

## Inhalt

- Juniorretter-Ausbildung
- Rettungssportwettkämpfe
  - Badische Meisterschaften der Jugend
  - Rescue-Cup in Warnemünde
- Ferienprogramm

Von unserem Freibadfest mit **Storchencup** und **Ortspokalschwimmen** sowie unserer **Lifesaving-Show** im Freibad berichten wir in unserer August-Ausgabe.

### Juniorretter - Ausbildung



Am Samstag, dem 22.07. führten wir einen Juniorretter-Kurs im Freibad durch. Acht interessierte Jugendliche waren mit von der Partie. Sie mussten mindestens 10 Jahre alt, sowie Inhaber des Deutschen Schwimmabzeichens in Gold sein.

Die Gruppe traf sich am späten Vormittag. Bei einer ersten Theorieeinheit lernten die Jugendlichen die

- Gefahren im und am Wasser, sowie
- Möglichkeiten der Selbstrettung kennen.



Theorieeinheit im Freiluft-Schulungsraum der DLRG

Danach ging es für eine erste Praxiseinheit ins Wasser. Die schwimmerischen Anforderungen des Junior-Rettlers sind:

- 100m Schwimmen ohne Unterbrechung,

davon

- 25m Kraulschwimmen
- 25m Rückenkraulschwimmen
- 25m Brustschwimmen
- 25m Rückenschwimmen mit Grätschschwung
- 25m Schleppen eines Partners mit Achselschleppgriff
- Selbstrettungsübung: Kombinierte Übung in leichter Freizeitbekleidung, die ohne Pause in der angegebenen Reihenfolge zu erfüllen ist:
  - fußwärts ins Wasser springen, danach Schwebelage einnehmen
  - 4 Minuten Schweben an der Wasseroberfläche in Rückenlage mit Paddelbewegungen
  - 6 Minuten langsames Schwimmen, jedoch mindestens viermal die Körperlage wechseln (Bauch-, Rücken-, Seitenlage); die Kleidungsstücke im tiefen Wasser ausziehen



4 Minuten Schweben an der Wasseroberfläche in leichter Freizeitkleidung

- Fremdrettungsübung: Kombinierte Übung, die ohne Pause in der angegebenen Reihenfolge zu erfüllen ist:
  - 15 m zu einem Partner in Bauchlage anschwimmen, nach halber Strecke auf ca. 2 m Tiefe abtauchen und zwei kleine Tauchringe heraufholen; diese anschließend fallen lassen und das Anschwimmen fortsetzen.
  - Rückweg: 15m Schleppen eines Partners



Juli 2023

mit Achselschleppgriff. Sichern des Geretteten durch Festhalten am Ufer

Zur Auflockerung lernten die Teilnehmer danach noch Rettungsgeräte wie Rettungsleine und Rettungsbrett kennen.



Erste Fortbewegung auf dem Rettungsbrett

Nach der ersten Wassereinheit folgte eine kurze Mittagspause. Herzlichen Dank an Brigitte Heilmann und Heike Guhl, die uns hierzu ein schmackhaftes Mittagessen zubereiteten.

Nach dem Essen sollst Du ruh'n – oder Dir die Theorie antun. Wir haben uns für Letzteres entschieden. In zwei Abschnitten konnte den Kids die restliche Theorie der Juniorretter-Ausbildung vermittelt werden:

- Grundverhalten für die Fremddrettung
- Elementare „Erste Hilfe“



Wie bringe ich einen Bewusstlosen in die Seitenlage ?

Danach war Zeit für die Abnahme der praktischen Übungen im Wasser. Nach der guten Vorbereitung am Vormittag war dies zügig erledigt. Auch das Ausfüllen des abschließenden Fragebogens stellte die Teilnehmer vor keine großen Probleme.



Juniorretter-Kurs: Teilnehmer und Ausbilder

Wir hoffen, der Kurs hat allen Kids Spaß gemacht. Der Junior-Retter soll künftig Bestandteil unseres jährlichen Ausbildungsangebots bleiben.

## Rettungssportwettkämpfe



### Badische Meisterschaften

Vom 07. – 09.07.2023 fanden die Landesmeisterschaften der DLRG im Rettungsschwimmen statt. Austragungsort war das Hallenbad in Bad Dürkheim / Schwarzwald.

In diesem Jahr mussten sich die Teilnehmer wieder, wie vor der Pandemie, über die Bezirksmeisterschaften qualifizieren. Im März durften wir bereits über das erfolgreiche Abschneiden bei diesen Wettbewerben berichten. Durch die guten Leistungen dort, konnten sich 7 Mannschaften und 13 Einzelteilnehmer die Starberechtigung für die Landesmeisterschaften sichern.

Der Mannschaftswettbewerb fand samstags am 08.07. statt. Hierbei konnten bei sommerli-



Juli 2023

chen Temperaturen folgende tolle Leitungen erzielt werden:



AK 12 weiblich: 3. Platz – v.l.n.r. Enna Hangst, Sophia Kosmopoulos, Emma Mayer, Lotta Hohaus.



AK 12 männlich: 4. Platz – v.l.n.r. Emma Sophia Maier, Rian Ramackers, Michelle Dressler, Helena Wagenblatt



AK 13/14 weiblich: 5. Platz – v.l.n.r. Manuela Stradinger, Rosalie Speck, Emily Bischel, Ida Besold



AK 15/16 weiblich: 2. Platz – v.l.n.r. Lilly Bechler, Zora Wenzel, Paula Huber, Lara Ramackers



AK 17/18 männlich: 1. Platz – v.l.n.r. Erik Schmalkoke, Manuel Kuhn, Paula Reichel, Niklas Bach, Kajus Ermier



Offene AK weiblich: 1. Platz – v.l.n.r. Aurelia Kuhn, Martha Herzog, Lisa Brenzinger, Antje Trabert, Anika Frey



Juli 2023



Offene AK männlich: 2. Platz – v.l.n.r. Manuel Neumaier, Janek Tschmelak, Alexander Frey, Holger Schulz mit Maskottchen Paul (nicht im Bild: Dennis Liebmann).

Wir gratulieren allen Akteuren und ihren Betreuern zu dieser tollen Leistung !

Unsere Badischen Meister haben sich damit automatisch für die Deutschen Meisterschaften qualifiziert, die vom 26.-29.10.23 in Hannover stattfinden sollen.

Wir sind guter Hoffnung, dass auch unsere zweitplatzierten Mannschaften über die erreichte Punktzahl dort starten dürfen.

Am zweiten Wettkampftag, Sonntag, dem 09.07.2023, fanden die Einzelwettbewerbe statt. An diesen nahmen 13 Rettungssportler aus Malsch teil. Auch sie konnten an die guten Leistungen der Mannschaften vom Vortag anknüpfen und haben folgende Platzierungen belegt:

AK 12w:	Emma Sophia Maier	10. Platz
AK 12m:	Rian Ramackers	12. Platz
AK 13/14w:	Rosalie Speck	5. Platz
AK 13/14m:	Torben Scheu	12. Platz
AK 15/16w:	Lara Ramackers	5. Platz
AK 17/18w:	Paula Reichel	7. Platz
AK 17/18m:	Manuel Kuhn	2. Platz
	Erik Schmalkoke	3. Platz
	Kajus Ermler	4. Platz
Offene AKw:	Lisa Brenzinger	1. Platz
	Antje Trabert	2. Platz

Aurelia Kuhn 8. Platz  
Offene AKm: Janek Tschmelak 6. Platz



2. und 3. Platz in der AK17/18m: Manuel Kuhn (links) und Erik Schmalkoke (rechts)



Doppelerfolg bei den Damen in der offenen AK: Lisa Brenzinger (links) und Antje Trabert (rechts).



Auch beim Zusatzwettbewerb Linethrow (Rettungsleine werfen) schnitten wir erfolgreich ab:

Wertung weiblich:

Anika Frey / Antje Trabert	1. Platz
Aurelia Kuhn / Lara Ramackers	2. Platz
Martha Herzog / Lisa Brenzinger	4. Platz

Wertung männlich:

Holger Schulz / Niklas Bach	8. Platz
-----------------------------	----------



Platz 2 beim Werfen der Rettungsleine: Aurelia Kuhn und Lara Ramackers

Gratulation allen Rettungssportlern und dem Trainerteam für die erzielten guten Ergebnisse.

Herzlichen Dank auch an Brigitte Heilmann und Frank Hirsch, die uns an dieser Wochenende als Kampfrichter unterstützt haben.

Gespannt schauen wir jetzt nach vorn. Ende August tagen die Organisatoren der Deutschen Meisterschaften, die vom 26.-29.10. in Hannover stattfinden. Dann steht fest, ob und wer von den Zweit- bzw. Drittplatzierten Teams oder Einzelschwimmern neben unseren Badischen Meistern dort an den Start gehen darf.

## Rescue Cup in Warnemünde

Wettkämpfe im Rettungsschwimmen bilden für die Aktiven der DLRG einen sportlichen Anreiz, für Ernstfälle zu trainieren und sich fit zu halten.

Bei sogenannten Pool-Events in Hallen- oder Freibädern messen sich die Rettungssportler gegen die Konkurrenz im Wettlauf gegen die Uhr. Dabei ist Schwimmen auf Zeit genauso wichtig wie z.B. der Umgang mit der genormten Rettungspuppe, die eine zu rettende Person simuliert. Flossen und der Gurtretter, ein spezielles Rettungsgerät mit Auftriebskörper, kommen bei einigen Disziplinen noch ergänzend hinzu.

In Übersee entstanden vor Jahrzehnten an den langen Stränden des Pazifiks, Atlantiks und Indischen Ozeans vor allem Wettkämpfe im offenen Meer. Die Freigewässer-Disziplinen (Ocean Events) leiten sich aus den Alltagsanforderungen an die Rettungsschwimmer im Kampf gegen Wellen und Brandung ab. Hier muss der sichere Umgang mit Hilfsmitteln wie Rettungsbretter, Rettungskajaks und Gurtretter perfekt beherrscht werden.



Areal des dreitägigen Rettungssport-Spektakels am Strand von Warnemünde an der Ostsee



Juli 2023

Im Freigewässer zählt die Reihenfolge des Zieleinlaufs. Bei entsprechend großen Teilnehmerfeldern werden die Sieger der einzelnen Disziplinen daher in der Regel über Vor-, Zwischen- und Endläufe ermittelt.

Auch in Deutschland finden regelmäßig Rettungssportwettbewerbe an Freigewässern statt, an denen gelegentlich auch Rettungssportler der DLRG Malsch teilnehmen.



Eingerahmt von Johanna & Jan-Philipp Gnad von der DLRG Ettlingen die Malscher Rettungssportler in Warnemünde: 2. von links Janek Tschmelak, daneben Manuel Kuhn, Erik Schmalkoke, Manuel Neumaier, Aurelia Kuhn, Kajus Ermler (hinter der Kamera: Heike Guhl).

Bereits zu Beginn der Freigewässer-Saison, Anfang Juni, nahm ein Team unserer Ortsgruppe an der DLRG-Trophy am Badesee des Naherholungsgebiets Johanneswiesen bei Jockgrim /RP teil. Und im Juli folgte, nach einigen Jahren der Unterbrechung auch die Teilnahme am größten Ocean Event in Deutschland, dem Rescue Cup in Warnemünde an der Ostsee.



Zieleinlauf des Surf-Ski Race (Rettungs-Kajak) nach Umrundung des Bojen-Parcours

Vom 13. bis 15. Juli sorgten über 200 Rettungsschwimmerinnen und Rettungsschwimmer aus sechs Nationen für internationales Flair am Ostseestrand von Warnemünde. Neben rund 30 DLRG-Gliederungen aus dem gesamten Bundesgebiet gingen dort auch Teams aus Belgien, den Niederlanden, Norwegen, Schweden und der Schweiz an den Start. An drei Wettkampftagen schwammen und sprinteten die Rettungssportler am Ostseestrand um Punkte und Medaillen. Dies u.a. unter den wachsamen Augen von Arno Eberle aus unserer Ortsgruppe, der sowohl nach Jockgrim als auch nach Warnemünde als Kampfrichter berufen war.



Arno Eberle beim Kampfrichtereinsatz am Strand von Warnemünde



Juli 2023



Flossenschwimmer Kajus Ermiler mit dem Verunfallten Erik Schmalkoke im Auftriebskörper des Gurtretters ...



... und Anlandbringen des Verunfallten ins Ziel durch die Retter Manuel Neumaier und Manuel Kuhn.



Manuel Kuhn bei der 4x 90m Strandprintstaffel

Sowohl bei der Trophy in Jockgrim, als auch beim großen Showdown in Warnemünde gelang es unseren Aktiven in mehreren Disziplinen die Zwischenläufe zu erreichen. In Warnemünde belegten unsere Akteure in der Endabrechnung Rang 25 im Teilnehmerfeld von 39 Teams. Auch wenn wir unsere rettungssportlichen Erfolge hauptsächlich bei Poolwettbewerben feiern können, so bieten

die Wettbewerbe in Freigewässern unseren Aktiven dennoch immer eine willkommene Abwechslung mit hohem Erlebnis-Charakter.

wn/dlrg



Janek Tschmelak beim Zieleinlauf des Board Race



Unser Herrenteam vor dem Start der Tube-Staffel (Retten mit Gurtretter)

## Ferienprogramm



Am Samstag, dem 29.07. war es zu regnerisch um wie ursprünglich geplant mit den Fahrrädern an den Muggensturmer Badensee zu fahren. Kurzfristig entschieden daher die Betreuer, das Ferienprogramm in das Freibad Malsch zu verlegen. Um 13 Uhr kamen alle Kinder pünktlich.

Nach einer kleinen Kennenlernrunde spielten wir Wikingerschach bzw. Tischtennis, Twister oder Fußball. Am späten Nachmittag gab es dann Hot Dogs.



Juli 2023



Zwischendurch verschlechterte sich das Wetter, was uns aber nicht aufhielt Spaß zu haben.

Unter dem Dach spielten wir Monopoly oder Tischkicker. Um 19 Uhr wurden die Kinder abgeholt. -DLRG Jugend-

Viele Grüße

DLRG-Ortsgruppe Malsch