

s'füechti Blatt



20. / 21. Juni 2015, JSM

Unsere jungen «Helden» an der Jugendschweizermeisterschaft in Emmen

Nächste wichtige Daten:

Do	3. Dezember	Chlausabend
Di	15. Dezember	Weihnachtsschwimmen
Do	3. März 2016	32. Vereinsversammlung
Mo	14. März 2016	Elternabend der Jugend

Liebe Rettungsschwimmer

Der Sommer 2015 war ein richtig warmer Sommer, den wir in vollen Zügen geniessen konnten und während dem wir manchmal fast von den Booten gekippt sind, vor lauter Hitze!

Damit es euch über den Winter nicht langweilig wird, habe ich euch hier eine kleine Aufgabe:

5		7			2			
	4	9			6		5	
3		6	9			1		7
					1		7	
			7		4			
7	5		3				6	
9		5			7	3		6
	7		6			4	2	
	6	2	5			7	8	9



Ich freue mich, euch zahlreich im Training, am Chlausabend oder dem Weihnachtsschwimmen anzutreffen.

En guete Start in die Wintersaison wünscht euch

Giovanna Gilli Rudin
Präsidentin

INHALTSVERZEICHNIS	Seite		Seite
Die Seite der Präsidentin	1	Flussschwimmen – Sommer 2015	23 - 24
Geburtstage, Geburten, Hochzeiten, Kartengrüsse	3	Züri Triathlon 2015	25
Eine weitere Hochzeit, Grüsse aus dem WK	5	Ironman 2015	26
Jugend: Nothilfepercours	7 - 9	Seeüberquerung 2015	27
Schweizermeisterschaft in Chur	11 - 17	Jugendschweizermeisterschaft in Emmenbrücke	28 - 33
Programm – Jahresprogramm, Kurse	19	Maibummel	34 - 39
– Jugend	20	Impressum	40
– Wettkampfgruppe / Aktivgruppe	21	Wichtige Adressen	40

Happy Birthday!
1x 70 und 1x 80 Jahre



Isabelle Zennhäuser
21.4.1946



Marta Hunziker
12.12.1935

Geburt



Joas
am 12. Juli 2015

Den glücklichen Eltern
Jürg und Moni Baur
wünschen wir viel
Freude mit dem
Nachwuchs!



...trafen ein von ...

Barbara & Simon Meier aus Irland

Alexandra, Martin & Jana aus
Seefeld im Tirol

Joel aus Darmstadt

Geheiratet haben



Sandra Caminada &
Marcin Ganczarski
am 16. Juli 2015

Cornelia (ehemals Kessler) &
Christian Brändli

am 14. August
(zivil) & am
29. August 2015
(kirchlich)



Wir wünschen den beiden Paaren alles Gute
für die gemeinsame Zukunft!

Geheiratet haben auch

Evelyn Stilp & Daniel Müller
am 21. August 2015



Wir wünschen alles Gute für die gemeinsame Zukunft!



...die junge Hönger-Rettungsschwimmergeneration (für einmal ohne Badehosen)...

Wir grüssen...

12./13. September 2015

Liebe Grüsse
aus dem WK Expert
in Filzbach!

Giovanna, Maike & Babs



Nothilfepercours

Der jährliche Nothilfepercours für die Högger Jugendmitglieder der Schweizerischen Lebensrettungs-Gesellschaft (SLRG) fand am 19. September statt. Die 19 Teilnehmer trafen sich bei schönem Wetter auf dem Hof der Familie Willi auf dem Höggerberg, um dort sowie am nahen Waldrand insgesamt fünf Posten zu durchlaufen.

Seit einem Jahr bin ich bei den Wasserflöhen. Dieses Mal war ich zum ersten Mal dabei. Mir hat es sehr gut gefallen und ich habe viel gelernt.

Am ersten Posten wurde uns die Bewusstlosenlagerung gezeigt. An einer Gummipuppe konnten danach einige die Herzmassage üben, andere gingen schon zum nächsten Posten.

Dort sahen wir einen Film über Epilepsie, und der war sehr interessant. Darin war ein Mann zu sehen, der plötzlich einen epileptischen Anfall bekam und von der Sanität ins Spital gebracht wurde. Ich wusste gar nicht, dass es das gibt. Wenn ich einmal einen solchen Anfall beobachte, weiss ich jetzt, dass ich dem Menschen auf den Boden helfen soll. Ich muss dann alles zur Seite schieben, damit sich die daliegende Person nicht verletzen kann. Dauert ein solcher Anfall länger als drei Minuten, muss ich die Sanität rufen. Dazu wähle ich die Telefonnummer 144.

Am nächsten Posten zeigten uns Roberta und Phillip, wie wir einen Verletzten mit dem Unterarmgriff richtig aus dem Auto ziehen. Dabei ist es wichtig, dass man das Pannendreieck aufstellt und die Warnblinker aktiviert. Zudem muss unbedingt die Stellung der Räder des Fahrzeugs am Boden markiert werden, damit die Polizei den Unfallhergang später untersuchen kann.

Beim vorletzten Posten lernten wir, wie wir Pflaster richtig zuschneiden müssen, damit sie an Finger und Ellbogen passen. Das fand ich sehr praktisch. Auch haben wir verschiedene Verbandstechniken ausprobiert.

Dass der Hilfe leistende Mensch gewisse natürliche Hemmschwellen überwinden muss, erfuhren wir beim letzten Posten. Je vertrauter man mit diesen Hemmschwellen ist, umso leichter fällt es, diese im Notfall zu überwinden und die richtigen Massnahmen zu ergreifen. Wichtig ist, dass man nach einem Ampelschema vorgeht. Dieses lautet: Schauen (Rot), Denken (Gelb), Handeln (Grün). Auf jeden Fall soll man nie denken: „Um diesen Verletzten kann sich ja der nächste Autofahrer kümmern.“ Es ist immer sehr wichtig, dass man selbst handelt. Am Ende gab es ein Fallbeispiel, bei dem man testen konnte, ob man alles Gehörte verstanden hatte.

Wenn ich in Zukunft selbst einmal Zeugin eines Unfalls werde, weiss ich jetzt schon viel besser, was ich zu tun habe. Ich freue mich schon auf den nächsten Nothilfepercours im kommenden Jahr.

Nach dem etwa zweistündigen Percours erwarteten uns Grilladen sowie ein reichhaltiges Buffet, zu dem viele Eltern Salate und Kuchen beisteuerten. In gemütlichem Rahmen liesen wir den Tag ausklingen.

Nothilfeparcours 2015



Dieses Jahr hat das Leiterteam 5 Posten organisiert, bei welchen es u.a. um die Themen Bergen/Transport, Verbände, BLS-AED, Patienten-umgang, Epilepsie und Hemmschwellen ging. Die Kids waren mit viel Elan dabei!



So sollte korrektes BLS aussehen!





Nothilfeparcours '15



Beim Fallbeispiel am Schluss können die Kids zeigen, was sie gelernt haben. Und auch ein paar Eltern machen mit. Danach gibt's ein feines BBQ!



Foto-Mix: Barbara A. Meier

Schweizermeisterschaft 2015 in Chur

Die 68te Schweizermeisterschaft fand dieses Jahr am 29. & 30. August in Chur statt. Mit zwei Frauen- und zwei Männerteams haben wir die Högger SLRG Sektion kräftig vertreten.

- Damen Team 1: Babs, Yasi, Evi, Iris und Silja
Damen Team 2: Feli, Johanna, Lisa und Nadja
Herren Team 1: Kevin, Simon, Claudio, Thomas und Dani
Herren Team 2: Tobi, Niklas, Philip, Martin und Manuel

Mit vollem Kampfgeist, Freude und Elan konnten wir ein aufregendes Wochenende im Bündnerland erleben. Das Wetter war fantastisch. Wir genossen während den Pausen viel Sonnenschein ohne Wolken bei 31 Grad im Schatten. Einige von uns sind bereits am Freitagabend angereist. Fleissig wie Heizelmännchen haben sie die Schlafzelte und die Standzelte aufgebaut. Am Samstagmorgen verköstigten sie sich mit Rührei und Speck. Man könnte sagen, die Neuankömmlinge fanden die Högger Truppe ganz der Nase nach mit geschlossenen Augen. Das Freibad in Chur ist der perfekte Ort für die Schweizermeisterschaft. Grossflächige Wiesen, schattigen Platz unter Bäumen für die Schlafzelte und eine gute Infrastruktur.

Nach der Teamleitersitzung begann die Eröffnung. Jeder Verein wurde einzeln nach dem Alphabet aufgerufen und zum Hauptpool gebeten. Total nahmen 63 Damen- und 73 Männerteams teil. Am Samstag fanden folgende Disziplinen statt: Puppenstaffel, Gurtretterstaffel, Ballwerfen und Leinenstaffel. Während des Wettkampfes wurde jede der vier Mannschaften der SLRG Högge bis zur Heiserkeit angefeuert.

Etwas abseits der Badi stand ein grosses Festzelt für uns bereit. Am Abend verwöhnten uns die Churer mit kulinarischen Köstlichkeiten. Eine A-capella-Gruppe sorgte für eine gute Unterhaltung und lustige Stimmung. Am Sonntag nach dem Frühstück fand das Hindernisschwimmen und zuletzt am Nachmittag die kombinierte Flossenstaffel statt. Ein Highlight darunter war zum Beispiel das Taucherlebnis von Evi. Sie hat es geschafft, eine ganze Länge von 50 Metern mit Flossen durchzutauchen und am Ende die Puppe vom Boden heraufzuholen. Es hat super ausgesehen, wie sie andere Teilnehmer durch diese Taktik überholt hat. Etwas weniger erfreulich war die Unaufmerksamkeit des Kampfrichters. Während das Högger Damenteam 2 noch die letzten Meter vor sich hatte, pfiff er ab. Die nächsten Gruppen machten sich bereit. Und eine Schwimmerin kreuzte im falschen Moment unsere Bahn. Sie realisierte nicht, dass ihr jemand entgegen schwamm. Kurz vor dem Anschlagen unseres Damenteam 2 erlitt die betreffende Schwimmerin einen Schlag an den Kopf. Der Wettkampf nahm ohne Einwand weiter seinen Lauf.

Ausserdem sammelten die Höngger auch dieses Jahr einige Strafpunkte. Das Damenteam 1 für ein kurzes einhändiges Loslassen des Gurtretters, was es im Schlussklassement 15 Plätze kostete, und das Damenteam 2 für ein angeblich kurzes Loslassen der Puppe.

Nachdem alle Disziplinen beendet waren, begann die Rangverkündigung. Bei den Damen gewann die Mannschaft Innerschwyz mit total 5086 Punkten / 13:05 Minuten. Bei den Herren ebenfalls von der gleichen Sektion Innerschwyz Team 1 mit total 5163 Punkten / 11:00 Minuten. Doch auch unsere Teams aus der Sektion Höngg haben sich tapfer geschlagen. Das Damenteam 1 belegte den 43. Platz und das Herrenteam 1 den 30. Platz. Die anderen zwei Teams waren etwas weiter hinten. Das Herrenteam 2 belegte den 69. Platz und das Damenteam 2 beendete die Rangliste.

Gesamthaft können wir alle Stolz auf uns sein. Die Leistungen, die wir erbracht haben, sind Momentaufnahmen. Diese fordern uns auf, weiter zu machen. Wichtig ist eine gegenseitige Unterstützung. Nur so können wir uns in Zukunft verbessern. „Life is a challenge“. Trotz einigen Niederlagen, hatten wir viel Spass miteinander.

Nadja Pohlreich

Bilder von der SM auf den folgenden vier Seiten

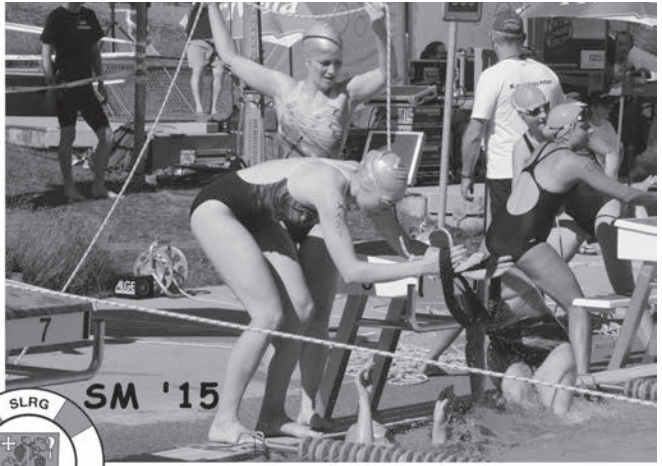
Alle aktuellen Infos, Bilder von Anlässen und
vieles mehr unter
www.slr-g-hoengg.ch

Schweizermeisterschaft 2015

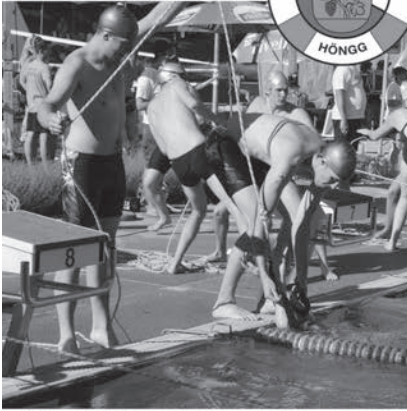


Zum ersten Mal mit zwei Herren- UND zwei Damen-teams sind wir dieses Jahr in Chur an der SM am Start. Wetter und Stimmung sind top!





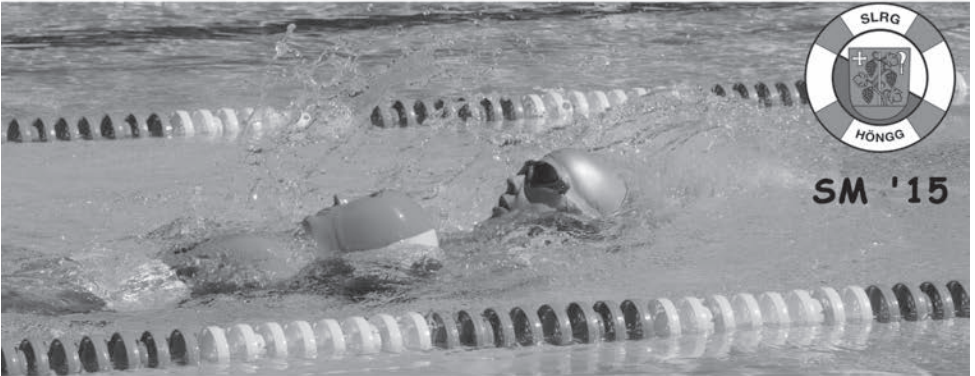
SM '15



Die einen oder anderen Straf-
punkte gibt's
auch dieses
Jahr, aber
alles in allem
läuft es gut.

Zwischendurch
bleibt etwas
Zeit, um die
Maskottchen
von Altberg zu
verstecken :-)





Zu den neuen Badehosen haben wir Damen uns pinke Badekappen besorgt. Aber auch zu den neuen Herren-Badehosen passen die gut! :-)



Austausch mit Pfäffikon vor dem Start...



SM '15



Die Damen belegen am Ende Platz 43 & 63 von 63 Teams aus der ganzen Schweiz. Und die Herren Platz 30 und 69 von 73 Teams.



Zusammenpacken!

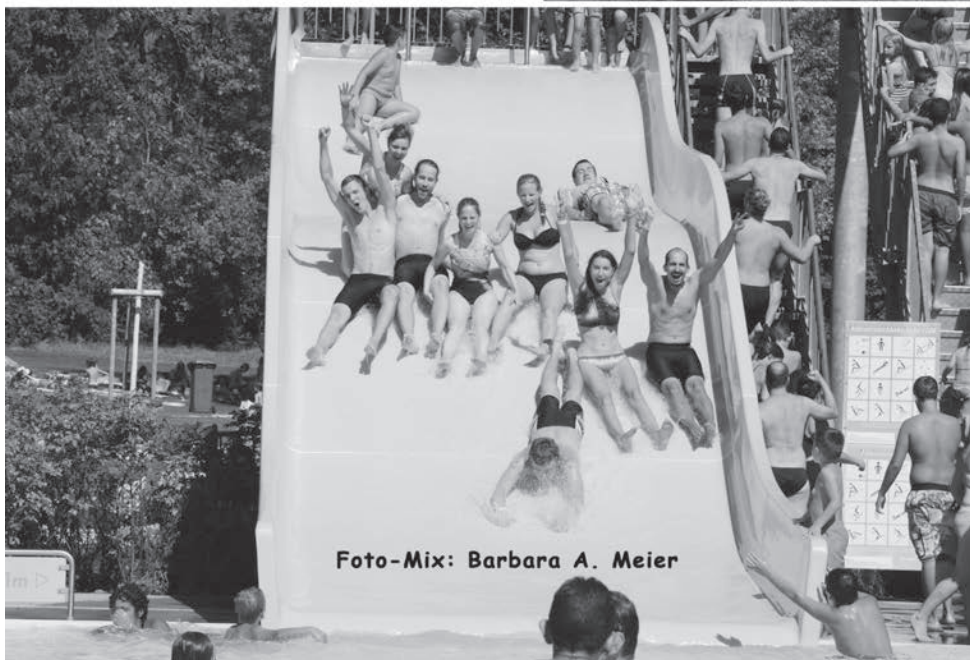


Foto-Mix: Barbara A. Meier

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

Allgemeines Programm

Anlässe 2015 / 2016:

Do	3.12.2015	Chlausabend *	19:00 ref. Kirchgem.haus
Di	15.12.2015	Weihnachtsschwimmen	19:45 HaBa Bläsi
Do	3.3.2016	VV 32. Vereinsversammlung *	19:00 Rest. Grünwald
Do	21.4.2016	Helferessen *	(Einladung folgt)
Sa	28.5.2016	Maibummel *	ganzer Tag
Do	2.-30.6.2016	Rudertrainings 1-5 **	18:30 PP-Mythenquai
Mi	6.7.2016	Stadtzürcher Seeüberquerung ** (Ersatzdaten: 13.7. & 24.8.2016)	14:00 Tiefenbrunnen
Sa	23.7.2016	Zurich Triathlon **	08:00 PP-Mythenquai
So	24.7.2016	Ironman Zurich Switzerland **	06:00 PP-Mythenquai
Do	14.7.-1.9.2016	Ausstrennings gemäss Sommerprogramm	> Infophon !

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

Anmeldung an:

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

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

Grundkurse

Brevet Basis Pool	Do 14.1. - 11.2.2016	Modul See	Sa 25.6.2016 *
Modul BLS-AED	Do 10.3. - 17.3.2016	Modul See	Sa 28.8.2016 *
Brevet Plus Pool	Do 24.3. - 21.4.2016	* WK See	am selben Datum

Wiederholungskurse

Bei den nachfolgenden Kursen ist jeweils nur ein Kursabend zu besuchen:	
WK BLS-AED	Di 3.11.2015 / 1.12.2015 / 15.3.2016 / 29.3.2016
WK Pool	Do 10.12.2015 / 3.3.2016 / 21.4.2016

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

Herbst 2015 – Frühling 2016

Sa	21.11.2015	Regionalmeisterschaft der Erwachsenen für die älteren Jugendmitglieder mit Brevet Basis Pool
Do	3.12.2015	Chlausabend *
Di	15.12.2015	Weihnachtsschwimmen
Mo	14.3.2016	Elternabend *
Sa	19.3.2016	Städtewettkampf in Bern für alle mit Jugendbrevet
Sa/So	9./10.4.2016	Jugendweekend in Filzbach mit Anreise am Freitagabend
Sa	28.5.2016	Maibummel
Sa	? .6.2016	Jugend-Regionalmeisterschaft (JRM) in Küsnacht, für alle mit Jugendbrevet



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

Aktuelle Infos und weitere Anlässe unter: <http://www.slr-g-hoengg.ch> -> **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
& div. Nemokidsleiter

Nemokids

ca. 11 - 13 Jahre
18 - 19 Uhr

Barbara Meier
Joel Zeder
Paula Wulkop

Wasserflöhe*

ca. 8 - 10 Jahre
17 - 18 Uhr

Felicia Omura
Philip Ntellis

Aushilfen: Yasmine Forrer, Martin Büsch, Caroline Zahradnik, Silja Reinhard etc.

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

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

Wettkampfgruppe

Training jeweils:

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

Oktober/November 2015

Vorwiegend: Vorbereitung auf die Regionalmeisterschaft

Gemischt mit: Konditionstraining, Sprints und Technik

November 2015 bis April 2016

Vorwiegend: Rettungsschwimmdisziplinen & Kondition

Gemischt mit: Schnelligkeits- und Ausdauertraining

Mai / Juni 2016

Vorwiegend: SM-Disziplinen



Spezielle Anlässe:

Samstag, 21. November 2015

Regionalmeisterschaft in Küsnacht

Kontaktperson:

Claudio Casutt, Tel. P.: 044 321 90 04, wettkampfgruppe@slrg-hoengg.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, aktivgruppe@slrg-hoengg.ch

Flussschwimmen – Sommer 2015

Als „Neuling“ im Rettungsschwimmen schaute ich gespannt dem Flussschwimmen im Sommer entgegen. Als meine Mutter, eine leidenschaftliche Badenixe, den Wunsch äusserte, nochmals vom Rheinfall nach Dachsen zu schwimmen, was sie sich kräftemässig nicht mehr alleine getraute, beschloss ich kurzerhand, sie auch mitzunehmen. Was gibt es besseres, wie von zehn Rettungsschwimmer begleitet zu werden?

Auf dem Parkplatz vom Rheinfall verteilte Martin die leuchtend grünen Bademützen. Das eine Gehirn signalisierte den Anfang der Gruppe und das andere das Ende. Wir sollten innerhalb dieser beiden erfahrenen Gruppenmitglieder schwimmen.

Nachdem wir die Treppen neben dem Rheinfall hinuntergestiegen waren und nochmals mit Respekt die donnernden Wassermassen bestaunt hatten, schauten wir gespannt auf das schäumende Wasser und stiegen vorsichtig unterhalb des Wasserfalles ein. Sogleich erfasste uns die Strömung und wir liessen uns den Fluss hinuntertreiben. Der erste Treffpunkt war unter der Brücke, den auch meine Mutter mühelos erreichte. Mit Spannung schauten die gemütlichen Gruppenmitglieder den mutigen zu, wie sie die Brücke erklimmen und in einem gelungenen Synchronsprung hinuntersprangen. Nadja rettete dabei die Ehre der Frauen. Dann überquerten die aktiven Schwimmer mit kräftigem Crawl den Rhein, bis zu einer lustigen Wasserrutsche, die wir nur allzu gerne selber ausprobiert hätten.

Nun ging es weiter und wir freuten uns auf das nächste Highlight, den Tarzan-Sprung vom Bunker herab. Nach einiger Zeit kam auch der Bunker in Sicht, aber zu unserer Belustigung fehlte der Riesenbaum darüber und somit gab es auch gar keine Schaukel mehr. Wir mussten uns nun die kühnen Sprünge mental vorstellen. Meine Mutter hatte unterdessen entspannen können und wieder Vertrauen in die eigenen Schwimmfähigkeiten gefasst und unterhielt die Gruppe mit einigen Witzen und Erfahrungen unter der Gürtel...äh, Wasserlinie. Und da waren wir auch schon beim vereinbarten Ziel, der breiten Treppe von der Badi Dachsen, angekommen. Mit einem Sprung retteten wir uns ins wärmere Wasser des Pools, dann ging es unter die Dusche. Unterdessen hatte uns Alexandra und Andrea das Feuer angefacht und allerlei kulinarische Eigenheiten wanderten auf den grossen Grillrost. Das gemütliche Beisammensein rundete den gelungenen Abend ab, bis wir dann durchs Dunkle zu den Autos zurücktappten. Natürlich war meine Mutter auch beim zweiten Rheinschwimmen wieder dabei ;-)

Das nächste Schwimmen fand im Greifensee statt, wo wir uns bei einem spektakulären Sonnenuntergang ungefähr eine Stunde im Wasser mit einem Ball vergnügten. Das Jucken der erworbenen Entenflohstiche erinnerte uns noch einige weitere Tage an den Spass.

Flussschwimmen – Sommer 2015 (Fortsetzung)

Das Reussschwimmen erlebte ich nur vom Hörensagen mit, wobei ich erfuhr, dass die Knie auf Grund des niedrigen Wasserstandes allerlei Farben angenommen hatten.

Beim Dreiflussschwimmen erlebten wir einen Thermik-Parcour von jeweils ca. 1 Grad Temperaturunterschied. Wegen des niedrigen Wasserstandes war auch das Schwimmen gegen die Strömung leicht zu bewältigen, solange wir überhaupt noch schwimmen konnten. Der anspruchsvollste Teil war dann das Klettern über einen vermeintlich geladenen Elektrozaun in die Weide der schottischen Hochlandrinder (buschige Kühe mit beindruckend grossen Hörnern). Im romantischen Lichte des Vollmondes liessen wir den Abend am wärmenden Grillfeuer ausklingen.

Das diesjährige Flussschwimmen erlebte ich als eine bereichernde Erfahrung, sowie das eine oder andere persönliche Gespräch mit einem SLRG-Mitglied, was es mir ermöglichte die Vereinsmitglieder besser kennen zu lernen.

Johanna Brassel

Züri Triathlon 2015



Als die Spätschicht der Helfer anrückt, zieht ein kleines Gewitter über den See! Bald kann es jedoch mit den Triathlon-Starts weitergehen. Viel zu tun haben wir aber nicht, ausser dem einen oder anderen „Aufgeber“ ins Boot zu helfen.



Foto-Mix: Barbara A. Meier

Ironman 2015



Die schöne Stimmung am See entschädigt für das frühe Aufstehen... Auch dieses Jahr sind wieder viele Helfer für den Ironman auf den Beinen und das Wetter hält. Da die Schwimmstrecke nun jedoch auch fertig absolviert werden darf, wenn die Zeitlimite überschritten wurde, trudelt der eine oder andere Schwimmer erst während den Ironkids-Läufen ein.



Foto-Mix: Barbara A. Meier

Seeüberquerung 2015



Super Bedingungen für die vielen Teilnehmer, aber brütendheiss für die Rettungsschwimmer und Ruderer... Da muss man die eine oder andere Überlebensstrategie kennen :-)

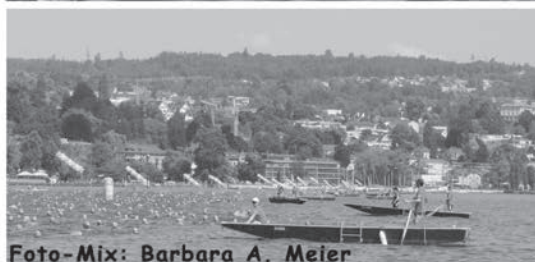


Foto-Mix: Barbara A. Meier

Jugendschweizermeisterschaft in Emmenbrücke

Am 20./21. Juni 2015 reisten 23 Jugendmitglieder und 5 Leiterinnen nach Emmenbrücke. Dass dieses Wochenende auch ohne Medaillen in die SLRG Högge Geschichte eingehen würde, ahnten wir da noch nicht, aber wir waren zuversichtlich. Denn den ersten Högger Rekord brachen wir schon vor der Anreise, da wir fünf Teams auf die Beine stellen konnten. Zwei mehr als jemals zuvor! Trotz der kurzfristigen Ausfälle von 2.5 Teilnehmer konnte diese Zahl gehalten werden. (Also wir haben natürlich nicht einen halben Teilnehmer mitgenommen, sondern einer war nicht voll einsatzfähig. Und am Ende stellte sich heraus, dass er mit gebrochenem – und nicht wie angenommen verstauchtem - Arm angereist und geschwommen war!)

In der Badi Moshüsli angekommen, musste es beim Aufstellen des Tageszelt natürlich regnen. Zum Glück gewährte uns die Sektion Altberg befristet Asyl. Als dann alles aufgebaut, das Gepäck verstaut und die Kids umgezogen waren, ging es los mit dem Umzug aller Sektionen ums Becken und kurz nach zwölf Uhr starteten die ersten Wettkämpfe. Als erstes war gleich die für die Jugend noch neue und zum Glück vereinfachte Disziplin mit der Rettungsleine dran. Dies mit so vielen Kids zu trainieren, hatte sehr viel Zeit gekostet. Der Aufwand hat sich jedoch gelohnt, denn alle Högger machten ihre Sache wirklich gut.

Weiter ging es mit der Gurtretterdisziplin und bei den Grossen auch mit dem Rettungsballwerfen. Mit super 320 Punkten erreichte das erste Höggerteam dort den ersten Platz!

Am Ende des Tages verschoben wir uns zu Fuss mit Sack und Pack in unsere nicht all zu weit entfernte Nachtunterkunft (Turnhalle), wo wir mehr als genug Platz hatten und uns gemütlich einrichteten. Danach gings zum Abendessen und Feiern ins Festzelt nebenan. Die Kids dort nicht all zu spät und halbwegs altersgerecht wieder weg und ins Bett zu bekommen, war nicht einfach. Nach einigen Diskussionen und Fluchtversuchen hatten wir die Jüngeren aber irgendwann alle in der Turnhalle. An schlafen war aber nicht so rasch zu denken, da die meisten viel zu überdreht waren und einem die vorgeschriebene Notbeleuchtung in der Turnhalle eher wie ein Scheinwerfer vorkam. Nach einigen Ermahnungen seitens des Leiterteams lag gegen zwölf aber auch der letzte Högger ruhig in seinem Schlafsack.

Am Sonntag morgen hiess es dann um halb sieben schon wieder aufstehen, packen, frühstücken und ab in die Badi. Die Sektion Frauenfeld war schon früher aufgebrochen, um noch einzuschwimmen, aber auch das hat sie am Ende nicht in die Top 10 gebracht ;-) Für uns Leiter bestand die erste Herausforderung des Tages darin, die Laaaangsamsten beim Einpacken etwas zur Eile anzuhalten und die zweite Herausforderung war, ein Kind zu finden, das wir ins Team 2 bei den Grossen umver-

teilen konnten und den Wettkampfleiter darüber zu informieren. Denn einem Jungen war es über Nacht schlecht geworden und sein Team gehörte zu denen, die keinen Auswechselschwimmer hatten. Marsija hat sich dann aber zum Glück unkompliziert dazu bereit erklärt, am zweiten Wettkampftag dieses Team zu unterstützen! Merci Marsija!

Leider hielt das versprochene schöne Wetter nicht so ganz Einzug, aber es herrschte auch nicht Dauerregen. Da auch der zweite Wettkampftag mit der Puppenstaffette, dem Hindernisschwimmen und dem Rettungsballwerfen für die Jüngeren gut verlief, begannen wir uns Hoffnungen auf eine Top 10-Platzierung zu machen. Die Zeit bis zur Rangverkündigung verbrachten wir damit, alles zusammenzupacken und das Zelt abzubauen, um es Yasis Mami mitgeben zu können (Merci auch an sie, für den Materialtransport!). Dann war es auch schon so weit und die Spannung stieg ins Unermessliche. Die besten zehn Teams in jeder Kategorie wurden aufgezählt.... und tatsächlich: zwei mal ein sechster Platz für Högg!!! Es hat wohl an dem Tag keine andere Sektion auf Platz 4 bis 10 so gejubelt wie wir. :-)

Ohne all zu viel Zeit zu haben, dieses Resultat wirklich zu begreifen, mussten wir nach der Rangverkündigung gleich mitsamt unserem Gepäck zum Shuttle-Bus, um nicht am Ende noch unseren Zug zu verpassen. Von Luzern nach Zürich übermannte dann so einige die Müdigkeit. Nur einer hatte noch Energie ;-)

Unsere Resultate:

In der Kategorie der 11-13jährigen Platz 6, 24 und 37 von 48 Teams.

In der Kategorie der bis 16 jährigen Platz 6 und 33 von insgesamt 38 Teams. Und auch einige Högger Bestzeiten wurden geschlagen.

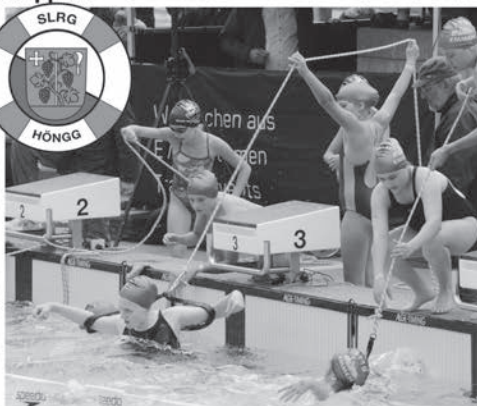
Barbara Meier

Bilder von der JSM auf den folgenden vier Seiten

JSM in Emmen 2015



Mit 5 Teams ist Hönegg am Start!
Trotz des eher mässigen Wetters ist die Stimmung gut und alle sind gespannt auf den ersten Wettkampftag. Dieses Jahr neu mit dabei unser Hai-Maskottchen und die dazu passenden Badekappen.



Gleich zu Beginn müssen die Kids ihr Können in der für die Jugend neuen Rettungsleindisziplin beweisen. Auch die Leiter sind nervös, aber es läuft alles in allem gut.

Der Vorteil an so vielen Hönegger Teilnehmern ist: Man hat reichlich Fans dabei!





Als nächstes ist der Gurtretter dran. Auch hier läuft alles glatt und beim Rettungsballwerfen der Kat.1 ergatterten wir uns den ersten Platz!



JSM '15



Danach geht's in unsere Schlafunterkunft und zum Abendessen dann in die Festhalle.





Am Sonntag ist das Ballwerfen der Kat. 3 sowie das Hindernis- und Puppenschwimmen dran.





Wo ist Paula? :-)



JSM '15



Zum Abschluss noch das
Plauschschwimmen...



Resultate
Kategorie der 11-13jährigen:
Platz 6, 24 und 37 von 48
Kategorie der bis 16 jährigen:
Platz 6 und 33 von 38

Foto-Mix: Barbara A. Meier

Maibummel 2015

Morgens um 7:15 treffen wir uns, eine gut gelaunte Gruppe von 54 Personen in allen Alterskategorien, am Gruppentreffpunkt im Hauptbahnhof. Für mich als Neumitglied sind das viele neue Namen und Gesichter - ja das kommt dann schon noch mit der Zeit. Es wird viel geplaudert und dann hopp - müssen alle die Beine unter die Arme nehmen und auf geht's zum Gleis 15, wo einer der vordersten Wagen für uns reserviert ist. Nach einer angenehmen Zugfahrt mit angeregten Gesprächen kommen wir in Bern Kopfbahnhof an - jetzt am Zugsende. Jetzt heisst es den ganzen Perron abspurten, plus Gleiswechsel zum nächsten reservierten Wagen - an der Spitze des Zuges. Fahrt nach Thun - Umsteigen - und mit dem Bus weiter bis zu den Beatus-Höhlen.

Dort führt ein sehr schön in die Landschaft eingebetteter Zickzackweg über viele kleine Brücken, die über die vielen Kaskaden des aus der Höhle fliessenden Wasserstromes gebaut wurden, hinauf zum Höhleneingang. Oben angekommen können wir eine wunderbare Aussicht über den Thunersee geniessen. Petrus meint es gut mit uns. Das Wetter und die Temperatur sind den ganzen Tag über sehr angenehm.

Unsere junge Höhlen-Führerin erzählt uns, dass laut einer mündlich überlieferten Legende im 6. Jahrhundert in den Höhlen ein schauriger feuerspeiender Drache gehaust haben soll. Der Heilige Beatus trat ihm mit dem Kreuz entgegen. Darauf floh der Drache und stürzte sich mit Gebrüll in den Thunersee und ertrank. Der heilige Beatus soll hierauf in der Höhle seine Klausen errichtet und bis zu seinem Tode dort gewohnt haben. Dort wurde eine Wallfahrtskapelle zu Ehren des Heiligen errichtet. Während der Reformation liess die Berner Regierung jedoch die Kapelle abreißen, um die Wallfahrten zu unterbinden. Am Höhleneingang kann man heute das Grab des Heiligen Beatus und eine Nachbildung seiner Klausen besichtigen.

Das Wasser hat sich hier über Jahrtausende ein riesiges weitverzweigtes Höhlensystem durch den Bauch des Niederhorns gegraben. Entdeckt hat die Höhle Johannes Knechtenhofer, der erste Dampfschiffkapitän auf dem Thunersee. Er fuhr mit seinem Dampfschiff, der "Bellevue", 15 Jahre über den See und wunderte sich immer über das grosse schwarze Loch in der Felswand. Dann um 1850 drang er mit ein paar Matrosen in die Höhle vor. Nach 4 Stunden mühseligster und anstrengendster Kletter- und Kriecherei erreichten sie eine grössere Grotte, in der die Entdecker dann ihre Initialen eingraviert haben und die heute zu seinen Ehren die Kapitängrotte genannt wird. Bis heute sind zirka 14 Kilometer erforscht. Davon ist ca. ein Kilometer dank elektrischer Beleuchtung und ausgebauter Pfade begehbar. Der Weg führt durch Grotten mit einzigartigen, inspirierenden und uralten Tropfsteinen (Stalaktiten, Stalagmiten und sogar kleine Stalagnaten) in der unglaublichsten Formen- und Farbenvielfalt, vorbei an weiten Hallen mit unterirdischen und glasklaren kleinen Seen und an Schluchten, durch die das Wasser tost. Es werden Fotos gemacht - es wird gestaunt und bewundert - es ist einfach unglaublich, was die Natur alles hervorbringt!

Nach über einer Stunde in der niedrigen, kalten, nassen und finsternen, aber extrem faszinierenden Höhle, in welcher die einen ihre Köpfe anstießen und wieder andere die Orientierung verloren, 400-500 Meter unter der Erdoberfläche, kommen wir wieder bequem hinaus ins warme helle Sonnenlicht. Puh! Wenn ich mir vorstelle, wie der Johannes K. mit seinen Matrosen nur mit spärlichster Beleuchtung und ohne eine Ahnung, was da kommt, so tief in den Berg gekrochen ist!

Langsam knurrt nun auch der Magen - es ist ja schon bald Mittagszeit. Aber dafür hat das Organisations-Team auch gesorgt. Im Panorama Restaurant ist ein Saal für uns reserviert. An einem kleinen Salatbuffet, das für uns hergerichtet worden ist, können wir uns schon mal die Vorspeise genehmigen. Dann werden gegrilltes Fleisch und Würste und Kartoffelgratin zur Selbstbedienung aufgetragen, was eine schnelle Verpflegung erlaubt. Die Vegetarier erhalten gegrilltes Gemüse mit Reis. Die Bedienung war freundlich, aber wirkte eher überfordert, was vielleicht auch mit unserem etwas engen Zeitplan zusammenhing.

Gesättigt fahren wir per Bus zum Jungfrau-Park/Mystery Park, der am 2. Mai dieses Jahres wieder eröffnet wurde. Nach anfänglichen Unklarheiten am Eingang mit dem Personal, wodurch wir leider auch die Show der Nazca verpasst haben, machten wir uns auf, um uns über einige der grössten noch ungeklärten Mysterien der Welt zu erkundigen. Folgende 4 Shows konnten wir noch besuchen:

- Vimana: Befasst sich mit den uralten indischen Sanskrit-Schriften, die über fliegende Apparate berichten.
- Maya: Erzählt eine der vielen Legenden um den kompliziertesten Kalender der Welt, der ca. 3114 v. Chr. begann und im Jahre 2012 geendet hat.
- Orient: Die dem rätselhaften Bau der Pyramiden von Gizeh gewidmet ist, deren Konstruktion weit über unsere Vorstellungskraft hinaus geht.
- Mega Stones: Die in einer coolen Laser- und Nebelshow von Stonehenge, einer Kultstätte aus Menhiren und Megalithen im Südwesten von England erzählt. Sie wurde vor 5000 Jahren erstellt und über ihre Bedeutung wurden schon die kühnsten Theorien aufgestellt.

Und einige von uns tauchten mit der Nautilus in virtuelle Meerestiefen ab und/oder liessen sich im Mars-Shuttle durchschütteln.

Immer wieder taucht die unbeantwortbare Frage auf: Woher hatten die Menschen von damals ihr Wissen und was wussten sie mehr, als wir heute mit unserer ganzen Technologie? Man kann ja über Erich von Däniken denken oder schreiben, was man will, aber man muss ihm lassen, dass die Fragen, die er über all die ungelösten Rätsel und Geheimnisse unserer Vorfahren stellt, sehr interessant und anregend sind.

Der ganze Park wirkte eher etwas verlassen, nur einige vereinzelte Touristen und unsere Gruppe verloren sich in der grossen, hellen, luftigen und sehr schön gepflegten Anlage, die aus verschiedenen Themenpavillons, Fun & Game Park, kleineren Ruhe-zonen mit Fischteichen und Restaurants besteht. Viele mögen sich gefragt haben, wie das mit dem Park weitergehen wird und mit welchen Massnahmen man ihn zukunfts-beständiger machen könnte. Aber es hatte auch einen Vorteil; wir brauchten nirgends anzustehen.

Am Schluss reicht die Zeit noch für einen kurzen Aufenthalt und einen Drink in der magischen Silberkugel mit dem Panorama Café, inmitten des Parks, in 40 Meter Höhe, mit schönem Ausblick auf die Umgebung. Dann geht's mit dem Bus zurück nach Interlaken Ost und da wir einen Zug später als geplant nehmen müssen, weil die SBB die Züge überbucht hatte, bleibt noch eine halbe Stunde Zeit, die frei genutzt werden kann. Die einen steuern das nahe Coop-Zentrum an, andere setzen sich in ein kleines Café, während ein Teil unserer aufgestellten Jugendgruppe sich an dem riesengrossen Brunnen auf dem Bahnhofplatz mit dem wichtigsten Element der SLRG's, dem "Wasser" vergnügt! Sie hatten ihren nassen Spass daran.

Und schon bald sitzen wir wieder im Zug nach Bern - mit den gleichen Toppel-Einlagen in den Bahnhöfen -- Ankunft vorne - Weiterfahrt hinten etc. einfach in umgekehrter Richtung (siehe 1. Abschnitt) , wobei in Bern noch ein paar uneinsichtige Fahrgäste, die ein paar unserer reservierten Plätze besetzt hatten, höflich aber klar weggewiesen werden mussten. Und weiter ging's nach Zürich HB.

Auf der ganzen Reise gab es immer wieder angeregte und interessante Diskussionen und Gespräche über Themen, welche die Menschen, die Schweiz und die Welt bewegen.

Ein herzliches Dankeschön an alle OrganisatorInnen für den gelungenen und spannenden Maibummel.

Claudia Burkhardt mit Unterstützung von Iris und Dieter

Bilder vom Maibummel auf den folgenden drei Seiten

Maibummel 2015



Viele altbekannte, aber auch einige neue Gesichter sind am diesjährigen Maibummel mit dabei. Mit dem Zug und Bus geht es zu den Beatushöhlen. Den Anblick der Höhlen muss man sich jedoch mit einem recht steilen Aufstieg verdienen...





Maibummel '15

Oben angekommen müssen wir uns erst mal warm anziehen und ein bisschen stärken, bevor wir uns in die Drachenhöhle wagen. Während der geführten Tour bestaunen wir die schön ausgelehteten Tropfsteinformationen und „Seen“.

Anschließend gibt es im Restaurant nebenan Mittagessen.





Weiter geht's in den Jungfraupark (ehem. Mysterypark) bei Interlaken...



Man fragt sich, was für ein Konzept hinter dieser Wiedereröffnung steht. Viel Neues gibt es nämlich nicht und die Anlage ist bis auf uns fast menschenleer. Aber dafür können wir ein Gruppenfoto mit einem Grossteil der Maibummel machen.



Maibummel '15



Vor der Heimreise noch eine kleine Stärkung :-)



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, Sicherungsdienste

Martin Kömeter
vice@slrg-hoengg.ch

Imbisbühlstrasse 25b, 8049 Zürich
044 340 28 40

Technische Leiterin, Kurse

Maike Schürger
kurse@slrg-hoengg.ch

Höngerstrasse 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, 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
wettkampfgruppe@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

Fabienne Walker
aktivgruppe@slrg-hoengg.ch

Austrasse 45, 8045 Zürich
079 576 13 14

Helfer Sicherungsdienste

Andrea Solenthaler
helfer@slrg-hoengg.ch

Limmattalstrasse 352, 8049 Zürich
079 223 33 92

Kinderschwimmen und ElKi-Pflotschen

Erika Köchling
kinder@slrg-hoengg.ch

Rütihofstrasse 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