



# s'füechti Blatt

Donnerstag,

3. März 2011

27. Vereinsversammlung

SLRG Sektion Höngg

## INHALTSVERZEICHNIS

	Seite		Seite
Die Seite des Präsidenten	1	<b>Programm 2010 / 2011</b>	
Geburtstage	3	– Jahresprogramm	23
Kartengrüsse	3	– Jugend	24
Glückwunsch: Hochzeit & Geburt	5	– Wettkampfgruppe	25
Wümmetfäscht 2010 in Bildern	6 - 7	Züri Triathlon 2010	27
Schweizermeisterschaft in Altstätten	ab 9	Ironman 2010	29
Besichtigung Bombardier	18 - 19	Die Jugendgruppe stellt sich vor	ab 31
Rudertraining & Seeüberquerung 2010	20 - 21	Wasserflöhe beim Aussentraining	33
		Jugend: Regionalmeisterschaft in Urdorf	ab 35
		Höngger Armbrustschieszen	39
		Maibummel 2010	ab 40
		Impressum / Wichtige Adressen	48



## Liebe Mitglieder und Freunde der SLRG Sektion Höngg

Ein durchzogener Sommer wurde von einem kalten Herbst abgelöst. Trotz wechselhaftem Wetter konnten wir aber auch dieses Jahr wieder fast alle Aktivitäten im Freiwasser durchführen.

Dafür wird der Platz im Hallenbad Bläsi nun endgültig etwas enger. Wie angekündigt wurde im Mai das Hallenbad City für zwei Jahre geschlossen und als wenn dies nicht schon genug wäre, wird gleichzeitig auch noch die Schulschwimmanlage Vogtsrain saniert und dadurch für ein Jahr der Schulschwimmunterricht ins Hallenbad Bläsi verlegt.

Die Auswirkungen auf unsere wöchentlich sieben AquaFitness-Lektionen waren dramatisch. Nach unzähligen Telefonaten und Mails konnten wir nun Bahnen für fünf Lektionen finden. Teilweise musste auf unbeliebtere Randzeiten ausgewichen werden und am Dienstag-Abend mussten wir für ein Jahr die Brevet-Kurse streichen.

Versuchsweise werden wir deshalb ab Januar einen Brevet-Kurs am Donnerstag-Abend durchführen, wodurch die Donnerstags-Gruppe etwas zusammenrücken muss.

Zusätzlich musste das Eltern-Kind-Schwimmen in die Grünau und das Kinderschwimmen nach Engstringen ausweichen.

Ab Januar 2011 tritt **NAUS** „Neues Ausbildungs-System“ der SLRG in Kraft.

Anstelle von Brevet 1 und 2 Kursen wird die Ausbildung neu in Module aufgeteilt:

### Modul **Brevet Basis Pool**

Modul **Brevet Plus Pool** entspricht ca. Brevet 1

Modul **Brevet Expert** entspricht ca. Brevet 2

### Modul **Jugendbrevet**

### Modul **Nothilfe**

Modul **BLS-AED** anstelle CPR

Weitere Module, wie zum Beispiel Fluss, See, Hypothermie, etc. können als Weiterbildung oder als Wiederholungskurse besucht werden.

Die Grundidee des modularen Systems ist sehr gut, da man besser auf die individuellen Bedürfnisse der verschiedenen Zielgruppen eingehen kann. Bei der Umsetzung und den detaillierten Inhalten wird es aber noch sehr viel zu diskutieren geben. Die Ausbildungszeit wird deutlich kürzer und die Anforderungen entsprechend einfacher.

Weitere Informationen zu NAUS werden bei [www.slrgh.ch](http://www.slrgh.ch) publiziert.

Ich wünsche schon heute allen eine friedliche Adventszeit.

Euer Präsi

**Martin Kömeter**



**Ruedi Seelhofer**  
22. Sept.



**Silvia Trevisan**  
10. Sept.

**Herzliche  
Glückwünsche**

**2 x 60 Jahre...**



**Maria Jost**  
23. Juli



**Marta Hunziker**  
12. Dez.

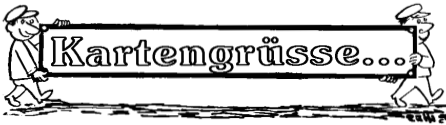
**2 x 75 Jahre...**

**... und**

**1 x 80 Jahre!**

**Beatrice Angehrn**

**15. Dez.**



**... trafen ein von ...**

*Kevin und Joel* aus Mallorca (2 mal!!)

*Maike und André* von der Côte d'Azur:

"Herzliche Urlaubsgrüsse [...]. Liegen gerade  
faul am Strand und schauen den Rettungsschwimmern bei ihrer Arbeit zu."

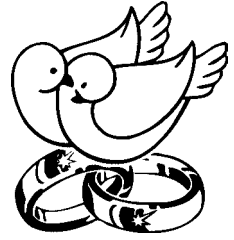
*Bruno Rütli und Familie* von Fehmarns

*Alexandra & Martin Kömeter und Andrea Solenthaler* aus Zell am See (Österreich)

*Yvonne Zürrer* aus Costa Daurada, La Pineda (Spanien)

*Erika & Raffael Köchling und Willi & Trudi Kömeter* aus Kreta, Ag. Nikolaos  
(Griechenland)





Sandro Amrhein &  
Barbara Gugholz  
haben am 11. Juni 2010  
geheiratet.  
und sind nun schon zu dritt...



Geburtsanzeige von  
Sandro & Barbara Amrhein

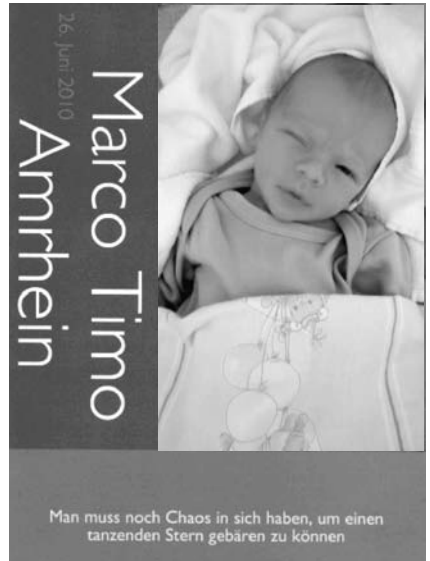
**Marco Timo Amrhein,**  
**26. Juni 2010**

Wir wünschen viel Freude!



endlich bist du da

schon lange haben wir dich in unser herz geschlossen,  
jetzt auch in unsere arme. schön bist du da!



Man muss noch Chaos in sich haben, um einen  
tanzenden Stern gebären zu können

# Wümmetfäscht 2010





Eins, zwei, drei!



**In 3 Rettungsdemos zeigen Mitglieder der Wettkampf- und Jugendgruppe ihr Können und die Zuschauer erfahren, wann man auf welche Weise helfen kann. Alle Demos sind sehr gut besucht...**



Fotos: Barbara Meier



## Schweizermeisterschaft

## in Altstätten

Es begaben sich am Freitag zwei wackere Recken (Simon und Dominic) zu Sandro Amrhein's Wohnstätte, bereit für das seltsame Spektakel, welches sich "Schweizermeisterschaft" nennt. Ein Turnier, in welchem sich tapfere Krieger der verschiedenen SLRG-Clans der gesamten helvetischen Provinz zusammenfinden und ihre Kräfte sowie Geschicklichkeit messen. Doch die drei genannten Gesellen waren nur die Vorhut, Späher, beauftragt einen geeigneten Lagerplatz für die eigentliche Streitmacht, welche unter dem Högger-Banner schwimmt, zu errichten, sowie erste Bande mit anderen (teils bekannten, teils unbekannt) Wettstreitern zu knüpfen.

Als die besagte Gruppe der drei Gefährten in ihrem stählernen Planwagen nach mehrstündiger Fahrt die Gefilde des St. Gallischen Dorfes Altstätten erreichten, war bereits die Nacht über sie hereingebrochen. Der Acker der für die Nachtlager bereitgestellt ward, wurde schon rege von anderen Clans genutzt und es wurde bald im Schein der magischen Fackeln, welche das Licht gebündelt werfen, ein Lagerplatz ziemlich genau in der Mitte des leicht abschüssigen, gerodeten Feldes gefunden und 4 Zelte errichtet, mit Platz für die erwarteten 14 Vasallen. Und trotz grölenden und herumstolpernden Lakaian anderer Clans fanden die drei in den ersten Stunden des anbrechenden Tages noch ein paar Stunden Schlaf.

Am nächsten Morgen, nicht etwa durch einen Hahnenschrei- sondern durch Kirchenglocken der umliegenden Dörfer (seltsamerweise nicht synchron sondern aufeinanderfolgend) geweckt, gingen die drei auf die Jagd nach ihrem Frühstück. Als sie ihr Gipfeli und das Birchermüäsli erlegt und verzehrt hatten, machten sie sich daran die Strategiezelte am Rande des Wettkampfgeschehens vorzubereiten. Zwei Pavillons, Ausgerüstet mit Sofa und anderen Sitzgelegenheiten (Jeder Teilnehmer war für seine selbst verantwortlich) bildeten dieses Besprechungs- und Relax-Quartier für die Zeiten zwischen den Turnieren.

Soweit so gut... nur; wo blieben die Streitkräfte? Die ersten, die eintrafen, waren Joel und Martin, welche den Weg mit der Eisenschlange und zu Fuss auf sich nahmen. René, Maike, Barbara und Jasmin trafen nur wenig später in René's stählernem Planwagen ein, ebenso André in dem seinigen. Zusammen mit den neu angekommenen Helfern ward das Strategielager schnell errichtet. Nur ein Trio fehlte noch... Durch den magischen Kommunikationsstock erfuhren die Anwesenden, dass die genannten im Stau standen, auf Grund einer Veranstaltung der "Bösen" in Frauenfeld, welche genau auf dem Weg zwischen Turicum und Altstätten lag. Glücklicherweise schafften es Giovanna, Roberta und Thomas doch noch rechtzeitig und das Team des Högger-Clans war komplett.

# SM in Altstätten 2010



Mit 13 Teilnehmern ist die SLRG HÖNGG dieses Jahr am Start. Für etwa die Hälfte unserer Leute ist es die erste SM...



Erfrischung im kühlen Nass!







Mit 3 Teams ist immer was los. Schwimmen, fanen, fanen, schwimmen... Zwischendurch bleibt aber auch mal Zeit für eine kleine Stärkung oder etwas Spass (Rutschbahn, Maskottchenentführung).



Maskottchen der Sektion Altberg...





**Nach einer relativ kurzen Nacht geht es früh am Morgen wieder los mit der Hinderstaffette der Damen und anschließend dem CPR.**





Die Strategie, welche sich der Hönngger-Clan zurechtgelegt hatte, sah folgendermassen aus:

Team Herren1 bestand aus: Sandro, René, Simon, Thomas und André.

Team Herren2 (obwohl nicht alle maskulinen Geschlechts waren) bestand aus: Dominic, Joel, Martin und Roberta.

Das Team der Ladys wurde durch Barbara, Giovanna, Maike und Jasmin gebildet.

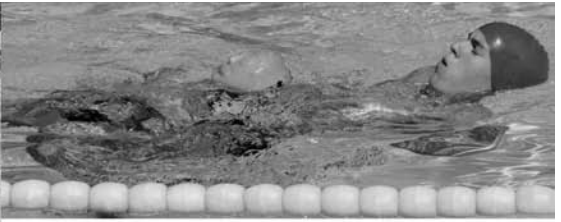
Am ersten Tag standen die Wettkämpfe: Puppenstafette, Gurtretterstaffel, das Leinenzeihen und für die Damen zusätzlich das Rettungsballwerfen an. Der Hönngger-Clan schlug sich tapfer, versuchte sogar mit Geiselnahme eines Maskottchens eines anderen Clans sich Vorteile zu verschaffen. Sämtliche Teilnehmer gingen über ihre Grenzen hinaus und trotz eines Missgeschicks -verlieren des Rettlings (Sonnencreme und Gurtretter vertragen sich scheinbar nicht so gut) im Team der Herren2- das zur Disqualifikation in der Gurtretterstaffel führte, konnte man in der Abenddämmerung dieses Tages positiv auf das Geleistete zurückblicken.

Hungrig machten sich die Gefährten auf den Weg in die Meet-Halle (das Festzelt), nachdem noch rasch alle benötigten Dinge vom Strategielager in die Schlafzelte verschoben worden waren. In dieser Halle wurde einem erst so richtig klar, wie viele Clans und somit Krieger an diesem Turnier teilnahmen. SLRG-Anhänger so weit das Auge reicht...

Nach einer deftigen, warmen Mahlzeit begann die Darbietung der Barden. Das Ensemble das sich "The Flying Koteletts" nannte, zelebrierte Neuauflagen verschiedenster Hits der Hitparade mit ihrem Tambur (Schlagzeug), Magischen Schalmeien (E-Gitarre und Bass) sowie zeitweise einem Akkordeon (Ja, es gibt noch Bands die auf der Handorgel Musik erzeugen... und dann noch neumodische in dieser Qualität). Die Stimmung war famos, es wurde in der Laufbahn des Schreibers dieses Berichtes noch nie so viel mitgesungen, gehüpft, getanzt und mitgemacht wie an dieser Meisterschaft. Kein Wunder hielten manche bis an die zweite Stunde des anbrechenden Tages durch.

Nach der Abendunterhaltung verschob man sich wieder zum Zelt zurück und klatschte und tratschte noch etwas vor dem Zelt bis man sich schliesslich mit den Abschiedsworten „Mögen keine Igel eure Schlafsäcke und Zelte heimsuchen“ auch schlafen legte. Am nächsten Morgen, mit tiefen Augenringen versehen (naja, ganz so schlimm war es nicht, aber es war doch sehr früh am Morgen) konnten die Gruppen Herren 1+2 zum Frühstück. Die Damen hatten nicht so viel Glück, denn sie mussten bereits an den Start. Gentlemans wie wir waren, brachten wir natürlich den Damen etwas mit. An diesem Tag standen noch das Hindernisschwimmen, die Flossenstaffel, CPR und das Rettungsbrett, sowie für die beiden Herrengruppen das Ballwerfen an.





**SM 10**





**SM 10**



**Rang 35 (von 53) für die Damen, Rang 29 für die Herren 1  
und Rang 69\* (von 70) für die Herren 2  
(\*aufgrund einer Disqualifikation)**



**Zum Abschluss  
dieser Wettkämpfe  
dürfen wir noch  
zeigen, was wir**

**auf dem  
Rettungs-  
brett  
drauf  
haben...**



**Foto-Mix: Barbara Meier**



Auch der zweite Tag verlief zufriedenstellend, ebenfalls mit kleinem Zwischenfall. (Bei den Herren 1 tauchte André bei der Flossenstaffel 50m... dumm nur, dass es einen Fehlstart gegeben hat und er nicht mehr aufzuhalten war, was eine harte Wiederholung für ihn wurde.)

Zwischen den Disziplinen vergnügten sich die tapferen Kämpfer und Kämpferinnen auf der hohlen Wasserschlange (vorwärts, rückwärts, drehend, etc.). Nachdem der letzte Wettstreit beendet ward, machte man sich sogleich ans Aufräumen und das Zusammenbrechen der Lager war mit dem guten Teamwork eine kurze Angelegenheit. René Simon, Dominic und Sandro zelebrierten zum Abschluss noch ein kleines Ritual mit Coca Cola, einer Veloflasche und einem Sprungturm

Rückblickend auf die 2 Tage hat es, trotz dem obligatorischen Muskelkater und den 3 Tagen ohne (oder nur seeeeeehr wenig) Stimme, einen Heidenspass gemacht. Ich freue mich bereits aufs nächste Jahr und hoffe die anderen Teilnehmer ebenso.

*Simon Köchling*



## Besichtigung des Bombardier Power Labs in Zürich

Am Montag, den 05. Juli 2010, trafen wir uns gegen 17 Uhr beim Standort Bombardier in Zürich-Oerlikon. Durch Markus Spillmann, Technischer Projektleiter bei Bombardier Transportation, erhielten wir eine kurze Einführung zur Firma und zum Standort.

So erfuhren wir, dass in den Laboren neu entwickelte Hochleistungs-Antriebssysteme für den sicheren Einsatz in den Schienenfahrzeugen der Bombardier Transportation getestet werden. Die hierzu benötigten



Gebäude mit den Testständen



Im eigentlichen Teststand wurden wir von Herrn Axel Tute durch die Anlage geführt. Bei den verschiedenen Testaufbauten muss man sich von der Vorstellung lösen, eine Lokomotive in ihrer eigentlichen Form vor sich zu sehen. Die Aufbauten sind wesentlich abstrakter

und daher auch schwieriger zu verstehen, wenn man nicht vom Fach ist. Es werden einzelne Komponenten in den Aufbau integriert, so fungiert z. B. ein Motor als Antrieb und gleichzeitig als Generator im elektrischen Bremsbetrieb. Zudem konnten wir die Stromrichter und weitere Einzelkomponenten in Augenschein nehmen. Ausserhalb des Gebäudes steht ein Dieselmotor inklusive Generator in einem eigenen „Container“, der eine der zwei Stromerzeugungseinheiten für die neue Dual Power Lokomotive im Testbetrieb simuliert. Wegen der Abwärme und der Abgase muss er ausserhalb des Gebäudes stehen. Wir durften nur vorsichtig hineinschauen, da er zuvor gelaufen und daher noch heiss war.

Einleuchtend ist aber, dass die Teststände wie eine Art Baukasten mit unterschiedlichen Komponenten – je nach Bauart der jeweiligen Antriebseinheit – bestückt werden können, je nach Besteller bzw. Auslieferungsland. So können beispielsweise landesspezifische Stromsysteme und auch Temperaturverhältnisse simuliert werden, um die Motoren, Getriebe, Stromrichter und Transformatoren auf ihre Funktionsfähigkeit zu überprüfen.



Je nach Auslieferungsland werden die Erst-Komponenten, beispielsweise Stromrichter, für die Tests in Oerlikon gebaut. Die Projektgenieure aus dem Ausland werden dann hier an den Prozessen beteiligt, bevor sie das Know-How für die Produktion unter Anleitung in ihr Land zurückbringen. Bombardier hat unter anderem Standorte in China, Indien, Spanien und Deutschland.



**BOMBARDIER MITRAC Hybrid** Das Zweikraft Traktionssystem. Dies ermöglicht, sowohl mit Stromabnehmern, als auch mit Dieselmotoren zu fahren und während der Fahrt umzuschalten.

Wir waren alle sehr interessiert an der Begehung, auch wenn die Materie für die eine oder andere Person fachfremd war. Ist man jedoch ein wenig technikinteressiert, so ist man schnell von der Komplexität begeistert, die man beim alltäglichen Bahnfahren gar nicht so hinterfragt.

Es war ein interessanter Nachmittag und wir danken Markus Spillmann und Axel Tute für die Ermöglichung der Besichtigung.

Herzlichen Dank allen für das Interesse und bis zum nächsten Mal.

*Liebe Grüsse, Eure Maike*





# Rudertraining 2010



## Seeüberquerung



An den Rudertrainings ist das Wetter teilweise alles andere als gut, aber für die Seeüberquerung zeigt die Sonne über Zürich ihr schönstes Gesicht. Summerfeeling pur!





**Nicht alle schaffen es aus eigener Kraft ins Ziel,  
aber dafür sind wir ja da...**



**Seeüberquerung 2010**



**7334 Schwimmer, so lautet der neue  
Rekord für die Seeüberquerung!**

**Fotos & Mix: Barbara A. Meier**



## Donnerstag- Training

2010

November Frauen-Power  
Dezember Vorstand

2011

Januar Sandro Amrhein  
Februar Simon Köchling  
März Irene Fries  
April Marta Hunziker  
Mai Frauen-Power  
Juni Franzisca Eugster  
Juli / August Martin & Alexandra  
Kömeter

## Anlässe 2010 / 2011:

- Do 25.11.2010 \* **skyguide**, Wangen bei Dübendorf 16:00 Uhr  
noch wenige Plätze! *Anmeldung bei Marta Hunziker*
- Do, 02.12.2010 **Chlausschwimmen** 19:45 Uhr Hallenbad Bläsi
- Do, 16.12.2010 \* **Waldweihnacht und Jahresschlusessen**,  
19:00 Uhr Parkplatz beim Schützenhaus Hönggerberg
- Do, 03.03.2011 \* **Vereinsversammlung** SLRG Sektion Höngg (VV)  
Rest. Grünwald 19:00 Uhr Apéro/Znacht  
20:30 Uhr Versammlung
- Do, ??.04.2011 \* **Helferessen** (Einladung folgt) 19:30 Uhr, Sonnegg
- Sa, 28.05.2011 \* **Maibummel** 07:30 - 22:00 Uhr, Überraschung
- Do, 09./16./23./30.06.2011 **Rudertraining** 18:30 Uhr PP Mythenquai
- Do, 14.07.-01.09.2011 **Freiwassertraining** 18:30 Uhr Fluss & See
- Mi, 06.07.2011 **Städtzürcher Seeüberquerung** 14:30-21:00 Uhr, Tiefenbrunnen  
(Ersatzdaten: Mi, 13.07. & 24.08.2011)
- Sa, 09.07.2011 **Züri-Triathlon**
- So, 10.07.2011 **Ironman Zurich Switzerland**
- Anlässe mit Stern \* – Anmeldung zwingend erforderlich!*

## Unser aktuelles Kursangebot (siehe auch im Internet auf unserer Vereinsseite):

Donnerstag	18.11.2010	Brevet FK	Donnerstag	25.11.2010	CPR FK
Dienstag	14.12.2010	Brevet FK	Dienstag	07.12.2010	CPR FK

## Anmeldungen für

Kurse Armin Luks (Adresse hinten im Heft, Seite 48)  
Vereinsanlässe: Alexandra Kömeter (Adresse hinten im Heft, Seite 48)  
Rettungsdienste: Andrea Solenthaler, Postfach, 8049 Zürich

**GRATULATION: Simon Köchling** zum bestandenen Brevet 2-Kurs



# Jugend

## Programm Herbst 2010 – Frühling 2011

- Do, 2. Dez.** Chlausschwimmen (ganzer Verein)  
**Do, 16. Dez.** Waldweihnacht (ganzer Verein)  
**Sa, 22. Jan.** Badeplausch in Dielsdorf  
**Mo, 7. März** Elternabend  
**Sa, 28. Mai** Maibummel  
**18./19. Juni** J-Schweizermeisterschaft in Uzwil  
Teilnahme mit Jugendbrevet bis Jg. 95  
**22./23. Okt.** Wümmetfäscht

Die Wasserflöhe sind i.d.R. bei den obigen Anlässen nicht mit dabei.

Aktueller Infos und weitere Anlässe unter:  
<http://www.slrghoengg.ch>  
-> Jugend -> Kalender



## Jugendleiter & Training

### Ansprechpersonen

<b>Barbara Anna Meier</b> (J-verantwortliche)	Kappenhühlstrasse 4 8049 Zürich	Tel.: 044 341 26 54 jugend@slrg-hoengg.ch
<b>Patrick Meyer</b>	Rebbergstrasse 11 8102 Oberengstringen	Tel.: 043 455 06 31 jugend@slrg-hoengg.ch

### Leiter & Trainingsgruppen

<b>Wasserblitz</b> ca. 13-16 J.	<b>Nemokids</b> Ca. 11-13 J.	<b>Wasserflöhe</b> Ca. 8-10 J.
Barbara Meier	Patrick Meyer	(J + S Kids)
Kevin Grab	Fabienne Walker	Giovanna Gilli
Lukas Ambühl	Colin Grab	Barbara Meier

### Trainingszeiten

<b>Wasserblitz</b>	18-19 Uhr
<b>Nemokids</b>	18-19 Uhr
<b>Wasserflöhe</b>	17-18 Uhr (Dez. & Jan. 18-19 Uhr)*

\* Programm und abweichende Trainingszeiten siehe Jahresprogramm online



## WETTKAMPFGRUPPE PROGRAMM 2010 / 11

Training jeweils:  
Dienstag 20:00 Uhr bis 21:30 Uhr  
umgezogen im Hallenbad Bläsi

### Oktober / November 2010

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

### November 2010 bis April 2011

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

### ab März 2011

Beginn mit SM-Disziplinentraining

\*\*\*\*\* **Spezieller Anlass** \*\*\*\*\*

20. 11. 2010 Regionalmeisterschaften in Bülach

Weitere Infos: Claudio Casutt, 078 749 81 99, [claudio.casutt@gmx.ch](mailto:claudio.casutt@gmx.ch)  
Sandro Amrhein, 079 402 05 16, [sandro.amrhein@gmx.ch](mailto:sandro.amrhein@gmx.ch)

BUCKE

by OTOM



UNSER BRÖTCHENGEBEL PRÜFT,  
OB ER MIT PRIVATEN NICHT  
BESSER FÄHRT...  
ABER KEINE SORGE, WIR HABEN  
EINEN STARKEN VERBÜNDENEN



# Züri Triathlon '10



**Immer wieder etwas Nieselregen, aber keine grösseren Zwischenfälle. Das ist die Bilanz des diesjährigen Triathlons. Etwa ähnlich wie letztes Jahr also :-)**

**Fotos & Foto-Mix: Barbara Meier**

# Ironman '10



**Irgendwie scheinen dieses Jahr sowohl die "Ironmans", als auch die "Ironkids" besser zu schwimmen als letztes Jahr. Bei den Erwachsenen schwimmt auch gegen Ende niemand Rückencrawl -so weit ich das sehen konnte - und bei den Kids werden wir kaum gebraucht. Naja, bei uns Rettungsschwimmern ist Langeweile ja gut, wenn auch langweilig ;-)**



Fotos & Foto-Mix: Barbara Meier

## Die Jugendgruppe stellt sich vor...

Die Jugendgruppe der SLRG Höngg zählt momentan etwa 40 Mitglieder, verteilt auf 3 Gruppen. Während die Gruppen mit den jüngeren Kids sehr gut besucht sind, hat es bei unseren Ältesten hingegen noch sehr viel Platz und Neuzugänge sind herzlich Willkommen. Da Mund-zu-Mund-Propaganda immer noch oftmals die beste Methode ist, um neue Mitglieder anzuwerben, möchte ich darum an dieser Stelle euch unsere Jugendgruppe etwas näher bringen. Dann könnt ihr auch mithelfen zukünftige Rettungsschwimmer anzuwerben.

### **Wasserflöhe (ca. 8 – 10 J.)**

Ab 8 Jahren können Kids, welche schon einigermaßen Schwimmen können, am Montag von 17-18 Uhr bei unserem J+S Kids Programm mitmachen. Gemäss den J+S Kids Auflagen halten wir mindestens 25% der Trainings ausserhalb des Hallenbades ab. Velofahren auf dem Pausenplatz oder Spiele im Wald sind nur zwei Beispiele davon, was wir an solchen Tagen jeweils unternehmen.

Die restlichen 75% der Trainings sind wir im Wasser, wobei wir während 1/3 unserer Wassertrainings einfache Elemente des Wasserspringens, Synchronschwimmens und des Wasserballs ausprobieren. Die übrigen Trainings sind ganz auf Schwimmen und Rettungsschwimmen ausgelegt.

Im Dezember und Januar müssen wir meist auf 18-19 Uhr ausweichen, da der Wasserfahrverein das Bad bis 18 Uhr belegt. Den genauen Trainingsplan findet ihr hier: <http://www.slr-g-hoengg.ch/trainingsplanfloeh.pdf>

*Aktuelle Teilnehmerzahl: ca. 14 (max. 15)*

Diese Gruppe ist somit momentan fast voll besetzt. Aber spätestens ab den nächsten Sommerferien gibt es wieder viel Platz, weil einige zu den Nemokids wechseln.

### **Nemokids (ca. 11 – 13 J.)**

Aufs 11. Lebensjahr hin, können die Kids in diese Gruppe wechseln bzw. hier einsteigen. Dann sind sie auch alt genug fürs Jugendbrevet, welches in der Regel Anfang Januar beginnt. Das Training findet jeweils von 18-19 Uhr statt und ist sehr vielseitig: Technikkorrektur, Ausdauer, Schnelligkeit, Rettungsschwimmen, Flossenschwimmen, Wettkampfdisziplinen...

*Aktuelle Teilnehmerzahl: ca. 15*

Auch diese Gruppe ist sehr gut besucht, wobei momentan nur ein Drittel davon Mädchen sind. Darum der Aufruf an alle SLRG-Mitglieder: das nächste SLRG-Baby soll mal endlich wieder ein Mädchen sein! ;-)



### **Wasserblitze (ca. 13 – 16 J.)**

Das Training findet jeweils von 18-19 Uhr statt. Die Trainingsinhalte dieser Gruppe entsprechen jenen der Nemokids, aber natürlich auf anspruchsvollerem Niveau. Quereinsteiger in diesem Alter nehmen jeweils am Jugendbrevetkurs der Nemokids teil.

*Aktuelle Teilnehmerzahl: ca. 10*

Da Jugendliche in diesem Alter leider oft aufhören, wegen der Ausbildung oder aus anderen Gründen, sind wir besonders hier immer auf der Suche nach neuen Mitgliedern. Und ein paar Mädchen mehr würden auch nicht Schaden.

Vier Mal im Jahr wird für die Nemokids und die Wasserblitze ausserdem ein Wasserballtraining abgehalten.

### **Anderes**

Zusätzlich zum Maibummel und dem Weihnachts- & Chlausanlass, wo die Jugend auch teilnehmen darf, veranstalten wir alle paar Jahre ein Jugendweekend, gehen mal Schlittschuhlaufen oder organisieren einen Nothilfeparcour etc.

Ausserdem findet jedes Jahr entweder die Jugendschweizermeisterschaft oder die Jugendregionalmeisterschaft statt. Wir sind guter Dinge, dass wir da zukünftig – dank vieler motivierter Jugendmitglieder – wieder mit mehr Kids vertreten sind, als in den letzten Jahren.



*Jugendgruppe im Januar 2009*

Interessenten für die Jugendgruppe melden sich bitte bei mir:

Barbara Meier, Jugendverantwortliche

[jugend@slrg-hoengg.ch](mailto:jugend@slrg-hoengg.ch)

<http://www.slrg-hoengg.ch/jugend.php>

# Die Wasserflöhe beim Aussentraining



**“Mit- und Gegeneinander” ist das Thema der Trainingsstunde auf dem Hönggerberg, die wir Enge August abhalten.**



**Ende September wollen wir die “Natur erleben” und begeben uns dazu in den Wald oberhalb des “Müselis”.**



**Bevor es wegen dem herannahenden Winter und der Zeitumstellung schon früh Abends zu dunkel ist dafür, üben wir uns Ende Oktober auf dem Pausenplatz beim Bläsi noch im Velofahren.**

**7 weitere spannende Aussentrainings stehen uns in diesem Schuljahr noch bevor.**

**Wir freuen uns auf weitere spannende Stunden mit euch!  
Giovanna & Barbara**

**Fotos: Barbara Meier**



## Jugendregionalmeisterschaft in Urdorf

Am 12. Juni machten sich 11 Jugendmitglieder und ich auf den Weg an die Jugend-Regionalmeisterschaft in Urdorf. Da die anderen Jugendleiter an dem Tag mit der Organisation der JRM in Urdorf beschäftigt waren, war ich ganz alleine für unseren Flohzirkus verantwortlich, was in einem Hallenbad mit mehr als 100 Kids nicht gerade einfach ist.

Eigentlich hätten es ja 13 Teilnehmer und somit stolze drei Teams sein sollen. Da aber einer krankheitsbedingt ausfiel und ein anderer den Anlass komplett vergessen hatte und per Telefon nicht erreichbar war, waren es am Ende nur noch zwei Mannschaften. Das eine Team startete in der Kategorie der 11 bis 13jährigen und das andere, altersmässig gemischte, zwangsläufig in der Kategorie der 14 bis 16jährigen.

Morgens um 9 Uhr kamen wir als eines der ersten Teams im Hallenbad an, zogen uns um und richteten uns in einer Ecke des Bades ein. Nun hiess es warten, planschen und eine Neueinteilung der Teams vornehmen. Da wir in der Kat. I zu wenig Teilnehmer für eine Mannschaft hatten, mussten ich zwei der jüngeren Kids „upgraden“.

Um 11 Uhr begannen dann die Wettkämpfe. Insgesamt mussten drei Disziplinen absolviert werden: Transportschwimmen, Tauchteller- sowie Gurtretterstaffette. Schnell zeigte sich, dass beide Teams in einen relativ schnellen Lauf eingeteilt worden waren. Die jüngere Mannschaft wurde gar bei jeder Disziplin Letzte ihres Laufes, was kein Wunder ist, wenn man weiss, dass sie gegen die diesjährigen Silber- und Bronzegewinner schwimmen mussten. Den Kampfegeist liessen sich die Kids dadurch jedoch keineswegs nehmen.

Zum Schluss wurde dann noch die Plauschdisziplin durchgeführt, welche nicht in die Gesamtwertung miteinfliesst. Sie beinhaltete dieses Jahr, dass vier Kids ihren Teamleiter (bzw. bei uns: Teamleiterin) über 50m transportieren, während dieser zwei Socken anhat – welche natürlich trocken bleiben sollten. Als einziges Hilfsmittel durfte ein Gurtretter verwendet werden. Da das Reglement für diese Disziplin viel Spielraum liess und unter anderem nicht genau festgelegt wurde, wo genau die Socken zu tragen waren, entstanden diverse kreative Transportmethoden und der Spass war garantiert.

Alles in allem hatten wir viel Spass während und zwischen den Wettkämpfen. Etwas mühsam war nur der hohe Lärmpegel, welcher sich im Hallenbad vor allem dann ausbreitete, wenn die Sektion Wädenswil am Schwimmen war. Und das war wohl während 2/3 der Zeit der Fall, denn die Wädenswiler waren wiederum mit 6 Teams am Start. Gegen Ende kam dann noch eine dieser dämlichen Vuvuzuelas hinzu, welche momentan bei allen WM-Guckern den Eindruck erwecken, dass da ein Schwarm Hornissen im Stadion ist.

Wie auch immer, schlussendlich erreichten Lucy, Yasmine, Patricia, Daniel und Martin B. in der Kategorie der 14- bis 16-jährigen Rang 16 von 20 und Nicolas, Robin, Mourad, Lara, Caroline und Jessica in der Kategorie der 11- bis 13-jährigen gar Rang 8 von 14. Die zwei mal drei Medallienränge wurden mehrheitlich von den Sektionen Bauma und Wädenswil belegt: dieses Jahr waren es fünf, letztes Mal gar alle sechs gewesen. Es kam also zu keinen grösseren Überraschungen bezüglich der Rangliste. Müde und zufrieden ging es dann nach Hause und am folgenden Montag wieder ins Training. Denn: Nach dem Wettkampf ist vor dem Wettkampf. Nächstes Jahr geht es für die Jugend-Schweizermeisterschaft nach Uzwil!

Barbara Meier 



**JRM  
in Urdorf**



**11 Kids,  
1 Leiterin,  
4 Disziplinen...**

**Anstrengung,  
Plausch,  
Lärm...**

**Alle geben ihr  
Bestes und das  
ist alles was  
zählt!**



*Fotos by B. Meier*





**Kann mal bitte jemand Wädenswil abstellen!**



**JRM in Urdorf**



**Am Ende heisst es Rang 16 von 20 für das Team der 14-16jährigen und Rang 8 von 14 für das Team der 11-13jährigen! Die Medallien räumt mal wieder Bauma und Wädenswil ab...**



**Plauschdisziplin!**



**Fotos by B. Meier**



**Ab nach Hause zum Ausspannen...**



# Höngger Armbrustschiessen 2010

## Auszug aus der Rangliste:

### Höchstresultate:

Bettina Huwiler		49 Pkte.
Andrea Pfeiffer		49 Pkte.
Helen Gisler	SLRG	48 Pkte.
Hansruedi Wyss	SLRG	48 Pkte.
Nadia Fries	SLRG	47 Pkte.
Kay Fries	SLRG	46 Pkte.
Simon Köchling	SLRG	46 Pkte.
Heinz Rindlisbacher	SLRG	46 Pkte.
René Frehner	SLRG	43 Pkte.
Irene Fries	SLRG	43 Pkte.

Reto Hunziker	SLRG	43 Pkte.
Denise Richard	SLRG	43 Pkte.
Werner Hunziker	SLRG	42 Pkte.
Marta Hunziker	SLRG	41 Pkte.
Roberta Steffen	SLRG	41 Pkte.
Maike Schürger	SLRG	38 Pkte.
Erika Köchling	SLRG	37 Pkte.
Giovanna Gilli	SLRG	36 Pkte.
Raffael Köchling	SLRG	29 Pkte.

Angaben ohne Gewähr auf vollkommene Wiedergabe.

Alle Resultate unter [www.ashoengg.ch](http://www.ashoengg.ch)



Name: Wyss Hansruedi Hönggerschiessen 2010  
 Gruppe: SLRG, die Ersten

1. Stich Karton Nr.:	1	2	3	4	5	Total
	9	9	9	9	9	42
2. Stich Karton Nr.:	9	9	9	9	9	42
3. Stich Karton Nr.:	9	9	9	9	9	42
4. Stich Karton Nr.:						

Unterschrift: Werner

**Talon für den Schützen**

Auszeichnung:  
 41-50 Pkt.: Nichtmitglied  
 Junken  
 42-50 Pkt.: EASV III

Der diesjährige Maibummel war mit einem mysteriösen Motto angekündigt worden. Und zusätzlich speziell war der Hinweis, dass man die Identitätskarte mitnehmen soll. So trafen wir uns allesamt um 08:08 am Treffpunkt im HB Zürich, von wo aus es mit dem Zug in Richtung Konstanz ging. Vom Bahnhof aus gingen wir zu Fuss in Richtung „Sea Life“.

In diesem Erlebnis-Center waren viele Informationen zu Gewässern und deren Bewohnern in einem grossen Rundgang auf sehr eindrückliche Weise und in vielen Aquarien dargestellt. Wir konnten dem Rhein vom Alpengletscher bis zur Mündung im Rotterdamer Hafen folgen und sahen, welche Arten von Fischen und Krebsen an verschiedenen Abschnitten anzutreffen sind. Der Rundgang führte uns auch in eine Plexiglas-Röhre, welche durch ein riesiges Aquarium verlegt war. Von hier aus konnten wir aus „Fisch-Perspektive“ die Tiere aus unmittelbarer Nähe beobachten.

Nach dem Besuch im Sea Life machten wir uns auf den Weg in Richtung Hafen. Von da aus ging es per Schiff in Richtung der „Blumeninsel Mainau“. Wir nutzten die Stündige Schifffahrt, um das selbst mitgebrachte Mittagessen zu geniessen.

Auf der Blumeninsel angekommen wurden wir am Eingang von einem Insel-Guide in Empfang genommen, welcher uns die nächsten eineinhalb Stunden die Schönheiten von Fauna und Flora der Insel, sowie die familienpolitischen Zusammenhänge der Besitzer der Insel von Siebzehnhundert irgendwann (sorry, ich weiss es wirklich nicht mehr...) bis heute näher brachte. Die Jugendgruppe besuchte in dieser Zeit einen Lehrpfad zum Thema „Energie“.

Der Guide brachte uns zu wunderbaren, kunstvoll angelegten Blumenkunstwerken, zu einem Ururalten Mammut-Baum, dessen Rinde nicht brennen kann (was wir natürlich sofort prüften...), über die eindrucksvolle „Italienische Blumen-Wassertreppe“ zur Mediterran-Terrasse und zur Viktorialinde.

Nach der spannenden Führung, versuchten einige von uns ihre Nase an einem „Geruchspfad“ zu prüfen. Wir spazierten zum Schmetterlingshaus, wo wir uns im dortigen Restaurant ein wenig erfrischten. Von da aus haben wir bis zum Nachessen individuell, in kleinen Gruppen die Insel erkundet.

Das Nachessen wurde im Restaurant Comturey-Keller eingenommen. Paniertes Schnitzel mit Pommes Frites und Apfelstrudel mit Vanillesauce kommen einfach immer gut an!

Und im Anschluss ging es wieder auf den Nachhauseweg. Zuerst wieder mit dem Schiff bis Konstanz und von da an mit der SBB bis Zürich HB.

Wir bedanken uns ganz herzlich bei Martin und Alexandra für die Organisation dieses Maibummels und die Erinnerung an diesen wunderbaren Tag „unter und auf Wasser“!

*Sandro Amrhein*



*Nemo findet Dich zuerst...*



*Er kannte alle Pflanzen und Kaiser Wilhelms I. Tochter Viktoria persönlich!*



Maibummel 2010



Mit dem Zug geht es ab nach Konstanz. Weil das Thema des heutigen Anlasses "Unteraufwasser" heisst, können sich viele schon denken, wohin es geht...







## Maibummel 2010



**Unser erstes Ziel ist das SeaLife in Konstanz, wo wir die Vielfalt der Unterwasserwelt erkunden können...**





**Nach einem Kaffeehalt im Bistro des SeaLife geht es weiter zum Hafen, wo wir ein Schiff besteigen, dass uns zur Blumeninsel Mainau bringen soll.**

**Maibummel 2010**



**Da die Fahrt ein Weilchen dauert, bleibt nun Zeit, um das schöne Wetter zu genießen und zu Mittag zu essen...**

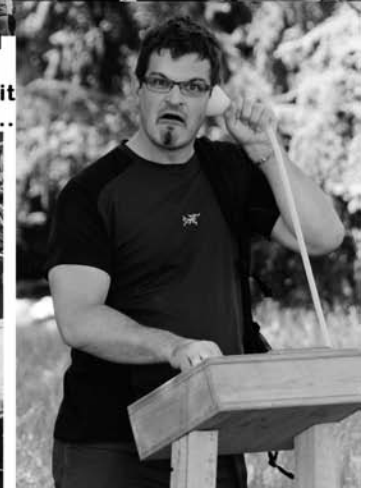


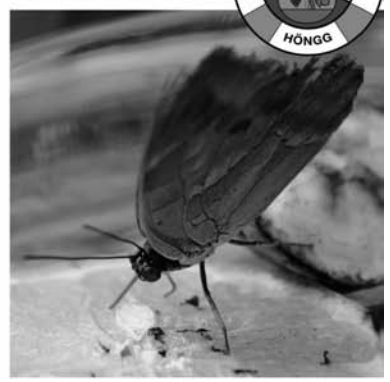


Maibummel 2010



**Während einige die Insel auf eigene Faust erkunden, schliesst sich der Rest unserem Tourguide an, der uns die Pflanzenvielfalt der Insel näher bringen soll. Zwar weiss er viel zu erzählen, aber schafft es nicht, die konstante Aufmerksamkeit aller zu erhalten, was ihn etwas zu nerven scheint...**







Maibummel 2010



Beim Abendessen treffen sich alle wieder und anschliessend geht es mit Schiff und Zug wieder zurück



nach Zürich. Die Stimmung ist gut bis ausgelassen und man freut sich schon aufs nächste Jahr...



Bye, Bye!



Fotos & Mix: Barbara A. Meier



# 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

## Vereinsadresse

SLRG Sektion Höngg

Postfach 635, 8049 Zürich  
hoengg@slrg.ch

**www.slrg-hoengg.ch**  
Infophon 044 340 28 44

## Hallenbad

Bläsi

Limmattalstr. 154, 8049 Zürich

044 341 93 68

## Vorstand

**Präsident,**  
**Rettungsdienste**  
**Vizepräsident,**  
**Aktuar**  
**Technischer Leiter,**  
**Kurse**  
**Kasse**

**Martin Kömeter**  
praesi@slrg-hoengg.ch  
**Sandro Amrhein**  
vice@slrg-hoengg.ch

**Armin Luks**  
kurse@slrg-hoengg.ch

**Claudia Spuhler**  
kasse@slrg-hoengg.ch

**Barbara Meier**  
jugend@slrg-hoengg.ch  
redaktion@slrg-hoengg.ch

**Marta Hunziker**  
aquafitness@slrg-hoengg.ch

Imbisbühlstrasse 25b, 8049 Zürich  
044 340 28 40

Singlistrasse 18, 8049 Zürich  
044 341 80 41

Florastrasse 10, 8610 Uster  
044 830 02 20

Berghofstrasse 23, 8625 Gossau ZH  
044 941 76 33

Kappenbühlstr. 4, 8049 Zürich  
044 341 26 54

Naglerwiesenstrasse 11, 8049 Zürich  
044 341 21 06

## Weitere wichtige Adressen

**Material**

**René Frehner**  
material@slrg-hoengg.ch

Limmattalstrasse 291, 8049 Zürich  
044 340 01 76

**J+S-Coach**

**Roger Francioni**  
fluksi@yahoo.com

Bügelhof 45, 8862 Schübelbach

**Internet,**  
**Wettkampfgruppe**

**Claudio Casutt**  
webmaster@slrg-hoengg.ch

Im Langacker 3, 8304 Wallisellen  
044 321 90 04b

**Mitgliederkontrolle,**  
**Datenbank**

**Andreas Ruth**  
mitglieder@slrg-hoengg.ch

Chimligasse 24, 8603 Schwerzenbach  
043 355 59 88

**Donnerstagstraining,**  
**Anmeldung Anlässe,**  
**Freud & Leid**

**Alexandra Kömeter**  
helfer@slrg-hoengg.ch

Imbisbühlstrasse 25b, 8049 Zürich  
044 340 28 42

**Kinderschwimmen und**  
**EIKi-Pflotschen**

**Erika Köchling**  
kinder@slrg-hoengg.ch

Rütihofstrasse 30, 8049 Zürich  
044 341 58 04

**Vereinsheft**

**Bruno Rütli**

Einsiedlerstrasse 57, 8810 Horgen

**Layout und Ausführung**

druckerei@slrg-hoengg.ch

044 725 97 93