

s'füechti Blatt



«Spiel & Spass am Weihnachtsschwimmen 2021»

Nächste wichtige Daten:

Sa	21. Mai	Maibummel
Sa	11. Juni	Jugend-Regionalmeisterschaft
Sa	25. Juni	Wettkampf Grenchen
Sa	27. August	Schweizermeisterschaft in Worb

Liebe Rettungsschwimmerinnen und Rettungsschwimmer

Es macht mich unglaublich stolz, zu sehen wie diverse Mitglieder unserer Sektion ihre Zeit und ihr Herzblut ins Rettungsschwimmen investieren – sei es direkt im Verein, als Kursleiter oder für sicherere Gewässer in und um Zürich.

Und nun hat sich zusätzlich ein neues motiviertes Team formiert um 2023 die zweitätige Schweizermeisterschaft im Rettungsschwimmen in Zürich respektive im Freibad Urdorf-Weihermatt auszutragen. Ich hoffe, dass wir dafür auf die Unterstützung von all unseren Mitgliedern zählen können, insbesondere als Helfer. Denn davon werden wir eine ganz Menge brauchen. Ich wünsche dem OK ein grossartiges Gelingen!



Ich wünsche euch alle einen tollen Sommer mit vielen gemeinsamen Erlebnissen im und neben dem Wasser. Geniesst die Sonne und das Wasser für einen sicheren Schwumm.

Silja Reinhard, Präsidentin

INHALTSVERZEICHNIS

	Seite		Seite
Die Seite der Präsidentin	1	Mitgliedermutationen und Statistik	22 - 23
Happy Birthday	3	Neumitglieder stellen sich vor	24 - 25
Interner Jugendwettkampf 2022	3	De schnällscht Züri Fisch 2022	25
Vierberge-Wettkampf 2022	4 - 5	Vorstandssessen	26 - 27
Jugendweekend 2022	7 - 13	Weihnachtsschwimmen 2021	28 - 30
Vereinsversammlung 2022	14 - 15	Chlausanlass 2021	31
Sommerprogramm 2022	16	Regionalmeisterschaft in Altstetten	32 - 35
		Impressum / Wichtige Adressen	36
Programm – AquaFitness, Sicherungsdienste,			
Kurse	17		
– Allgemein, Kinder, Jugend	18		
– Wettkampfgruppe, Aktivgruppe	19		

Happy Birthday!



**1 x 70
Jahre...**



**...und
1 x 80
Jahre!**



**Roland Meyer
16. August**

**Giuseppina Telek
8. August**



**2 x 60
Jahre...**



**Irene Fries
5. September**

**Markus Spillmann
29. Mai**

Interner Jugendwettkampf 2022

Beim diesjährigen internen Wettkampf erreichten folgende Jugendliche Platz 1-5 in ihrer Trainingsgruppe:

Nemokids

1. Laura Mazza
2. Isabelle Jarak
3. Filippa Schläpfer
4. Alexis Vlassakidis
5. Merle Dufner

Wasserblitze

1. Mateo Jarak
2. Erik Schnell
3. Salomé Tedaldi
4. Lena Krimmel
5. Femke Zimmermann

Vierberge-Wettkampf 2022

Nachdem die Pandemie die Durchführung des traditionellen Vierberge-Wettkampfs zwei Mal hintereinander verhindert hat, konnten wir dieses Jahr endlich wieder unsere Kolleg:innen vom Altberg, Züri(berg) und Munot (Schaffhausen) bei uns im Bläsi willkommen heissen. Während Züri mit zwei und Altberg mit einem Team vorbeikamen, musste Schaffhausen kurzfristig auf Höngger Verstärkung zurückgreifen, wofür sich Manuel grosszügig bereit erklärt hat. So geht inter-sektionale Solidarität! Höngg war mit zwei Damen-Teams ebenfalls gut vertreten, wobei wir aus Diversitätsgründen wohl alsbald über ein Zwangs-Quotensystem für die Herren nachdenken müssen. Es war jedoch super zu sehen, dass die erst kürzlich der Wettkampfgruppe beigetretenen Schwimmerinnen schon mit eigenem Team am Start waren! An dieser Stelle möchten wir uns bei Feli und Martin bedanken, die sich als Funktionär:innen gemeldet haben.

Nach kurzem Einschwimmen ging es um 20:30 los mit dem Hindernisschwimmen, wobei im ersten Lauf jeweils Züri 1, Altberg und Schaffhausen gegeneinander, und im zweiten Züri 2 gegen die zwei Teams aus Höngg antraten. Obwohl die Details der einzelnen Disziplinen jeweils kurz abgesprochen werden mussten, hatte man sich rasch auf einen Modus geeinigt, der für alle Teams stimmte, wobei auch auf die Bedürfnisse einzelner Teams eingegangen werden konnte, sich auf Disziplinen späterer Wettkämpfe vorbereiten zu können. Dank der Unterstützung der Funktionär:innen Lena, Kevin und Feli ging der Umbau zwischen den Disziplinen jeweils sehr zügig voran, sodass nach Mannschaftsschwimmen, Gurtretter-Staffel und kombinierter Flossenstaffel noch Zeit für ein «Rettungs»-Mattenschwimmen blieb, wobei Höngg dank des regelmässigen Trainings glänzen konnte!

Nur wenige Minuten später traf man sich im Foyer, um Sugus zu naschen, Teamfotos zu schiessen, und sich generell mal wieder über die Sektionen hinweg auszutauschen. Mit der spezifisch für diesen Wettkampf geschriebenen Vierberge-App von Dani war die Auswertung eine Sache von Sekunden. So blieb nach der Rangverkündigung – wo Züri 1 bei den Herren-/gemischten Teams, und Höngg 1 bei den Damen-Teams als Sieger ausgerufen wurden – noch die Möglichkeit, über unsere Pläne zu informieren, im nächsten Jahr die Staffel-Schweizermeisterschaften in Urdorf durchzuführen. Gegen 22:00 war die ganze Veranstaltung schon wieder zu Ende und die Sektionen traten ihren ganz unterschiedlich langen Nachhauseweg an.

Hoffentlich mit der Absicht, auch im nächsten Jahr wieder in Höngg die Wettkampfsaison einzuläuten!

4-Berge-Wettkampf 2022



Foto-Mix: Barbara A. Meier

Jugendweekend 2022

Unser Weekend begann erstaunlicherweise ohne grosse Probleme. (Fast) alle standen pünktlich am Meierhofplatz. Das Tram kam pünktlich auf die Minute und auch die Türe öffnete sich beim Ausstieg am Hauptbahnhof ohne Quietschen. Im Zug betraten schliesslich die letzten fehlenden Mitglieder das Abteil, gefüllt mit Kindergeschrei, welches sich jedoch sofort legte, als wir unser Abendessen auspackten. Zufrieden und gestopft gingen wir schon bald auf das Postauto um.

Als wir in der ländlichen Dunkelheit - beleuchtet von hellen Sternen - aus dem Bus stiegen, waren wir doch schon ziemlich überrascht von dem riesigen grauen, fetten Betonklotz, der in Mitten der Blumenwiese aus dem Boden ragte. Ein Lob muss man trotzdem aussprechen: Das WLAN ist tatsächlich akzeptabel! Lange konnten wir es leider nicht ausnutzen, denn sogar bevor wir unsere Zimmer beziehen konnten, mussten wir uns in einer der zahlreichen Turnhallen treffen. Dort schwitzten wir unsere Seele aus dem Leib (danke Maria für den poetischen Satz, Herr Jud wäre stolz), bis wir uns erschöpft wieder umziehen konnten und uns schliesslich in der Cafeteria trafen. Trotz Müdigkeit begannen einige noch einen Horrorfilm (ab 0 Jahren) zu schauen, den wir mit der Aussicht, dass wir in 6 Stunden aufgeweckt werden, leider abbrechen mussten. Ausserdem haben wir Mikrowellen repariert.

Am nächsten Morgen wurden wir von einem leisen Klopfen geweckt, so sanft wie die Hand eines Engels. Die himmlische Stimmung wurde ausserdem durch ein göttliches Birchermüesli unterstrichen, das uns ein Lächeln auf die Lippen zauberte. Dieses verschwand jedoch bald, als wir den vollgepumpten Trainingsplan betrachteten: Zwei Stunden Wettkampfdisziplinen, dreieinhalbminütige Pause im Whirlpool, darauf folgte ein ebenso zweistündiger Theorieteil über Hypothermie (Unterkühlung des Körpers), Herzmassage und Anwendung des Defibrillators.

Das viele Wiederbeleben machte uns ganz schön hungrig, weshalb wir uns doppelt so fest über die feinen Gnocchi, welche mit einem grandiosen Schokoladenkuchen-Dessert getoppt wurde, gefreut haben. Den Kuchen gab es leider nur für die braven Salatesser, also für niemanden.

Nach einer viel zu kurzen Powernap-Pause auf dem Zimmer ging das Programm schon weiter. Natürlich waren wir topmotiviert und haben mit viel Spass die Rollwende gewendet, Spiele gespielt und Bergen geübt. Doch als das Kleiderschwimmen angesagt wurde, rutschte unsere Laune in die nasse Hose. Das Duschen danach fühlte sich an wie Erden auf Himmel, es schien sogar gegen die Gesetze der Physik zu verstossen. Was davor nicht fehlen konnte war der Besuch des Whirlpools, wo wir erfolgreich zwei alte Männer vertrieben haben.

Die Motivationsachterbahn war an diesem Punkt noch lange nicht am Ende. Die hausgemachten Spätzli transportierten uns schon fast auf die siebte Wolke. Bald setzte jedoch der freie Fall ein, der uns metaphorisch und wortwörtlich in den Keller transportierte. Dort sind nämlich die Turnhallen. Ein bisschen Spass gemacht hat es dann doch :)

In der zweiten und letzten Nacht setzten wir uns abermals an den Horrorfilm. Die vernähten Knopfaugen, die schwarze Katze und das Motorrad-Fahrrad jagte uns leider keinen Schrecken ein. Übermüdet von der letzten Nacht schliefen wir fast ein und unterbrachen den Film ein zweites Mal, dieses Mal für immer.

Der Wecker zerbrach schon bald unsere Träume von Mikrowellen, leckerem Essen und trockenen Hosen. Motiviert wie noch nie wollten wir uns wieder auf den Weg zum heiligen Birchermüsli machen, als die Realität zuschlug: Muskelkater. Schrecklicher Muskelkater.

Am Tisch beaugapfelte das Leiterteam uns hämisch, es standen fast vier Stunden schwimmen auf dem Plan. Das Training war eigentlich gut durchdacht und hätte uns allen Spass gemacht, nur haben unsere Muskeln uns leider einen Strich durch die Rechnung gemacht. Total bescheuert sahen wir in den Wasserball-Badekappen aus, Getünkelt haben wir trotzdem ohne Gnade. Als wir die Startsprünge übten, fühlten wir uns zurecht beobachtet: Wir wurden nämlich gefilmt. Glücklicherweise nur von Martin und Yasi, die uns damit nur helfen wollten.

Zum Mittag assen wir alle todmüde extra viel Salat, leider gab es trotzdem kein Dessert für uns. Unsere letzten Stunden verbrachten wir im Theorieraum. Gott sei Dank mussten wir nichts mehr lernen, sondern testeten unsere Schauspielkünste in Pantomime.

Mit Zahnstochern und Legosteinen bepackt schwärmten wir im Bus über unsere weichen Betten und trieben den Busfahrer nur leicht in den Wahnsinn. Bepackt mit dem Süßigkeitenregal aus dem Kiosk verging die letzte Zugfahrt wie im Zug.

Trotz Muskelkater, trotz Müdigkeit und Mangel an Desserts möchten wir noch sagen, dass das ganze Wochenende wirklich ein tolles Erlebnis war. Ganz, ganz vielen Dank an das Team und Manfred Herbert Müller, dessen pädagogischen Fähigkeiten wir anhimmeln. Wir haben es ehrlich genossen.

Erik und Team

Jugendweekend 2022



Am Abend der Anreise können sich die Kids in der Turnhalle auspowern. Beim Mattentransport, dem Burgenvölk und einem speziellen Fangis gibt es aber nicht nur viel Anstrengung, sondern auch viel zu lachen





**Unsere
Berichtschreiber**



Jugendweekend '22



Die neuen Zimmer...



**Am Samstag
Morgen üben
die Kids in
Halbgruppen
BLS-AED und
Hypothermie**



**bei Paula und Joel sowie Rettungs-
disziplinen bei Yasi, Martin und
Babs im Hallenbad.**





Jugendweekend '22



Nach etwas Schwimmunterricht am Nachmittag steht Spiel & Spass im Wasser auf dem Programm. Da darf auch mal gerauft werden!





Jugendweekend '22



Am späteren Nachmittag üben wir verschiedene Bergungstechniken und das Schwimmen mit Kleidern. Nach dem Abendessen geht es nochmals in die Turnhalle.





Alle sind langsam recht müde.



Jugendweekend '22



Am Sonntag steht nochmals ein abwechslungsreicher Morgen im Hallenbad auf dem Programm.



Danach geht es mit Sack und Pack Heim.



Begriffenraten nach dem Mittagessen

Foto-Mix: Barbara A. Meier

Vereinsversammlung 2022





VV '22



Kevin und Joel stellen die Pläne des Höngger SM-OK-2023 vor und bitten, um einen Kredit. Die VV gewährt diesen gerne. Alexandra Kömeter wird als Materialwartin verdankt. Ihre Schwester, Andrea Solenthaler übernimmt dieses Amt von ihr.



Foto-Mix: Barbara A. Meier



Ihre Rettungsschwimmer



Sommerprogramm Freiwasserschwimmen

- Do, 14.07.2022** **REUSS (1) - Flussschwimmen von Eggenwil nach Künten**
18:30 Uhr Parkplatz oberhalb HaBa Bläsi
Je nach Wasserstand erleben wir hier interessante Strömungen, Wellen und kleine Wirbel. Anschliessend Stärkung im Restaurant beim Camping Sulz.
- Do, 21.07.2022** **DREIFLUSSSCHWIMMEN: Reuss-Aare-Limmat (1)**
18:30 Uhr Parkplatz oberhalb HaBa Bläsi
Geografie live erleben. Vom letzten Wehr der Reuss hinunter in die Aare treiben lassen. Dann geht es rassig weiter zur Limmatmündung. Nun gilt es möglichst geschickt im Rückwasser gegen die Strömung ein Stück die Limmat hinauf zu kommen. Anschliessend bräteln wir an der Aare.
- Do, 28.07.2022** **GREIFENSEE (Uster) oder KATZENSEE (Badi)**
18:30 Uhr PP Bläsi
Gemütlicher Schwamm im verträumten See. Anschliessend stärken wir uns im Restaurant“.
- Do, 04.08.2022** **LIMMAT - Vom Wipkingerplatz zum Höngger Wehr**
18:30 Uhr Parkplatz oberhalb HaBa Bläsi
Wir lassen uns die Limmat hinuntertreiben und schauen uns Höngg von unten an. Anschliessend Grillieren an der Limmat oder im Garten.
- Do, 11.08.2022** **REUSS (2) - Flussschwimmen von Eggenwil nach Künten**
18:30 Uhr PP Bläsi
(Details siehe oben, bei „Reuss 1“)
- Do, 18.08.2022** **DREIFLUSSSCHWIMMEN: Reuss-Aare-Limmat (2)**
18:30 Uhr PP Bläsi
(Details siehe oben, bei „Dreiflussschwimmen 1“)
- Do, 25.08.2022** **SLRG–SEEÜBERQUERUNG (Sekt. Höngg & SLRGstaff)**
18:00 Uhr ! beim Steg Bhf. Tiefenbrunnen
Verainsinterne SLRG-Seeüberquerung. Gemütlich in familiärer Atmosphäre den See überqueren. Wer will, der schwimmt **hin und zurück**. Vom Bhf. Tiefenbrunnen zum GZ Wollishofen (Saverawiese), ca. 1.8km.
- Do, 01.09.2022** **SLRG–SEEÜBERQUERUNG Verschiebedatum** (siehe oben)

Aufnahme in «WhatsApp-Gruppe Freiwasser» über Martin Kömeter **079 677 66 86**

In der Regel sind keine Duschen und Umziehkabinen vorhanden.

Programm nur für sichere Schwimmer. Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

Anmeldung per «Doodle» auf www.SLRGstaff.org

Informationen über Durchführung und kurzfristige Programmänderungen:

«WhatsApp-Gruppe Freiwasser» und www.SLRGstaff.org

Programm

Sicherungsdienste, Rettungsschwimmkurse, AquaFitness

Sicherungsdienste & Rudertrainings

Do	02. - 30.06.2022	Rudertrainings 1-5	18:30, Steg beim Bhf Tiefenbrunnen
Mi	06.07.2022	Stadtzürcher Seeüberquerung (Ersatzdaten: 13.7. & 14.8.2022)	13:00, Bad Tiefenbrunnen

Bei www.SLRGstaff.org findest du zudem:

- Viele weitere Anlässe und Angebote
- Anmeldungen für Rudertrainings, Sicherungsdienste, Freiwassertrainings
- Laufend aktuelle Infos über Durchführung oder Programmänderungen von Anlässen
- WhatsApp-Gruppe Freiwasser für schnelle Infos und Mitsprache

Rettungsschwimmkurse

Das Kursangebot für das ganze Jahr ist auch auf unserer Vereinswebseite zu finden.

Grundkurse

Brevet Basis Pool	Do	25.08. - 22.09.2022
Modul BLS-AED	Do	29.09. - 06.10.2022
Brevet Plus Pool	Do	03.11. - 01.12.2022
Modul See		Kurs 1: Sa 18.06.2022; Kurs 2: Sa 20.08.2022

Wiederholungskurse (Es ist jeweils nur ein Kursabend zu besuchen)

WK BLS-AED	Do	02.06.2022 / 20.10.2022 / 06.12.2022
WK Pool	Do	27.10.2022 / 15.12.2022
WK See	Sa	18.06.2022 / 20.08.2022

Anmeldung über die Webseite <https://ausbildung.slrghongg.ch/Kurskalender>

AquaFitnesskurse (im Bläsi)

Classic	Mo	13:00 - 13:45 / 14:45 - 15:30 / 19:00 - 19:45 / 19:45 - 20:30
Vital	Mo	13:50 - 14:35
Classic	Do	15:00 - 15:45 / 15:45 - 16:30
Power	Fr	19:00 - 19:45

Anmeldung über die Webseite <https://sportaktiv.ch> / 044 388 99 99

Programm

Allgemein, Kinder, Jugend

Vereinsinterne Anlässe

Sa	21.05.2022	Maibummel	(Informationen folgen)
Di	06.12.2022	Chlausschwimmen	20:00, HaBa Bläsi
Do	15.12.2022	Waldweihnacht	(Informationen folgen)
Do	02.03.2023	VV 39. Vereinsversammlung	19:00, Rest. Grünwald

An der VV können alle Vereinsmitglieder teilnehmen. An den übrigen Anlässen können alle Aktivmitglieder sowie Wasserblitze & Nemokids teilnehmen.

Kinderschwimmen

Zielgruppe:	Kinder ab 3 Jahren, die noch Angst vor dem Wasser haben, noch gar nicht schwimmen können oder ihre Schwimmkenntnisse verbessern wollen.
ELKI Kurse:	Samstags, zw. 10:15 - 11:30 Uhr, je nach Gruppe, SSA Grünau Dauer 10 Lektionen à 30 Min. (Start März oder September)
Schwimmtests:	Freitags, zw. 17:00 und 19:00 Uhr, je nach Kurs, SSA Vogtsrain Dauer 10 Lektionen à 30 Min. (Start März oder September)
Kontaktperson:	Erika Köchling, 079 334 40 55, kinder@slrg-hoengg.ch

Jugendgruppe

Zielgruppe:	Jugendliche zwischen 8 und 16 Jahren, die Rettungsschwimmen erlernen wollen.
Training:	Montags, Hallenbad Bläsi 16:45 - 17:45 Uhr (Wasserflöhe, ca. 8 - 10 Jahre)* 17:30 - 18:30 Uhr (Nemokids, ca. 10 - 13 Jahre) 18:30 - 19:30 Uhr (Wasserblitze, ca. 13 - 16 Jahre) * Mit Abweichungen gemäss Trainingsplan Wasserflöhe
Kontaktperson:	Barbara Meier, 079 232 42 60, jugend@slrg-hoengg.ch

Sa	11.06.2022	Jugend-Regionalmeisterschaft	Wädenswil
Sa	25.06.2022	Wettkampf Grenchen	Grenchen
Sa	17.09.2022	Nothilfeparcours	Höngg
Mo	24.10.2022	Elternabend	Höngg
Sa	19.11.2022	Jugendwettkampf	Oberhofen

Weitere Anlässe für die Jugend siehe „Vereinsinterne Anlässe“.

Die Wasserflöhe sind nur beim Nothilfeparcours und Elternabend dabei.

Programm

Wettkampf- und Aktivgruppe

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! ☺

Zielgruppe: Alle ab 16 Jahren, die ein intensiveres Training wünschen und allenfalls an Wettkämpfe gehen möchten.

Training: Dienstags, 20:15 - 21:30 Uhr, Hallenbad Bläsi
Im Sommer von 19:30 - 21:00 Uhr im Freibad Weihermatt in Urdorf

Kontaktperson: Joel Zeder, 079 793 84 44, wettkampfgruppe@slrg-hoengg.ch

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

Sa	25.06.2022	Wettkampf Grenchen	Freibad Grenchen
Sa	27.08.2022	Schweizermeisterschaft	Bern
Sa	19.11.2022	Regionalmeisterschaft	Region Zürich

Aktivgruppe

Zielgruppe: Alle ab 16 Jahren, die beim (Rettungs-)Schwimmen nicht aus der Übung kommen wollen.

Training: Dienstags, 20:15 - 21:30 Uhr, Hallenbad Bläsi
Im Sommer evtl. von 19:30 - 21:00 Uhr, Freibad Weihermatt in Urdorf

Kontaktperson: Maïke Schürger, 076 700 76 90, aktivgruppe@slrg-hoengg.ch

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

S+ **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

Mitgliedermutationen und Statistik VV 2021 – VV 2022

(ab dem 1.2.2021 bis und mit 31.1.2022)

Eintritte Aktive (2):

Philip Kaiser, Céline Sterchi

Eintritte Jugend (10):

Lorin Birchler, Amina Eren, Emily Gabathuler, Lucia Heinzmann, Nikita Morciano, Janis Müller, Julian Römke, Saioa Schiele Perez, Aleeya Zala, Matteo Zambonini

Eintritte Passive + Gönner (1):

Francisca Gretler

Austritte Aktive (4)

Donart Berisha, Simon Michael Meier, Jörg Pankratz, Kirsten Pankratz

Austritte Freimitglieder (0):

--

Austritte Jugend (6):

Angelina Amsler, Lion Amsler, Nilay Hugenmatter, Ellen Suter, Simon Ursprung, Ingel Zambonini

Austritte Passive + Gönner (1):

Kristjan Bardheci

Todesfälle (1):

Walter Klaus (bisher Passivmitglied)

Übertritte Jugend zu Aktive (4):

Leo Büsch, Farah Grassmayr, Melissa Irenen, Maria Schmid

Übertritte Aktive zu Passive (1):

Alina Widmer

Übertritte Passive zu Aktive (1):

Francisca Gretler

Ernennung zum Freimitglied an der VV 2021 (1):

Trudel Hess (bisher Aktivmitglied)

Ernennung zum Ehrenmitglied an der VV 2021 (0):

--

Mitgliedermutationen und Statistik VV 2022

nach dem 31.1.2021 bis und mit 31.1.2022

	VV 2020	VV 2021						VV 2022	
	Total	Total	Eintritte	Austritte	durch Übertritte dazu	durch Übertritte weg	Ausschlüsse	Total	
Aktiv-	127	115	2	-4	5	-2		116	Aktiv-
Jugend-	57	57	10	-6		-4		57	Jugend-
Passiv- & Gönner	19	21	1	-2	1	-1		20	Passiv-
Frei-	43	43			1			44	Frei-
Ehren-	4	4						4	Ehren-
Total	250	240	13	-12	7	-7	0	241	Total

Übertritt von Jugend- zu Aktivmitglied



Hallo, ich heisse Lena Krimmel und bin 16 Jahre alt. Zurzeit gehe ich in die 3. Klasse in der Kantonschule Zürich Nord mit dem Musischen Profil Schwerpunkt BG. Seit etwa 6 Jahren bin ich Mitglied bei der SLRG Sektion Höngg. Ich schwimme sehr gerne und war auch vor meiner Zeit im Rettungsschwimmen in einem Verein. Doch irgendwann wollte ich ein abwechslungsreicheres Schwimmen als das normale Schwimmen. Dabei stiess ich auf die SLRG. Nach dem Schnuppertraining war auch klar, dass ich es weiterführen wollte. Inzwischen bilden Maria (ebenfalls aus der SLRG Höngg) und ich uns weiter, um auch als Bademeister tätig zu werden. Neben dem Rettungsschwimmen gehe ich noch ins Vertikaltuch. Ausserdem treffe ich mich gern mit Freunden, unter anderem mit welchen aus dem Rettungsschwimmen.



Hallo, ich heisse Maria Schmid und bin 16 Jahre alt. Im SLRG Höngg schwimme ich schon seit ich 8 bin. Schon damals haben mir die wöchentlichen Trainings sehr gefallen und dies tun sie bis heute, weshalb ich nach den Sommerferien auch zur Wettkampfgruppe wechseln werde. Ich liebe es am, beim und im Wasser zu sein, weshalb ich vor allem im Sommer meist am See oder an der Limmat zu finden bin. Diesen Sommer werde ich mit Lena sogar das erste Mal als Bademeisterin tätig sein. Neben dem Schwimmtraining besuche ich in meiner Freizeit auch noch Kickboxtrainings, radle gerne mit dem Fahrrad durch die Stadt und treffe mich mit Freunden. Zurzeit gehe ich am Literargymnasium Rämibühl zur Schule.

Neumitglieder stellen sich vor...



Hoi zäme, ich heisse Philip Kaiser. Ich wohne im Aargau, bin aber gebürtiger Baselbieter mit Wurzeln in der Ostschweiz. Meistens verstehe ich euch Höngger also, ausser wenn von «Chrotepösche» und anderen Zürcher Kuriositäten die Rede ist.

Während der Schulzeit habe ich den Schwimmtest «Wal» absolviert. Danach war ich eher planschend unterwegs, bis mich Babs abgeschleppt hat. Einen Rettungsschwimmer konnte sie noch nicht aus mir machen, aber das kann ja noch werden.

Neumitglieder stellen sich vor...



Mein Name ist Céline Sterchi. Ich bin in Zürich Wiedikon auf dem Rebhügel aufgewachsen. Dort bin ich auch mehrheitlich zur Schule gegangen. Einen Teil meiner Schulzeit verbrachte ich in Grossbritannien. Als Jugendliche gehörte ich zu den Limmatischen. Meine Lehrerin sagte damals «Céline, du solltest Schwimmlehrerin werden». Wasser war schon immer mein Element und das Schwimmen ist nach wie vor meine Lieblingssportart. Als ich die SLRG Kurse besucht habe, entdeckte ich diesen Verein und bin dann sogleich mit Begeisterung beigetreten.

Ich arbeite einerseits in der Psychiatrie als Diplomierte Pflegefachfrau, andererseits bin ich auch mit Leidenschaft Lehrerin an einer Sekundarschule. Dort arbeite ich integrativ als schulische Heilpädagogin.

Zurzeit bin ich gerade daran meine Masterarbeit an der Universität Zürich am Institut für Erziehungswissenschaft zu schreiben. In meiner Freizeit interessiere ich mich für deutsch- und fremdsprachige Literatur und für komplexe Brettspiele.



De schnällscht Züri Fisch 2022

Einige unserer Jugendmitglieder schafften es auch dieses Jahr ins Halbfinal oder Final des Züri Fisches. Sie erzielten in ihrer Altersklasse über 50m Freistil die folgenden Resultate:

Alexis Vlassakidis (geb. 2011)	Rang 2	37.69 sek
Jonas Jaberg (geb. 2011)	Rang 12	45.90 sek
Janis Müller (geb. 2011)	Rang 8	43.31 sek

Ich hoffe, ich habe niemanden in den Ranglisten übersehen und es gab ja vielleicht auch noch einige weitere, die an den Mittwochnachmittagen geschwommen sind. Leider gibt es davon keine Listen.

Gratulation an alle unsere Teilnehmer und auf ein Neues im nächsten Jahr!

Barbara

Vorstandssessen 2021



In Oerlikon trifft sich der (erweiterte) Vorstand und deren Partner zu einer Runde Urban-Minigolf oder Pingpong. Anschliessend gibt es bei Sir Andrew's ein feines Piraten-Dinner!





Vorstandssessen '21



Während dem Essen gibt es die Rangverkündigung der vorangegangenen sportlichen Aktivitäten. Die Sieger erhalten einen kleinen Kaktus.



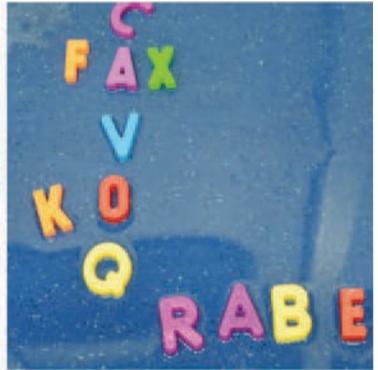
Foto-Mix: Barbara A. Meier

Weihnachtsschwimmen 2021



Am diesjährigen Weihnachtsschwimmen ist wieder ein buntgemischter Haufen dabei. Nach dem Einschwimmen müssen sich die Teams in vier Disziplinen beweisen. In unmittelbarem Zweikampf treten sie beim „Keulenvölk“ und beim Tellerlidrehen gegen ein anderes Team an.





Weihnachtschwimmen '21



Weihnachtsschwimmen '21

Nach einem coronaconformen Gruppenfoto findet die Rangverkündigung statt. Die Schwimmerkerzen werden dann zu Nicht-Weihnachtsmusik zu Wasser gelassen, weil wir nicht wussten, wie wir auf Alexa's Ipod die richtige Musik finden. Schön war's trotzdem.



Foto-Mix: Barbara A. Meier



Chlausanlass 2021



Ein kleines Grüppchen von Vereinsmitgliedern trifft sich trotz des garstigen Wetters beim Schwimmbad Käferberg. Gemeinsam warten sie gespannt auf den Samichlaus und seinen Schmutzli. Und? Waren auch alle schön artig dieses Jahr :-)?



Regionalmeisterschaft in Altstetten

Die Schweizermeisterschaft im Rettungsschwimmen war für die Erwachsenen dieses Jahr leider ausgefallen. Umso mehr freuten wir uns auf die RM im November. Lange war aber unklar, ob sie wirklich stattfinden würde. Schlussendlich kamen dann doch die Good-News: Die RM 2021 findet statt – wenn auch unter 3G-Bedingungen! Einige Schwimmer konnten das wohl nicht erfüllen oder wollten sich noch nicht ins Gewühl stürzen. Deshalb versendete die SLRG Region ZH kurz vor dem Wettkampf noch einen Aufruf, dass auf Grund geringer Anmeldezahlen der Wettkampf auf der Kippe stehe und noch mehr Teams und Funktionäre gesucht werden.

Am 20. November 2021 war es dann so weit! Das Högger Damen- und das Plauschteam nahmen den kurzen Weg nach Altstetten auf sich. Am Badeingang bildete sich eine Schlange, da alle ihr Covid-Zertifikat vorweisen mussten. Zum Glück ist die Badi Altstetten aber sehr geräumig und so gab es für einmal kein Gedränge in den Garderoben. Und auch um die Becken herum hatte jede Sektion reichlich Platz, um es sich gemütlich zu machen.

Die Startliste gab Auskunft, dass nur 4 Herren-, 7 Damen-, 5 Plausch- und 1 Oldieteam angetreten waren. Diese kamen aus nur gerade 9 Sektionen! Leider – aus Högger Sicht – hatten es sich die guten Sektionen aber nicht nehmen lassen, zu kommen. Als es dann los ging, starteten die HöggerInnen bei den ersten beiden Disziplinen gut ins Rennen. Das teilweise körperlich etwas angeschlagene Damenteam konnte kurze Zeit hoffen, dass es wieder aufs Treppchen klappen würde. Leider lief es dem wettkampferfahrenen Team bei den folgenden Disziplinen nicht mehr so gut. Zwar kassierte es nirgends Strafpunkte und machte auch keine anderweitigen Fehler bei der Ausführung der Disziplinen, aber einige anderen Teams waren einfach schneller. Am Schluss reichte es unseren Högger Damen nur auf den fünften Platz. Das Plauschteam erreichte hingegen den tollen zweiten Platz. Bei der Rangverkündigung wurden bei den Plauschteams dann wie üblich die ersten drei Teams nach vorne gerufen. Die drei Essensgutscheine werden jedoch jeweils unter allen teilnehmenden Teams verlost. Dieses Jahr hatten wir ausnahmsweise mal kein Losglück.

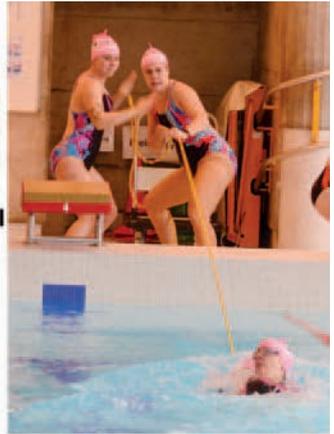
Beim anschliessenden Spaghettessen im Restaurant des Bades konnten wir uns anschliessend stärken und den in der Pandemie selten gewordenen sozialen Austausch geniessen.

Barbara Meier

RM in Altstetten 2021



Zwei von total 17 Teams an der RM stellt die SLRG HÖNGG. So wenige waren es selten...





Trotz Sugus lässt unsere Leistung im Verlauf des Wettkampfes etwas nach...

RM '21





RM '21



Das Plauschteam schwimmt auf den zweiten Platz...



Foto-Mix: Barbara A. Meier



...und das Damenteam auf den fünften.



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

Hallenbad Bläsi

Limmattalstr. 154, 8049 Zürich

044 413 55 80

Vorstand

**Präsidentin,
J+S-Coach**

Silja Reinhard
praesi@slrg-hoengg.ch

076 371 29 12

**Vizepräsident,
Sicherungsdienste**

Martin Kömeter
vice@slrg-hoengg.ch

079 677 66 86

**Technische Leitung,
Kurse**

Daniel Müller & Evelyn Stilp
kurse@slrg-hoengg.ch

076 611 12 01 (Evelyn Stilp)

Aktuar

Sandro Amrhein
aktuar@slrg-hoengg.ch

044 341 80 41

Kasse

Matthias Fehlmann
kasse@slrg-hoengg.ch

076 421 80 56

**Jugend &
Redaktion Vereinsheft,
Fotos, Inserate**

Barbara Meier
jugend@slrg-hoengg.ch
redaktion@slrg-hoengg.ch

079 232 42 60

Weitere wichtige Adressen

Wettkampfgruppe

Joel Zeder
wettkampfgruppe@slrg-hoengg.ch

079 793 84 44

Aktivgruppe

Maike Schürger
aktivgruppe@slrg-hoengg.ch

076 700 76 90

AquaFitness

Regina Bisig
aquafitness@slrg-hoengg.ch

044 750 05 59

Anlässe, Freud & Leid

Alexandra Kömeter
anlaesse@slrg-hoengg.ch

044 340 28 42

**Material und
Helfer Sicherungsdienste**

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

079 223 33 92

Vereinskleider

Martin Büsch
kleider@slrg-hoengg.ch

076 296 79 29

Internet

Kevin Grab
webadmin@slrg-hoengg.ch

076 528 24 33

**Mitgliederkontrolle,
Datenbank**

Robert Meier
mitglieder@slrg-hoengg.ch

044 341 26 54

**Kinderschwimmen und
ElKi-Pflotschen**

Erika Köchling
kinder@slrg-hoengg.ch

044 341 58 04

**Vereinsheft
Layout und Ausführung**

Bruno Rütli
druckerei@slrg-hoengg.ch

044 725 97 93

BADEREGELN

MAXIMES DE LA BAIGNADE

REGOLE PER IL BAGNANTE



Kinder nur begleitet ans Wasser lassen – kleine Kinder in Griffnähe beaufsichtigen!

Les enfants au bord de l'eau doivent toujours être accompagnés – les petits enfants doivent être gardés à portée de main!

Non lasciare bambini incustoditi vicino all'acqua – tenere i bambini piccoli sotto controllo, a portata di mano!



Nie alkoholisiert oder unter Drogen ins Wasser! Nie mit vollem oder ganz leerem Magen schwimmen.

Ne jamais se baigner après avoir consommé de l'alcool ou des drogues. Ne jamais nager l'estomac chargé ou en étant à jeun.

Non entrare mai in acqua dopo l'assunzione di bevande alcoliche o altre droghe! Non nuotare mai a stomaco pieno o completamente vuoto.



Nie überhitzt ins Wasser springen! – Der Körper braucht Anpassungszeit.

Ne jamais sauter dans l'eau après un bain de soleil prolongé! Le corps a besoin d'un temps d'adaptation.

Non tuffarti sudato in acqua: il tuo corpo deve gradualmente abituarsi!



Nicht in trübe oder unbekannte Gewässer springen! – Unbekanntes kann Gefahren bergen.

Ne pas plonger ni sauter dans des eaux troubles ou inconnues! – L'inconnu peut cacher des dangers.

Non tuffarti in acque torbide o sconosciute: le situazioni sconosciute presentano pericoli.



Luftmatratzen und Schwimmhilfen gehören nicht ins tiefe Wasser! – Sie bieten keine Sicherheit.

Les matelas pneumatiques ainsi que tout matériel auxiliaire de natation ne doivent pas être utilisés en eau profonde! – Ils n'offrent aucune sécurité.

Materassini e oggetti gonfiabili ausiliari per il nuoto non devono essere usati in acque profonde: essi non danno alcuna sicurezza.



Lange Strecken nie alleine schwimmen! – Auch der besttrainierte Körper kann eine Schwäche erleben.

Ne jamais nager seul sur des longues distances! – Même le corps le mieux entraîné peut avoir une défaillance.

Non nuotare lunghe distanze da solo: anche il corpo meglio allenato può subire debolezze.