



s'füechti Blatt



Herbst-Gefühl (Karl von Gerok)

*Müder Glanz der Sonne!
Blasses Himmelblau!
Von verklungner Wonne
Träumet still die Au.*

*An der letzten Rose,
Löset lebenssatt
Sich das letzte lose,
Bleiche Blumenblatt!*

*Goldenes Entfärben
Schleicht sich durch den Hain!
Auch Vergehn und Sterben
Däucht mir süß zu sein.*

Donnerstag,
6. März 2008

24. Vereinsversammlung
SLRG Sektion Höngg

Liebe Mitglieder und Freunde der SLRG Sektion Höngg



Die Athleten steigen ins Wasser und schwimmen die kurze Strecke zum Start. Dort paddeln die Rettungsschwimmer bereits zwischen zwei Punkten hin und her und markieren so die Startlinie. Die meisten sitzen oder liegen auf den surfbrettartigen Rettungsbrettern und treiben es mit den Armen an. Einige stehen sogar auf ihren Rettungsgeräten und paddeln mit einem langen Ruder. Immer mehr Schwimmer drängen sich hinter der Startlinie, so dass sich diese langsam nach vorne bewegt.

Entlang dem Ufer stehen viele Zuschauer und auf dem Pier drängen sich die VIP-Gäste. Ich versuche mir einen guten Platz zu erobern, um das Startprozedere genau zu beobachten und möglichst vieles im Fotoapparat festzuhalten. Direkt vor uns stehen die beiden Speaker und versuchen auf amerikanische Art das Volk etwas aufzuheizen.

Plötzlich drehen alle Rettungsschwimmer ihre Rettungsbretter um 90 Grad, die Zuschauer vor uns halten sich die Ohren zu, dann gibt die kleine schwarze Kanone mit einem lauten Knall den Start frei. Das Publikum kreischt auf und das Wasser beginnt zu schäumen, wie wenn es kochen würde ...



Herzliche Grüße aus Hawaii,
von der Ironman-Weltmeisterschaft 2007
Den ausführlichen Bericht und weitere Bilder
findet Ihr in unserem nächsten Vereinsheft.

Im Oktober 2007

Euer Präsi
Martin Kömeter



Leider kann ich Ihnen, liebe Mitglieder und Freunde, nicht nur von unserer eindrucksvollen Reise nach Hawaii berichten. Es ist meine Pflicht, Sie über den Tod eines unserer Jugendmitglieder zu informieren:

*"Wenn ich einmal nicht mehr bin,
und Du siehst einen lachenden Sternenhimmel,
dann denk einer davon sei ich."*

ALEXANDRE STAERKLE

* 28.05.1997 - + 27.06.2007

*Nach langem Kampf ist er der Stimme ins Licht gefolgt.
Er starb an den Folgen eines Hirntumors.*

Im Namen des Vorstandes und der SLRG Sektion Höngg wünschen wir der Trauerfamilie und allen Kolleginnen und Kollegen von Alexandre unser herzliches Beileid.





Glückwünsche ... Glückwünsche ... Glückwünsche ...



Sven Meyer
und
Natalie Mezger
haben am
30. Juni 2007
geheiratet.



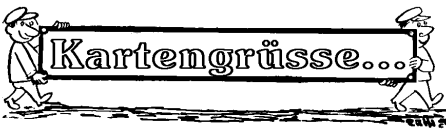
Claudio Casutt und
Evelyn Venzin
werden am 3. Mai 2008 heiraten.

Wir wünschen euch auf dem gemeinsamen Lebensweg alles Gute und viel Schönes!



Am 23. Juni 2007
hat
Claudio Casutt
die Brevet 2 Prüfung
bestanden.
Herzlichen
Glückwunsch!

Am
9. September 2007
feierte
Yvonne Zürrer
den 60. Geburtstag.
Weiterhin alles
Gute!



... trafen ein von ...
von Markus & Käthi aus Cornwall
Alexandra & Martin von Hawaii
Babs Meier aus Australien
Theo & Traudl aus Australien

INHALTSVERZEICHNIS

	Seite		Seite
Die Seite des Präsidenten	1	Der Sonnenbarsch	23
Glückwünsche, Gratulationen, Kartengrüsse	3	Habt ihr das gewusst ...	25
Rückblick: Mai-Event in Worten und noch mehr Bildern	5	SLRG-Schweizermeisterschaften in Reinach	26
Jugend: Trainingsweekend im Tessin	16	Zur Auffrischung: Aqua-Fitness	28
Jugend: Meisterschaft in Baden	18	Steckbrief: Haba Bläsi	31
Programm 2007 – 08		Rückblick: Züspa	37
– Donnerstag-Training	19	Impressum / Wichtige Adressen	40
– Jugend	20		
– Wettkampfgruppe	21		



Text: Erika Köchling

Bildmix: Hansruedi Wyss

Rückblick: SLRG Höngg – Mai-Event

Am Sunntig, 6. Mai da händ
36 Lüüt die eigne vier Wänd
i Richtig HaBa Bläsi verlaa
um ufde SLRG-Maibummel z' gaa.
Wo all im Car sind gsässe dine –
vorne di eitere, d' Jugend ganz hine –
hätt mer die Fahrt im Warme ggnosse,
dann Verusse, da häts gosse.
Womer in Basel aacho sind
händ sich all gfroit wie chlyni Chind:
Luegt doch tatsächlich d'Sune chly use
und mer chan ganz troche veruse.

Mer isch dann – nei, tank nöd i d'Beiz
sondern i d' «Verkehrsdrehschiebe Schweiz».
Im Museum händs scho gwartet
und'dänn grad e Füerig gstartet,
ois über d'Gschicht vom Vercheer informiert
und was mit em Rhy so alls isch passiert
total informativ und au kompetänt,
nur d' Chind wäred lieber umegrännt.
Si händ d'Uusstelig früener verlaa
um dusse zum «UNO» spile z' gaa.


Dänn, nach däre guete Füerig
zeigt sich d' SLRG ganz rüerig:
Si schuenet am Ufer vom Rhy entlang
diräktamänt zum Restorang.
S'Mineral Staat scho parat,
's gitt feins warms Brot und en Salat

dänn Pule, Gmües, Händöpfel no
und nachher isch no Tessär cho:
Orangsche, Beeri und feins Muss –
's isch würkli gsy en grosse Gnuss!
Scho bald isch es gsy höchschi Zyt
zum ufs Schiff z' gaa – zum Glück nöd wyt.
Über Düütschland faarend, dann Frankrych
isch mer schliesslich aber glych
nöd irgendwo im Usoland gstrandet
sondern am Basler Schiffsstäg gglanet.

Mer sind dann ggloffe bis zum Car
wo'n'ois all bracht hätt - aber klar! –
Grad bis vor da St. Jakob-Park
wo'n'ois de Herr Ramseier ganz stark
s'ganz Stadion zeigt vom FCB.
Ganz en Huuffe hämmer gsee:
Vo da Muttänzkuurve bis – kein Saich –
hy in vorneme VIP-Bereich.


Super-interessant isch's gsy
und wo dann d'Füerig isch gsy verby,
simmer nach Kaiseraugst no gfaare
(Augusta Raurica gnännt vor Jaare).
Mer händ fascht allne chöne winke
wo sich deet fix gmacht händ uf d' Finke
und uf Rhyfælde ggloffe sind –
Mane, Fraue und au d' Chind.

Erika



**Zuschauen
kann tödlich sein:**

**Lerne
Rettungsschwimmen!**





SLRG-Maibummel

2007



Abfahrt mit dem Car nach ... ?? (Niemand weiss wohin !)



Der erste Halt war in Basel bei der "Drehscheibe Schweiz!"



Ein Schiffskapitän "alter Garde" erklärte uns die Entstehung der Rheinschifffahrt bis zur heutigen modernen Zeit. Von den ersten, von Pferden oder Menschen gezogenen Booten bis zu den grossen, modernen Last- und Containerschiffen.



SLRG-Maibummel 2007

Mittagessen im Rest. 3 Ländereck



Alles war delikats und vorzüglich präsentiert!



SLRG-Maibummel 2007



Das 3 Ländereck als berühmter Anziehungspunkt. Im Hintergrund ist die weltgrößte Fussgängerbrücke mit 238 m Spannweite ohne Stützpfiler zu sehen. Der Brückenschlag erfolgte am 12. November 2006 und verbindet Weil am Rhein (D) mit Hüningen (F).



Orientierung auf dem Schiff über das:
"WIE WEITER!"





SLRG-Maibummel 2007

Rundgang im St. Jakobsstadion

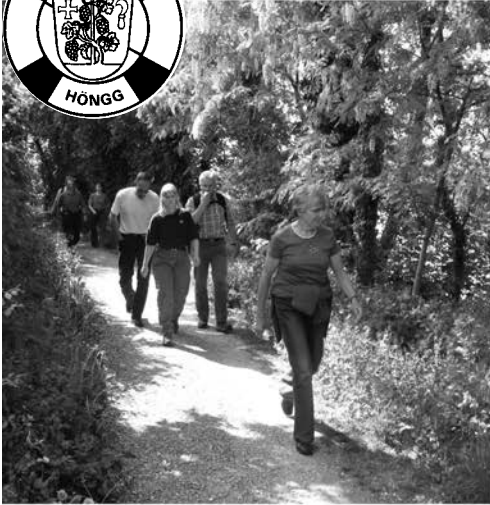


Ein Wunschtraum: Einmal auf der Ersatzbank des FCB zu sitzen!





SLRG-Maibummel 2007 Nein, das war kein "Bummel",
sondern ein "Schnellmarsch!"



**Ob die Schnellläufer diese
Idylle wohl auch gesehen haben?**



SLRG-Maibummel 2007



**Der Präsi erwartet uns auf hoher Warte
- und Adi zeigt uns unser letztes Ziel.**



**Nachdem der Hunger gestillt
und der Durst gelöscht war,
wurden wir von unserem
Chauffeur sicher nach Hause
gefahren. Die Kirchenuhr
stand auf 19¹⁵. Noch nie
waren wir so früh zu Hause.
Alle waren zwar müde aber
glücklich, einen schönen aber
erlebnisreichen Sonntag
erlebt zu haben.**



Fotos und Mix: Hansruedi Wyss

Jugend-Trainingsweekend im Tessin vom 1. bis 3. Juni 2007

Das erste Trainingsweekend begann am 1. Juni. Am Freitagabend fuhren wir in zwei Gruppen nach „Little Paradiso“ im Maggiatal, wo unser Lager für die kommenden 2 Nächte war. Unsere Vorhut ging mit 3 Zelten ins Tessin, die 2te Gruppe fuhr nach Dielsdorf und nahm dort die Jugendlichen der Sektion Wehntal mit.

Unser Abenteuer konnte nun beginnen. Wir kamen kurz nachdem die 1. Gruppe angekommen war, auch am Ziel an (die 1. Gruppe war noch „einige Kreise“ gefahren in Losone).

Im Akkordtempo wurden nun die Zelte aufgestellt und dann ging es rasch in den Schlafsack.

Am Samstagmorgen ging es nach etlichen „Weckereien“ unserer Langschläfer erst richtig los. Nachdem die Autos umgeladen und der Anhänger abgehängt war, ging es Richtung Lido in Ascona. Nach Erklärungen der JSM-Disziplinen ging es ab ins Wasser – aber oh Schreck – das Wasser wahr sehr kalt!

Kurzerhand beschlossen wir Leiter, dass wir nur 2 Disziplinen schwimmen sollten. Als die Teilnehmer die kalte Wassertaufe hinter sich hatten, ging es Richtung warme Duschen, anschliessend wurde eine warme Mahlzeit serviert.

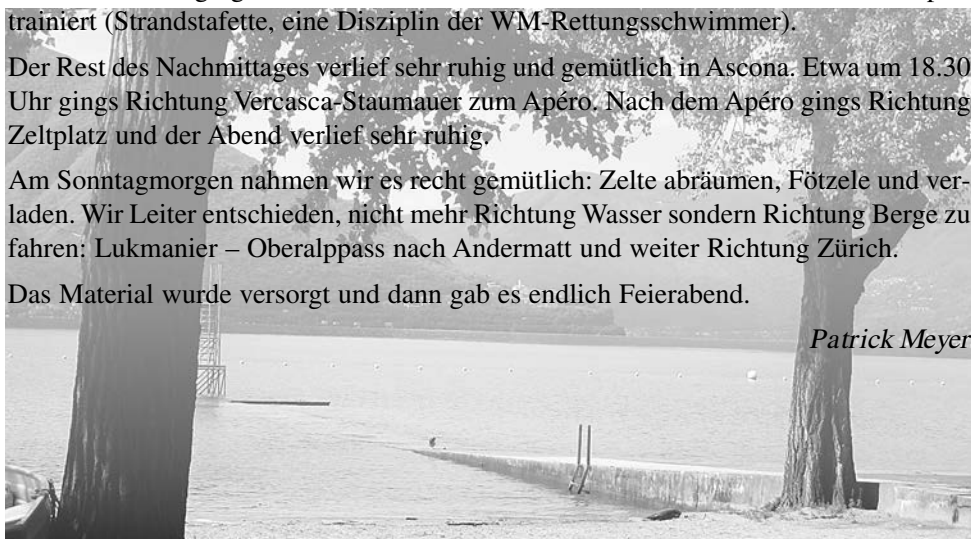
Am Nachmittag ging es nur noch Richtung Strand und Wiese. Auf der Wiese wurde nochmals der Rettungsball hin- und hergeworfen, um die Treffsicherheit zu verbessern. Am Strand ging es schneller hin und her, und es wurde noch die Geheimdisziplin trainiert (Strandstafette, eine Disziplin der WM-Rettungsschwimmer).

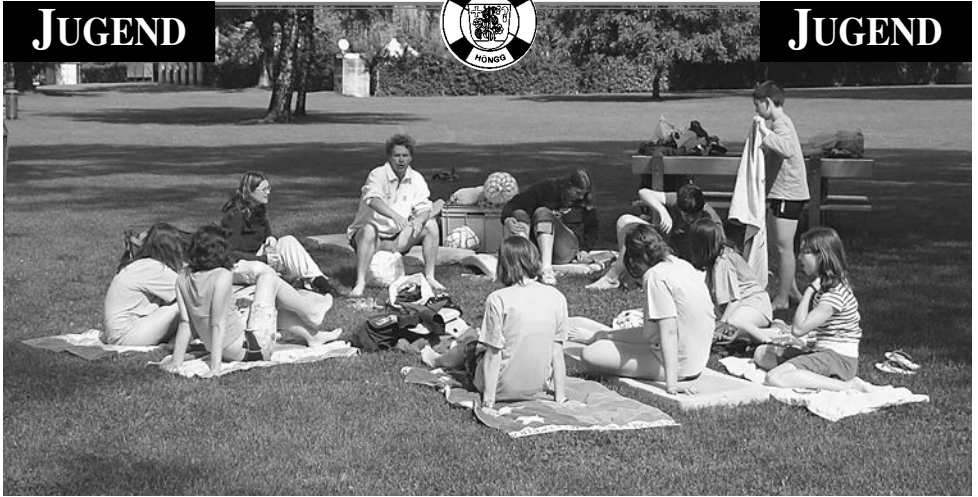
Der Rest des Nachmittages verlief sehr ruhig und gemütlich in Ascona. Etwa um 18.30 Uhr gings Richtung Vercasca-Staumauer zum Apéro. Nach dem Apéro gings Richtung Zeltplatz und der Abend verlief sehr ruhig.

Am Sonntagmorgen nahmen wir es recht gemütlich: Zelte abräumen, Fötzele und verladen. Wir Leiter entschieden, nicht mehr Richtung Wasser sondern Richtung Berge zu fahren: Lukmanier – Oberalppass nach Andermatt und weiter Richtung Zürich.

Das Material wurde versorgt und dann gab es endlich Feierabend.

Patrick Meyer







Rückblick: Jugendmeisterschaft in Baden am 16. / 17. Juni 2007

Nachdem wir alle unser Gepäck in einem Transportwagen verstaut hatten, traten wir per Bus unsere Reise nach Baden an. Im Zug trafen wir schliesslich auch auf die «Abgesandten» der Sektion Wehntal und alle zusammen trafen wir gegen Mittag auf dem provisorischen Campinggelände ein.

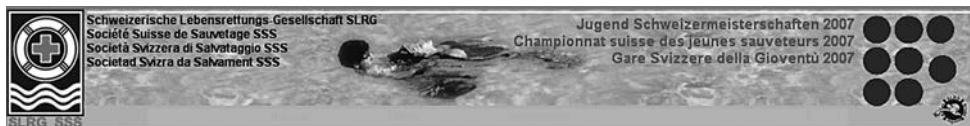
Bevor die Wettkämpfe starteten, bauten wir unsere 3 mitgebrachten Zelte und den benötigten Pavillon auf und transferierten unser Gepäck vom Auto in die Zelte. Dann wurden die Mannschaften aufs Gelände des Freibades verschoben, wo schon emsiges Treiben herrschte, in welches wir uns auch sofort einreichten und begannen zwei technisch benötigte Pavillons aufzustellen. Nachdem diese mühsam fertig gestellt waren, zogen wir uns um und kritzelten uns mit Nummern der jeweiligen Sektion (und noch allem möglichen an überflüssigem Zeugs) voll. Nachmittags begannen dann endlich die ersten Disziplinen, in welchen wir erstaunlicherweise gar nicht so schlecht abschlossen, doch wir hatten uns zu früh gefreut, denn schon bei der nächsten begannen wir um Ränge abzusinken...

Am Abend wurden wir dann, mittelmässig müde, zugegeben, in eine Turnhalle ausgelagert, in welcher ein anständiges und akzeptables Abendmahl ausgeteilt wurde. Nach dem Verspeisen des vorher genannten schritten wir zurück zu unseren Unterkünften und unterhielten uns noch, bis Páde dem um Mitternacht ein jähes Ende bereitete.

Nachdem nachts ein Unwetter unsere Schlafstätten heimgesucht hatte und mich und Páde unangenehm benásst hatte, standen wir morgens um fünf Uhr auf um frühzeitig im Frühstückszelt anzutreten. Nach einem kräftigenden Essen, begannen die Wettkämpfe wieder, und unsere Gruppen sanken und sanken, doch schlussendlich, ging es uns allen doch nur um den Spass, welchen wir alle reichlich hatten.

Nach den 5 obligatorischen Wettkämpfen, der einen Fun-Disziplin und einem erfreulichen Besuch von Irene mit Kindern und Glacé ging dann auch diese Meisterschaft zu Ende (für Höngg 1 (Kat.1 – Knaben 11-16j) mit einem Schlusstand von 47/56 und für Wehntal/Höngg (Kat. 3 – Gemischt) mit 52/58) und wir begaben uns wieder nach Hause. Ich wiederhole mich zwar, doch muss ich betonen, dass alles nur um des Spasses Willen war, und wir dieses Ziel problemlos erreicht haben.

Kevin Grab





Programm

2007 – 08

Donnerstag Training

Dezember 07: Vorstand

Januar 2008: Francisca E.

Februar: Margrit E.

März: Irene F.

April: Marta H.

Mai: Francisca E.

Juni: Patrick M.

Juli: Martin K. / Alexandra S.

August: Martin K. / Alexandra K.

September: Margrit E. / Patrick M.

Oktober: Heinz R.

November: noch offen

Dezember: Vorstand



Übrigens: Immer am 1. Donnerstag im Monat:
Repetition-Training Brevet I

Fr 09.11.2007	«Gerüchte... Gerüchte», Theatergruppe r67		
Sa 24.11.2007	Regionalwettkämpfe in Bauma (Wettkampfgruppe)		
Do 06.12.2007	Chlausabend	19:30 Uhr	ref. Kirchgemeindehaus Höngg
Do 20.12.2007	Weihnachtsschwimmen	19:45 Uhr	Hallenbad Bläsi
Do 06.03.2008	2 24. Vereinsversammlung SLRG Sektion Höngg (Anmelden bei Marta)	Restaurant Grünwald	
	0 (Abmelden bei Martin)	19:00 Uhr	Nachtessen
		20:30 Uhr	Vereinsversammlung
Do 17.04.2008	0 Helferessen (Anmelden bei Margrit)	19:00 Uhr	Café Sonnegg
So 18.05.2008	0 Maibummel (Anmelden bei Alexandra)		ganzer Tag
Mi 02.07.2008	8 Stadtzürcher Seeüberquerung Hauptdatum	14:45 Uhr	Bad Tiefenbrunnen
Mi 09.07.2008	Stadzürcher Seeüberquerung 1. Verschiebedatum	14:45 Uhr	Bad Tiefenbrunnen
Sa 12.07.2008	Züri Triathlon (Rettungsdienst)	ganzer Tag	Mythenquai/Landiwiese
So 13.07.2008	Ironman Switzerland (Rettungsdienst)	Vormittag	Mythenquai/Landiwiese
Do 10.07.-28.08.2008	Aussentraining gemäss separaten Programm (im nächsten Heft)		
Mi 20.08.2008	Stadzürcher Seeüberquerung 2. Verschiebedatum	14:45 Uhr	Bad Tiefenbrunnen
Do 04.12.2008	Chlausschwimmen	19:45 Uhr	Hallenbad Bläsi
Do 18.12.2008	Waldweihnacht / Jahresschlussfeier		

Adressen für An-/Abmeldungen siehe auf der letzten Seite dieses Heftes.

INFOPHON 044 340 28 44

Das Infophon gibt rund um die Uhr
Auskunft über die aktuellen Anlässe!



JUGEND

Programm Herbst 2007 – Frühling 2008

Training jeweils: Montag 18:00 – 19:00 Uhr Hallenbad Bläsi Höngg

Anlässe:

20./21. Okt Wümmetfäscht
Do, 6. Dez. Chlausabend (ganzer Verein)
Do, 20. Dez. Weihnachtsschwimmen (ganzer Verein; nur die älteren Kids)
Mo, April 07 Elternnachmittag (Datum steht noch nicht fest)
Sa, 14. Juni 07 Regionalmeisterschaft

Weitere Schwimmanlässe der Stadt Zürich und der
SLRG siehe: <http://www.slrsg-hoengg.ch>

Kurse: J-RFT läuft



Unser Jugendleiterteam

Ansprechpersonen:

Patrick Meyer
(J-verantwortlicher)

Barbara Anna Meier

Leiter

Jugend 1 (di Chlinä)

Barbara Meier
Fabienne Walker

Jugend 2 (di Grossä)

Patrick Meyer
Ian Schmidt
Kevin Grab

Aushilfe

Simon Köchling



WETTKAMPFGRUPPE

Programm 2007 / 08

Training jeweils:

Dienstag 20:00Uhr bis 21:30Uhr
Umgezogen im Hallenbad Bläsi

Oktober / November 2007

Vorwiegend: Training für die
Regionalmeisterschaft
gemischt mit: Konditionstraining und
Stilkorrekturen

November 2007 bis April 2008

Vorwiegend:
Rettungsschwimmdisziplinen,
Kondition & RFT-Training
gemischt mit: Schnelligkeitstraining und
Stilkorrekturen

ab März 2008

Beginn mit SM-Disziplinentraining

***** **Spezieller Anlass** *****

17. 11. 2007 Regionalmeisterschaften in Bauma

Weitere Infos: Claudio Casutt
Sandro Amrhein

Samariterkurs

Fr 9.11.07 19.00 - 22.00 Uhr
Sa 10.11.07 08.00 - 17.30 Uhr (1 Std. Pause)
So 11.11.07 09.00 - 12.00 Uhr

Nothilfekurse

Fr/ 14.03.08 19.00 - 22.00 Uhr
Sa 15.03.08 08.30 - 12.00 Uhr / 13.30 - 16.30 Uhr

**Die Kurse finden im ref. Kirchgemeindehaus oder
im Rütihof statt!**

Anmeldung: Samariterverein Höngg, Postfach, 8049 Zürich

 **Samariterverein
Zürich-Höngg**

**Kurs-Programm
2007 / 08**

Weitere Infos unter
www.samariter-zuerich-hoengg.ch



Der Sonnenbarsch als Einwanderer

von Hansruedi Wyss

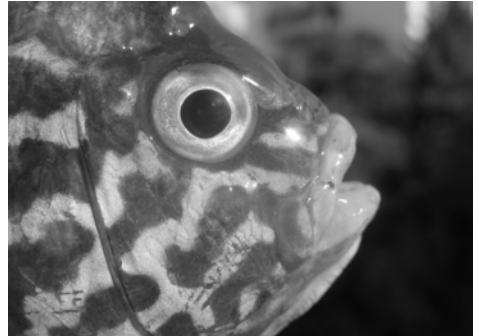
Dieser Fisch wurde ursprünglich aus Zentralamerika als einfach zu haltender Zierfisch für Aquarianer eingeführt. Seinen Namen hat er durch seine goldfarbene Zeichnung mehr als verdient. Ausserdem war er so pflegeleicht, dass er ohne besondere Kenntnisse in einfachen Glasbehältnissen und Aquarien zu halten war. Doch, gerade weil er sich so gut anpassen konnte, begannen die Probleme. Er vermehrte sich auch in Gefangenschaft derart stark, dass die Besitzer dieser Nachkommenschaft nicht mehr wussten, wohin damit, denn ein solches Gelege kann bis zu 1000 Eier enthalten. So wurden ganze Jungbestände einfach in Kiesgruben oder Waldweihern ausgesetzt, obschon das Artenschutzgesetz solches Tun streng verbietet! Schon zu meiner Jugendzeit waren mir Bestände im Luganer- Katzen- und Greifensee bekannt. Dass dieser Fisch aber im Zürichsee sich stark angesiedelt hat, habe ich erst vor kurzer Zeit erfahren. So wurde mir plötzlich klar, dass jene Kinder, welche bei der Seeüberquerung klagten, sie seien von einem Fisch gebissen worden, leider Recht hatten.

Ein Fisch mit Biss!

Mehrere Kinder und sogar zwei Frauen beklagten sich, von einem Fisch gebissen worden zu sein. Wir beruhigten diese Personen und versuchten zu erklären, dass sie vielleicht in eine Wandermuschel oder eine Glasscherbe getreten seien. Auch die Sanitäter, welche diese Personen verarzten, versuchten, die gleiche Erklärung abzugeben. Aber heute ist mir klar, dass wir diesen Personen Unrecht gegeben haben und sie tatsächlich von einem so kleinen Sonnenbarsch gebissen wurden!

Dieser Fisch baut in der Nähe des Ufers ein „Nest“, um die Eier darin abzulegen. Später, wenn die Jungen geschlüpft sind, wird dieses Nest weiterhin von den Elterntieren bewacht und notfalls verteidigt, egal wie gross dieser „Feind und Eindringling“ ist. Es ist kaum zu glauben, wenn man diese kleinen Schönheiten im Wasser entdeckt, dass diese so bissig sein können, denn ausgewachsene Exemplare werden kaum grösser als max. 16 cm!

Ausserhalb der Brutzeit ist es möglich, diesen Fisch in Kiesgruben aus nächster Nähe zu beobachten. Es genügt, am Ufer auf dem Bauch liegend den Finger auf der Wasseroberfläche leicht zu bewegen. Da dieser räuberische Fisch etwas Fressbares vermutet und nach allem schnappt, was sich im Wasser bewegt, kann es sein, dass er versucht, in den Finger zu beissen. Umgekehrt ist es mir aber schon gelungen, ihn auf diese Weise in eine Nische am Ufer zu locken, um ihn dann von Hand zu fangen, ohne Netz, Angel oder andere Hilfsmittel.





Habt ihr das gewusst etwas Spassiges von Anita Hunziker

Gmeaess eneir Sutide eneir elgnihcesn Uvinisterät ist es nchit withcig, in wlecehr Rneflogheie die Bstahcuebn in eneim Wrot setehn, das eznie, was whcilig ist, ist, dsas der estre und der leztte Bstacbhue an der ritihcegn Pstoiion sehten. Der Rset knan ttoaelr Bsinöldn sien, todzterm knan man ihn onhe Permoble lseen. Das legit daarn, dsas wir nihct jeedn Bstcahuebn enzelin leesn, snderon das Wrot als Gnaezs.



SLRG-Schweizer

Meisterschaften in Reinach BL (24.08.-26.08.)

Auch auf den diesjährigen Schweizer Meisterschaften haben sich unsere Damen und Herren in den 8 Disziplinen (Puppenstaffel, Gurtretter, Ballwerfen, Nothilfe, Rettungsleine, Hindernisschwimmen, Kombistaffel, Brettstaffel) wacker geschlagen. So erkämpfte sich unsere Damenmannschaft mit insgesamt 5021 Punkten den Rang 51/67 und die Herren mit insgesamt 5039 Punkten den Rang 38/76.

Die Platzierungen sind Ergebnis einer harten und intensiven Vorbereitung bei nicht immer so optimalen Wetterbedingungen. Überhaupt hatte es den Anschein, dass die Meisterschaft dieses Jahr buchstäblich im Zeichen des Wassers stehen sollte. So fanden nicht nur unzähligen Trainingssessions mit Wasser von unten und oben statt, sondern es musste auch der Austragungsort wegen Überschwemmung von Laufen nach Reinach verlegt werden und es war keine Besserung in Sicht.

So wurde Freitagabend die Pionierstaffel nach Reinach entsandt, um die Lage zu sondieren und alles für die Ankunft der restlichen Mannschaft vorzubereiten. Nachdem man ein „Plätzchen“ abgesteckt hatte und die Zelte standen, hiess es sich bei Spaghetti Bolognese wieder zu stärken und sich anschliessend bei einem Bier (oder zwei) mental auf den ersten Wettkampftag vorzubereiten.





Dieser sollte auch viel zu zeitig am Morgen (aus Sicht eines hauptberuflichen Studenten) beginnen. Aber zum Glück gibt es nicht sonderlich viel, was sich nicht mit Kaffee und Sonnenschein fixen lässt. Überhaupt sollte das Wetter am gesamten Wochenende zwischen schön und wunderschön schwanken. Also doch optimale Bedingungen für einen Schwimmwettkampf?

Dies sollte sich dann auch gleich zeigen, denn gegen 09:30 Uhr ist der Vorstart für die erste Disziplin.



Alles in allem war es ein sehr schönes und spannendes Wochenende. Die Sektion Basel hat sich als ein sehr kompetenter Organisator und Gastgeber präsentiert, trotz aller Widrigkeiten im Vorfeld.

Grosses Lob und vielen Dank an dieser Stelle von allen Mannschaftsmitgliedern.

Und nun heisst es wie im Fussball: Nach der Meisterschaft ist vor der Meisterschaft

Markus Fromm



Aqua-Fitness

(zur Auffrischung für alle Interessenten / innen)

Das Medium Wasser

- 1000 x **dichter als die Luft**, das hat einen
- **hohen Bewegungswiderstand** zur Folge und
- wir erfahren einen **grossen Auftrieb**
(spezifisches Gewicht Wasser / Mensch)

Vorteile

Der Aufenthalt im Wasser

- **entlastet die Gelenke** und
- **vergrössert den Bewegungsumfang**
- **verbessert die Durchblutung** und unterstützt unseren Blutkreislauf
- das Wasser **bremst die Bewegungsgeschwindigkeit** und **schützt vor Verletzungen**, notfalls fällt man leicht
- **erhöht die Trainingsintensität**, hilft Zeit sparen und erlaubt eine einfache Differenzierung
- in einer Bewegung werden **beide Muskeln**, der Spieler und Gegenspieler, **trainiert** und wirken der muskulären Dysbalance entgegen
- Bewegung im Wasser **ist ein Ganzkörpertraining ohne Muskelkater** und
- erhält als Zugabe eine wirksame Ganzkörpermassage

das bedeutet:



verbessert

die **Kondition**
die **Haltung** und
die **Beweglichkeit**



Probleme / Gefahren

- **Rutschgefahr** im Bad
- **Gefahrenstellen** in offenen Gewässern, Seen, Teiche und Fliessgewässer
- **Angst**, Überlebensangst
- **mangelndes Vertrauen**, Trainingsmangel

Was ist unser Ziel?

Wir vermitteln den Weg, um uns mit Freude im Wasser zu tummeln, indem wir

- im Wasser **Gehen und Laufen**
- im **untiefen Wasser Gymnastik** betreiben
- uns stärken mit **Tiefwassergymnastik**
- lernen **Schweben – Gleiten – Antreiben & Atmen**

damit wir fit für den Alltag sind

- Bewegen, wir leisten, trainieren & fördern Fitness
- Begegnen, schaffen Kontakte, heben soz. Wohlbefinden
- Begreifen, vermitteln Wissen und motivieren
- Behalten, vermitteln einen Nutzen in den Alltag

Kurse im Hallenbad Bläsi

- | | | |
|------|-------------------|----------------------|
| • Mo | 19.00 – 20.30 Uhr | D. Keller / R. Bisig |
| • Do | 15.15 – 16.50 Uhr | I. Weber |
| • Fr | 14.15 – 15.45 Uhr | P. Meister |
| • Fr | 19.15 – 20.00 Uhr | P. Irenen / R. Bisig |

Weitere Infos / Anmeldungen:

Sportaktiv, www.sportaktiv.ch



Steckbrief zu:

Renovation, Umbau und Personal Hallenbad Bläsi

- Technik:** Desinfektion mit UV-Anlage mit dem Resultat, dass die Frischwasserzufuhr 30% geringer ist gegenüber vorher!
vorher 36 m³, jetzt 24 m³ pro Tag
Umwälzung: 140 m³/h
- Lüftung:** Monoblock, weniger Stromverbrauch und optimale Wärmerückgewinnung
- Fenster:** Isolierglas
- Garderobe:** neue Bänke
- Hallenbad-Aussenhülle:** gewaschen und versiegelt
- Schwimmhalle:** Dusche eingebaut
- Anzahl Mitarbeitende:** Sommer 2, Winter 3
- Betriebsleiter:** Daniel Leib
Hobbys: Kampfsport,
Musik, Gitarre spielen
- Angestellte:** Kurt Nussbaumer:
Hobbys: Musik, Dart und „Guggenmusik“
Monika Horowitz ,
Hobbys: GC-Fussballfan, lesen, schwimmen,
Konzerte und Filme
- «Springer»** ... Käferberg, Bungertwies, Bläsi
Jonas Birnstiel,
Hobbys: tanzen, wenig Sport, essen, lesen, Musik
Wunschtraum: Schwiegersohn von M?? !!!!!!!



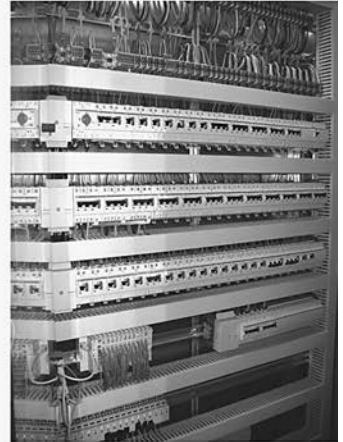
Daniel Leib



Kurt Nussbaumer



Monika Horowitz, Jonas Birnstiel



Damit "unser HaBa" mit klarem Wasser "auftrumpfen" kann, benötigt es einiges an neuer und ausgeklügelter Technik!

Umbau HaBa Bläsi



Ein Riesendurcheinander im Bauschutt, neue, jedoch unbrauchbare Schränke, eine Dusche am falschen Platz, eine teure Stereoanlage, die nicht benützt werden darf, und und und..

Fotos: Aug. 07 H. Wyss



Rückblick: Züspa 2007 am 29./30. September

Begonnen hat alles mit einem Mail anfang September.

Gesucht: **Standbetreuer für die Züspa!** Die SLRG darf beim Stand des SRK Werbung machen.

Ohne lange zu überlegen, sagte ich zu. So, wie auch Fabienne Walker, unsere Jugendleiterin in Höngg, Barbara Bickel von der Sektion Wehntal sowie Bettina Pfister, Präsidentin der SLRG Altberg und 2 Jugendmitglieder aus Winterthur.

Tatort: Halle 5 Stand 10, SCHWEIZERISCHES ROTES KREUZ.

Vor dem Eingang, wo wir uns versammelten, fiel uns das riesige Plakat des SRK auf.

Gleich beim Standeingang sehen wir unser grosses SLRG Logo. Die Platte mit den 6 Bade-regeln und in der Mitte das SLRG-Zeichen fallen uns sofort ins Auge. So, okay Pfeilwerfen ist angesagt! Nur, wie ist das Ziel zu treffen? Die Baderegeln, einfach das SLRG-Zeichen in der Mitte? Nein, das kleine rote Schweizerkreuz, das darin enthalten ist.

Preise: Ein Wasserball oder Schlüsselanhänger für das getroffene Kreuz und für alle anderen ein Trostpflaster: Schoggistengeli oder Marienkäferli. Das kann doch nicht allzu schwer sein! (Ich habe den ganzen Samstag hin und wieder geübt, habe es aber nie geschafft.)

Von Ernst Schwarz erhalten wir die Auskünfte, „wie wer wo was“. Eigentlich nichts Neues, nur, dass es nicht um die einzelnen Sektionen geht, sondern um die SLRG Schweiz. 🗑️





10 Uhr: Die Messebesucher strömen in die Halle. Ah, da sind ja die kleinen und grossen Kinder, die den Pfeil werfen wollen! Schnell hat sich eine kleine Schlange gebildet.

Während die Leute werfen, haben wir uns noch etwas anderes überlegt. Kennen die Leute das Zeichen, auf welches sie da werfen? Also fragten wir am Schluss, was für eine Bade- regel es ist, die sie getroffen haben. Wir erhalten richtige aber auch falsche und „Ich weiss nicht“-Antworten.

Wir entliessen die Besucher nicht, ohne sie noch zum SRK-Stand zu schicken. Sie haben ja schliesslich auch einen Wettbewerb und sollen auch etwas davon haben.

So ist es uns nie langweilig, es läuft immer etwas.

Nach etwa einer Stunde fragt mich ein Besucher, ob die SLRG auch Kurse anbietet.

Sofort meine Gegenfrage, wo er wohnt: Zürich-Wipkingen, die nächste Sektion ist da schnell erraten. Ich übergebe ihm einen Infoprospekt, da sind alle Sektionen beschrieben, mit Adressen der Kontaktperson oder des Präsidenten.

Ohne gross zu überlegen schrieb ich ihm noch die Tel.-Nr. von M. Kömeter, unserem Präsidenten und schenkte ihm noch eine Ausgabe unseres Vereinsheftes „s'füechti Blatt“. Plötzlich spricht mich jemand von hinten an, so eine Überraschung: Sandra Seelhofer und ihre Familie sind an den Stand gekommen. Wir quatschen etwas miteinander und dann werfen sie alle noch mit den Pfeilen.

Ich soll allen ein Gruss ausrichten die sie kennen. Was ich hiermit sehr gerne mache.

Gegen Mittag geht Ernst nach Hause. Wir haben ja alle Infos, die wir brauchen, denken wir. Bis noch andere Fragen auftauchen: Was kostet der Brevet1-Kurs oder bietet die SLRG auch Wildwasserkurse an? Wie geben wir dafür Auskunft, ohne „dumm“ da zu stehen?

Wir fragen: Haben sie ein Moment Zeit? Ich nehme mein Telefon in die Hand und rufe bei Martin und Alexandra an und verlange eine kompetente Auskunft. Danke, dass ihr uns geholfen habt und entschuldigt die Störung! Wir hatten zwar vom SRK Internet zur Verfügung, aber bis ich die Auskünfte gefunden hätte, wären die Besucher weg gewesen. So gut kenn ich mich am PC aus!!!

So verlaufen Samstag und Sonntag etwa gleich. Es war ein anstrengendes, aber auch lustiges Wochenende!

Am Sonntagabend wurden wir noch vom SRK zum Apéro eingeladen, da auch sie von unserem Stand profitierten. Dann räumen wir noch den Stand ab und machen uns auf den Heimweg.

Übrigens, Marta und Bruno: Von den anderen Standbetreuerinnen bekam ich nur Komplimente, wie schön und vor allem umfangreich unser Vereinsheftli ist!

Andrea Solenthaler



IMPRESSUM

Erscheinungsdaten:

jeweils im Mai und November

Auflage:

330 Exemplare

Insertionspreise: Abschluss für zwei Ausgaben. Preise für eine Ausgabe (ab reprofähiger Vorlage).

1/4 Seite Fr. 40.– 1/2 Seite Fr. 80.– 1/1 Seite Fr.160.–

Redaktionsschluss:

jeweils 1. April und 1. Oktober

Postcheckkonto:

80-32249-7

Hallenbad:

Bläsi

Limmattalstr. 154, 8049 Zürich

Vereinsadresse

SLRG Sektion Höngg

Postfach, 8049 Zürich

www.slr-g-hoengg.ch

Infophon 044 340 28 44