

s'füechti Blatt



«Jung & Alt gemeinsam unterwegs» (Maibummel 2022)

Nächste wichtige Daten:

Di 6. Dezember

Chlausschwimmen

Do 15. Dezember

Waldweihnacht & Essen

Do 2. März 2023

39. Vereinsversammlung

Sa 13. Mai 2023

Maibummel

Liebe Rettungsschwimmerinnen und Rettungsschwimmer

Auch wenn Weihnachten noch vor der Türe steht, müsst ihr in eurer Agenda bis weit ins nächste Jahr blättern.

Ja, auch an Ostern vorbei und euch das Wochenende vom **9.-10. September 2023** rot anstreichen. Da sind wir stolzer Austräger der Schweizermeisterschaften im Rettungsschwimmen und für einen erfolgreichen Event werden etliche helfende Hände gebraucht!



Bis dahin geniessen wir bei den inzwischen kühleren Tagen und nach den Aussentrainings die wohlige Wärme des Hallenbads. Ich hoffe, dies bleibt trotz prognostizierter Energiekrise so, nicht dass wir drinnen plötzlich im Neopren trainieren müssen. Was sicher auch ein lustiges Bild abgeben würde.

Ich wünsche euch weiterhin einen guten Schwumm und freue mich, euch alle im Training, am Chlausschwimmen oder an der Waldweihnacht wieder zu sehen.

*Silja Reinhard,
Präsidentin*

INHALTSVERZEICHNIS

	Seite		Seite
Die Seite der Präsidentin	1	Wümmetfäscht 2022	21
Helfer/innen gesucht – Schweizermeisterschaften	2	Jugendregionalmeisterschaft 2022	22 - 25
Happy Birthday	3	Maibummel 2022	26 - 31
Kartengrüsse	3	SERC	32 - 33
Hochzeit	4	Vereinsbekleidung	34 - 35
Neumitglieder stellen sich vor	4 - 5	Impressum / Wichtige Adressen	36
Schweizermeisterschaften in Worb	6 - 11		
Wettkampf in Grenchen	12 - 15		
Programm – AquaFitness, Sicherungsdienste, Kurse	17	Aktuellste Informationen zu Vereinsnlässen und Kursen findet ihr auf unserer Homepage www.slr-g-hoengg.ch	
– Allgemein, Kinder, Jugend	18		
– Wettkampfgruppe, Aktivgruppe	19		

Schweizer Staffelmeisterschaften der SLRG 2023

7.-11. September 2023 in 8902 Urdorf



Wir suchen ehrenamtliche Helfer*innen! Wir suchen dich!

- Hilf beim Catering, oder
- Hilf beim Auf- und Abbau, oder
- Hilf bei der Betreuung der Teilnehmenden
... und vielem mehr!

Werde Teil des Helferteams:

Jede Unterstützung wird gebraucht!

Registrierte dich jetzt unter

<https://www.helfereinsatz.ch/de/helfer-slr-g-sm2023>

und wähle die gewünschte Helfertätigkeit.



Wir suchen auch Sponsor*innen, die den Anlass unterstützen!

Könnte dein Arbeitgeber uns unterstützen oder kennst du
sonst jemanden, den wir anfragen können?

Jeder Hinweis zählt! Schick deine Ideen bis zum 13. November 2022 direkt an
sponsoring@slrg-sm2023.ch

HERZLICHEN DANK BEREITS JETZT!

Happy Birthday!



1 x 90 Jahre...



... und
1 x 60
Jahre

Ernst Marthaler
9. Februar

Daniel Ruggle
12. Dezember



Sali liebi SLRG HÖRGG peeps,
als Bewilstock nummere eis es Foti
wo nöd s'Loch Ness zeigt, sondern
wie öbber vezwifflet vesuecht
wenigstens einmal „z'trainiera“ ide
Ferie. Abz Selzwasser isch eifach bäh,
chani nöd empfehle! Susch ische
mega schön de ide Bucht wo Kotor,
het zwar öbbis vom Lago Maggiore,
nume dass hin und widder es
Chrüzfahrtschiff veblichunt.
Freu mi negschit Wuche widder mit eu
z'schwümme und wünsche äline no
en schöne Summer!
lg Joel

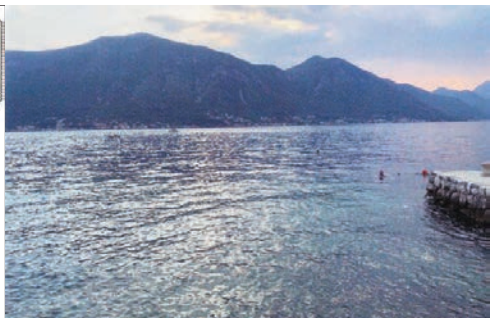
pro dim

DIE POST

Joel Zeder, Marchwartstrasse 57, 8036 Zürich

SLRG HÖRGG
8049 Zürich
Ackersteinstr. 90
Reinhard

Jetzt InnoPodcast abonnieren!



Hochzeit

Barbara Meier & Philip Kaiser,
werden sich am 18. März 2023
in der Reformierten Kirche
Gränichen ihr Ja-Wort geben.

*Alles Gute für die gemeinsame
Zukunft!*



Übertritt von Jugend- zu Aktivmitglied



Hallo :) ich bin Annina Sigg, 14 Jahre alt und schwimme bei der SLRG seit etwa 8 Jahren. Zur Zeit gehe ich in die 3. Oberstufe an der Neuen Schule Zürich. Neben der SLRG reite ich noch leidenschaftlich (englisch Springen) und Spiele D&D mit Freunden oder Magic - The Gathering. Ich habe auch noch einen schwarzen Pudel mit dem Namen Lio, was so viel wie Löwe bedeutet.



Hallo zusammen! Ich heisse Mateo Jarak und bin schon seit 6 Jahren bei der SLRG dabei. Ich bin in der zweiten Klasse beigetreten und habe seitdem viele tolle Freunde und Mitschwimmer kennengelernt. In meiner Freizeit klettere ich gerne und spiele Basketball mit meinen Freunden. Ich freue mich, weiterhin viel Spass im Training zu haben und an Lagern teilzunehmen.

Neumitglieder stellen sich vor...



Hallo zusammen. Ich heisse Corinne Duc und wohne mit Mila (meiner Katze) in Zürich im Kreis sechs. Seit 2021 schwimme ich auch noch in einer anderen Zürcher SLRG-Sektion mit. Aufgewachsen bin ich in Stäfa, wo ich schon im See tauchen ging, bevor ich Schwimmen lernte.

Ich finde es super, was hier gemacht wird. Mila hält sich zwar lieber an Trockenübungen, aber schon ihre Vorgängerin hat jeweils versucht, Kinder aus der Badewanne zu ziehen und Hilfe anzufordern.

Ansonsten bin ich noch in anderen Vereinen und der reformierten Kirche engagiert; beruflich im Beratungsbereich. Ich könnte mir vorstellen, dass mit *online*-Lernvideos für das Rettungsschwimmen (verbunden mit *Direkt*-Spendemöglichkeiten), noch mehr Menschen erreicht werden könnten. Ideal schiene mir eine Kombination mit «richtigen» Trainingskursen.



Hallo zusammen, ich bin Daniela Forster und bin im September aus Bayern ins schöne Zürich gezogen.

Ich bin ein absoluter Wassersportfan und lasse nichts aus was mit Wasser zu tun hat. Meine grösste Leidenschaft ist das Kitesurfen, aber auch Wakeboarden, Wakesurfen, Tauchen, Boot fahren, und noch viel mehr mache ich mega gerne. Ich wollte schon in Deutschland zu den Rettungsschwimmern gehen, was wegen Corona leider nicht ging. Als ich in Zürich vom SLRG erfahren habe, habe ich mich sofort für den ersten

Kurs, das Basis Pool Brevet, angemeldet. Es hat mir soviel Spass gemacht, dass ich zwischenzeitlich weitere Kurse gemacht habe, bereits bei einigen Einsätzen der SLRG – wie der Zürcher Seeüberquerung – geholfen habe und auch regelmässig ins Schwimmtraining der Sektionen Höngg und Züri gehe. Ich finde es super, was die Sektion Höngg alles organisiert und freue mich auf alle weiteren Anlässe und Trainings!

«SM-Essay»

Lena: Eyy morn isch doch dä Wettkampf. Welli Verbindig wämmer näh?

Maria: Oh shit voll verpennt. Bin immerno dusse.

Lena: Also die andere nähmed d verbindig am siebni.

Maria: Waaass!! So früh magi nöd ufstah. Ich wett lieber chli länger schlafe :)))

Lena: Jaja isch ja sicher nöd schlimm wenn mir ä anderi Verbindig nähmed. Säged eif mir hönd dä verpasst.

Maria: Super. Bis morn. Hösch luscht zum au no use cho? Isch ja nonig so spat 😊

Lena: Ja logo bin debi. Bin uf äm weg.

07:23 ✓

Nächster Morgen

Lena: So än chäs. Find mis vereinstischi nöd. Gaht jacke echt au?

Maria: Hey lena. Ich bin no im bett. was stressisch so. Aber Ja eh. Denn nimi aber au nume d Jacke mit.

Lena: ej übrigens du nimmsch au kein Campingstuehl mit oder? Will warum brucht mä eine?

Maria: ej glaubs nöd.

Lena: easy. Ich bring nachher no Gipfelis mit

Maria: Boah du bisch die bescht. Ich bring defür no Kafi.

Lena: Super bis nachane.

07:25 ✓

Im Bus

Yasi (Ehemaligi Leiterin): Hey chömed ihr au uf dä Zug mit eus? 😊

Maria und Lena: ich glaub mir schaffets nüm. Sind mega verwirrt gsi mit dä Busverbindige und sind deswege nonig am HB. Sorry, Chömed aber uf dä nächst. 😊

Yasi: okey alles klar 😊
gueti fahrt!

07:26 ✓

2 stunde später

Maria und Lena: Yaassiiii. Mir händ üs verlaufe. Das isch ja äs mega kaff. Wo isch das Schwümmbad?

Yasi: Wo sinder genau?

Maria und Lena: Kei ahnig. Gsehd än huufe Chüeh vor üs!

Yasi: ich schick eu mim Standort.

07:26 ✓

Endlich im Schwümbbad acho hämmer än mega stress ka. händs aber zum glück rechtzeitig für dä llauf gschaft ka. Ziet fürs Ischwümme isch aber leider nüm bliebe. Dä Wettkampf hämmer trotz müedigkeit gmeisteret. Nach am Wettkampf simmer no zäme id Pittaria.

07:30 ✓

Pitteria

Handys unterm Tisch...

Lena: hä maria. Warum gits inere pittaria kei pizza????

Maria: kei ahnig. Han zwar italienisch gwählt. Söllli mini Italienisch lehrerin fröge?

Lena: ja mach...

Maria: sie hät uf italienisch gantwortet. Checks selber nöd. Was bstelle mir???

Lena: eifach s billigste oder?

Maria: safe. Hösch lust zum teile und nachher no bim HB go pizza chaufe.

Lena: jaaaaaa

Lena: maria isch es cringe wänn mir jetzt s globi spiel für zwei jährigi holed?

Maria: nei selber shvuld wenns solang bruched mit am ässe 🤔

Lena: ej dä dushan hät gschriebe si sind no am HB. Wämmer jetzt gönd schaffe mirs au no pünktlich.

Maria: oke. Mir säged eif das üsi eltere gseit händ mir müend jetzt hei gah...

Lena: easy.

07:31 ✓

Wieder diheime

Maria: ej voll cool gsi hüt. Han jetzt eifach übelst Muskelkater

Lena: same. Aber freu mi scho uf dä nächst wettkampf.

Maria: ich mich au. Traum schön vo üsem fast erreichte 1. Platz.

Lena: heyy es gaht nöd ums gwünne. Magsch di nüm a dis Horoskop erinnere. „ Es sollte nicht darum gehen, einen Wettkampf zu gewinnen. Und sie sollten nicht jede Erwiderung eines anderen als Kampfansage aufgassen!“

Maria: Klagscheisserin. Und bi dir isch gstande du sötsch dich nöd uf alles ilah und glich häsch äs gmacht.

Lena: jaja scho guet. Ich glaub es wird für dich ziet is bett zgah. Du wirsch mir chli zfrech.

Maria: 🤔

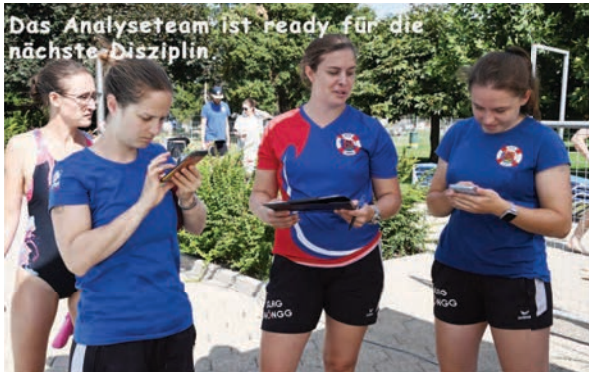
07:33 ✓

SM in Worb 2022



Wieder eine SM im Freien! Wenn auch nur eintägig: Höngg ist dabei!





Das Herrenteam ist auch bereit. Joel sieht zumindest so aus :-)

SM '22







Zum Schluss machen wir noch etwas Werbung für die zweitägige SM 2023 in Urdorf!



Foto-Mix: Barbara A. Meier

Grenchen 2022

Um 9:50 Uhr haben wir uns am Meierhofplatz getroffen und sind zusammen zum HB gefahren. Leider sind wir dann in den falschen Wagon eingestiegen. Das hinterste Abteil war eigentlich für uns reserviert, aber irgendwie sind wir falsch eingestiegen, und saßen dann im vordersten Abteil. Während der Fahrt haben wir die verschiedenen Disziplinen besprochen. Die Zugfahrt dauerte ungefähr eine Stunde. So um halb elf sind wir in Grenchen angekommen. Moira und Yasi haben uns dann unseren Platz gezeigt.

Nach dem Umziehen hat der erste Lauf, in der Disziplin Hindernisschwimmen, begonnen. Um ca. halb zwei hat die Gurtretterdisziplin begonnen. Mit dem Gurtretter mussten wir dann jeweils 50 Meter schwimmen. Danach ging es auch schon mit der Rettungsstaffel weiter. Bei dieser musste die erste Person 50m Freistil schwimmen, die zweite 25m Freistil und 25m eine Puppe schleppen, die dritte Person ist mit Flossen und Gurtretter 50m geschwommen und die vierte - auch mit Flossen - hat den Gurtretter von der dritten Person übernommen, ihn um die Puppe geschnallt und ist dann mit allem 50m geschwommen. Bei der Kategorie Jugend war diese Disziplin etwas anders. Es wurde ein 5kg Ring in der Mitte des Beckens platziert. Der zweite Schwimmer ist in der Mitte abgetaucht und hat den Ring geholt. Sobald der Ring die Wasseroberfläche durchbrach, durfte er wieder fallen gelassen werden. Der Schwimmer beendete seine Bahn mit 25m Freistil. Der dritte Schwimmer hat die Flossen schon bereits vor der Ablösung angezogen. Nach der Rettungsstaffel - also etwa um halb vier - hatten wir ca. 20 Minuten Pause. In dieser haben wir etwas gegessen und gespielt. Auch von unseren Leitern bzw. dem gemischten Herrenteam (1 Herr, sonst Damen) gab es Verpflegung, in Form von Sugus. Um 16:00 Uhr fand dann die Puppenstaffel statt. Zwischen den Disziplinen haben auch alle Gruppen noch die Rettungsbälle geworfen. Um 16:50 Uhr war dann für unser Herrenteam das «Leinälä» dran. Dabei standen immer zwei Personen an Land und haben, wenn sie mussten, an der Leine gezogen. Danach kam die Brettdisziplin. Bei dieser weiss ich nicht, was dort gemacht wurde, da es eine Disziplin für die Erwachsenen ist. Um 18:18 Uhr wäre der Wettkampf eigentlich vorbei gewesen. Es ist dann aber doch später geworden. Es gab aber auch die Möglichkeit, alleine mit ein paar von den Wasserblitzen heimzufahren.

Nun, die Rangverteilung. Kategorie Herren: 14. Platz / Kategorie Jugend 11-14 j: Höngg 1: 1. Platz :), Höngg 2: 8. Platz / Kategorie Junioren Herren: ebenfalls 8. Platz.

Mit ungefähr einer Stunde Verspätung sind dann auch alle anderen nach Hause gefahren.

Danke an Yasi, die mich während dem Schreiben sehr unterstützt hat.

Louisa

Grenchen 2022



Ein damenlastiges Herren- und Junioren-team sowie zwei gemischte Jugendteams sind dieses Jahr bei schönstem Sommerwetter am Start.





Grenchen '22



Die Teams feuern sich gegenseitig an und stoppen die Zeiten der einzelnen Schwimmer und Schwimmerinnen.





Grenchen '22



Das Herrenteam schwimmt auf Platz 14, die Junioren auf Platz 8 und die Jugendteams auf Platz 1 und 8!



Foto-Mix: Barbara A. Meier

Programm

Sicherungsdienste, Rettungsschwimmkurse, AquaFitness

Sicherungsdienste & Rudertrainings

Do	01. - 29.06.2023	Rudertrainings 1-5 (2 Gruppen nacheinander)	18:30 und 19:30, Steg beim Bhf Tiefenbrunnen
So	25.06.2023	Zc3 Zurich City Triathlon	Ganzer Tag, Landiwiese
Mi	12.07.2023	Stadtzürcher Seeüberquerung (Ersatzdatum: 23.8.2023)	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	12.01. - 09.02.2023
Modul BLS-AED	Do	16.03. - 23.03.2023
Brevet Plus Pool	Do	13.04. - 11.05.2023
Modul See	Sa	Kurs 1: 24.06.2023; Kurs 2: 19.08.2023 (1 Tag)

Wiederholungskurse (Es ist jeweils nur ein Kursabend zu besuchen)

WK BLS-AED	Do	06.12.2022 / 30.03.2023 / 12.10.2023 / 30.11.2023
WK Pool	Do	15.12.2022 / 09.03.2023 / 25.05.2023 / 19.10.2023
WK See	Sa	24.06.2023 / 19.08.2022

Anmeldung über die Webseite <https://ausbildung.slrgh.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

Di	06.12.2022	Chlausschwimmen	20:00, HaBa Bläsi
Do	15.12.2022	Waldweihnacht & Jahresschlussessen	(Informationen folgen)
Do	02.03.2023	VV 39. Vereinsversammlung	19:00, Rest. Grünwald
Sa	13.05.2023	Maibummel	

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	19.11.2022	Jugendwettkampf	Oberhofen
Sa	04.02.2023	Jugendbrevetkurs	Höngg
Sa	13.03.2023	Interner Jugendwettkampf	Höngg
Sa	24.06.2023	Wettkampf Grenchen	Grenchen

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 Schweizermeisterschaften 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	19.11.2022	Regionalmeisterschaft	Region Zürich
Di	14.02.2023	5-Berge-Wettkampf	Haba Bläsi
Sa	24.06.2023	Wettkampf Grenchen	Freibad Grenchen
Sa/So	9.-10.09.2023	Schweizermeisterschaften (durch uns organisiert)	Urdorf

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.



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



Jugendregionalmeisterschaft 2022 in Wädenswil

Nach wochenlanger Vorbereitung trafen sich beherzt die vielen Vereine der Region Zürich am Samstag, dem 11.06.2022, um gegeneinander anzutreten. Die SLRG Höngg gründete drei Gruppen, die jeweils in der passenden Kategorie schwammen.

Die Teams fanden sich am Meierhofplatz ein und im Verlauf der Tramfahrt schlossen sich noch weitere SLRG Mitglieder der Gruppe an. Die rechtzeitige Ankunft aller Mitglieder am Meierhofplatz, ermöglichte uns eine stressfreie Reise Richtung HB.

In Wädenswil mussten wir noch einen prallvollen Bus nehmen, welcher uns zum Hallenbad fuhr. Wir waren recht gut in der Zeit und bekamen schon bald eine Garderobe, um uns umziehen zu können sowie uns startbereit zu machen. Schliesslich durften die einzelnen Gruppen einschwimmen, während die anderen draussen die idyllische und paradiesische Aussicht in vollen Zügen geniessen konnten oder den Teams dabei zusahen, wie sie sich einschwammen. Schon bald begann der Wettkampf mit den folgenden Disziplinen: Transportschwimmen, Gurtretterstaffette, Tauchtellerstaffette, Flossenstaffette und Plauschdisziplin.

Zwischen den abwechslungsreichen Disziplinen gab es zwar nicht all zu lange Pausen, jedoch genug lange, um sich erholen und etwas Kleines knabbern zu können, um wieder an Energie zu gelangen.

Trotz der strengen Bewertung, die zu erheblichen Strafpunkten führte, gelang es unserem Team in der ersten Kategorie erfolgreich den dritten Platz zu erobern. Das Team der zweiten Kategorie schaffte es auf den 6 Platz und das Team der dritten Kategorie und so auch die jüngsten des Vereins schafften es auf den 7 Platz. Bei der Plauschdisziplin der ersten Kategorie holte sich unser Team den zweiten Platz.

Als sich der aufregende Tag dem Ende zuneigte, stolzierte das Hönggerteam selbstbewusst und auffallend glücklich heim. Die Rückfahrt verlief schweigend in Zügen. Man merkte, dass alle erschöpft waren. Abschliessend verabschiedeten wir uns und jeder ging glücklich nach Hause.

Alessia C.

JRM in Wädi 2022



Drei Teams geben Vollgas an der JRM. Wer nicht gerade schwimmt, feuert die anderen kräftig an!





Bald schon steht die Plauschdisziplin an, bei welcher Wurfgenauigkeit gefragt ist. Sonst müssen die Leiterinnen mehr Kleider anziehen und mit diesen ins Ziel schwimmen.



JRM '22





JRM '22

Unser gemischtes Team in der Kategorie 1 darf zum Schluss die Bronzemedaille mit nach Hause nehmen. Das Mädels-Team in der Kategorie 2 erreicht den 6. Platz und das gemischte Team in Kategorie 3 den 7. Platz.



Foto-Mix: Barbara A. Meier

Maibummel 2022

Wir trafen uns beim Gruppentreffpunkt am HB. Dort begannen wir ein tolles, aber auch unterhaltsames Spiel (Quiz über die SLRG) zu spielen, welches sich, wie wir später bemerkten, durch den ganzen Tag ziehen würde. Dies erglückte manche, führte aber auch zu so einigen Seufzern! Im Zug konnten wir leider keinen Sitzplatz ergattern, weshalb wir die Zeit auf dem erstaunlich gemütlichen Boden genossen.

In Sursee angekommen, wurden wir mit einem Znüni überrascht, welcher aus einem Gipfeli und einem kalten, schmackhaften Getränk aus der Ramseier Produktion stammte. Da es zu viele Gipfelis gab, nahmen alle ihre Beine in die Hand, denn nur die Schnellsten bekamen ein zweites. Frisch gestärkt ging es weiter ins Innere des Gebäudes: «Die Ramseier Erlebniswelt» (sehr empfehlenswert für alle, die noch nicht waren). Dank einer persönlichen Führung lernten wir alles vom Apfel bis hin zur Flasche. Das Beste kam jedoch zum Schluss, als wir verschiedene Schorlen und alkoholfreien Apfelwein degustieren durften. Nachdem wir alle unseren Durst gestillt hatten, trafen wir uns draussen vor der Fabrik. Nun stand ein kurzer Spaziergang zum SLRG Hauptsitz, welcher sein Plätzchen in Sursee hat, auf dem Plan. Leider bekamen wir hier keine Führung, denn alle hatten irgendwas Wichtigeres zu tun, als uns den Hauptsitz zu zeigen. Darauf kam wieder das Spiel, über das erschreckend wenige etwas wussten. Als wir nach einem weiteren kurzen Trip endlich das Restaurant erreichten, waren wir alle froh uns wieder setzen zu dürfen. Nachdem das leckere, jedoch scharfe Essen wieder neues Feuer entfacht hatte, sammelten wir uns auf dem Vorplatz.

Von einem nervösen Mann wurden wir über die Vorkommnisse der letzten Nacht informiert: Ein verrückter Wissenschaftler plante mit einer Bombe ganz Sursee zu zerstören. Um das zu verhindern, mussten wir einen Schlüssel finden, zu dem wir durch das Lösen kniffliger Aufgaben geführt wurden. Dank unserem herausstechenden Talent und ein wenig Hilfe entdecken wir den Schlüssel und konnten ihn zur Ramseier Fabrik in Sicherheit bringen. Dort füllten wir zuallererst unsere Mägen mit noch warmen Apfeltaschen. Doch wir bekamen unerwarteten Besuch: der verrückte Wissenschaftler stolperte mit seiner Bombe im Gepäck auf uns zu. Während der alte Herr in Rage von seinen grossartigen Plänen erzählte, gelang es uns mit dem Schlüssel die Bombe zu entschärfen und somit die Bevölkerung Sursees zu retten. Zum Abschluss spielten wir noch eine letzte Runde unseres Rätsels und fuhren zusammen zurück nach Zürich.

Maria & Lena

Maibummel 2022



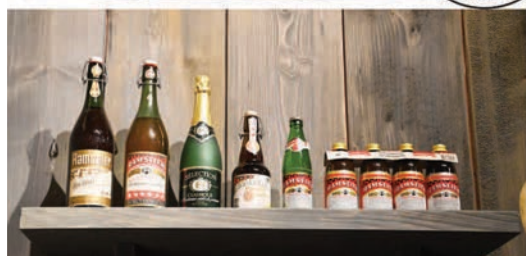
Als erstes besuchen wir die Ramseier Erlebniswelt in Sursee. Dort werden wir mit einem feinen Znüni empfangen, bevor wir durch die Ausstellung und den Prozess der Apfelsaftproduktion geführt werden.





Nach der Führung können wir auch noch Eistee und verschiedene alkoholfreie Mostgetränke probieren.

Maibummel '22







Ein Team kann die Rätsel am schnellsten lösen und findet den Entschärfungsschlüssel.





Langsam trudeln auch die anderen Teams am Ziel ein.



Maibummel '22



Plötzlich taucht ein Typ mit der Bombe auf und wir müssen sie entschärfen!



Nach einer letzten SLRG-Quizrunde, aus welcher Traudel als Siegerin hervorgeht...



.. geht es zurück zum Bahnhof und heimwärts.

Foto-Mix: Barbara A. Meier

SERC – Rettest du schon oder schwimmst du noch?

Am Dienstag, 17. Mai 2022 führten wir unter der kompetenten Leitung von Lena und André zum ersten Mal eine «simulated emergency response competition», kurz SERC, an Stelle eines regulären Trainings durch. Ausgerüstet mit Kleidern und Badetüchern erschienen zehn erwartungsvolle Mitglieder der Wettkampfgruppe im Hallenbad Bläsi. Nach einem kurzen Einschwimmen ging's dann mit ein paar grundlegenden Informationen los.

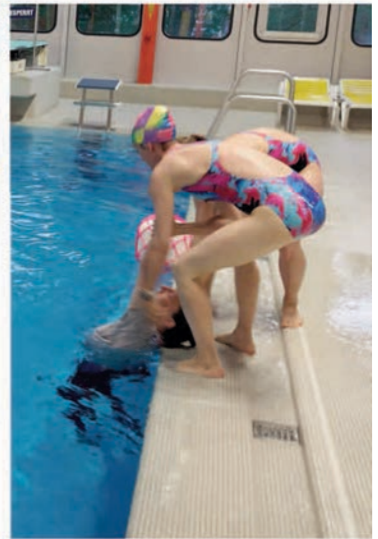
Bei einem offiziellen SERC muss ein Team aus vier Rettungsschwimmenden innerhalb von drei Minuten eine Situation mit bis zu vierzehn Darstellenden überblicken, beurteilen und möglichst kompetent beurteilen. Die Szenarien müssen möglichst realitätsnah gestaltet sein. Ein Teammitglied übernimmt jeweils die Einsatzleitung und koordiniert den Einsatz der restlichen Einsatzkräfte. Die Einsatzleitung muss zudem während des Einsatzes in einem klar eingegrenzten Bereich bleiben. Einsatzkräfte, die beauftragt werden, den Notruf zu alarmieren, dürfen nach dem Alarmieren nicht mehr ins Geschehen eingreifen.

Nach dieser Einführung waren wir bereit für unser erstes Szenario. Lena und André teilten uns in zwei Fünfergruppen auf. Während das eine Team im Materialraum wartete und versuchte sich eine Strategie zu überlegen, wurde das zweite Team draussen instruiert. Ich selber war im Team, das sich zuerst im Materialraum befand. Nach einigen Minuten teilte uns André mit, dass wir uns in unserem aktuellen Szenario am kühlen Zürichsee befänden und dann bekamen wir auch schon das «Go». Der Kampf gegen die Zeit begann. Was trafen wir an: vier vollständig bekleidete Personen schwammen im «Zürichsee». Sie machten alle keinen allzu glücklichen Eindruck, konnten sich aber selbständig über Wasser halten. Eine der Personen schien etwas zu suchen und tauchte immer wieder unter. Auf dem Weg zum «Seeufer» kam uns eine Passantin entgegen, die über heftige Kopfschmerzen klagte. Nun galt es die Situation einzuschätzen. Wer brauchte am Schnellsten Hilfe? War jemand verletzt? Einsatzleiterin Verena versuchte den Überblick zu behalten, was gar nicht so einfach war. Die Kopfschmerz-Patientin wurde kurz betreut und parallel machten wir uns daran, die vier im Wasser schwimmenden aus dem kalten «Zürichsee» zu holen. Als gutes Zureden nichts half, wurden die ersten Rettungsbälle geworfen. Als auch dies keinen Erfolg brachte, sprangen die ersten von uns in Wasser und holten die ersten in klassischer Rettungsschwimmer-Manier raus. Nur einer widersetzte sich unseren Bemühungen und tauchte weiterhin suchend im Wasser herum. Die drei Minuten vergingen unglaublich schnell.

Als Abschluss des ersten Szenarios besprachen wir alles nochmals im Detail. Was hatte gut funktioniert? Was ging vergessen und wo gibt es noch Optimierungspotenzial? Auch wurde das Szenario aufgelöst. Weiter Szenarien folgten und die Zeit verging unglaublich schnell. Am Ende waren wir uns alle einig: so was möchten wir unbedingt wieder einmal machen.

Andrea-Monika Haller Messner

SERC 2022



An einem Dienstag im Mai versuchen sich die Höngger/innen das erste Mal in einer sogenannten „simulated emergency response competition“. In 3 Minuten helfen sie so gut wie möglich allen in Not...



Foto-Mix: Barbara A. Meier

Vereinsbekleidung

Wo bestellen?

Martin Büsch, 076 296 79 29, kleider@slrg-hoengg.ch

T-Shirt

Marke: Erima

Farbe: blau

Material: 100% Baumwolle

Aufdruck: Vereinslogo (vorne links), weisser „SLRG Höngg“ Schriftzug (Rücken) & SLRG-Schweiz Logo (linker Ärmel)

Weiteres: Herren- und Kinderschnitt mit leichtem V-Kragen, Damenschnitt mit weitem Rundhalskragen

Grössen: Herren/Unisex: S, M, L, XL, XXL, XXXL
Damen: 34, 36, 38, 40, 42, 44, 46, 48
Kinder: 116, 128, 140, 152, 164

Preis: Jugend 30.- / Erwachsene 40.-



Shorts

Marke: Erima

Farbe: schwarz mit grauem Seitenstreifen

Material: 100% Polyester (leichtes Funktionsmaterial)

Aufdruck: „SLRG Höngg“ Schriftzug mit Rettungsring auf rechtem Bein

Weiteres: Seitentaschen mit Reissverschluss, elastischer Bund mit Kordelzug; Herren- und Kinderschnitt circa knielang, Damenschnitt bis circa Mitte Oberschenkel.

Grössen: Herren/Unisex: S, M, L, XL, XXL, XXXL
Damen: 34, 36, 38, 40, 42, 44
Kinder: 116, 128, 140, 152, 164

Preis: Jugend 35.- / Erwachsene 45.-



Kapuzenjacke/Hoodie

Marke: Stanley Stella

Farbe: grau meliert

Material: 85% Baumwolle, 15% recyceltes Polyester

Stickerei: Vereinslogo (vorne links auf der Brust)

Weiteres: Seitentaschen, mit Bündchen an Ärmeln

Grössen: Herren/Unisex: S, M, L, XL, XXL
Damen: XS, S, M, L, XL, XXL
Kids: 7-8, 9-11, 12-14 Jahre

Preis: Jugend 45.- / Erwachsene 55.-





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
