

Laufeinteilung und Dauer Rheinhessen-Cup 2025
Alle Angaben ohne Gewähr, kurzfristige Änderungen vorbehalten.

Lauf	Anzahl Läufe	Einzel / Mannschaft	Disziplin	ca. Dauer pro Lauf inkl. Vorbereitung	Gesamtdauer	Start Disziplin	Ende Disziplin
1-7	7	E	200m Hindernis	00:03	00:24	09:15	09:39
8-13	6	E	50m Hindernis	00:02	00:12	09:42	09:54
14-22	9	E	100m Hindernis	00:02	00:22	09:57	10:20
23-22	0	M	4x25m Hindernis	00:03	00:03	10:23	10:26
23-28	6	M	4x50m Hindernis	00:03	00:18	10:29	10:47
Pause				00:05	00:05	10:50	10:55
29-34	6	E	50m k. Schwimmen	00:01	00:10	10:58	11:08
35-35	1	E	25m Bauchlage	00:02	00:02	11:11	11:13
36-53	18	E	50m Retten	00:03	00:54	11:16	12:10
54-55	2	M	4x25m Rücken	00:04	00:08	12:13	12:21
Pause				00:05	00:05	12:24	12:29
56-60	5	M	4x25m Puppenst.	00:03	00:15	12:32	12:47
61-66	6	E	50m Flossen	00:01	00:09	12:50	12:59
67-75	9	E	100m Lifesaver	00:04	00:36	13:02	13:38
76-76	1	E	25m Rücken ohne Arm	00:04	00:04	13:41	13:45
Pause				00:05	00:05	13:48	13:53
77-78	2	M	4x25m Gurtretterst.	00:04	00:08	13:56	14:04
79-83	5	M	4x50m Gurtretterst.	00:05	00:25	14:07	14:32
Pause				00:10	00:10	14:35	14:45
84-88	5	M	100m komb. Rett.	00:06	00:30	14:48	15:18
89-95	7	E	50m Retten mit Fl.	00:03	00:24	15:21	15:46
96-101	6	E	100m Retten mit Fl.	00:02	00:15	15:49	16:04
Pause				00:05	00:05	16:07	16:12
102-103	2	M	4x25m Rettungsst.	00:04	00:08	16:15	16:23
104-108	5	M	4x50m Rettungsst.	00:05	00:25	16:26	16:51
Pause				00:20	00:20	16:54	17:14
109-117	9	E	200m Superlifesaver	00:06	00:54	17:17	18:11