

Trainingszeiten

Zur Teilnahme an Wettkämpfen ist das Training am Sonntag Voraussetzung. Donnerstags und freitags werden zusätzliche Trainingseinheiten angeboten.

Hallenbad Gerlingen*

- AK 10, AK 12 und AK 13/14 freitags, 18:10 - 18:45 Uhr
- AK 15/16, AK 17/18 und Offene Altersklasse freitags, 19:30 - 20:30 Uhr
- Alle Altersklassen sonntags, 18:10 - 19:00 Uhr

Freizeitbad Münchingen*

- Alle Altersklassen donnerstags, 18:05 - 19:00 Uhr

* Die Aufsichtspflicht der DLRG Ortsgruppe Ditzingen beginnt und endet an der Kasse.

Ansprechpartner

Anja Schumm
Telefon: 0711 50447281
E-Mail: rettungssport@ditzingen.dlrg.de

Karin Kaposztas
Telefon: 0711 87873828

Geschäftsstelle

DLRG Ortsgruppe Ditzingen
Heidi Hetzer
Michaelstraße 8, 71254 Ditzingen
E-Mail: geschaeftsstelle@ditzingen.dlrg.de

Landesverband Württemberg e.V.
Bezirk Ludwigsburg
Ortsgruppe Ditzingen

Internet: ditzingen.dlrg.de
E-Mail: info@ditzingen.dlrg.de

Stand: 2019-07



Wettkampfschwimmen

Rettungssport

Beim Rettungssport geht es darum die erlernten Fähigkeiten rund um die Wasserrettung in verschiedenen Disziplinen zu vertiefen und mit anderen zu messen.

Die Wettkampfschwimmer unserer Ortsgruppe trainieren teilweise bis zu drei Mal wöchentlich, um sich auf die Wettkämpfe optimal vorzubereiten.

Jedes Jahr bieten wir, aufgeteilt in zwei Altersgruppen, ein Trainingslager an. Dort wird unter optimalen Bedingungen intensiv daran gearbeitet, die Technik, Schnelligkeit und Ausdauer zu verbessern.

Zusätzlich wird ein Freigewässer-Trainingslager angeboten.

Wettkämpfe

Über das ganze Jahr verteilt nehmen die Schwimmer an Wettkämpfen teil. Dazu gehören Freundschaftswettkämpfe und Meisterschaften im Hallen- und Freibad oder im Freigewässer. Highlights sind dabei die Bezirks- und die Württembergischen Meisterschaften im Rettungsschwimmen.



Altersklassen

Für Meisterschaften gilt in den Einzel- und Mannschaftswettkämpfen getrennt nach Geschlecht folgende Altersklasseneinteilung.

- AK 10: bis 10 Jahre
- AK 12: 11 und 12 Jahre
- AK 13/14: 13 und 14 Jahre
- AK 15/16: 15 und 16 Jahre
- AK 17/18: 17 und 18 Jahre
- Offene AK: ab 19 Jahre

Über die Zugehörigkeit zu den Altersklassen entscheidet das Geburtsjahr im jeweiligen Wettkampfsjahr.

Ausrüstung und Material

- Enganliegende Badekleidung, eine Schwimmbrille und eine Bademütze sind die Grundausstattung. (Eine Teambademütze kann günstig erworben werden.)
- Rettungsgeräte, wie Hindernisse, Flossen, Gurtretter und Puppen werden gestellt.
- Weiteres Trainingsmaterial sollte nach Absprache besorgt werden.

