

s'füechti Blatt



Einige der noch immer aktiven Gründungsmitglieder an der Vereinsversammlung 2014

Nächste wichtige Daten:

Sa	24. Mai	Maibummel
Sa	21. Juni	Jugendregionalmeisterschaft
Sa	5. Juli	Nothilfeparcours der Jugend
Sa/So	23./24. August	Schweizermeisterschaft

Liebe Rettungsschwimmer

Vor etwas mehr als 30 Jahren wurde das Hallenbad Bläsi eröffnet. Kurz darauf bot der Verein Rettungsschwimmen Zürich einen Rettungsschwimmkurs im Hallenbad an. Im Kurs herrschte ausserordentlich gute Stimmung. Es waren sehr motivierte Kursteilnehmer und Kursleiter dabei, so dass die Kursleiter entschieden, eine eigene Sektion in Höngg zu gründen. Dies ist die Kurzfassung der Entstehungsgeschichte unserer jetzigen 30-jährigen Sektion Höngg. Damalige Kursleiter, die auch heute noch mit der 3. Generation in der SLRG vertreten sind, sind Trudi und Willi Kömeter sowie Jack Bosshard. Ein grosses Dankeschön an diese Familien, die unserer SLRG Sektion Höngg so treu geblieben sind. Wir freuen uns auf viele weitere Generationen.



Ich bedanke mich im Namen unserer Sektion Höngg auch ganz herzlich bei allen anderen Mitgliedern für die aktive Beteiligung am Vereinsleben. Auch dieses Jahr sind wir wieder auf Unterstützung von Gross und Klein an den Helferlässen angewiesen. Nur gemeinsam können wir den grossen Anlässen, wie der Zürcher Seeüberquerung, dem Ironman Switzerland und dem Züri-Triathlon, gerecht werden: Einer für alle, alle für einen. Deshalb meldet euch schnell an! Wir zählen auf dich.

Nebst den Helfereinsätzen freuen wir uns natürlich auch auf die vielen anderen Anlässe die uns sonst in diesem Jahr erwarten. Wir haben ein spannendes Programm mit vielen Überraschungen.

Weitere Infos zum Programm findet ihr weiter hinten im Heft. Auch hier gilt: meldet euch schnell an!

Ich freue mich, euch alle bald wieder an einem Anlass, in einem Training oder sonst irgendwo begrüßen zu dürfen und wünsche euch bis dahin einen guten Start in den wunderbaren Frühling.

Sportliche Grüsse Eure Präsidentin, *Giovanna Gilli*

INHALTSVERZEICHNIS			Seite
		Programm	
		– Jahresprogramm, Kurse	19
		– Jugend	20
		– Wettkampfgruppe / Aktivgruppe	21
		Unser AquaFitness-Programm	23
		Wasserrettungsübung am Höngger Wehr	24
		Vorstands- und Kursleiteressen 2013	25
		Weihnachtsschwimmen 2013	27 - 31
		Besuch vom Samichlaus und Schmutzli	33 - 35
		Regio 2013 in Kloten	37 - 39
		Impressum / Wichtige Adressen	40
Die Seite der Präsidentin	1		
Happy Birthday, Kartengrüsse, Geburten	3		
Wer erinnert sich noch?	4		
Jugendweekend 2014	7 - 13		
Mitgliedermutationen und Statistik	14 - 15		
Jugend: Züri Fisch 2014	15		
Vereinsversammlung 2014	16 - 17		
Sommerprogramm (Freiwassertrainings) 2014	18		

Happy Birthday!

**1 x 60
Jahre...**



**Beat Weber
24. Juni**

**1 x 70
Jahre...**

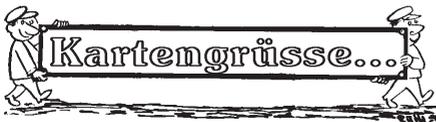


**Hans Fischer
6. August**

**...und 1 x 80
Jahre!**



**Werner Hunziker
27. Mai**



... trafen ein von...

Yvonne aus Kreta

*Joel, Yasi, Roberta, Fabienne & Barbara
aus Filzbach*

Geburten



17. Oktober 2013

Nico Julian

Die glücklichen Eltern
Sven und Natalie Meyer mit
Jenny

*Der Familien alles Gute
und viel Freude mit dem
Nachwuchs!*

**Hallo ich bin Nico Julian
und helfe Jenny bei der
Erziehung unserer
Eltern!**

**Ich bin auf der
Welt seit dem 17.10.13
um 12:44 und habe ein
Kampfgewicht von
2860 g und messe
stolze 47 cm.**



Wer erinnert sich noch?

Herbst/Winter 86/87 Nr. 1
s' fuechti Blatt



Wort des Präsidenten ...

Liebe Mitglieder und Freunde der SLRG Höngg
 Ich freue mich, Euch hier mit der ersten Nummer unsere
 Zeitung herzlich zu begrüßen.
 Als an der GV-Vorbereitungssitzung wieder einmal die Rede
 über ein eigenes Blatt kam, war ich sehr kritisch. Da unser
 Irene Meyer und Bruno Rüttli erklärten sich spontan bereit,
 miteinander die Redaktion des Vereinsblattes zu übernehmen.
 Ich danke ihnen für die Arbeit, die sie damit leisten.
 Eine eigene Zeitung ermöglicht uns, alle unsere Mitglieder
 über die Programme der verschiedenen Erwachsenen-, Kinder-
 und Wettkampfgruppen und vorgesehene Kurse zu orientieren.
 Wir möchten darin aber einen grossen Platz dafür reservieren.
 Wir hoffen auf zahlreiche Beiträge aus Euren Reihen.
 Da unser junger Verein noch nicht über grosse finanzielle
 Mittel verfügt, waren wir darauf angewiesen, Inserenten
 für unser Blatt zu finden. Wir freuen uns über die gross-
 zügige Unterstützung überraschend vieler Geschäfte und
 hoffen, dass unsere Mitgliedschaft allen herzlich danken. Wir
 rücksichtigen werden.
 Wie bei jeder bevorstehenden Geburt beschäftigte auch uns
 der Name unseres zukünftigen "Kindes". Alle Anwesenden an
 der Wahl am 24. April im "Rebstock" geschah, erzählt Margrit
 in dieser Zeitung.
 Es freut mich, dass ich hier Gelegenheit habe, meinen Freu-
 den und hoffe, sie erreichen Euch noch "fuecht" genug.
 Ein schöner Sommer ist jetzt vorbei. Viele unserer Veran-
 laltungen ausserhalb des Hallenbades wurden zu ge-
 staltungen ausserhalb des Hallenbades waren 19 im Bad Er-
 weiler danken Ruth für die Bewirtung! 17 am Cräffelen
 beim Rheinschwimmen (3,8km), 16 an der Türlersee, 18
 Mändorf-Wädenswil (2,6km), 20 von der Seeburgbrücke bis
 fen 13 als Flugleitung einer Samariterübung im Kitzensee hal-
 nigolft) und für den Martin-Cup stellten wir je eine Da-
 men- und Herrenmannschaft auf. An den Schwimmmeis-
 terschaften in Rettungsschwimmen Wil starteten wir mit je
 einer Damen- und Herrenmannschaft. Wir begleiteten die See-
 SC Zürliou, die Seebereicherung der Zürcher Schwimmschule
 Anlässen nahmen unsere Leute teil, beispielsweise schwammen
 7 Höngger über den Neuenburgersee (6,3km), wozu wir allen
 Mein Dank gilt allen, die sich an diesen Aktivitäten be-
 teiligten und überall, wo es nötig war, Hand anlegten.
 Ich freue mich auf das nächste Blatt, in der Hoffnung, dass
 möglichst viele Beiträge unserer Aktiven eintreffen.
 Mit einem herzlichen "flotschnass" grüsst Euch
 Willi Kömter

Namen-Wahl für unsere Zeitung

Bei unserem Kegelschub im Restaurant Rebstock fand die
 Namen-Wahl für unsere Zeitung statt.
 Willi hat Zettel mit all den vorgeschlagenen Namen vor-
 bereitet. Jedes der 22 anwesenden Mitglieder konnte auf
 seinem Zettel 5-4-3-2-1 Punkte verteilen, das Resultat
 sieht ihr auf der folgenden Aufstellung:

Rang:	Namen:	Punkte:	Total:
1.	s'fuechti Blatt	2x5, 7x4, 2x3, 2x2,	= 48 P.
2.	Höngger-Sprutz	3x5, 3x4, 2x3, 1x2, 1x1,	= 36 P.
3.	Klatsch Nass	1x5, 3x4, 2x3, 1x1,	= 24 P.
4.	Rettigeböle	3x5, 1x4, 1x3,	= 23 P.
5.	Ozon Frütsche Höngg	2x5, 1x3, 2x2, 2x1,	= 19 P.
6.	Wasserflohachrichte	1x5, 2x3, 3x2,	= 18 P.
7.	Höngger Walle	1x5, 1x4, 2x3, 2x1,	= 17 P.
8.	M2 o Info	2x5, 1x4, 1x3	= 17 P.
9.	Höngger-Rettigering	1x5, 1x4, 2x3, 1x1,	= 16 P.
10.	Walle-Infos	1x5, 1x4, 1x2, 1x1,	= 12 P.
11.	Höngger Fluett	1x5, 1x3	= 8 P.
12.	Info SLRG-Höngg	1x5, 1x2, 1x1,	= 8 P.
13.	Walle Post	1x5, 1x2, 1x1,	= 8 P.
14.	Walle Bricht	1x5, 4x2,	= 8 P.
15.	Walle-News	1x4, 2x1,	= 6 P.
16.	Blasi Woge	1x4, 1x2, 3x1,	= 5 P.
17.	Schwümmring	1x4, 1x1,	= 5 P.
18.	blubb-blubb	1x4, 1x1,	= 5 P.
19.	Walle-Werfer	1x4, 1x1,	= 5 P.

Es würde uns noch interessieren, wer den Sieger-Titel vor-
 geschlagen hat? Die-oder derjenige soll sich bitte melden!
Margrit Egerlin

Hinweis der
 Redaktion

Beiträge über die Sektions-Wettkämpfe
 vom 23./24. August in WII/SG
 werden gerne im nächsten Heft abgedruckt.



Liebe Leserinnen und Leser...

Im Oktober 1986 durfte ich, ebenfalls ein Mitglied der
 «ersten Stunde», das neue Vereinsheft zusammen-
 stellen. Es umfasste damals 24 Seiten und wurde noch
 ohne die vielseitigen Möglichkeiten eines heutigen
 Computers hergestellt.

Zusammen mit Irene Meyer war ich für die Realisation
 zuständig. Nach 10 Ausgaben wechselte meine
 redaktionelle Begleitung – für die nächsten beiden
 Ausgaben war Pia Meister verantwortlich. Ab Heft
 Nr. 13 bis zur Ausgabe Nr. 47 begleitete mich Marta
 Hunziker. Seit 2010 ist es Barbara Meier, die mich mit
 euren Beiträgen Bildern, Inseraten und allem, was es
 für eine solche Ausgabe braucht, beliefert. Die Heraus-
 forderungen sind stetig gewachsen, die technischen
 Möglichkeiten zum Glück auch. Und so realisiere ich
 bereits die 56. Ausgabe «unseres» Vereinshefts – und
 es macht mir immer noch Spass wie bei der ersten
 Ausgabe. Ich wünsche allen viel Vergnügen mit der
 neuen Ausgabe!
 Bruno Rüttli

Jugendweekend 2014

Am Freitag dem 21. März um ca. 18 Uhr sammelten Joel, Fabienne und ich am Meierhofplatz und am HB unsere 16 Weekendteilnehmer ein und fuhren anschliessend mit dem Zug nach Ziegelbrücke. Der Zug war recht voll und so mussten wir uns etwas verteilen, aber es ging niemand verloren. In Ziegelbrücke hiess es eine halbe Stunde auf unseren Bus nach Filzbach warten, was uns die Gelegenheit gab, die Zimmereinteilung vorzunehmen, das Weekendprogramm zu verteilen und einige Regeln aufzustellen. Kurz nach 20 Uhr erreichten wir dann aber schliesslich unsere Reiseziel: Das Sportzentrum Kerenzerberg!

Eigentlich hatten wir für Freitagabend ein Programm in der Turnhalle geplant, aber da die Hallen alle ausgebucht waren (Volleyballturnier?), mussten wir uns mit zwei Bahnen im Schwimmbad begnügen. Da dieses nur bis 21.30 Uhr offen hat, verteilten wir die Zimmerschlüssel und zogen uns rasch um. Mittlerweile waren auch Yasi und Roberta mit unserem ganzen Material angekommen und verstauten dieses im Theorieraum.

Nach einer Stunde Stilkorrektur und Koordinationsübungen (z.B. linker Arm & linkes Bein schwimmt Brust, andere Seite Crawl) entliessen wir die Kids in den Feierabend. Wir Leiter versammelten uns anschliessend noch in der Mensa, um den nächsten Tag zu besprechen.

Am Samstag Morgen hiess es kurz vor Sieben schon wieder aufstehen. Fabi und ich übernahmen den Weckdienst, wobei die jüngeren teilweise schon wach waren als wir an die Türen klopfen. Nach einem ausgiebigen Frühstück verbrachten wir den Morgen im Schwimmbad. Zum Wachwerden standen einige Spiele auf dem Programm, wobei die Jugendmitglieder wohl am meisten Spass daran hatten, sich gegenseitig auf die Schultern zu nehmen und dann andere Teams umzustossen. Anschliessend übten wir mit den Kids, wie man jemanden aus dem Wasser rettet und einen Bewusstlosen in die Seitenlagerung bringt und trainierten verschiedene Wettkampfdisziplinen (u.a. die Stabtauchstaffette aus der RM der Erwachsenen).

Bevor es um 12.15 Uhr Mittagessen gab, hatten die Kids noch 1.5 Stunden Freizeit, wobei etliche diese nutzten, um sich im Whirlpool gut durchgaren zu lassen. Ja, der Whirlpool ist jedes Mal wieder ein Highlight...

Am Nachmittag ging es weiter mit dem Wasserprogramm. Nach einem kleinen Wasserballturnier übten wir noch weitere Wettkampfdisziplinen. Als Einstieg gab es eine abgewandelte Form des „Beachflags“ und als Highlight und Vorgeschmack auf eine mögliche „Karriere“ in der Wettkampfgruppe der SLRG Sektion Höngg durften alle noch die Rettungsleine ausprobieren. Als Verschnaufpause vom Schwimmen hatten wir als nächsten Programmpunkt drei Nothilfeposten eingeplant. Die Jugendmitglieder konnten sich dort in der Herzmassage und dem Einsatz des Defis üben und erlernten die Bergung mit dem Rautegriff sowie eine Rollbergung. Als schwimmerischen Abschluss mussten sich alle dann noch die mitgebrachten Kleider anziehen und einige Elemente des Rettungsschwimmens (Abschleppen, Bergen, Tauchen) darin absolvieren.

Zwischen 16.30 Uhr und dem Abendessen um 18.15 Uhr hatten wir wieder etwas Freizeit eingeplant. Wie genau die Jugendmitglieder diese im Detail nutzten, weiss ich nicht, aber der eine oder andere Leiter hat ein Nickerchen gemacht oder war nahe dran, eins zu machen :-). Und das obwohl wir mit einer recht pflegeleichten Truppe hier waren. Ja, die Kids glauben uns das jeweils nicht, aber auch die Jugendleiter sind nach einem Weekend ziemlich k.o.

Nach dem Znacht begaben wir uns in die Turnhalle, wo wir mit den Jugendmitgliedern verschiedene Spiele spielten. Z.B. verschiedene Völkvarianten, Bulldog und das Vorwärtsbewegen einer grossen Matte auf unterschiedliche Weise (draufspringen oder umdrehen). Dabei, wie auch schon beim vorhergehenden Schwimmprogramm, entdeckte ich wieder einige neue Eigenschaften und Charakterzüge an unseren Jugendmitglieder. Insbesondere wenn es um das Zusammenspiel zwischen den älteren und jüngeren Teilnehmern geht. Das finde ich immer das Spannendste an solchen Weekends.

Am Sonntag Morgen um 8 Uhr standen dann alle wieder recht pünktlich im Schwimmbad für die letzten Trainingseinheiten im Wasser. Stilkorrektur, Nothilfe (Wirbelsäulenverletzung, Blutstillung & Verbände) sowie Wettkampfdisziplinen – aber diesmal mit Kleider! Dazwischen gabs zur Auflockerung noch ein Reaktionsspiel und die Kids durften sich in Teams im Rettungsballwerfen messen.

Nach dem Zmittag hiess es fertig packen, was rasch ging, weil wir ja schon vor dem Frühstück unsere Zimmer hatten räumen müssen. Der kleine Theorieraum war nun voll mit Rucksäcken, Taschen, Koffern und Material. Trotzdem fanden wir Platz, um die Kids noch aufschreiben zu lassen, was ihnen gut oder eher weniger gut gefallen hat am Weekend. Viel Kritik gabs fürs Leiterteam nicht, aber einige Passagen waren schon zum Schmunzeln. Z.B. Positiv: spät ins Bett gehen zu dürfen; negativ: So früh aufstehen zu müssen. Oder Positiv: Whirlpool; Negativ: danach wieder ins kalte Wasser gehen zu müssen ;-)

Da wir danach noch etwas Zeit hatten bis unser Bus fuhr, spielten wir ein Pantomimespiel mit Begriffen aus dem Rettungsschwimmen oder dem Weekend. Dass ausgerechnet der Jüngste den Begriff „SLRG“ oder jemand bei Christinas freudigem Herumgehüpfe gleich den Begriff „Freizeit“ erraten hat, verblüffte uns Leiter sehr. Das ist sicher ein Spiel, welches wir wieder einmal spielen müssen!

Da wir irgendwie eine falsche Abfahrtszeit für den Bus im Kopf hatten, aber unseren Fehler noch rechtzeitig bemerkten, wurde es kurz vor der Abfahrt noch etwas hektisch, aber schlussendlich wurde es eine recht ruhige Heimreise...

Alles in Allem war es ein spannendes und schönes Weekend. Größere Verletzungen gab es keine, aber drei Teilnehmer reisten aus verschiedenen anderen Gründen früher wieder zurück. Aber zum Glück nicht, weil es ihnen nicht gefallen hat :-).

Barbara

Jugendweekend 2014



Das Leiterteam hat ein abwechslungsreiches, intensives Programm für das diesjährige Jugendweekend zusammengestellt. Stilkorrektur, Spiele, Nothilfe und Rettungsschwimmdisziplinen...





J-Weekend '14





Am Abend geht es zur Abwechslung und zum Auspowern in die Turnhalle...



J-Weekend '14

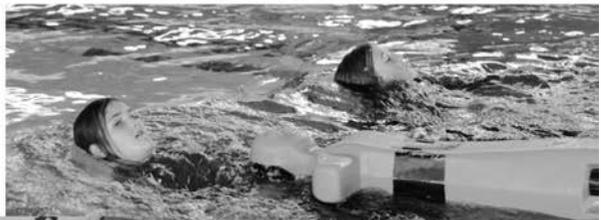


Für uns Leiter ist der "Arbeitstag" um 22 Uhr noch nicht vorbei...





Nach vielen
lehrreichen
und lustigen
Momenten
reisen wir am
Sonntag mit Sack
und Pack wieder
nach Hause...
Und gehen früh
ins Bett ;-)



J-Weekend '14



Foto-Mix: Barbara A. Meier

Mitgliedermutationen und Statistik VV 2013 – VV 2014 (nach dem 07.03.2013 bis und mit 06.03.2014)

Eintritte Aktive (3):

Thomas Illi, Robert Meier-Heusser, Lisa Vuillemin

Eintritte Jugend (15 = 14 + 1x Korrektur):

Marius Beusch, Andrea Büsch, Luisa Anna Clavadetscher, Nora D'Amario, Duygu Demiroglu, Issa Fawaz, Selina Gadhammar, Lea Köhle, Aurelia Portmann, Emilie Sachs, Lenny Schmidt, Carlo Simoni, Elia Weisz, Manuel Winkler, Roger Wichser

Eintritte Passive (0):

--

---> Korrektur für VV 2014

Manuel Winkler (**Jugend**) 05.03.2013 - Eintritt 2 Tage vor der VV 2013. Anmeldung jedoch erst Anfangs April per Post erhalten. Konnte nicht mehr in der Statistik fürs Heft Frühjahr 2013 berücksichtigt werden...

Eintritte Gönner (0):

--

Austritte Aktive (6):

Jana Dech, Frank Kreuer, Pia Meister, Gunter Otto, Larissa Siegfried, Alex Schiesser

Austritte Freimitglieder (1):

Patrick Meyer

Austritte Jugend (11):

Yohan Anthony, Amos Florin Henze, Maria Chiara Henze, Nora Sophia Henze, Laila Mazzucchelli, Ben Meschenmoser, Matti Meschenmoser, Aloysia Morel, Inar Sallauka, Inara Sallauka, Roger Wichser

Austritte Passive (1):

Angela Mammarella

Austritte Gönner (0):

--

Übertritte Jugend zu Aktive (2):

Robin Sulzer, Caroline Zahradnik

Übertritte Aktive zu Passive oder Passive zu Aktive (0):

--

Ernennung zum Freimitglied an der VV 2013 (0):

--

Ernennung zum Ehrenmitglied an der VV 2013 (0):

--

Mitgliedermutationen und Statistik VV 2014

nach dem 07.03.2013 bis und mit 06.03.2014

	VV 2012	VV 2013					VV 2014	
	Total	Total	Eintritte	Austritte	durch Übertritte dazu	durch Übertritte weg	Total	
Aktiv-	86	89	3	6	2		88	Aktiv-
Jugend-	46	45	15	11		2	47	Jugend-
Passiv-	27	26		1			25	Passiv-
Gönner	0	0					0	Gönner
Frei-	40	41		1			40	Frei-
Ehren-	4	4					4	Ehren-
Total	203	205	18	19	2	2	204	Total

De schnällscht Züri Fisch 2014



Einige unserer Jugendmitglieder haben es auch dieses Jahr in den Final des Züri Fisches geschafft. Sie erzielten in ihrer Altersklasse über 50 m Freistil die folgenden Resultate:

Ralph-Johannes Buchli	(geb. 2003)	Rang 4	38.62 Sek.
Andrea Büsch	(geb. 2003)	Rang 20	49.35 Sek.
Luisa Clavadetscher	(geb. 2005)	Rang 19	56.34 Sek.
Lea Köhle	(geb. 2005)	Rang 71	74.50 Sek.

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

Vereinsversammlung 2014



Am 1. März vor 30 Jahren wurde die SLRG Sektion Hönigg gegründet.

Die 30. Vereinsversammlung ist gut besucht und es gibt ein feines Abendessen. Fondue Chinoise!



Während man kräftig zulangt wird geplaudert und gelacht, sowie Vereinsdinge besprochen. Damit die Versammlung aber nicht zu spät anfängt, müssen wir etwas Gas geben mit Essen...





Viele Gründungsmitglieder sind an der 30. VV mit dabei (siehe oben). Andreas Ruth (unten links) gibt sein Amt als Mitgliederverantwortlicher an Robert Meier (unten mitte) ab und Giovanna erhält von Martin eine Goldmedaille für ihr Resultat am Engadiner Frauenlauf (rechts unten).



Foto-Mix: Barbara A. Meier



Schweizerische Lebensrettungs-Gesellschaft

SLRG Sektion Höngg

Postfach 635, 8049 Zürich www.slr-g-hoengg.ch hoengg@slrg.ch



11.04.2014 MK6.

SOMMERPROGRAMM 2014

Freiwassertrainings in Fluss und See

Das Infophon gibt rund um die Uhr Auskunft über die aktuellen Anlässe
Kurzfristige Programmänderungen, Absagen und Detailinformationen

INFOPHON 044 340 28 44

Treffpunkt: 10.07. - 15.08.2014

18:30 Uhr bei den Lehrerparkplätzen, oberhalb Bläsi-Hallenbad

Do, 10.07.2014

RHEIN (1) - Vom Rheinfall bis nach Dachsen

Durch die traumhafte Landschaft vom Rheinfall bis in die Badi Dachsen.

Anschliessend **Bräteln in der Badi Dachsen** > Wurst etc. nicht vergessen !

Do, 17.07.2014

REUSS (1) - Flussschwimmen von Eggenwil nach Künten

Je nach Wasserstand erleben wir hier interessante Strömungen, Wellen und Wirbel. Anschliessend Stärkung im Restaurant beim Camping Sulz.

Do, 24.07.2014

GREIFENSEE - Gemütlicher Schwumm im verträumten See

Bei Uster. Anschliessend stärken wir uns im „Bauernhof – Restaurant“.

Do, 31.07.2014

Reuss-Aare-Limmat Dreiflussschwimmen (1)

Geografie live erleben. Vom letzten Wehr der Reuss hinunter in die Aare treiben lassen. Dann geht es rassig weiter zur Limmatmündung. Nun gilt es, möglichst geschickt im Rückwasser gegen die Strömung ein Stück die Limmat hinauf zu kommen. Anschliessend bräteln wir an der Aare.

Do, 07.08.2014

RHEIN (2) - Vom Rheinfall bis nach Dachsen > Freitag !

(Details siehe oben, bei „Rhein 1“)

Do, 14.08.2014

REUSS (2) - Flussschwimmen von Eggenwil nach Künten

(Details siehe oben, bei „Reuss 1“)

Fr, 15.08.2014

Reuss-Aare-Limmat Dreiflussschwimmen (2)

(Details siehe oben, bei „Dreiflussschwimmen 1“)

Do, 21.08.2014

SLRG-SEEÜBERQUERUNG (Sekt. Höngg & SLRGstaff)

Vereinsinterne SLRG-Seeüberquerung. Gemütlich in familiärer Atmosphäre den See überqueren. Wer will, der schwimmt **hin und zurück**.

Es sind keine Garderoben und Duschen vorhanden.

Treffpunkt: 18:00 Uhr, Parkplatz Mythenquai, beim Schiffskran.

Do, 28.08.2014

SLRG-SEEÜBERQUERUNG Verschiebedatum

(Details siehe oben)

Allgemeines Programm

Anlässe 2014:

Sa	24.05.14	Maibummel*	
Do	05.-26.06.14	Rudertrainings 1-4 **	18:30 PP-Mythenquai
Mi	02.07.14	Stadtzürcher Seeüberquerung ** (Ersatzdaten: 9.7. & 20.8.2014)	13:30 Tiefenbrunnen
Sa	26.07.14	Züri Triathlon **	8:00/10:00 PP-Mythenquai
So	27.07.14	Ironman Switzerland **	6:00 PP-Mythenquai
Do	10.07.-28.08.14	Aussentrainings gemäss Sommerprogramm > Infophon !	
Sa	30.08.14	30-Jahr Jubiläum SLRG Höngg	(Infos folgen)
Di	02.12.14	Chlausschwimmen	19.45 HaBa Bläsi
Do	18.12.14	Waldweihnacht mit Jahresschlussessen *	(Infos folgen)
Do	05.03.2015	VV 31. Vereinsversammlung *	19:00 Rest. Grünwald

*Anlässe mit */** – Anmeldung zwingend erforderlich!*

Anmeldung an:

Kurse:	Maike Schürger (Adresse hinten im Heft, auf Seite 40)
Anlässe (*):	Alexandra Kömeter (Adresse hinten im Heft, auf Seite 40)
Rettungsdienste (**):	Andrea Solenthaler (Adresse hinten im Heft, auf Seite 40)

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

Grundkurse

Di	02.09.-30.09.	Brevet Basis Pool	Sa	21.06.	Modul See
Di	21.10.-28.10.	Modul BLS-AED	Sa	16.08.	Modul See
Di	04.11.-02.12.	Brevet Plus Pool			

Wiederholungskurse

Do	30.10.	WK BLS-AED	Do	02.10.	WK Pool
Do	06.11.	WK BLS-AED	Do	23.10.	WK Pool
Do	27.11.	WK BLS-AED	Do	13.11.	WK Pool

⇒ *Anmeldung bei Maike Schürger, kurse@slrg-hoengg.ch*



Samariterverein Zürich-Höngg

Die Spezialisten für
Erste Hilfe im Quartier.

Interessieren Sie sich für einen Kurs?

- Nothilfekurs Reanimation (BLS-AED), beide auch mit eLearning zu Hause und verkürzter Kurszeit
- Samariterkurs Notfälle bei Kleinkindern

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

Frühling – Herbst 2014

Sa	24. Mai	Maibummel
Sa	21. Juni	J-Regionalmeisterschaft (JRM) in Langnau am Albis
Sa	5. Juli	Nothilfeparcours & Grillieren*
Sa / So	23./24. August	Schweizermeisterschaft der Erw. evtl. für die älteren Jugendmitglieder mit Brevet Basis Pool
Sa	8. November	Jugendwettkampf in Oberhofen
Sa	22. November	Regionalmeisterschaft der Erw. für die älteren Jugendmitglieder mit Brevet Basis Pool
Di	2. Dezember	Chlausschwimmen
Do	18. Dezember	Waldweihnacht mit Jahresschlussessen



Die Wasserflöhe sind nur bei den Anlässen mit * mit dabei!

Aktuelle Infos und weitere Anlässe unter:

<http://www.slr-g-hoengg.ch> -> Trainingsgruppen -> Jugend

Jugendleiter & Training

Ansprechpersonen

Barbara Anna Meier

(J-verantwortliche)

Kappenhühlstrasse 4
8049 Zürich

Tel. 044 341 26 54
jugend@slrg-hoengg.ch

Leiter & Trainingsgruppen

Wasserblitz

ca. 13 - 16 Jahre
18 - 19 Uhr

Yasmine Forrer
Roberta Steffen
Fabienne Walker

Nemokids

ca. 11 - 13 Jahre
18 - 19 Uhr

Barbara Meier
Joel Zeder

Wasserflöhe*

ca. 8 - 10 Jahre
17 - 18 Uhr

Barbara Meier

Weitere Hilfsleiter & Aushilfen: Caroline Zahradnik, Paula Wulkop, Giovanna Gilli...

Unsere Trainings finden jeweils am Montag zu den oben aufgeführten Zeiten im Hallenbad Bläsi statt.

* Der Trainingsplan der Wasserflöhe ist auf der SLRG Höngg-Webseite aufgeschaltet.

Wettkampfgruppe Programm 2014

April / Mai 2014

Dienstag 20:00 – 21:30 Uhr im Hallenbad Bläsi, Höngg
Aufbau Ausdauer und SM Disziplinen

Juni / August 2014

Dienstag 19:30 – 21:00 Uhr im Freibad Weihermatt, Urdorf
(bei **JEDEM** Wetter, **AUSSER** bei Gewitter)
Vorwiegend SM Disziplinen

Der genaue Zeitpunkt, ab wann wir im Weihermatt trainieren, wird per Mail und auf der Homepage bekannt gegeben:

www.slr-g-hoengg.ch > Trainingsgruppen > Wettkampfgruppe

September bis Ende Dezember 2014

Dienstag 20:00 – 21:30 Uhr im Hallenbad Bläsi, Höngg
Vorwiegend: Ausdauertraining, Vorbereitung auf das Regionaltreffen und Rettungsschwimmen

Sa / So 23. / 24. August
Schweizermeisterschaft in Muri (AG)

Sa 22. November
Regionalmeisterschaft in Bauma (ZH)

Kontaktperson: Claudio Casutt, Tel. P.: 044 321 90 04, claudio.casutt@gmx.ch



Aktivgruppe

Training jeweils: **Donnerstag**, 20:00 – 21:30 Uhr, im Hallenbad Bläsi

Zielgruppe: Alle ab 15 Jahren, die beim (Rettungs-)Schwimmen nicht aus der Übung kommen wollen.
Oder auch für alle Schwimmer der Wettkampfgruppe, die gerne zweimal die Woche trainieren wollen.

Unser AquaFitness-Programm

Die Kurse finden jeweils im **Hallenbad Bläsi** statt, umfassen **9 Lektionen** und kosten **135 Franken**. Im Preis ist der Hallenbadeintritt nicht inbegriffen. Nachfolgend sind die unterschiedlichen Kurstypen beschrieben und die Kurszeiten angegeben.



Classic

Ein Ganzkörpertraining bei dem verschiedene Übungen im Flach- und Tiefwasser mit und ohne Hilfsmittel durchgeführt werden. Durch AquaFitness wird die Ausdauer, Muskelkraft und Beweglichkeit gesteigert und das Wohlbefinden gefördert.

Mo 13.00 - 13.45 Uhr
Mo 19.00 - 19.45 Uhr
Mo 19.45 - 20.30 Uhr
Do 15.00 - 15.45 Uhr

05. Mai - 07. Juli 2014 (Ausfalltag 9.6.14)
08. Mai - 10. Juli 2014 (Ausfalltag 29.5.14)
08. Mai - 10. Juli 2014 (Ausfalltag 29.5.14)
09. Mai - 11. Juli 2014 (Ausfalltag 30.5.14)



Power

Das Powertraining ist ein umfangreiches und dynamisches Ganzkörpertraining für erfahrene Personen in Wasserfitness. Die Kraft- und Ausdauerübungen werden intensiv gestaltet, was die Pulsfrequenz erhöht und die Leistungsfähigkeit verbessert.

Do 15.45 -16.30 Uhr

09. Mai - 11. Juli 2014 (Ausfalltag 30.5.14)



Vital

Ein sanftes und doch anspruchsvolles Körpertraining, welches mit Musik und angepasstem Tempo im Flach- und Tiefwasser stattfindet. Mit Einsatz von Hilfsmitteln werden Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination zusätzlich gesteigert ohne zu überlasten. (Richtet sich an Personen ab 60 Jahren.)

Mo 13.45 -14.30 Uhr

05. Mai - 07. Juli 2014 (Ausfalltag 9.6.14)

Interessierte können sich bei Regina Bisig melden:
aquafitness@slrg-hoengg.ch
044 750 05 59

Wasserrettungsübung am Höngger Wehr, 21. März 2014

Die gemeinsame Präventionskampagne der SLRG mit der Wasserschutzpolizei Stadt Zürich und der Seepolizei Kt. ZH wird am 24.06.2014 hier in Höngg den Medien vorgestellt. Thema 2014 sind die **Gefahren in Fließgewässern**.

Am 21.03.2014 trafen sich Urs Nussbaumer (Präsident SLRG Reg. ZH), Hanspeter Reifler (SLRG Reg. ZH), Andi Nyffeler (SLRG Sekt. Züri), Martin und Alexa Kömeter (SLRG Sekt. Höngg) und Vertreter der Wasserschutz- und der Seepolizei, um gemeinsam Rettungen am Höngger Wehr zu üben.

Die Limmat war 8 Grad kalt. Urs sicherte von rechts und

Martin von links, während sich Hanspeter von unten in die Walze hinein kämpfte und die Puppe sicherte. Am Sicherungsseil wurde er sicher zurück ans Ufer geholt. Übung erfüllt! – Die Puppe und andere Gegenstände konnten mehrmals aus der kalten Limmat geborgen werden.

Am 04.04.2014 versuchten die Höhenretter der Berufsfeuerwehr ihr

Glück. Sie bauten eine Seilbahn über die Limmat und konnten so einen Gegenstand sicher bergen. Leider wäre diese Technik aber bei einem Notfall zu langsam, da es über zwei Stunden dauerte, bis die Seilbahn aufgebaut und der Gegenstand gesichert war.



Bericht und Fotos: Martin & Alexa Kömeter

Vorstands- und Kursleiteressen 2013



Das Kursleiter- und Vorstandsessen ist dieses Jahr sehr gut besucht. Im Restaurant Waid wird ein feines Essen serviert und zum Abschluss in der kühlen Nachtluft ein Gruppenfoto gemacht!



Foto-Mix: Barbara A. Meier

Weihnachtschwimmen 2013

Gut 20 Vereinsmitglieder trudelten am 19. Dezember kurz vor 20 Uhr im Hallenbad Bläsi ein um am diesjährigen Weihnachtsschwimmen teilzunehmen. Der Anteil an Jugendmitgliedern war dieses Mal sehr hoch und abgesehen von den Organisatoren war von der Wettkampfgruppe kaum einer mit von der Partie. Wieso, warum? Der eine oder andere hatte es schlicht vergessen: Also, gleich die Agenda holen und das nächste Chlausschwimmen am 2. Dezember 2014 (Achtung: Dieses Jahr am Dienstag!) in die Agenda eintragen, damit das nicht noch einmal passiert :-)

Zum Aufwärmen galt es verschiedene Übungen zu absolvieren, je nach dem, was für eine Uno-Karte man gezogen hatte. Besonders beliebt war die Aufgabe „Schöggeli essen“. Anschliessend wurden die Teilnehmer in vier Gruppen aufgeteilt, indem sie verschiedenfarbige Putzlappen erhielten.



Als erstes galt es, die ausgeteilten Lappen über 50 m zu transportieren, ohne dass diese nass wurden. Die einen schwammen auf dem Rücken, die anderen auf dem Bauch, so oder so wurde manch einem wohl der Arm schwer dabei.

Die zweite Aufgabe bestand darin, im Wasserseilziehen gegen die anderen Teams

anzutreten. Einige der Siege waren hart umkämpft, andere fielen aufgrund der in dieser Disziplin ungleich starken Teams sehr deutlich aus.

Die dritte Aufgabe heute Abend war, die Lappen der Mitglieder der anderen Teams zu klauen. Zu Beginn musste sich jeder seinen Lappen hinten in die Badehose stecken, und dann ging die Schlacht auch schon los!

Als Schlüsselaufgabe musste noch möglichst rasch eine kleine Weihnachtskugel 25 m übers Wasser transportiert werden. Dafür durfte nur die Luft verwendet werden, die man durch ein Röhrli blasen konnte. Aber natürlich hat auch die durchs Schwimmen verursachte Strömung dazu beigetragen, dass es recht zügig vorwärts ging.

Zum Abschluss wurde Weihnachtsmusik aufgelegt, das Licht gelöscht und brennende Kerzen zu Wasser gelassen...

Barbara Meier

Weihnachtsschwimmen 2013



Gross und Klein beim Einschwimmen...



Wer Glück hat, darf zwischendurch ein Stück Schokolade naschen. Mmmhhh...





**Im ersten Spiel müssen Putzlappen trocken über 50m transportiert werden.
Danach werden die Kräfte beim Seilziehen gemessen...**

Weihnachtsschwimmen '13





Nach dem Putzlappenklauspiel erhält jeder eine kleine Weihnachtsgugel und einen Strohhalm. Nun gilt es die Kugeln über 25m vorwärts zu pusten! Gar nicht so einfach.

Dann ist ein lustiges Chlauschwimmen auch schon wieder vorbei. Auf ein Neues im nächsten Jahr!



Foto-Mix: Barbara A. Meier

Besuch vom Samichlaus und Schmutzli

Nur wenige Mitglieder der SLRG-Höngg fanden am Abend des 5. Dezembers den Weg ins Kirchgemeindehaus. Wir waren schon am Knabbern von Nüssen, Guetsli und Mandarinen, als es an der Türe klopfte. Wie erwartet stand der Samichlaus mit seinem Schmutzli vor der Tür. Er begrüßte uns und meinte, er habe hier auch schon eine grössere Gruppe gesehen.

Nun nahm der Schmutzli sein grosses Buch hervor. In diesem stand einiges über die verschiedenen Schwimmgruppen der Kinder, die gut vertreten waren. Bei den Nemokids, den Wasserflöhen und Wasserblitzen gab es viel zu loben, aber auch mahnende Worte waren zu hören. Der Samichlaus erfand dann auch noch eine weitere Gruppe, „die Kichererbsen“ damit meinte er wohl die Mädchen, die so gerne lachen.

Auch über den Vorstand stand einiges im dicken Buch. Da aber nur wenige von dieser Gruppe anwesend waren, konnte der Schmutzli sein Buch bald schliessen. Ein besonders Lob durfte Barbara entgegennehmen, für ihren grossen Einsatz bei den Jugendgruppen. Mit Schmutzeln stellten wir fest, dass Barbara scheinbar eine „alte



Bekannte“ vom Samichlaus sein muss! Mit lustigen und besinnlichen Geschichten brachte unser Gast eine adventliche Stimmung in den Saal. Mit Geplauder, Essen und Aufräumen ging der Abend zu Ende.

Rosmarie Füchslin



Chlausabend 2013



Gross und Klein trudeln im ref. Kirchgemeindehaus ein und warten gespannt auf den Samichlaus. Leider fehlt ein Grossteil des Vorstandes und der Wettkampfgruppe...





Chlausabend '13



Ein wirklich guter Samichlaus besucht uns dieses Jahr, spricht Lob und Tadel aus und erzählt schöne Geschichten...



Foto-Mix: Barbara A. Meier

Regio 2013 in Kloten

Einmalig vorbereitet und topfit pilgerten wir am 23. November durch die weiss verschneite Landschaft zum Hallenbad Schluefweg. Zum Glück war zumindest Dani zur frühen Mittagsstunde bereits hell wach, so dass auch nichts im Zug liegen geblieben ist: Wettkampfflossen lassen grüssen.

Im Hallenbad angekommen, schlüpfen wir in unsere Wettkampfdress und sicherten uns einen optimalen Platz auf der „Tribüne“. Mit Tüächliheizung! Nun musste zuerst einmal geklärt werden, wer was schwimmen will und was nun alles erlaubt ist oder eben doch nicht. Einige top seriöse Teammitglieder getrauten sich sogar vor dem Wettkampfbeginn ins Wasser, um sich aufzuwärmen.

Nun waren wir alle bereit und die Regio konnte beginnen.

Herrenteam: Claudio, Daniel, Thomas, Mourad, Martin

Damenteam: Barbara, Cornelia, Iris, Caroline, Silja

Und bevor wir es uns zu gemütlich machen konnten, ging es auch schon mit der ersten Disziplin, der Rettungsstaffel, los. Dicht gefolgt von den anderen Disziplinen: dem Mannschaftsschwimmen mit Kleidern, der Tauch-Stafette, der Gurtretterstaffel und zu guter Letzt die Stabtauch-Stafette. Diejenigen, die gerade nicht schwammen, waren mit Anfeuern oder mit Schabernack treiben beschäftigt. Alle Achtung den Aushilfen aus der Jugend, welche uns alle zum Staunen brachten: „Die sind wiä äs Zäpfil abgange!“ Von unzähligen teilnehmenden Teams eroberten die Herren den 11. Platz und das Frauenteam den 7. Platz.

Nach einem strengen Tag freuten sich unsere Bäuche schon auf den Spaghettiplausch. Wie es sich gehört, konnten wir vorgängig beim Apéro noch alle zusammen anstossen. Leider waren die Snacks bereits nach 5 Minuten gegessen, der Spaghettiplausch begann jedoch erst eine Stunde später. Ausgehungert mussten wir uns also noch etwas



gedulden. Sobald dann die Türen geöffnet waren, stürmten wir natürlich sofort den Saal und ergatterten uns den besten Platz. Nun konnten wir in unserer Paradedisziplin „Essen fassen“ zeigen, dass wir absolut unschlagbar sind! Gut gepflegt, etwas müde, jedoch absolut zufrieden machten wir uns am späten Abend auf den Heimweg.

Silja Reinhard 

RM in Kloten 2013

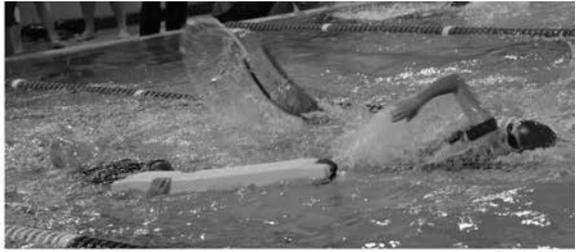


Die Leine ist etwas
knapp bemessen...



Dank tatkräftiger Unterstützung
aus der Jugend sind wir mit zwei
Teams am Start





RM '13

**Am Schluss heisst es
für Höngg Platz 11 von
13 und Platz 7 von 10
bei den Damen!**



Foto-Mix: Barbara A. Meier



IMPRESSUM



Erscheinungsdaten:
jeweils im Mai und November

Auflage:
300 Exemplare

Insertionspreise: Abschluss für zwei Ausgaben.

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

Redaktionschluss:
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

Limmatstr. 154, 8049 Zürich 044 341 93 68

Vorstand

Präsidentin, J+S-Coach

Giovanna Gilli
praesi@slrg-hoengg.ch

Mangoldwiese 3a, 8142 Uitikon
044 590 22 64

**Vizepräsident,
Rettungsdienste**

Martin Kömter
martin@koemeter.ch

Imbisbühlstrasse 25b, 8049 Zürich
044 340 28 40

**Technische Leiterin,
Kurse**

Maike Schürger
kurse@slrg-hoengg.ch

Hönggerstrasse 136, 8037 Zürich
043 542 72 12

Aktuar

Sandro Amrhein
sandro.amrhein@gmx.net

Singlistrasse 18, 8049 Zürich
044 341 80 41

Kasse

Claudia Spuhler
kasse@slrg-hoengg.ch

Berghofstrasse 23, 8625 Gossau ZH
044 941 76 33

**Jugend &
Redaktion Vereinsheft,
Fotos, Inserate**

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

Kappenbühlstr. 4, 8049 Zürich
044 341 26 54

Weitere wichtige Adressen

AquaFitness

Regina Bisig
aquafitness@slrg-hoengg.ch

Gartenstrasse 11, 8102 Oberengstringen
044 750 05 59

Material

René Frehner
material@slrg-hoengg.ch

Limmatstrasse 291, 8049 Zürich
044 340 01 76

**Internet,
Wettkampfgruppe**

Claudio Casutt
webmaster@slrg-hoengg.ch

Richtstrasse 24, 8304 Wallisellen
044 321 90 04

**Mitgliederkontrolle,
Datenbank**

Robert Meier
mitglieder@slrg-hoengg.ch

Kappenbühlstrasse 4, 8049 Zürich
044 341 26 54

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

Alexandra Kömter
anlaesse@slrg-hoengg.ch

Imbisbühlstrasse 25b, 8049 Zürich
044 340 28 42

Helfer Rettungsdienste

Andrea Solenthaler
helfer@slrg-hoengg.ch

Limmatstrasse 352, 8049 Zürich
079 223 33 92

**Kinderschwimmen und
EIKi-Pflotschen**

Erika Köchling
kinder@slrg-hoengg.ch

Rüthofstrasse 30, 8049 Zürich
044 341 58 04

**Vereinsheft
Layout und Ausführung**

Bruno Rütli
druckerei@slrg-hoengg.ch

Einsiedlerstrasse 57, 8810 Horgen
044 725 97 93

Auch unser Verein setzt ein Zeichen!

Mit der Mitgliedschaft bei VERSA setzt unser Verein ein Zeichen gegen sexuelle Ausbeutung von Kindern im Sport. VERSA hat zum Ziel, die Präventionsarbeit der Vereine zu erleichtern. Gleichzeitig wendet sich VERSA mit einer neuen Werbekampagne auch an Eltern.

Seit rund 10 Jahren kämpft der vom Zürcher Stadtverband für Sport (ZSS) gegründete Verein VERSA gegen sexuelle Übergriffe an Kindern und Jugendlichen im Sport. Den Hauptakzent setzt er in der Enttabuisierung des Themas. Dazu stellt VERSA ein wirkungsvolles und praxisnahes Instrumentarium zur Verfügung. Dieses beinhaltet Verhaltensregeln für Trainer und Betreuer, aber auch Informationen an die Eltern.

VERSA erleichtert die Präventionsarbeit im Verein

In einer Trainererklärung verpflichtet sich unser gesamter Mitarbeiterstab, sich an die VERSA-Richtlinien zu halten. Diese Richtlinien dienen in erster Linie zum Schutz der uns anvertrauten Kinder. Aber auch Trainer und Betreuer sollen vor unbedachtem Handeln und damit vor ungerechtfertigten Verdachtsmomenten geschützt werden. Trainererklärungen und Informationen – auch für Eltern – stehen unter www.zss.ch/versa zur Download zur Verfügung.

Plakate und Inserate als Zeichen und Dank

Mit der Kampagne «Zeichen setzen» fordert VERSA in Inseraten und auf Plakaten auch Eltern auf, den Verein ihrer Kinder bezüglich Kinderschutz zu prüfen. Unter www.zss.ch/versa kann die Mitgliederliste von VERSA jederzeit

eingesehen werden. Entsprechend ist auch unser Verein als Mitglied aufgeführt. VERSA bedankt sich mit dieser Kampagne auch bei den rund 300 Vereinen, die sich dazu entschlossen haben, das Thema sexuelle Ausbeutung von Kindern im Sport nicht länger zu tabuisieren. Und wir möchten uns an dieser Stelle bei unseren Trainerinnen und Trainern bedanken, die sich mit viel Engagement und Herzblut für einen Sport ohne dunkle Seiten einsetzen.

VERSA – Verein zur Verhinderung sexueller Ausbeutung im Sport



Weitere Infos zu VERSA unter www.zss.ch