

s'füechti Blatt



Spiel & Spass am Maibummel (29.5.16)

Nächste wichtige Daten:

Sa	19. November	Regionalmeisterschaft der Erwachsenen
Di	6. Dezember	Chlausschwimmen
Do	15. Dezember	Waldweihnacht & Essen
Do	2. März 2017	33. Vereinsversammlung

Liebe Rettungsschwimmer

Ein wettkampf-, rettungs-, schwimmreicher Sommer geht zu Ende.

Unsere Jugend- und Wettkampfschwimmer geben Gas. Ich weiss nicht, ob sie sich hauptsächlich von "Fleisch" ernähren oder einfach mehr trainieren als früher :-).

Schon im 2015 zeichnete sich eine Aufwärtstendenz in den Wettkampfergebnissen ab:

zwei sechste Plätze an der Jugendschweizermeisterschaft in Emmen, einen ersten und dritten am Jugendwettkampf in Oberhofen und bei den Erwachsenen einen vierten Platz an der Regionalmeisterschaft in Küsnacht.



Auch dieses Jahr ging es mit guten Resultaten weiter: Die Jugend startete mit einem zweiten Platz an der Jugendregionalmeisterschaft in Küsnacht und bei den Erwachsenen klassierte sich das Damenteam 1 auf Rang 29 in Tenero, was die bisher beste Platzierung bei Schweizermeisterschaften für die Höngger Damen war.

Das Wettkampfsjahr ist noch nicht zu Ende und wir freuen uns auf einen spannenden Regionalwettkampf im November.

Weiterhin viel Spass im Training wünscht euch

Giovanna Gilli

INHALTSVERZEICHNIS	Seite		Seite
Die Seite der Präsidentin	1	Neue Gesichter im Verein stellen sich vor	23
Geburtstage und Kartengrüsse	3	Freiwassertraining	24 - 25
Geburt	5	Züri Triathlon	26
Schweizermeisterschaft in Tenero	7 - 11	Ironman	27
Jugendregionalmeisterschaft in Küsnacht	13 - 17	Maibummel	28 - 33
Auch unser Verein setzt ein Zeichen!	18	Jugendweekend in Filzbach	34 - 39
Programm – Vereinsinterne Anlässe, Kurse	19	Impressum	40
– Jugend	20	Wichtige Adressen	40
– Wettkampfgruppe / Aktivgruppe	21		

Happy Birthday!
1x 60 und 1x 80 Jahre



Gregor Spuhler
15. April



Hansruedi Wyss
6. Februar

Kartengrüsse...

Urlaubsgrüsse aus
 dem Cliffsurfscamp
 Santa Cruz
 an die SLRG Hönng
 senden

Yasi
 Dan
 Méli
 Evi (Pflü)
 Yvonne (SLRG Pfifflike)
 Martin
 Vron



Barbara Meier
 Wildenstrasse 15
 8049 Zürich
 Switzerland



Liebe Rettungsschwimmer
 Ich geniesse meine Tagen
 auf dem Zerk sailing trip in
 Kroatien. Mit touzen und
 schwimmen und segeln die per-
 fekte Mix vergeht die Zeit
 schnell. Ich dürfe auch schon
 eine Monofosse ausprobieren,
 aber die Fische waren immer noch
 schneller wie ich.



Sirg Sellion
 Postfach 635
 CH - Zürich
 Switzerland



Mit ♥ - lichen fischen
 115-9
 Johann

Kartengrüsse...



SLRG Sell. Hongg
 Postfach 635
 CH-8049 Zürich
 Suisse

5
 42281 900008

Liebe Höngger SLRG
 Auch in KORSIKA ist bei
 uns freiwasserschwimmen
 angesagt. Im warmen Meer
 und den vielen Badebuchten
 der wunderschönen Berg-
 flüsse.
 Sonnige Inselgrüsse
 : Mica + Martin + IANA

Republique Fédérale de Suisse
 Confédération suisse
 Confederaziun Svizra
 Confederaziun Svizra

Reproduction interdite - © DEL DESYBERT S. me. et. for Baselland de ch. 2009 - ALIQUOTED TEL: 061 84 23 81 17 - Fax: 061 84 23 24 06 - www.delybert.com



Geburten

Wir wünschen viel Freude mit dem Nachwuchs!

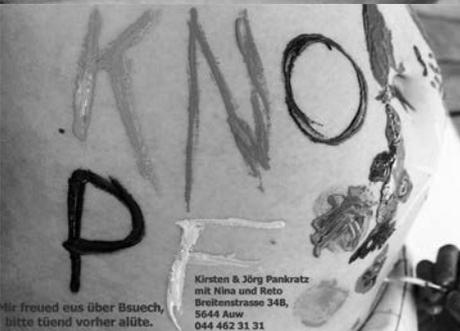


Mir, Olivia, wurde am 12. Juli 2016 um 8:04 Uhr nach 9 Monaten Aufenthalt mein 1-Zimmer-Appartement mit Vollpension wegen mietwidrigen Verhaltens (habe ständig gegen die Wand getreten) gekündigt.

Ich bin allerdings gerne ausgezogen, denn die Räumlichkeit war für meine Länge von 50 cm und mein Gewicht von 3300 g sowieso viel zu klein.

Wir sind überglücklich und dankbar!

Stefan Bachofen & Fabienne Walker
Austrasse 45
8045 Zürich



Schweizermeisterschaft in Tenero

Die 69te Schweizermeisterschaft der SLRG wurde dieses Jahr in Tenero, einem kleinen Dorf am nördlichen Ende des Lago Maggiore ausgetragen. Die Höngger Sektion war diesmal wieder mit vier Teams am Start.

Damen Team 1: Babs, Yasi, Evi, Iris und Silja

Damen Team 2: Feli, Nadja, Paula, Caroline und Moira

Herren Team 1: Kevin, Simi, Tobias, Martin B. und Dani

Herren Team 2: Manuel, Niklas, Meli und Andrea-Monika

(Offensichtlich ein gemischtes Team)

Am Samstag Morgen angekommen schien das Wetter erst gar nicht so schlecht. Doch gegen den Mittag wurde es immer schlimmer. Die Wolken verdeckten den Himmel immer mehr, und es begann in Strömen zu regnen. Doch immerhin waren die Temperaturen im erträglichen Bereich.

Doch wie das Wetter auch ist; solange es nicht gewittert, wird das Programm durchgezogen. Am Samstag standen Puppenstaffel, Gurtretterstaffel und Rettungsleinenstaffel auf dem Plan. Wir schlugen uns trotz des demoralisierenden Wetters recht gut, konnten aber feststellen, dass man deutlich weniger angefeuert wurde. Denn nur wenige wollten im Regen stehen, bloss um ihre Stimmbänder zu schinden. Doch auch dieser Tag verging, und so begaben wir uns gegen Abend, als sich auch der Regen langsam legte, in die Festturnhalle, wo wir mit einem schmackhaften Znacht verwöhnt wurden. Leider wurde dann die Musikanlage der Turnhalle von einem DJ missbraucht, sodass sich die chillige Atmosphäre in einen gehörschädlichen Albtraum verwandelte. Dadurch entleerte sich die Halle relativ schnell. Draussen wurden die Gespräche dann bei angenehmer Temperatur und Lautstärke weitergeführt.

Manche hatten von den Wettkämpfen noch nicht genug und forderten sich gegenseitig zum Liegestützduell heraus. Das Ziel dabei ist, in einer Minute möglichst viele Liegestützen durchzuführen. Umstrittener Sieger des Abends war dabei Simi, der um die 55 Liegestützen hinkriegte.

Nicht allzu spät mussten wir und dann allerdings aufs Ohr legen, denn am nächsten Tag um neun Uhr ging es bereits wieder los. Eine entscheidende Sache hatte sich aber geändert; Im Gegensatz zum grauen, bewölkten und regnerischen Vortag wurde der Sonntag seinem Namen gerecht und es wurde angenehm warm.

Es begann mit Hindernisschwimmen, wo mit Platz 38. und 54. bei den Herren und Platz 41. und 62. bei den Damen wieder dezente Plätze erreicht wurden. Auch bei der kombinierten Flossenstaffel wurden Plätze in diesem Bereich erreicht. Doch richtig lustig wurde es erst bei der letzten, und auch an dieser SM erstmals ein-

geführten Disziplin: der Rettungsstaffel. Elemente wie das möglichst schnelle Anziehen der Flossen waren eingebaut, so wie auch das Umlegen eines Gurtretters um eine halbvolle Puppe. Bei vielen Teams wurde die Regel, dass man den Startbereich von 5 Metern bei letzterem nicht verlassen durfte, nicht eingehalten, oder die Gurtretter wurden fehlerhaft montiert, sodass die Puppe verloren ging. So kamen viele Disqualifikationen zustande. Wir hingegen hatten diese Disziplin gut einstudiert und kamen ohne Strafpunkte oder Disqualifikationen davon.

Das Schlussresultat sieht folgendermassen aus:

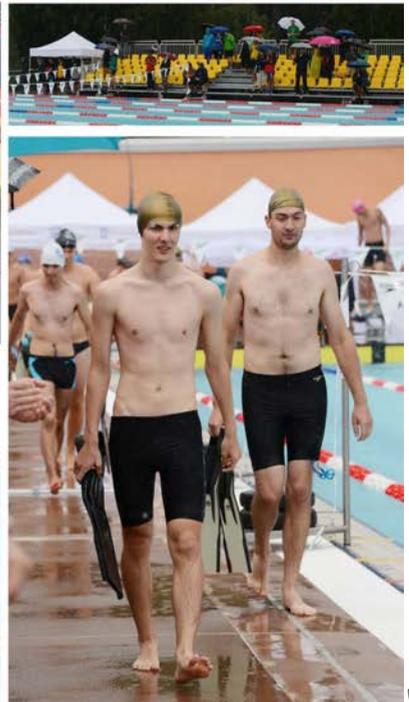
Damen 1: Platz 29
2: Platz 59
Herren 1: Platz 38
2: Platz 59
Sektionenwertung: Platz 24

Auch wenn die Resultate nicht blendend sind, haben wir unseren Spass gehabt.

Manuel Winkler



SM in Tenero 2016



Regen, Regen, Regen.... Am Samstag meint es das Wetter gar nicht gut mit uns, aber wir geben natürlich trotzdem alles.





Zwei mal
50 Strafpunkte
für einen Früh-
start bzw. zu
viel Bewegung
am Start.
Naja, das
verändert am
Schlussresultat
zum Glück
nicht viel.



Am Abend kommen
wir endlich ins
Trockene. Ein
megafeines Buffet
wartet auf uns.
Das anschließende
Abendprogramm
reisst uns nicht
von den Socken
und so unterhalten
wir uns lieber
draussen etwas...





Endlich Sonne! Am Sonntag können wir den Wettkampf bei super Stimmung beenden. Auch bei der letzten Disziplin läuft es gut bei uns, während andere Sektionen sichtlich Mühe damit haben, Flossen im Wasser anzuziehen oder der Puppe den Gurt umzulegen.



So (siehe unten) kann mans auch probieren. Muss man aber nicht :-)



Foto-Mix: Barbara A. Meier

Jugendregionalmeisterschaft

Am 18.06 hat sich die SLRG Höngg wieder zu einem Wettkampf aufgemacht. Die Jugendregiomeisterschaft fand in Küsnacht (ZH) im Sportzentrum Heslibach statt. Nach kurzer Hinfahrt machten die müden, jedoch gespannten Schwimmer sich allmählich zum Bad auf. Alle Teams legten bei den vier Disziplinen hervorragende Leistungen zurück. Es ist natürlich ein gutes Gefühl, zu wissen, dass man das Beste gegeben hat. Im Ganzen kassierten alle drei Teams insgesamt nur 20 Sekunden Strafpunkte in allen Disziplinen. Durch deren starken Teamgeist, konnten sich alle wie Sieger fühlen.

In der ersten Kategorie belegten sie mit 5 Schwimmer/-innen den elften Rang, in der zweiten Kategorie, mit zwei Teams, erreichte Höngg 1 einen Podestplatz, den zweiten Rang! Höngg 2 belegte auch den elften Rang. Im Plauschschwimmen wurde in der zweiten Kategorie Höngg 1 sogar Erste.

Andrea Büsch

Auch aus Leitersicht war die Regio ein voller Erfolg. Mit drei Teams musste ständig darauf geachtet werden, dass alle Schwimmer pünktlich und mit der richtigen Ausrüstung am Start waren. Die Stimmung war super und einige Jugendliche waren am nächsten Tag sicherlich heiser vom lauten Anfeuern der anderen Teams.

Bei der Plauschdisziplin mussten die Leiter auch noch ins Wasser. Nachdem sie ein Wassertierchen hochgetaucht hatten, konnten sie sich in einen grossen aufblasbaren Ring setzen. Während die Leiter es sich mit ihren Wassertierchen im Ring gemütlich machen konnten, mussten die Jugendlichen sie so schnell wie möglich zurückziehen. Anschliessend konnten sich die Jugendlichen gegenseitig noch im Ring ziehen lassen.

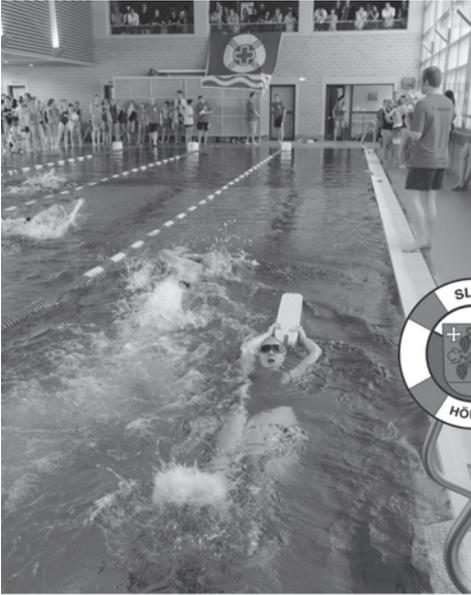
Paula Wulkop



JRM in Küsnacht 2016

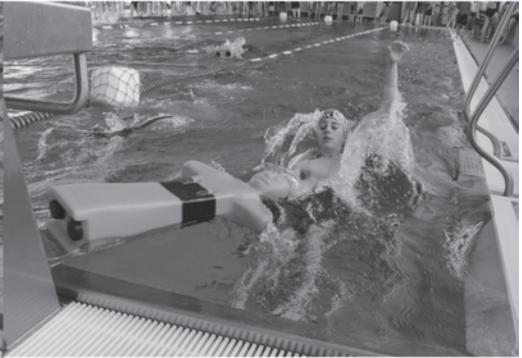
Mit drei Teams waren wir in Küsnacht am Start. Die Kids legten einen guten Wettkampfstart hin und so stiegen für eines der Teams die Hoffnung auf einen Podestplatz!





JRM '16

Ganz schön saunamässig, wenn man in so einem Hallenbad nur am Bassinrand rumsteht...





JRM '16

Resultat: 11te von 24 bei den Älteren und 2te sowie 11te von 14 bei den Jüngeren.



Plauschdisziplin



Foto-Mix: Barbara A. Meier

Programm 2016/2017

Vereinsinterne Anlässe:

Di	6.12.2016	Chlausschwimmen	19:45 HaBA Bläsi
Do	15.12.2016	Waldweihnacht & Essen*	19:00 Haltestelle Grünwald
Do	2.03.2017	VV 33. Vereinsversammlung*	19:00 Rest. Grünwald
Do	27.04.2017	Helferessen*	19:00 Sonnegg
Sa	20.05.2017	Maibummel*	ganzer Tag
Do	6.7.-24.08.2017	Freiwassertrainings gemäss Sommerprogramm	
Sa	28.10.2017	Vorstandssessen*	(Informationen folgen)

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 auf Seite 40)**

Rettungsdienste & Rudertrainings

Do	1.-29.06.2017	Rudertrainings 1-5	18:30 Kran PP-Mythenquai
Mi	5.07.2017	Städtzürcher Seeüberquerung (Ersatzdaten: 12.7. & 23.8.2017)	13:30 Bad Tiefenbrunnen
Sa	29.07.2017	Zurich Triathlon	08:00 / 10:00 Heli PP-Mythenquai
So	30.07.2017	Ironman Zurich Switzerland	06:00 Heli PP-Mythenquai
Do	24.08.2017	Helferseeüberquerung (Ersatzdatum: 31.08.2017)	18:00 Kran PP-Mythenquai

Genauere Angaben zu diesen und weiteren Anlässen und den dafür notwendigen Kenntnissen folgen zu gegebener Zeit.

Anmeldung an: Andrea Solenthaler (Adresse auf Seite 40)

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

Grundkurse

Brevet Basis Pool	Do 12.1. - 9.2.2017	Modul See	Sa 17.6.2017
Modul BLS-AED	Do 9.3. & 16.3.2017	Modul See	Sa 19.8.2017
Brevet Plus Pool	Do 23.3. - 20.4.2017		

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

WK BLS-AED	Di 14.3.2017 / 28.3.2017
WK Pool	Do 9.3.2017 & 4.5.2017
WK See	Sa 17.6.2017 / Sa 19.8.2017

Anmeldung an: Maike Schürger (Adresse auf Seite 40)



Herbst 2016 – Frühling 2017

Sa	12.11.2016	Jugendwettkampf in Oberhofen
Sa	21.11. 2016	Regionalmeisterschaft der Erwachsenen
Di	06.12.2016	Chlausschwimmen
Do	15.12.2016	Waldweihnacht & Essen
Mo	06.03.2017	Interner Jugendwettkampf
Mo	13.03.2017	Elternabend *
Sa	18.03.2017	Städtewettkampf in Bern
Sa	20.05.2017	Maibummel
Sa	Juni/Juli	Nothilfeparcours *
Sa/So	16./17.09.2017	J-Schweizermeisterschaft (JSM) in Tenero

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

Für die Jugendwettkämpfe wird jeweils mindestens ein Jugendbrevet und für die Wettkämpfe der Erwachsenen mindestens ein Brevet Pool Basis benötigt.

Vor den Anlässen werden jeweils Info-/Anmeldezettel verschickt. Aktuelle Infos und weitere Anlässe sind auch unter „www.slr-g-hoengg.ch > Jugend“ zu finden.

Jugendleiter & Training

Ansprechpersonen

Barbara Anna Meier Wildenstrasse 15 Tel. 079 232 42 60
(J-verantwortliche) 8049 Zürich jugend@slrg-hoengg.ch

Leiter & Trainingsgruppen

Wasserblitz	Nemokids	Wasserflöhe*
ca. 13 - 16 Jahre	ca. 11 - 13 Jahre	ca. 8 - 10 Jahre
18 - 19 Uhr	18 - 19 Uhr	17 - 18 Uhr
Yasmine Forrer	Barbara Meier	Felicia Omura
Kris Bardheci	Joel Zeder	Roberta Steffen
Fabienne Walker	Paula Wulkop	Moira Berger
Caroline Zahradnik	Martin Büsch	Carina Sampaio

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

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	19. November	Regionalmeisterschaft (RM)
Sa	18. März 2017	Städtewettkampf in Bern

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

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

Neue Gesichter im Verein stellen sich vor



Ich heisse Craig Richmond, komme aus dem USA und habe Mühe mit dem „derdiedas“. Da muss man bei mir stets „the“ verstehen, und dann geht es. Eine Frau war schuld und sie ist es immer noch nach 38 Jahren. Ich unterrichte und forsche an der ETH und bin ein engagierter Wasserfahrer (in Weidlinge) und das ebenfalls seit 38 Jahren. Da ich Juniorenleiter bin, und regelmässig mit Junioren auf dem Wasser bin, habe ich letztes Jahr die SLRG-Kurse bis Fluss absolviert. Seit diesem Jahr leite ich die Junioren bei dem Nautischer Club Zürich hier in Höngg. Ich habe ein Ziel definiert, dass alle Junioren Rettungsschwimmer werden sollen. Leute in Schwimnot zu retten ist der ursprüngliche Grund, warum die Wasserfahrer in Zürich sich als Verein (1869) zusammenschloss. Es gilt immer noch. Ich möchte meine Rettungskennnisse vertiefen und regelmässig üben, wobei es wahrscheinlich im Winter sein muss, da ich im Sommer gerne allen, die das Rudern und Stacheln probieren wollen, zeige wie es geht. Man kann gerne bei mir anklopfen.

Hallo zusammen.

Ich heisse Alexandra (oder kurz auch Alex) und bin Angestellte in der Personalabteilung einer grossen Wirtschaftsprüfung.

Die Leidenschaft zum Schwimmen begleitet mich schon seit meiner Kindheit. So bin ich auch nach dem eigenen Jugendtraining immer als Rettungsschwimmerin aktiv gewesen – zuletzt in München an der Isar – und habe mit viel Freude auch Jugendgruppen trainiert und Kinderschwimmkurse unterstützt. Ich freue mich daher sehr, dass ich seit Anfang Jahr so herzlich in die Aktivgruppe aufgenommen wurde.



Ciao zäme.

Ich heisse Nathalie Surer, bin 50-jährig, und wohne schon über 20 Jahre am Meierhofplatz in Höngg. Mein erlernter Beruf ist Druckkauffrau EFA.

Heute arbeite ich bei der Gehrig Group AG in Glattbrugg im Kundendienst. Hier betreue ich die Anliegen unserer Klientel für die ganze Schweiz.

Das Wasser war schon immer mein Lieblings-element. So bin ich Zeit meines Lebens schwimmen gegangen. Doch in der Gruppe zu trainieren, macht mir viel mehr Spass. So freue ich mich, heute beim Höngger SLRG aktiv mitzumachen. Mein nahes Ziel ist es, mein Brevet zu bestätigen. Ich danke Euch allen für die herzliche Aufnahme und freue mich schon auf viele weitere gemeinsame Trainings!



Freiwassertraining

Es schwimmt die Hönnger SLRG im Sommer in der Ferienzeit
in Bach, Fluss oder auch im See - ich freu' mich riesig, wenn 's ist so weit.
Dies' Jahr war 's Limmat, Reuss und Aare, in denen wir geschwommen sind,
dass sich die fitte Form bewahre bei Mann, bei Frau und grossem Kind.

Es traf sich donnerstags halb sieben der "harte Kern" beim Bläsibad.
Wo sind nur die vielen andern geblieben? Dass nicht mehr mitmachen, ist wirklich
schad'!

In welches Auto man steigt wird geklärt, man macht sich auf in Richtung Nass,
plaudert gemütlich, während man fährt und gelangt so schnell zum nassen Spass.

Dort wartet, wer direkt hing'fahr'n. Am End' waren's meist um die 10,
die mutig (oder verrückt) g'nug waren, ins kalte Wasser rein zu geh'n.
Man stürzt sich in Badehose und -schuh', und in 'nen Neopren die meisten,
dann kommt die Badekappe dazu, um an die Sicherheit Beitrag zu leisten.

Nun gibt Martin die Information, wie man wo am besten schwimmt,
klärt, wer zuhinterst schwimmt, wer vorn, und wie man sich sonst so benimmt.
Gut informiert schreiten alsbald die Schwimmer fröhlich Richtung Wasser
'mal durch Wiese, meist durch den Wald, dahin, wo sie gleich werden nasser.

Zum Glück haben wir meistens Leut', die halt wirklich ganz schnell frieren
und sagen: "Schwimmen werde ich nicht heut - dafür die Autos umparkieren".
Für die Schwimmer kommt 's Schlimmste dann: Überwindung braucht's halt doch:
Bevor man richtig schwimmen kann, muss man ins kalte Wasser noch.

Annetzen, ein kühner Sprung sodann (egal, wie warm, man findet 's kühl),
richtig stark bewegen dann - darauf kommt schnell ein tolles G'fühl:
Man hat sich selber überwunden und findet 's jetzt auch nicht mehr kalt,
hat schnell den Schwimm-Rhythmus gefunden, und genießt das Gleiten bald.

Rückwasser, Strudel, Brückenpfeiler, Schwimmen mit und gegen den Strom,
Querung gerade oder steiler - interessant ist 's jeweils schon.
Wie will man retten in 'nem Fluss, wenn man nie selber war dabei,
und dabei kam in den Genuss, zu lernen, wie 's z' bewält'gen sei?

Viel zu schnell ist man am Ziel und verlässt das schöne Nass,
kann sich erzählen nun recht viel - dann geht es weiter mit dem Spass.
Man will dem nassen Zeug entflieh'n - und da das Schwimmen hungrig macht,
beeilt man sich, sich umzuzieh'n, da bald ein feines Essen lacht.

Ob selbst gegrillt am Lagerfeuer, oder in einer netten Beiz
mit Menüs gar nicht so teuer: Gemeinsam essen hat seinen Reiz.
So vergeht recht schnell die Zeit, bis man zusammen fährt nach Haus',
freut sich schon drauf, wenn's wieder so weit, dass man geht zum Schwimmen raus.

Erika Köchling

Sommerprogramm Freiwasserschwimmen in div. Flüssen und Seen

Sandschlacht in der Reuss (21.07.2016)



3-Flussschwimmen: von der Reuss in die Aare in die Limmat (28.07. & 01.09.2016)



Vom Rheinfall nach Dachsen (04.08.2016)



Züri Triathlon 2016



Bei bewölktem Wetter verbringen wir einen unspektakulären Nachmittag auf dem See. Da bleibt sogar noch etwas Zeit für ein Rettungsringwerf- oder Rudertraining.



Foto-Mix: Barbara A. Meier

Ironman 2016



Dieses Jahr haben die Kids eine Strecke im offenen See zu schwimmen.



Foto-Mix: Barbara A. Meier

Maibummel 2016

Am 28. Mai brach die Sektion Höngg zum Maibummel an den Greifensee auf. Nach einer gemütlichen Zug- und einer kurzen Busfahrt, spazierten wir das letzte Stück bis zur Naturstation Silberweide zu Fuss, wo uns bereits die Ranger und Mitarbeiter des Naturparks Greifensee empfangen.

Auf unterschiedlichen Führungen und mit geschärftem Blick erklärten sie uns die einzigartige Pflanzen- und Tierwelt rund um den Greifensee, in der z.B. Storch, Eisvogel, Kormoran und viele andere Zug- und Wasservögel beheimatet sind. Auch dem Biber gefällt es am Greifensee. Entlang des Aabachs und am Seeufer waren seine Spuren zu finden: gefällte Bäume, manchmal auch Dämme und Burgen. Auf unserem Spaziergang erfahren wir aber auch von den Problemen zwischen Mensch und Biber. Nach rund 90 Minuten sind wir alle wieder an die Naturstation zurückgekehrt und freuten uns auf Kaffee und Gipfeli, bevor es mit Bus und Zug weiter ging in Richtung Pfäffikersee.

Vom Bahnhof aus wanderten wir immer bergauf zum Erlebnisbauernhof Juckerhof, wo wir mit einem Panoramablick und erstklassigem Mittagsbuffet belohnt wurden. Gestärkt ging es dann sportlich und im Sinne der Olympischen Spiele in Teams zum Bauernturnier. Die Mitglieder der Sektion haben sich z.B. im Kuhmelken, Eierschachteln stapeln, Nageln, Korken schießen, Baumnuss knacken und Schätzen gemessen. Nach der Siegerehrung blieb noch Zeit für eine Erkundungstour durch die wunderschön angelegten Apfellabyrinth und -irrgärten des Juckerhofs, bevor wir bei strahlendem Sonnenschein wieder den Heimweg antraten.

Alexandra F.

Über die Führung Saisonal & Kunterbunt

Gestartet hat unsere Erkundungstour bei den fleissigen Bienen. Da das Wetter etwas nass war, blieben sie lieber drinnen. Im wilden Kräutergarten wurde dann eifrig gerochen, probiert und geraten, um welches Kraut es sich handelt. Die ganz harten unter uns trauten sich anschliessend bei den frischen Temperaturen über den Barfussweg. Während die Frösche fröhlich vor sich hin quakten, konnten wir vom Unterschlupf aus die Wassertiere beobachten und lernten die hiesigen Froscharten kennen. Zu guter Letzt konnten wir noch die Werke des Bibers betrachten und ein kuschelweiches Biberfell streicheln.

Silja

Über die Führung Biber

Die Führung der Gruppe «Biber» begann mit einem kleinen Zeichenwettbewerb. Die Kinder in unserer Gruppe wurden aufgefordert, mit Kreide die ungefähre Grösse eines Bibers auf den Boden zu malen. Die Erwachsenen mussten dann schätzen, welche Zeichnung am ehesten der Realität entsprach. Die grösste Zeichnung entsprach dann auch recht genau der Grösse eines ausgewachsenen Bibers. Ausgewachsene Europäische Biber werden, inkl. Kelle, etwa 110-135 cm lang. Der kanadische Biber wird sogar noch viel grösser!

Da nun die Frage der Grösse geklärt war, begab sich meine Gruppe auf die Suche nach dem Biber. Wir verliessen das Gelände der Naturstation und folgten einem nahegelegenen, ruhigen Gewässer. Während wir nach den Nagern Ausschau hielten, wies uns unsere Gruppenleiterin immer wieder auf abgenagte Baumstümpfe hin, die unsere ungeübten Augen sonst leicht übersehen hätten. Nach einigem Suchen fanden wir schliesslich die Biberburg. Gut getarnt unter einem grossen Haufen Ästen konnten wir den Bau auf der anderen Bachseite erkennen; nur die Bewohner waren leider weit und breit nicht zu sehen.

Da das leichte Nieseln bald in Regen überging, beschlossen wir, ins Trockene zurückzukehren. Zurück in der Naturstation Silberweid wartete dann auch bereits Anschauungsmaterial auf uns: ein Biberfell und -Zähne. Wo bei uns Menschen je nach Alter und Herkunft 161-226 Haare/cm² auf dem Kopf wachsen, so ist das Fell des europäischen Bibers deutlich dichter mit 12.000-23.000 Haare/cm². Auch die Biberzähne weisen einige Besonderheiten auf. Wie bei allen Nagetieren wachsen Biberzähne ständig nach. Die Vorderseite ist zudem von Eiseneinlagerungen orange gefärbt. Dank diesen Eiseneinlagerungen sind die Zähne auf der Vorderseite viel härter als auf der Rückseite und nutzen sich somit unterschiedlich schnell ab. Zudem schärfen sich die oberen und unteren Zähne beim Nagen gegenseitig.

In der Zwischenzeit hatte der Regen zum Glück nachgelassen. Als Abschluss der Führung konnten wir so noch die beiden Biberdämme auf dem Gelände der Naturstation anschauen. Da der Bach relativ viel Wasser führte, war leider nur wenig zu erkennen. Zu guter Letzt fanden sich alle Gruppen wieder im Café der Naturstation ein, wo wir uns mit heissem Kaffee und Gipfeli wieder aufwärmen konnten.

Andrea-Monika

Maibummel 2016



In der Silberweide begeben wir uns auf drei spannende Führungen: Biber, Saisonal & Kunterbunt und Rangeralltag.

Das Wetter ist noch nicht optimal, aber die meisten sind gut gerüstet.



Ganz schön gross, so ein ausgewachsener Biber!





Maibummel'16

Nur ein paar ganz mutige getrauen sich bei dem Wetter über den Barfusspfad!



„Frosch“ ist nicht gleich „Frosch“...





Maibummel '16



Weiter geht's zum Zuckerhof in Seegräben. An einem grossen Buffet können wir uns verpflegen. Danach startet die Bauernolympiade...





Nach dem Kühe-
melken, Nüsse
knacken, Eier-
kartonschachteln
stapeln etc.
geniessen wir noch
das Apfellaabyrinth
die Hofbeiz und
den Hofladen.
Dann geht ein
spannender Tag
leider schon
wieder zu Ende.



Maibummel '16



Foto-Mix: Barbara A. Meier

Jugendweekend in Filzbach

it schlussendlich 16 Jugendmitgliedern und 5 Leitern ging es vom 8. - 10. April ins Sportzentrum Kerenzerberg in Filzbach. Wie bei jedem Weekend haben wir Leiter immer zu viele Ideen für zu wenig Zeit und so gab's auch dieses Jahr wieder ein dichtes, aber abwechslungsreiches Programm. Aber zuerst mussten wir ja erst mal nach Filzbach kommen. Alles in allem war es eine problemlose Anreise und alle waren gut gelaunt. Beim Umsteigen in Näfels-Mollis hielten sich die ersten jedoch schon nicht an Regel, dass man sich bei den Leitern abmelden muss, wenn man sich von der Gruppe entfernt. Bzw. ein durch die Menge gerufenes „Wir gehen zum Kiosk“, während die Leiter sich unterhalten, zählt halt eben nicht als Abmelden. So versteckte sich die restliche Truppe auf Anweisung der Leiter kurzerhand, um den Kioskgängern einen kleinen Schrecken einzujagen.

In Filzbach angekommen wurden die Zimmerschlüssel verteilt und kurz darauf ging es schon los mit dem Turnhallenprogramm mit dem Motto „Kämpfen & Raufen“. Genau das richtige, um die Kids auszupowern und dadurch den Leitern eine ruhige Nacht zu verschaffen ;-)

Nach verschiedenen Raufspielen sowie einem Leiterlispel, bei welchem auch die Bewegungen verschiedener Tiere nachzuahmen waren, gab es noch einen ruhigen Abschluss. Naja, so richtig ruhig wird es wohl nie, wenn Luftballons im Spiel sind... Diese sollten aufgeblasen werden und wer sich getraute, durfte so viel Luft reinblasen bis der Ballon zerplatze. Die Lacher waren vorprogrammiert. Insbesondere wenn sich dabei von hinten noch ein böser Leiter anschleicht und einem erschreckt...

Danach ging es ab unter die Dusche und ins Bett für die Jugendlichen, während das Leiterteam noch in der Cafeteria sass, um das morgige Programm zu besprechen und etwas abzuschalten. Feierabend hat man als Leiter bei so einem Event aber fast nie. Irgendjemand schliesst sich bestimmt aus dem Zimmer aus...

Am Samstag Morgen spielten wir Leiterinnen Wecker und klopfen an alle Zimmertüren bis uns ein - mehr oder weniger verschlafenes Gesicht - durch den Türspalt entgegenblickte. Ein paar Mädels mussten wir aber nicht wecken. Die waren offenbar wirklich noch joggen gegangen vor dem Frühstück! Wir hatten es ja am Abend zuvor nicht glauben wollen, als sie diesen Plan äusserten. (Vielleicht sind sie aber auch nur aus dem Fenster gestiegen, als sie uns klopfen hörten, und kamen dann durch den Haupteingang wieder rein. Man weiss es nicht...)

Nach dem Frühstück stand für die eine Hälfte zuerst Nothilfe bei Feli und Paula auf dem Programm. Thema waren neben der Wiederbelebung bei Herz-Kreislaufstillstand auch Verstauchungen, Verrenkungen und Bänderrisse. Währenddessen fand im

Schwimmbad für die andere Hälfte individuelle Stilkorrektur statt. Kris und Joel hatten sich ein ausgeklügeltes Programm ausgedacht, damit alle beschäftigt waren, während wir jeweils zwei Kids beim Crawl und zwei beim Startsprung filmten. Durch die anschliessende Betrachtung der Videos konnten sich die meisten durch Selbstreflexion verbessern. Und uns Leitern sind auch die einen oder anderen generellen Schwachpunkte aufgefallen, auf welche wir im Training zukünftig mehr achten werden. Als Abschluss des Vormittages wurde mit den wasserfesten Tablets noch einige lustige Fotoversuche gemacht und auch einige Leiter nutzten die Gelegenheit für eine Videoanalyse ihres Startsprunges oder Crawls.

Am Nachmittag fand dann das erste Wettkampftraining statt, wo intensiv verschiedene Elemente von Wettkampfdisziplinen geübt wurden. Aber auch Spiel und Spass stand auf dem Programm, u.a. mit Keulenvölk (Poolbuoy auf Brettli) und Bergen aus dem Wasser. Wer wollte, durfte es sich anschliessend noch im Whirlpool gemütlich machen oder im Wasser planschen, bevor es auch schon wieder Zeit fürs Abendessen war.

Um 19:30 Uhr stand das zweite Turnhallenprogramm an, welches ganz im Zeichen des Basketballs stand. Während sich die Mehrheit mit verschiedenen Übungen auf das Spiel am Schluss vorbereitete, liessen sich die ersten leicht Lädierten von Feli verarzten und von Kris eine Geschichte vorlesen :-). Langsam merkte man, dass die Kids schon ein rechtes Programm hinter sich hatten.

Am Sonntag Morgen ging es im Hallenbad nochmals ähnlich weiter wie am Samstag. Eines der Highlights war sicherlich das Training mit der Rettungsleine, wozu im wöchentlichen Training nur ausnahmsweise Zeit bleibt. Für ein paar Mädels war das Programm offenbar etwas zu intensiv, aber Feli hat sie wieder aufgepäppelt.

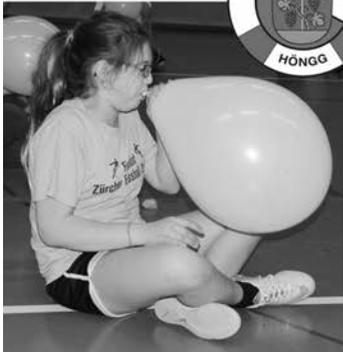
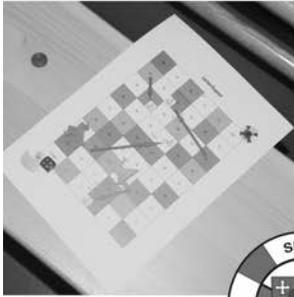
Beim Mittagessen verkündeten wir die Sieger des Punktewettbewerbes. Bei einigen Übungen, Spielen etc. hatten wir Punkte verteilt, ohne jedoch im Voraus zu verraten für welche. So als kleiner Ansporn, fleissig mitzumachen :-). Die Gewinner durften sich dann auf unsere Kosten am Kiosk etwas besorgen. Danach liessen wir die Kids noch Feedback zum Weekend aufschreiben und genossen anschliessend das sonnige Wetter draussen. Die Kids balancierten auf der Slagline, bastelten mit den bunten, langen Strohhalmen, die Feli mitgebracht hatte, oder schauten bei den Drehaufnahmen zu, die gerade auf dem Campus des Sportzentrums stattfanden.

Kurz vor drei machten wir uns müde aber zufrieden mit dem Bus wieder auf den Heimweg. Nach einigen Stationen mussten wir unerklärlicherweise in einen anderen Bus umsteigen, aber ansonsten verlief die Rückreise problemlos.

Jugendweekend 2016



Am ersten Abend geht es vor allem ums Thema Kämpfen & Raufen...



Am nächsten Morgen heisst es früh aufstehen. Alle sind pünktlich beim Frühstück und geniessen das Buffet. Danach stehen Nothilfe und Stilkorrektur auf dem Programm...



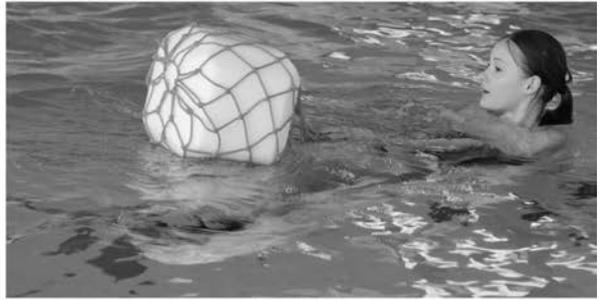
- Hebungsprogramm** (1000 Wiederholungen)
- **Ausdauer** (Übers 1)
 - Grund Ausdauertraining (Plank auf Knie) 1000 Wiederholungen
 - **Kraft-Grund** (Übers 2)
 - 2000 Wiederholungen - 1000 Plank - 1000 Knie-Plank
 - **Lagen und Tucke** (Übers 2)
 - 25m 3x3 - 25m Rückenlage - 25m 4x4 - 25m Ausdauertraining - 25m Rückengleichgewicht
 - **Pose im Sprunglauf**
 - VDR 1x1 - 1000 Wiederholungen



Jugendweekend '16



Eine kleine Pause
zwischen durch...



Stilkorrektur mit Tablets,
Disziplinentraining, Spiel und
Spas sowie Nothilfe sind Teil
des Hallenbadtrainings.



Trotz des
anstrengenden
Tages bleibt
noch etwas
Energie für
künstlerisches
Schaffen beim
Abendessen :-)





„Märchenonkel“ Kris



„Nothelferin“ Feli



Nach einem Basketballabend geht es am Sonntag Morgen weiter mit dem beliebten Hahnenkampf...

Jugendweekend '16





... sowie weiteren
Spielen und Rettungs-
schwimmdisziplinen etc.
Zum Abschluss
genießen wir nach
dem Mittagessen noch
das schöne Wetter.



Foto-Mix:
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
