



10. Lax at the Beach

“Honouring the Creator's Game”

11. - 12. Juli 2026

in Rostock-Warnemünde

Herzlich willkommen zum **10. 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

Wir bitten alle Teilnehmer:innen, die untenstehenden Hinweise zu berücksichtigen.

1.1 Urinieren

- **Eigene Toiletten nur für Teilnehmer:innen des Lacrosse- und Rugby-Turniers mit regelmäßiger Reinigung. Bitte benutzen!**
- Urinieren in den Dünen stellt zwei Ordnungswidrigkeiten dar (Betreten der Dünen und öffentliches Urinieren).

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.

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, daher bitte Vorsicht im Bereich der Westmole - bleibt fern von den Steinen.
- Ansonsten ist die Ostsee eher ruhig und lädt zum entspannten Planschen ein. Die DLRG ist vor Ort und passt auf euch auf.

2. Turnierregeln

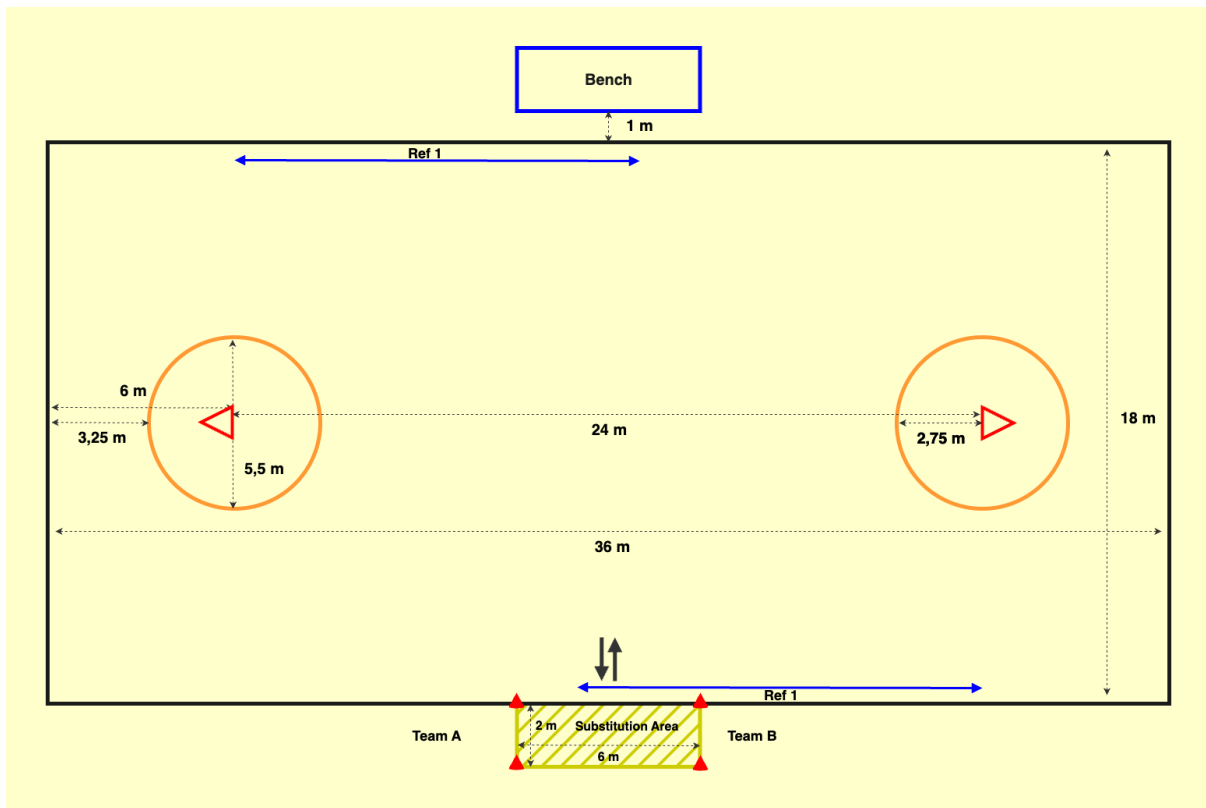
Am Samstag, den 11.07.2026, um 10:15 Uhr finden sich bitte alle Team-Captains/Refs im Orga-Zelt ein. Hier werden noch einmal alle Regeln durchgegangen, Fragen geklärt und restliche Team-Mappen ausgeteilt.

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 (30 Sekunden)
 - 3 Minuten Halbzeitpause
 - Samstag: Beginn 11:00 Uhr, Ende 18:30 Uhr
 - Sonntag: Beginn 10:30 Uhr, Ende 14:00 Uhr
- Grundsätzliches Regelwerk (Penalties usw.):
 - Sixes
- Referees:
 - **Fokus 1: Ruppige Aktionen sofort ahnden (Cross-Checks, Bodychecks)**
 - Fokus 2: Erhalt des Spielfluss (Spielrichtung anzeigen, klar Spielsituationen an- und abpfeifen, unnötiges Pfeifen vermeiden)
 - 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 Mix-Games

Am Samstag, etwa gegen 16:00 Uhr, veranstalten wir 2 Mix-Games. Es spielen Herren und Damen gemischt, mit einem besonderen Ball, der Goal-Tending ohne Ausrüstung erlaubt. Es gibt ein leicht erweitertes Regelwerk mit 2-Point-Shoot-Möglichkeiten. Wir erklären den Spiel-Modus vor den Spielen, aber seid euch gewiss, es macht Spaß!



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 aus dem Crease heraus. Anpfiff des Refs.
 - Spieler im Crease dürfen nicht berührt werden (Interference)
- 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) - keine Sonnenbrillen.
- 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. Unterkunft – Party – Sonstiges

3.1 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)

3.2 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.
- Gebt bei der Teamanmeldung an, ob ihr eine Unterkunft braucht. Wir haben ein paar Optionen, und gucken ob wir ein Angebot für euch bekommen.

3.3 Welcome Party

Freitag (11.07) ab 20 Uhr, in unserer Pagode der Strand Sport Arena. Wir versorgen Euch mit unserem Traditionsgetränk "Rostocker Eis" (Korn, Krümeltee, Wasser).

3.4 Players Party

Samstag (11.07) ab 20 Uhr. Unsere Players-Party ist wieder gemeinsam mit den Spielern vom Rugby-Turnier, in dem Festzelt. Es wird euch Einlass gewährt, sofern ihr euer Bändchen tragt.

Bitte bedenkt, dass die Musik leider schon 0 Uhr abgeschaltet wird. Inoffiziell kann es danach natürlich mit privater Musik am Strand weiter gehen ;-)

Wir haben zusätzlich zum Festzelt, noch ein "Strechzelt", welches als Treffpunkt für ausschließlich Lacrosse-Spieler dient, zum Quatschen, Kennenlernen und Knutschen.



3.5 Orientierungsplan



3.6 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 (ca. 2 Minuten zu Fuß) gibt es auch einen Bäcker.
- Am Kirchplatz (ca. 10 Minuten zu Fuß von der Arena) befindet sich ein Edeka.

3.7 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 10. Lax at the Beach.**