

s'füechti Blatt



«Ein Teil der Maibummler auf unserem Jubiläums-Maibummel»

Nächste wichtige Daten:

Di	3. Dezember 2024	Chlausschwimmen
Do	19. Dezember 2024	Waldweihnacht & Essen
Do	6. März 2025	41. Vereinsversammlung
Sa	24. Mai 2025	Maibummel

Liebe Rettungsschwimmerinnen und Rettungsschwimmer

Das vergangene Jahr war ein ganz besonderes für die SLRG Sektion Höngg – wir durften unser 40-jähriges Jubiläum feiern! Einer der Höhepunkte war ohne Zweifel unser ein- und zweitägiger Maibummel, bei dem wir nicht nur unsere Kameradschaft vertiefen, sondern auch auf die bewegte und ereignisreiche Geschichte unseres Vereins zurückblicken konnten.

Darüber hinaus gelang es uns, unsere regelmässigen Trainings und Kurse mit Erfolg durchzuführen. Unsere Einsätze bei verschiedenen Veranstaltungen trugen massgeblich zur Sicherheit im und ums Wasser bei und bei den Wettkämpfen konnten wir uns mit anderen Sektionen messen.

Nun nähern wir uns dem etwas gemütlicheren Jahresabschluss, bevor das Aufbau- und Vorbereitungstraining für das kommende Jahr beginnt – damit wir erneut voller Energie und Tatkraft durchstarten können.

Mein herzlicher Dank gilt all jenen, die durch ihr Engagement und ihren Einsatz zum Gelingen dieses besonderen Jahres beigetragen haben!

Euere Präsidentin

Silja Reinhard



INHALTSVERZEICHNIS	Seite	INHALTSVERZEICHNIS	Seite
Die Seite der Präsidentin	1	Outdoor-Training Aktivgruppe 2024	21
Happy Birthday, Glückwunsch zur Geburt	2	JSM in Chur 2024	22 - 23
Wechsel Jugend zu Aktiv	3	Eintägiger Maibummel	24 - 26
Schweizermeisterschaft 2024	5 - 9	Zweitägiger Maibummel	27 - 34
Seeüberquerung 2024	10 - 11	Kreative Person gesucht	35
Wiederholungskurs Fluss	12	Impressum / Wichtige Adressen	36
Flussschwimmern 2024	13	Baderegeln	
Wettkampf Grenchen 2024	14 - 15		
Wümmetfäscht 2024	16		
Programm – AquaFitness, Sicherungsdienste, Kurse	17	Aktuellste Informationen zu Vereinsanlässen und Kursen findet ihr auf unserer Homepage www.slrghoengg.ch	
– Allgemein, Kinder, Jugend	18		
– Wettkampfgruppe, Aktivgruppe	19		

Happy Birthday!



1 x 90 Jahre...

... und
1 x 60
Jahre



Irene Meyer
3. Mai

Serge Rohrbach
12. April



Geburt

*Wir gratulieren herzlich und
wünschen viel Freude mit dem
Nachwuchs!*



Wechsel Jugend zu Aktiv



Hallo! Ich bin Tabea Zimmermann. Ich schwimme schon seit etwa sechs Jahren bei der SLRG Höngg. Ich bin 16 Jahre alt und gehe im Moment an der Kanti Limmattal zur Schule und bin in meinem vierten Jahr.

Ich habe letztes Jahr ein Austauschjahr in Japan gemacht, weswegen ich erst jetzt bei den Erwachsenen mitschwimme und nicht schon vor einem Jahr 😊.

Ausserhalb des Schwimmen mache ich noch Volleyball. Ich freue mich schon mega wieder richtig zu schwimmen!



Mein Name ist Femke Zimmermann, ich bin 16 Jahre alt und ich werde von nun an bei der Wettkampfgruppe mitschwimmen.

Neben Rettungsschwimmen spiele ich Volleyball und Häkle gerne. Genau wie meine Zwillingsschwester habe ich letztes Jahr ebenfalls ein Austauschjahr in Japan gemacht.

Ich freue mich schon auf die Trainings bei der Wettkampfgruppe.

Schweizermeisterschaft 2024

Die diesjährige SM (Schweizermeisterschaft) fand in Schaffhausen statt. Sie fing am Samstag dem 14. September an und endete am Sonntag. Von der Sektion Höngg nahmen vier Teams an der SM teil: Ein Juniorinnenteam, ein Damenteam, ein Herrenteam und ein gemischtes Plauschteam. Es ist das erste Mal, dass ein Juniorinnenteam von uns an einer SM teilnahm, da diese Kategorie bis vor kurzem noch der Jugend-SM zugeordnet war.

Obwohl die SM wettkampftechnisch am Samstag erst losging, fing sie für viele von uns schon am Freitagabend, dem 13ten, mit einem Pizzaplausch in einer Pizzeria in der Nähe unseres Campingplatzes an. Nach der sehr leckeren Pizza kam, aus meiner Sicht, der herausforderndste Teil der SM: Das Schlafen im Zelt. Eigentlich finde ich Campen wirklich toll, doch bedauerlicherweise sind wir wegen sehr niedrigen Temperaturen fast erfroren. Leider wurde es am Samstagmorgen auch nicht viel wärmer, doch zum Glück war das Schwimmbecken geheizt, was die Disziplinen um einiges angenehmer machte. Und dann fingen schon die Disziplinen an: Um 10 Uhr die Puppenstaffel, um 11:20 die Gurtretterstaffette. Danach hatten wir eine wohlverdiente Mittagspause und um 14:00 ging es mit der Rettungsleinenstaffette weiter. Im Anschluss gab es noch mehrere Einzeldisziplinen, doch niemand aus unserer Sektion nahm bei diesen teil.

Das Abendessen gab es in der Turnhalle direkt gegenüber vom Schwimmbad. Wir waren mit Abstand die Ersten in der Turnhalle. Das Abendessen war sehr lecker und im Anschluss gab es sogar noch eine Disco.

Das Frühstück am Sonntagmorgen bekamen wir auch in der Turnhalle. Diesmal waren wir jedoch nicht die Ersten, da wir noch unsere Sachen packen mussten, bevor wir uns zur Turnhalle begaben. Um 9 Uhr ging es auch schon direkt weiter mit dem Wettkampf, weshalb wir uns beim Zmörgele ein wenig beeilen mussten.

Am Sonntag hatten wir (zum Glück) nur drei Disziplinen: Um 9 Uhr Hindernisstaffette, um 10:20 Uhr die Flossenstaffette und am Nachmittag hatten wir zum Abschluss noch um 13:30 Uhr die Rettungsstaffel. Nachdem alle fertig waren, bauten wir unsere Sachen ab und gingen – sehr erschöpft – nach Hause. Wir warteten die Rangverkündigung nicht ab, da wir ziemlich sicher waren, dass bedauernswerterweise keines unserer Teams es auf das Podest geschafft hatte.

Femke & Tabea

SM in Schaffhausen 2024

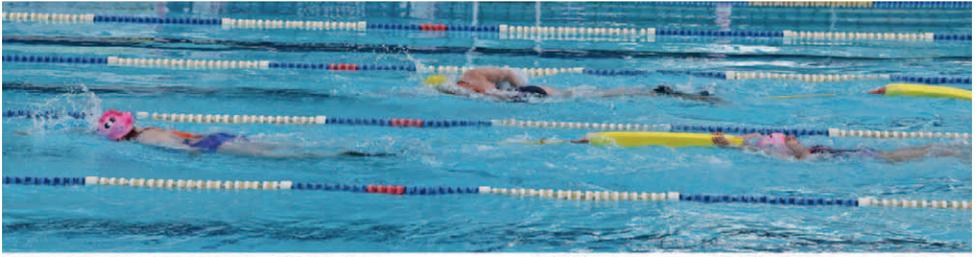


Ein paar WettkämpferInnen haben bereits am Freitag neben dem Bad campiert. Die Nacht war recht kühl...



Der Tag ist aber auch nicht viel wärmer und wer noch nicht vom Campen durchgefroren ist, wird es am Vorstart bald sein. Immerhin ist das Becken beheizt.





Unsere vier Teams geben im Wasser alles und versuchen sich an Land warm zu halten.



SM '24





So ein Wettkampftag ist ganz schön anstrengend. Während die einen deshalb heimfahren, um sich auszuruhen und aufzuwärmen, begeben sich die übrigen in die Festhalle für das Abendprogramm.

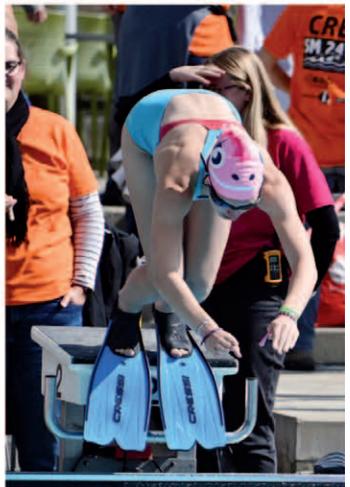
Das heutige Damen-teammaskottchen ist auch fix und fertig!





SM' 24

Am zweiten Tag geben wir nochmals alles. Leider ist es trotz Sonnenschein gefühlt eher noch kälter. Heute kann man sich einen Schnupfen und einen Sonnenbrand holen!



Unsere Juniorinnen belegen den 15. Platz (von 21), die beiden Herrenteams den 18. und 25. Platz (von 31)



und die Damen den 31. Platz (von 39.)



Fotos: Barbara Kaiser & Co.

Seeüberquerung 2024



Bei schönstem Wetter ist dieses Jahr sogar der Sechseläuten-Bögg an der Seeüberquerung mit dabei. Er konnte diesen Frühling ja nicht abgebrannt werden...





Zahlreiche Helfer der Sektion Hönegg, aber auch weitere Rettungsschwimmer, Ruderer und Kajakfahrer sorgen dafür, das alle sicher ans andere Seeufer gelangen.



Seeüberquerung '24



Fotos: Malke Schürger

Wiederholungskurs Fluss

Obwohl wir die Limmat quasi direkt vor der Haustüre haben, gibt es bei uns in der Nähe kein Modul Fluss. So machten sich Martin, Martin und Jan auf die lange Reise in den Osten. Am äussersten Rand – auf der anderen Seite des Rheins – liegt Diepoldsau, der Kursort für diesen WK Fluss.

Die Kursleitung begrüusste uns zum Kursbeginn um 18.00 Uhr, doch bis alle gezahlt hatten, durften wir uns mit Wurfsack werfen «aufwärmen». Im Neopren wurde aus dem Aufwärmen eher ein Kampf gegen die innere Sauna. Doch bald darauf wurde uns der dritte Kursleiter vorgestellt: Kurt, bodenständig, immer pünktlich und dabei stabil und etwas kaltfüssig. Kurt ist kein gewöhnlicher Kursleiter, denn er ist der Brückenpfeiler der Rietbrücke. An ihm konnten wir das Kehrwasserschwimmen üben und auf der Welle surfen. Freundlich wie er ist, machte Kurt alle Übungen mit, während der Rhein mit prickelnden 11°C an ihm vorbeiströmte. Im Wasser waren wir nun froh um den Neopren. Mit schöner Abendstimmung im Hintergrund schmissen wir die Wurfsäcke die steile Böschung hinunter und fischten laufend andere Kursteilnehmende aus dem Rhein.

Zwischendurch wurden auch wir an Land gezogen, mussten aber alleine die Böschung hinaufklettern. Nach allen praktischen Übungen besprachen wir unsere Hausaufgaben miteinander. Vorgängig haben alle Kursteilnehmende ein Rheinschwimmen geplant, welches nun miteinander diskutiert wurde. Mittlerweile war es 21.30 Uhr, die Sonne hinter den Appenzeller Hügeln verschwunden und die Dämmerung brach an. Damit war auch der Kurs beendet und bestanden.

Jan

Flussschwimmen 2024



Einige unserer Mitglieder sind im Sommer bei schönem Wetter Donnerstags jeweils in verschiedenen Flüssen unterwegs.



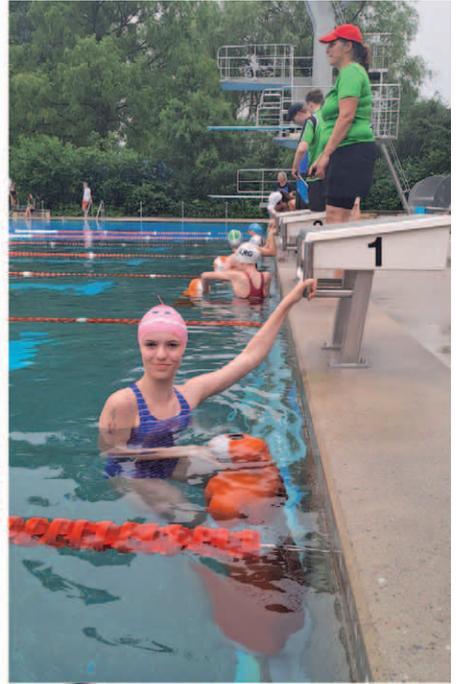
Fotos: Jan Zoller

Wettkampf Grenchen 2024



Mit zwei Teams ist unsere Sektion heute am Start. Lena und Philip betreuen die zehn Hönnger Kids.





Grenchen '24



**In der Kat. Youth erreichen wir Platz 11 von 13
und bei der Jugend Platz 12 von 19.**



Fotos: Jugend und Leiter



Programm

Sicherungsdienste, Rettungsschwimmkurse, AquaFitness

Sicherungsdienste & Rudertrainings

Do	05. - 26.06.2025	Rudertrainings 1-4	18:30/19:30, beim Schiffskran, PP-Mythenquai
Mi	02.07.2025	Stadtzürcher Seeüberquerung (Ersatzdaten: 09.7.2025 & 20.08.2025)	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	09.01. - 06.02.2025
Modul BLS-AED	Do	23.03. -20.03.2025
Brevet Plus Pool	Do	03.04. - 08.05.2025
Modul See	Sa	Kurs 1: 21.06.2025; Kurs 2: 16.08.2025 (1 Tag)

Wiederholungskurse (Es ist jeweils nur ein Kursabend zu besuchen)

WK BLS-AED	Do	28.11.2024 / 16.01.2025 / 27.03.2025 / 22.05.2025
WK Pool	Do	5.12.2024 / 27.02.2025 / 15.05.2025
WK See	Sa	21.06.2025 / 16.08.2025

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

Di	03.12.2024	Chlausschwimmen	20:00 HaBa Bläsi
Do	19.12.2024	Weihnachtsessen	(Informationen folgen)
Do	06.03.2025	VV – 41. Vereinsversammlung	19:00 Rest. Grünwald
Sa	24.06.2025	Maibummel	(Informationen folgen)

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	23.11.2024	Jugendwettkampf	Oberhofen
Sa	01.02.2025	Jugendbrevetkurs	Höngg
Mo	10.03.2025	Interner Wettkampf	Höngg

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: Jan Zoller, 078 647 01 23, wettkampfgruppe@slrg-hoengg.ch

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

Sa	23.11.2024	Regionalmeisterschaften	Bauma
Sa	28.06.2025	Grenchen	Grenchen
Sa/So	6./7.09.2025	Schweizermeisterschaften	Chur

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

Outdoor-Training Aktivgruppe 2024



Weil das Bläsi in Revision ist, geht die Aktivgruppe an diesem schönen Sommerabend in der Badi Enge schwimmen und trinkt danach in gemütlicher Runde noch etwas zusammen.



Fotos: Claudia Burkhardt

JSM in Chur 2024



Zur diesjährigen JSM in Chur entsenden wir ein motiviertes Team aus 6 Kids zwischen 10 und 14 Jahren. Ausserdem darf ein überzähliges Jugendmitglied bei der Sektion Züri in einem Team mitschwimmen. Zum ersten Mal im Einsatz ist unsere neue Vereins-Beachflag!





Abendprogramm in der Turnhalle



Den Abschluss des Wochenendes bildet eine lustige Plauschdisziplin, in welcher die Kids mit ihren Leitern antreten. Auch ein gemischtes Leiterteam, bei welchem Philip mitmacht, darf starten.



Unser Team landet auf dem 18ten Platz bei 40 teilnehmenden Teams - und das Team Züri 3 mit einem unserer Kids gar auf dem 4ten Platz.



Fotos: Philip Ntellis & Co.

Eintägiger Maibummel:

Kaffee, Detektivarbeit und afrikanische Tiere

Nein, sicher war ich mir wirklich nicht. So viel an einem Tag? Beim «Bummel»? Gut, diese Bezeichnung stimmte schon seit Anbeginn dieses Anlasses nicht... Und es hörte sich alles so gut an, dass ich mich dann doch überall anmeldete – ich wollte auf keinen Fall auf etwas verzichten. Und so fand ich mich am Samstagmorgen mit den anderen «Bummelern» um 8 Uhr früh am Meierhofplatz ein. Die Gruppe erregte im ruhigen Höngg einige Aufmerksamkeit. Als dann auch die letzten eingetroffen waren, machten wir uns mit dem ÖV auf den Weg Richtung Manesseplatz in die Kaffeerösterei Stoll. Dort wurden wir sehr nett empfangen und genossen gleich zu Beginn Kaffee und Gipfeli, die Martin in weiser Voraussicht mitgebracht hatte. Nur mit dem Vortrag war das so eine Sache. Es fiel zunächst allen sehr schwer, den mit viel Engagement und Sachkenntnis vorgetragenen Fakten zu folgen. Wer hört schon einem Menschen zu, wenn nur wenige Meter vor dem Fenster am Hang zwei kleine Füchse vor ihrem Bau sitzen, sich sonnen und spielen? Genau – keiner. Mit der Zeit konnten wir uns dann aber doch von dem herzerwärmenden Anblick losreissen und widmeten uns dem Kaffee. Ich kann nun eine Robusta- von einer Arabica-Kaffeebohne unterscheiden und weiss auch sonst viel mehr über das munter machende Getränk. Zum Beispiel, wie die Bohnen vor und nach der Röstung aussehen und riechen. Nach der Besichtigung der Rösterei versuchten die einen, einen perfekten Kaffee aus der Maschine zu kriegen, während die anderen alle Gerüche aus den vielen Fläschchen zu erraten suchten, die zur Findung der passenden Beschreibung der Geruchsnote des Kaffees in einem Koffer bereit lagen. Das war auch für die Kinder sehr spannend.

Mit mehr oder weniger Kaffee intus machten wir uns dann mit der SZU auf zum Bahnhof, wo uns das Mittagessen erwartete. Nach den Älplermakkaronen ging es dann mit dem Zug auf nach Oberwinterthur. Denn dort warteten im Technorama zwei interessante Workshops auf uns. Im Labor durften wir uns jeweils zu zweit an eines der vielen Mikroskope setzen und selber damit hantieren. Von verschiedenen Gemüsesorten über Haare bis hin zu Brackwasser landete alles – nach Vorschrift schön zwischen Objektträger und Deckelchen geklemmt – unter dem Vergrößerungsglas. Vor allem das extra für uns angesetzte «Gammelwasser» war interessant. Das unappetitliche Braungrün enthielt viele Lebewesen, die ganz verschieden schnell waren und auch jeweils ganz anders aussahen. Viel zu schnell mussten wir wieder aufräumen und hatten dann genügend Zeit, um etwas zu trinken oder für etwas Süsses und einen kurzen Besuch des Shops, bevor wir zum nächsten Workshop erwartet wurden.

Nun wurde es kriminell – gleich zu Beginn wurde uns mitgeteilt, dass die Polizei soeben wieder gegangen sei, nachdem sie alle Spuren gesichert und bereits mehrere Verdächtige festgenommen habe. Es sei eingebrochen worden, und die gesamten Einnahmen des Vortages seien verschwunden. Also machten wir uns auf in die Katakomben des Technorama. Die Täter hätten wohl ein Lüftungsgitter eingedrückt und seien so eingestiegen. Am «Tatort» machten wir uns gemeinsam daran, alle Spuren zu sichern: Fusspuren, Fingerabdrücke, ein fallen gelassener Einkaufszettel, Haare, Blutspuren, den aufgedrückten Koffer... Mit unseren Fundstücken ging es dann an die Untersuchung. In kleinen Gruppen wurde jeweils eines der Fundstücke untersucht, um diejenigen Verdächtigen zu entlasten, die es wohl nicht gewesen sein konnten. So konnten 6 der «Täter» ziemlich sicher ausgeschlossen werden. Im richtigen Leben wären nun die Alibis überprüft und den einzelnen Spuren noch vertiefter nachgegangen worden und ein Gericht hätte dann beurteilen müssen, wer der/die wahre Schuldige war. So blieb uns nur die Vermutung, dass eventuell die rothaarige Erika....

Mit dem ÖV fuhren wir zurück nach Zürich und zum Zoo. Dort erwartete uns eine Führung zur Lewa-Savanne mit ihren afrikanischen Tieren. Leider war das ganze etwas gehetzt, da gleich nach uns eine weitere Gruppe kam und wir nicht immer viel Zeit hatten, um Fragen zu stellen. Trotzdem konnten wir die verschiedenen «Haare» des Stachelschweins untersuchen und erfuhren auch einiges über die Hyänen und Nashörner. Für die Giraffen blieb nicht mehr viel Zeit, bevor wir uns dann ins «Klösterli» begaben. Dort hatten wir dann aber Zeit, um die feinen Menüs zu geniessen und uns in aller Ruhe über den ereignisreichen Tag zu unterhalten. Reichlich müde machten wir uns dann in zwei Gruppen auf den Heimweg. Es war ein wunderschöner Anlass – vielen Dank an alle, die dazu beigetragen haben!

KÖE



Eintägiger Maibummel 2024



Blackview BV6300 Pro
Powered by Quad Camera



Ein buntgemischtes Grüppchen an Vereinsmitgliedern besucht am Samstag die Kaffeerösterei Stoll, das Technorama und dann auch noch den Zoo Zürich.



Fotos: Erika Köchling

Zweitägiger Maibummel: Rafting, Bergwerk und Co.

Mein Wecker klingelt um 5:00 Uhr. 🐻 Was habe ich mir angetan?! Der Taxifahrer kommt überpünktlich. Nein, um diese Zeit fährt bei uns (Anm. der Redaktion: Kaff im Aargau) noch kein Bus... Um 07:00 Uhr fahren wir vom Bläsi los und es fehlt tatsächlich niemand. Das Boardpersonal ist äusserst freundlich und wir werden mit Kafi, Gipfeli und Brötli versorgt.

Von Reichenau Tamins fahren wir mit dem Zug weiter bis Versam, wo wir mit der nötigen Ausrüstung fürs Raften eingedeckt werden. Nach einer kurzen Schulung, schnappen wir uns die Boote. Die Gruppe mit den unter 14-jährigen, den Ängstlichen und den Gemütlichen startet von der Basis und fährt die untere Rheinschlucht bis nach Reichenau.

Die anspruchsvollere Gruppe – also die, welche immer grössere Ansprüche haben – fahren mit dem Zug nach Ilanz. Jetzt heisst es, Boote aufpumpen oder zuschauen, wie die andern das Boot aufpumpen. Kurz nach dem Boarding müssen wir schon wieder aussteigen. Die Crew will wissen, ob wir wirklich alle schwimmen können. Dafür waten wir in den Fluss, bis es uns den Boden unter den Füßen wegzieht, lassen uns ein paar Meter treiben – (Achtung wichtig! Füsse voran und Po nach unten, aber nicht zu weit, sonst gibts blaue Flecken) und schwimmen wieder zurück zur Kiesbank. Test bestanden! Wir dürfen alle weiterfahren. Einigen ist schon ordentlich kalt. Unterwegs meistern wir gemeinsam rund 20 Stromschnellen. Darunter das schwarze Loch, eine fast grottenähnliche Einbuchtung im Kalkstein. Der Wasserstand ist optimal und auch unsere Guides haben Spass. Ab und zu ist der Abstand zu den anderen Rafts so gering, dass die benachbarte Crew durch ein zufälliges zu starkes Eintauchen des Paddels etwas nasser wird als vorher. Kurz vor Versam erspähen wir dann am rechten Ufer unsere Wandergruppe, welche uns freudig zuwinkt.

Claudia: Nachdem wir mit der ganzen Reisegruppe per Car nach Reichenau-Tamins angereist waren und die Tatsache klar war, dass die ganze Wandergruppe lediglich aus Dieter und mir bestand, fuhren wir mit dem Zug gleich weiter bis Ilanz, um dort die Wanderung zu starten. Das Wetter passte auch (Petrus war uns wohl gesinnt. Schirm und Regenjacke konnten die ganze Zeit im Rucksack bleiben) und so zogen wir zu

zweit los mit der Idee, die später startende und irgendwann an uns vorbeiziehende Rafting-Gruppe auf dem Wasser fotografisch festzuhalten.

Der abwechslungsreiche Wanderweg führte über Stock und Stein (weiss-roter Weg) durch wunderschöne Naturschutzgebiete, vorbei an blühenden Wiesen und Bäumen, mal direkt am Wasser dann wieder auf Höhenwegen und immer wieder mit fantastischer Aussicht auf die einzigartigen und imposanten Felsformationen der Rheinschlucht. Wir stellten aber bald fest, dass es gar nicht so einfach sein würde, die Gruppe auf den Booten abzulichten. Oft versperrte dichtes Gehölz die Sicht auf den Fluss oder der Weg war zu weit oder gänzlich weg vom Wasser. Zweimal zogen Boote an uns vorbei, die ersten in perfekter Position und super Kulisse, aber niemand ausser dem Guide winkte, als ich das Handy zückte und knipste. Ähm ok, das waren die „Falschen“ – Fotos löschen. Die zweiten waren zu weit weg und fast komplett vom dichten Gebüsch verdeckt. Keine Chance – hoffentlich waren es wieder die „Falschen“. Wir stellten weiter fest, dass es sehr schwierig war, die in einheitlicher Ausrüstung verpackten Leute in den Booten zu identifizieren. Irgendwie sahen sie von Weitem alle gleich aus. Dann kam nichts mehr und der Rest des Weges verlief weg vom Wasser, hoch über dem Rhein, oft ohne Sicht aufs Wasser, aber mit spektakulärem Rundblick über die Schlucht. Nach 2 3/4 Stunden Wanderung erreichten wir die bis auf eine Person menschenleere(!) Kanuschule in Versam. Wo waren alle Rafter? Der einsame, geschäftig herumwuselnde Mann erklärte uns, dass noch ALLE unterwegs seien und in ca. 10-20 Min. zurückerwartet würden. Ok alles klar – wir nahmen den Weg nochmals unter die Wanderschuhe und liefen zurück bis zur letzten Kurve vor dem Bootsausstieg. Von dort hatten wir einen tollen Ausblick, aber wir befanden uns in beträchtlicher Distanz zum Wasser – das müsste dann halt der Zoom richten. Wir warteten, tranken Tee und genossen den Blick auf den unruhig und doch ruhig dahinfließenden Rhein, der sich mit natürlicher Gewalt seinen Weg durch die Schlucht bahnte. Da tauchten in der Ferne Boote auf: wir setzten Handy und Kamera in Bereitschaft. Rasch kamen sie näher - und es wurde gewinkt und die Ruder hochgehalten! Super – knips – zoom – knips – zoom – knips – leider etwas weit weg – und schon verschwanden sie wieder hinter der Uferböschung in Richtung Ausstiegsstelle. Schnell hinterher und versuchen noch ein paar Fotos zu machen vom Ausstieg, der Ankunft und vom Luft ablassen. Aber in der Zwischenzeit waren soooo viele Rafter eingetroffen, dass es schwierig wurde die „Richtigen“ zu erwischen. Und dann ging es zum Grillplausch - die Bewegung an der frischen Luft hat hungrig gemacht!

Wieder zurück bei der Basis wird die Ausrüstung ausgewaschen und endlich können wir uns am Feuer aufwärmen. Gestärkt mit besten Steaks (wie fandet ihr die vegane

Variante? # marinierte Neoprensocken), Salaten und Kuchen fahren wir mit dem Zug bis Chur.

Meine Gruppe trifft den äusserst freundlichen Kondukteur Gion-Gieri. Leider spricht er nur romanisch. Silja hat wohl die falsche Tour gebucht. Wie sich herausstellt, war das nicht sein einziger Scherz. Er hat uns alle mindestens einmal erwischt. Mit viel Schalk und noch viel mehr Wissen, nimmt er uns mit auf einen Spaziergang vom Bahnhof bis in die Innenstadt. Wir erfahren Spannendes über den Bau und die Veränderungen der Rhätischen Bahn und der SBB und wie beliebt die „Oberländer“ bei den Churern waren. Am Ende fanden wir noch eine nette Bar für einen Apéro, zu welchem ich besser ein Bier, statt einen Kaffee (mein Dritter) getrunken hätte. Zu dieser Erkenntnis kam ich aber erst um 4:00 Uhr nachts.

Paula: Mit unserer Gruppe haben wir die ehemalige Pulvermühle von Chur besichtigt, wo bis 1976 Schwarzpulver für Sprengungen und Artillerie hergestellt wurde. Die sachkundigen Museumsguides haben die mit Wasserkraft betriebene Mühle extra für uns in Betrieb gesetzt. Hier läuft noch heute alles ohne Elektrizität, da ein kleiner Funken reichen könnte um die verbleibenden Schwarzpulverreste zum Explodieren zu bringen. Die Gebäude wurden damals extra aus leichtem Material gebaut, damit bei einer Explosion keine Ziegelsteine auf umliegende Häuser fliegen würden. Am Ende der Führung haben wir uns mit einer erstaunlich knusprigen Pizza aus einem Automat auf dem Parkplatz gestärkt.

Outdoor-Escape-Game: Leider kein Bericht.

Wieder zurück im Car kann ich endlich alle meine Zehen wieder spüren. Wir fahren zum Lagerhaus in Schnälls. Die neue junge Reiseleiterin gibt unterwegs schon die Zimmerbelegung bekannt. In der nächsten Stunde haben wir Zeit uns einzurichten, einen Apéro zu nehmen und Tischtennis zu spielen. Tipp für die Sektion Schaffhausen: verschenkt als Giveaway bei der nächsten SM Pingpongschläger. Die scheinen in den wenigstens Haushalten vorhanden zu sein.

Für das Abendessen fährt uns der Car zum Restaurant Molseralp am Flumserberg. Es gibt leckeres Gschnätzleds mit Röschi und Gemüse, für die Vegis Äplermagronen und zur Vorspeise Suppe und Salat. Das Schoggichüächli mit Glace gibt uns dann den Rest. So können sich einige für den Rückweg den Berg runter rollen lassen. Der Weg hat es in sich und die Fakeln lassen nicht für jede Unebenheit Licht.

Für die letzten Wachgebliebenen gibt es noch ein Tonicwässerchen. So fürsorglich wie ich bin, bleibe ich auf, bis auch der letzte im Bett ist. Auch danach lausche ich noch bis fast zum Morgengrauen, dass auch ja niemand noch rumschleicht. Die Eltern, die das lesen, können also ganz beruhigt sein. Eure Kinder waren wohl so brav wie nie. Wahrscheinlich auch so müde wie noch nie. Der Tag war doch gut gefüllt mit Programm.

Ab 6:15 geht der Kampf um die wenigen Duschen los. 120 Scheiben Brot später, wurde die Küche aufgeräumt, die Betten abgezogen und um 8:45 fährt der Car wieder los. Die Sonne lacht über uns. Wahrscheinlich weil wir heute 2h unter Tag im Eisenbergwerk Gonzen verbringen werden. Nicht dass sich noch jemand einen Sonnenbrand holt. Wir fahren mit einem kleinen Zug gut 10min. in das Berginnere hinein. Die Grösse ist beeindruckend. Vor allem der unbeleuchtete Teil. Zum Glück werden wir alle mit Lampen ausgestattet. Der etwas neuere Bergführer stattet sich jeweils mit 3 Ersatzlampen aus, da es früher die Hauptursache für Unfälle war, wenn das Licht ausging. Hunderte Treppenstufen hoch und runter, links und rechts... niemand hätte den Ausgang wieder alleine gefunden. Verhungern musste niemand an diesem Wochenende. Auch hier gab es wieder ein wunderbares Mittagessen, bevor es nach Hause ging.

Ein grosses Dankschön an Silja und Thomas, welche alles bis aufs Detail perfekt organisiert haben und an den sehr zuverlässigen und sehr freundlichen Carfahrer, der extra leise gefahren ist, dass mindestens jemand noch ein Stündchen schlafen konnte.

Corne (mit Unterstützung von Paula und Claudia)

Zweitägiger Maibummel 2024



Mit dem Car geht es nach Reichenau Tamins.



Dann mit dem Zug nach Versam.



Bei der Kanuschule Versam werden alle mit der nötigen Ausrüstung fürs Raften versehen.



Die beiden Wanderer starten von Ilanz aus und genießen die spektakuläre Landschaft der Rheinschlucht.





2tägiger Maibummel '24



Die Anspruchsvolleren raften von Illanz nach Versam. Die anderen von Versam nach Reichenau.



Die Reichenau-Gruppe fährt dann mit dem Zug wieder retour. Als alle wieder trocken sind, gibt es Mittag-



essen vom Grill. Anschliessend geht es für alle mit dem Zug weiter nach Chur. Dort stehen je nach Interesse drei unterschiedliche Aktivitäten auf dem Programm.



Man absolviert eine Escape-Mission...



oder besichtigt die Pulvermühle.



oder begibt sich auf eine Führung über die Bahn...



2tägiger
Maibummel
i.24



Das Abendessen wird im Restaurant Molseralp am Flumserberg serviert. (Hoffentlich hat sich Joel nicht schon den Bauch mit Pizza aus dem Automaten zu sehr gefüllt!). Danach führt ein nächtlicher Fackellauf retour zur Unterkunft.





2tägiger Maibummel '24

Am Sonntag wird noch das Eisenbergwerk Gonzen besichtigt, bevor es mit dem Car wieder retour nach Zürich geht.



Fotos: Diverse Vereinsmitglieder



Liebe Högger Rettungsschwimmerinnen und Rettungsschwimmer



Lang lang ist es her seit der 1. Ausgabe unseres Vereinsblattes «s'füechti Blatt» im Herbst 1986, welche ich realisierte.

Da sah ich noch «leicht» jünger aus – das Bild stammt aus meinem Brevet II Ausweis im Jahr 1982..... Seither sind einige Jahrzehnte vergangen.



Auch das Vereinsheft hat sich in dieser Zeit immer wieder leicht verändert. Die Texte anfangs noch auf einer elektronischen Schreibmaschine erfasst, ohne Bilder einbauen zu können – diese mussten dann in die Druckvorlage eingepasst werden – und alles in Schwarzweiss gedruckt. Ab Ausgabe Nr. 62 wurde dann alles in Farbe gedruckt.

Die Wechsel der verantwortlichen Personen in der Redaktion mit denen ich zusammenarbeitete, sind jedoch an einer Hand abzuzählen – Irene Meyer, Marta Hunziker und Barbara Kaiser (Meier) – das ist wohl einmalig! Das ist für mich wirklich sehr wertvoll.

Langsam aber sicher kommt nun jedoch auch für meine Arbeit die Zeit, eine **Nachfolgerin**, einen **Nachfolger** zu finden. In 2 Jahren bin auch ich bereits 70... Ich werde sicher noch die nächsten zwei drei Ausgaben realisieren.



Gesucht wird eine Person, die gerne kreativ tätig ist und das Layout des Vereinsblattes übernimmt.

Was es dazu braucht, ist ein PC, ein Layout- und Photo-programm, gutes Vorstellungsvermögen, Geduld und auch die nötige Zeit dafür, damit das Heft auch wie (fast immer) pünktlich erscheint (jeweils Anfangs Mai und November).

Ich würde mich sehr freuen, wenn sich im Verein jemand findet, der dies machen kann.

Bei Interesse meldet euch doch bitte vorerst einmal bei Barbara.



Liebe Grüsse an alle aus Horgen *Bruno Rütli*



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 Stülp
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

Jan Zoller
wettkampfgruppe@slrg-hoengg.ch

078 647 01 23

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 BAINADE

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.



Lange 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.