SLRG SSS

Winter – Frühling 2018/2019 Nr. 65

SLRG HÖNGG

# s'füechti Blatt

*«Alle im gleichen Boot (Maibummel 26.05.18)»*

## Nächste wichtige Daten:

| | | |
|---|---|---|
| Di | 4. Dezember | Chlausschwimmen |
| Do | 20. Dezember | Waldweihnacht und Jahresschlussessen |
| Do | 7. März 2019 | Vereinsversammlung |
| Sa/So | 6./7. April 2019 | Schweizermeisterschaft (Erwachsene & Jugend) |

Liebe Rettungsschwimmerinnen und Rettungsschwimmer

Der Sommer 2018 war von Hitze und Trockenheit geprägt. Ideal um jede freie Minute im Wasser zu verbringen. Bei den Rudertrainings und Rettungseinsätzen war oft eine kurze Abkühlung herzlich willkommen. Trotz neuem Ticketverkauf war das Wasser auch an der diesjährigen Seeüberquerung von vielen bunten Badekappen übersät. Aufgrund der niedrigen Wasserstände konnten im Aussentraining leider nicht alle Flüsse von uns erschwommen werden. Ein herzliches Dankeschön an Martin und Alexandra Kömeter, die oft spontan ein spannendes Alternativprogramm auf die Beine stellten.

Das hitzige Wetter trieb unsere Jugend regelrecht zu Glanzleistungen an. Sie zeigten bei den Regionalmeisterschaften ihr volles Können und erklommen den 1. Platz. Daumen hoch auch an alle Jugendtrainer, welche unsere Jüngsten im Verein zu dieser grandiosen Leistung verholfen haben. Bei den Schweizermeisterschaften der Erwachsenen ging es dann etwas kühler zu und her und das Wetter erinnerte bereits an den kommenden Herbst und Winter. Trotz blauen Lippen zeigten alle vier Teams wiederum eine tolle Leistung.

Ich freue mich auf ein Wiedersehen mit euch, sei es im Hallenbad oder an den Chlaus- und Weihnachtsanlässen und wünsche euch einen guten Start in die Wintersaison.

*Silja Reinhard*
*Präsidentin*

**INHALTSVERZEICHNIS**


| | Seite |
|---|---|
| Die Seite der Präsidentin | 1 |
| Viel Freude mit dem Nachwuchs | 3 |
| Hochzeit, Kartengruss | 5 |
| Neues Mitglied im Verein stellt sich vor | 5 |
| Schweizermeisterschaft 2018 in Winterthur | 7 - 13 |
| Sommerprogramm Freiwasserschwimmen | 14 - 15 |
| Zurich Triathlon 2018 | 16 - 18 |
| **Programm** – Vereinsinterne Anlässe, Kurse | 19 |
| – Jugend | 20 |
| – Wettkampfgruppe / Aktivgruppe | 21 |
| Seeüberquerung 2018 | 23 |
| Jugend-Regionalmeisterschaft in Wädenswil | 24 - 26 |
| Maibummel 2018 | 27 - 30 |
| Helferessen 2018 | 31 |
| Jugendweekend 2018 in Filzbach | 32 - 38 |
| Jugendweekend 2018 – Hypothermie | 39 |
| Impressum | 40 |
| Wichtige Adressen | 40 |

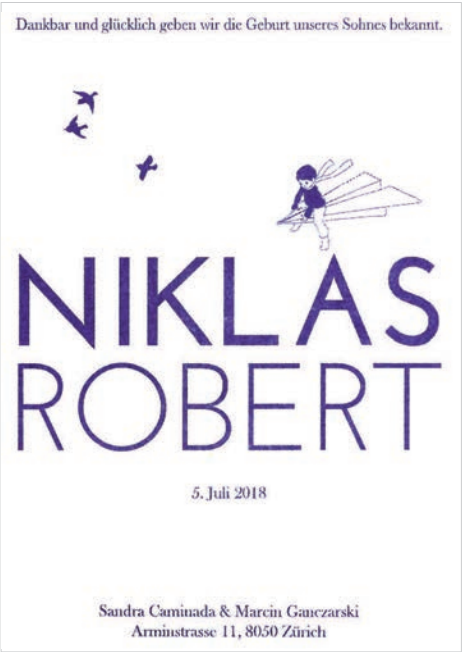
# Geburten

*Wir wünschen viel Freude mit dem Nachwuchs!*

8. Mai 2018

**Jonas**

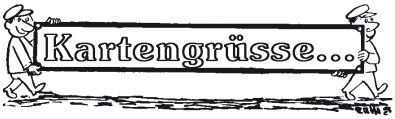
von Evelyn Stilp und Daniel Müller



## Sie trau(t)en sich!

*Wir wünschen viel Schönes in der gemeinsamen Zukunft!*

16. Juni 2018, Hochzeit von Thomas Guhl und Rita Joss




*Nadja aus Portugal*

## Neues Mitglied im Verein stellt sich vor

Hallihallo :)

Ich heisse Alina Hallerbach und arbeite als Physiotherapeutin in Zürich. Vor knapp 3 Jahren bin ich von Köln nach Zürich und letztes Jahr nach Höngg gezogen und habe seitdem nach einer regelmässigen Sportmöglichkeit gesucht.

Durch Margot Frehner, die zu mir in die Therapie kommt, habe ich von der SLRG Höngg erfahren. Da ich bereits früher beim DLRG in Köln war, wurde ich natürlich hellhörig. Nun freue ich mich, mit euch zu trainieren und in Zukunft das eine oder andere Brevet zu absolvieren.

Vielen Dank für die liebe Aufnahme!

# SM 2018 in Winterthur

*„Always be yourself, unless you can be a unicorn!" oder*
*"S Wätter isch bizli id (T)Hoess"*

Dieses Jahr fand die Schweizermeisterschaft im Schwimmbad Töss in Winterthur statt, was eine kurze Anreise mit dem Zug bedeutete. Einige Freiwillige waren bereits am Freitag um 16 Uhr mit dem Material auf dem Zeltplatz und bauten unsere Unterkünfte für die Nacht zusammen. Um 19 Uhr war Gruppentreff in der Pizzeria Don Camillo. Bei feiner Pizza und angenehmer Atmosphäre wurde über die bevorstehende SM und die selbstgesteckten Ziele diskutiert. Nach dem Abendessen schlenderten wir zum «drinkanddine»-Strassenfest in der Nähe des Hauptbahnhofs Winterthur. Die Stimmung war ausgelassen, das Fest gut besucht, es gab eine grosse Auswahl an Essen und Getränken, nur das Wetter zeigte sich nicht von der schönsten Seite, daher zogen wir bald weiter zum Zeltplatz. Dort angekommen gingen einige gleich schlafen, um für den morgigen Wettkampftag fit zu sein, andere genossen draussen noch ein warmes Getränk in der kühlen Abendluft, bevor auch sie sich schlafen legten.

*Kris*

Am Samstagmorgen ging es schon früh los. Die Mannschaftsleitersitzung war um 8 Uhr und die Damen hatten schon um 9.30 Uhr ihre erste Disziplin. So waren viele schon kurz nach 7 wach. Zum Frühstück gab es zum Brot mit allen möglichen Aufstrichen zusätzlich eine grosse Auswahl an Käse und Fleisch, aber auch verschiedenen Joghurts und Müesli, begleitet von heissem Kaffee oder Tee. Gestärkt, konnte der Wettkampf nun beginnen. Als allererstes bekamen alle das traditionelle „SLRG Höngg" Tattoo auf die Schulter. Sowohl die Damen als auch die Herren wollten alle unbedingt die pinken Einhorn-Badekappen benutzen, die Yasi organisiert hat. Diese Badekappen erregten einiges an Aufsehen und entlockten den anderen Sektionen auch einige Male ein Schmunzeln. Das Wetter hatte nicht zu schlecht begonnen, doch es verschlechterte sich immer mehr. Kurz nach Mittag begann es zu regnen. Da fanden wir heraus, dass bei unseren ProTents die Regenrinne fehlte, die das Wasser daran hindern sollte zwischen zwei Zelten hinab zu tropfen. So machten sich die Handwerker unseres Vereins an die Arbeit und innerhalb kürzester Zeit wurde eine provisorische Regenrinne aus Plastiksäcken und Magneten gebastelt. Der Tag schritt voran und das Wetter wurde immer schlechter. Es hatte sich zu einem Rhythmus entwickelt, dass, wenn ein Team schwimmen musste, die ganze Sektion zum ☞

Schwimmbecken hinunterlief, das Team so laut wie möglich anfeuerte, und danach schnell wieder zurück in das nicht mehr ganz so trockene Zelt rannte. Trotz alledem hatten wir viel Spass und es wurden viele Geschichten und Witze in den Pausen erzählt. Gegen Abend besserte sich das Wetter dann endlich. Zum Nachtessen gab es Fleisch und Spätzle mit drei verschiedenen Saucen die alle sehr fein waren. Wir waren erstaunt wie gut diese SM organisiert war, denn alles von der Organisation der Disziplinen, zum Catering, zur Abendunterhaltung war bestens durchgeplant. Nach dem Abendessen spielte eine Band Live-Musik und es gab jede Menge Getränke und Snacks. Leute die nicht im Festzelt bleiben wollten, gingen zurück zu den Zelten, wo fleissig Karten gespielt wurden, begleitet vom feinen Duft frisch aufgebrühten Kaffees.

*Philip*

In der Nacht auf den Sonntag fielen die Temperaturen deutlich unter 10°C. Man würde erwarten, dass solch winterliche Temperaturen die Motivation ins Wasser zu springen hemmen würde, doch das Gegenteil war der Fall. Bereits am Vorstart standen einige Rettungsschwimmer im Nass des Nichtschwimmerbeckens, um ihre Füsse zu wärmen. Die Wassertemperatur lag nämlich um ein Vielfaches über der Lufttemperatur, weswegen sich auch ein mystischer Nebel über die Schwimmbecken gelegt hatte. So sprangen die Ersten von uns um 8 Uhr morgens ins Wasser um sich mit anderen Sektionen im Hindernisschwimmen zu messen. Mit der aufgehenden Sonne wurde es schnell wärmer, sodass es möglich war im Laufe des Morgens sich in die Sonne zu legen und Badetüchter und -hosen zum Trocknen auszulegen. Sonnencreme wurde sogar aufgetragen. Ein Gruppenfoto auf der breiten Rutsche durfte natürlich auch nicht fehlen. Am Mittag wurde nochmals mit einem von den Organisatoren offerierten Spaghettiplausch Kraft getankt für die letzte Disziplin, der Rettungsstaffel. Als unser letztes Herrenteam diese erfolgreich absolviert hatte, begannen wir mit dem Abbau und gingen schlussendlich um 16 Uhr auf den Bus.

Die Schweizermeisterschaft 2018 in Winterthur-Töss wird als kalte, aber erfolgreiche und tolle SM in Erinnerung bleiben, denn wir schwammen bessere Zeiten als im vergangenen Jahr. Wir hatten tolle Gespräche und lachten viel untereinander. Von Zeit zu Zeit ging man wieder zum Bassin, um seine Freunde anzufeuern bis man heiser war, und gemeinsames Nägellackieren in den Farben des neuen Badekleides durfte auch nicht fehlen. Herzlichen Dank an alle, die die SM18 möglich gemacht haben mit Zeltorganisation, Anfeuern und Restaurantreservation. Wir hoffen, dass eine Schweizermeisterschaft in Zukunft in ähnlicher Ausführung möglich sein wird, denn es hat grossen Spass gemacht.

*Alina*

*Bilder von der SM auf den folgenden Seiten*

# Schweizermeisterschaft 2018

Die Herren chillen, während die Damen sich aufwärmen...

Der Hitzesommer macht eine Pause und so müssen wir uns zwischen den Läufen warm anziehen und uns in unserem Zelt zusammenkuscheln.

„Kriegs"-Bemalung à la SLRG Hönggl

Martin hat die Haare schön...

Wir legen uns ins Zeug und präsentieren vor allem stolz unsere neuen farbenfrohen Damenbadehosen, die Einhornbadekappen und die Wettkampfshirts. Höngg ist dieses Jahr definitiv nicht zu übersehen!

Fürs Gruppenfoto scheint zum Glück die Sonne!

SLRG HÖNGG

## SM '18

Keine Frage, wo wir uns für unser Tshirt-design haben inspirieren lassen ;-)

Foto-Mix: Barbara A. Meier

# Sommerprogramm Freiwasserschwimmen 2018

Der Sommer 2018 wird uns noch lange in Erinnerung bleiben. Selten war es so heiss und so trocken in der Schweiz. Das Wetter machte auch den Höngger Freiwasserenthusiasten mehrmals einen Strich durch die Rechnung. Dreimal musste wegen geringem Wasserpegel das Programm geändert werden. Als es das erste Mal in die Reuss und zum Dreiflussschwimmen ging, war jeder froh einen Neoprenanzug und Schuhe getragen zu haben, die einem vor den Steinen im Flussbett schützten. Das Wasser kam uns manchmal höchstens bis zu den Knöcheln, so wurde aus uns Rettungsschwimmern Aqua-Jogger.
Als Alternative ging es zweimal zum Flussbad Au-Höngg, besser bekannt als Werdinsel und einmal ins Obere Letten. Beim ersten Mal auf der Werdinsel hatten wir eine spektakuläre Rettungsübung vor. Ich liess eine Rettungspuppe von der Brücke am Seil in die Walze herunter, Martin wurde von René gesichert und begab sich so langsam zur Walze, um die Puppe aus der Gefahrenzone zu bringen. Bald hatte sich eine Zuschauermenge gebildet. Die Rettung glückte, die Puppe wurde sicher geborgen. Danach begaben wir uns zum eigentlichen Schwimmabschnitt, der unter anderem von Simon, ebenfalls SLRG Höngg-Mitglied, bewacht wird. Nach dem Schwimmvergnügen rundeten wir den Abend beim grillieren ab.

*Kris*

Einmal waren wir am Greifensee, wo wir mit ca. 10 Personen ein Stück dem Ufer entlang schwammen und dabei zwei kleine Bälle abgaben. Dabei wurden Pläne geschmiedet, für ein Wurfspiel. Wie viele Punkte bekommt man, wenn man eine Möwe, einen SUPler oder einen FKKler abschiesst? Leider hat sich niemand getraut, die Idee umzusetzen ;-) Bei Sonnenuntergang sassen wir dann noch gemütlich am See und genossen etwas aus dem Bistro.

*Babs*

Nach so vielen Wochen bei strahlendem Sonnenschein fieberten wir der Helferseeüberquerung entgegen. Leider kündigte sich auf das erste Datum gerade eines der seltenen Gewitter an. Beim Ersatzdatum klappte es besser, aber leider konnten nur wenige der ursprünglich angemeldeten daran teilnehmen. Schlussendlich schwammen drei Helferinnen, begleitet von 2 Booten vom Mythenquai bis zur Fischerstube. Eine mutige Schwimmerin kraulte auch die ganze Strecke zurück, während sich die anderen gemütlich im Boot sitzend von den beiden Ruderer bei Sonnenuntergang zurückfahren liessen.

*Johanna*

# Freiwasserschwimmen 2018

Dreiflussschwimmen - mit sehr wenig Wasser

Sonnenuntergang am Greifensee

Rettungsübung am Höngger Wehr

Seeüberquerung im kleinen Rahmen

Foto-Mix: Barbara A. Meier

# Zurich Triathlon 2018

Am Morgen ist erst Mal Wasserschöpfen angesagt. Nicht, dass wir noch im eigenen Boot ertrinken!

Der diesjährige Zurich Triathlon ist ein Wechselbad aus Sonnenschein und Regen. Der zeitweise starke Wellengang setzt den Schwimmern zu und einige Starts müssen sogar wegen Gewittergefahr verschoben werden. Aber alle dürfen am Ende starten. Einige Teilnehmer müssen vorzeitig aufgeben, aber zu retten gibt es - abgesehen von einer abdriftenden Boje - nicht wirklich etwas.

# Zurich Triathlon '18

Die Verpflegung der Helfer lässt etwas zu wünschen übrig. In der Pause am Vormittag gibt es nur auf Nachfrage hin ein paar Gipfeli. Am Mittag wartet man recht lang auf die kleine Pizza, die dann doch nicht so richtig satt macht. Aber gut, man verhungert ja nicht so schnell.
Nach dem Firmentriathlon heisst es dann, Schluss für heute! Zumindest nachdem auch der letzte, „verschollene" Schwimmer aufgetaucht war. Er hatte abbrechen müssen. Diese Info war aber nicht sofort zu seinen Teamkollegen durchgedrungen.

Am Ironman herrscht dann wieder purer Sonnenschein!

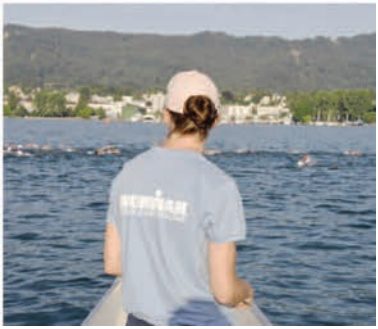


Foto-Mix: Barbara A. Meier

# Programm bis Mitte 2019

## Vereinsinterne Anlässe

| | | | |
|---|---|---|---|
| Di | 04.12.2018 | Chlausschwimmen* | 19:45 HaBA Bläsi |
| Do | 20.12.2018 | Waldweihnacht & Essen* | 19:00 Haltestelle Grünwald |
| Do | 07.03.2019 | VV 35. Vereinsversammlung * | 19:00 Rest. Grünwald |
| Do | 25.04.2019 | Helferessen* | (Informationen folgen) |
| Sa | 25.05.2019 | 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 | 06.-27.06.2019 | Rudertrainings 1-4 | 18:30 PP-Mythenquai (Kran) |
| Mi | 03.07.2019 | Stadtzürcher Seeüberquerung (Ersatzdaten: 10.7. & 21.8.2019) | 13:00 Bad Tiefenbrunnen |
| Sa | 20.07.2019 | Zurich Triathlon | 08:00/10:00 PP-Mythenquai (Heli) |
| So | 21.07.2019 | Ironman Zurich Switzerland | 06:00 PP-Mythenquai (Heli) |
| Do | 22.08.2019 | SLRG interne Seeüberquerung (Ersatzdatum: 29.08.2019) | 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 10.01. - 07.02.2019 | Modul See | Sa 22.06.2019 |
| Modul BLS-AED | Do 28.02. - 07.03.2019 | Modul See | Sa 17.08.2019 |
| Brevet Plus Pool | Do 14.03. - 11.04.2019 | | |

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

| | |
|---|---|
| WK BLS-AED | Di 26.03. / 16.04.2019 |
| WK Pool | Do 07.03. / 16.05.2019 |
| WK See | Sa 22.06. / 17.08.2019 |

***Anmeldung über die Website https://ausbildung.slrg.ch/Kurskalender***

# Training und Programm der Jugend

## Herbst 2018 – Frühling 2019

| | | |
|---|---|---|
| Sa | 10.11.2018 | Jugendwettkampf in Oberhofen |
| Sa | 17.11.2018 | Regionalmeisterschaft der Erwachsenen |
| Di | 04.12.2018 | Chlausschwimmen |
| Do | 20.12.2018 | Waldweihnacht & Weihnachtsessen |
| Mo | 05.03.2019 | Interner Jugendwettkampf |
| Sa | 06.04.2019 | Schweizermeisterschaft der Erwachsenen |
| So | 07.04.2019 | Schweizermeisterschaft der Jugend |
| Sa | 25.05.2019 | Maibummel |
| Sa | 29.06.2019 | Wettkampf Grenchen (Teilnahme noch unsicher) |

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.slrg-hoengg.ch > Jugend**“ zu finden.

## Jugendleiter & Training

**Jugendverantwortliche**

| | | |
|---|---|---|
| ***Barbara Meier*** | Wildenstrasse 15<br>8049 Zürich | Tel. 079 232 42 60<br>jugend@slrg-hoengg.ch |

**Leiter & Trainingsgruppen**

| **Wasserblitz** | **Nemokids** | **Wasserflöhe** |
|---|---|---|
| *ca. 13 - 16 Jahre* | *ca. 11 - 13 Jahre* | *ca. 8 - 10 Jahre* |
| 18.30 - 19.30 Uhr | 17.30 - 18.30 Uhr | 16.45 - 17.45 Uhr * |
| Kris Bardheci | Barbara Meier | Susanne Koblitz |
| Fabienne Walker | Paula Wulkop | Felicia Omura |
| Alexandra Frömmer | Philip Ntellis | Marsija Nepfer |
| Angela Jost | Andrea Büsch | Emilie Sachs |

* mit einigen Abweichungen gemäss separatem, versendetem Trainingsplan.

# Training der Erwachsenen 2018/2019

## 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 und der Vorbereitung auf die Schweizermeisterschaft und Regionalmeisterschaft soll der Spass allerdings nicht zu kurz kommen… dafür ist gesorgt! ;-)

Das Training findet jeden Dienstag von 20:00 – 21:30 Uhr im Hallenbad Bläsi statt. Wo wir 2019 in den Sommermonaten trainieren, erfahrt ihr im nächsten Heft.

### Spezielle Anlässe:

| | | |
|---|---|---|
| **Sa** | **17.11.2018** | **Regionalmeisterschaft (RM) in Bauma** |
| **Di** | **Februar 2019** | **3-Berge-Wettkampf in Höngg** |
| **Sa** | **06.04.2019** | **Schweizermeisterschaft (SM) in Sursee** |

**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.

samariter
Zürich-Höngg

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**

# Seeüberquerung 2018

Die Überquerung findet dieses Jahr bei sonnigem und leicht windigem Wetter statt. Ausserdem können die Tickets neu online gekauft werden.

Foto-Mix: Barbara A. Meier

# Jugend-Regionalmeisterschaft in Wädenswil

Zwei Wochen vor dem Wettkampf hatten wir unsere drei Teams auf nur zwei umdisponieren müssen, weil es noch zu Ausfällen gekommen war. Dann erreichte uns aber eine Anfrage der Sektion Küsnacht, welche auf der Suche war nach weiteren Schwimmerinnen, da sonst eines ihrer Mädels nicht hätte starten können. Wir halfen ihnen gerne mit zwei unserer Mädels aus, da auch wir so eine sinnvollere Aufteilung auf die drei Wettkampfkategorie vornehmen konnten. Zum ersten Mal gab es dieses Jahr nämlich auch eine reine Mädelskategorie. Die Küsnachter bedankten sich mit einem Badetuch sowie Getränken und stellte den beiden Höngger Mädels ein Küsnachter-Shirt für den Wettkampftag zur Verfügung.

Dieses Jahr war ich als Wettkampfchefin an der JRM dabei. Das war mal eine ganz neue Herausforderung! Grundsätzlich verlief der Tag zwar wie im Flug und ohne grössere Pannen, aber um einige Strafpunktvergaben gab es Diskussionen. Die Höngger blieben dank des guten Trainings aber weitestgehend von Strafpunkten verschont. Während die Jüngeren sich insbesondere mit einem zweiten Platz bei der Gurtretterstaffette hervortaten, schwammen die Küsnacht-Höngger Mädels bei der Gurtretterdisziplin und dem Transportschwimmen auf den dritten Platz. Die grössten Hoffnungen ruhten jedoch auf unserem gemischten älteren Team, welche mit einem ersten und zweiten Platz in den Wettkampf starteten.

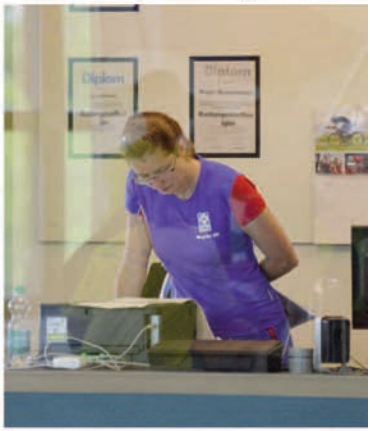
Der lustige Abschluss des Tages bildete die Plauschdisziplin, welche sich die Gastsektion Wädenswil ausgedacht hatte. Vier Schwimmer mussten eine neonfarbene Luftmatratze, eine Mütze, eine Sonnenbrille, eine kleine Wasserflasche, eine Wasserpistole und einen Flummywurm ans andere Bassinende transportieren. Dort musste der Teamleiter auf die Luftmatratze aufsteigen. Hierbei fiel vor allem Joel durch seinen eleganten Hechtsprung auf. Aber auch Yasi machte eine gute/lustige Figur auf der Luftmatratze. Die Jugendlichen schoben die Leiter dann zurück an den Start. Währenddessen mussten diese die Mütze und Sonnenbrille anzuziehen, die Wasserflasche austrinken, mit dem Flummywurm einmal winken und mit den Wasserpistolen die anderen Teams oder Zuschauer nassspritzen. Der Anblick war wirklich köstlich!

Dank des schönen Wetters fand die Rangverkündigung auf der grünen Wiese neben dem Bad statt. Die neun Medaillenplätze wurden von insgesamt sechs verschiedenen Sektionen belegt, wodurch viele junge Rettungsschwimmer etwas zum Jubeln hatten. Wir platzierten uns bei den Jüngeren sowie in der Mädelskategorie auf dem fünften und bei den älteren gemischten Teams auf dem sensationellen ersten Schlussrang. Juhui!

*Babs*

# JRM in Wädenswil 2018

Babs ist im Wettkampfbüro beschäftigt...



Mit zwei Teams sowie einem gemischten Team mit Küsnacht sind wir am Start. Zwischendurch bleibt etwas Zeit zum rumalbern und ausruhen.

Die Plauschdisziplin wird farbenfroh! Unser Funktionär Philip testet schon mal, ob die Luftmatratze genügend Luft drin hat.
Die Kids müssen dann ihren Leiter sowie gewisse Gegenstände über 50m transportieren.

1. Platz für die Grossen...

und 5. Platz für die Jüngeren und das Höngg-Küsnacht-Mädelsteam!

Foto-Mix: Barbara A. Meier

# Maibummel 2018

Bei herrlichem Wetter ging der diesjährige Maibummel von Zürich aus Richtung Norden: Zuerst in das mittelalterliche Städtchen Eglisau und am Nachmittag weiter ins nicht weniger alte, aber sieben Mal grössere Schaffhausen. Den beiden Städten ist gemeinsam, dass sie am schönen Rhein gelegen sind und sie ihre bevorzugte Lage seit jeher für Weinbau genutzt haben. Der gute Wein hat die SLRG natürlich nicht dorthin gelockt, den haben die Höngger ja schliesslich selbst. Viel mehr war es der bekannte sportliche Ehrgeiz der SLRG Höngg zum ersten Mal selbst in einem Drachenboot unterwegs zu sein, sowie möglichst viel von der reichen Kultur Schaffhausens in möglichst kurzer Zeit zu erleben. Aber der Reihe nach.

Zuerst fanden wir uns beim Drachenbootclub Eglisau ein. Die dreifachen Schweizer Meister im Drachenbootfahren weihten uns in überaus witziger und routinierter Weise in die Kunst und die Geschichte des Drachenbootfahrens ein. Bei kurzen Trainingssequenzen wurden aus paddelnden Einzelkämpfern schnell zwei eingeschworene Bootsmannschaften, die mit Urschrei-Lauten den gemeinsamen Takt gefunden haben. Nach erfolgten Übungsfahrten gegen den malerischen, rund 18°C warmen Rheinstrom waren wir nun bereit für den Höhepunkt des Vormittags: dem Wettrennen. Die unbarmherzigen Trommler des Drachenbootclubs spornten uns zu Höchstleistungen an. Beim freundschaftlichen Wettkampf hatten wir viel Spass, aber wir lernten auch, dass Drachenbootfahren ganz schön anstrengend sein kann. Zum Ausklang gab es dann noch einen Exkurs in die Geschichte des Drachenbootfahrens, sowie einen Einblick in die erfolgreiche Geschichte des Drachenbootclubs Eglisau. Dieser veranstaltet das international bekannte Drachenbootrennen in Eglisau, bei dem über 1500 Paddler teilnehmen und für das sogar Mannschaften aus China anreisen.

Das wohlverdiente Mittagessen nahmen wir direkt beim am Rhein gelegenen Gasthof Hirschen ein. Nach erfolgter Stärkung mit einem 3-Gänge Menü fuhren wir mit der S-Bahn an den Rheinfällen vorbei nach Schaffhausen. Dort teilten wir uns in drei Gruppen auf, welche unterschiedliche Führungen durch die Hauptstadt des gleichnamigen Kantons bekamen. Die einen begaben sich «auf die Spuren von mittelalterlichen Gerüchen und Geschichten», andere interessierten sich für den «schwarzen 1. April», an welchem Schaffhausen bombardiert worden war. Bei der Erlebnisführung «Köstliches Schaffhausen» lernten wir Köstlichkeiten von Schaffhausen kennen wie zum Beispiel die Schaffhauser Züngli und natürlich den bekannten Schaffhauser Wein. Gutgelaunt, ausgepowert und mit neuem Wissen über die reichhaltige Kultur der Stadt Schaffhausen traten wir wieder die Heimfahrt nach Zürich an. Wieder einmal ein Maibummel der Extraklasse. Vielen Dank an die Organisatoren!

*Simon Messner* ☞

# Maibummel 2018

Bei strahlendem Sonnenschein geht es mit den Drachenbooten auf den Rhein...

Nach einer schrittweisen Einführung ins korrekte Paddeln und etwas Üben sieht es bald einmal schon recht koordiniert aus.

Flussaufwärts wird geübt, abwärts gibt es dann ein Rennen! Währenddessen spazieren einige, die nicht aufs Boot wollten, dem Rhein entlang und können uns aus der Ferne beobachten. Zum Schluss helfen wir noch emsig beim Auswassern und Verladen der Boote.

Maibummel '18
SLRG
HÖNGG
Nach einem feinen Mittagessen
fahren wir nach Schaffhausen...
... um auf drei spannenden
Führungen mehr über diese
Stadt zu erfahren.
Foto-Mix: Barbara A. Meier

# Helferessen 2018

„Im kleinen Kreis" geniessen wir die Spaghettis und das Dessertbuffet, welche s'Kömeters organisiert haben. Unsere Präsidentin richtet ein paar Dankesworte an all die fleissigen Helfer, die bei den Rettungsdiensten und für das Funktioniern unseres Vereins Zeit aufgewendet haben.

# Jugendweekend 2018 in Filzbach

Am Freitagabend trafen sechs Leiter und dreimal so viele Jugendmitglieder im Sportzentrum ein und bezogen ihre Zimmer. Die Kids trudelten anschliessend nach und nach in der Turnhalle ein und die einen begannen sogleich sich selbst mit Bällen zu beschäftigen. Einige waren wohl schon eher müde, während andere die Zeit brauchten, um sich auszupowern. Insgesamt herrschte eine gute Stimmung über den Abend hinweg. Besonders bei den Spielen wurde Einsatz gezeigt, gerauft, gepunktet und gelacht. Unzufrieden schien niemand, als die Zeit kam, sich ins Zimmer zurück zu ziehen. Den Schlaf konnten alle gut brauchen für die bevorstehenden beiden Tage.

Am nächsten Morgen ging es nach einem guten Frühstück schon um 8 Uhr wieder los mit Nothilfe und Wettkampfdisziplinen. Das Thema Nothilfe bestand einerseits aus einem BLS-AED-Block sowie einem Hypothermie-Block (siehe separater Bericht auf Seite 39). Im Bereich BLS-AED sind wird mit den Jüngeren nochmals die absoluten Basics durchgegangen – Ampelschema, Alarmieren und Seitenlagerung. Dieser Theorieteil brauchte schon relativ viel Zeit, weswegen das Fallbeispiel auf den Abend verschoben wurde. Als dann ein Treppensturz im Zimmerbereich des Sportzentrums vorgespielt wurde, war die einzige, die wirklich mitgemacht hat, eine Angestellte des Sportzentrums, die den Unfall leider einen Moment für echt hielt.

Im Bereich Wettkampftraining hatten wir für beide Altersgruppen ein etwas unterschiedliches Programm mit mehreren Posten entworfen. So konnten wir gezielt und in Kleinstgruppen effektiv schwierigere Elemente der Disziplinen trainieren. Neben dem Abschleppen und Übergeben der Puppe und des Gurtretters durften die Kids auch die Rettungsleine ausprobieren. Das gefällt ihnen jeweils besonders gut und mittlerweile sind einige schon sehr geübt darin.

Anschliessend wurde mit Heisshunger das Mittagessen in der Kantine verschlungen und nach einer kurzen Pause ging es wieder mit allen im Hallenbad weiter. Am Nachmittag trainierten wir, um unsere Startsprungtechnik und Körperspannung zu verbessern, erprobten unsere Reaktionsfähigkeit bei einem Beachflagwettkampf und amüsierten uns über die pantomimischen Bemühungen beim Begriffe-Ratespiel. Ausserdem wurde als Vorbereitung fürs morgige Wasserball neben dem Passspiel auch Übungen zum Thema Körperkontakt durchgeführt. Zwei Kinder waren jeweils ein Team, wobei das ältere das jünger auf die Schultern nahm, und man dann zu zweit versuchte, die andere Pärchen umzuschubsen (im Wasser natürlich). Dabei wurden aus den süssesten, bravsten und nettesten Jugendmitglieder plötzlich ausgewachsene Raufbolde, wie man sie sich vorher kaum hätte vorstellen können.

Den Abschluss des Nachmittags bildeten verschiedene Bergungsübungen. Diese mussten die Kids in Kleidern absolvieren, damit der Trockner im Trocknungsraum anschliessend auch wirklich etwas zu tun hat.

Am Abend gab es dann wegen der drohenden Zeitumstellung eine vergleichsweise kurze Spielesequenz in der Turnhalle. Das Highlight hierbei war folgendes: Zwei Personen mussten sich in gegenüberliegenden Ecken der Turnhalle postieren. Der Rest stand im Kreis in der Mitte der Halle. Auf Kommando mussten die beiden Eck-Personen versuchen, zueinander zu kommen und sich zu berühren. Das war fast nicht zu schaffen! Die Jugendlichen hatten es gut im Griff, ihre Kraft dem jeweiligen Gegner anzupassen, so dass keine Tränen flossen. Gegen Joel und Martin schienen dann aber alle Hemmungen wegzusein ;-).

Am Sonntagmorgen begannen wir mit Wasserball als „Aufwachspiel“, gefolgt von einer kleinen Whirlpoolpause. Auch wenn es nicht leicht war sich aus dem warmen Whirlpool zu quälen, sprangen die Kids danach doch tapfer wieder ins kalte Wasser des Schwimmbeckens, um die Rollwende zu lernen. Für einige war es etwas ganz Neues, und nach einigem fleissigen Üben liessen sich schon deutliche Fortschritte erkennen.

Nun war noch der zweite Wettkampfblock an der Reihe. Während wir mit den Jüngeren noch weitere Disziplinenelemente der Jugend übten, durften sich die älteren im Umbinden eines Gurtretters um eine Puppe sowie weiteren Elementen der Rettungsstaffel aus dem Programm der Erwachsenen-SM versuchen. Gar nicht so einfach!

Nach dem Mittagessen schlossen wir das Weekend mit einem Ratespiel ab. Die Kids durften Begriffe, die mit dem Weekend zu tun hatten, auf Papierzettel schreiben. Danach wurde gemischt und jeweils ein Mitglied der beiden Teams zog eine bestimmte Zeit lang Zettelchen und musste die Begriffe darauf den Teamkollegen erklären. Das häufigste Wort dabei war „Whirlpool“! In der zweiten Runde mussten dieselben Begriffe mit nur einem Hinweiswort erraten werden. Teilweise ging das „razfaz“! Damit ging dann ein anstrengendes, lehrreiches und unterhaltsames Wochenende zu Ende.

*Babs, Kris, Joel, Yasi & Susanne* ☞

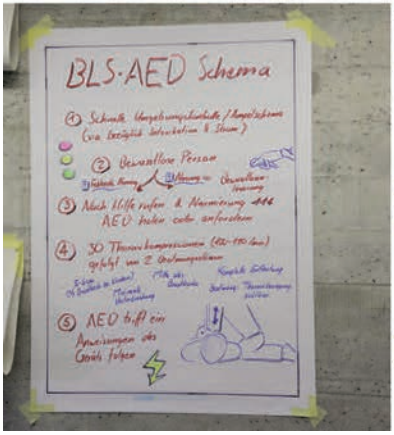
---

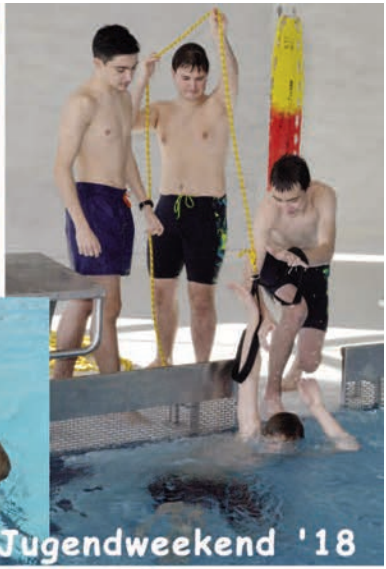
Aktuelleste Informationen immer
auf unserer Homepage
**www.slrg-hoengg.ch**

---

# Jugendweekend 2018

Auspowern am Freitag Abend, damit nachts Ruhe herrscht ;-)
Am nächsten Morgen geht es früh weiter - einerseits mit einer Hypothermiestunde sowie BLS-AED....



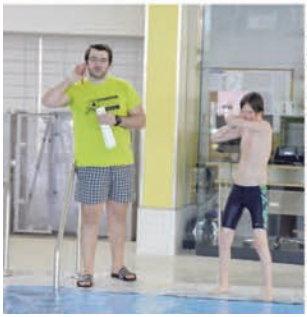


# Jugendweekend '18

SLRG HÖNGG

Im Hallenbad stehen Wettkampfdisziplinen auf dem Programm.

# Jugendweekend '18



Aber auch Spiel und Spass und Whirlpool stehen auf dem Programm. Sehr beliebt ist immer der Huckepackkampf, bei welchem man die anderen Teams „umschupfen" muss. Das gibt immer amüsante Fotos!

Den Abschluss des Nachmittages stellen diverse Bergungsmethoden aus dem Wasser dar. Damit es noch etwas anstrengender ist und lustiger aussieht, machen wir das ganze in Kleidern.
Nach dem Abendessen gibt es dann noch diverse Spiele in der Turnhalle.

Einmal umsortieren, Vorname etc. bitte!

Beim einen Spiel müssen zwei Personen in gegenüberliegenden Ecken starten und versuchen, sich zu berühren. Der Rest muss sie davon abhalten. Sehr schwierig! Joel und Martin haben keine Chance... :-)

SLRG HÖNGG

Am Sonntag Mittag geht ein lustiges Weekend langsam zu Ende. Viel haben wir übers Rettungs-Schwimmen und über-einander gelernt.

# Jugendweekend 2018 – Hypothermie

Im Januar 2016 hatte ich selber das Modul Hypothermie von der SLRG im 5°C kalten Zürichsee absolviert und wollte den Jugendlichen mein Wissen weitervermitteln.

Da wir aufgrund von Sicherheitsbedenken nicht im 7°C kalten Walensee schwimmen gehen konnten, wollte ich mithilfe von zahlreichen Experimenten den Jugendlichen das Thema Hypothermie näherbringen.

*Fliessendes vs. stilles Wasser:* Im ersten Experiment wurde die eine Hand in eine Schüssel mit kaltem Wasser gelegt, die andere unter das fliessende Leitungswasser gleicher Temperatur gehalten. Nach einer Minute untersuchten die Jugendlichen ihre Hände. Alle gaben an, dass sich die Hand, die unter dem fliessenden Wasser gehalten wurde, kälter anfühlte.

*Schoggi-Ei:* Drei Schüsseln wurden mit Wasser unterschiedlicher Temperatur gefüllt. Die 1. Schüssel beinhaltete eiskaltes Wasser, die Temperatur lag bei ca. 4°C. Joel hatte im Vorhinein dafür gesorgt, dass wir für dieses Experiment Eiswürfel aus der Küche des Sportzentrums benutzten konnten. Die Temperatur des Wassers in der 2. Schüssel lag bei ca. 10°C und in der 3. Schüssel bei ca. 20°C. Daraufhin verteilten sich die TN auf die drei Schüsseln und legten ihre Hände rein. Einige, die sich für das eiskalte Wasser entschieden hatten, bereuten es ziemlich schnell wieder. Nach einer Minute, die einigen wie eine Ewigkeit vorkam, nahmen alle ihre Hände wieder raus und durften die Alufolie des Schoggi-Eis so schnell wie möglich entfernen und das Schoggi-Ei essen. Eigentlich wollte ich ihnen aufzeigen, dass die Funktionsfähigkeit der Hände mit sinkender Temperatur abnimmt. Das kalte Wasser zeigte aber überhaupt keine Wirkung und die Schoggi-Eier waren bei allen in Sekundenschnelle im Mund. Ich hatte klar den jugendlichen Hunger auf Schokolade unterschätzt.

*Rettungsdecke:* Die TN sollten bei einer Hypothermie einer verunfallten Person auch Massnahmen ergreifen können, daher schauten wir uns gemeinsam die Rettungsdecke an. Die entscheidende Frage war: Welche Seite hält warm? Nach längerem Ausprobieren war die Antwort der Jugendlichen klar: Die silbrige Seite reflektiert besser als die goldige und muss daher zum Körper gerichtet sein. Hüllte man sich zu zweit in die Decke, so wurde es viel schneller warm.

*Windchill:* Mit einem Föhn wollte ich den sogenannten Windchill imitieren. Die Jugendlichen sollten dabei nur eine Hand mit Wasser benetzen, die andere blieb trocken. Mit dem Föhn blies ich kalte Luft auf ihre Hände. Allen fiel auf, dass sich die nasse Hand viel schneller abkühlte als die trockene Hand.

*Kris*

# 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<br>hoengg@slrg.ch | **www.slrg-hoengg.ch**<br>Infophon 044 340 28 44 |

**Hallenbad**

| | | |
|---|---|---|
| Bläsi | Limmattalstr. 154, 8049 Zürich | 044 413 55 80 |

**Vorstand**

| | | |
|---|---|---|
| **Präsidentin, J+S-Coach** | **Silja Reinhard**<br>praesi@slrg-hoengg.ch | Ackersteinstrasse 90, 8049 Zürich<br>076 371 29 12 |
| **Vicepräsident, Sicherungsdienste** | **Martin Kömeter**<br>vice@slrg-hoengg.ch | Imbisbühlstrasse 25b, 8049 Zürich<br>044 340 28 40 |
| **Technische Leitung, Kurse** | **Daniel Müller & Evelyn Stilp**<br>kurse@slrg-hoengg.ch | Mühlackerstrasse 111, 8046 Zürich<br>076 611 12 01 (Evelyn Stilp) |
| **Aktuar** | **Sandro Amrhein**<br>aktuar@slrg-hoengg.ch | Singlistrasse 18, 8049 Zürich<br>044 341 80 41 |
| **Kasse** | **René Frehner**<br>kasse@slrg-hoengg.ch | Limmattalstrasse 291, 8049 Zürich<br>079 785 33 48 / 044 340 01 76 |
| **Jugend & Redaktion Vereinsheft, Fotos, Inserate** | **Barbara Meier**<br>jugend@slrg-hoengg.ch<br>redaktion@slrg-hoengg.ch | Wildenstrasse 15, 8049 Zürich<br>079 232 42 60 |

**Weitere wichtige Adressen**

| | | |
|---|---|---|
| **Wettkampfgruppe** | **Daniel Müller**<br>wettkampfgruppe@slrg-hoengg.ch | Mühlackerstrasse 111, 8046 Zürich<br>079 785 31 00 |
| **Aktivgruppe** | **Fabienne Walker**<br>aktivgruppe@slrg-hoengg.ch | Austrasse 45, 8045 Zürich<br>079 576 13 14 |
| **AquaFitness** | **Regina Bisig**<br>aquafitness@slrg-hoengg.ch | Gartenstrasse 11, 8102 Oberengstringen<br>044 750 05 59 |
| **Material, Anlässe, Freud & Leid** | **Alexandra Kömeter**<br>material@slrg-hoengg.ch<br>anlaesse@slrg-hoengg.ch | Imbisbühlstrasse 25b, 8049 Zürich<br>044 340 28 42 |
| **Internet** | **Kevin Grab**<br>webadmin@slrg-hoengg.ch | Gustav Zeiler Ring 36, 5600 Lenzburg<br>076 528 24 33 |
| **Mitgliederkontrolle, Datenbank** | **Robert Meier**<br>mitglieder@slrg-hoengg.ch | Kappenbühlstrasse 4, 8049 Zürich<br>044 341 26 54 |
| **Helfer Sicherungsdienste** | **Andrea Solenthaler**<br>helfer@slrg-hoengg.ch | Limmattalstrasse 352, 8049 Zürich<br>079 223 33 92 |
| **Kinderschwimmen und ElKi-Pflotschen** | **Erika Köchling**<br>kinder@slrg-hoengg.ch | Konrad-Ilg-Strasse 27, 8049 Zürich<br>044 341 58 04 |
| **Vereinsheft Layout und Ausführung** | **Bruno Rütti**<br>druckerei@slrg-hoengg.ch | Einsiedlerstrasse 57, 8810 Horgen<br>044 725 97 93 |