gewertet. Zudem wird es eine Mixed 4 x 50 m Rettungstaffel geben. Weitere Infos zum Wettkampf entnehmt ihr der Ausschreibung.

<b>Datum:</b>	26. Juli 2026
<b>Ort:</b>	Sportpark NeckarBad, Stuttgart (50 m Bahn)
<b>Ausschreibung:</b>	<a href="#">Ausschreibung BP 2026</a>
<b>Nominierung:</b>	<a href="#">Nominierungsrichtlinien</a>

DP

**Int. Deutschland Pokal**

Der internationale Deutschlandpokal (DP) ist eines der jährlichen Highlights im Rettungssport und bildet traditionell den Abschluss der Wettkampfsaison. Er wird vom DLRG-Bundesverband organisiert und findet meist im November in der Sportschule der Bundeswehr in Warendorf statt.

Der Wettkampf richtet sich an die Auswahlteams der DLRG-Landesverbände sowie an internationale Nationalmannschaften, die aus aller Welt anreisen. Dadurch zählt der Deutschlandpokal zu den größten und leistungstärksten Wettkämpfen im Rettungssport weltweit.

Jeder Landesverband stellt eine Auswahlmannschaft aus bis zu 6 weiblichen und 6 männlichen Sportlern, die über 2 Tage in Einzel- und Mannschaftsdisziplinen antreten. Aus den besten 4-Kampf Ergebnissen im Einzel, sowie den Punkten aus Mannschaft, wird die Gesamt- / LV-Wertung gebildet.

**Infos zum DP 2026:**

**2026 findet aufgrund der World Lifesaving Championships kein DP statt!**

### 3.2 Weitere nationale Wettkämpfe

**DEM**

#### Int. Deutsche Einzelstrecken Meisterschaften 2026

Meldeschluss: 21.04.2026

**Beschreibung:**

Die Internationalen Deutschen Einzelstreckenmeisterschaften (DEM) werden seit 2019 jährlich vom Bundesverband ausgetragen und sind ein zentraler Qualifikationswettkampf für die (Junioren-)Nationalmannschaft. Es werden Einzel- und Mannschaftsdisziplinen nach internationalem Regelwerk (ILS) mit Einzelwertung geschwommen. Die Teilnahme erfolgt über die Ortsgruppen unter Erreichung von Pflichtzeiten: PZ1 garantiert einen Startplatz, PZ2 ist abhängig von der Meldelage.

**Datum:** 15. bis 17. Mai 2026  
**Ort:** Düsseldorf  
**Pflichtzeiten:** [Live PZ Checker für Baden](#)  
**Ausschreiben:** [Ausschreiben DEM 2026](#)

**DOM**

#### Int. Deutsche Ocean Meisterschaften 2026

NEU

**Beschreibung:**

Die DOM finden 2026 erstmals statt und sind aus dem traditionsreichen DLRG-Cup in Warnemünde hervorgegangen; im Unterschied dazu werden nun auch unterschiedliche Altersklassen getrennt gewertet. Die Aufwertung zur Deutschen Meisterschaft im Freigewässer unterstreicht die wachsende Bedeutung des Outdoor-Bereichs, der auf Bundes- und Landesebene weiter ausgebaut wird – auch im Hinblick auf mögliche olympische Perspektiven (Brisbane 2032).

**Datum:** 16. bis 18. Juli 2026  
**Ort:** Warnemünde  
**Ausschreiben:** [Ausschreiben DOM 2026](#)

**LMS**

#### 48. Badische Meisterschaften 2026

Meldeschluss 24.04.2026

**Beschreibung:**

Die besten Sportler\*innen der Bezirksmeisterschaften können sich für die LMS qualifizieren. Die besten Athlet\*innen der LMS qualifizieren sich für die [Deutschen Mehrkampf Meisterschaften](#).

**Datum:** 19. bis 21. Juni 2026  
**Ort:** Kandern, Bez. Markgräflerland  
**Informationen:** [Informationen LMS 2026](#)

**Weitere nationale Wettkämpfe findest du in unserem angehängten Kalender oder auf der Website der DLRG!**

### 3.3 Weitere internationale Wettkämpfe

**LWC**

#### Lifesaving World Championships 2026

Meldeschluss: 30.10.2026



**Beschreibung:**

Die Lifesaving World Championships (LWC) finden alle 2 Jahre im Wechsel zu den Lifesaving European Championships (LEC) statt. Die LWC sind das Highlight eines jeden Rettungssportlers. In der Regel gibt es 3 Kategorien:

- Interclub – Masters 29.11. – 2.12.
- Nationals – Open / Youth 02.12. – 6.12.
- Interclub – Open / Youth 07.12. – 13.12.

Die Interclub Wettbewerbe sind die „Club-Weltmeisterschaften“ bei denen sich jede Ortsgruppe anmelden kann.

**Datum:** 29. November bis 13. Dezember 2026

**Ort:** Port Elizabeth, Südafrika

**Weitere Infos:** [Website LWC 2026](#)

**LEC**

#### Lifesaving European Championships 2027

**Beschreibung:**

Die Lifesaving European Championships (LEC) finden alle 2 Jahre im Wechsel zu den Lifesaving World Championships (LWC) statt. Die LEC sind das Highlight eines jeden Rettungssportlers in Europa. Ob 2027 auch Interclub-Wettkämpfe angeboten werden, ist noch nicht bekannt. Die Interclub Wettbewerbe sind die „Club-Meisterschaften“ bei denen sich jede Ortsgruppe anmelden kann.

**Datum:** c.a. September 2027

**Ort:** voraussichtlich Montpellier, Frankreich

**WG**

#### WORLD GAMES 2029



**Beschreibung:**

Die World Games sind die Weltspiele nicht-olympischer Sportarten, die alle vier Jahre im Jahr nach den Olympischen Sommerspielen ausgetragen werden. Im Rettungsschwimmen nehmen die besten 8 Sportler aus jeder Disziplin teil; die Qualifikation erfolgt in einer gesonderten Wertung bei ILS sanktionierten Wettkämpfen.

**Datum:** 19. bis 29. Juli 2029

**Ort:** KARLSRUHE

**Weitere internationale Wettkämpfe findest du in unserem angehängten Kalender oder auf der Website der DLRG!**

## 4. Weitere Informationen

### 4.1 Lifesaving - Flossen

Wer das Leistungspotenzial bestmöglich ausschöpfen möchte, sollte der Auswahl geeigneter Flossen besondere Aufmerksamkeit widmen, da diese für die Konkurrenzfähigkeit im Wettkampf maßgeblich sein kann. Seit 2020 sind die zugelassenen Flossenmodelle je Altersklasse in einem offiziellen **Merkblatt** verbindlich geregelt. Ergänzend dazu folgt eine Empfehlung des Landesverbandes (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 deutlich höheren Geschwindigkeiten im Wasser. Vertrieben werden die Flossen in der Regel über Wetiz oder **WaterwayFins**. (Wobei das Fußteil von WaterwayFins eine bessere Kraftübertragung bietet)



**SpeedFins, StarFins, ...** 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.

## 4.2 Training - Freigewässer

Aufgrund rechtlicher Rahmenbedingungen können wir derzeit kein regelmäßiges Outdoor-Training im Rheinhafen anbieten. Wir prüfen aktuell geeignete Alternativen, um künftig wieder Outdoor-Trainingseinheiten für alle Interessierten ermöglichen zu können.

Bis dahin werden für Outdoor-Einheiten Athleten aus dem Landeskader priorisiert.

Bei generellem Interesse oder Fragen zum Thema Freigewässer könnt ihr uns jederzeit [kontaktieren](#).



## 4.3 Badische Bestenliste

Im Anhang und auf unserer Website findet ihr die aktuelle Badische Bestenliste.

Zur Einordnung: Erfasst werden alle Ergebnisse badischer Athleten aus offiziellen Wettkämpfen. Daraus erstellen wir eine Bestenliste für alle Einzel- und Mannschaftsdisziplinen (Einzel: Top-5 je Disziplin; Mannschaft: jeweiliger Rekord). Berücksichtigt werden ausschließlich Zeiten auf der 50 m-Bahn; eine Version für 25 m-Bahnen und Masters ist in Vorbereitung. Die Liste wird fortlaufend aktualisiert und wir freuen uns über neue Einträge.

Verantwortlicher: [Jan-Philipp Gnad](#)

## **Anhang**

**5.1 Badische Bestenliste 2026**  
Stand 1.01.2026

**5.2 Kalender 2026**  
Stand 2.04.2026

**5.4 Kaderbildungsrichtlinien LV Baden 2026**  
Stand 2.04.2026

**5.5 Nominierung Landeskader Baden 2026**  
Stand 18.02.2026

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

Wir wünschen euch ein erfolgreiches Wettkampfsjahr 2026!

Liebe Grüße,

**Ressort Rettungssport DLRG LV Baden**

gez. Martin Bickel	-	Ressortleiter Rettungssport
gez. Dr. Manuel Kraft	-	Stv. Ressortleiter Rettungssport
gez. Heike Guhl	-	Leistungssport Referentin
gez. Roland Konietzny	-	Landestrainer – LK1
gez. Daniel Bittighofer	-	Landestrainer – LK1
gez. Regina Blonski	-	Landestrainerin – LK1
gez. Jan-Philipp Gnad	-	Landestrainer – LK2
gez. Julian Hirsch	-	Landestrainer – LK2
gez. Lea Hunger	-	Landestrainerin – LK2
gez. Julian v. Auenmüller	-	Kadertrainer – LK3
gez. Annika Maier	-	Kadertrainerin – LK3