

**Laufeinteilung und Dauer Rheinhessen-Cup 2026**  
**Alle Angaben ohne Gewähr, kurzfristige Änderungen vorbehalten.**

Lauf	Anzahl Läufe	Einzel / Mannschaft	Disziplin	ca. Dauer pro Lauf inkl. Vorbereitung	Gesamtdauer	Start Disziplin	Ende Disziplin
1-8	8	E	200m Hindernis	00:03	00:28	09:15	09:43
9-14	6	E	50m Hindernis	00:02	00:12	09:46	09:58
15-23	9	E	100m Hindernis	00:02	00:22	10:01	10:23
24-24	1	M	4x25m Hindernis	00:03	00:03	10:26	10:29
25-30	6	M	4x50m Hindernis	00:03	00:18	10:32	10:50
Pause				00:05	00:05	10:53	10:58
31-36	6	E	50m k. Schwimmen	00:01	00:10	11:01	11:12
37-37	1	E	25m Bauchlage	00:02	00:02	11:15	11:17
38-53	16	E	50m Retten	00:03	00:48	11:20	12:08
54-54	1	M	4x25m Rücken	00:04	00:04	12:11	12:15
Pause				00:05	00:05	12:18	12:23
55-59	5	M	4x25m Puppenst.	00:03	00:15	12:26	12:41
60-65	6	E	50m Flossen	00:01	00:09	12:44	12:53
66-76	11	E	100m Lifesaver	00:04	00:44	12:56	13:40
77-77	1	E	25m Rücken ohne Arm	00:04	00:04	13:43	13:47
Pause				00:05	00:05	13:50	13:55
78-78	1	M	4x25m Gurtretterst.	00:04	00:04	13:58	14:02
79-83	5	M	4x50m Gurtretterst.	00:05	00:25	14:05	14:30
Pause				00:10	00:10	14:33	14:43
84-87	4	M	100m komb. Rett.	00:06	00:24	14:46	15:10
88-93	6	E	50m Retten mit Fl.	00:03	00:21	15:13	15:34
94-98	5	E	100m Retten mit Fl.	00:02	00:12	15:37	15:49
Pause				00:05	00:05	15:52	15:57
99-99	1	M	4x25m Rettungsst.	00:04	00:04	16:00	16:04
100-104	5	M	4x50m Rettungsst.	00:05	00:25	16:07	16:32
Pause				00:20	00:20	16:35	16:55
105-110	6	E	200m Superlifesaver	00:06	00:36	16:58	17:34
111-117	7	E	Line Throw	00:08	00:56	17:37	18:33