



9. Lax at the Beach

“SAND SLAMS”

12. - 13. Juli 2025
in Rostock-Warnemünde

Herzlich willkommen zum **9. LATB** in Rostock!
Dieses Dokument stellt euch alle wichtigen Informationen bereit, die euch auf das
Turnier, Rostock und Warnemünde vorbereiten.

Haltet euch bei Fragen und Anmerkungen nicht zurück, wir (Joris und Stefan) stehen
per Mail (rostock.lacrosse@gmail.com) oder telefonisch zur Verfügung.

Joris: 0157 5134 2324

Stefan: 0152 5289 5109

1. Verhalten am Strand

Das Turnier ist für uns Rostocker:innen und den Lacrosse-Sport im Allgemeinen eine einzigartige Möglichkeit, die Bekanntheit von Lacrosse zu steigern. Wir bitten daher alle Teilnehmer:innen, die untenstehenden Hinweise zu berücksichtigen.

1.1 Urinieren

- **Eigene Toiletten nur für Teilnehmer:innen des Lacrosse- und Rugbyturniers mit regelmäßiger Reinigung. Bitte benutzen!**
- Urinieren in den Dünen stellt zwei Ordnungswidrigkeiten dar (Betreten der Dünen und öffentliches Urinieren).
- Insbesondere zur Warnemünder Woche sind viele Angestellte des Ordnungsamts unterwegs. Es könnte also teuer werden!

1.2 Strandkörbe

- Strandkörbe sind nicht frei zugänglich, sondern werden vermietet.
- Es ist nicht gern gesehen, wenn sich Personen in der Nähe von Strandkörben aufhalten, die nicht dafür bezahlt haben.
- Ansonsten könnt ihr euch an den Strand chillen, wo ihr wollt.

1.3 Alkohol

- Konsum ist grundsätzlich erlaubt - wann und wo ihr wollt.
- **Aber:** Bitte den Strand sauber halten und keine leeren Flaschen am Strand zurücklassen. Diese können zu schweren Verletzungen führen.
- Mülleimer und Tonnen stehen am Strand in regelmäßigen Abständen bereit.

1.4 Wertsachen

- Warnemünde ist nicht für Diebstähle bekannt.
- Trotzdem gibt es Menschen, die es sich nicht nehmen lassen, mal eine unbeaufsichtigte Tasche einzusacken.
- Sprecht euch ab, wenn ihr ins Wasser geht, oder fragt bei unserem Orga-Team nach, ob sie kurz auf eure Sachen aufpassen können.

1.5 Baden

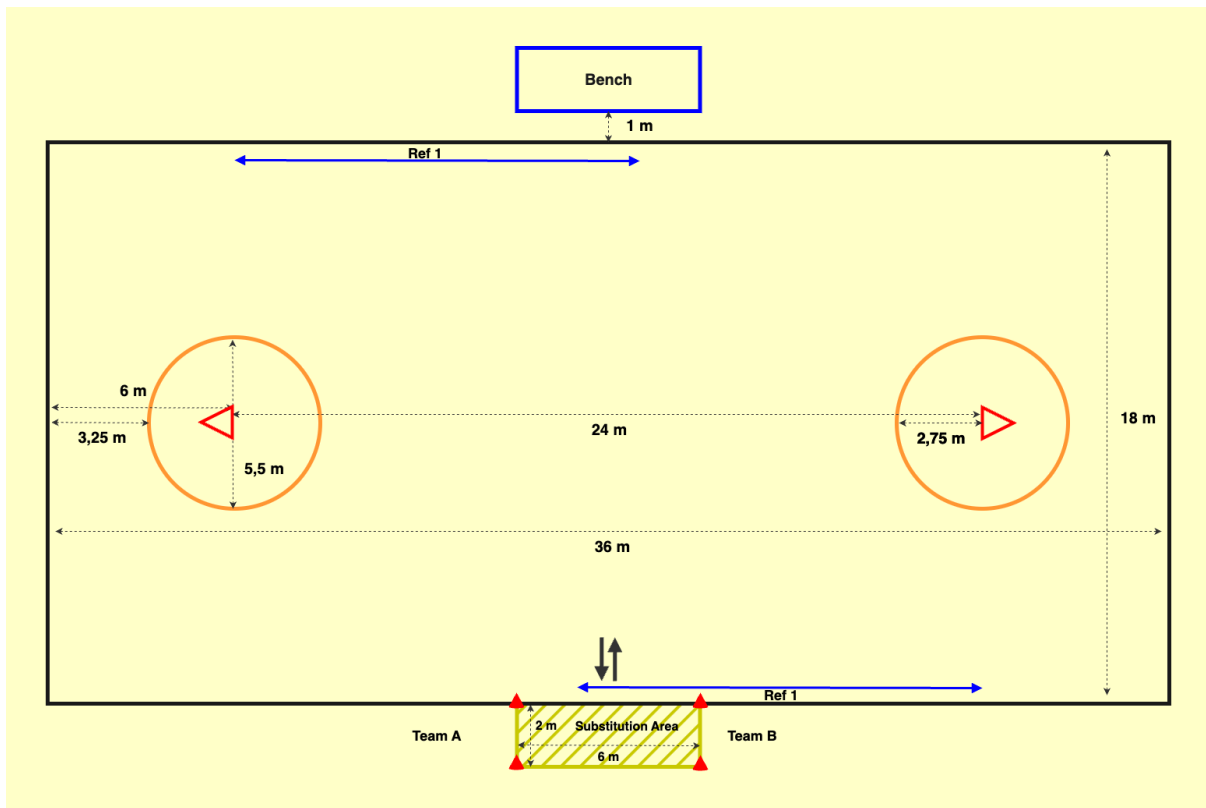
- Unterwasserströmung im Strandabschnitt 1 (im Bereich neben der Westmole)
- Ansonsten ist die Ostsee eher ruhig und lädt zum entspannten Planschen ein. Die DLRG ist vor Ort und passt auf euch auf.

2. Turnierregeln

Am Samstag, den 12.07.2025, um 10:15 Uhr finden sich bitte alle Team-Captains/Refs im Orga-Zelt ein. Hier werden noch einmal alle Regeln durchgegangen, Fragen geklärt und restliche Team-Mappen ausgeteilt.

2.1 Hard Facts:

- Mannschaften:
 - 6 Damen-, 6 Herrenmannschaften
 - 4 gegen 4, ohne Torhüter, maximal 10 Spieler pro Team
- Spielfeld:
 - 36 x 18 Meter
 - 2 Tore pro Feld (70 x 70 cm), mit 5,5 m Crease
 - Bench und Substitution-Area sind gegenüberliegend
- Spielzeit:
 - 2x10 Minuten
 - Ein Timeout pro Halbzeit (45 Sekunden)
 - 3 Minuten Halbzeitpause
 - Samstag: Beginn 11:00 Uhr, Ende 18:30
 - Sonntag: Beginn 10:30, Ende 14:00
- Grundsätzliches Regelwerk (Penalties usw.):
 - Sixes
- Referees:
 - Fokus 1: Erhalt des Spielfluss (Spielrichtung anzeigen, klar Spielsituationen an- und abpfeifen, unnötiges Pfeifen vermeiden)
 - Fokus 2: Ruppige Aktionen ahnden (Cross-Checks, Bodychecks)
 - Entspannt pfeifen bei Brushes
 - Bei Unstimmigkeiten, die den Spielfluss beeinflussen, bitte Zeit stoppen (z.B. Ball im Sand verschwunden, Tor oder Spielfeldmarkierungen müssen wiederhergestellt werden, Loch im Netz usw.)



2.2 Besonderheiten zum Spielfeld

- Spielbeginn:
 - Erster Ballbesitz in erster Halbzeit wird mit "Schere, Stein, Papier" ermittelt.
 - Zu Beginn der zweiten Hälfte bekommt das andere Team Ballbesitz.
 - Ref pfeift zu Beginn jeder Halbzeit und nach jedem Tor an.
- Der Crease:
 - Bereich darf nur kurzzeitig (5 Sekunden) und ohne Ball vom verteidigenden Team betreten werden, nicht aber um das Tor zu verdecken (Strafe: 1 Minute).
 - Wenn der Ball nach missglücktem Torschuss im Crease liegen bleibt, bekommt das verteidigende Team den Ball.
 - Das angreifende Team darf nach einem missglückten Torschuss nicht den Ball aus dem Crease nehmen.
 - Dive Shots in den Crease sind erlaubt (Damen und Herren). Dabei darf das Tor sowie dessen Innenraum nicht mit dem Stick berührt werden (Dives ins Tor nicht erlaubt).
 - Der tote Ball darf aus dem Crease geholt werden. Das Spiel startet dann mit Ball hinter dem Crease (zwischen Crease und Grundlinie).
- Ballbesitz:
 - Ballbesitz wechselt bei Ball im Aus (auch bei Torschuss) und wenn der Ball im Crease liegen bleibt (siehe oben).
 - Ballbesitz wechselt, wenn ein Spieler mit Ball in den Crease tritt.

2.3 Referees

- 2 Refs und mindestens 1 Person an der Bench.
- Beide Referees sind gleichberechtigt und bewegen sich versetzt auf gegenüberliegenden Seiten am Spielfeldrand (siehe Abbildung oben).
- Bench: Scoresheet und Uhr.
- Bitte Nummer des Scorers und Assist aufschreiben (MVP-Punkte).
- Spielberichtsbogen, Stoppuhr, Stift und Pfeife befinden sich in einer Box an der Bench und können dort liegengelassen werden.
- **Der Spielberichtsbogen ist nach jedem Spiel am Orga-Stand abzugeben.**
- Um Unklarheiten zu besprechen, stoppt bitte gern das Spiel. Die Athleten haben gewiss nichts gegen eine kleine Verschnaufpause.

2.4 Ausrüstung

- Alle Teilnehmer:innen spielen ohne Schuhe.
- Minimum Herren Ausrüstung: Short Stick, Helm, Handschuhe (Long Poles sind nicht erlaubt!).
- Minimum Damen Ausrüstung: Stick (FAIR PLAY: Es werden vor den Spielen keine Stick-Checks durchgeführt).
- Weitere Ausrüstungsgegenstände können selbstverständlich verwendet werden.

2.5 Unentschieden und Tabellenstände

- Unentschieden werden während der Gruppenphase nicht ausgespielt
- Für einen Sieg gibt es drei Punkte, für ein Unentschieden einen Punkt, für eine Niederlage null Punkte.
- Tie-Breaker in der Gruppenphase:
 - Punkte
 - Tordifferenz
 - Geschossene Tore
 - Penalty Minuten
 - Schere-Stein-Papier
- Unentschieden während der KO-Spiele:
 - Sudden Death Overtime: Das Team, das das erste Tor schießt, gewinnt.
 - Overtime-Perioden dauern 2 Minuten. Zwischen den Perioden sind 30 Sekunden Pause.
 - Erste Possession wird per Schere-Stein-Papier ermittelt. Danach wechselt die erste Possession zu Beginn jeder Periode.

3. Zeitplan

Samstag:

- 11:00 Uhr: Ankommen der Teams, Erklären der Regeln
- 11:45 - 16:30 Uhr: Gruppenphase
- 17:15 - 18:15 Uhr: Fun-Mix-Spiele
- 20:00 - 00:00 Uhr: Players Party
- 00:00 - ... private Beach Party

Sonntag:

- 10:15 Uhr: Ankommen der Teams
- 11:00: Beginn der Platzierungsspiele
- 14:00 Uhr: Siegerehrung

Spielplan:

- Exakter Spielplan wird kurz vor Beginn des Turniers veröffentlicht

Mix-Games:

- Am Samstag Nachmittag finden zwei Fun-Mix-Spiele (Damen und Herren gemischt) statt.
- Es gibt keine festen Teams, interessierte Spieler:innen können sich am Orga-Zelt in eines der vier Teams eintragen.
- Es gibt nichts zu gewinnen, Spaß steht im Vordergrund.
- Regelwerk siehe nächster Abschnitt

4. Regelwerk Mix Games

Im Fokus des Mix-Game-Formats stehen der Spaß und die Finesse des Sports Lacrosse. Die kontaktlose Variante im Sand vereint Damen- und Herren-Lacrosse und legt Wert auf einen Spielfluss, geprägt von Fairness und Gleichheit.

Das Spiel

- Es wird auf zwei Tore gespielt mit jeweils einem Crease
- Der Crease darf nur von einem Spieler betreten werden
- Teams spielen 4 vs 4, mit jeweils maximal 8 Auswechselspieler (12 max)
- Es wird ein weicherer Ball benutzt der Goalkeeping ermöglicht

2-Point-Goals

- Jump-Shot:
 - Der gesamte Körper muss in der Luft sein (darf keinen Sand berühren)
 - landen im Crease ist erlaubt (Schutz des Goalies), sofern nicht in die Richtung des Goalies gesprungen wird.
- Behind-the-Back-Shot

- Alley-oop-Shot:
 - Ein Sprungschuss, bei dem während des Sprungs der Ball gefangen und geschossen wird.

Kontakt & Ausrüstung

- Es ist ein kontaktloses Spiel
 - keine Schläge auf den Stick
 - keine Schieben und checken
 - Picks sind erlaubt
- Erlaubte Ausrüstung:
 - Lacrosse-Stick (keine Handschuhe, etc.)
 - Mouth Guard
 - Athletic Cup
- Sonnenbrille ist nicht erlaubt.
- Es ist jedem Spieler selbst überlassen, ob er mit einem Frauen-Stick oder Herren-Stick spielt.
- Es wird mit Practice-Balls gespielt, diese sind weicher und ermöglichen goalkeeping.

Goalkeeping

- Es darf nur ein Spieler den Crease betreten
- Dieser Spieler darf versuchen den Ball aufzuhalten
- Der Goalie darf nur 2 Sekunden auf den Knien sein, also man muss auf beiden Füßen stehen

Ballbesitz

- Draw: Stein-Schere-Papier, Gewinner startet mit Ball aus seinem eigenen Crease
- Nach einem Tor wird direkt aus dem Crease weitergespielt (nach Anpfiff des Refs)
- Fällt der Ball ins Aus, wechselt immer der Ballbesitz (last-touch)
- Fällt der Ball in den Crease, ist Ballbesitz für das Team welches der Crease gehört

Fouls and Penalties

- Penalty: 4-Corners
 - der Spieler muss einmal um das Spielfeld laufen
 - Beginn und Ende ist die Spielfeldmarkierung gegenüber der Substitution-Box
- Fouls:
 - Cross Checking: Hände weit auseinander am Schaft, um offensives Vorankommen zu behindern

- Stick Checking: Versuch den Stick des Gegenspielers zu schlagen, um an den Ball zu kommen (High Sticking, Down Checking).
- Shot Slash: Versuch eines Schusses, der den defensiven Spieler berührt
- Body Checking: Verwendung des Körpers, um offensives Vorankommen übermäßig zu behindern
- Pushing: Schieben oder Schubsen des Gegenspielers von hinten.
- Unequal Pressure: Unverhältnismäßiger Einsatz im Zweikampf
- Heat: Schießen mit übermäßiger Kraft, insbesondere oberhalb der Knie
- Holding: Verwendung des Sticks oder einer freien Hand, um Vorankommen übermäßig zu behindern
- Tripping: Behinderung des Vorankommens durch die Füße und/oder Beine
- Hand Ball: Verwendung der Hand, um einen Ball auf dem Boden, in der Luft oder in einem Stick zu berühren
- Substitution: Nichtbeachten der markierten Auswechsellzonen was zu zu vielen Spielern auf dem Feld führt (4 Spieler pro Team auf dem Feld erlaubt)
- Absichtliches/unabsichtliches Verschieben des Tores: Torschüsse werden als gültig gewertet
- Goalie auf Knien: Verteidiger im Tor dürfen maximal 2 Sekunden auf den Knien bleiben
- Torgraben: Veränderung der Oberfläche vor oder im Tor
- Tor verstopfen: Verteidiger dürfen sich nicht im Tor aufhalten
- Tor blockieren: Nur ein Spieler darf ein Tor verteidigen
- Spielen ohne Stick: Ein heruntergefallener Schläger muss vom Spieler aufgehoben werden, bevor er weiterspielen kann. Alle anderen Spieler können weiterspielen.
- Schimpfwörter / Fluchen
- Streitgespräche
- Kämpfen
- Zu brutales Spiel

5. Unterkunft - Party - Sonstiges

5.1 Unterkunft - Zeltplatz

- Adresse des Zeltplatzes: Parkplatz Mittelmole, 18119 Rostock
- Adresse des Spielfeldes: Strandaufgang 1, Seestraße 2, 18119 Rostock
- Möglichkeit zum Zelten auf der Mittelmole, nahe Bahnhof Warnemünde, besteht: <https://www.warnemuender-woche.com/segeln/camping-zelten/>
- Fläche wird noch von anderen Sportler:innen der Warnemünder Woche für die Übernachtung genutzt, es wird leider keinen extra Bereich für die Lacrosse-Spieler:innen geben.

- Kosten für die Unterkunft sind nicht im Preis enthalten
- Toiletten und Duschen gibt es dort, angesichts der Anzahl Sportler:innen bei der Warnemünder Woche könnte es jedoch zu Wartezeiten kommen
- Lage des Zeltplatzes: ca. 3 Minuten vom Bahnhof Warnemünde, ca. 10 Minuten bis zur Strand-Arena (Strandaufgang 1, Seestraße 2, 18119 Rostock)
- Einkaufsmöglichkeiten: Edeka, REWE und ALDI ca. 15 Minuten vom Zeltplatz zu Fuß

5.2 Unterkunft - Alternativen

- Euch ist selbstverständlich freigestellt, andere Unterkünfte aufzusuchen. Am Wochenende der Warnemünder Woche ist es allerdings schwierig, rechtzeitig freie Unterkünfte in Warnemünde zu finden.
- Wir arbeiten auf Hochtouren endlich ein Hostel zu finden, welches unsere Teams aufnehmen könnte.
- Unterkünfte in Rostock sind auch sehr gut erreichbar, weil die S-Bahn zur Warnemünder Woche sehr häufig und die ganze Nacht durch fahren.

5.2 Players Party

- Freitag: Welcome Party
 - An der Arena
 - Ab ca. 20 Uhr
 - Wir versorgen Euch mit unserem Traditionsgetränk "Rostocker Eis" (Korn, Krümeltee, Wasser).
- Samstag: Players Party
 - Es wird noch besprochen, wie die Players-Party dieses Jahr abläuft.
 - Aber seid euch gewiss, es wird eine Party geben!

5.3 Essen

- Wir selbst bieten kein Essen an.
- Direkt neben der Arena befindet sich die WAL-Bar, die verschiedene Speisen und Getränke anbietet (z.B. Pommes, Burger, Bowls, Sandwiches).
- In Warnemünde befinden sich diverse Stände/Restaurants/Imbisse/etc., bei denen Ihr euch versorgen könnt.
- Beim Tee-Pott gibt es auch einen Bäcker.
- Am Kirchplatz (ca. 10 Minuten zu Fuß von der Arena) befindet sich ein Edeka.

5.4 Wasser

- Trinkwasser wird am Orga-Zelt zur Verfügung gestellt.

- Jedes Team bekommt zwei Sixpacks Wasser (1,5l Flaschen) pro Tag.
- Fließendes Trinkwasser ist am Strand leider logistisch für uns nicht möglich.
- Darüber hinaus können Wasservorräte bei den Einkaufsmöglichkeiten in Warnemünde aufgefüllt werden.

**Wir wünschen allen Turnierteilnehmer:innen viel Spaß
beim 9. Lax at the Beach.**

**Wir hoffen, dass es Euch an nichts fehlt.
Bei Fragen, Wünschen oder Anmerkungen meldet euch jederzeit bei der
Turnierleitung im Orga-Zelt oder telefonisch unter den oben genannten
Nummern.**

Sticks up!