

s'füechti Blatt



Ausgezeichnete Resultate an der Jugend-Schweizermeisterschaft 2017 in Tenero

Nächste wichtige Daten:

Do	7. Dezember	Chlausabend
Di	19. Dezember	Weihnachtsschwimmen
Do	1. März 2018	34. Vereinsversammlung
So	18. März 2018	Städtewettkampf in Bern

Liebe Rettungsschwimmer, liebe Rettungsschwimmerinnen

Wir genossen einen herrlich warmen Sommer mit vielen Anlässen und Teilnehmerrekorden. Die Seeüberquerung konnte am Hauptdatum durchgeführt werden, die Aussen-trainings haben fast alle stattgefunden mit gemütlichen Nachtessen zum Ausklang und am Wümmetfäscht war herrliches Wetter für die Marktstände und den Umzug. Zum ersten Mal durften wir gemeinsam mit dem Samartierverein Höngg eine gemeinsame Übung an der Limmat bei der Werdinsel durchführen. Es war ein gelungener Abend.



Ab den Sportferien 2018 wird das Hallenbad Bläsi am Montag der Öffentlichkeit mehr Wasser zur Verfügung stellen. Das bedeutet, dass unsere Aquafitness- und Jugendgruppen weniger Bahnen und neue Trainingszeiten haben werden sowie auch Eintritt bezahlen müssen. Die Jugend wird noch mit einem separaten Schreiben über diese Änderungen informiert. Wir hoffen trotzdem mit einer sinnvollen Lösung allen Jugendmitgliedern und Aquafitnesssteilnehmern weiterhin Freude am Schwimmen bereiten zu können.

Ich bedanke mich herzlich bei allen Helfern, Aktiv- und Wettkampfschwimmern für ihr Engagement und insbesondere Alexandra und Martin für das Organisieren der vielen Anlässe, das Suchen der Helfer und was sonst alles noch angefallen ist!

Ich freue mich auf euer zahlreiches Erscheinen an den kommenden Anlässen: dem Chlausabend in neuem Gewand und dem Weihnachtsschwimmen.

Sportliche Grüsse

Giovanna Gilli, Präsidentin

INHALTSVERZEICHNIS

INHALTSVERZEICHNIS	Seite		Seite
Die Seite der Präsidentin	1	Zürich Triathlon 2017	24
Kartengrüsse	3	Ironman Sitzerland 2017	25
Vereinsbekleidung – wo bestellen / kaufen	5	Freiwasserschwimmen 2017	26
Jugendschweizermeisterschaft 2017	6 - 11	Jugend-Nothilfeparcours	27 - 29
Schweizermeisterschaft 2017 in Payerne	12 - 17	Stadtzürcher Seeüberquerung	30
Programm – Vereinsinterne Anlässe, Kurse	19	Maibummel	31 - 38
– Jugend	20	VERSA – Auch unser Verein setzt ein Zeichen!	39
– Wettkampfgruppe / Aktivgruppe	21	Impressum	40
Neue Mitglieder im Verein stellen sich vor	23	Wichtige Adressen	40



Pillara Western Australia



Thomas, Yasi & Sarah aus Australien



Larissa & Kevin aus Bali



Liebe SLRGler
 Nein, der Stein, der auf dem Dach
 des Hauses auf der Postkarte liegt,
 ist da nicht im nachhinein
 draufgefallen. Man nennt diese
 Bauweise, die Ein-Ziegel-Methode
 ;-). Im Dorf Monsanto wurden die
 schon vorhandenen Felsbrocken
 einfach beim Hausbau
 mitintegriert. Das ist nur eines der
 vielen interessanten Dinge, die ich
 auf meiner Portugalreise gesehen
 und erlebt habe.
 Liebe Grüsse, Babs



Barbara Meier,

SLRG Sektio

Babs aus Portugal

Liebe SLRGler
 Mit Schnee und Regen startete
 unser lustiges und interessantes
 verlängertes Wochenende in
 München. Zum Glück wurde es
 stetig sonniger und fröhlicher.
 Wir erkundeten die Altstadt und den
 Olympiapark, besuchten Cornelia
 im neuen Heim und begaben uns
 t.w. auf eine Stadt-, Brauerei- und
 Olympiadachführung.
 Liebe Grüsse von Yasi, Silja,
 Paula, Nadja, Kris, Roberta, René,
 Margot und Babs



Barbara Meier, Wilden

SLRG Höngg



*Yasi, Silja, Kris, Roberta, Nadja, René,
Margot und Babs aus München*

Vereinsbekleidung

Wo bestellen bzw. kaufen?

Bei der Materialwartin: Alexandra Kömeter, 044 340 28 42, material@slrg-hoengg.ch

➔ Jugendmitglieder können auch alles über Barbara Meier (079 232 42 60, jugend@slrg-hoengg.ch) bestellen.

Kapuzenjacke

Farbe: grau, Reissverschluss und Kapuze innen rot
Stickerei: Vereinslogo (vorne links)
Grössen: XS, S, M, L, XL, XXL
Preis: Fr. 55.– (Jugend) bzw. Fr. 65.– (Erwachsene)



Polo-Shirt

Farbe: dunkelgrau, hellgrau und rot gemischt
Aufdruck: Vereinslogo (vorne links),
hinten: grosser roter „SLRG Höngg“-
Schriftzug & SLRG-Logo
Grössen: XS, S, M, L, XL, XXL
Preis: Fr. 35.– (Jugend) bzw.
Fr. 45.– (Erwachsene)



Trainer (Jacke, Hose & Shorts)

Farbe: Jacke dunkelgrau, hellgrau und rot gemischt; Hosen dunkelgrau
Stickerei: Vereinslogo (Jacke, vorne links), „SLRG Höngg“-Schriftzug (Jacke, hinten),
„SLRG Höngg“-Schriftzug mit Rettungsring (Hose, vorne rechts)
Grössen: 128 - 164 (Kinder, nur bei ausreichender Nachfrage)
XS - XXXL (Erwachsene)
Spezielles: Jacke mit abnehmbaren Ärmeln, 2 Jackentaschen, 2 Hosentaschen
Preis: Jacke Fr. 80.– (Jugend) bzw. Fr. 90.– (Erwachsene)
Hose Fr. 50.– (Jugend) bzw. Fr. 60.– (Erwachsene)
Shorts Fr. 30.– (Jugend) bzw. Fr. 40.– (Erwachsene)

Jacken und Hosen können in unterschiedlichen Grössen oder einzeln bestellt werden!



Jugendschweizermeisterschaft 2017

Drei Teams der SLRG Sektion Hönng waren dieses Jahr am Start. Da es ins Tessin ging, hofften wir trotz des späten Austragungstermins im September auf schönes und nicht all zu kaltes Wetter. Aber die Wetterprognose lies im Vorfeld nichts all zu Gutes erwarten. Bei der Ankunft in Tenero um 22 Uhr am Freitagabend begann es denn auch gleich zu regnen. Die Jugendlichen ins grosse Militär-Schlafzelt zu bekommen war deshalb nicht sonderlich schwierig. Einige waren recht überdreht, aber als wir Leiter das Licht löschten, hörte man nur noch den aufs Dach prasselnden Regen...

Zum Glück hatte aber das Wetter ein einsehen und es blieb fast das ganze restliche Wochenende tagsüber trocken. So konnten Joel, Kris und ich denn auch am Samstag Morgen ohne Eile und ohne nass zu werden das Tageszelt im Bad aufbauen. Als wir gerade fertig waren, trudelte Yasi mit den Kids ein, die noch in Ruhe gefrühstückt hatten. Jedem Team war ein Leiter zugeteilt, der sie nun auf den Wettkampf vorbereitete und bei welchem sie sich jeweils abmelden mussten, wenn sie irgendwohin wollten. Nur so ist es bei sechzehn Teilnehmern halbwegs möglich den Überblick zu behalten. Jan ging trotzdem immer wieder verloren ;-)

Ausgerüstet mit Startnummern, Hönnger Klebetattoos und Vereinstshirts oder -pullis gings nach der Teamleitersitzung ab zum Athleteneinlauf ums Becken. Die spontane Laola-Welle klappte noch nicht so gut, wie bei den Erwachsenen, aber nach ein paar Versuchen sah es auch schon fast so aus, wie bei den Grossen. Noch rasch ein Sugus oder Traubenzucker einwerfen, dann kanns losgehen.

Der Samstag verlief für unsere drei Teams alles in allem gut. Das Team 1 bei den 11-13jährigen schaffte es sogar, sich bei allen Disziplinen in den Top 10 zu platzieren. Und das Ballwerfen verlief fast fehlerlos. Leider kassierte es auch 100 Strafpunkte wegen einem Frühstart bei der Rettungsleine. Die anderen beiden Teams mussten leider beide etwas Lehrgeld bei der Gurtretterstaffel bezahlen. In der Aufregung passiert es halt schnell mal, dass der Rettling noch rasch mit einer Hand am Gurretter weiter nach vorne greift, obwohl er schon aus der Wechselzone raus ist. Dass es dafür 200 Strafpunkte gibt, obwohl kein Vorteil daraus resultiert und es auch kein eigentlicher Fehler in der Rettungstechnik ist, ist zwar bitter, aber da brennt sich einem der Fehler immerhin so ins Gedächtnis ein, dass er einem kaum ein zweites Mal passieren wird.

Zwischen den verschiedenen Wettkampfdisziplinen tobten sich die Kids im Beachvolleyballfeld aus, klapperten die verschiedenen Wettbewerbsstationen des Roten Kreuzes ab und probierten im nahen See Rescue Boards aus. Ausserdem besuchten wir ein ehemaliges Jugendmitglied, dass nun für die Sektion Frauenfeld schwimmt.

Das Abendessen in der Turnhalle des Centro Sportivo war wie gewohnt mega lecker. Nach der anschliessenden Rangverkündigung für die Disziplinen vom Samstag wurdend einige Tische für die Party weggeräumt und einige unserer Kids zogen sich schon ins Zelt zurück, um zu lesen (ja, die heutige Jugend liest noch!), zu entspannen und zu plaudern. Die letzten Hönnger trudelten

dann gegen 23 Uhr mit den letzten Leitern im Schlafzelt ein. Auch an diesem Tag war es sofort still, als das Licht gelöscht wurde. Mit den dicken Matten als Unterlagen war es eigentlich ein angenehmes „Bett“, aber ganz vorne im Zelt zog es etwas rein vom Eingang her.

Um 7 Uhr hiess es wieder anziehen, alles zusammenpacken, Zelt räumen und ab zum Frühstück, denn um 8:15 Uhr war schon der erste Start für die älteren Jugendlichen angesetzt. Die 15 Minuten, die wir den Kids dafür gaben, waren etwas sportlich gerechnet. Trotz des Aufwecksongs („You’re in the army now!“) den Joel laufen liess, reichte es nicht allen. Aber am Ende waren alle rechtzeitig am Start. Eine kleine Schrecksekunde gab es aber dennoch. Und ich hatte irgendwie ein Déjà vu von der JSM 2015. Über die Lautsprecher rief man nämlich zuerst die Kat. 3 auf – die noch teilweise beim Frühstück sass – anstatt die Kat. 1, wie ursprünglich vorgesehen. Ui, da bin ich und einige andere Teamleiter aber schnell zum Speakerzelt geflüzt!

Am Sonntag stand nur noch eine zur Gesamtwertung zählende Disziplin auf dem Programm: die Puppenstaffel. Hier zeigten wir unsere Stärke im Brustschwimmen und es war schon zu erahnen, dass dies wohl für alle Hönegger Teams ihre Bestleistung an diesem Wettkampf sein würde.

Während das Wettkampfbüro die Resultate am auswerten war, fand am See noch die Pauschdisziplin statt. Von jeder Sektion durfte ein Mädels- und ein Jungsteam an den Start gehen. Dabei musste abwechslungsweise ein Teammitglied eine Strecke im See schwimmen und eine Strecke am Strand rennen. Die Kids waren ab der „Wärme“ des Sees nicht grad begeistert, aber wir bekamen dennoch zwei Teams zusammen. Nach deren Einsatz verschwanden sie aber ab unter die heisse Dusche!

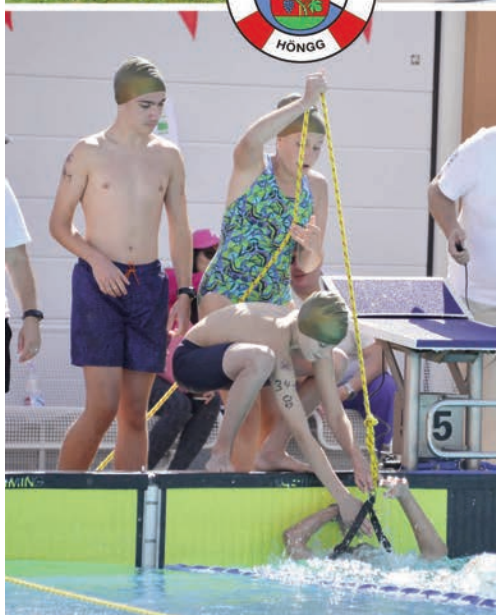
Die Spannung vor der anschliessenden Rangverkündigung - die gleich anschliessend an die Pauschdisziplin hätte stattfinden sollen und dann doch erst eine Stunde später war - war gross. In jeder Disziplin wurden für die ersten drei Plätze ein Diplom abgegeben. Und tatsächlich: Unser Team 1 bei den elf- bis dreizehnjährigen ergatterte den ersten Platz im Ballwerfen und den zweiten Platz in der Puppenstaffel! In der Gesamtrangliste platzierte sich das Team ausserdem auf dem vierten Rang, ganz knapp hinter den drittplatzierten aus Baden-Brugg. Der Jubel war gross und gleichzeitig ahnten die Teammitglieder schon, was die 100 Strafpunkte sie gekostet haben. Aber „That’s life!“ Das andere Hönegger Team in dieser Kategorie erreichte Platz 41 und das Team in der Kategorie der bis sechzehnjährigen Platz 28.

Zufrieden machten wir uns auf den Heimweg. Von Tenero nach Bellinzona war uns und einigen anderen Sektionen ein Extrazug versprochen worden. Um 14:22 Uhr kam dann zwar ein Zug..... aber der fuhr einfach durch. Ein verärgerter Anruf bei der SBB nützte dann auch nicht mehr viel. Wir mussten den nächsten regulären Zug nach Bellinzona nehmen und dort noch gut 30 Minuten warten, bis ein Zug kam, in welchem man Platz für uns hatte organisieren können. Die Kids kamen so wenigstens noch zu einem von den Leitern organisierten Glacé. Seeeeehr müde und mit vielen neuen Eindrücken erreichten wir mit einer Stunde Verspätung wieder Hönegg – und gingen wohl mehrheitlich früh ins Bett! ;-)

Jugend-SM in Tenero 2017



Gute Nacht! Kaum ist das Licht am Freitagabend aus, herrscht schon Ruhe...



Die meisten aus der Jugend schwimmen sogar unaufgefordert ein!
Wir starten gut in den Wettkampf kommen aber nicht ganz ohne Straf-punkte davon. Aber immerhin ist das Wetter besser als befürchtet.





Teampics!



Regen zum Schluss...



Bei der Puppenstaffel am Sonntagmorgen geben die Kids nochmals Vollgas und hängen so manchen Konkurrenten ab!



JSM '17

Der Plauschwett-kampf findet am und im See statt. Ganz schön frisch das Wasser!



Auf dem Heimweg fährt der uns versprochene Extrazug einfach durch! Hallo, geht's noch?! Ein Anruf bei der SBB bringt den Zug leider nicht zurück. Und man kann uns erst eine Stunde später Platz im Zug ab Bellinzona verschaffen. Dafür reicht die Zeit noch für einen Glacéeinkauf.

Foto-Mix: Barbara A. Meier

Schweizermeisterschaft 2017 in Payerne

An der diesjährigen Schweizermeisterschaft der SLRG trat die Sektion Höngg mit insgesamt vier Teams gegen 59 Herren- und 59 Damentteams an. Bei den Höngger Herren bildeten Martin B., Philip, Manuel, Raffael und Angela das zweite und Thomas R., Dani, Beni, Martin H. und Tobias das erste Herren-Team. Alina, Feli, Moira, Andrea und Lena traten als Damen-2-Team an, wobei Babs, Iris, Evy, Silja und Andrea-Monika das Damen-1-Team bildeten.

Während einige der SchwimmerInnen bereits am Freitagabend anreisten und dankbarerweise den Aufbau der Schlafzelte übernahmen, sollte die andere Hälfte erst in aller Früh des folgenden Morgens anreisen. Die vorbildliche Organisation von Zelten und Aufbau gehört an dieser Stelle aufs Äusserste gelobt! Dies nicht zuletzt auch, weil sie noch im starken Kontrast zu jener der eigentlichen Meisterschaft stehen sollte.

Nach einer mehr oder weniger erholsamen Nacht starteten die WettstreiterInnen voller Elan in den Samstag und zeigten unter anderem mit einem 15. Platz in der Puppenstaffette der Damen, dass sich das Training gelohnt hatte. Dennoch verlangte der Samstagvormittag den SchwimmerInnen so viel ab, dass sich mehrere bereits zum Mittag in die Sonne legen mussten, um die vorangegangene Nacht etwas auszugleichen. Man muss von Glück reden, dass Babs uns dabei mit Schokoladenpopcorn zur Seite stand. Gänzlich sicher war sich zwar keiner, ob das Popcorn durch seine Auftriebswirkung nicht als Doping einzustufen wäre, doch waren alle froh um die kleine Stärkung. Mit dem 27. Platz in der Rettungsleinenstaffel der Herren und einer kalten Dusche ging der erste Wettkampftag erfolgreich zu Ende. Hungrig machten sich nun alle auf dem Weg zum Abendessen, das aber leider auf sich warten liess. Als es dann endlich losging, reichte die Schlange aus, um Lebensgeschichten auszutauschen und Pizzalieferdienste ernstlich in Betracht zu ziehen. Der Euphorie schien das Essen jedoch keinen Abbruch zu tun, denn kaum wartete man auf das Dessert, schwelgte man auch schon in der Besprechung von Wettkampfhirts und deren Design. Endlich

gestärkt, nutzte die eine Hälfte der Gruppe die neugewonnene Energie nun, um dem Abendkonzert beizuwohnen, während die andere sich und vermutlich auch einige umliegende Zelte (unfreiwillig) mit Spielen unterhielt. Das Ergebnis war in beiden Fällen erschöpfte Schwimmerinnen und Schwimmer, die zuletzt doch irgendwann in ihre Zelte krochen.

Allem Feiern zum Trotz zeigten die Wettstreiter am Sonntag, dass ihnen der Vortag nicht im Geringsten zugesetzt hatte und erschwammen beispielsweise in der Rettungsstaffel der Herren den 24. Platz und in jener der Damen den 36. Platz. Gegen das kühle Wetter gelang es den Organisatoren, nicht ganz beabsichtigt, mit fünf Joghurts pro Person die Laune zu heben. Nicht, dass es die Högger nötig gehabt hätten: mit uner müdlichem Teamgeist wurde, wie am Vortag, jede Staffel der Sektionsmitglieder mit lautem Zurufen und Jubel angefeuert! Durch den heldenhaften Einsatz von Feli wurde zuletzt noch jedem eines der SLRG-Geschenke zuteil, womit auch der zweite Wettkampftag gelungen zu Ende ging.

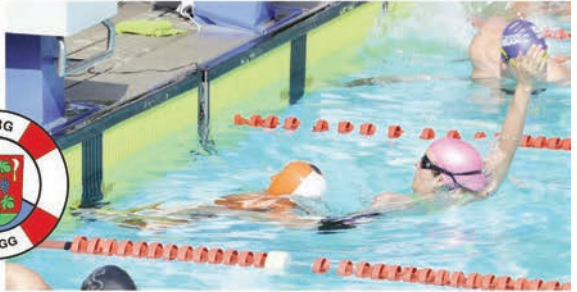
Mit dem 28. Platz für Herren 1 auf der Gesamtrangliste, dem 57. Platz* für die Herren 2, dem 34. Platz für Damen 1, dem 54. Platz* für die Damen 2 und dem 20. Platz in der Sektionenwertung fuhren abschliessend alle Beteiligten müde aber verdien terweise zufrieden heimwärts und werden bestimmt diese Schweizerschaft in angenehmer Erinnerung behalten.

Lena

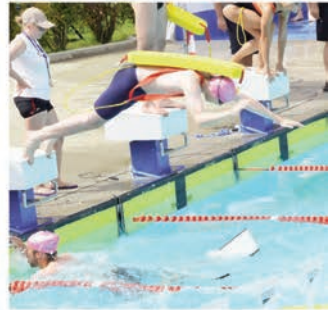
(* Bei den Herren 2 musste leider eine Disqualifikation bei der Rettungsleinenstaffette und ein Frühstart verbucht werden, und bei den Damen 2 ein Frühstart sowie ganz fiese Strafpunkte für zwei Finger, die über das Auge der Rettungspuppe gerutscht sind. Zeitlich wären beide Teams viel weiter vorne einzuordnen gewesen.)

Bilder von den SM auf den folgenden Seiten 

SM in Payerne 2017

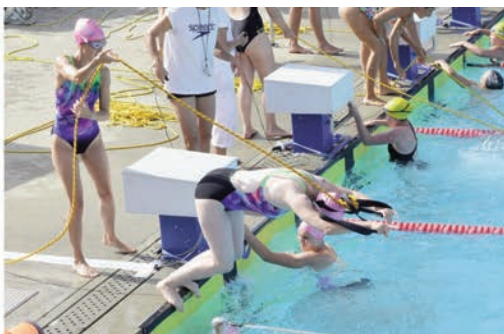


Mit ganzen vier Teams sind wir dieses Jahr am Start und auch ein paar kleine Fans kommen zuschauen! Dank dem schönen Wetter macht das Anfeuern auch richtig Spass.



Da die Höngger sehr früh aufstehen mussten, um rechtzeitig hier zu sein, oder auf dem Zeltplatz am Freitag eher spät ins Bett gegangen sind, holen einige auf der grünen Wiese noch etwas Schlaf nach.





SM '17



Nach der letzten Disziplin des Tages geht es ans Aufpumpen der Matratzen. Und dann heisst es Warten... Aufs Essen... Die Organisatoren haben's nicht ganz im Griff. Erst um 21 Uhr haben die meisten von uns den Hauptgang. Am nächsten Morgen heisst es wieder früh raus und ab ins kalte Wasser! Alina (Bild links) freut das gar nicht ;-)



SM '17

Der Nachwuchs für die Jugend steht auch schon bereit!



Foto-Mix: Barbara A. Meier



Programm bis Mitte 2018

Vereinsinterne Anlässe

Do	7.12.2017	Chlausabend*	(Informationen folgen)
Di	19.12.2017	Weihnachtsschwimmen	19:45 HaBa Bläsi
Do	1.03.2018	VV 34. Vereinsversammlung*	19:00 Rest. Grünwald
Do	26.04.2018	Helferessen*	(Informationen folgen)
Sa	26.05.2018	Maibummel*	ganzer Tag

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. An den übrigen Anlässen können alle Aktivmitglieder teilnehmen. Weitere Anlässe sind auf den Seiten der Trainingsgruppen zu finden.

*Anmeldung an: Alexandra Kömeter, anlaesse@slrg-hoengg.ch (Adresse auf Seite 40)

Sicherungsdienste & Rudertrainings

Do	7.-28.6.2018	Rudertrainings 1-4	18:30 PP-Mythenquai (Kran)
Mi	4.7.2018	Städtzürcher Seeüberquerung (Ersatzdaten: 11.7. & 22.8.2018)	13:30 Bad Tiefenbrunnen
Sa	28.7.2018	Zurich Triathlon	08:00 / 10:00 PP-Mythenquai
So	29.7.2018	Ironman Zurich Switzerland	06:00 PP-Mythenquai (Heli)
Do	23.8.2018	SLRG interne Seeüberquerung (Ersatzdatum: 30.8.2018)	18:00 PP-Mythenquai (Kran)

Genauere Angaben zu diesen und weiteren Anlässen und den dafür notwendigen Kenntnissen folgen im nächsten Heft.

Aktuelle Infos und Anmeldung bei www.SLRGstaff.org

Anmeldung an: Andrea Solenthaler, helfer@slrg-hoengg.ch (Adresse auf Seite 40)

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

Grundkurse

Brevet Basis Pool	Do 11.01. - 08.02.2018	Modul See	Sa 16.06.2018
Modul BLS-AED	Do 08.03. - 15.03.2018		
Brevet Plus Pool	Do 22.03. - 19.04.2018		

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

WK BLS-AED	27.03.2018 / 10.04.2018
WK Pool	Do 08.03. / 17.05.2018
WK See	Sa 16.06.2018

Anmeldung an: Maike Schürger, kurse@slrg-hoengg.ch (Adresse auf Seite 40)

Training und Programm der Jugend

Herbst 2017 – Frühling 2018

Sa	18.11.2017	Regionalmeisterschaft der Erwachsenen
Sa	25.11.2017	Jugendwettkampf in Oberhofen
Do	7.12.2017	Chlausabend *
Di	19.12.2017	Weihnachtsschwimmen
Mo	5.03.2018	Interner Jugendwettkampf
Mo	12.03.2018	Elternabend
Sa/So	24./25.03.2018	Jugendweekend in Filzbach
Sa	26.05.2018	Maibummel
Sa	23.06.2018	J-Regionalmeisterschaft



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

Jugendverantwortliche

Barbara Meier	Wildenstrasse 15 8049 Zürich	Tel. 079 232 42 60 jugend@slrg-hoengg.ch
----------------------	---------------------------------	--

Leiter & Trainingsgruppen

Wasserblitz	Nemokids	Wasserflöhe
ca. 13 - 16 Jahre 18 - 19 Uhr *	ca. 11 - 13 Jahre 18 - 19 Uhr *	ca. 8 - 10 Jahre 17 - 18 Uhr *
Yasmine Forrer	Barbara Meier	Susanne Koblitz
Kris Bardheci	Joel Zeder	Felicia Omura
Fabienne Walker	Martin Büsch	Moira Berger
Philip Ntellis		Andrea Büsch

* Die Trainingszeiten werden ab den nächsten Weihnachts- oder Sportferien ändern.
Nähere Infos erhalten alle Betroffenen noch vor Weihnachten.

Training der Erwachsenen bis Mitte 2018

Wettkampfgruppe

Die Wettkampfgruppe bietet allen motivierten Schwimmern die Möglichkeit, ihre (rettungs-)schwimmerischen Fähigkeiten weiterzuentwickeln und in Wettkämpfen unter Beweis zu stellen. Neben der Verbesserung der Schwimm- und Rettungstechnik, 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	18.11.2017	Regionalmeisterschaft (RM) in Urdorf
So	18.03.2018	Städtewettkampf in Bern
Di	06.03.2018	3-Berge-Wettkampf in Höngg
Sa/So	25./26.08.2018	Schweizermeisterschaft (SM) in Winterthur

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

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



Die Spezialisten für
Erste Hilfe im Quartier.

Interessieren Sie sich für einen Kurs?

- Nothilfekurs Reanimation (BLS-AED-SRC)
 Notfälle bei Kleinkindern Teenager lernen Erste Hilfe (ab 10 Jahren)

Aktuelle Daten und Anmeldung bei Daniela Toggweiler, Tel. 076 321 71 64,
oder www.samariter-zuerich-hoengg.ch

Neue Mitglieder im Verein stellen sich vor

Hoi zäme!

Ich heisse Susanne, komme aus der östlichsten Stadt Deutschlands und bin zum Studium (Gesundheitswissenschaften und Technologie an der ETH) nach Zürich gekommen. Seitdem ich mit 11 Jahren in die DLRG eingetreten bin weil mir die Zeit im Wasser bei meinem damaligen Schwimmverein zu kurz war, lässt sich das Rettungsschwimmen aus meinem Leben nicht mehr wegdenken – „In it for life“, wie das Motto der neuseeländischen Rettungsschwimmer ist, bei denen ich auch mittrainierte als ich für einige Monate in Neuseeland war. So liegt es nahe dass ich auch hier nicht lange ohne Anschluss an eine SLRG leben konnte ;). Nun freue ich mich auf eine schöne Zeit und noch mehr nette Bekanntschaften bei der SLRG Hönng!



Mein Name ist Brian Sparks und ich lebe seit über 14 Jahren mit meiner Familie in der Schweiz. Vor der Schweiz lebte und arbeitete ich in Deutschland und den USA, wo ich aufgewachsen bin. Da gab es eine Geschichte in meiner Familie, dass ich noch vor dem Gehen das Schwimmen gelernt habe, was heutzutage mit dem Baby-Schwimmen nichts Neues ist. Ich arbeite als Rettungsschwimmer und Schwimmlehrer während meiner High School- und Universitätszeit in Amerika, bevor ich anfang in der Finanzdienstleistungsindustrie zu arbeiten. Ich habe gelernt, Weidlinge zu fahren und bin aktiv im Limmat Club Zürich. Meine Tochter wollte an dem Basiskurs teilnehmen und fragte, ob ich mitkommen wollte. Wir machten zusammen den Basis- und den Pluskurs und ich beendete den See-Kurs ohne Neoprenanzug. Vertraut mir – ich habe jetzt die richtige Ausrüstung! Mir macht es Spass, bei den athletischen Ereignissen zu helfen, die die SLRG Hönng unterstützt und ich habe es genossen das See-Weidling-Rudern zu erlernen.



Ich heisse Patricia und arbeite als Primarlehrerin in Uitikon. Ich bin in Altstetten aufgewachsen, lebte anschliessend 15 Jahre in der Westschweiz und bin nun in Albisrieden zu Hause. Bereits als Kind schwamm ich im Schwimmclub. Durch eine gute Freundin wurde ich auf die SLRG Hönng aufmerksam. Sie nahm mich in die Trainings mit, wo ich schon nach kurzer Zeit beim ersten Wettkampf mitmachen durfte, was mir sehr gefallen hat. Durch die SLRG Hönng habe ich meine alte Liebe zum Wasser neu entdeckt und freu mich nun Mitglied dieses tollen Vereins zu sein. Herzlichen Dank für die liebevolle Aufnahme.

Zürich Triathlon 2017



Auch am Zürcher Triathlon herrscht schönes Wetter.

Zwischen den verschiedenen Starts bleibt etwas Zeit, die Sonne zu geniessen, sich zu verpflegen, mit anderen Rettungsschwimmern auszutauschen und die Läufer an der Rennstrecke anzufeuern!



Foto-Mix: Barbara A. Meier

Ironman Switzerland 2017



Gaaanz früh morgens versammeln wir uns am Seebecken und machen uns rasch auf den Weg zu den uns zugewiesenen Positionen. Denn bald geht es los.



Da es dieses Jahr keinen IronKIDS-Triathlon gibt - zumindest nicht mit Schwimmen - sind wir bald wieder freigestellt und können diesen sonnigen Sonntag noch etwas genießen.



Foto-Mix: Barbara A. Meier

Freiwasserschwimmen 2017



Auch dieses Jahr waren wir im Sommer in einigen Flüssen unterwegs. Sowohl das Reuss- wie auch das Dreiflussschwimmen konnten dank schönem Wetter stattfinden. Und mit den Hönegger Samaritern ging es an und auf die Limmat.



Foto-Mix: Barbara A. Meier



Nothilfepercours 2017

Wie immer lernten wir am Nachmittag bei verschiedenen Posten etwas über Erste Hilfe. Gegen Abend grillierten wir dann mit den Eltern.

In verschiedenen Gruppen besuchten wir die einzelnen Posten. Beim ersten Posten handelte es sich um „Wie verhalte ich mich bei einem Autounfall“. Beim zweiten Posten lernten wir etwas über Vergiftungen. Der dritte Posten handelte um „Hemmungen“. Dazu schauten wir ein Video das sehr cool war. Beim vierten Posten lernten wir die Bewusstlosenlagerung und die Wiederbelebung. Dies probierten wir an einer Puppe aus. Beim Posten fünf ging es um Verbände. Als wir dort ankamen hat es angefangen zu regnen.

Danach machten wir neue Gruppen und mussten das Gelernte in einem Fallbeispiel anwenden. Die Leiter/innen simulierten einen Unfall. In diesem Fall war es ein Mann der die Treppe runter gefallen ist und sein Bruder bekam einen Stromschlag (Wiederbelebung). Das Ganze hat uns allen sehr gefallen.

Anschliessend sind die Eltern gekommen und wir haben grilliert, lustiger Weise haben fast alle Eltern einen Tomaten-Mozzarella-Salat mitgebracht. Während dem Essen hat es ein wenig geregnet, aber es war trotzdem mega cool! Wir haben auch noch Marshmallows gegrillt. Nach dem Essen konnten wir noch Kühe und Pferde streicheln.

Luisa & Lea Kö.

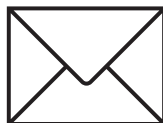
Anna Richi, Jugendverantwortliche der Sektion Altberg und Doppelmitglied, unterstützte uns tatkräftig beim neuen Vergiftungsposten und brachte auch noch drei Jugendmitglieder von Altberg mit. Diese Zusammenarbeit werden wir gerne weiterführen und hoffen, dass nächstes Mal noch ein paar mehr Altberger/innen mit dabei sind.

Babs

Bilder vom Nothilfepercours 2017 auf den folgenden Seiten 📷

Aktuelleste
Informationen immer
auf unserer Homepage
www.slrg-hoengg.ch

**Bitte beachtet
unsere Postanschrift:**



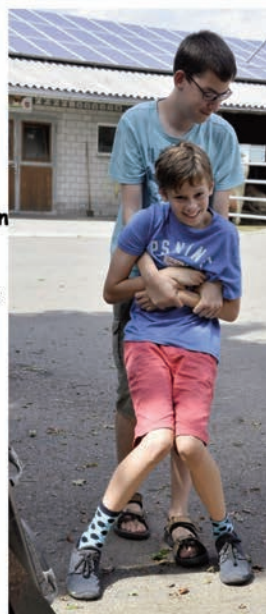
SLRG
Sektion Höngg
8049 Zürich

Jugend-Nothilfeparcours 2017



**Herzmassage,
Hemmungen,
Vergiftungen,
Autounfälle
und Verbände
sind die dies-
jährige Themen
am Nothilfe-
parcours.
Und auch einige
Altberger sind
mit dabei.**

**Besonders
spannend ist,
was unsere
Kids am neuen
Giftposten für
wie giftig
halten :-)**





Nothilfeparcours '17



Beim Fall-
beispiel
am Schluss
sind alle
gefordert.
Joel hat
einen Strom-
schlag ab-
bekommen!



Danach gibt
es einen
feinen Grill-
nacht mit
den Familien
Da es mitt-
lerweile
ein bisschen
regnet,
wird dieser
stehend
oder drinnen
eingenommen



Foto-Mix: Barbara A. Meier

Seeüberquerung 2017



An der Einsatzbesprechung werden den Rettungsschwimmern noch letzte wichtige Infos zum Ablauf und den aktuellen Wetterbedingungen mitgeteilt.



Alle sind auf Position!



Foto-Mix: Barbara A. Meier

Maibummel 2017

Samstagvormittag von Barbara Meier

Mit dem Zug fuhren ca. 40 Vereinsmitglieder nach Solothurn und spazierten anschliessend zur St. Ursen Kathedrale in der Altstadt, wo unsere Öufi-Schnitzeljagd beginnen sollte. Da wir noch etwas früh dran waren, besichtigten einige noch die Kathedrale, andere die umliegenden Geschäfte.

Kurz vor 9 Uhr traf dann unser Spieleleiter ein, um uns den Ablauf zu erklären. Jedes Grüppchen à ca. 5 Personen erhielt denselben Fragebogen mit etlichen Fragen rund um die Stadt Solothurn. Bevor wir uns in der Altstadt auf die Suche nach den Antworten machen konnten, mussten wir uns aber zuerst einen Teamnamen überlegen. Es war also zuerst einmal Kreativität gefragt. Anschliessend verschaffte sich mein Team rasch einen groben Überblick über die Fragen. Sich alle zu merken war unmöglich, aber immerhin waren viele mit Bildern versehen und so prägten wir uns diese kurz ein und eilten anschliessend aufmerksam durch die Gassen und verglichen immer wieder uns ins Auge springende Dinge mit den Bildern. Bei nur einem Fragebogen und fünf Leute gar nicht so einfach...

Es mussten u.a. Jahreszahlen oder Namen abgelesen, allgemeine Fragen zur Stadt beantwortet und Standorte der Objekte auf den Fotos gefunden werden. Als wir schon relativ viel beantwortet hatten, begannen wir für die restlichen Fragen andere Leute zu befragen. Wir klärten jeweils zuerst ab, ob wir es mit „Einheimische“ zu tun hatten. Zwar wollte man uns gerne weiterhelfen, aber auch diejenige, die sich stolz als Ur-Solothurner outeten, wussten nicht wo z.B. der „Füdlstei“ oder der „Froschbrunnen“ zu finden waren. Einigen war das etwas peinlich, aber mal ehrlich: Wer von uns Zürchern wüsste, wo diese oder jene Brunnenfigur in der Zürcher Altstadt zu finden ist? :-)

Mit Hilfe der Anwohner, Google (funktionierte aber nur bei sehr wenigen Fragen) und einer spontanen Last-Minute-Aufspaltung unseres Teams gelang es uns in letzter Minute bei allen Fragen eine Antwort hinzuschreiben und den Fragebogen bis 11 Uhr wieder dem Spieleleiter abzugeben. Für Zu-Spät-Kommer war pro Minute ein Punkteabzug angedroht worden!

Nun mussten wir auf die Auswertung warten. Einige picknickten auf der Treppe der Kathedrale, andere setzten sich in ein Café oder streiften durch den Markt in der Hauptgasse.

Währenddessen besorgte ich in der „Suteria“ die Preise: 3 Pack „Bsetzstei“, eine Solothurner Spezialität. Das klingt jetzt sehr schwer, die einzelnen „Steine“ sind aber gerade einmal 1cm3 gross und aus Schokolade ;-). Ein einziges Team erreichte

die volle Punktzahl – meins! (Böse Zungen mögen jetzt behaupten, dass ich als Organisatorin einen Wissensvorsprung gehabt habe... Aber wie sagt man: lasst die Leute reden ;-). Nun machten wir uns auf den Weg zur Schiffstation. Wie von der Schifffahrtsgesellschaft beauftragt, zog ich vor dem Einsteigen ins Schiff alle GA- und Halbtaxkarten ein um sie dem Kontrolleur vorzuweisen. Sehen wollte die Schiffsbesatzung diese aber erst mal nicht. Man winkte uns gleich in den Speisesaal um uns zu verköstigen. Der Kontrolleur kam dann schon noch vorbei, meinte beim Anblick des Stapels voller SwissPass-Karten jedoch nur schmunzelnd „Nach ein paar Karten macht das Lesegerät eh schlapp“ und gab mir den Stapel gleich wieder zurück. So schipperten wir dann vergnügt flussaufwärts...

Nachmittag (Schwerpunkt Technik) von Raymond

Meteorologisch waren die Aussichten für diesen Tag nicht ungetrübt. Doch auf der Schifffahrt nach Nidau zog sich das Gewölk an die Jurahänge zurück und auf der Zugsfahrt nach Hagneck zeigte sich das fruchtbare Seeland in üppigen satten Farben, jenes Seeland, das bis ins 19. Jahrhundert regelmässig von der überlaufenden Aare in ein sumpfiges, mückenverseuchtes Moor verwandelt wurde. Als Teil der grossen Juragewässer Korrektur wurde die Aare vor 140 Jahren durch den Hagneck-Kanal in den Bielersee geleitet. Der Kanal mündet gerade gegenüber dem Ende der St. Petersinsel in den See. 1900 wurde ein erstes Flusskraftwerk gebaut, welches den Höhenunterschied von ca. 8.5 Meter zwischen Kanal und See zur Stromproduktion ausnützte. 2015 wurde das neue, leistungsfähigere Kraftwerk in Betrieb genommen: unser Ausflugsziel. Nach einem einen knappen Kilometer langen Spaziergang durch Feld und Wald erspähten wir unversehens durch die Blätter das Stauwehr. Ein Lichtbildvortrag gab uns eine erste Vorstellung über Grösse und Leistung der Anlage. Die Eckdaten: Bei einem Wasserdurchsatz von $320\text{m}^3/\text{s}$ (Kubikmeter pro Sekunde; 1 Kubikmeter = 1 Tonne Wasser) und 8.4m Höhenunterschied leisten die zwei Kaplan-Turbinen zusammen 24.1MW (Millionen Watt). Auf Spaziergängen durch die Alpen kommt man gelegentlich an kleinen Wasserkraftwerken vorbei und man mag sich über deren Leistung fragen. Die lässt sich leicht berechnen: Wassermenge in Kubikmeter pro Sekunde mal Höhenunterschied durch 100 ergibt die theoretische Leistung in Megawatt. Die effektive Leistung ist rund 90% davon. Kontrolliert an diesem Beispiel! Die produzierte Energiemenge pro Jahr erhält man durch Multiplizieren mit der Anzahl Stunden im Jahr. Oft fehlt eine konkrete Vorstellung von Leistung und Energie. Dazu ein kleines Beispiel: Die meisten haben wohl schon auf einem Home-trainer geschwitzt. Wie lange muss man für eine Tasse Tee strampeln? Bei 100 Watt Leistung sind dazu immerhin ca. 4 Minuten nötig, um das Wasser zu erhitzen.

Das schafft man noch. Für ein Bad wären das rasch mal 85 Stunden! Da vergeht einem die Lust am Baden. Beim Rückweg mussten wir ca. 30 Meter hinauf steigen. Die dabei aufgewendete Energie hätte knapp zur Erwärmung des Teewassers gereicht, denn Wasser zu erwärmen braucht viel Energie. Energie sparen beginnt also (auch) beim sparsamen Umgang mit warmem Wasser. Wir haben gesehen, dass moderne, hochstehende Technik nicht naturfeindlich sein muss, sie ermöglicht uns im Gegenteil, schonend von ihr Gebrauch zu machen. Die Umgebung des Stauwerks wurde sinnvoll renaturiert, für die Fische wurden artgerechte Treppen eingerichtet, damit das Wehr nicht zum unüberwindbaren Hindernis auf ihrem Weg wurde. Daneben wurde das Seeland zu einem der fruchtbarsten landwirtschaftlichen Gebiete im Land*. Zufälliger- oder sinnigerweise fand die Exkursion am Vortag zur Abstimmung über die künftige Energiepolitik der Schweiz statt. Wir sahen ein Schulbeispiel dafür, wie anspruchsvolle und intelligente Ingenieurskunst – und Ingenieurinnenkunst! – einen entscheidenden Beitrag zur Sicherung unseres Energiebedarfs leisten kann. Der Ausgang der Abstimmung möge viele junge Leute dazu anspornen, sich aktiv im zukunftssträchtigen Gebiet der erneuerbaren Energie zu engagieren, in Handwerksberufen, Technik und Forschung.

* Anmerkung der Redaktion:

In nicht allzu ferner Zukunft wird von diesen fruchtbaren Moorböden nichts mehr übrig sein, wenn die heutige Bewirtschaftungsweise beibehalten wird. Denn Torfmaterial zersetzt sich nämlich rasch, wenn es entwässert wird.

Beim Limmatkraftwerk in Höngg wurden ebenfalls Fischtreppe, Renaturierung, Auen, etc. realisiert. Es wurde als eines der ersten Kraftwerke mit dem Umweltzertifikat „Naturmade Star“ ausgezeichnet.

Nachmittag (Schwerpunkt Natur) von Rosmarie Füchslin

Nach der erholsamen Schifffahrt von Solothurn nach Nidau, begaben wir uns zur Bahnstation und fuhren mit dem Bummelzug nach Hagneck. Nach einer kurzen Wanderung in Richtung Bielersee, erreichten wir das Wasserkraftwerk Hagneck. Nach dem Empfang sahen wir als Einführung einen Film über die Geschichte und die Entwicklung des Kraftwerkes unter dem Titel „Natur – Mensch – Effizienz“

Nach dem Um- und Neubau, der 2015 abgeschlossen wurde, steht das neue Kraftwerk für:

- hohe Energieeffizienz: 40 % mehr Strom
- erhöhte Abflusskapazität: Hochwasserschutz für Generationen
- mehr Ökologie: natürliche Umgehungsrinne für Fische.
Renaturierung und Entstehung eines Auenwaldes.

Neben den vielen Zahlen, interessierte mich vor allem die Natur. So schloss ich mich für die Führung einer Gruppe mit Schwerpunkt „Natur“ an. Zu den wichtigsten ökologischen Aufwertungsmaßnahmen gehört die Verbesserung der Fischwanderung. Dank zwei naturnahen Gerinnen mit zusätzlichen Lockströmungen, werden die Fische in die „richtige Bahn“ gelenkt. Die früher meist stufenartig angelegten Fischtreppen wurden auf Grund neuer Erkenntnisse zu naturnahen Umgehungsrippen weiterentwickelt. Das alte und das neue Kraftwerk besitzen nun je ein eigenes, einem flachen Wildbach nachempfundenes Umgehungsgerinne. Beide Gerinne werden zusammengeführt und dann als flacher Bach zum Überwasserkanal geführt. Ein wirklich ausgeklügeltes System!

Das Wasserkraftwerk Hagneck befindet sich in einer geschützten Auenlandschaft von nationaler Bedeutung. Dementsprechend wurde die Umweltverträglichkeit dieser Anlage bei der umfassenden Erneuerung in den Vordergrund gestellt. Mit dem erneuerten, modernen Kraftwerk wird die Produktion ohne Nachteil für die Umwelt um 40% erhöht. Damit wird eine maximale Energieeffizienz unter zeitgemässen, ökologischen Bedingungen erreicht.

Der Auenwald muss noch wachsen und so hofft man, dass verschiedene Tiere, wie z.B. Eisvögel und Biber, sowie seltene Gräser und Blumen wieder heimisch werden. Es wäre sicher interessant die Entwicklung so in zehn Jahren wieder zu sehen.

Nach diesem interessanten Besuch im Kraftwerk, ging es wieder zurück zum Bahnhof, diesmal mit dem Bummler bis Biel. Dort hatten wir wieder einen reservierten Wagen. Scheinbar waren alle hungrig und durstig geworden, so kam dann die Verpflegung aus dem Rucksack zum Zuge. Bis nach Zürich wurde dem Ton nach, noch eifrig diskutiert.

Das war ein interessanter abwechslungsreicher und vor allem super organisierter Maibummel.

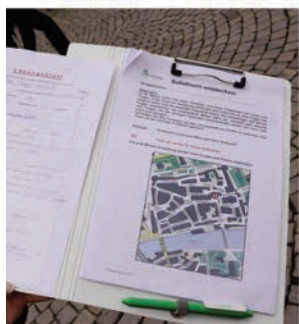
Herzlichen Dank an Barbara und allfällige Helfer !

Maibummel 2017

In Solothurn begeben wir uns auf die Öufi-Schnitzeljagd und entdecken allerlei besondere Ecken der Stadt.



Wohin als nächstes? Zum Füdli-Stein? Oder Frosch-brunnen?





Bei dem schönen Wetter ist das Warten auf die Auswertung der Schnitzeljagd kein Problem. Auf der Treppe der Kathedrale wird gepicknickt...



Hinter uns ist der Himmel grau, aber das Schiff nimmt während dem Essen Kurs Richtung Sonnenschein!

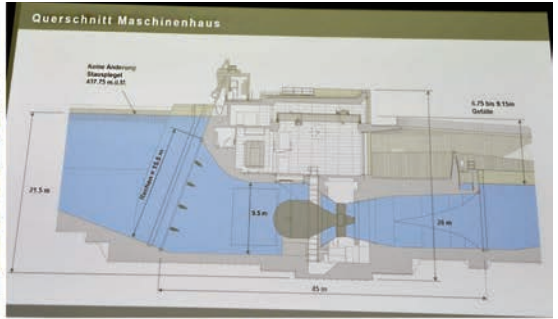




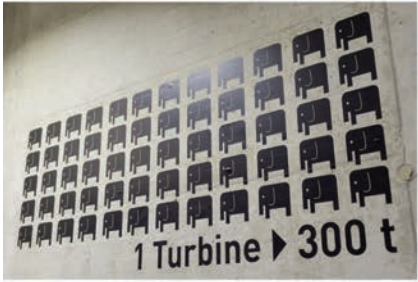
Maibummel '17

Von Nidau geht's mit dem Zug nach Hagneck. Ein kurzer Spaziergang bringt uns zum Kraftwerk. Nach einer Einführung im Präsentationsraum, werden wir in Gruppen durchs Kraftwerk und die schöne Anlage geführt.





Maibummel '17



Um die Wirksamkeit des Fischdurchgangs zu überprüfen, werden hier aktuell alle Fische, die hinauf wandern, in einem Becken gefangen, täglich ausgezählt und dann oberhalb des Fangbeckens ausgesetzt!



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



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, IBAN: CH06 0900 0000 8003 2249 7

Vereinsadresse

SLRG Sektion Höngg

8049 Zürich
hoengg@slrg.ch

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

Hallenbad

Bläsi

Limmatstr. 154, 8049 Zürich

044 413 55 80

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

Andrea-Monika Haller Messner
kasse@slrg-hoengg.ch

Riedhofstrasse 305a, 8049 Zürich
079 685 67 43

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

Kevin Grab
webadmin@slrg-hoengg.ch

Gustav Zeiler Ring 36, 5600 Lenzburg
076 528 24 33

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, 8049 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

Bruno Rütli
druckerei@slrg-hoengg.ch

Einsiedlerstrasse 57, 8810 Horgen
044 725 97 93