

# s'füechti Blatt



19. März, Städtewettkampf Bern

*Die Jugend- und Wettkampfgruppe rücken näher zusammen!*

## Nächste wichtige Daten:

Sa	28. Mai	Maibummel
Sa	18. Juni	Jugendregionalmeisterschaft in Küsnacht
Sa/So	23./24. Juli	Zurich Triathlon & Ironman Zurich Switzerland
Sa/So	20./21. August	Schweizermeisterschaft in Tenero

## Liebe Rettungsschwimmer

Nicht nur im WWW sind wir vernetzt, sondern auch bei uns im Rettungsschwimmen.

Zum ersten Mal dieses Jahr standen drei Mannschaften unserer Sektion am Städtewettkampf (Bild der Titelseite) in Bern am Start. Sowohl jung als auch sehr jung waren dabei. Mit zwei Jugend- und einer Damenmannschaft war die Sektion Höngg vertreten. Die Erwachsenen waren ein echtes Vorbild für die Kleinen.

Mit den altersübergreifenden Anlässen wie dem Maibummel, den Aussentrainings, den Rettungseinsätzen, dem Chlaus- und Weihnachtsanlass und hin und wieder dem Wümmefäschd bringen wir unseren Verein immer wieder zusammen und pflegen Freundschaften. Es ist ein Netzwerk von Menschen mit einem gemeinsamen Interesse: dem Rettungsschwimmen.

Bei unseren Anlässen haben wir eine gute Altersdurchmischung. Unser Verein kann viele Generationen miteinander verbinden, damit wir uns gegenseitig motivieren und inspirieren.

Es stehen auch dieses Jahr wieder viele Anlässe zum Retten, Mitmachen und Geniessen bevor. Ich freue mich auf eure zahlreiche Teilnahme und wünsche euch einen guten Start in den Frühling.



Sportliche Grüsse

Giovanna Gilli

INHALTSVERZEICHNIS	Seite		Seite
Die Seite der Präsidentin	1	Ehrung: Sportförderpreis der Stadt Zürich	23
Geburtstage und Kartengrüsse	3 - 5	Neue Gesichter im Verein stellen sich vor	24 - 25
Städtewettkampf in Bern	7 - 9	Weihnachtsschwimmen 2015	26 - 29
Interner Wettkampf	11	Chlausabend 2015	30 - 31
Vereinsversammlung 2016	12 - 15	Auch unser Verein setzt ein Zeichen!	32
Skitag	17	Jugendwettkampf in Oberhofen	33 - 35
Sommerprogramm 2016	18	Vorstands- & Kursleiteressen	36
<b>Programm</b> – Allgemeines Programm, Kurse	19	Regionalmeisterschaft	37 - 39
– Jugend	20	Impressum	40
– Wettkampfgruppe / Aktivgruppe	21	Wichtige Adressen	40



## Herzliche Glückwünsche!

1 x 80 Jahre... Peter Riva  
21. August

3 x 70 Jahre... Isabelle  
Zenhäuser  
21. April

Lucia Beeler  
8. Juli



Heinz Rindlisbacher  
11. Oktober



... und 1 x 60 Jahre!

Bruno Rütli  
22. Oktober

# Kartengrüsse...



FUNCHAL |  MSC

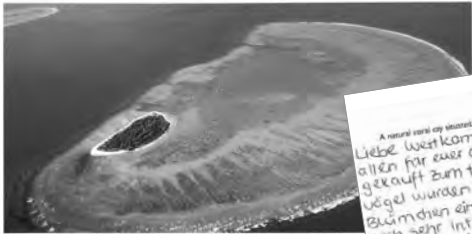
MSC  
Anchrea  
Seitenhelfer

Hallo zusammen,  
Viele Grüsse aus dem Sternsigen Mittelmeer-land Adalente und dem warmen Genoa, Barcelona, Malaga, Casablanca, Funchal, Santa Cruz da Terceira und Rom.

Viele Grüsse  
Anchrea  
Seitenhelfer



SLRG Sektion Höngg  
Postfach 635  
CH-8049 Zürich



Lady Musgrave Island & Coral Lagoon  
GREAT BARRIER REEF  
TOWN OF 1770 - AUSTRALIA



A natural world city situated on the Great Barrier Reef, surrounded by a deep water navigable lagoon  
Liebe Wertkompgruppe, bei gleichen Dank nochmals allen für euer Geschenk. Wir haben uns daraus Luft gekauft zum tauchen. Aus den schönen Nelli-Sommer-Beim dien eine wunderschöne Korallen-Landschaft. Das Riff ist sehr noch sehr intakt. Leider war das Boot einen Motor nicht so. Wir hatten erst Angst, dass das Schiff brennt und dann, dass das Schiff in den Meter hohen Wellen leibt. Der Rückweg dauerte stol 4,5-2,5 h

Wiele Grüsse, Cornelia & Christian



SLRG HÖNGG  
Slovanna Rudin  
Mangoldwiese 3A  
2142 Utikon Waldegg  
Schweizland



## Städtewettkampf in Bern

Am 19. März machten sich ein Damen- und zwei Jugendteams auf den Weg an den Städtewettkampf in Bern. Dies war das erste Mal, dass die Jugend und die Wettkampfgruppe am gleichen Wettkampf teilnahmen. Das ist aber ohnehin nur in Bern möglich, da die übrigen Wettkämpfe entweder nur für die Jugend oder nur für die Erwachsenen sind.

Mit dem Zug von Gleis 32 um 15:32 Uhr begann die Reise. Dies sollte nur eine von mehreren zufälligen Zahlenwiederholungen an diesem Tag werden. Nach einer gemütlichen Zugfahrt und einer kurzen Busfahrt, erreichten wir das Hallenbad und zogen uns rasch in der mit anderen Teilnehmern vollgestopften Garderobe um.

Mit etwas Glück ergatterte ich anschliessend noch eine Bank neben dem Bassin, wo wir unser Wettkampfmateriale lagern und die vorbereiteten Blätter mit der Team- und Schwimmereinteilung an der Fensterscheibe aufhängen konnten. Jedes Team montierte sich seine Badekappen und besprach noch kurz die erste Disziplin, dann ging es auch schon bald los.

Die Disziplinen in Bern sind mehrheitlich gleich wie an der Schweizermeisterschaft, aber halt in einem 25m-Becken und ohne die Rettungsleine. Die Jugend war jeweils zuerst dran und ging danach im Kinderbecken planschen oder schaute noch dem Damenteam zu. Wir schlugen uns gut, kassierten keine Strafpunkte und der Eine oder Andere stellte eine neue persönliche Bestzeit auf. Aber viele andere Sektionen waren halt einfach besser. Dies war zu erwarten gewesen, da sich etliche der teilnehmenden Sektionen an den Schweizermeisterschaften regelmässig in den Top 10 platzieren. Unsere Jugendgruppe hatte sich zwar an der Jugendschweizermeisterschaft 2015 in beiden Alterskategorien auch jeweils einen sensationellen sechsten Platz geholt, aber am Städtewettkampf schwimmen elf- bis sechzehnjährigen in einer einzigen Kategorie und unsere teilnehmenden Jugendlichen waren alle nicht älter als vierzehn. Da deshalb kein Podestplatz zu erwarten war und noch ein langer Heimweg bevorstand, zogen wir uns schon mal um, während die Rangverkündigung im Gange war. Bevor wir uns dann aber auf den Heimweg machten, hatte ich noch die Chance, eine Rangliste zu ergattern. Damit konnte vor dem Hallenbad in der erfrischend kühlen Nachtluft eine kleine, private Rangverkündigung abgehalten werden. Platz 13 von 14 für die Damen, und Platz 13 und 22 von 23 für die Jugendlichen. Also noch zwei Zahlenwiederholungen an diesem Abend, wenn man berücksichtigt, dass zwei Teams zweitletzte geworden sind.

Die Heimreise von Bern nach Zürich mit dem 21:02 Zug vom Gleis 2 verlief dann recht ruhig. Einmal abgesehen davon, dass eines der Mädchen „Gigelisuppe“ gegessen zu haben schien und die anderen sich einen Spass daraus machten, sie mit irgendwelchen banalen Aussagen zum Lachen zu bringen. Der lustigste Moment des Tages ereignete sich jedoch zurück am Meierhofplatz, als sich die Gruppe der Wettkämpfer schon fast aufgelöst hatte. Da fragte doch ein Junge mich und Feli: „Seid ihr auch geschwommen?“ ☺ (Guten Morgen!)

# Städtewettkampf Bern 2016



Zwei Jugend-  
und ein Damen-  
team sind mit  
dabei.





Mit einem 13. Platz für die Damen, und einem 13. und 22. Platz für die Jugend geht es spät am Abend wieder heimwärts. Auch ohne Podestplatz ist die Stimmung im Zug recht ausgelassen und es gibt einiges zu Lachen.

Foto-Mix: Barbara A. Meier



# Interner Wettkampf 2016



Zum ersten Mal organisierte das Jugendleiterteam Anfang März einen internen Wettkampf für die Jugendmitglieder. Die Sieger des Wettkampfes, welcher 50m Crawl, 25m Puppeabschleppen, 50m Flossenschwimmen und 50m Kombistafette mit Flossen beinhaltete, waren: Nemokids 1. Luigi, 2. Cannelle, 3. Marsija / Wasserblitze 1. Andrea, 2. Darius, 3. Moira



Foto-Mix: Barbara A. Meier

# Vereinsversammlung 2016



**Cordon Bleu mit Pommes - lecker! Aber mit einer Portion könnte man fast zwei Personen satt bekommen :-)**

**Anschliessend haben wir ja aber etwas Zeit zum Verdauen, bevor es Dessert gibt. Schliesslich steht die Vereinsversammlung noch auf dem Programm.**







VV '16



Nach den üblichen Traktandenpunkten und der Behandlung zweier Anträge von Kevin, darf Jörg Pankratz dieses Jahr mal offiziell im Namen der SLRG Region Zürich das Wort ergreifen :-)

Ausserdem werden Lea und Sandra Caminada zu Freimitgliedern ernannt und der (erweiterte) Vorstand wird mit Pralinen beschenkt.



Foto-Mix: Barbara A. Meier

## Mitgliedermutationen und Statistik VV 2015 - 2016

(1.2.2015 bis und mit 31.1.2016)

### Eintritte Aktive (13):

Kristjan Bardheci, Johanna Brassel, Mélanie Fuchs, Andrea-Monika Haller Messner, Jasmin Haug, Thomas Müller, Nadja Pohlreich, Lino Rhiati, Michael Rhiati, Stefan Rohner, Zorica Tang, Youri Vorobiev, André Wrede

### Eintritte Jugend (18):

Leo Büsch, Sabel Clara Diop, Moritz Enste, Cannelle Fayet, Brendan Fischer, Sharona Fischer, Pablo Foglio, Gianna Gloor, Aline Elif Heinzel, Lea Luise Knell, Alessia Mazza, Tyler Rayeur, Elin Schärli, Balz Schlienger, Annina Sigg, Sebastian Sigg, Lena Vukic, Serafin Weisz

### Eintritte Passive (1):

Andreas Nyffeler

### Eintritte Gönner (0):

--

---

### Austritte Aktive (4):

Christian Ackermann, Beat Weber, Nicolas Wehrli, Margo Westera

### Austritte Freimitglieder (0):

--

### Austritte Jugend (9):

Robin Bär, Zoe Dall'Aglio, Sabel Clara Diop, Aurelia Portmann, Sofia Silva Da Cruz, Jakob Streuli, Marianna Trausch, Lena Vukic, Alina Wehrli

### Austritte Passive (5):

Doris Huber, Erna Peter, Ewald Schnider, Aurelio Serra, Eveline Spirig

### Austritte Gönner (0):

--

### Todesfälle (1):

Ruth Kömeter

### Ausschlüsse ():

--

---

### Übertritte Jugend zu Aktive (5):

Stefano Cassano, Luca Giorgianni, Raffael Köchling, Nicole Montani, Philipp Zahradnik

### Übertritte Aktive zu Passive (1):

Christina Kamm

### 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 - 2016

nach dem 31.1.2015 bis und mit 31.1.2016

	VV 2014	VV 2015							VV 2016	
	Total	Total	Eintritte	Austritte	verstorben	durch Übertritte dazu	durch Übertritte weg	Ausschlüsse	Total	
Aktiv-	88	102	13	3		5	1	1	115	Aktiv-
Jugend-	47	49	18	9			5		53	Jugend-
Passiv-	25	24	1	2	1	1		3	21	Passiv-
Gönner	0	0	0	0					0	Gönner
Frei-	40	39	0	0					39	Frei-
Ehren-	4	4	0	0					4	Ehren-
<b>Total</b>	<b>204</b>	<b>218</b>	<b>32</b>	<b>14</b>		<b>6</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>232</b>	<b>Total</b>

**Tauchbasis Inauen & Partner GmbH**  
 Jungstrasse 8 • 8050 Zürich • ☎ 044 301 00 11  
 www.tauchbasis.ch • inauen@tauchbasis.ch

**Öffnungszeiten:** Mo – fr 09:30 – 13:30 Uhr  
 14:30 – 19:00 Uhr  
 Sa 09:00 – 16:00 Uhr

- Schule
- Shop
- Vermietung
- Revisionen
- Reparaturen
- Reisen
- Füllanlage

# „Skitag“ 2016

Alles klar, Leute?  
Die Sicht jedenfalls  
nicht :-)



Die Sonne zeigt sich dann doch noch!

Am Nachmittag stürzen sich einige noch die Schlittelpiste runter und gestalten in einer Pause Schneengel im Pulverschnee...



Foto-Mix: Barbara A. Meier



# SOMMERPROGRAMM 2016

## 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:** 14.07. - 18.08.2016  
18:30 Uhr bei den Lehrerparkplätzen, oberhalb Bläsi-Hallenbad

- Do, 14.07.2016 RHEIN - 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, 21.07.2016 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, 28.07.2016 Dreiflussschwimmen Reuss-Aare-Limmat (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, 04.08.2016 GREIFENSEE - Gemütlicher Schwumm im verträumten See**  
Bei Uster. Anschliessend stärken wir uns im „Bauernhof – Restaurant“.
- Do, 11.08.2016 REUSS (2) - Flussschwimmen von Eggenwil nach Künten**  
(Details siehe oben, bei „Reuss 1“)
- Do, 18.08.2016 Dreiflussschwimmen Reuss-Aare-Limmat (2)**  
(Details siehe oben, bei „Dreiflussschwimmen 1“)
- Do, 25.08.2016 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, 01.09.2016 SLRG-SEEÜBERQUERUNG Verschiebedatum**  
(Details siehe oben)



## Allgemeines Programm

### Vereinsinterne Anlässe:

Do	21.04.2016	Helferessen*	19:00 Sonnegg
Sa	28.05.2016	Maibummel*	ganzer Tag
Do	14.7.-01.09.2016	Freiwassertrainings gemäss Sommerprogramm	
Sa	29.10.2016	Vorstandssessen*	(Informationen folgen)
Di	6.12.2016	Chlausschwimmen	19:45 HaBA Bläsi
Do	15.12.2016	Waldweihnacht & Essen*	(Informationen folgen)
Do	02.03.2017	VV 33. Vereinsversammlung*	19:00 Rest. Grünwald

An der VV können alle Vereinsmitglieder teilnehmen. Das Helferessen ist für diejenigen, welche im letzten Jahr bei den Tätigkeiten der SLRG Sekt. Höngg mitgeholfen haben und das Vorstandssessen für die Mitglieder des (erweiterten) Vorstandes inklusive Partner.

An den übrigen Anlässen können alle Aktivmitglieder teilnehmen. Der Vorstand behält sich jedoch vor, den Teilnehmerkreis an den Anlässen ggf. noch zu erweitern oder einzuschränken.

Weitere Anlässe sind auf den Seiten der Trainingsgruppen zu finden.

**\*Anmeldung an: Alexandra Kömeter (Adresse hinten im Heft, Seite 40)**

---

---

### Rettungsdienste & Rudertrainings (siehe auch Zusatzblatt im Heft)

Do	02.-23.06.2016	Rudertrainings 1-4	18:30 Kran PP-Mythenquai
Mi	06.07.2016	Städtzürcher Seeüberquerung (Ersatzdaten: 13.7. & 24.8.2016)	13:30 Bad Tiefenbrunnen
Sa	23.07.2016	Zurich Triathlon	08:00 / 10:00 Heli PP-Mythenquai
So	24.07.2016	Ironman Zurich Switzerland	06:00 Heli PP-Mythenquai
Do	25.08.2016	SLRG interne Seeüberquerung (Ersatzdatum: 1.9.2016)	18:00 Kran PP-Mythenquai

Genauere Angaben zu diesen und weiteren Anlässen und den dafür notwendigen Kenntnissen sind auf dem beiliegenden Anmeldezettel in der Heftmitte zu finden.

**Anmeldung an: Andrea Solenthaler (Adresse hinten im Heft, Seite 40)**

---

---

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

#### Grundkurse

Brevet Basis Pool	Do 08.09. - 06.10.2016	Modul See	Sa 18.6.2016
Modul BLS-AED	Do 27.10. - 03.11.2016	Modul See	Sa 20.8.2016
Brevet Plus Pool	Do 10.11. - 08.12.2016		

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

WK BLS-AED	Di 04.10. 2016/ 22.11.2016
WK Pool	Do 27.10.2016 / Do 15.12.2016
WK See	Sa 18.6.2016 / Sa 20.8.2016 (je ein Kurs am Morgen und Nachmittag)

**Anmeldung an: Maike Schürger (Adresse hinten im Heft, Seite 40)**



### Frühling – Herbst 2016

**8. - 10. April** Jugendweekend in Filzbach

Mit Anreise am Freitagabend

**Sa 28. Mai** Maibummel

**Sa 18. Juni** Jugend-Regionalmeisterschaft (JRM)

in Küsnacht, für alle mit Jugendbrevet

**Sa 24. Sept.** Nothilfeparcours\*

**Sa 12. Nov.** Wettkampf in Oberhofen

für alle mit mind. Jugendbrevet

**Sa 19. Nov.** Regionalmeisterschaft der Erwachsenen

für die älteren Jugendmitglieder mit Brevet Basis Pool

**Di 6. Dez.** Chlausschwimmen

**Do 15. Dez.** Waldweihnacht & Essen

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

Aktuelle Infos: <http://www.slrsg-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

Kris Bardheci

Fabienne Walker

Roberta Steffen

Caroline Zahradnik

**Nemokids**

ca. 11 - 13 Jahre

18 - 19 Uhr

Barbara Meier

Joel Zeder

Paula Wulkop

Martin Büsch

**Wasserflöhe\***

ca. 8 - 10 Jahre

17 - 18 Uhr

Felicia Omura

Philip Ntellis

& div. Leiter

**Aushilfen:** Yasmine Forrer, Silja Reinhard etc.

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

# Training der Erwachsenen 2016

## Wettkampfgruppe

Die Wettkampfgruppe bietet allen motivierten Schwimmern die Möglichkeit, sich in ihren schwimmerischen Fähigkeiten weiterzuentwickeln und in Wettkämpfen unter Beweis zu stellen.

Neben der Verbesserung der Schwimmtechnik, dem Aufbau der Kondition in den Wintermonaten und der Vorbereitung auf die Schweizermeisterschaft in den Sommermonaten soll der Spass allerdings nicht zu kurz kommen... dafür ist gesorgt! ;)

Das Training findet jeden Dienstag von 20.00 bis 21.30 Uhr im Hallenbad Bläsi statt; für die Vorbereitung auf die SM trainieren wir in den Sommermonaten von 19.30 bis 21.00 Uhr im Freibad Weihermatt in Urdorf.

### Spezielle Anlässe:

Sa/So	20./21. August	Schweizermeisterschaft (SM) in Tenero
Di	23. August	Nach-SM Anlass
Sa	19. November	Regionalmeisterschaft (RM)

### Kontaktperson:

Daniel Müller, 079 785 31 00, wettkampfgruppe@slrg-hoengg.ch

➔ Für die Aufnahme in unsere WhatsApp-Gruppe bitte bei den Trainern melden.

---

---

## Aktivgruppe

**Training jeweils:** Dienstag, 20:00-21:30 Uhr, im Hallenbad Bläsi

*Während dem Sommerprogramm (14.07.-01.09.2016) findet findet voraussichtlich kein Hallenbadtraining statt. Auskunft darüber gibt Fabienne Walker.*

**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



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)



## Martin Kömeter erhält den Sportpreis 2015 der Stadt Zürich

**Martin Kömeter (Vizepräsident Sektion Höngg, Chef Rettungsschwimmen See, Chef Sicherheit für die Schwimmstrecken) wurde der Sportförderpreis 2015 in der Kategorie «Sportförderung» für seinen Einsatz im Bereich Rettungsschwimmen verliehen.**

Schwimmen ist die beliebteste Sportart der Zürcherinnen und Zürcher, dies zeigt sich jedes Jahr an Anlässen wie der Stadtzürcher Seeüberquerung. Martin Kömeter engagiert sich seit der zweiten Austragung 1986 als «Chef Rettungsschwimmen See». In seine Leidenschaft investiert Martin Kömeter unzählige ehrenamtliche Arbeitsstunden. Kömeter ist jedes Jahr an bis zu fünfzehn Schwimmsport-Anlässen für die Sicherheit der Schwimmerinnen und Schwimmer verantwortlich. Neben der Stadtzürcher Seeüberquerung sind dies insbesondere der Züri Triathlon und der IRONMAN Zurich Switzerland. Bei beiden Anlässen ist er

seit der Gründung der Wettkämpfe als «Chef Sicherheit für die Schwimmstrecken» im Organisationskomitee tätig. Beim national bekannten Multi-sportevent Gigathlon war Martin Kömeter zwischen 1998 und 2007 «Resortleiter Schwimmen». Durch seine Engagements ermöglicht er Schwimmerinnen und Schwimmern aus dem Spitzen-, vor allem aber auch aus dem Breitensport, ein sicheres Sporterlebnis im allseits beliebten nassen Element. Martin Kömeter hat während bald zwanzig Jahren den Regionalvorstand mitgeprägt. Er will auch in Zukunft die Entwicklung zu Gunsten von mehr Sicherheit auf dem Wasser

positiv beeinflussen: So hat der SLRG-Ausbildner vor kurzem als Mitglied der Fachgruppe Sicherungsdienst eine neue Ausbildung zum «Verantwortlicher Sicherungsdienst» mitentwickelt. Dieses Modul vermittelt verantwortlichen Personen das Wissen, wie man einen Sicherungsdienst an einer Schwimmveranstaltung konzipiert und durchführt. Wir gratulieren Martin herzlich zu dieser verdienten Auszeichnung und sind froh, dass das immense Engagement der SLRG-Freiwilligen auch auf diesem Weg immer wieder Beachtung findet.

Bulletin SLRG/SSS 1/2016



## Neue Gesichter im Verein stellen sich vor



Salü zäme. Ich heisse Thomas Müller, bin 57, wohne seit 30 Jahren in Zürich, Arbeitsort ist Bern (SBB, Betrieb, Anforderungen an Bahn- & Signalanlagen). Ich bin auch in zwei Organisationen als Tourenleiter Bergsport sowie in der Laufgruppe Wipkingen/Höngg aktiv. Ich helfe aber stets sehr gern auch seit 2008 aktiv beim SLRG Höngg an den Grossanlässen mit (Kayakfahrer bei der Schwimмераufsicht). Beim SLRG Höngg gefällt mir ganz besonders, dass Ihr eine tolle Kameradschaft für und miteinander pflegt, dass sehr viele von Euch einen ganz tollen Einsatz leisten und Verantwortung für/an Grossanlässen für die Schwimmer wahrnehmen! Da kann ich nur sagen: Alle Achtung, "Chapeau bas"! Das ist für mich jetzt auch der Grund, als Aktivmitglied dem SLRG-Höngg beizutreten.



Hallo, ich heisse Andrea-Monika und arbeite als Lehrerin und Prüfungsleiterin bei der Schweizerischen Textilfachschule. Ich schwamm schon immer gerne, als Kind auch regelmässig im Schwimmklub, und Rettungsschwimmen hatte mich schon lange fasziniert. Anfangs 2015 besuchte ich dann bei der SLRG Höngg die Rettungsschwimmkurse fürs Brevet Plus Pool. Ein paar Monate später fand ich die Zeit, ins Training zu

kommen und schwamm probeweise bei der Aktivgruppe mit. Nach der Geburt meiner Tochter im Oktober meldete ich mich im Januar 2016 offiziell bei der SLRG Höngg an. Nach ein paar weiteren Trainings bei der Aktivgruppe wechselte ich Ende Januar zur Wettkampfgruppe. An der SLRG Höngg gefallen mir die Trainings sehr gut und ich bedanke mich dafür, dass ich so offen in die Gruppe aufgenommen wurde.



Ich heisse André Wrede und koordiniere zusammen mit Martin Kömeter den Stromsparerfonds der Stadt Zürich. Seit Sommer 2015 begleite ich das Behindertenschwimmen vom Behinderten-Sport Club Zürich. Damit ich immer auf dem neusten Stand bin und mich weiterbilden kann, bin ich bei der SLRG beigetreten. Gerne möchte ich auch bei Anlässen als Helfer tätig sein und so einen sinnvollen Beitrag leisten.



Hallo zusammen  
Ich bin Johanna, Pflegefachfrau FH und freue mich, aktives Mitglied im SLRG Höngg zu sein. Ich habe aus reiner Neugierde die Rettungsschwimmkurse besucht. Unterdessen ist das SLRG-Training zu einem festen Bestandteil meines Alltages geworden ist. In diesem



Jahr SLRG Höngg habe ich sehr viel dazu gelernt und viele spannende Ereignisse miterlebt. Besonders interessant waren für mich die Zusatzmodule (See/Fluss), die Schweizermeisterschaften, meine ersten Einsatzerfahrungen bei Wasserevents und meine ersten Kurserfahrungen als Hilfsleiter. Auch die Rudertrainings und die Flussschwimmen im Sommer haben mir besonders gut gefallen. Zudem geniesse ich, dass ich in der SLRG Sport und Sozialleben vereinen kann. Mit lieben Grüssen Johanna

Ich heisse Kristjan Bardheci, bin in Zürich aufgewachsen und studiere Chemie an der ETH. Als Kind schwamm ich beim SV Zürileu und habe so meine Leidenschaft für das Schwimmen entdeckt. Momentan trainiere ich die Wasserblitze bei der SLRG Höngg und 10 - 14-jährige Kinder beim SV Zürileu. Die Funktion als Jugendleiter bereitet mir grosse Freude. Wenn ich nicht gerade am Bassinrand stehe oder selber im Wasser bin, besuche ich gerne das Kino oder verbringe die Zeit mit dem Lesen von Büchern.



Hi zusammen.  
Ich bin Nadja und arbeite in der Reisebranche für Globus Reisen. Das

Wasser ist mein Element. Wo es Wasser gibt, dort fühle ich mich wohl, egal ob beim Schwimmen, Tauchen oder Surfen. Bei der Wettkampfgruppe der SLRG Höngg bin ich seit anfangs Jahr 2015. Besonders gefällt mir der Teamgeist im Verein. Hier spielt nicht nur die Hochleistung eine Rolle, sondern auch der Spassfaktor.



Hallo, ich heisse Zorica. Ich arbeite bei der Neuen Zürcher Zeitung im Digitalen Werbemarkt und schwimme seit Jahren bei Sportaktiv.ch in einer Gruppe mit.

Nebenbei habe ich die Ausbildung zur Schwimmlehrerin für Kinder absolviert und habe in diesem Zusammenhang mein Pool Brevet bei der SLRG gemacht. Dadurch bin ich auch auf die SLRG aufmerksam geworden.

*Wir wünschen  
allen unseren Mitgliedern  
– ob alt oder jung, langjährig oder neu –  
weiterhin viel Freude und Spass  
in unserem Verein!*



## Weihnachtsschwimmen am 15. Dezember 2015

Nachdem die Gruppen mit dem Prinzip Der-Grösse-nach-Einstehen eingeteilt waren, ging es los mit der ersten Disziplin: Ein kleines Gummi-Entlein musste über die Bahn gebracht werden, ohne es zu berühren. Es wurde hin und her getrieben, und die Gruppe, die es am weitesten vor sich hertreiben konnte, hatte den Sieg in der Enten-Disziplin.

Für die zweite Disziplin wurde eine schwimmende Strasse aus Schwimmmatten gebaut. Das Ziel war es, möglichst häufig den Weg über die Mattenstrasse zurückzulegen. Für die Kinder war das natürlich einfacher als für die Erwachsenen. Schlau waren also die, die ihre Kleinen auf den Weg schickten.

Bauarbeiter brauchte es für die Disziplin Nummer Drei: Die Aufgabe war, einen Pull-Buoy so auf dem Boden zu beschweren, dass das darauf liegende Gewicht nur den Pull-Buoy und nicht den Boden berührte. Es ging darum, darauf einen Turm zu bauen, der so weit wie möglich aus dem Wasser schauen sollte – mit Malstäben, Kübeln, Kiloringen und was sonst noch da war. Nicht ganz alle Türme haben es aus dem Wasser heraus geschafft.

Eigentlich ist es nicht so schwer, Wasser in einen Kübel zu füllen. Aber man kann es auch kompliziert machen: Indem man den Kübel auf eine Schwimmmatte stellt und neben das 1-Meter-Brett schiebt, um dann mit möglichst guten „Arschbomben“ so viel Wasser wie möglich in den Kübel zu bringen. Wenn der Kübel ins Wasser fiel, musste man nochmals von vorne anfangen. Die besten Arschbomber brachten 19 cm Wasser in den Kübel.

Zum Schluss gab es das traditionelle Kerzenschwimmen, damit es noch richtig schön wurde. Wir verwandelten das Hallenbad Bläsi in ein Lichtermeer aus kleinen Rechaudkerzen.

*Cannelle Fayet*

# Weihnachtsschwimmen 2015



Wofür wohl die vielen kleinen, bunten Tierchen gedacht sind, die am Beckenrand aufgestellt sind? Wir werden es bald erfahren.

Zum Aufwärmen gibt es aber zuerst ein Kettenfangis.

Dann werden die Teilnehmer in vier Gruppen aufgeteilt und müssen anschliessend eben so viele Posten absolvieren.

Bei einem der Posten müssen die Tierchen, ohne sie zu berühren, möglichst viele Längen transportiert werden.





Um beim nächsten Posten möglichst oft die Brücke aus grossen Matten zu überqueren, gibt es verschiedene Techniken. Lustig sind alle :-)



Aber nicht alle Varianten sind gleich erfolgreich...



Ein weiterer Posten steht wohl unter dem Motto „Turmbau zu Babylon“.  
Wie baut man am besten einen Turm im Wasser? X Leute, x Meinungen...

## Weihnachtsschwimmen '15

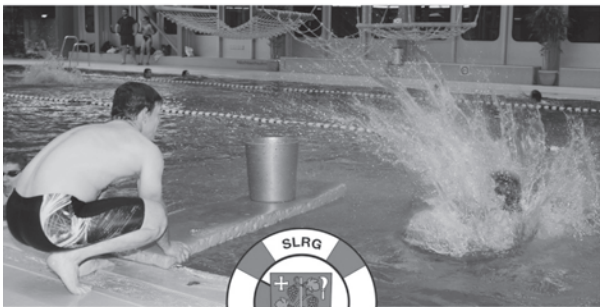




Und zum Schluss gilt es noch, möglichst gute Arschbomben hinzulegen, damit der Eimer schön voll wird. Aber ja nicht den Eimer umwerfen! Sonst war alles umsonst.



Keinen Tropfen vergeuden. Das Haarwasser, darf auch noch mit rein...



## Weihnachtsschwimmen '15



Foto-Mix: Barbara A. Meier



# Chlausabend 2015



Bis der Chlaus kommt, vertilgen wir in gemütlicher Runde all die feinen Sachen auf den Tischen.  
Dann hört man plötzlich ein Glöcklein und der Samichlaus mit seinem Schmutzli betritt den Raum. Er erzählt uns eine Geschichte und ruft dann einige Vereinsmitglieder nach vorne...





**Chlausabend '15**



**Giovanna erhält eine goldene Nuss vom Chlaus. Die soll ihr ruhige Nächte schenken. Und Maike erhält auch noch gleich eine.**



**Zum Schluss gibt's noch ein Pack Schoggi für jeden...**

**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](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)

## Jugendwettkampf in Oberhofen

Am 7. November brach die Sektion Höngg mit drei Jugendteams Richtung Oberhofen am Thunersee auf. Die Hoffnung war gross, dass es dieses Mal aufs Treppchen reichen könnte, denn wir waren mit wirklich guten Teams am Start.

Im Bus von Thun nach Oberhofen trafen wir auf die ersten anderen Sektionen und es wurde diskutiert, welche der in der Regel starken Sektionen heute anwesend sein würden – oder eben nicht. Beim Hallenbad angekommen blieb noch etwas Zeit für ein Gruppenfoto und ein paar Übungswürfe mit dem Rettungsball. Letztere sollten sich an diesem Tag noch auszahlen. Danach wagten wir uns ins tropische Klima des Bades. Rasch waren die ersten Kids am Einschwimmen und wollten nochmals wissen, wie der Start und Wechsel beim Transportschwimmen vorzunehmen war. Bald darauf ging es dann endlich los.

Als erstes absolvierten wir das Rettungsballwerfen und erzielten ein wahnsinnig tolles Resultat von zweimal 230 und einmal 200 von maximal möglichen 240 Punkten. Diesmal war kein Ball an die niedrige Decke geknallt! Als nächstes war das Transportschwimmen dran. Leider wurden keine Ranglisten für die einzelnen Disziplinen aufgehängt, aber ich konnte während einem kleinen Schwatz mit der fürs Wettkampfbüro verantwortlichen Bekannten einen Blick auf die gestoppten Zeiten erhaschen – und der war vielversprechend.

In der Folge stoppten unsere Jugendlichen sich und die anderen Teams selber um zu sehen, wie gut sie im Rennen lagen. Die Spannung stieg immer weiter an. Nach der Ringlittauchstaffette und der Rettungsstaffette war der Wettkampf dann auch schon wieder vorbei und wir konnten uns draussen in der frischen Abendluft abkühlen gehen – sobald wir uns durch die mit Menschen und Taschen überfüllten Garderoben gekämpft hatten.

Eine Stunde nach dem Wettkampfsende fand endlich die Rangverkündigung statt. Die ersten fünf Teams aus jeder Kategorie wurden jeweils heruntergelesen. Zuerst kamen die Elf- bis Dreizehnjährigen dran und der Jubel war gross bei den Hönggern, als „Höngg 3“ für den fünften Platz und kurz darauf „Höngg 2“ für den dritten Platz aufgerufen wurde. Etwas später war die Kategorie der bis Sechzehnjährigen (Knaben oder Gemischt) dran und tatsächlich: „Höngg 1“ durfte den Pokal in Empfang nehmen! Ganz knapp hatten sie diesen der SLRG Fricktal abgejagt, welche ihn die letzten zwei Jahre gewonnen hatte.

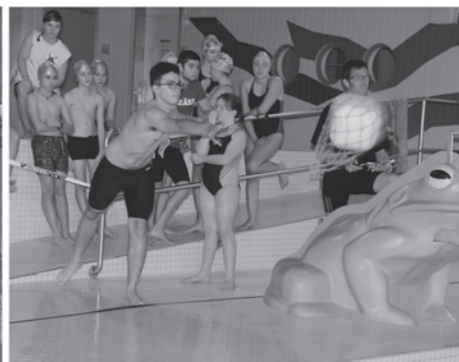
Gut gelaunt, aber auch müde, machten wir uns stolz und aufgekratzt auf den langen Heimweg. Währenddessen wurden auf Facebook und über WhatsApp fleissig die Erfolge des Tages an Freund und Familie kommuniziert und über einen möglichen Aufbewahrungsstandort des Pokals diskutiert.

*Barbara Meier*





# Jugendwettkampf Oberhofen 2015

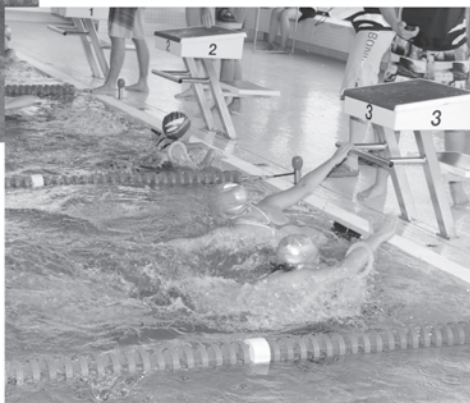
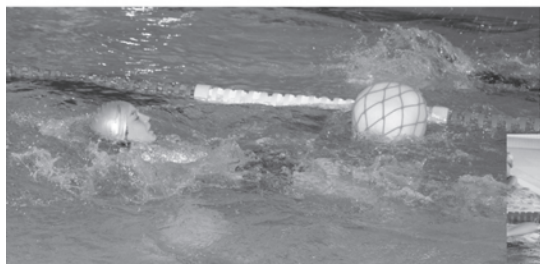
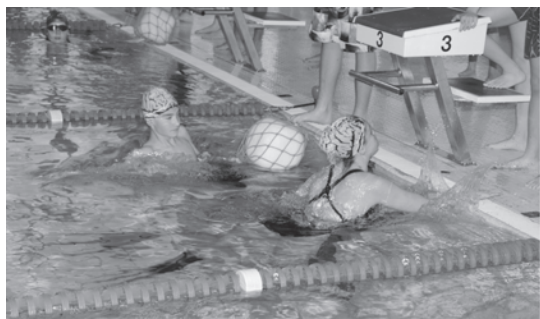


Drei Jugendteams wollen dieses Jahr ihr Glück in Oberhofen versuchen. Und sie starten gleich mit fast voller Punktzahl im Ballwerfen in den Wettkampf.

Yasi verteilt noch etwas legales Doping und los geht es mit dem schwimmischen Teil...







Oberhofen '15



Mit einem sensationellen Resultat im Gepäck, geht es am Abend wieder nach Zürich: Höngg 1 gewann den Pokal bei den Älteren. Höngg 2 und 3 belegten den 3ten und 5ten Platz bei den Jüngeren.

Nun steht im Bläsi für ein Jahr unser Pokal!



Foto-Mix: Barbara A. Meier

# Vorstands- & Kursleiteressen 2015



**Nach einer Führung am Flughafen gibt's ein feines Essen im Restaurant Runway 34. In dessen Räumlichkeiten steht ein ganzes Flugzeug! Das Essen ist aber besser als sonst im Flugzeug :-)**



Foto-Mix: Barbara A. Meier

## Regionalmeisterschaft 2015

Auch dieses Jahr konnten wir wieder mit 2 Teams an die Regionalmeisterschaften fahren, dank der tatkräftigen Unterstützung der Jugend.

Im beschaulichen Küsnacht am Zürisee traten Babs, Yasi, Iris & Evi für das Damenteam, sowie Kevin, Dani, Martin & Manu bei den Herren an. Thomas unterstützte uns als Funktionär. Insgesamt gingen 11 Herren- und 9 Damen-Teams an den Start.

Nach Öffnung des Bades konnten wir uns Top-Sitzplätze am Fenster sichern. Dicht drängten sich die Schwimmer und schliesslich ging es los mit dem Mannschaftsschwimmen. Hier zeigten wir wie schon im Vorjahr unsere ganze Stärke.

Die Herren in blauen Latzhosen ergatterten einen verdienten 5. Platz. Die Damen, im rosa Rock mit grüner Bluse, schwammen auf einen grossartigen 2. Platz und positionierten sich damit noch vor Wädenswil. Ein Super-Start in den Wettkampftag.

In den weiteren Disziplinen Rettungsstaffel, Tauch-Stafette und Gurtretterstaffel schlugen sich unsere Högger Teams sehr gut ohne Strafpunkte zu erhalten. Schliesslich wurde die Stabtauch-Stafette entscheidend für die Gesamtplatzierung. Das Damen-Team mobilisierte nochmals alle Kräfte und konnte sich so auf den 3. Rang in dieser Disziplin positionieren. Die Herren zeigten noch Verbesserungspotential auf der technischen Seite.

Überraschend erzielten die Damen schliesslich den 4. Gesamtrang, mit nur 4 Sekunden Rückstand auf die drittplatzierten Winterthurer und mit 7 Sekunden Vorsprung auf Züri. Die Herren in neuer Formation konnten den 8. Platz rausholen. Beim anschliessenden Spaghetti-Plausch im grossen Saal des Restaurants Schützenhaus Au wurden die Leistungen noch heiss diskutiert und die Resultate gefeiert.

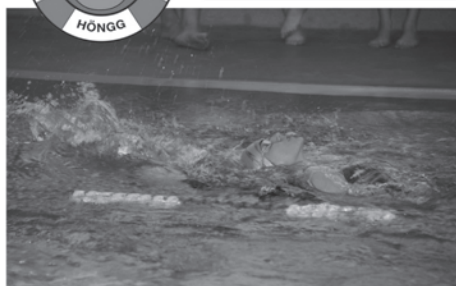
Wir danken allen Teilnehmern für ihren Einsatz! Es war wieder ein toller Anlass! Wir freuen uns schon auf die Regio 2016 und hoffen erneut auf eine rege Teilnahme.

*Evelyn Stilp*





# Regionalmeisterschaft 2015



An der Regionalmeisterschaft in Künsnacht sind wir mit zwei Teams am Start. Und es läuft gut...





**Am Schluss werden die Herren 8te von elf Teams und die Damen gar 4te von neun Teams. Besonders gut waren wir beim Mannschaftsschwimmen mit Kleidern. Die Herren wurden dort fünfte, die Damen zweite!**



**Zum Abschluss des Tages gibt es dann das traditionelle Spaghettessen.**



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





# IMPRESSUM



**Erscheinungsdaten:**  
jeweils im Mai und November

**Auflage:**  
300 Exemplare

**Redaktionsschluss:**  
jeweils 1. April und 1. Oktober

**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)

**Postcheckkonto:** 80-32249-7

## Vereinsadresse

SLRG Sektion Höngg

Postfach 635, 8049 Zürich  
hoengg@slrg.ch

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

## Hallenbad

Bläsi

Limmatstr. 154, 8049 Zürich

044 341 93 68

## Vorstand

### **Präsidentin**

**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**

**Maïke Schürger**  
kurse@slrg-hoengg.ch

Giesshübelstrasse 62a, 8045 Zürich  
043 542 72 12

### **Aktuar**

**Sandro Amrhein**  
aktuar@slrg-hoengg.ch

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

### **Wettkampfgruppe**

**Daniel Müller**  
wettkampfgruppe@slrg-hoengg.ch

Mühlackerstrasse 111, 8046 Zürich  
079 785 31 00

### **Aktivgruppe**

**Fabienne Walker**  
aktivgruppe@slrg-hoengg.ch

Austrasse 45, 8045 Zürich  
079 576 13 14

### **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**

**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

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

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

Ackersteinstrasse 90, 8037 Zürich  
076 371 29 12

### **Helfer Sicherungsdienste**

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

Limmatstrasse 352, 8049 Zürich  
079 223 33 92

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

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

Konrad-IIg-Strasse 27, 8049 Zürich  
044 341 58 04

### **Vereinsheft Layout und Ausführung**

**Bruno Rütli**  
druckerei@slrg-hoengg.ch

Einsiedlerstrasse 57, 8810 Horgen  
044 725 97 93