

s'füechti Blatt



21. Februar 2015, Skitag

Auch auf «gefrorenem Wasser» – sprich Schnee – haben wir viel Spass!

Nächste wichtige Daten:

Sa	30. Mai	Maibummel
Sa/So	20./21. Juni	Jugendschweizermeisterschaft in Emmen
Sa/So	18./19. Juli	Züri Triathlon & Ironman Switzerland
Sa/So	29./30. August	Schweizermeisterschaft in Chur

Liebe Rettungsschwimmer

Carpe diem! Das lateinische Sprichwort „Pflücke den Tag!“ vom römischen Dichter Horaz fordert uns auf, unser zeitlich begrenztes Leben heute zu geniessen und das nicht auf den nächsten Tag zu verschieben.

Mit der SLRG Höngg schöne Ausflüge geniessen, ein gutes Training schwimmen oder einfach ein gemütliches Beisammensein: Das macht uns glücklich und zufrieden.

Um das alles zu ermöglichen brauchen wir eure aktive Teilnahme an verschiedensten Anlässen wie dem Maibummel, der Seeüberquerung, dem Zürcher Ironman & Triathlon und noch vielen weiteren Anlässen.

Wir freuen uns über Anmeldungen von Gross und Klein. Weitere Infos findet ihr im Programm in der Heftmitte.

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.



Giovanna Gilli
Präsidentin

INHALTSVERZEICHNIS

	Seite		Seite
Die Seite der Präsidentin	1	Beiblatt Anmeldung SLRG-Sicherungsdienste 2015	
Hochzeitsvorankündigung, Geburtstag, Geburten	3		
Städtewettkampf in Bern 2015	5 - 6	Skitag 2015	24 - 25
Vereinsversammlung 2015	7 - 9	Waldweihnacht 2014	26 - 27
Mitgliedermutationen und Statistik	10 - 11	Chlausschwimmen 2014	29 - 31
Jugend: Züri Fisch 2015	11	Regionalmeisterschaft 2014 in Wald	32 - 35
Der Vorstand stellt sich vor	13 - 17	Jugendwettkampf 2014 in Oberhofen	36 - 37
Sommerprogramm 2015	18	Kursleiter- und Vorstandssessen	38 - 39
Programm – Jahresprogramm, Kurse	19	Impressum	40
– Jugend	20	Wichtige Adressen	40
– Wettkampfgruppe / Aktivgruppe	21		

Hochzeits-Vorankündigungen:



Evelyn Stilp & Daniel Müller am 21. August 2015

Cornelia Kessler & Christian Brändli am 29. August 2015

*Schon jetzt beiden Paaren herzlichen Glückwunsch,
einen unvergesslichen Tag und alles Gute für die gemeinsame Zukunft!*

Happy Birthday zum 80. Geburtstag!

Irene Meyer
3. Mai



Geburten

Felix Wilhelm
am 12.2.2015, 3410 g

von Giovanna Gilli Rudin &
Thomas Rudin,
mit Schwester Mina



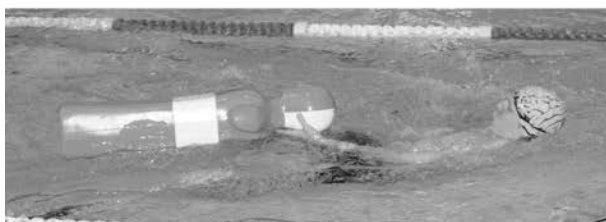
Finn Mischa
am 16.9.14, 2840 g

von André Sollberger &
Barbara Bürgler



Städtewettkampf in Bern '15

Zum ersten Mal sind wir mit der Jugend am Wettkampf in Bern mit dabei. Zwei Teams konnten wir auf die Beine stellen, die nun im lärmigen und tropischen Hallenbad ihr Bestes geben. Es waren mehrere Sektionen dabei, die sich an den Schweizermeisterschaften jeweils in den Top 10 platzieren. Wir wussten deshalb, dass es nicht einfach würde. Und da während des Wettkampfes für die schon abgeschlossenen Disziplinen keine Ranglisten aufgehängt wurden, konnte man die eigene Leistung nicht so recht einordnen.



Als den jüngeren Höggerern bei der letzten Disziplin dann auch noch ein Fehler unterlief, der Strafpunkte zur Folge hatte, sahen sich einige schon auf dem letzten Platz...



Die Haie sind los!!!



Bodypainting!



Städtewettkampf '15



Das ältere Team erreichte einen verdienten fünften Platz und die jüngeren Platz 17 von 19. Die Jüngeren konnten leider nicht alle davon überzeugt werden, ...

dass dies in einer Alterskategorie mit 11-16jährigen durchaus eine gute Leistung ist. Sie hätten an den Schweizermeisterschaften mit der gleichen Leistung zwei neue Hönegger Bestzeiten in ihrer Alterskategorie aufgestellt!



Foto-Mix: Barbara A. Meier

Vereinsversammlung 2015



**Viele altbekannte und einige neue
Gesichter, ein feines Nachtessen,
eine gute Stimmung...
Was will man mehr!**



Der Vorstand



Die anschließende VV wird mal wieder kurz und schmerzlos ;-).
Giovanna ist mit ihrem Sohn Felix da und richtet ein paar Worte an die Anwesenden, bevor sie sich wieder auf den Heimweg macht.
Alexandra Kömeter übergibt Fabienne Walker ihr Amt als Verantwortliche für die Aktivgruppe & René Frehner übergibt Alexandra sein Amt als Materialwart.

Trotz einiger Austritte und einem verkürzten statistischen Jahr (März 2014 bis Jan 2015) haben wir im letzten Vereinsjahr einen neuen Mitgliederrekord aufgestellt: 218!



Foto-Mix: Barbara A. Meier



Mitgliedermutationen und Statistik VV 2014 – VV 2015

(nach dem 6.03.2014 bis und mit 31.1.2015)

Eintritte Aktive (9):

Christian Ackermann, Barbara Amrhein, Claudia Burkhardt, Dieter Burkhardt, Katrin Dulitz, Fiona Gander, Christoph Krause, Thomas Niggli, Evelyn Stipf

Eintritte Jugend (25):

Robin Bär, Moira Berger, Amber Furrer, Luca Giorgianni, Sina Heinzel, Alexandra Ibrahim, Melissa Ireneo, Marie Jaboulet, Lia Lou Jaggy, Marsija Nepfer, Vasilije Pejic, Sarah Ruckstuhl, Philipp Sachs, Samuel Scheidegger, Quentin Schlienger, Maria Schmid, Sofia Silva Da Cruz, Luigi Spina, Marco Spina, Felix Spörri, Jakob Streuli, Jakob Sutter, Paul Sutter, Chiara Valenti, Jan Zoller

Eintritte Passive (0):

--

Eintritte Gönner (0):

--

Austritte Aktive (3):

Dominik Kunz, Julian Radziwill, Doris Huber

Austritte Freimitglieder (0):

Austritte Jugend (16):

Bora Biro, Ralph-Johannes Buchli, Martin Busekros, Nora D'Amaro, Duygu Demiroglu, Martin Fähnrich, Katja Gadhammar, Selina Gadhammar, Venus Heule, Vasilije Pejic, Sari Robustelli, Bogomil Savev, Lenny Schmidt, Annika Schubert, Luigi Spina, Cedric Trausch

Austritte Passive (0):

--

Austritte Gönner (0):

--

Todesfälle (1):

Maria Jost (Freimitglied)

Ausschlüsse (1):

Übertritte Jugend zu Aktive (7):

Iris Burkhardt, Martin Büsch, Mourad Leinen, Philip Ntellis, Felix Spörri, Nicolas Wehrli, Manuel Winkler

Übertritte Aktive zu Passive (0):

--

Übertritte Passive zu Aktive (0):

--

Ernennung zum Freimitglied an der VV 2015 (0):

--

Ernennung zum Ehrenmitglied an der VV 2015 (0):

--

Mitgliedermutationen und Statistik VV 2015

nach dem 07.03.2014 bis und mit 31.1.2015

	VV 2013	VV 2014							VV 2015	
	Total	Total	Eintritte	Austritte	verstorben	durch Übertritte dazu	durch Übertritte weg	Ausschlüsse	Total	
Aktiv-	89	88	9	2		7		0	102	Aktiv-
Jugend-	45	47	25	16			7 VV 2015	0	49	Jugend-
Passiv-	26	25	0	0				1	24	Passiv-
Gönner	0	0	0	0				0	0	Gönner
Frei-	41	40	0	0	1				39	Frei-
Ehren-	4	4	0	0					4	Ehren-
Total	205	204	34	18	1	7	7	1	218	Total



De schnällscht Züri Fisch 2015

Einige unserer Jugendmitglieder schafften es auch dieses Jahr ins Halbfinal oder Final des Züri Fisches. Sie erzielten in ihrer Altersklasse über 50 m Freistil die folgenden Resultate:

Luisa Clavadetscher (geb. 2005)	Rang 26	51.99 sek
Sebastian Sigg (geb. 2005)	Rang 24	50.55 sek
Quentin Schlienger (geb. 2005)	Rang 45	57.45 sek

Ich hoffe, ich habe niemanden in den Ranglisten übersehen und es gab ja vielleicht auch noch einige weitere, die an den Mittwochnachmittagen geschwommen sind. Leider gibt es davon keine Listen.

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

Barbara

Der Vorstand stellt sich vor



Giovanna (mit Felix im Arm), Claudia, Martin, Sandro, Barbara & Maike (von links nach rechts)

Giovanna Bettina Gilli Rudin (Präsidentin)

Im Verein seit: 2005

Kontaktadressen: praesi@slrg-hoengg.ch & 076 337 71 36 (Falls nicht erreichbar, einfach nochmals probieren.)

Wie bist du zur SLRG Sektion Höngg gekommen?

Vor ca. 12 Jahren besuchte ich einen Brevet Auffrischkurs bei Armin Luks. Ich war so fasziniert vom Wettkampftraining nebenan, dass ich gleich die Woche drauf ins Training kommen durfte.

Was genau beinhaltet dein Vorstandsamt und wofür bist du Ansprechperson?

Ansprechperson für alles... :-)

Was möchtest du den Mitgliedern der SLRG Sektion Höngg noch sagen?

Dank eurer Unterstützung ist die SLRG Höngg ein so aktiver Verein. Macht weiter so!

Claudia Spuhler (Kassier)

Im Verein seit: 1984

Kontaktadresse: kasse@slrg-hoengg.ch

Wie bist du zur SLRG Sektion Höngg gekommen?

1984 mussten wir für ein Pfadilager an der Aare ein Rettungsbrevet vorweisen. Zum Glück wurde kurz zuvor die SLRG Sektion Höngg gegründet, die uns die Gelegenheit bot, am Wohnort das notwendige Brevet unter der Leitung von zwei kompetenten und sportlichen Kursleitern zu absolvieren. Einer davon ist heute noch in der SLRG Höngg aktiv.

Was genau beinhaltet dein Vorstandsamt und wofür bist du Ansprechperson?

Als Kassier bin ich zuständig für alle finanzielle Angelegenheiten wie Zahlungen, Rechnungsdruck, Zahlungseingänge, Spesenabrechnungen, Lohnabrechnungen, Lohnaus-

weise, Sozialleistungen der AquaFitness-Kursleiterinnen, Budget – kurzum alles was mit den Finanzen zusammenhängt, einfach der CFO eines Sport-Clubs.

Was möchtest du den Mitgliedern der SLRG Sektion Höngg noch sagen?

Viel Spass bei den Trainings, geselligen Events, hervorragenden Ausbildungsmöglichkeiten und eine top gute Stimmung beim gemeinschaftlichen Zusammensein.

Martin Kömeter (Vizepräsident)

Im Verein seit: 1984

Kontaktadresse: vice@slrg-hoengg.ch

Wie bist du zur SLRG Sektion Höngg gekommen?

Meine Eltern haben sich durch die SLRG kennen gelernt. Sie waren beide sehr aktive Rettungsschwimmer und Kursleiter. So bin ich sozusagen in die SLRG hineingewachsen. Zudem musste ich als Pfadiführer schon früh ein SLRG-Brevet absolvieren, da wir ein Flosslager auf einem See organisierten. Da es zu diesem Zeitpunkt die SLRG Sektion Höngg noch nicht gab, besuchte ich den Kurs beim „VRZ“ (Verein Rettungsschwimmen Zürich). Kurz darauf gründeten ein paar VRZ-Kursleiter (u. a. meine Eltern) die SLRG Sektion Höngg.

Was genau beinhaltet dein Vorstandsamt und wofür bist du Ansprechperson?

Als Vizepräsident unterstütze ich unsere Präsidentin und bin ihr Stellvertreter, wie z. B. an der letzten Vereinsversammlung. Zudem habe ich verschiedene „Jobs“ mit denen ich andere Vorstandsmitglieder entlaste. Dabei organisiere ich den Maibummel, Waldweihnacht, Jubiläumsveranstaltung, die Vereinsbekleidung und vieles mehr.

Meine grösste Aufgabe ist aber das Organisieren und Leiten von vielen grossen, mittleren und kleineren "Sicherungsdiensten" (neuer, offizieller Ausdruck für Wasserrettungsdienste), die unsere Sektion zusammen mit anderen Sektionen organisiert.

Was möchtest du den Mitgliedern der SLRG Sektion Höngg noch sagen?

Rettungsschwimmen ist ein extrem vielseitiges und sinnvolles Hobby. Nicht nur sportliche Kraft, Ausdauer und Geschicklichkeit sind gefragt, sondern auch viele verschiedene Schwimm-, Tauch- und Rettungstechniken. Dazu kommt die Reanimation, Wasserkenntnisse (auch in See und Fluss), die Prävention und vieles mehr. Es macht einfach Spass !!

Sandro „Sam“ Amrhein (Aktuar)

Im Verein seit: 1986

Kontaktadresse: aktuar@slrg-hoengg.ch

Wie bist du zur SLRG Sektion Höngg gekommen?

Als Kind war ich immer schon eine „Wasserratte“. Fussball oder andere Ballsportarten sprachen mich wenig an.

Was genau beinhaltet dein Vorstandsamt und wofür bist du Ansprechperson?

Als Aktuar bin ich für die Protokollführung an den Vorstandssitzungen und der Vereinsversammlung verantwortlich und deren Ablage.

Was möchtest du den Mitgliedern der SLRG Sektion Höngg noch sagen?

Rettungsschwimmen ist sicher keine „Trendsportart“ – und viele Aussenstehende können sich auch nicht genau vorstellen, was wir treiben. Mir gefällt an der Sektion Höngg aber nicht nur WAS wir machen sondern das WIE. Viele sind mit Herzblut und Leidenschaft an Trainings, Kursen, Rettungseinsätze und andern Aktivitäten neben dem Wasser beteiligt, entweder als Leiter oder als Teilnehmer.

Und dieses Engagement und die Freude spüren auch alle Teilnehmer, welche keiner Sektion angehören. Danke euch allen!

Barbara „Babs“ Meier (Jugendverantwortliche)

Im Verein seit: 2001 (Beitritt zur Jugendgruppe)

Kontaktadressen: jugend@slrg-hoengg.ch oder redaktion@slrg-hoengg.ch

Wie bist du zur SLRG Sektion Höngg gekommen?

Als Teenager bin ich beim Züri Leu mitgeschwommen, wollte dann aber etwas machen, wo man nicht nur Längen schwimmt. So habe ich die SLRG Sektion Höngg entdeckt und bin „hängengeblieben“ :-)

Was genau beinhaltet dein Vorstandsamt und wofür bist du Ansprechperson?

Als Jugendverantwortliche bin ich „Mädchen für alles“ was die Jugendgruppe betrifft: Leiterteam koordinieren, Trainingsplan erstellen, Anlässe organisieren, Ansprechperson für Eltern sein, Nachwuchs und den Wechsel zur Wettkampf-/Aktivgruppe sicherstellen, Jugendbudget sowie Ausgaben & Einnahmen im Auge behalten etc.

Zum Glück muss ich das nicht alles alleine machen ;-)

Was möchtest du den Mitgliedern der SLRG Sektion Höngg noch sagen?

Die Jugendgruppe ist mit über 50 Kids momentan lebendiger und grösser denn je! Damit das so bleibt, brauchen wir aber konstant Nachwuchs. Interessierte Kinder (ab ca. 2. Klasse) sollen sich bitte bei mir melden, um ein Schnuppertraining zu vereinbaren.



Maike Schürger (Technische Leiterin, Administration Kurswesen)

Im Verein seit: Anfang 2009

Kontaktadresse: kurse@slrg-hoengg.ch

Wie bist du zur SLRG Sektion Höngg gekommen?

Ich habe in meiner Jugend in einem Schwimmclub trainiert. Später habe ich dann wieder angefangen zweimal in der Woche Ausdauerschwimmen zu machen. Als ich Anfang 2009 aus beruflichen Gründen in die Schweiz kam, bin ich einfach mal ins Bläsi zum Schwimmen gegangen. Gegen 20 Uhr an einem Dienstagabend musste ich als normaler Badegast das Hallenbad verlassen. Nach mir kamt ihr – ich habe einfach jemanden gefragt, was für ein Training durchgeführt wird und ab der darauffolgenden Woche war ich dabei. :-)

Was genau beinhaltet dein Vorstandsamt und wofür bist du Ansprechperson?

Ich bin in erster Linie verantwortlich für die Kursplanung und -durchführung. Im Detail heisst das Kursdaten festlegen, Kurse ausschreiben, Räume mieten, Kursmaterial bestellen, Kursleiter finden, Kursabrechnungen machen, Absprachen mit Kursleitern, dem Vorstand und dem Materialwart treffen. Ich bearbeite alle Kursanfragen von Teilnehmern und kommuniziere mit vielen verschiedenen Ansprechpartnern.

Was möchtest du den Mitgliedern der SLRG Sektion Höngg noch sagen?

Überprüft immer mal wieder euren SLRG-Ausweis und meldet euch bei mir, wenn ihr euch für einen Wiederholungskurs anmelden wollt.

Um unsere Kurse weiterhin wie heute anbieten zu können, möchten wir gerne weitere Kursleiter ausbilden. Wer Interesse an einer Expert-Ausbildung hat, der kann sich gerne bei mir melden.



SOMMERPROGRAMM 2015

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: 09.07. - 14.08.2015
18:30 Uhr bei den Lehrerparkplätzen, oberhalb Bläsi-Hallenbad

- Do, 09.07.2015 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, 16.07.2015 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, 23.07.2015 GREIFENSEE - Gemütlicher Schwumm im verträumten See**
Bei Uster. Anschliessend stärken wir uns im „Bauernhof – Restaurant“.
- Do, 30.07.2015 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, 06.08.2015 RHEIN (2) - Vom Rheinfall bis nach Dachsen**
(Details siehe oben, bei „Rhein 1“)
- Do, 13.08.2015 REUSS (2) - Flussschwimmen von Eggenwil nach Künten**
(Details siehe oben, bei „Reuss 1“)
- Fr, 14.08.2015 Reuss-Aare-Limmat Dreiflussschwimmen (2)**
(Details siehe oben, bei „Dreiflussschwimmen 1“) > **Freitag!**
- Do, 20.08.2015 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, 27.08.2015 SLRG-SEEÜBERQUERUNG Verschiebedatum**
(Details siehe oben)

Allgemeines Programm

Anlässe 2015:

Sa	30.05.15	Maibummel *	ganzer Tag
Do	04.-25.06.15	Rudertrainings 1-4 **	18:30 PP-Mythenquai
Mi	01.07.15	Stadtzürcher Seeüberquerung ** (Ersatzdaten: 8.7. & 19.8.2014)	14:00 Tiefenbrunnen
Sa	18.07.15	Züri Triathlon **	08:00 PP-Mythenquai
So	19.07.15	Ironman Switzerland **	06:00 PP-Mythenquai
Do	9.07.-27.08.15	Aussentrainings gemäss Sommerprogramm	> Infophon ! siehe Seite 18
Sa	31.10.15	Kursleiter- und Vorstandssessen	
Do	03.12.15	Chlausabend *	(Infos folgen)
Di	15.12.15	Weihnachtsschwimmen	19:45 HaBa Bläsi
Do	03.03.2016	VV 32. Vereinsversammlung *	19:00 Rest. Grünwald

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

Anmeldung an:

Kurse:	Maika Schürger (kurse@slrg-hoengg.ch,)
Anlässe (*):	Alexandra Kömeter (anlaesse@slrg-hoengg.ch)
Rettungsdienste (**):	Andrea Solenthaler (helfer@slrg-hoengg.ch)

Unser aktuelles Kursangebot 2015 (siehe auch im Internet auf unserer Vereinswebseite):

Grundkurse

Do	03.09. - 01.10.	Brevet Basis Pool	Sa	20.6.	Modul See
Do	22.10. & 29.10.	Modul BLS-AED	Sa	15.8.	Modul See
Do	05.11. - 03.12.	Brevet Plus Pool			

Wiederholungskurse

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

WK BLS-AED	Di 22.09. / Di 03.11. / Di 01.12
WK Pool	Do 22.10. / Do 29.10. / Do 10.12.

- ⇒ *Bitte beachtet, dass bei den BLS-AED Kursen die mögliche Teilnehmerzahl stark eingeschränkt ist. Also meldet euch frühzeitig an!*
- ⇒ *Anmeldung bei Maika 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 2015

Sa	30. Mai	Maibummel
Sa	20./21. Juni	J-Schweizermeisterschaft (JSM) in Emmen
Sa	19. Sept.	Nothilfeparcours *
Sa	7. Nov.	Wettkampf in Oberhofen
Do	3. Dez.	Chlausabend *
Di	15. Dez.	Weihnachtsschwimmen



Die älteren Jugendmitglieder können t.w. auch an den Wettkämpfen der Erwachsenen oder an den Rettungsdiensten teilnehmen. Meldet euch bei Interesse bei Barbara.

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)

Wildenstrasse 15
8049 Zürich

Tel. 079 232 42 60
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
Paula Wulkop

Wasserflöhe*

ca. 8 - 10 Jahre
17 - 18 Uhr

div. Hauptleiter
Martin Büsch
Philip Ntellis

Weitere Leiter und Hilfsleiter: Felicia Omura, Caroline Zahradnik

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 2015

April/Mai

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

Juni/August

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.slrh-hoengg.ch > Trainingsgruppen > Wettkampfgruppe

September – Ende Dezember

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

Spezielle Anlässe:

Sa / So 29. / 30. August
Schweizermeisterschaft in Chur

Sa 21. November
Regionalmeisterschaft in Küsnacht

Kontaktperson:

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

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



Aktivgruppe

Training jeweils: 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: Fabienne Walker, 079 576 13 14, fabi-fabi-walker@hotmail.com

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

Skitag 2015



Etwas mehr als 15 Högger Rettungsschwimmer nehmen am diesjährigen Ski- & Schlitteltag teil. Gut gelaunt stürzten wir uns mit Skiern und Schlitteln die jeweilige Piste hinunter.



Die Schlittelpiste ist ganz schön schnell und kurvig. Einige von uns werden die Nachwirkungen davon noch ein paar Tage lang spüren :-)





Skitag '15



Zum Mittagessen treffen sich alle in der Beiz und als man sich dann auf eine Rückfahrzeit geeinigt hat, stürzen wir Schlittler uns wieder den Berg runter. So langsam werden die Dellen im Weg immer tiefer und die mit den klassischen Davosern müssen einiges einstecken. Joel lässt sich gegen Schluss deshalb doch noch überreden, einen Mietschlitten auszuprobieren, und ist nicht mehr zu stoppen :-)

Vor der Heimfahrt treffen wir uns dann noch in der Après-Skibar zum Umtrunk ...



Foto-Mix: Barbara A. Meier

Waldweihnacht 2014



Von „leise rieselt der Schnee“ leider keine Spur....



Im Grünwald treffen sich alle Generationen an Vereinsmitgliedern für einen besinnlichen Spaziergang durch den dunklen Grünwald. Um die Feuerstelle versammelt erzählt uns Martin eine Weihnachtsgeschichte. Nach einem Weihnachtslied - zum Glück sind einige textsichere Personen dabei - gehts dann zu einem feinen Abendessen ins Restaurant Grünwald...





Waldweihnachten 2014

Zum Bild rechts:

Wenn man von seinem Team zum Geburi
beschenkt wird, ist man doch gerne
Jugendverantwortliche :-)

Foto-Mix: Barbara A. Meier

Um etwa Viertel vor Acht trafen die Meisten im Hallenbad ein. So gegen Acht ging es dann endlich los: umziehen!

Als alle bereit waren, startete das Einschwimmspiel. Eine Art „Sässelitzanz“ bei dem, sobald die Musik aufhörte, jeder nach einem Ringli tauchen musste. Wer keinen Ring mehr erwischte, musste dann eine Länge schwimmen.

Nachdem das Spiel zu Ende war, durfte jeder eine Schokoladenkugel ziehen. Es gab vier Farben, welche dann folgende Teams ergaben: Blau, Silber, Grün und Violett. Da nicht in jedem Team gleich viele Personen waren, wurde danach noch umverteilt.

Anschliessend startete die erste Spielrunde bestehend aus Unterwassermemory und einem Spiel bei dem man den Rettungsball in einen Ring werfen musste.

Beim Unterwassermemory musste man das gleiche Bild aus der Tiefe tauchen, welches Silja zeigte. Die entsprechende Gruppe, die das Bild an die Wasseroberfläche brachte, bekam einen Punkt. Das war sehr lustig, weil natürlich jeder hoffte, dass es das Bild gleich unter ihm ist. Zwischendurch musste dann das Bild aber richtig gesucht werden.

Beim zweiten Spiel gab es drei Ringe mit verschiedener Wertung in die man den Rettungsball werfen konnte. Das Ziel war es, in der gegebenen Zeit möglichst viele Punkte zu erzielen. Dabei entwickelte jedes Team seine eigene Taktik, entweder nur den 10er Kreis, oder den ganz nahen, dafür viel schneller treffen. Das waren nur einige Beispiele.

Danach ging es in die nächste Runde mit folgenden Spielen. Einerseits Tellerdrehen und andererseits Wasserspritzen.

Beim Tellerdrehen bekam jede Gruppe eine Seite zugeteilt: Also entweder die Teller Innenseite oder den Tellerboden auf den Hallenbadboden stellend. Anschliessend hatte man Zeit die Teller unter Wasser in die richtige Position für seine Gruppe zu drehen. Nach einer bestimmten Zeit wurden die Teller gezählt und die Gruppe mit mehr Tellern gewann.

Beim zweiten Spiel galt es mit einer Handspritzpumpe einen Eimer auf die andere Seite zu befördern oder eben zu verhindern, dass er auf der eigenen Seite über die Linie rutschte. Die Schwierigkeit dabei war, dass man die Spritze nicht normal halten durfte, sondern dass diese mit vier Stricken ausgerüstet worden war und man sie an diesen zu viert lenken musste. Dies führte zu einigen Kommunikationsschwierigkeiten, war aber sehr amüsant. Für den Sieger gab es dann wieder einen Punkt.

Zum Ausklang gab es dann noch das traditionelle Kerzenschwimmen und zu guter Letzt noch ein Chlaussäckli zum Mitnehmen. Es war ein sehr schöner, stimmungsvoller Abend.

Chlausschwimmen 2014



Silja und Thomas haben wieder lustige Spiele organisiert und etliche Vereinsmitglieder sind gekommen, um zusammen einen lustigen Abend zu erleben...

Unterwassermemory, Rettungsballwerfen, Ringetauchen und eine Art Feuerwehrzielspritzen :-)



Foto-Mix: Barbara A. Meier



Foto-Mix: Barbara A. Meier

Regionalmeisterschaft 2014

Dieses Jahr sind wir mit 11 Mitgliedern an die Regionalmeisterschaft nach Wald gereist. Während Martin uns als Funktionär vertrat, sind Claudio, Daniel, Kevin, Martin, Thomas und Thomas für das Herrenteam sowie Babs, Evelyn, Paula und Silja für das Damenteam an den Start gegangen. Wir wurden mit herrlichem Sonnenschein begrüsst und konnten das Mittagessen im Freien geniessen.

Unsere Damen durften sich gleich zu Beginn mit der Rettungsstaffel aufwärmen, um sich dann mit den anderen Disziplinen im Starterfeld vorzuarbeiten. Die Herren konnten in dieser Disziplin sogleich Rang 4 erringen. Das spornte an für die weiteren Disziplinen. Das darauffolgende Mannschaftsschwimmen in Latzhose für die Männer und Röckchen für die Frauen lief ausgezeichnet, keine Strafpunkte bis dato. Mit viel Elan konnten die Högger Damen somit den 5. Platz in dieser Disziplin erzielen.

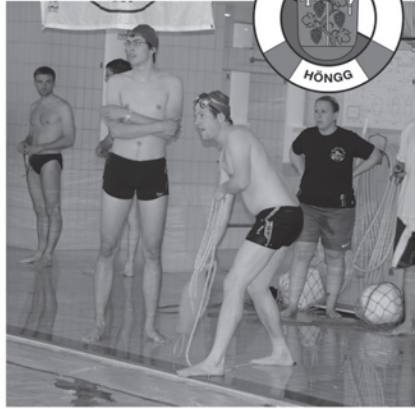
Auch die weiteren Disziplinen forderten unseren vollen Einsatz. So folgten die Tauch-Stafette und die Gurtretterstaffel, die wir problemlos meisterten. Leider mussten die Frauen 20 Strafpunkte wegen Ertränken der Puppe hinnehmen. In den Pausen füllten wir unsere Energiereserven mit den von Joel gesponserten Sugus und Paulas Spekulatius auf.

Schliesslich ging es in die finale Runde, die sich als entscheidend für die Platzierung herausstellen sollte: die Stabtauch-Stafette. Mit letzter Kraft konnten beide Teams den 9. Platz ergattern. Beim anschliessenden Spagetti-Plausch im schönen Landhaus-ambiente liessen wir den spannungsreichen Tag ausklingen.

Danke an alle, ihr habt super gekämpft und zwei Top-10-Platzierungen ermöglicht! Wir freuen uns schon auf die nächste Regionalmeisterschaft in Küsnacht und hoffen auf eine rege Teilnahme!

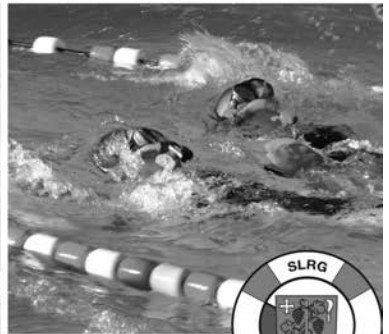
Evelyn Stilp

Regionalmeisterschaft 2014



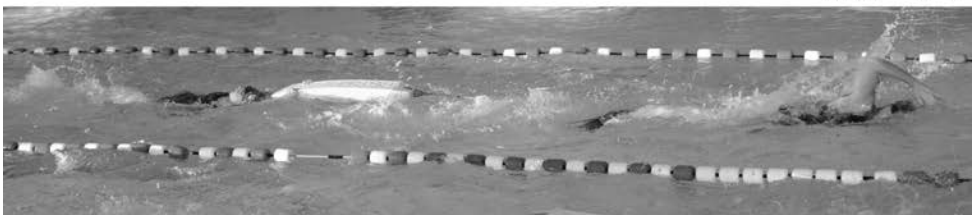
Mit zwei Teams sind wir in Wald am Start.
Im Bad herrschen auch auf Grund des sonnigen
Wetters saunamässige
Temperaturen. So sind wir froh, als wir ins
Wasser können...





RM '14

Wir geben alles und die Damen ergattern einen 5. Platz beim Kleiderschwimmen!





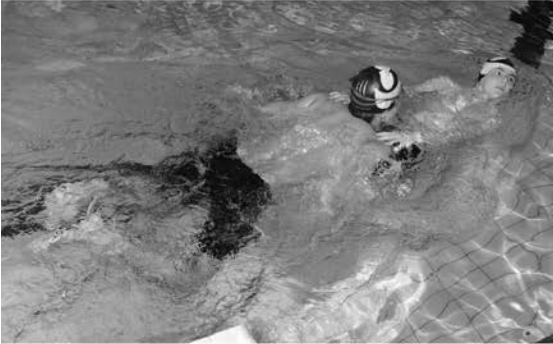
Mit zwei 9ten Plätzen
geht es nach dem Spaghetti-
essen wieder nach
Höngg zurück.

RM '14



Foto-Mix: Barbara A. Meier

Jugendwettkampf in Oberhofen '14

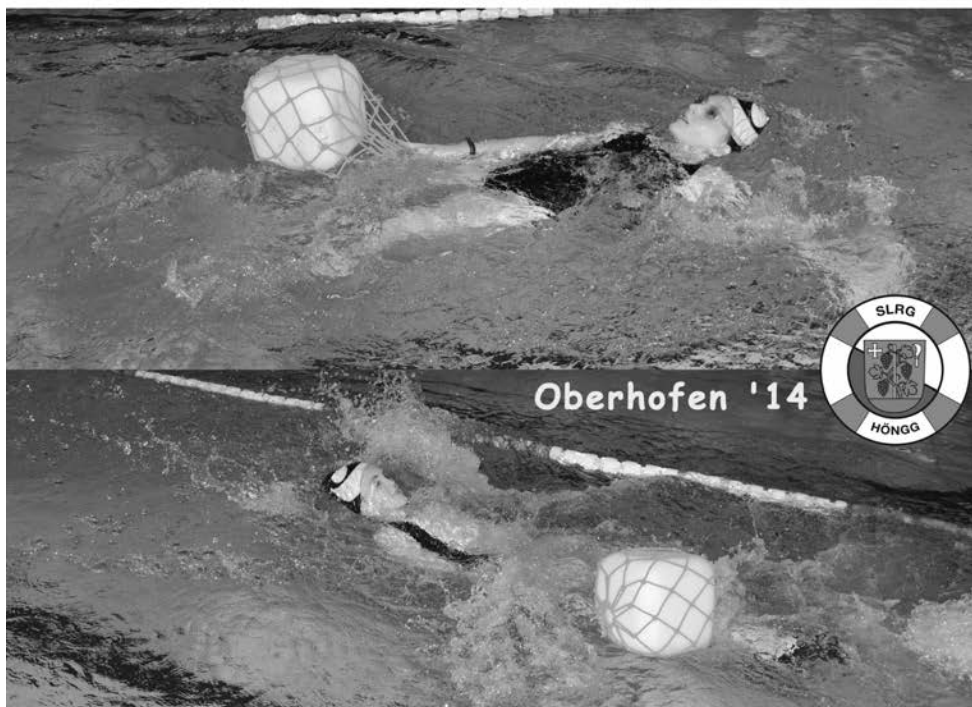


Unser Team!





Die neuen Badekappen werden getestet!
Für einige sind sie etwas klein, aber es geht schon...



Oberhofen '14



Unser altersmässig gemischtes Team erreicht den 6ten Platz von insgesamt 17 Teams in der Kategorie der Älteren! Damit hatten wir nicht gerechnet Und so machen wir uns zufrieden und gut gelaunt auf den Heimweg nach Hönegg...

Foto-Mix: Barbara A. Meier

Kursleiter- und Vorstandssessen '14



Dieses Jahr speisen wir im Saga Khan. Am üppigen Buffet können wir uns Beilagen sowie Fleischspiese zusammensstellen. Und das Desserbuffet ist auch verheissungsvoll...



Kursleiter- und Vorstandssessen '14



Ab ans Buffet! Hier kann man beim Kochen zuschauen und das Essen ist echt lecker!
Einige regt das Buffet gar zu künstlerischen Ergüssen an :-)



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
vice@slrg-hoengg.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 / Anmeldung Anlässe Freud & Leid

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

Imbisbühlstrasse 25b, 8049 Zürich
044 340 28 42

Internet, Wettkampfgruppe

Claudio Casutt
webmaster@slrg-hoengg.ch

Richtstrasse 24, 8304 Wallisellen
044 321 90 04

Mitgliederkontrolle, Datenbank

Robert Meier
mitglieder@slrg-hoengg.ch

Kappenhühlstrasse 4, 8049 Zürich
044 341 26 54

Aktivgruppe

Fabienne Walker
fabi-fabi-walker@hotmail.com

Austrasse 45, 8045 Zürich
079 576 13 14

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

Rüthihofstrasse 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