

s'füechti Blatt



«Jugendweekend in Filzbach» (März 2024)

Nächste wichtige Daten:

Sa/So	25./26. Mai	Jubiläums-Maibummel
Sa/So	22./23. Juni	Jugend-Schweizermeisterschaft in Chur
Sa	29. Juni	Wettkampf Grenchen
Do	11. Juli – 29. August	Freiwassertrainings

Liebe Rettungsschwimmerinnen und Rettungsschwimmer

Während aus den Lautsprechern der Song Purple Rain von Prince erklang, der Macintosh auf den Markt kam und die erste Bundesrätin Elisabeth Kopp gewählt wurde, haben sich einige Höngger zusammengeschlossen. Sie waren der Überzeugung, dass ihr Quartier und die Stadt Zürich eine motivierte und zielstrebige Rettungsschwimm-Sektion benötigt.



Noch 40 Jahre später sind wir ein äusserst aktiver Verein. Wir haben eine florierende Jugendgruppe, eine motivierte Aktivgruppe und eine Wettkampfgruppe, welche ihre Stärken regelmässig an Wettkämpfen mit anderen Vereinen misst. Dank unseren Aquafitness-Kursen motivieren wir diverse ältere, aber auch jüngere Teilnehmer im Wasser zu schwitzen. Mit unseren Kursen tragen wir zudem zur Sicherheit aller am Wasser bei. Und dank euch allen sichern wir Jahr für Jahr die Grossanlässe im unteren Seebecken von Zürich. Ich bin stolz, Präsidentin einer so vielseitigen und engagierten Sektion zu sein.

Nun wünsche ich euch allen einen einzigartigen Sommer und viele Stunden im Wasser.

*Silja Reinhard,
Präsidentin*

INHALTSVERZEICHNIS

	Seite		Seite
Die Seite der Präsidentin	1	••• De schnällscht Züri Fisch 2024	21
Happy Birthday, Kartengrüsse	3 - 4	••• 3-Berge-Wettkampf 2024	22 - 23
Neumitglieder stellen sich vor	5	••• Weihnachtsschwimmen 2023	24 - 25
Jugendweekend 2024	6 - 11	••• Chlausanlass 2023	26 - 27
Vereinsversammlung	12 - 13	••• Regionalmeisterschaft in Wald	28 - 31
Mitgliedermutationen und Statistik	14 - 15	••• Jugend-Wettkampf Oberhofen 2023	32 - 34
Sommerprogramm 2024	16	••• Vorstandssessen 2023	35
		••• Impressum / Wichtige Adressen	36
		••• Baderegeln	
Programm – AquaFitness, Sicherungsdienste,			
Kurse	17		
– Allgemein, Kinder, Jugend	18		
– Wettkampfgruppe, Aktivgruppe	19		

Aktuellste Informationen zu Vereinsanlässen und Kursen findet ihr auf unserer Homepage www.slrghoengg.ch

Happy Birthday!



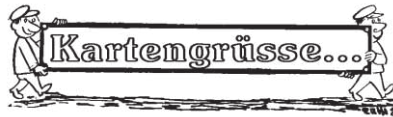
1 x 90 Jahre...



... und
1 x 80
Jahre

Werner Hunziker
27. Mai

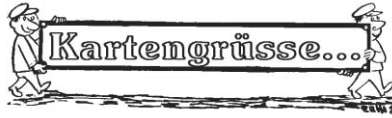
Hans Fischer
6. August



NORDLYS OVER TROMSØ
NORTHERN LIGHTS OVER TROMSØ
3119

Viele Grüsse aus dem hohen Norden. Das Wetter spielt mit, dass auch Nordlichter sichtbar wurden.

Viele Grüsse
Andrea
Solenhaler



Kartengrüsse...



Liebe SLRG
 Unsere Flitterwochen haben wir auf Hawaii verbracht. Wir haben einiges erlebt und unternommen und nehmen viele schöne Erinnerungen mit nach Hause. Auf dem Foto seht ihr uns vor der Na Pali Coast. Leider haben wir keine Dinosaurier gesehen ;-).
 Liebe Grüsse
 Barbara & Philip

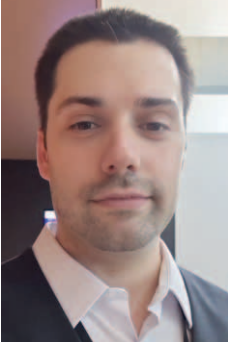


Hallo Zusammen,
 Yasi hat gesagt ich muss diese Karte schreiben. Sie ist nun aber weg...
 Also: Yasi wird sich bei allen Helfern persönlich nach der Sit bedanken!
 Darum: Melkt mich!!
 Grüsse aus Sen Gambia
 kein Yasi



Liebe SLRG
 Nun sind wir seit 1,5 Wochen in Senegal und Gambia unterwegs und genießen das schöne Wetter und die viele frischen Tropenfrüchte. Die Fahrten mit den Sammeltaxis sind für unsere Verhältnisse doch manchmal etwas abenteuerlich, fallen doch die Fahrzeuge beinahe auseinander. Dank der Hilfe von Einheimische kommen wir jedoch ohne Schwierigkeiten von A nach B, teilweise dauert es einfach ein bisschen länger. Neben unzähligen Ziegen, Eseln, Pferden und Vögeln haben wir auch Warzenschweine, Schimpansen und sogar Nilpferde gesehen, aber auch unterschiedliche Landschaften von tropisch bis Savanne. Die letzten Tage verbringen wir nun noch am Strand mit surfen, im Meer schwimmen, Sonne tanken und viel Fisch essen.
 Liebe Grüsse
 Silja und Anna

Neumitglieder stellen sich vor...



Hallo zusammen!

Ich heisse Mirco, bin 30 Jahre alt und seit gut 2 Jahren bei euch im Hallenbad Badmeister. Insgesamt bin ich jetzt 9 Jahre im Bäderberuf tätig und zurzeit bei zwei SLRG-Vereinen Mitglied. Beim SLRG-Sempachersee und bei euch. Bei beiden Vereinen gebe ich aktiv Kurse im Pool Bereich.

Mich werdet ihr nicht allzu oft im Vereinstraining antreffen, da ich zurzeit beruflich und auch privat ziemlich ausgelastet bin, was mich aber nicht davon abhalten wird ab und an reinzuschauen.

Ich wohne seit 2 Jahren in Buchs, ZH, und pendle jeden Tag mit dem E-Bike.

Meine Freizeit verbringe ich gerne in der Natur und am Bielersee mit Freunden und Familie.

Ich habe mich sehr gefreut, viele von euch bereits persönlich kennengelernt zu haben. Und auch ein grosses Lob an alle Kursleiter/innen, die mich herzlich empfangen haben.



Hi, I am Martina!

I work as a particle physics researcher at CERN, attempting to explain the mysteries of our Universe. When not behind my laptop, I indulge in sports, a good book, and cooking Italian dishes. Swimming has been my main passion and competitive discipline since I was three years old, and it's a part of who I am. I'm genuinely excited to be part of the SLRG and eager to connect with everyone here (while improving my German)!

Jugendweekend 2024

Der Frühling hat begonnen und die Blumen spriessen aus dem Boden. Unterdessen machen sich einige Nemokids und Wasserblitze auf den Weg nach Filzbach. Dafür treffen sie sich am Meierhofplatz zu später Stunde. Es entbrannte eine hitzige Diskussion, ob noch Winter oder schon Frühling sei, weil jemand es wagte, nur im T-shirt dazustehen. Die Vorfreude ist so gross, dass fast ein paar Kids ein Tram zu früh eingestiegen wären, schliesslich können sie sich doch noch zurückhalten und fahren mit der Gruppe mit. Bis im Zug stossen noch weitere Leitungspersonen und Kids dazu. Nun ist die Gruppe vollständig. Als sich der Zug in Bewegung setzt, ist es draussen bereits dunkel und als der Zug in Näfels-Mollis die Gruppe wieder aussteigen lässt, ist es wirklich dunkel. Während der Busfahrt ins Sportzentrum wird das bunte Lichtermehr vom nördlichen Glarntal bestaunt und schon nach weniger als einer halben Stunde müssen alle wieder aussteigen.

Im Sportzentrum dürfen die Kids ihre Zimmer beziehen. Die Aussicht im 7. Stock verzaubert und auf der kurzweiligen Fahrt im Lift können Kontakte geknüpft – oder dies zumindest versucht – werden. In den Zimmern dürfen sich die Kids kurz einrichten, bevor sie in die Turnhalle gebeten werden.

Bei allerlei Spielen wie Völk, Pantherball und Kettenfangen wird der Müdigkeit getrotzt und überschüssige Energie abgebaut. Um zehn Uhr wartet

der Endgegner! Es gilt, die letzte (und vielleicht schwerste Aufgabe) zu meistern: Das eigene Bett zu beziehen. Etwas weniger bald als erhofft werden die Stimmen im Gang leiser und nur noch der eine oder andere Wald muss um seine Existenz bangen.

In den frühen Morgenstunden – draussen ist es immer noch dunkel – kräht bereits der Hahn (oder die Leitungspersonen). Doch die Mühe ist vergeblich. Ziemlich alle Kinder sind bereits wach. Der frühe Vogel fängt bekanntlich den Wurm, doch sind die Kids keine Vögel (böse Zungen behaupten, sie hätten manchmal einen) und am Morgenbuffet gibt es keine Würmer. Für den Morgen teilen sich die Kids dann sogleich in zwei Gruppen auf. Die einen probieren zuerst im Hallenbad für sie neue Wettkampfdisziplinen aus. An Rettungsleine und Wurfsack wird kräftig gezogen und der eine oder andere Unterarm muss sich noch an ungewohnte Belastungen gewöhnen. Die anderen geniessen währenddessen eineinhalb Stunden Nothilfe-Theorie. Auch hier müssen sich Handgelenke zuerst daran gewöhnen, wie streng eine Wiederbelebung sein kann (natürlich nur an dafür ausgebildeten und einverstandenen Puppen). Das Highlight sind offensichtlich die Verbände. In der Hälfte des Morgens wird dann vom Bad in den Theorieraum – und umgekehrt – gewechselt.

Am Mittag taucht die zweite Nothilfe-Gruppe gut verbunden beim Zmittag auf.

Hier können sich nun alle den Bauch mit Salat, Suppe und Penne vollschlagen. Das anschliessende Verdauungsschläfchen ist kurz, es geht gleich wieder ins Hallenbad. Auf Tablets dürfen sich die Kids selbst zusehen, wie sie Crawl oder Brust schwimmen. Zu zweit mit einem Theorieblatt korrigieren sie ihren Stil (mit mehr oder weniger Inputs aus dem Leitungsteam) mehrheitlich selbständig. Zwei kurze Spiele lockern den Nachmittag auf. Die Nackenmuskeln werden beim Hahnenkampf gestärkt. Nach den Spielen gilt es nun, Kleider anzuziehen. Kleider anziehen heisst im Rettungsschwimmen aber nicht, dass es schon vorbei ist. Nein, im Gegenteil. Erst jetzt wird es anstrengend. Denn beim Kleiderschwimmen bremsen die Kleider und machen alles, wirklich alles, anstrengender. In Kleidern werden zum Abschluss gleich noch verschiedene Arten von Bergungen durchgeführt. Bei der Rollbergung merken die Kids: der Kopf der verletzten Person ist wichtig, aber auch der mühsamste Teil an der Bergung. Trotzdem darf er nie losgelassen werden. Das Leitungsteam hat sich den ganzen Nachmittag lang viel Mühe gegeben und doch bleibt ein kleiner Verdacht zurück, dass alle Motivation und aller Enthusiasmus nicht an den Whirlpool herankommen.

Nach dem Znacht wird das Programm in der Turnhalle fortgeführt. Da das Leben kein Ponyhof ist, stehen in der Turnhalle einige Hindernisse bereit. Mit jeder Runde im Hindernisparcours sammeln

die Kids Punkte für ihr Team, das fortan als Rescue Warrior Filzbach in die Geschichte eingeht. Leider können nicht alle gewinnen, aber zumindest hat niemand mehr kalt, was nach der langen Zeit im Wasser am Nachmittag dann doch der Fall war. Auch verschiedene traditionsreiche Spiele dürfen an diesem Abend nicht fehlen. Müde legen sich danach alle schlafen.

Deutlich mehr verschlafene Gesichter zeigen sich am zweiten Morgen. Nach einer sehr unterschiedlich, persönlich zusammengestellten Stärkung am Morgenbuffet muss das Zimmer geräumt werden. Viele lassen kleine Dinge zurück und das Leitungsteam darf Jacken, nicht abgezogene Leintücher, Zahnbürsten und Stifte einsammeln. Auch dass bereits seit dem Abend davor bekannt war, dass gepackt werden muss, scheint nicht ausgereicht zu haben... Am Ende haben es aber alle geschafft, und finden sich im Hallenbad ein. Dort beginnt das Programm mit Wasserball, wofür besonders schicke Badkappen montiert werden. Im nächsten Teil ist besonders viel Körperspannung gefragt, um die Startsprünge elegant zu vollführen. Mit den Tablets mit eingestellter Verzögerung können sich die Kids sogar selbst beim Startsprung beobachten. Einige Wettkampfdisziplinen fehlen noch im Programm. Deshalb wird Gurtretter, Puppenstaffel, Rettungsballwerfen und Line Throw im nächsten Programmteil vertieft angeschaut. Auch das anfangs schwierig anmutende Line Throw meistern die

Kids am Ende recht gut. Die Reise nach Atlantis (aka Reise nach Jerusalem) rundet den Vormittag ab. Dieser scheint an den Kräften gezehrt zu haben, denn das Mittagessen verschwindet innert kürzester Zeit in den Bäuchen der Kids. Moira und Philip verabschieden sich kurz danach. Sie übernehmen den Materialtransport nach Zürich. Der Rest macht sich daran, eine Rückmeldung zum Weekend abzugeben – und ja, gemäss dieser wurde im Rettungsschwimm-Jugendweekend zu viel

geschwommen. Anschliessend rauchen die grauen Hirnzellen, welche noch nicht aus dem Kopf gespült worden sind, ein letztes Mal bei Montagsmaler und Tabu. Das Sportzentrum gefällt gut, besonders einem Koffer, der fast zurückgeblieben wäre. Schliesslich sitzen alle (mit allem) wieder im Bus, plündern den Avec in Näfels-Mollis und fahren mit den SBB (gemäss jemandem die Abkürzung für Spanisch-Brötli-Bahn) nach Zürich, wo alle getrennter Wege gehen.

Jan



Jugendweekend 2024



Am Freitagabend nach der Anreise geht es zum Auspowern in die Turnhalle. Am Samstag morgen dann für die einen zuerst ins Schwimmbad, für die anderen in den Theorieraum.





In der Hälfte des Morgens wird dann gewechselt. Am Trockenen werden BLS-AED und Verbände geübt, im Wasser Rettungsschwimmdisziplinen wie zum Beispiel Wurfsackwerfen und Leinälä. Beim Mittagessen können sich dann alle etwas erholen und stärken, bevor es für Spiele und Stilkorrektur wieder ins Hallenbad geht.



Anhand von Videoaufnahmen und Stilkorrekturblättern können sich die Kids selber analysieren und bei Bedarf korrigieren.



Am Samstag Nachmittag steht dann auch noch Schwimmen und Retten mit Kleidern auf dem Programm. Und für nach dem Nachtesten haben die Leiter einen Parcours in der Halle aufgebaut.



Jugendweekend '24



Nach der zweiten Nacht im Sportzentrum lassend die Kräfte und der Elan meist spürbar nach. Aber trotzdem geht es fleissig weiter mit Korrekturen für die Startsprünge und Rettungsschwimmdisziplinen, bevor es nach dem Mittagessen langsam wieder auf den Heimweg geht.



Fotos: Jugendleiterteam

Vereinsversammlung 2024



Nach dem feinen Znacht geht es langsam los mit der Vereinsversammlung. Es ist die 40. Versammlung in der Vereinsgeschichte. Wir haben also ein Jubiläumsjahr vor uns!





Neben dem Dank an den erweiterten Vorstand (ganz oben) und dem OK der SM 2023 (oben), stehen auch einige Ehrungen und Mitgliederjubiläen auf dem Programm. So erhält Theodor Hess (links unten) und die abwesende Francisca Eugster die Freimitgliedschaft nach 25 Mitgliederjahren. Jürg Baur (oben rechts) hat auch schon 20 Jahre geschafft.



VV
'24



Und ganze 6 Gründungsmitglieder sind anwesend.

Foto-Mix: Barbara Kaiser

Mitgliedermutationen und Statistik VV 2023 – VV 2024 (ab dem 1.2.2023 bis und mit 31.1.2024)

Eintritte Aktive (6):

Loïc Etter, Thomas Eugster, Martina Ferrillo, Beda Good, Selina Huber, Mirco Michel

Eintritte Jugend (17):

Melina Amrhein, David Arroyo Trüstedt, Alessia Helena Barrera Ortega-Meyer, Leandro Bosshard, Julia Bühler, Jonay Eberhard, Ville Fischer, Lynn Horvath, Finja Laux, Réka Makács, Liam Pang, Estella Shkodra, Tobias Stauder, Hannah Uhlig, Lean Villiger, Sara Waldvogel, Isaac Widmer

Eintritte Passive (0):

--

Eintritte Gönner (0):

--

Austritte Aktive (8):

Xenia Ammann, Alice Lauber, Michael Rhiati, Craig Richmond, Jasmin Haug, Carlo Simoni, Kay Fries, Nadja Fries

Austritte Freimitglieder (0):

--

Austritte Jugend (6):

Lucia Heinzmann, Miranda Manoussis, Elodie McNeill, Estella Shkodra, Julia Antonia Stammeier, Matteo Zambonini

Austritte Passive (3):

Hermann Aebi, Hans-Dieter Albers, Ueli Gehrig

Austritte Gönner (0):

--

Todesfälle (1):

Hermann Aebi

Übertritte Jugend zu Aktive (4):

Mirabelle Dufner, Robert Quinell-Brock, Elena Solo de Zaldivar, Luis Solo de Zaldivar

Übertritte Aktive zu Passive (0):

--

Übertritte Passive zu Aktive (0):

--

Ernennung zum Freimitglied an der VV 2023 (2 Übertritte):

Kevin Duncan Grab, Simon Köchling

Ernennung zum Ehrenmitglied an der VV 2023 (0):

--

Mitgliedermutationen und Statistik VV 2024

1.2.2023 bis und mit 31.1.2024

	2022	2023						2024	
	Total	Total	Eintritte	Austritte	durch Übertritte dazu	durch Übertritte weg	Ausschlüsse	Total	
Aktiv-	115	125	6	-4	4	-2	-4	125	Aktiv-
Jugend-	56	61	17	-6		-4		68	Jugend-
Passiv- & Gönner	20	19		-2			-1	16	Passiv-
Frei-	44	46			2			48	Frei-
Ehren-	4	4						4	Ehren-
Total	239	255	23	-12	6	-6	-5	261	Total



Ihre Rettungsschwimmer



Sommerprogramm Freiwasserschwimmen

- Do, 11.07.2024** **REUSS (1) - Flussschwimmen von Eggenwil nach Künten**
18:30 Uhr Parkplatz
oberhalb HaBa Bläsi
Je nach Wasserstand erleben wir hier interessante Strömungen, Wellen und kleine Wirbel. Anschliessend Stärkung im Restaurant beim Camping Sulz.
- Do, 18.07.2024** **DREIFLUSSSCHWIMMEN: Reuss-Aare-Limmat (1)**
18:30 Uhr Parkplatz
oberhalb HaBa Bläsi
Geografie live erleben. Vom letzten Wehr der Reuss hinunter in die Aare treiben lassen. Dann geht es rassig weiter zur Limmatmündung. Nun gilt es möglichst geschickt im Rückwasser gegen die Strömung ein Stück die Limmat hinauf zu kommen. Anschliessend bräteln wir an der Aare.
- Do, 25.07.2024** **KATZENSEE (Badi)**
18:30 Uhr PP Bläsi
Gemütlicher Schwumm im verträumten See. Anschliessend stärken wir uns im Restaurant Waldhaus Katzenssee.
- Do, 01.08.2024** **LIMMAT - Vom Wipkingerplatz zum Höngger Wehr**
18:30 Uhr Parkplatz
oberhalb HaBa Bläsi
Wir lassen uns die Limmat hinuntertreiben und schauen uns Höngg von unten an. Anschliessend Grillieren an der Limmat oder im Garten.
- Do, 08.08.2024** **REUSS (2) - Flussschwimmen von Eggenwil nach Künten**
18:30 Uhr PP Bläsi
(Details siehe oben, bei „Reuss 1“)
- Do, 15.08.2024** **DREIFLUSSSCHWIMMEN: Reuss-Aare-Limmat (2)**
18:30 Uhr PP Bläsi
(Details siehe oben, bei „Dreiflussschwimmen 1“)
- Do, 22.08.2024** **SLRG-SEEÜBERQUERUNG (Sekt. Höngg & SLRGstaff)**
18:00 Uhr ! beim Steg
Schiffskran am Parkplatz
Mythenquai
Vereinsinterne SLRG-Seeüberquerung. Gemütlich in familiärer Atmosphäre den See überqueren. Wer will, der schwimmt **hin und zurück**.
Vom Mythenquai zum Zürichhorn, ca. 1.1km.
- Do, 29.08.2024** **SLRG-SEEÜBERQUERUNG Verschiebedatum** (siehe oben)

Aufnahme in «**WhatsApp-Gruppe Freiwasser**» über Martin Kömeter **079 677 66 86**
In der Regel sind keine Duschen und Umziehkabinen vorhanden.
Programm nur für sichere Schwimmer. Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

Anmeldung per «**nuudel**» auf www.SLRGstaff.org
Informationen über Durchführung und kurzfristige Programmänderungen:
«**WhatsApp-Gruppe Freiwasser**» und www.SLRGstaff.org

Programm

Sicherungsdienste, Rettungsschwimmkurse, AquaFitness

Sicherungsdienste & Rudertrainings

Do	06. - 27.06.2024	Rudertrainings 1-4	18:30/19:30, beim Schiffskran, PP-Mythenquai
Mi	03.07.2024	Stadtzürcher Seeüberquerung (Ersatzdaten: 10.7.2024 & 21.08.2024)	13:00, Bad Tiefenbrunnen

Bei www.SLRGstaff.org findest du zudem:

- Viele weitere Anlässe und Angebote
- Anmeldungen für Rudertrainings, Sicherungsdienste, Freiwassertrainings
- Laufend aktuelle Infos über Durchführung oder Programmänderungen von Anlässen
- WhatsApp-Gruppe Freiwasser für schnelle Infos und Mitsprache.

Rettungsschwimmkurse

Das Kursangebot für das ganze Jahr ist auch auf unserer Vereinswebseite zu finden.

Grundkurse

Brevet Basis Pool	Do	22.08. - 19.09.2024
Modul BLS-AED	Do	26.09. - 03.10.2024
Brevet Plus Pool	Do	24.10. - 21.11.2024
Modul See	Sa	Kurs 1: 15.06.2024; Kurs 2: 17.08.2024 (1 Tag)

Wiederholungskurse (Es ist jeweils nur ein Kursabend zu besuchen)

WK BLS-AED	Do	06.06.2024 / 10.10.2024 / 28.11.2024
WK Pool	Do	30.05.2024 / 17.10.2024 / 5.12.2024
WK See	Sa	15.06.2024 / 17.08.2024

Anmeldung über die Webseite

<https://ausbildung.slrgh.ch/Kurskalender>; bei Veranstalter: «1010» eingeben.

AquaFitnesskurse (im Bläsi)

Classic	Mo	13:00 - 13:45 / 14:45 - 15:30 / 19:00 - 19:45 / 19:45 - 20:30
Vital	Mo	13:50 - 14:35
Classic	Do	15:00 - 15:45 / 15:45 - 16:30
Power	Fr	19:00 - 19:45

Anmeldung über die Webseite <https://sportaktiv.ch/> / 044 388 99 99

Programm

Allgemein, Kinder, Jugend

Vereinsinterne Anlässe

Sa/So	25./26.05.2024	Maibummel (1- oder 2-tägig)	
Di	03.12.2024	Chlausschwimmen	20:00 HaBa Bläsi
Do	19.12.2024	Waldweihnacht	(Infos folgen)
Do	06.03.2025	VV – 41. Vereinsversammlung	19:00 Rest. Grünwald

An der VV können alle Vereinsmitglieder teilnehmen. An den übrigen Anlässen können alle Aktivmitglieder sowie Wasserblitze & Nemokids teilnehmen.

Kinderschwimmen

Zielgruppe:	Kinder ab 3 Jahren, die noch Angst vor dem Wasser haben, noch gar nicht schwimmen können oder ihre Schwimmkenntnisse verbessern wollen.
ELKI Kurse:	Samstags, zw. 10:15 - 11:30 Uhr, je nach Gruppe, SSA Grünau Dauer 10 Lektionen à 30 Min. (Start März oder September)
Schwimmtests:	Freitags, zw. 17:15 und 20:15 Uhr, je nach Kurs, SSA Vogtsrain Dauer 10 Lektionen à 30 Min. (Start März oder September)
Kontaktperson:	Erika Köchling, 079 334 40 55, kinder@slrg-hoengg.ch

Jugendgruppe

Zielgruppe:	Jugendliche zwischen 8 und 16 Jahren, die Rettungsschwimmen erlernen wollen.
Training:	Montags, Hallenbad Bläsi 16:45 - 17:45 Uhr (Wasserflöhe, ca. 8 - 10 Jahre) 17:30 - 18:30 Uhr (Nemokids, ca. 10 - 13 Jahre) 18:30 - 19:30 Uhr (Wasserblitze, ca. 13 - 16 Jahre)
Kontaktperson:	Barbara Kaiser, 079 232 42 60, jugend@slrg-hoengg.ch

Sa/So	22./23.06.2024	J-Schweizermeisterschaft	Chur
Sa	29.06.2024	Wettkampf Grenchen	Grenchen
Sa	28.09.2024	Jugendnothilfeparcours	Höngg
Mo	21.10.2024	Elternabend	Höngg
Sa		Jugendwettkampf	Oberhofen

Weitere Anlässe für die Jugend siehe «Vereinsinterne Anlässe».

Die Wasserflöhe sind nur beim Elternabend und Nothilfeparcours dabei.

Programm

Wettkampf- und Aktivgruppe

Wettkampfgruppe

Die Wettkampfgruppe bietet allen motivierten Schwimmern die Möglichkeit, ihre (rettungs-)schwimmerischen Fähigkeiten weiterzuentwickeln und in Wettkämpfen unter Beweis zu stellen. Neben der Verbesserung der Schwimm- und Rettungstechnik, dem Aufbau der Kondition und der Vorbereitung auf die Schweizermeisterschaft und Regionalmeisterschaft soll der Spass allerdings nicht zu kurz kommen... dafür ist gesorgt! :-)

Zielgruppe: Alle ab 16 Jahren, die ein intensiveres Training wünschen und allenfalls an Wettkämpfe gehen möchten.

Training: Dienstags, 20:15 - 21:30 Uhr, Hallenbad Bläsi
Im Sommer von 19:30 - 21:00 Uhr im Freibad Weihermatt in Urdorf

Kontaktperson: Joel Zeder, 079 793 84 44, wettkampfgruppe@slrg-hoengg.ch

➔ Für die Aufnahme in unsere WhatsApp-Gruppe bitte bei den Trainern melden.

Sa	29.06.2024	Wettkampf Grenchen	Grenchen
Sa/So	14./15.09.2024	Schweizermeisterschaften	Schaffhausen
Sa	23.11.2024	Regionalmeisterschaften	Bauma

Aktivgruppe

Zielgruppe: Alle ab 16 Jahren, die beim (Rettungs-)Schwimmen nicht aus der Übung kommen wollen.

Training: Dienstags, 20:15 - 21:30 Uhr, Hallenbad Bläsi
Im Sommer evtl. von 19:30 - 21:00 Uhr, Freibad Weihermatt in Urdorf

Kontaktperson: Maike Schürger, 076 700 76 90, aktivgruppe@slrg-hoengg.ch

➔ Für die Aufnahme in unsere WhatsApp-Gruppe bitte bei den Trainern melden.

S+ **samariter**
Zürich-Höngg

Die Spezialisten für
Erste Hilfe im Quartier.

Interessieren Sie sich für einen Kurs?

- Nothilfekurs Reanimation (BLS-AED-SRC)
 Notfälle bei Kleinkindern Teenager lernen Erste Hilfe (ab 10 Jahren)

Aktuelle Daten und Anmeldung bei Daniela Toggweiler, Tel. 076 321 71 64,
oder www.samariter-zuerich-hoengg.ch

De schnällscht Züri Fisch 2024

Viele unserer Jugendmitglieder schafften es dieses Jahr ins Halbfinal oder Final des Züri Fisches. Sie erzielten in ihrer Altersklasse über 50m Freistil die folgenden

Resultate:



Isaac Widmer (geb. 2015)	Rang 23	53.13 sek
Bernadette Messner (geb. 2015)	Rang 24	57.24 sek
Sara Waldvogel (geb. 2015)	Rang 55	63.93 sek
Ville Fischer (geb. 2014)	Rang 29	48.43 sek
Liam Pang (geb. 2014)	Rang 46	50.81 sek
Leandro Bosshard (geb. 2014)	Rang 62	54.28 sek
Lean Villiger (geb. 2013)	Rang 23	45.68 sek
Madelaine Jarak (geb. 2013)	Rang 41	46.85sek
Julian Römke (geb. 2012)	Rang 17	40.93sek
Reka Makacs (geb. 2012)	Rang 30	53.47sek
Lucia Arroyo Trüstedt (geb. 2012)	Rang 34	56.50 sek
Jonas Jaberg (geb. 2011)	Rang 5	36.75 sek
Mija Lindgren (geb. 2011)	Rang 12	41.46sek

Ich hoffe, ich habe niemanden in den Ranglisten übersehen und es gab ja vielleicht auch noch einige weitere, die an den Mittwochnachmittagen geschwommen sind.

Gratulation an alle unsere Teilnehmer und auf ein Neues im nächsten Jahr!

Barbara

Interner Jugendwettkampf 2024

Beim diesjährigen internen Wettkampf erreichten folgende Jugendliche Platz 1-5 in ihrer Trainingsgruppe:

Nemokids

1. Arik Staub
2. Anja Stebler
3. Sophie Voit
4. Mija Lindgren
5. Madelaine Jarak

Wasserblitze

1. Isabelle Jarak
2. Laura Mazza
3. Simon Klemenc
4. Robert Quinnell
5. Klara Muschel

3-Berge-Wettkampf '24

Züri und Altberg sind ready. Høngg auch?





Die neuen Badehosen sind da!



3-Berge-Wettkampf '24



Bei den Damen obsiegt Züri über Höngg. Bei den Herren gewinnt ebenfalls Züri vor Altberg1, Höngg und Altberg2. Aber Hauptsache es hat allen Spass gemacht!

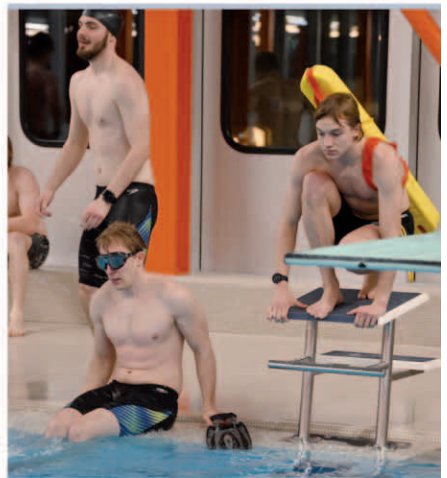
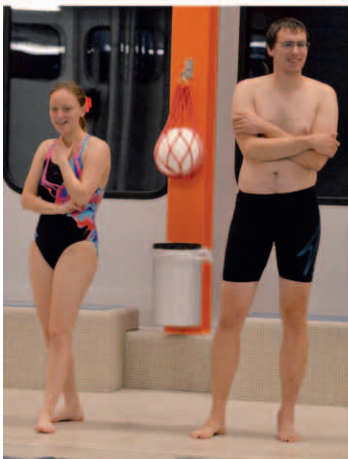


Foto-Mix: Barbara Kaiser

Weihnachtsschwimmen 2023



Unter den wach-
samen Augen
der Anlassorga-
nisiatoren Paula
und Thomas sind
vier Wettkämpfe
durch die vier
Teams zu
bestreiten.

Seilziehen, Pingpongball-Staffette
5kg-Ring möglichst weit
transportieren...





... und dann noch ein Ringlitransportierspiel in welchem Uno-Karten darüber entscheiden, ob man im 1:1-Battel mit Teamgegnern dieses abgeben muss.



Foto-Mix: Barbara Kaiser

Chlausanlass 2023

Dieses Jahr waren wir bei der Sektion Winterthur eingeladen. Deshalb fand der Anlass für einmal an einem Freitag statt. Die Jugendleiter sammelten in Höngg die Kids ein und fuhren dann mit ihnen nach Winterthur. Dort traf man auf einige weitere erwachsene Höngger Vereinsmitglieder.

Besammlungen waren um 18 Uhr beim Zentrum Töss. Dort wurden sektionsgemischte Grüppchen gemacht und der Ablauf des Postenlaufs erklärt. Jede Gruppe erhielt einen Plan mit markierten Punkten, an welchen man jeweils eine Aufgabe erfüllen musste. Die Zettel mit den Anweisungen pro Posten hatte unsere Teamleiterin dabei. So liefen wir dann aus dem Zentrum hinaus durchs Quartier zum Wald und diesem entlang. Dabei mussten wir u.a. einen Tanz für den Chlaus erfinden und ein Gedicht schreiben.

Bei der Freizeitanlage Dätttau trafen wir wieder auf die anderen Gruppen und konnten uns an einem Punsch wärmen. Es war ja eigentlich nicht sonderlich kalt, aber Punsch tut trotzdem gut. Etwas später gabs im Saal der Freizeitanlage dann Suppe, Wienerli und Nüssli. Plötzlich klopfte es an die Hintertür. Ein paar Kids kreischten laut auf vor Schreck. Der Chlaus und sein Schmutzli traten ein und riefen dann einige Gruppen nach vorne, damit diese ihm ihr Versli vortragen oder ihren Tanz vorführen konnten. Nicht alle waren so glücklich darüber, aber es war lustig anzusehen.

Anschliessend wurden noch die Kids nach vorne gerufen und der Chlaus schlug in seinem Buch nach, was er Gutes oder weniger Gutes über sie gehört hatte dieses Jahr. Danach bekamen unsere Teenagerinnen auch wieder ihre Handys retour, welche der Schmutzli kurzerhand zu Beginn konfisziert hatte.

Nach einem lustigen und gemütlichen Abend mit unseren Kollegen und Kolleginnen aus Winterthur traten wir etwas später wieder den Heimweg an.

Babs

Chlausabend in Winterthur 2023



Foto-Mix: Barbara Kaiser

Regionalmeisterschaft in Wald

Am Samstag, den 25. November 2023 durfte ich an meiner ersten RM und auch SLRG-Meisterschaft in Wald ZH teilnehmen: Dank unserer Organisationstalente war dies mir auch dann nicht verwehrt, als ich erwähnte, dass ich noch kein Brevet hätte.

Die Atmosphäre im kleinen Hallenbad war trotz der begrenzten Fläche gemütlich. Das Plausch-Team lieferte sich in einem Kopf an Kopf-Duell mit Winterthur einen Kampf um den ersten Platz, welchen wir auch erfolgreich für uns entscheiden konnten. Bei der Preisauslosung hatten die anderen 5 Sektionen mehr Erfolg – wir gingen leer aus.

Der Tag wurde direkt gegenüber im Gemeindehaus mit einem gemütlichen Pastaplausch mit anderen Sektionen abgeschlossen. Diese Gelegenheit bot eine schöne Möglichkeit zum Austausch. Hier sollte sich herausstellen, dass manch einer während des Wettkampfs nicht alle seine Reserven angezapft hatte, sodass deren eigentlicher Sprint wohl eher am Essenbuffet begann.

Während der Anstrengungen im Hallenbad und im Gemeindehaus begann draussen, Schnee zu fallen. Der in der Zeit angesammelte Schneemenge eignete sich perfekt für eine kleine Schneeballschlacht, bevor wir satt und mit dem guten Gefühl eines schönen Samstags in die Heimat fuhren.

Basti

Nachdem viele Wettkampfschwimmer an der SM 2023 primär neben dem Schwimmbecken im Einsatz waren, galt es an der Regio auch wieder mal das schwimmerische Können zu beweisen. Mit drei Teams – je einem Herren-, Damen- und Plausch-Team – war die Sektion Höngg gut vertreten, wobei im Vorfeld aufgrund des allgegenwärtigen Winter-Pfnüsels eine Rotation innerhalb der Teams nötig wurde. Dies konnte jedoch problemlos geklärt werden, so dass wir am Samstag unser Lager in einer Ecke des Hallenbads (eher «-bädli») von Wald aufschlagen konnten, die Babs uns reserviert und bis zu unserer Ankunft verteidigt hat.

Der Wettkampf startete mit der Rettungsstaffel, wobei es schon zum ersten Mal Strafpunkte hagelte, was sich den ganzen Nachmittag so hinziehen sollte. Da alle Teams aber eine starke Leistung zeigten reichte es schlussendlich doch für den siebten von 14 bzw. 11 Plätzen für das Herren- und Damenteam, bzw. den ersten von 6 beim Plauschteam (wobei das Losglück dieses Mal nicht aufseiten des Plauschteams stand). Es sollte aber hervorgehoben werden, dass eigentlich nur Wädi, Rappi-Jona und Winti bessere Leistungen als Höngg zeigten (jedoch mit mehreren Teams), wir uns also durchaus die viertbeste Sektion der Region Zürich nennen dürfen! Mit dieser Genugtuung konnten wir nach der Rangverkündigung das Spaghettessen geniessen, welches uns die Sektion Wald im nahegelegenen Gemeindehaus organisiert hat. Nachdem wir uns dabei in gemütlicher Runde (noch) besser kennenlernen durften, aufdatieren und auch erfreuliche Ankündigungen machen konnten, ging es wieder zurück in den wohlverdienten Feierabend.

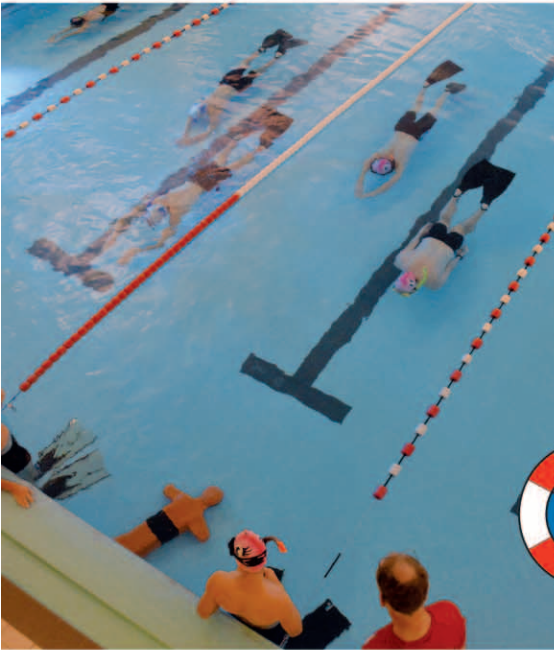
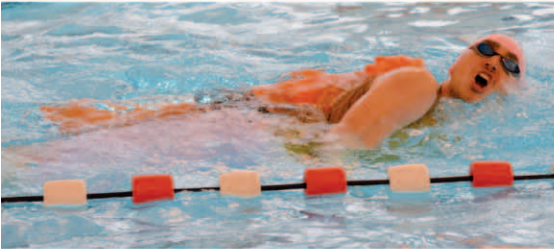
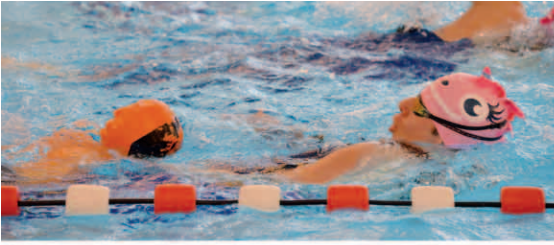
Joel

RM in Wald 2023



Mit drei Teams sind wir in fast jeder Kategorie vertreten. Nur das Oldie-Team fehlt noch. Aber das ist für in ein paar Jahren schon in Planung ;-).



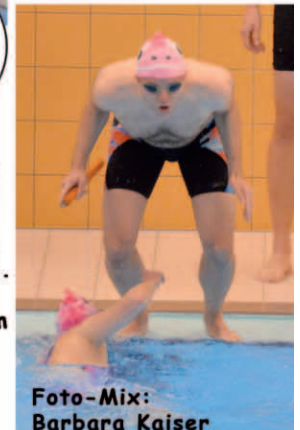


RM '23





RM '23



**Foto-Mix:
Barbara Kaiser**

**Die Herren
und Damen
erreichen
Rang 7 von
14 bzw. 11.
Und das
Plauschteam
gar den
1. Platz.**

Jugend-Wettkampf Oberhofen 2023

Am 18. November 2023 hatten sich drei Teams auf den Weg nach Oberhofen gemacht. Der Wettkampf hat erst spät begonnen, weshalb der Treffpunkt um 11 Uhr war und wir lange schlafen konnten :)

Vor dem Hallenbad mussten wir draussen warten bis wir uns umziehen durften. Leider war das Wetter nicht so gut, was das Warten nicht gerade angenehmer machte... Die erste Disziplin liess dafür nicht lange auf sich warten. Rettungsstaffel. Zwei unserer Teams starteten in der jüngeren Kategorie, eines in der älteren. Die Wartezeiten zwischen den Disziplinen vertrieben wir uns mit spielen im Babybecken. Zur Motivation gab es wieder Sugas und Traubenzucker. Die zwei weiteren Disziplinen waren Tauchen und Seilwerfen, wobei das Seilwerfen seit diesem Jahr eine Wettkampfs- und keine Plauschdisziplin mehr ist.

Nachdem wir uns wieder umgezogen hatten, ging die Preisverleihung los. Eines unserer jüngeren Teams hat es auf den 5. Platz geschafft!

Müde, aber zufrieden sind wir anschliessend nach Hause gefahren und freuen uns auf das nächste Mal.

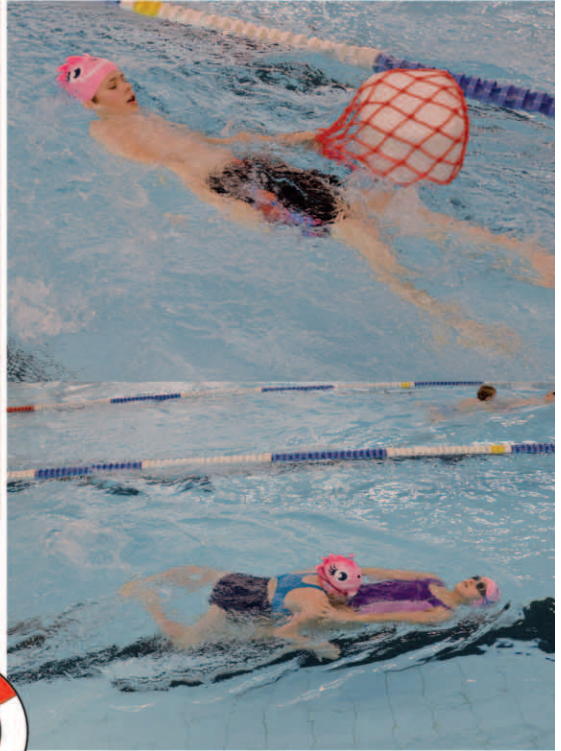
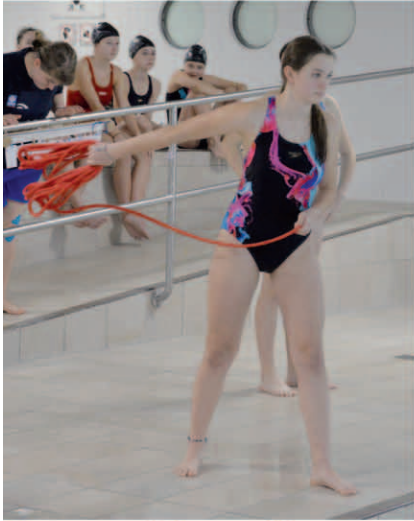
Klara & Louisa

Jugendwettkampf Oberhofen 2023



Unsere drei Teams schwimmen eifrig die vier zu absolvierenden Disziplinen. Dieses Jahr haben wir recht viele Wettkampfneulinge dabei. Die machen ihre Sache alle gut.





Unsere zwei jüngeren Teams schwimmen auf den 5ten und 9ten Platz von 11 Teams. Und die älteren Mädels ebenfalls auf den 9ten von 11 Rängen.

Oberhofen '23

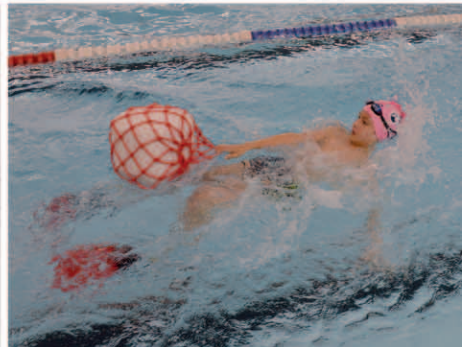


Foto-Mix: Barbara Kaiser

Vorstandssessen 2023



Ein feiner Nacht erwartet den Vorstand im Shaga Khan in Mägenwil.



Foto-Mix: Barbara Kaiser



IMPRESSUM



Erscheinungsdaten:
jeweils im Mai und November

Auflage:
270 Exemplare

Redaktionsschluss:
jeweils 1. April und 1. Oktober

Insertionspreise pro Ausgabe: Abschluss jeweils für zwei Ausgaben.

1/4 Seite Fr. 40.– 1/2 Seite Fr. 80.– 1/1 Seite Fr. 160.– (**Preise pro Ausgabe**, ab gelieferten Druckdaten)

Postcheckkonto: 80-32249-7, IBAN: CH06 0900 0000 8003 2249 7

Vereinsadresse

SLRG Sektion Höngg
8049 Zürich

hoengg@slrg.ch

www.slrg-hoengg.ch

Hallenbad Bläsi

Limmattalstr. 154, 8049 Zürich

044 413 55 80

Vorstand

Präsidentin,
J+S-Coach

Silja Reinhard
praesi@slrg-hoengg.ch

076 371 29 12

Vizepräsident,
Sicherungsdienste

Martin Kömeter
vice@slrg-hoengg.ch

079 677 66 86

Technische Leitung,
Kurse

Evelyn Stülz
kurse@slrg-hoengg.ch

076 611 12 01

Aktuar

Sandro Amrhein
aktuar@slrg-hoengg.ch

044 341 80 41

Kasse & Mitgliederkontrolle

Matthias Fehlmann
kasse@slrg-hoengg.ch
mitglieder@slrg-hoengg.ch

076 421 80 56

Jugend &
Redaktion Vereinsheft,
Fotos, Inserate

Barbara Kaiser
jugend@slrg-hoengg.ch
redaktion@slrg-hoengg.ch

079 232 42 60

Weitere wichtige Adressen

Wettkampfgruppe

Joel Zeder
wettkampfgruppe@slrg-hoengg.ch

079 793 84 44

Aktivgruppe

Maike Schürger
aktivgruppe@slrg-hoengg.ch

076 700 76 90

AquaFitness

Irene Binggeli
aquafitness@slrg-hoengg.ch

044 751 08 88

Anlässe, Freud & Leid

Alexandra Kömeter
anlaesse@slrg-hoengg.ch

044 340 28 42

Material und
Helfer Sicherungsdienste

Andrea Solenthaler
material@slrg-hoengg.ch
helfer@slrg-hoengg.ch

079 223 33 92

Vereinskleider

Martin Büsch
kleider@slrg-hoengg.ch

076 296 79 29

Internet

Kevin Grab
webadmin@slrg-hoengg.ch

076 528 24 33

Kinderschwimmen und
EIKI-Pflotschen

Erika Köchling
kinder@slrg-hoengg.ch

044 341 58 04

Vereinsheft
Layout und Ausführung

Bruno Rütli
druckerei@slrg-hoengg.ch

044 725 97 93

BADEREGELN

MAXIMES DE LA BAIGNADE

REGOLE PER IL BAGNANTE



Kinder nur begleitet ans Wasser lassen – kleine Kinder in Griffnähe beaufsichtigen!

Les enfants au bord de l'eau doivent toujours être accompagnés – les petits enfants doivent être gardés à portée de main!

Non lasciare bambini incustoditi vicino all'acqua – tenere i bambini piccoli sotto controllo, a portata di mano!



Nie alkoholisiert oder unter Drogen ins Wasser! Nie mit vollem oder ganz leerem Magen schwimmen.

Ne jamais se baigner après avoir consommé de l'alcool ou des drogues. Ne jamais nager l'estomac chargé ou en étant à jeun.

Non entrare mai in acqua dopo l'assunzione di bevande alcoliche o altre droghe! Non nuotare mai a stomaco pieno o completamente vuoto.



Nie überhitzt ins Wasser springen! – Der Körper braucht Anpassungszeit.

Ne jamais sauter dans l'eau après un bain de soleil prolongé! Le corps a besoin d'un temps d'adaptation.

Non tuffarti sudato in acqua: il tuo corpo deve gradualmente abituarci!



Nicht in trübe oder unbekannte Gewässer springen! – Unbekanntes kann Gefahren bergen.

Ne pas plonger ni sauter dans des eaux troubles ou inconnues! – L'inconnu peut cacher des dangers.

Non tuffarti in acque torbide o sconosciute: le situazioni sconosciute presentano pericoli.



Luftmatratzen und Schwimmhilfen gehören nicht ins tiefe Wasser! – Sie bieten keine Sicherheit.

Les matelas pneumatiques ainsi que tout matériel auxiliaire de natation ne doivent pas être utilisés en eau profonde! – Ils n'offrent aucune sécurité.

Materassini e oggetti gonfiabili ausiliari per il nuoto non devono essere usati in acque profonde: essi non danno alcuna sicurezza.



Longe Strecken nie alleine schwimmen! – Auch der besttrainierte Körper kann eine Schwäche erleben.

Ne jamais nager seul sur des longues distances! – Même le corps le mieux entraîné peut avoir une défaillance.

Non nuotare lunghe distanze da solo: anche il corpo meglio allenato può subire debolezze.