



Homepage der  
Stadt Zierenberg unter Leben und Kultur - Freibad  
Email :  
[freibad@stadt-zierenberg.de](mailto:freibad@stadt-zierenberg.de)

### **Schwimmen durch die Nacht, von 20.00 – 8.00 Uhr**

Die DLRG Zierenberg e.V. richtet erstmalig in diesem Jahr mit Unterstützung der Stadt Zierenberg, Förderverein, Kiosk, zahlreichen Zierenberger Vereinen und freiw. Helfern ein 12h-Schwimmen aus. Diese Breitensportveranstaltung stellt für die Stadt Zierenberg ein weiteres sportliches Ereignis da.

Beginn: Samstag 30.05.2026 ab 20.00Uhr

Ende: Sonntag 31.05.2026 bis 8.00 Uhr

Ort: Erlebnisbad Zierenberg (Neiße-str. 1, 34289 Zierenberg)

#### **Startgeld inklusive Eintritt, Obst, Mineralwasser, Tee, Müsliriegel**

Kinder (ab 6J.), Schüler, Studenten 5,00 € (ggf. mit Ausweis)

Erwachsene (ab 16 Jahren) 10,00 €

Gruppen: U 16, ab 16 J. pro Teiln. 7,50 Euro

Familie: pro Teiln. 7,50 €

#### **Anmeldung:** (nur online)

Die Startgebühr ist direkt am Starttag bei der Startnummer Ausgabe in bar zu entrichten.

#### **Teilnehmerzahl auf 80 Pers. begrenzt**

##### **Anmeldeschluß:**

15.05.2026 oder wenn die max. Teilnehmerzahl von 80 erreicht, ist

#### **Was macht ein 12h Schwimmen so spannend?**

Muss ich da 12 Stunden schwimmen? Wieviel Pausen darf ich machen? Was esse ich wann? Soll ich nachts schlafen oder durchschwimmen?

Was mache ich bei Schmerzen? Wieviel kann ich mir beim ersten Mal zutrauen? Diese Fragen mag man sich stellen oder auch nicht. Zunächst einmal vorneweg, "Nein, man muss keine 12 Stunden schwimmen, es genügen auch schon 10 Stunden :) um müde und abgekämpft zu sein." Der "Wettkampf" eines 12h Schwimmens dauert ganze 12 Stunden, beispielsweise von Samstag, 20 Uhr bis Sonntag, 8 Uhr. In dieser Zeitspanne darf man schwimmen und die Bahnen und Meter werden gezählt. Ein fleißiges Team von Helfern sitzt am Beckenrand und versucht die Bahnen zu zählen, was

in einem 30-45 Sekunden Rhythmus durchaus anstrengend sein kann. Mitunter erzählt man sich auch beim Bahnen zählen, sowohl im Wasser auch am Beckenrand, aber diese Fehler gleichen sich in den 12h meistens wieder aus, so dass man diesen nicht gezählten Bahnen keine große Aufmerksamkeit schenken darf. Ein 12h Schwimmen hat seine eigenen Gesetze. Es geht um Ausdauer, Willen und Schmerzen aber auch um Spaß am Sport und das Erlebnis mit Freunden zu teilen.

Wichtig für Euch, die ein 12h-Ziel erreichen wollen, ist stets Euer starker Wille und Euer Spaß an der Sache. Also dran denken und immer schön schwimmen bis die Finger schrumpelig werden. Ihr solltet Euch vor Augen halten, dass man ganze 12h Zeit hat, um sein Ziel zu erreichen und dass man Pausen machen kann.

### **Grundvoraussetzung für die Teilnahme**

- ist es, mind. 2 Bahnen a 25m = 50m ohne fremde Hilfe, ohne Hilfsmittel zu schwimmen. Es gibt keine Zeitvorgaben, allerdings muss der Teilnehmer schwimmen und nicht am Rand/Boden laufen.
- Neoprenanzüge, Schwimmhilfen und Schwimmflossen sind verboten!
- Jeder Teilnehmer der 100 m am Stück geschwommen hat, erhält eine Urkunde und eine Medaille. Die Erstplatzierten jeder Gruppe erhalten einen Pokal.
- Keine Altersgrenze.
- Geschwommen wird im Kreisverkehr, rechte Seite hin und linke Seite zurück.

•

### **Wertungsgruppen 12 Std.:**

- Einzelwertung Kinder (m/w) längste Gesamtstrecke Alter: bis 8 Jahre
- Alter: 9 bis 12 Jahre
- Alter: 13 bis 15 Jahre
- 
- Einzelwertung Erw. m/w ab 16 Jahre längste Gesamtstrecke
- Familienwertung Durchschnittsstrecke (mind. 3, max. 6 Familienmitgl. max. 2 Erw.)
- Gruppen/Vereinswertung Durchschnittsstrecke (mind. 3, max.6 Teilnehmer)
- 
- Ältester Teilnehmer (m/w) ohne Streckenwertung, mind. 100 m
- Jüngster Teilnehmer (m/w) ohne Streckenwertung, mind. 100 m

### **Wertung:**

- Es werden die in 12h geschwommenen Kilometer zusammenaddiert. Bei Familien und Gruppen/Vereinen zählen die Kilometer, die im Durchschnitt zurückgelegt wurden.
- Gewertet werden nur vollständig geschwommene 100 m
- Für die meisten zwischen 0 Uhr und 1 Uhr nachts geschwommen Bahnen gibt es einen „Spukpokal“, zwischen 4 Uhr und 5 Uhr einen „Early Morning“ Pokal.
- Als **Fam.** zählen: mind. 3 Teiln., mind. 2 Generationen, max. 2Erw., max. 6 Teilnehmer. Als **Gruppe:** mind. 3, max. 6 Teiln., Gruppe U 16, Gruppe ab 16 J
- Jeder Teilnehmer darf nur in einer Familie, Gruppe/Verein gemeldet sein

### **Teilnehmer Erkennung:**

Jeder Teilnehmer erhält bei Anmeldung ein blaues Silikon Armband, welches während der gesamten Teilnahme zu tragen ist, zusätzlich bekommt er eine Startnummer, die mittels eines wasserfesten hautverträglichen Stiftes auf den Oberarm geschrieben wird.

### **Betreuerbesprechung:**

Findet am Veranstaltungstag um 17 Uhr im Freibad, Neisser Str.1, statt.

**Haftung:**

Teilnehmer von 15-18 Jahren dürfen zwischen 22:00 und 6:00 Uhr nur in Begleitung eines Erziehungsberechtigten/Vertreters teilnehmen. Die Teilnahme ist auf eigenes Risiko.

**Verpflegung:**

Speisen und Getränke können zu den Öffnungszeiten des Freibades am Kiosk erworben werden. Zusätzlich stehen noch weitere Verpflegungsstationen zur Verfügung. Für die Teilnehmer wird extra Verpflegung in Form von Obst, Müsliriegel und Mineralwasser kostenlos zur Verfügung gestellt.

**Frühstück:**

Early-Bird Teilnehmerfrühstück 6:00 – 9.00 Uhr, (2 Brötchen, 2 Scheiben Salami, 2 Scheiben Pute, Marmelade/ Nutella, Butter, Kaffee o.Tee) 7 € p.P, bei Anmeldung mit buchen

**Allgemeiner Badebetrieb (eingeschränkt):**

Samstag, von 8:30 – 19:00 Uhr, Sonntag, von 8:30 -19:00 Uhr

**Krankheiten:**

Krankheiten (z.B Epilepsie, Diabetes usw.) sind bei Anmeldung mit anzugeben

**Anmeldeschluss:**

Anmeldeschluss für alle anderen Teilnehmer ist der 15.05.2026 oder wenn die max. Teilnehmerzahl erreicht ist.

Abholung der Startunterlagen möglich am Veranstaltungstag von 14:00 Uhr – 18:00 Uhr im Freibad, Neisser Str. 1. Anmeldung und Infos findet Ihr unter [stadt zierenberg - leben und kultur- Freibad](#)

**Ablauf**

30.5.26	14:00 – 18:00 Uhr	Startunterlagenausgabe im Kassenraum Freibad
30.5.26	17.00 – 18:00 Uhr	Betreuerbesprechung
30.5.26	20.00 Uhr	Start 12h-Schwimmen Freibad
31.5.26	6.00 -9.00 Uhr	Early Bird Frühstück
31.5.26	8.00 Uhr	Ende 12h-Schwimmen
31.5.26	9.00 Uhr	Siegerehrung

**Übernachtung**

Übernachten ist in selbstmitgebrachten Zelten möglich.



## Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB)

für das 12h-Schwimmen der DLRG Zierenberg e.V.

**Mit Betreten des Freibad Zierenberg akzeptieren Sie die allgemeinen Geschäftsbedingungen (siehe unten) und die Badeordnung des Freibades Zierenberg (siehe Aushang), sowie die Datenschutzinformationen (siehe 2. Seite)**

- Diese Veranstaltung wird durch die DLRG Zierenberg e.V. ausgerichtet.
- Teilnehmer haben stets das blaue Bändchen mitzuführen.
- Bei Verlust der Startkarte verfallen die bereits geschwommenen Meter.
- Das Mitbringen alkoholischer Getränke ist verboten. Teilnehmer, die unter Drogen- und Alkoholeinfluss stehen, können von der Veranstaltung ausgeschlossen werden.
- Vandalismus o.ä. wird umgehend zur Anzeige gebracht.
- Für das Schwimmen ist nur die übliche Badekleidung zugelassen
- Neoprenanzüge, Schwimmhilfen und Schwimfflossen sind verboten
- Der Veranstalter behält sich vor, jederzeit vom Hausrecht Gebrauch zu machen.
- Von 22.00 – 6.00 Uhr ist Schwimmen unter 18 Jahren nur in Begleitung eines Erziehungsber./Vertreter erlaubt
- Schnelleren Schwimmern muss faires Überholen gewährt werden
- Rollwenden sind nicht erlaubt
- Geschwommen wird im Kreisverkehr (rechts hin u. links zurück) max.8 Pers. pro Bahn
- Teilnehmer unter 18 Jahren brauchen die schriftl. Einverständniserklärung eines Erziehungsberechtigten
- Der Veranstalter behält sich vor, bei ersichtlicher Erschöpfung eines Teilnehmers aus Sicherheitsgründen einzugreifen und ihn erstmal zur Pause zu bewegen.



## Datenschutzinformationen

Für das 12h-Schwimmen der DLRG Zierenberg e.V

1. Während der Veranstaltung werden **Fotos und Videos** gedreht.
2. Alle Rechte an den Bildern obliegen dem Veranstalter bzw. den anwesenden Pressevertretern. Ein späterer Widerspruch gegen die Veröffentlichung (gegenüber der DLRG Zierenberg e.V.) muss schriftlich über [freibad@stadt-zierenberg.de](mailto:freibad@stadt-zierenberg.de) und unter Nennung des Speicherortes und des Bildes erfolgen. Eine Veröffentlichung kann u. a. auf Instagram, Facebook, der DLRG Zierenberg e.V. Homepage und der örtlichen Presse stattfinden.
3. Mit dem Eintritt und Erwerb einer Startkarte akzeptieren Sie die Erhebung und Speicherung Ihrer Daten im Rahmen der Veranstaltung.
4. Zu den Daten zählen:
  - Name, Vorname
  - Geburtsdatum
  - Straße
  - PLZ/Wohnort
5. Die Daten werden dauerhaft, für unbestimmte Zeit, für die Ergebnisarchivierung gespeichert und werden gedruckt und intern abgelegt.

Ein Widerspruch muss bei Eintritt und Erwerb der Startkarte direkt ausgesprochen werden. Eine namentliche Wertung kann danach nicht mehr stattfinden. Ihre Daten werden zwar auf der Startkarte erhoben, jedoch nicht digital aufgenommen. Die Startkarte wird nach der Veranstaltung vernichtet.

Bei entsprechendem Erfolg durch die schwimmerische Leistung wird eine namentliche Erwähnung u. a. auf Instagram, Facebook, der DLRG Zierenberg e.V. Homepage und der örtlichen Presse stattfinden.



**Einzelanmeldung für das 12h-Schwimmen der DLRG Zierenberg e.V.**

**Name:** \_\_\_\_\_

**Vorname:** \_\_\_\_\_

**Geburtsdatum:** \_\_\_\_\_

**Anschrift:** \_\_\_\_\_

**Telefon:** \_\_\_\_\_

**Teilnehmerfrühstück**  x

**Krankheiten, (z.B. Epilepsie, Diabetes usw.) wenn ja welche :** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Hiermit melde ich mich verbindlich zum diesjährigen 12h-Schwimmen im Freibad Zierenberg an.

Durch meine Unterschrift erkenne ich die allg. Geschäftsbeding. und folgende Regelungen an:

1. Während der Veranstaltung ist den Anweisungen des Aufsichtspersonals der DLRG Zierenberg e.V. und der Schwimmmeister Folge zu leisten.
2. Während der Nachtstunden ist ruhestörender Lärm zu vermeiden.
3. Die DLRG Zierenberg e.V. übernimmt keine gesetzlichen Aufsichtspflichten gegenüber unserem Teilnehmer.

**Das Mitbingen von Alkohol ist untersagt. Teilnehmer/innen die unter Alkohol-und Drogeneinfluss stehen, können von der Veranstaltung ausgeschlossen werden. Das liegt allein im Ermessen des Veranstalters.**

\_\_\_\_\_

Ort, Datum, Unterschrift bei minderj. zusätzl. Erziehungsberechtigter

Teilnahme unter 18 J. nur mit Einverständniserklärung der Erziehungsber.

Nachtschwimmen von 22.00-6.00 Uhr unter 18 Jahre nur mit Erziehungsber. gestattet.

Die Anmeldung unterschrieben per Email an [freibad@stadt-zierenberg.de](mailto:freibad@stadt-zierenberg.de) senden.



**Gruppenanmeldung für das 12h-Schwimmen der DLRG Zierenberg e.V.**

**Gruppenname/Verein:** \_\_\_\_\_

**Anzahl Teilnehmer/innen(min. 3, max. 6)** \_\_\_\_\_

**Verantwortlicher (ab 18 J.) vor Ort:** \_\_\_\_\_

**Telefon:** \_\_\_\_\_

**Teilnehmerfrühstück**  x

Hiermit melde ich verbindlich die o. g. Gruppe/Verein zum diesjährigen 24h-Schwimmen im Freibad Zierenberg an.

Durch unsere Unterschrift erkennen wir folgende Regelungen an:

1. Während der Veranstaltung ist den Anweisungen des Aufsichtspersonals der DLRG Zierenberg e.V. und der Schwimmmeister Folge zu leisten.
2. Während der Nachtstunden ist ruhestörender Lärm zu vermeiden.
3. Die DLRG Zierenberg e.V. übernimmt keine gesetzlichen Aufsichtspflichten gegenüber unseren Teilnehmern/innen.

**Das Mitbingen von Alkohol ist untersagt. Teilnehmer/innen die unter Alkohol -und Drogeneinfluss stehen, können von der Veranstaltung ausgeschlossen werden. Das liegt allein im Ermessen des Veranstalters.**

---

Ort, Datum, Unterschrift des Verantwortlichen

Die Anmeldung mit der ausgefüllten Teilnehmerliste unterschrieben per Email an [freibad@stadt-zierenberg.de](mailto:freibad@stadt-zierenberg.de) senden.

Krankheiten der Teilnehmer/innen bitte bei Anmeldung mit angeben

Teilnahme unter 18 J. nur mit Einverständniserklärung der Erziehungsber./Vertreter

Nachtschwimmen von 22.00-6.00 Uhr unter 18 Jahre nur mit Erziehungsber./Vertreter gestattet

## Teilnehmerliste für das 12h-Schwimmen der DLRG Zierenberg

Gruppe/Verein: \_\_\_\_\_

### Verantwortlicher (ab 18 J.) vor Ort

Name	Vorname	Adresse	Straße/Nr.	Geburtsdatum	Telefon

### Teilnehmer:

Name	Vorname	m/w	Adresse	Straße	Geb.Datum	Telefon

Krankheiten, (z.B. Epilepsie, Diabetes usw.) wenn ja wer / welche : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Hiermit melde ich verbindlich die o. Gruppe/Verein zum diesjährigen 12h-Schwimmen im Freibad Zierenberg an.

Durch unsere Unterschrift erkennen wir die allgem. Geschäftsbed. und folgende Regelungen an:

1. Während der Veranstaltung ist den Anweisungen des Aufsichtspersonals der DLRG Zierenberg e.V. und der Schwimmmeister Folge zu leisten.
2. Während der Nachtstunden ist ruhestörender Lärm zu vermeiden.
3. Die DLRG Zierenberg e.V. übernimmt keine gesetzlichen Aufsichtspflichten gegenüber unseren Teilnehmern/innen.

**Das Mitbingen von Alkohol ist untersagt. Teilnehmer/innen die unter Alkohol/- und Drogeneinfluss stehen, können von der Veranstaltung ausgeschlossen werden. Das liegt allein im Ermessen des Veranstalters.**

\_\_\_\_\_  
Ort, Datum, Unterschrift des Verantwortlichen

Die Anmeldung unterschrieben per Email an [freibad@stadt-zierenberg.de](mailto:freibad@stadt-zierenberg.de) senden.

**Familienanmeldung für das 12h-Schwimmen der DLRG Zierenberg e.V.**

(mind.3 max. 6 Familienmitglieder., 2 Generationen, max. 2Erw.)

Hiermit melde ich verbindlich meine Familie zum diesjährigen 24h-Schwimmen im Freibad Zierenberg an.

**Teilnehmerfrühstück**       x

Name Mutter/Vater	Name Oma/Opa	Kind	Geburtsdatum Kind	Straße	Ort	Telefon

**Krankheiten, (z.B. Epilepsie, Diabetes usw.) wenn ja wer / welche :** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Durch unsere Unterschrift erkennen wir die allgem. Geschäftsbed. und folgende Regelungen an:

1. Während der Veranstaltung ist den Anweisungen des Aufsichtspersonals der DLRG Zierenberg e.V. und der Schwimmmeister Folge zu leisten.
2. Während der Nachtstunden ist ruhestörender Lärm zu vermeiden.
3. Die DLRG Zierenberg e.V. übernimmt keine gesetzlichen Aufsichtspflichten gegenüber unseren Teilnehmern/innen.

**Das Mitbingen von Alkohol ist untersagt. Teilnehmer die unter Alkohol/- und Drogeneinfluss stehen, können von der Veranstaltung ausgeschlossen werden. Das liegt allein im Ermessen des Veranstalters.**

\_\_\_\_\_  
Ort, Datum, Unterschrift des Verantwortlichen

Die Anmeldung unterschrieben per Email an [freibad@stadt-zierenberg.de](mailto:freibad@stadt-zierenberg.de) senden



Liebe Erziehungsberechtigten,

wir freuen uns, dass ihr Kind an unserer Veranstaltung teilnehmen möchte. Auch wenn unsere Veranstaltungen immer harmonisch und vollkommen reibungslos verlaufen, ist es rechtlich erforderlich, dass Sie der Teilnahme Ihres Kindes zustimmen bzw. die Teilnahme genehmigen und die unten genannten Aspekte beachten. Zudem haben Sie die Möglichkeit uns unter „Bemerkungen“ zu informieren, wenn wir Besonderheiten ihres Kindes berücksichtigen sollen.

**Einverständnis der/des Erziehungsberechtigten für die Teilnahme eines minderjährigen an Veranstaltungen**

Name: \_\_\_\_\_

Geboren am: \_\_\_\_\_

An der Veranstaltung: DLRG Zierenberg 24h- Schwimmen

Datum: 30./31.5.2026

Ort: Freibad Zierenberg, Neisser Str. 1, 34289 Zierenberg

teilnehmen darf.

Sollte mein Kind gegen die Teilnahmeregeln verstoßen kann es von der Veranstaltung ausgeschlossen werden. In diesem Fall werde ich mein Kind unverzüglich abholen.

Ich bin während der Veranstaltung unter der Telefonnummer \_\_\_\_\_ erreichbar.

Die Informationen zum Datenschutz und AGB's habe ich zur Kenntnis genommen.

Bemerkung:

\_\_\_\_\_  
Datum und Unterschrift der/des Erziehungsberechtigten

Die Einverständniserklärung unterschrieben per Email an [freibad@stadt-zierenberg.de](mailto:freibad@stadt-zierenberg.de) senden.

