

# s'füechti Blatt



*«...auch der kommende Nachwuchs war dabei am tollen Jubiläumfest...»*

## **Nächste wichtige Daten:**

Di	2. Dezember	Chlausschwimmen
Do	18. Dezember	Waldweihnacht & Jahresschlusssessen
Do	5. März	31. Vereinsversammlung
Mo	9. März	Elternabend der Jugend

## Liebe Rettungsschwimmer

Der Sommer war im Nu vorbei und doch warten noch immer alle auf ihn. Wegen des schlechten Wetters wurden sämtliche Anlässe verschoben, verschoben und nochmals verschoben und dann doch abgesagt... wegen kalten Temperaturen oder Hochwasser. So sah das Bild des ganzen Sommers etwa aus.

Nichts desto trotz gab es schöne Momente zu feiern: wie zum Beispiel das 30jährige Jubiläum der SLRG Sektion Höngg.

Wir genossen einen Apéro an einem heissen Sommerabend im Wärmebad Käferberg, einen coolen Film im Bad und ein richtig heisses Abendprogramm mit einem ober-coolen Zauberer. An dieser Stelle bedanke ich mich ganz herzlich bei den zahlreichen Helfern, die dieses Fest möglich gemacht haben.

Noch ist das Jahr nicht ganz vorbei und es stehen noch diverse Anlässe an: Für die Wettkampfgruppe die Regionalmeisterschaft, für alle Mitglieder das Chlausschwimmen und die Waldweihnacht mit dem Jahresschlusessen.

Im neuen Jahr werden wir mit einem etwas neuen Rhythmus starten. Da die Aktivgruppe nicht mehr so stark besucht ist, wird das Training von der Aktivgruppe auf den Dienstag verlegt. Wir haben am Dienstag 5 Bahnen zur Verfügung und werden diese so sehr gut nutzen können.

Am Donnerstag finden ab Januar 2015 unsere Kurse statt. An den kursfreien Abenden wird ein Ausdauer- und Konditionstraining von der Wettkampfgruppe angeboten. Die Daten werden noch bekannt gegeben.

Ich freue mich, euch zahlreich im Training, am Chlausschwimmen oder an der Waldweihnacht anzutreffen.

En guete Start in die Wintersaison wünscht euch

*Giovanna Gilli*  
Präsidentin



### INHALTSVERZEICHNIS

	Seite		Seite
Die Seite der Präsidentin	1	Im Gedenken...	23
Hochzeit, Kartengrüsse, Geburt	3	Züri-Triathlon & Ironman 2014	24 - 25
30 Jahre SLRG Sektion Höngg	5 - 11	Jugend: Nothilfepercours	27 - 29
Schweizermeisterschaft 2014 in Le Locle	13 - 18	Jugendregionalmeisterschaft	30 - 33
<b>Programm</b> – Jahresprogramm, Kurse	19	Maibummel	34 - 39
– Jugend	20	Impressum	40
– Wettkampfgruppe / Aktivgruppe	21	Wichtige Adressen	40

**André Sollberger & Barbara Bürgler**  
haben am 4. Juni 2014 geheiratet.

Herzlichen Glückwunsch und alles Gute für eure  
gemeinsame Zukunft!



*„Jeder hat so seine Ecken und Kanten: sie annehmen und dabei vielleicht auch ein  
kleines bisschen schmunzeln können, das wünschen wir euch!“*



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

*Barbara* aus Kopenhagen



*Paula* aus Südspanien

*Andrea S.* aus Zell am See

*Alexandra & Martin* aus Norwegen

(Bilder siehe [www.koemeter.ch](http://www.koemeter.ch))

## Geburten



*Kirsten & Jörg Pankratz  
und Nina wünschen wir  
alles Gute und viel  
Freude mit dem «neuen»  
Familienmitglied!*



Unsere Hände werden  
Dich halten,  
solange Du sie brauchst.  
Unsere Füße werden Dich  
begleiten,  
solange Du es willst.  
Unsere Herzen werden  
Dich lieben,  
solange wir leben.



Dankbar und überglücklich  
händ mir am 23.6.2014 dä  
Reto dörfe it Arme nä.  
Er isch stolzi 52cm lang und  
3680g schwär.

Am 30. August 2014 feierte die SLRG Sektion Höngg mit einem grossen Fest auf der Terrasse des Wärmebades Käferberg ihr 30jähriges Bestehen. Die ersten Vereinsmitglieder trudelten schon am Nachmittag ein, um einen Apéro mit Blick auf die Stadt Zürich zu geniessen. Das Wetter war zum Glück ganz untypisch für diesen Sommer: nämlich genial! Etwas zu trinken erhielt man an der „Bar“, die von einigen Mitgliedern der Wettkampfgruppe organisiert und betreut wurde. Alexandra tischte feine Sandwichstückchen, Schinkengipfeli und Gemüsedips auf, so dass niemand bis zum Abendessen Hunger leiden musste.

Während die einen dann noch weiter in alten Fotoordnern blättern und sich mit Freunden und Bekannten austauschten, zogen sich viele Festteilnehmer für den Kinofilm um, den wir im Wärmebad anschauen durften. Mit Schwimmhilfen ausgestattet – damit auch ja niemand im hüfttiefen Wasser untergeht ;-) – machten es sich alle im Becken gemütlich. Nur der Film wollte sich leider nicht auf Deutsch umstellen lassen! Nachdem dann aber jemand Ersatzbatterien für die Fernbedienung hatte auftreiben können, konnte es etwas verspätet doch noch losgehen mit dem Trickfilm „Könige der Wellen“.

Danach ging es wieder raus zum Apéro, wo nun noch mehr Vereinsmitglieder sowie einige Gäste eingetroffen waren.

*Barbara*

Nach der sommerlichen Atmosphäre auf der Terrasse, mit dem einzigartigen Blick über die Stadt, den See und in die Berge, war es Zeit geworden für das Nachtessen. In einem Zelt, das für solche Anlässe auf der Terrasse steht, nahmen wir Platz.

Am glustigen Salatbuffet konnte man sich von den Lieblingssalaten bedienen. Als Auflockerung des Programms war der Unterhaltungskünstler und Zauberer Pat Perry engagiert worden. Bald ging es an den einzelnen Tischen lustig zu und her. Pat Perry wusste uns mit seinen lustigen, undurchschaubaren Zaubereien buchstäblich zu verzaubern.

Vor dem ersten Bühnenauftritt des Zauberers war es dann für unsere Präsidentin Giovanna Gilli Rudin Zeit für die Festansprache. Als erstes blickte Giovanna in ihrer lockeren Art auf die Gründungsgeschichte der SLRG Sektion Höngg zurück. So wurde der Gründungspräsident Willi Kömeter nach vorne gebeten, wo er Blumen in Empfang nehmen durfte. Auch die zahlreich anwesenden Mitglieder, die vor 30 Jahren an der Gründungsversammlung mit dabei waren, wurden mit Blumen beschenkt und auf dem obligaten Erinnerungsfoto festgehalten.

Als Gäste durfte die Präsidentin folgende Anwesende begrüssen:

- 2 Delegierte der Organisation Seeüberquerung.
- Heidi Morger und Heidi Herzog vom Samariterverein Höngg.
- Vom Quartierverein gab uns Alexander Jäger die Ehre.
- Jörg Pankratz als Vertreter des Regionalverbandes SLRG. Von ihm durfte die Präsidentin einen Gutschein im Wert von 150 Franken entgegennehmen.
- Urs Kessler vom Verein Seeüberquerung. Er bedankte sich bei den Hönggern für die langjährige Mithilfe und überbrachte uns einen Gutschein im Wert von 250 Franken.

Der abschliessende Gruss der Präsidentin, mit dem Wunsch auf einen vergnügten Abend, galt natürlich allen 76 anwesenden Personen.

Während der ersten Zauberershow war das reichhaltige Buffet des Hauptganges aufgebaut worden. Da hatte man nun die Qual der Wahl. Sicher war für alle etwas Glustiges dabei. Beim Essen, alte Erinnerungen austauschen und den Zaubereien verging die Zeit im Fluge. Für mich war es dann Zeit aufzubrechen. Das Dessertangebot, das sicher auch vielfältig war, muss ich mir vorstellen.

Einmal mehr durften wir einen speziellen SLRG-Anlass geniessen. Sicher im Namen aller Anwesenden bedanke ich mich bei allen, die zum guten Gelingen dieses schönen Abends beigetragen haben. Ich hoffe auf eine weitere gute Entwicklung der SLRG Höngg mit vielen gut besuchten Trainings.

*Rosmarie Füchslin*

Was nach Rosmaries Aufbruch noch geschah:

Nach dem Hauptgang, während welchem Pat Perry an den verschiedenen Tischen weitere Tricks vorgeführt hatte (ich zerbreche mir heute noch den Kopf über einige davon!), war es Zeit für die zweite Bühnenshow. Der Zauberer erriet von Leuten aus dem Publikum gemalte Gegenstände und aufgeschriebene Städte, löste Knoten in Taschentüchern, liess Glaskugeln durch die Luft fliegen usw. Das habt ihr alles schon mal irgendwo gesehen? Vielleicht. Aber Pat Perry hat diese Tricks auf eine amüsante, frische Art inszeniert und Gross und Klein damit ins Staunen versetzt. Die Aufmerksamkeit aller im Festzelt war ihm sicher.

Die Abschlussnummer der Show stellte eine kleine Einführung in die Zauberei dar. Thomas Rudin wurde nach vorne gebeten und erhielt ein schwarzes Jackett, Hut und Sonnenbrille. Eine Stimme ab Band erklärte ihm nun, auf nicht immer ganz ernst gemeinte Art, wie man ein paar Tricks vollführt und eine gute Show abliefert. Natürlich war offensichtlich, dass Pat Perrys Arme im Jackett von Thomas steckten, aber die beiden haben so cool und lustig zusammen agiert, dass es ein fulminanter Abschluss der Show wurde.



Als letzter Programmpunkt blieb uns nun nur noch das reichhaltige Dessertbuffet. Und natürlich um Mitternacht rum das Aufräumen. Dank vieler Helfer war aber auch das dann relativ rasch erledigt.

Mit vielen schönen Erinnerungen machte ich mich anschliessend auf den Heimweg...

Barbara



# Jubiläumsfest 2014



**30 Jahre SLRG Sektion Höngg!**  
Das will natürlich gebührend gefeiert werden.

Auf der Sonnenterrasse des Schwimmbades Chäferberg trifft man sich am Nachmittag für einen Umtrunk und ein Kinoerlebniss für der besonderen Art...





**Das dreigängige  
Abendessen wird  
mit einer Festrede  
von Giovanna und  
Tischzaubereien  
von Pat Perry  
aufgelockert...**



**Unsere Gründungsmitglieder**





Jubiläumsfest '14

Beim Essen kommen alle auf ihre Kosten und Pat Perry liefert zwei tolle Shows!

Irgendwann geht aber auch der schönste Abend zu Ende...



Foto-Mix: Barbara A. Meier

*„Schweizermeisterschaft für einmal im Winter“ oder „Frostige Zeiten für die SLRG“*

Auch dieses Jahr ist die Holzgäng bereits schon am Freitag mit Sack und Pack an die Schweizermeisterschaften gereist. Dieses Mal wurden sie sogar schon von der Hälfte der Mannschaft begleitet. Zu Beginn der langen Reise in die wohl hintersten Täler der Schweiz mussten natürlich zuerst mal die Mägen mit vielen Vitaminen aus dem Burger King gefüllt werden. Gestärkt fuhren die Gepäck- und Personentransporter in die Nacht hinaus.

Dass der diesjährige Schauplatz des Spektakels \*Le Locle\* auf 1000 m ü.M. liegt und die Wetterprognosen bescheiden waren, wussten wir bereits. Was das genau bedeuten würde, konnten sich nicht alle vorstellen. Gummistiefel standen auf der Packliste, wurden aber von einigen belächelt. Endlich angekommen hat man aber schnell verstanden, dass eine Wiese, auch wenn es nicht regnet, ziemlich nass und kalt sein kann. Nachdem wir die Zelte aufgebaut und die Schlafplätze verteilt hatten, gab es noch einen Schlummertrunk, bevor wir dann versuchten zu schlafen. Einigen gelang das ganz gut, bei anderen haben die Zähne dermassen laut geklappert, dass an Schlafen nicht zu denken war. Da kam ein tolles Rührei-mit-Speck-Frühstück am nächsten Morgen gerade richtig.

Gestärkt machten wir uns daran, das Tageszelt aufzubauen, wobei sich nach und nach die anderen Teilnehmer dazu gesellten. Kurz darauf durfte jeder Verein eine Runde um das Schwimmbad drehen und die moderne Zeitstoppanlage bewundern. Wir stellten fest, dass wir das einzige Team ohne Vereins-Flagge waren. Sogar unser Mannschaftszelt musste mit einer Nordkoreafahne geschmückt werden. Etwas schöner daher kam unsere Damschaft, welche zwischen den ersten Disziplinen – passend zu Badekleid und Badekappe – noch goldene Fingernägel verpasst bekam. Die Herren kamen, dank wenig Zeit und Lack, knapp ohne Anstrich davon. Vor der lustigen Lese- und Fragerunde vom Dr. Lisa Sommer-Team konnte jedoch niemand flüchten.

Auch um das Lisa-Animationsteam kam niemand herum. Dieses heizte nach dem Abendessen, nach der Einkaufswagen-Warm-up-Party und dem Apéro im Mannschaftszelt gemeinsam mit den DJ Twins so richtig ein. Selbst der Jüngste wurde in der Frontrow gesichtet. Natürlich streng unter Kontrolle mit Redbull und Eistee. Nach einigen heissen Tanzstunden durften wir uns wieder in die eiskalten Zelte legen. Die Letzten, welche sich noch zu den Zelten schlepten, waren auch die Ersten, welche sich am nächsten Tag wieder aufrappeln mussten. Die Damen. Das Frühaufstehen war noch nicht mal das Schlimmste. Zum Glück war das Wasser geheizt, was man von der Wiese nicht behaupten konnte. Der Weg nach dem ersten Schwumm zurück fühlte sich an wie über Crushed Ice gehen. Die Zeit zwischen den Disziplinen nutzten dann einige, um Schlaf nachzuholen. So konnten wir regeneriert am Nachmittag mit super Zeiten aufholen.

Alles in allem können wir mit dem Resultat zufrieden sein. Dieses Jahr glänzte Höngg mit 0 Strafpunkten und keinen Disqualifikationen. Die Damschaft und die Herren 2- Mannschaft konnten beide eine Rekordzeit in der kombinierten Flossenstaffel verbuchen. Und die Damen staunten nicht schlecht über einen sensationellen 4. Platz beim Rettungsballwerfen. Da interessierte sich niemand mehr für die, naja, nennen wir es die weniger sensationelle, Leistung der Herren 1 im Werfen.

Die diesjährigen Ränge können sich sehen lassen.

*Damen (Babs, Yasi, Lisa, Paula, Maike und ich) Platz 33*

*Herren 1 (Kevin, Claudio, Dani, Simi und Martin H.) Platz 31*

*Herren 2 (Thomas H., Thomas R., Joel, Tobi, Niklas und Martin B.) Platz 49*

Der super Teamzusammenhalt zeigte sich auch beim Abbrechen der Zelte. Nach kurzer Aufräumzeit machten wir uns müde auf den Weg in die warme Heimat.

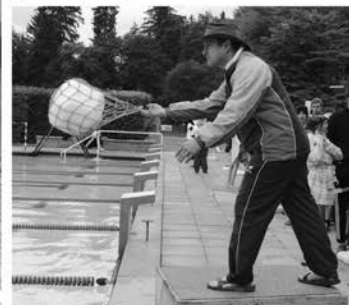
*Cornelia*



# Schweizermeisterschaft 2014



**Tattoo, Nagellack, Bade-  
kappe... Wir Mädels sind  
ready!  
Die Jungs müssen ohne  
Glitzer auskommen.  
Schlagen sich aber auch so  
ganz gut :-)**







SM '14



Die Temperaturen hier in Le Locle sind frostig, aber immerhin ist der Pool geheizt. Den Luxus hätten wir in unserem Ausstraining auch gerne...



Vor dem Abendessen sitzen wir noch etwas unter unserem neuen Tageszelt beisammen. Danach geht's in die beheizte Turnhalle zum Abendessen und einer Papierfliegerschlacht. Das anschließende Programm wird unterschiedlich gestaltet...







SM '14



190 - So viele Punkte beim Rettungsballwerfen gabs noch nie für die Damen!!!



Links unsere drei Teams. So langsam gibt es wieder stetig Nachwuchs von der Jugend. Vielleicht klappt es ja dann nächstes Jahr doch mal noch mit einem zweiten Damen- oder wieder mit einem dritten Herren-team. Wäre cool!



**SM '14**



**Zum Abschluss wie üblich die Brettstaffette...**



**Foto-Mix: Barbara A. Meier**

## Allgemeines Programm

### Anlässe 2014 / 2015:

Di	02.12.2014	Chlausschwimmen	19:45	HaBa Bläsi
Do	18.12.2014	Waldweihnacht mit Essen *	19:00	Haltestelle Grünwald
Do	05.03.2015	31. Vereinsversammlung *	19:00	Rest. Grünwald
Do	23.04.2015	Helferessen *	19:00	
Sa	30.05.2015	Maibummel *	ganzer Tag	
Do	04.-25.06.2015	Rudertrainings 1-4 **	18:30	PP-Mythenquai
Mi	01.07.2015	Stadtzürcher Seeüberquerung ** (Ersatzdaten: 8.7. & 19.8.2015)	13:30	Bad Tiefenbrunnen
Sa	18.07.2015	Züri Triathlon **	07:30/09:00	PP-Mythenquai
So	19.07.2015	Ironman Switzerland **	06:00	PP-Mythenquai

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

### Anmeldung an:

Kurse:	Maïke 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 2015 (siehe auch im Internet auf unserer Vereinswebseite):

#### Grundkurse

Do	15.01. - 12.02.	Brevet Basis Pool	Sa	20.6.	Modul See
Do	19.02. & 26.02.	Modul BLS-AED	Sa	15.8.	Modul See
Do	12.03. - 16.04.	Brevet Plus Pool			

⇒ **Achtung: BLS-AED beginnt in den Sportferien!**

⇒ Weitere Grundkurse finden im zweiten Halbjahr 2015 statt.

#### Wiederholungskurse

Bei den nachfolgenden Kursen ist jeweils nur ein Kursabend zu besuchen:

WK BLS-AED	2014: Do 06.11. / Do 27.11. / 2015: Di 17.03. / Di 31.03. / Di 14.04. / Di 22.09. / Di 03.11. / Di 01.12
WK Pool	Do 13.11. / Do 19.02. / Do 26.02. / Do 22.10. / Do 29.10. / Do 10.12.

⇒ *Anmeldung bei Maïke Schürger, [kurse@slrg-hoengg.ch](mailto:kurse@slrg-hoengg.ch)*



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](http://www.samariter-zuerich-hoengg.ch)

## Herbst 2014 – Frühling 2015

Sa	8. November	<b>Jugendwettkampf</b> in Oberhofen
Sa	22. November	<b>Regionalmeisterschaft der Erwachsenen</b> für die älteren Jugendmitglieder mit Brevet Basis Pool
Di	2. Dezember	<b>Chlausschwimmen</b>
Do	18. Dezember	<b>Waldweihnacht &amp; Essen</b>
Mo	9. März 2015	<b>Elternabend *</b>
evtl.	21. März	<b>Städtewettkampf in Bern</b>
Sa	30. Mai	<b>Maibummel</b>
	20. / 21. Juni	<b>J-Schweizermeisterschaft (JSM)</b> in Emmen



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

Aktuelle Infos und weitere Anlässe unter:

<http://www.slrghoengg.ch> -> Trainingsgruppen -> Jugend

## Jugendleiter & Training

### Ansprechpersonen

**Barbara Anna Meier**

*(J-verantwortliche)*

Wildenstrasse 15  
8049 Zürich

Tel. 079 232 42 60  
jugend@slrg-hoengg.ch

### Leiter & Trainingsgruppen

#### **Wasserblitz**

ca. 13 - 16 Jahre  
18 - 19 Uhr

Roberta Steffen  
Fabienne Walker  
Sandra Kirlitas

#### **Nemokids**

ca. 11 - 13 Jahre  
18 - 19 Uhr

Barbara Meier  
Joel Zeder  
Paula Wulkop

#### **Wasserflöhe\***

ca. 8 - 10 Jahre  
17 - 18 Uhr

Barbara Meier  
Felicia Omura  
Silvan Ochsner

**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.



## Training jeweils:

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

## Oktober/November 2014

Vorwiegend: Vorbereitung auf die  
Regionalmeisterschaft

Gemischt mit: Konditionstraining, Sprints und Technik

## November 2014 bis April 2015

Vorwiegend: Rettungsschwimmdisziplinen & Kondition

Gemischt mit: Schnelligkeits- und Ausdauertraining

## Mai / Juni 2015

Vorwiegend: SM-Disziplinen

## Spezielle Anlässe:

### Regionalmeisterschaft

22. November 2014, in Wald

## Kontaktperson:

Claudio Casutt, Tel. P.: 044 321 90 04, [claudio.casutt@gmx.ch](mailto:claudio.casutt@gmx.ch)

➔ Für die Aufnahme in unsere WhatsApp-Gruppe müsst ihr euch an Kevin Grab wenden.



## **ACHTUNG! Wechsel des Trainingstages für die Aktivgruppe!**

Ab 1.1.2015 findet das Training der Aktivgruppe am Dienstagabend, parallel zum Training der Wettkampfgruppe, statt.

## Aktivgruppe

**Training jeweils:** Bis Ende 2014: Donnerstag, 20:00 – 21:30 Uhr, im Hallenbad Bläsi  
Ab 1.1.2015: Dienstag, 20:00-21:30 Uhr, im Hallenbad Bläsi

**Zielgruppe:** Alle ab 15 Jahren, die beim (Rettungs-)Schwimmen nicht aus der Übung kommen wollen.

**Kontaktperson:** Alexandra Kömeter, 044 340 28 42, [anlaesse@slrg-hoengg.ch](mailto:anlaesse@slrg-hoengg.ch)



## Im Gedenken...

*Ganz still und leise, ohne ein Wort,  
gingst du für immer von uns fort.  
Du hast ein gutes Herz besessen,  
nun ruht es still, doch unvergessen.  
Es ist so schwer, es zu verstehen,  
dass wir dich niemals wiedersehen.*



### **Maria Jost**

hat am Karfreitag, 18. April 2014  
in ihrem 79. Lebensjahr ihre letzte Reise angetreten.

Ihre fröhliche Art und die immerzu gute Laune werden wir nie vergessen. Sie war jahrzehntelang jeden Donnerstag im SLRG-Training und half zusammen mit Alois bis ins hohe Alter zuverlässig bei den Rettungsdiensten auf dem Zürichsee mit.

---

---

# Züri-Triathlon & Ironman 2014



Trotz des miesen Sommers herrscht an diesem Wochenende recht passables Wetter. Die allermeisten Schwimmer beenden die Strecke ohne grössere Probleme. So haben wir nur wenig zu tun und können auf dem See mit unseren Bootspartnern plaudern. Natürlich nicht ohne die Augen über die Köpfe der Schwimmer gleiten zu lassen...





## Triathlon & Ironman '14



**Auch am Ironman ist wenig los, aber unser Nachwuchs darf trotzdem mal ins Wasser springen. Krämpfe und etwas Panik in der Menschenmenge sind aber die einzigen Probleme, um die wir uns kümmern müssen. Zum Abschluss geht's dann zum alljährlichen Kinder-Weiterreichen ;-)** (Ironkids)

Foto-Mix: Barbara A. Meier

## Nothilfepercours vom Samstag, 5.7.2014

Auch dieses Jahr stellte Barbara wieder einen spannenden, abwechslungsreichen und vor allem lehrreichen Nothilfepercours für unser Jugendmitglieder auf die Beine und er war ein grosser Erfolg!

Die Kids wurden bei der Besammlung in drei Gruppen eingeteilt, die einerseits nach Alter und andererseits nach bereits vorhandener Erfahrung gemacht wurden. Danach absolvierten sie gemeinsam in der Gruppe vier verschiedene Posten, die sich auf dem Hof der Familie Willi erstreckten.

Die erfahrenen Kinder, die schon länger mit dabei sind, wurden teilweise etwas ins kalte Wasser geworfen, indem wir sie gleich zu Beginn mit einem Fallbeispiel überraschten. Den Neulingen wurde zuerst die Theorie oder das Vorgehen erklärt und anschliessend das Gelernte angewendet.

Bei Barbara's Posten ging es um den Herz-Kreislauf-Stillstand. Dabei konnten sie selber Herzmassage und Beatmungsstösse an einem Phantom vornehmen, sowie den Defibrillator eigenhändig anwenden. Joel lehrte die Kinder, wie man mit äusseren Verletzungen und ansprechbaren jedoch psychisch labilen Patienten (Bsp. Hysterikern) umgeht. Auch bei ihm waren sie selber aktiv und übten Druckverbände. Fabienne und Paula brachten den Sprösslingen das BLS-AED Schema bei bis hin zur Seitenlagerung. Das allgemeine Vorgehen bei einem Unfall nach sogenanntem Ampelschema erklärten Yasmine und ich bei unserem Posten. Dabei gingen wir vor allem auch auf den Selbstschutz, sowie das Bergen aus einem Auto mittels Unterarmgriff ein, den sie auch gleich gegenseitig ausprobierten.

Nachdem alle Kinder jeden Posten besucht hatten, kam das grosse Highlight des Parcours. Das Leiterteam inszenierte ein gemeinsames Fallbeispiel, bei dem alles vorkam, was bei den vier Posten (hoffentlich;) gelernt worden war. Es gab eine bewusstlose, nicht-mehr-atmende Autofahrerin, die aus dem Auto geborgen und nach BLS-AED Schema behandelt werden musste, einen sehr (!) hysterischen Beifahrer ;) und eine schaulustige, filmende Passantin. Natürlich musste auch der „nachfolgende Verkehr“ geregelt und alle weiteren Umstände beachtet werden, was auch zum „Lösen des Falls“ gehört. Die Kids haben super agiert und gezeigt, dass es ein lehrreicher und erfolgreicher Nachmittag war. Allgemein machten sie sehr aktiv mit und hörten uns (meistens ;- ) jedenfalls) gut zu.

Zum Abschluss des Tages fand der traditionelle Grill-Plausch auf dem Hof statt mit Fleisch, Beilagen, feinen Kuchen und auf der Glut gebrätelten Marshmallows. Leider kamen nur wenig Eltern. Dafür aber stiess Giovanna mit ihrer Familie hinzu. Es war eine sehr gemütliche, wenn auch kleine Runde. Wie jedes Jahr lag die Freude der Kinder auch bei dem riesigen Trampolin und all den Tieren der Familie Willi, weshalb ich ihnen im Namen aller an dieser Stelle nochmals unseren herzlichsten Dank aussprechen möchte! Irgendwann ging dann auch dieser schöne, laue Sommerabend einmal zu Ende und wird sicherlich in guter Erinnerung bleiben in der Hoffnung auf viele weitere in den nächsten Jahren.

Roberta



# Jugend-Nothilfeparcours 2014



Mit einer kleinen,  
aber engagierten  
Gruppe...



... führen wir den  
diesjährigen Nothilfe-  
parcours durch.  
Mit dem Wetter haben  
wir mal wieder Glück!





## Nothilfeparcours '14



Das abschliessende Fallbeispiel ist ganz schön knifflig - mit einer filmenden Gafferin und einem hysterischen Angehörigen.  
Danach kommen noch einige Eltern zum Grillieren...



Foto-Mix: Barbara A. Meier

Die diesjährige Jugend-Regionalmeisterschaft fand in Langnau-Gattikon statt. Wir waren mit acht Jugendmitgliedern bzw. zwei Teams am Start. Die drei Ersatzschwimmer waren uns leider im Vorfeld aus unterschiedlichen Gründen abhanden gekommen, aber zum Glück verletzte sich niemand am Wettkampftag.

Während Fabi und ich darauf warteten, dass der erste Start angekündigt wurde, genossen die Jugendlichen auf der Badiwiese das schöne Wetter, planschten im Kinderbecken oder gamten. Kurz vor den Starts der einzelnen Disziplinen versahen wir dann jeweils unsere Teams mit Badekappen sowie einigen letzten, wichtigen Infos zur Disziplin. Dann ging es mit langsam aufsteigender Nervosität an den Vorstart. Dort im Hallenbad verstand man zeitweise vor allem auf Grund der Anfeuerungsrufe der vielen anwesenden Rapperswiler kaum mehr sein Wort, aber das ist ja auch nicht notwendig um zuzuschauen. So lange keine Vuvuzelas dabei sind, ist es erträglich ;-). Einige der Funktionäre liefen jedoch verständlicher Weise mit Ohrstöpseln herum.

Die Högger Jugendmitglieder starteten gut in den Wettkampf. Schnell war aber klar, dass auch dieses Jahr eine Medaille nicht drin lag. Da die schnellsten Schwimmer aus Höngg leider nicht teilnahmen, war dies jedoch auch nicht zu erwarten gewesen. Trotzdem erreichte das ältere Team noch einen 3. Platz in der letzten Disziplin des Tages – hinter den unschlagbaren Teams aus Bauma und Rappi-Jona.

Den Abschluss des Tages bildete die Plauschdisziplin, wo alle Teammitglieder inklusive ein Leiter (ich!) eine Kugel mit einem Rand übers Wasser blasen mussten. Die Kugel mehrheitlich mit der eigenen Bugwelle zu transportieren war zwar verboten, aber hier gab es viel Auslegungsspielraum.

Am Schluss warteten alle gespannt auf die Rangverkündigung. Die Plätze wurden von hinten her verlesen und so konnten wir jedes Mal freudig applaudieren, wenn nicht Höngg genannt worden war. In der Kategorie der 11-16jährigen belegte Martin Bü., Mourad, Raffi und Philip N. den 6 Rang (von 15) und bei den 11-13jährigen Oona, Duygu, Andrea Bü. und Yara den 10. Rang (von 13). Alle hatten ihr Bestes gegeben und so konnten wir zufrieden den Heimweg antreten.

*Barbara Meier*

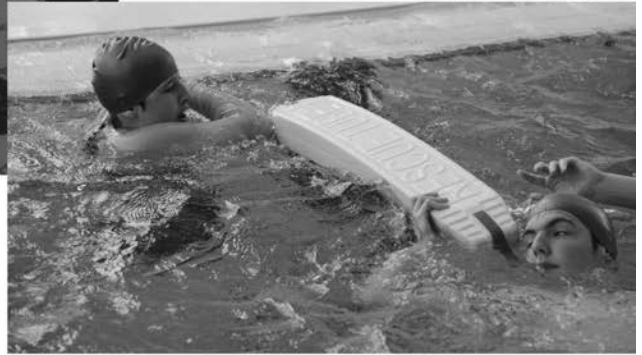
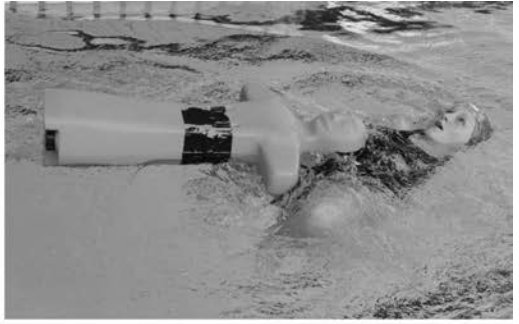
# JRM 2014



Mit knapp zwei Teams sind wir am Start. Leider gab es einige Ausfälle im Vorfeld...



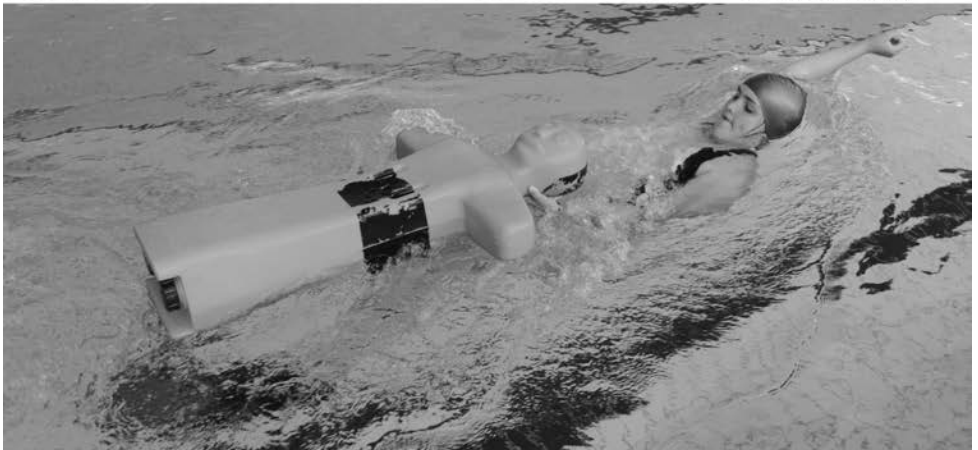




**JRM '14**



**Auch die Wett-  
kampfneulinge  
schlagen sich  
gut bei der  
Tauchteller-  
stafette,  
der Gurtretter-  
disziplin,  
dem Transport-  
schwimmen  
und der Flossen-  
stafette...**







Zum Schluss gilt es bei der Plauschdisziplin eine komische Kugel übers Wasser zu blasen. Und auch sonst bleibt zwischendurch Zeit für Spiel und Spass.

Am Ende erreichen wir in der Kategorie der 11-16jährigen den 6. Rang (von 15) und bei den 11-13jährigen den 10. Rang (von 13)!



JRM '14



Foto-Mix: Barbara A. Meier

## Maibummel 2014

### Zirkus Knie & Üetliberg

Da der diesjährige Maibummel ein Jubiläums-Maibummel war, wurden zwei verschiedene Ausflüge angeboten. Die mindestens zwölfjährigen Jugendmitglieder durften in den Europa-Park in Rust, während die jüngeren Kinder und die Senioren eine Zirkus Knie-Vorstellung besuchten und danach auf den Üetliberg ins Restaurant Gmüetliberg Znachtessen gingen.

Weil ich noch nicht zwölf Jahre alt bin, ging ich in den Zirkus Knie. In unserer Gruppe waren fünf Kinder, etwa fünfzehn Erwachsene und circa fünfzehn Senioren. Die Vorstellung des Schweizer Nationalzirkus Knie war grandios und begeisterte gross und klein. Der Clown, der immer wieder Leute aus dem Publikum in die Manege nahm, brachte uns alle zum Lachen und bei der Nummer auf dem Todesrad hielten wir alle den Atem an. Auch die Hundenummer von Rosi Hohegger bleibt mir in bester Erinnerung.

Anschliessend steuerten wir dem Üetliberg zu. Wir Kinder und vier Erwachsene liefen hinauf, der Rest fuhr mit der Üetlibergbahn. Im Restaurant Gmüetliberg gab es Cordon-Bleu mit Rösti, für die Kinder Cordon-Bleu mit Pommes. Da an diesem Abend das Champions-League-Finale stattfand und es im Restaurant einen Fernseher hatte, interessierten wir Kinder uns nur noch für das Spiel.

Um halb elf Uhr abends trafen wir endlich wieder am Meierhofplatz in Höngg ein.

*Marius Beusch*

## Europapark

Treffpunkt 7 Uhr beim Bläsi. Der Car war pünktlich da, um uns zum diesjährigen Maibummel zu bringen: Ziel: der Europapark Rust. Die Fahrt war sehr gemütlich – mit Gipfeli, Kaffee und Getränken. Erika war Organisatorin und unsere Reisebegleiterin. Sie teilte uns in Gruppen auf. So konnte jedes Team auf eigene Faust den Europapark unsicher machen.

Unsere Gruppe bestand aus René & Margot Frehner, Thomas Holzgang, Thomas Rudin, Cornelia Kessler und Silja Reinhard. Unser Plan wurde von hinten aufgerollt. Mit der Parkbahn fuhren wir bis ans Ende des Parks. Die erste Achterbahn komplett aus Holz war unsere!

In den Wartezeiten haben wir viele Informationen übers Wikinger Mittelalter erhalten. Damit niemand während des Wartens verhungern oder verdursten musste, hatte es einen Kiosk in der Warteschlaufe. Da konnten Getränke gebrannte Mandeln, Nüsse oder Eis gekauft werden. Die Fahrt war mega cool, das lange Warten von 55 Min. hatte sich gelohnt. Beeindruckt von dieser Fahrt ging es auf zur nächsten spektakulären Bahn. Wieder 50 Min. Wartezeit, nochmals eine rasante Fahrt mit gigantischem Spass. Die amüsanten Fahrten und Wartezeiten raubten uns leider viel Zeit.

Wir trafen uns dann zum Mittagessen in einer sehr schönen gemütlichen Zunftstube. Mit sauberen Lätzchen sassen wir zu Tische. Mittelalterliche Tänze und Gedichte machten es zu einem unvergesslichen Mahl.

Gut gestärkt machten sich alle Gruppen auf, um das Abenteuer Europapark weiter zu erleben. Eine riesige Kugel zog unsere Blicke in den Bann. Wie erwartet fuhr auch dort eine Bahn direkt in der Kugel im Dunkeln. Danach brauchten wir eine Adrenalinpause. Wir genossen Kaffee, Kuchen und Eis. Wir wollten nun die grösste Achterbahn fahren. Sie fuhr über den kompletten Park und zu einem grossen Teil noch über den Parkplatz draussen. Diese Bahn war im wahrsten Sinn des Wortes das Highlight des Tages.

Nun zeigten uns die Zeiger auf der Uhr an, dass sich der Besuch im Europapark dem Ende zuneigte. Um 18 Uhr trafen wir uns alle am Ausgang wieder. Jeder erzählte von seinem Spass und seinen Erlebnissen. Zufrieden, teils KO und müde fuhren wir mit unserem Car wieder zurück nach Höngg.

Zum Schluss bleibt nur noch eines zu sagen:

DANKE an das ganze Organisationsteam der SLRG Höngg. Es war ein mega toller Tag! Vielen herzlichen Dank. Das habt ihr perfekt organisiert.

Von René, Margot, Thomas R., Thomas H., Silja & Cornelia

*Margot Frehner*

# Maibummel 2014



**Nach einer spannenden und unterhalt-samen Zirkus-vorführung machen wir uns auf den Weg zu unserem Abendessen.**

**Der Üetlberg ruft!**







## Maibummel '14

Während die einen mit der Bahn zum Restaurant Gmüetliberg fahren und vor dem Essen dort noch eins Trinken, läuft eine kleine Truppe den Zürcher Hausberg hoch.

Als alle oben angekommen sind, gibt es einen feinen Znacht.





## Maibummel '14



Währenddessen erkunden weitere Vereinsmitglieder in kleinen Grüppchen den Europark.

Zum Mittagessen trifft man sich wieder in mittelalterlicher Atmosphäre...



Foto-Mix: Barbara A. Meier



# IMPRESSUM



**Erscheinungsdaten:**  
jeweils im Mai und November

**Auflage:**  
300 Exemplare

**Insertionspreise pro Ausgabe:** Abschluss jeweils für zwei Ausgaben.  
1/4 Seite Fr. 40.– 1/2 Seite Fr. 80.– 1/1 Seite Fr. 160.– (**Preise pro Ausgabe**, ab gelieferten Druckdaten)

**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

### **Präsidentin**

**Giovanna Gilli**  
praesi@slrg-hoengg.ch

Mangoldwiese 3a, 8142 Uitikon  
044 590 22 64

### **Vizepräsident, Rettungsdienste**

**Martin Kömeter**  
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

Wildenstrasse 15, 8049 Zürich  
079 232 42 60

## Weitere wichtige Adressen

### **J+S-Coach**

**Silja Reinhard**  
silja\_reinhard@hotmail.com

Waidfussweg 35, 8037 Zürich  
044 271 20 78

### **AquaFitness**

**Regina Bisig**  
aquafitness@slrg-hoengg.ch

Gartenstrasse 11, 8102 Oberengstringen  
044 750 05 59

### **Material**

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

Limmattalstrasse 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

### **Aktivgruppe, Anmeldung Anlässe, Freud & Leid**

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

Imbisbühlstrasse 25b, 8049 Zürich  
044 340 28 42

### **Helfer Rettungsdienste**

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

Limmattalstrasse 352, 8049 Zürich  
079 223 33 92

### **Kinderschwimmen und ElKi-Pflotschen**

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

Rüthofstrasse 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

# 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](http://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](http://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](http://www.zss.ch)