

# Einladung zum 47. Inselschwimmen



Deutsche Lebens-Rettungs-  
Gesellschaft e.V.

**Veranstalter:** DLRG Malente e. V.

**Strecken:**

- 3.800 m
- 1.500 m
- 800 m

**Datum:** Sonntag, 05. Juli 2026

**Veranstaltungsort:** Strandbad am Dieksee, 23714 Bad Malente

**Startgeld:** Das Startgeld kann vorab auf unser Konto überwiesen werden (**DLRG Malente e. V., IBAN: DE10 2135 2240 0003 0031 91, BIC: NOLADE21HOL**) oder per SEPA-Lastschriftverfahren eingezogen werden. Anmeldungen vor Ort können passend in bar bezahlt werden.

- 12,- € für 3.800 m
- 8,- € für 1.500 m und 800 m
- Kostenlos für Mitglieder der DLRG Malente e. V. und die Wassersicherung unterstützenden Gliederungen

**Startzeiten:**

- 8:30 Uhr – 3.800 m
- 11:00 Uhr – 1.500 m + 800 m

**Anmeldung:** Wir bitten um **Vorabanmeldung über unsere Homepage unter <https://malente.dlrg.de/inselfschwimmen-2025/>**. Rückfragen per Mail sind jederzeit an [rettungssport@malente.dlrg.de](mailto:rettungssport@malente.dlrg.de) möglich. (Telefonische Rückfragen unter 04523-5109 zwischen 20:00 und 20:30 Uhr). Da die Anzahl der Startplätze begrenzt ist, werden diese in der Reihenfolge des Eingangs der Meldungen vergeben. Sollten nicht alle Plätze vergeben werden, sind Nachmeldungen auch am Veranstaltungstag möglich.

**Ausrüstung:** Badekappen werden vom Veranstalter gestellt und müssen während des Schwimmens verpflichtend getragen werden. Neoprenanzüge sind bis zu einer Wassertemperatur von 24°C erlaubt.

## Allgemeine Informationen:

Die 3.800 m-Strecke richtet sich an Schwimmer mit Wettkampferfahrung, Triathleten und Schwimmer, die regelmäßig im Freigewässer unterwegs sind und die Schwimmstrecke der Ironman-Distanz einmal bewältigen wollen.

Die 1.500 m-Strecke und die 800 m-Strecke richtet sich an jedermann: Freizeitsportler, Familien, Urlauber, Einheimische und jeden, der einmal um die Insel Gremswarder im Dieksee schwimmen möchte. Jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer ist willkommen!

Wir freuen uns auf eure Anmeldungen! Wir sehen uns im Strandbad!

Caren Kügler

Tobias Behr

1. Vorsitzende DLRG Malente

stellv. Technischer Leiter DLRG Malente

## **Wichtige Informationen für die 3.800 m-Strecke:**

Mit der Anmeldung bestätigt jeder Schwimmer und jede Schwimmerin, dass er/sie körperlich ausreichend für die Strecke vorbereitet ist. Bei Minderjährigen ist zusätzlich die Teilnahmeerlaubnis eines Erziehungsberechtigten erforderlich.

Parkmöglichkeiten befinden sich am Bahnhof, in der Sebastian-Kneipp-Straße, auf dem Parkplatz „Krützen“ oder beim Wildpark. Plant für den Fußweg vom Parkplatz zum Strandbad ausreichend Zeit (min. 15 Min.) ein, sodass ihr rechtzeitig und ohne Stress zur Wettkampfbesprechung vor Ort seid.

Es erfolgt eine **Zeitmessung per Handzeitnahme**. Dafür erhält jeder Schwimmer am Veranstaltungstag eine Startnummer. Vergewissert euch im Ziel, dass der Zeitnehmer euch und eure Nummer erkannt hat. 😊

Um 8:00 Uhr findet eine **kurze Wettkampfbesprechung** statt. Die Teilnahme daran ist verpflichtend.

Toiletten und Kaltwasserduschen sind in sehr begrenzter Zahl im Strandbad vorhanden. Wir führen den Wettkampf vor der regulären Öffnung des Strandbades durch. Wir sind also unter uns und ihr solltet mehr als genügend Platz haben, um eure Sachen abzustellen.

Bei (aufziehendem) Gewitter muss der Wettkampf leider ausfallen. Bei allen anderen Wetterlagen, die einen sicheren Wettkampf zulassen, starten wir (ggf. mit veränderter Streckenführung).

Die Strecke wird mit mehreren Rettungsbooten und Rettungsschwimmern auf Brettern abgesichert. Macht euch bei drohender Erschöpfung, Unterkühlung etc. rechtzeitig durch Winken bemerkbar, damit wir euch einsammeln und an Land bringen können. Nach 90 Minuten Schwimmzeit werden wir beginnen, die dann noch im Wasser befindlichen Schwimmer einzusammeln.

**Streckenverlauf:** ca. 3.800 m-Rundkurs gegen den Uhrzeigersinn mit Start und Ziel im Strandbad Malente

## ***Informationen für die 1.500 m-Strecke und die 800 m-Strecke:***

Zur Teilnahme an den beiden Jedermann-Strecken ist nichts erforderlich, außer Spaß am Schwimmen und eines ausreichenden Fitnessstandes.

Toiletten und Kaltwasserduschen sind in sehr begrenzter Zahl im Strandbad vorhanden.

Kurz vor der Startzeit treffen wir uns am Start und wir erklären euch noch einmal kurz den Streckenverlauf und auch sonst alles Wichtige. Dort könnt ihr auch Fragen stellen, falls etwas offen geblieben sein sollte. Die Teilnahme an dieser Besprechung ist verpflichtend.

Bei (aufziehendem) Gewitter muss der Wettkampf leider ausfallen. Bei allen anderen Wetterlagen, die einen sicheren Wettkampf zulassen, starten wir (ggf. mit veränderter Streckenführung).

Die Strecke wird mit mehreren Rettungsbooten und Rettungsschwimmern auf Brettern abgesichert. Macht euch bei drohender Erschöpfung, Unterkühlung etc. rechtzeitig durch Winken bemerkbar, damit wir euch einsammeln und an Land bringen können.

***Streckenverlauf:*** ca. 1.500 m-Rundkurs gegen den Uhrzeigersinn bzw. ca. 800 m-Wendepunkt-kurs mit Start und Ziel im Strandbad Malente