

# s'füechti Blatt



«Team Aktivgruppe ist einsatzbereit!» (5-Berge-Wettkampf 2023)

## Nächste wichtige Daten:

Sa	13. Mai	Maibummel
Sa	17. Juni	Flussanlass Jugend
Sa	24. Juni	Wettkampf Grenchen
Sa/So	9./10. September	Schweizermeisterschaften in Urdorf

## Liebe Rettungsschwimmerinnen und Rettungsschwimmer

Der Winter ist wie im Flug vergangen und der Sommer steht vor der Tür. Zumindest ich habe meine Skier im Keller untergebracht und stattdessen die Wanderschuhe entstaubt. Die Umstellung kam für meine Beine dann doch etwas unerwartet und der Muskelkater war unmittelbar nach dem geniessen der Bergaussicht auch ums Eck. Meine Beine scheinen wohl lieber zu Schwimmen als zu Wandern, vom Schwimmen hatte ich zumindest noch nie Muskelkater.



Nun freu ich mich schon riesig auf unsere Sommersaison, insbesondere auf unsere Schweizermeisterschaften in Urdorf. Damit die SM ein voller Erfolg wird, sind wir auch auf eure Hilfe als Helfer angewiesen. Bitte so bald als möglich als Helfer registrieren. In der SLRG-Familie ist der Einsatz des OKs auf äusserst positives Feedback gestossen. Nebst der SLRG Region Zürich haben wir zusätzlich auch von der Region Nordwest und von der Sektion Züri finanzielle Unterstützung in Form von Spenden oder Defizitgarantien erhalten. Es ist schön zu sehen, wie wichtig auch den anderen Sektionen die SM ist und sie den Effort unseres OK enorm schätzen. An dieser Stelle auch von mir ein riesiges Dankeschön an all eure Energie, Zeit und Herzblut, welche ihr in dieses Projekt steckt!

*Silja Reinhard,  
Präsidentin*

INHALTSVERZEICHNIS	Seite		Seite
Die Seite der Präsidentin	1	<b>Programm</b> – AquaFitness, Sicherheitsdienste,	
Helfer/innen gesucht – Schweizermeisterschaften	2	Kurse	17
Happy Birthday	3	– Allgemein, Kinder, Jugend	18
Hochzeit	3	– Wettkampfgruppe, Aktivgruppe	19
Hochzeit	4		
WANTED – Einzelgarage & Web-Designer	4	Waldweihnacht und Essen 2022	21
Neumitglieder stellen sich vor	5	Vereinsbekleidung	22
5-Berge-Wettkampf 2023	6 - 7	Chlausschwimmen 2022	23 - 25
Vereinsversammlung 2023	8 - 9	Regionalmeisterschaft 2022	26 - 29
Mitgliedermutationen und Statistik	10 - 11	Jugendtreffen in Oberhofen 2022	30 - 34
Skitag 2023 in Davos	13	Vorstandssessen 2022	35
De schnällscht Züri Fisch 2023	15	Impressum / Wichtige Adressen	36
Interner Jugendwettkampf 2023	15	Baderegeln	
Sommerprogramm 2023	16		

# Schweizer Staffelmeisterschaften der SLRG 2023

8.-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!  
Registriere dich jetzt unter  
<https://www.helfereinsatz.ch/de/helfer-slr-g-sm2023>  
und wähle die gewünschte Helfertätigkeit oder einen  
passenden Zeit Slot aus.



---

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

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

Schick deine Ideen direkt an [sponsoring@slrg-sm2023.ch](mailto:sponsoring@slrg-sm2023.ch)  
Jeder Hinweis zählt!

**HERZLICHEN DANK BEREITS JETZT!**



**1 x 70  
Jahre...**

**Maja Meyer  
25. Juli**



**Happy Birthday!**  
**...und 3 x 60 Jahre!**



**Urs Gähler  
29. September**



**Martina Altermatt  
27. Juli**



**Erika Köchling  
5. November**



## **Hochzeit**

Joel & Kathrin Zeder(-Pietersmaa)  
haben am 3. Februar 2023 geheiratet.

*Wir wünschen alles Gute  
für die gemeinsame Zukunft!*



## Hochzeit

Barbara & Philip Kaiser(-Meier)  
haben am 18. März 2023 geheiratet.

*Wir wünschen alles Gute  
für die gemeinsame Zukunft!*



---

---

# WANTED – die SLRG Höngg sucht !

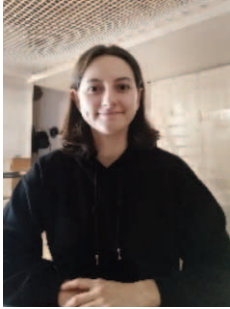
## Einzelgarage als Materialraum

Kann man bei dir zuhause in Höngg oder in deiner Umgebung eine Einzelgarage mieten? Dann melde dies bitte bei Martin Kömeter ([vice@slrg-hoengg.ch](mailto:vice@slrg-hoengg.ch)). Wir sind auf der Suche nach einem Materialraum. Da wir für das Seemodul einen Anhänger beladen müssen, würden wir eine Einzelgarage bevorzugen.

## Website-Designer

Unsere Website ist in die Jahre gekommen und muss technisch auf den neusten Stand gebracht werden. Hast du Freude am Entwerfen und Designen einer neuen Website? So melde dich bei Silja Reinhard ([praesi@slrg-hoengg-ch](mailto:praesi@slrg-hoengg-ch)).

## Neumitglieder stellen sich vor...



Hallo zusammen! Ich bin Alice Lauber (21) und wohne seit zwei Jahren in der Region Zürich. Ich bin aus dem Tessin hergezogen, um Pflegewissenschaft in Winterthur zu studieren.

Schon immer mag ich jeden Sport, welcher rund ums Wasser geht, aber Rettungswimmen habe ich bis jetzt den coolsten gefunden! Ich war für 6 Jahre in der SLRG Sektion Bellinzona bei der Wettkampftrainingsgruppe ein aktives Mitglied und habe dort drei Jahre die Kinden- und den Jugendgruppe selber trainiert, was mir mega Spass gemacht hat. Dank Joel, welcher

bei uns im Tessin war, bin ich dann zu euch gekommen: ich finde die Sektion Höngg super und trotz dem langen Weg bis ins Training (fast 1h...), komme ich wenn möglich immer gerne.

Ansonsten bin ich eine sehr faule Person, die aber gern bei einem Apero oder einem Abendessen dabei ist. In meinem Alltag sind Musik und Freunde ein sehr wichtiger Teil, der neben der Schule und der Arbeit mir Freude bringt.

---



Hallo zusammen, ich bin Simon Ernst. Ich wohne seit 2009 in Zürich und komme ursprünglich aus Reutlingen. Meine Eltern hatten mich damals beim DLRG angemeldet als ich 2 Jahre alt war und ich war dort viele Jahre und sehr aktiv. Mit dem Umzug in die Schweiz hat sich dann eine "kleine" Pause ergeben und ich durfte dann bei euch in der Sektion Höngg im letzten Jahr starten. Danke an Daniela fürs "anwerben"!

Ich wohne mit meiner Frau und meinem Hund (der an der VV bereits ab Traktandum 4 geschnarcht hat) in Fluntern. Ich persönlich bin sehr musikverrückt, habe eine Band und gehe sehr gerne auf Konzerte und Festivals, hauptsächlich im Metal Bereich.

Meine Brevets konnte ich bereits konvertieren und hoffe auch noch das eine oder andere ergänzen zu können - und freue mich sehr auf weitere Aktivitäten und Einsätze. Danke an der Stelle an alle für die sehr freundliche Aufnahme bei euch :)

# 5-Berge-Wettkampf 2023



Die Aktivgruppe gewinnt den Preis für das originellste Outfit.



Trotz des Valentinstages haben sich 7 Teams im Bläsi eingefunden. Dieses Jahr ist auch Schaffhausen dabei.





# 5-Berge- Wettkampf '23



Am Ende gewinnt bei den Herren Schaffhausen vor Altberg und Züri. Im zweiten Lauf trat das Höngger Plauschteam gegen das Höngger Damenteam an sowie das Team aus Bauma. Es gewann hier zwar Bauma, aber sie traten den Damen-Pokal wegen ihrer Herrenbeteiligung an das Höngger Damenteam ab. Danke, Bauma!



Foto-Mix: Barbara A. Meier



# Vereinsversammlung 2023



**Damit alle gesättigt und gut gelaunt über die anschließenden, wichtigen Geschäfte abstimmen können, gibt es erst mal etwas Feines zu Essen!**





Nach ein paar Abstimmungen - dieses Jahr insbesondere über die Länge des Maibummels im Jubiläumsjahr 2024 - gibt es für diverse Personen noch eine Kleinigkeit. Helen Gisler (links oben) wird zur 35jährigen Mitgliedschaft gratuliert. Daniel Müller (rechts) und Regina Bisig (unten links) werden für ihren Einsatz als Co-TL bzw. Aquafitness-Chefin verdankt. Reginas Amt übernimmt Irene Binggeli.



Foto-Mix: Barbara Kaiser

## **Mitgliedermutationen und Statistik VV 2022 – VV 2023** (ab dem 1.2.2022 bis und mit 31.1.2023)

### **Eintritte Aktive (6):**

Irene Binggeli, Corinne Duc, Simon Ernst, Daniela Forster, Alice Lauber, Bastian Poche

### **Eintritte Jugend (23):**

Xenia Ammann, Marco Amrhein, Nestor Asanin, Raphael Bieri, Luisa Durner, Lucia Eckert, Katharina Eichler, Mélodie Eversberg, Chiara Jöhl, Lilian Jöhl, Hans Langenberg, Ella Liebezeit, Mija Lindgren, Bernadette Elisa Messner, Elin Montagne, Lilia Paust, Alea Petralia, Liv Schmid, Julia Antonia Stammeier, Arik Staub, Jakob Süsskow, Isabelle Troesch, Sophie Voit

### **Eintritte Passive + Gönner (0):**

---

---

### **Austritte Aktive (3)**

Christina Brauen Lanicca, Jasmin Haug, Carlo Simoni

### **Austritte Jugend (8):**

Raphael Bieri, Marla Büchel, Emily Gabathuler, Yonatan Ghebremedhin, Thomas Küng, Salomé Tedaldi, Sophia Wieland, Aleeya Zala

### **Austritte Passive + Gönner (2):**

Hans-Ulrich Kappeler, Alina Widmer

### **Austritte Freimitglieder (0):**

---

### **Todesfälle (1):**

Hans-Ulrich Kappeler (Passivmitglied)

---

### **Übertritte Jugend zu Aktive (8):**

Xenia Ammann, Amina Eren, Mateo Jarak, Erik Schnell, Annina Sigg, Melina Vlassakidis, Femke Zimmermann, Tabea Zimmermann

### **Übertritte Aktive zu Passive (1):**

Vreni Bader

### **Übertritte Passive zu Aktive (0):**

### **Ernennung zum Freimitglied an der VV 2022 (2):**



Gabriela Luks, Felicia Omura

### **Ernennung zum Ehrenmitglied an der VV 2022 (0):**

--

## Mitgliedermutationen und Statistik VV 2023

nach dem 31.1.2022 bis und mit 31.1.2023

	VV2021	VV2022						VV2023	
	Total	Total	Eintritte	Austritte	durch Übertritte dazu	durch Übertritte weg	Ausschlüsse	Total	
Aktiv-	115	115 	6	-2	8	-3	-1	123	Aktiv-
Jugend-	57	56 	23	-8		-8		63	Jugend-
Passiv- & Gönner	21	20		-2	1			19	Passiv-
Frei-	43	44			2			46	Frei-
Ehren-	4	4						4	Ehren-
<b>Total</b>	<b>240</b>	<b>239</b>	<b>29</b>	<b>-12</b>	<b>11</b>	<b>-11</b>	<b>-1</b>	<b>255</b>	<b>Total</b>



wegen eines Fehlers in der Datenbank mussten in der Mitgliederstatistik Vorjahreszahlen leicht korrigiert werden

# Skitag in Davos 2023

Dieses Jahr zum ersten Mal  
alle auf Langlaufskiern!



Fotos:  
Th. Holzgang  
& C. Spuhler

## De schnällscht Züri Fisch 2023

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:



Jonas Jaberg (geb. 2011)	Rang 11	38.80 sek
Mija Lindgren (geb. 2011)	Rang 17	44.82 sek
Isabelle Trösch (geb. 2012)	Rang 82	58.88 sek
Madelaina Jarak (geb. 2013)	Rang 22	47.01 sek
Ella Liebezeit (geb. 2013)	Rang 23	47.14 sek
Elin Montagne (geb. 2014)	Rang 1	42.20 sek
Chiara Jöhl (geb. 2014)	Rang 112	1:17.01 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.

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

*Barbara*

---

## Interner Jugendwettkampf 2023

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

### Nemokids

1. Klara Muschel
2. Jonas Jaberg
3. Arik Staub
4. Ida Zintl
5. Anthea Baumgartner

### Wasserblitze

1. Robert Quinell
2. Femke Zimmermann
3. Isabelle Jarak
4. Laura Mazza
5. Alessia Cricri



## Ihre Rettungsschwimmer



# Sommerprogramm Freiwasserschwimmen

- Do, 13.07.2023** **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, 20.07.2023** **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, 27.07.2023** **KATZENSEE (Seebad)**  
18:30 Uhr PP Bläsi  
Gemütlicher Schwumm im verträumten See. Anschliessend stärken wir uns im Restaurant Waldhaus Katzenssee.
- Do, 03.08.2023** **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, 10.08.2023** **REUSS (2) - Flussschwimmen von Eggenwil nach Künten**  
18:30 Uhr PP Bläsi  
(Details siehe oben, bei „Reuss 1“)
- Do, 17.08.2023** **DREIFLUSSSCHWIMMEN: Reuss-Aare-Limmat (2)**  
18:30 Uhr PP Bläsi  
(Details siehe oben, bei „Dreiflussschwimmen 1“)
- Do, 24.08.2023** **SLRG–SEEÜBERQUERUNG (Sekt. Höngg & SLRGstaff)**  
18:00 Uhr ! beim Schiffskran am Parkplatz Mythenquai  
Vereinsinterne SLRG-Seeüberquerung. Gemütlich in familiärer Atmosphäre den See überqueren. Wer will, der schwimmt **hin und zurück**.  
**Vom Mythenquai zum Rest. Fischerstube**, ca. 1.4km.
- Do, 31.08.2023** **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](http://www.SLRGstaff.org)  
**Informationen** über Durchführung und kurzfristige Programmänderungen:  
«WhatsApp-Gruppe Freiwasser» und [www.SLRGstaff.org](http://www.SLRGstaff.org)

## Programm

# Sicherungsdienste, Rettungsschwimmkurse, AquaFitness

## Sicherungsdienste & Rudertrainings

<b>Do</b>	<b>01. - 29.06.2023</b>	<b>Rudertrainings 1-5</b>	18:30 / 19:30, Schiffskran am Parkplatz Mythenquai
<b>Mi</b>	<b>12.07.2023</b>	<b>Stadtzürcher Seeüberquerung (Ersatzdatum: 23.8.2023)</b>	13:00, Bad Tiefenbrunnen

Bei [www.SLRGstaff.org](http://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

<b>Brevet Basis Pool</b>	<b>Do</b>	<b>24.08. - 21.09.2023</b>
<b>Modul BLS-AED</b>	<b>Do</b>	<b>28.09. - 05.10.2023</b>
<b>Brevet Plus Pool</b>	<b>Do</b>	<b>26.10. - 23.11.2023</b>
<b>Modul See</b>	<b>Sa</b>	<b>Kurs 1: 24.06.2023; Kurs 2: 19.08.2023 (1 Tag)</b>

**Wiederholungskurse** (Es ist jeweils nur ein Kursabend zu besuchen)

<b>WK BLS-AED</b>	<b>Do</b>	<b>01.06.2023 / 12.10.2023 / 30.11.2023</b>
<b>WK Pool</b>	<b>Do</b>	<b>25.05.2023 / 19.10.2023 / 14.12.2023</b>
<b>WK See</b>	<b>Sa</b>	<b>24.06.2023 / 19.08.2023</b>

**Anmeldung über die Webseite**

<https://ausbildung.slrgh.ch/Kurskalender>; bei Veranstalter: «1010» eingeben.

---

## AquaFitnesskurse (im Bläsi)

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

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



# Programm

## Allgemein, Kinder, Jugend

### Vereinsinterne Anlässe

Sa	13.05.2023	Maibummel	
Do	07.12.2023	Chlausabend	(Informationen folgen)
Di	19.12.2023	Weihnachtsschwimmen	20:00 HaBa Bläsi
Do	07.03.2024	VV. 40. Vereinsversammlung	19:00 Rest. Grünwald

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

### Kinderschwimmen

<b>Zielgruppe:</b>	Kinder ab 3 Jahren, die noch Angst vor dem Wasser haben, noch gar nicht schwimmen können oder ihre Schwimmkenntnisse verbessern wollen.
<b>ELKI Kurse:</b>	Samstags, zw. 10:15 - 11:30 Uhr, je nach Gruppe, SSA Grünau Dauer 10 Lektionen à 30 Min. (Start März oder September)
<b>Schwimmtests:</b>	Freitags, zw. 17:15 und 20:15 Uhr, je nach Kurs, SSA Vogtsrain Dauer 10 Lektionen à 30 Min. (Start März oder September)
<b>Kontaktperson:</b>	Erika Köchling, 077 499 42 15, kinder@slrg-hoengg.ch

### Jugendgruppe

<b>Zielgruppe:</b>	Jugendliche zwischen 8 und 16 Jahren, die Rettungsschwimmen erlernen wollen.
<b>Training:</b>	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
<b>Kontaktperson:</b>	Barbara Kaiser, 079 232 42 60, jugend@slrg-hoengg.ch

Sa	17.06.2023	Flussanlass	Höngg
Sa	24.06.2023	Wettkampf Grenchen	Grenchen
Mo	23.10.2023	Elternabend	Höngg
Sa	November	Jugendwettkampf	Oberhofen

Weitere Anlässe für die Jugend siehe „Vereinsinterne Anlässe“.

Die Wasserflöhe sind nur beim Flussanlass 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	24.06.2023	Wettkampf Grenchen	Grenchen
Sa/So	9.-10.09.2023	Schweizermeisterschaften (durch uns organisiert)	Urdorf
Sa	25.11.2023	Regionalmeisterschaften	Wald

### 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:** Maike 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](http://www.samariter-zuerich-hoengg.ch)

# Waldweihnacht und Essen 2022



Leider ist die Waldweihnacht wegen leichtem Nieselregen nicht so gemütlich, aber ein paar Fackeln spenden uns etwas warmes Licht, während Martin etwas Besinnliches Vorträgt.. Anschliessend können wir im Restaurant Grünwald ein feines Znacht in guter Gesellschaft geniessen.



Foto-Mix: Barbara Kaiser

## Vereinskleider

Hallo zusammen,  
hier eine kleine Information zu  
den Vereinskleidern,  
insbesondere für Neuzugänge.

Wir besitzen Vereinskleidung,  
welche wir besonders an  
Anlässen, wie der  
Seeüberquerung, und an  
Wettkämpfen tragen.

Auf der Webseite, unter  
**Verein > Bekleidung**, gibt  
es einen Link, wo ihr das ganze  
«Sortiment» mit den Preisen sehen könnt.

Leider sind die Damenpullis nicht mehr im Sortiment unseres Lieferanten.  
Wir werden uns aber bemühen, möglichst bald wieder eine anständige Alternative  
für unsere Damen im Angebot zu haben.



Nichtsdestotrotz:

Falls ihr oder eure Kinder Interesse habt,  
könnt ihr euch jederzeit bei mir melden.  
Falls ihr die Grössen probieren wollt,  
geht das natürlich auch.

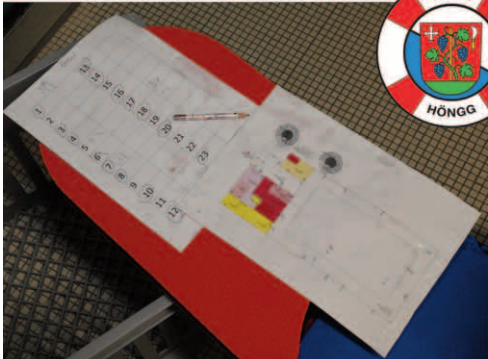
*Die Tshirts und Shorts sind genial ;-)*

Gruss Martin Büsch,  
Kleiderverantwortlicher,  
[kleider@slrg-hoegg.ch](mailto:kleider@slrg-hoegg.ch)

# Chlausschwimmen 2022

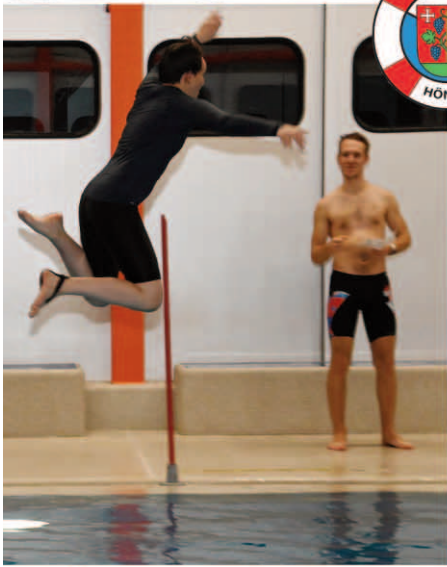


Nach einem Aufwärmispiel sind in Teams vier Posten zu absolvieren. Bei einem müssen im Hallenbad versteckt Buchstaben gefunden werden. Ein Plan gibt Hinweise, wo diese ungefähr zu finden sind...





## Chlausschwimmen '22

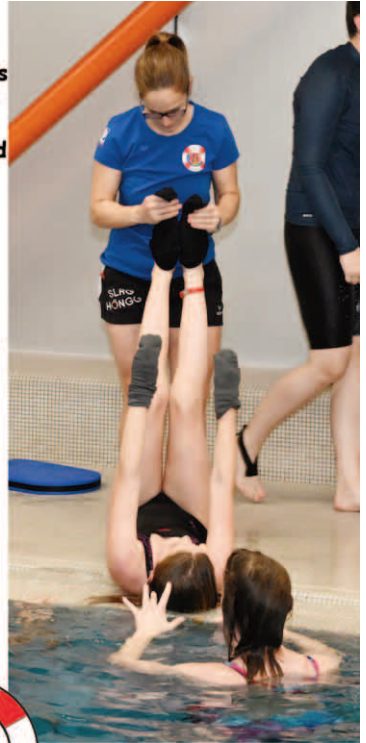


An zwei weiteren Posten mussten die Rettungsschwimmer möglichst weit vom Sprungbrett springen oder Begriffe pantomimisch erraten.





Und beim letzten Posten musste ein Teammitglied so übers Wasser transportiert werden, dass die Socken an Händen und Füßen nicht nass wurden!  
Der Abend hat allen sichtlich Spass gemacht.



Chlausschwimmen '22



Foto-Mix: Barbara Kaiser

## Die Regionalmeisterschaft

Die Regionalmeisterschaft war ein erfolgreicher Anlass für die SLRG Hönegg. Die SLRG Hönegg startete mit zwei Teams: einem Damen- und einem Plausch-Team. Der Tag startete am Zürcher Hauptbahnhof. Von dort aus ging es dann gemeinsam zum Hallenbad in Wädenswil. Im Hallenbad wurde sich dann umgezogen und eingeschwommen. Dann begann auch schon der Wettkampf. Beide Teams haben sich gegenseitig während der Läufe kräftig angefeuert. Der Tag war sehr erfolgreich für die SLRG Hönegg, denn das Damen-Team landete auf Rang 4 und das gemischte Plausch-Team auf dem 1. Platz. Nach diesem erfolgreichen Wettkampf liefen die meisten dann gemeinsam zum Restaurant, wo uns das Spaghettessen erwartete und wir den Tag gemeinsam ausklingen liessen. Ein gutes Ende für einen guten Tag.

*Annina*





# Regionalmeisterschaft 2022



Nur zwei Hönnger Teams sind am Start, aber voll motiviert :-)



Funktionärin Paula





RM'22



**Wer nicht gerade selber schwimmt, feuert die anderen an, unterhält sich mit Teammitgliedern oder Leuten aus anderen Sektionen, stärkt sich mit Sugus oder beobachtet einfach das Wettkampfgesehen.**





Fotó-M: Barbara Kaiser

## Jugendtreffen in Oberhofen am Thunersee 2022

Bereits seit einigen Jahren nehmen wir im November jeweils den langen Weg an den Thunersee auf uns, um den wettkampfbegeisterten Jugendmitgliedern einen weiteren Teamausflug im Jahresprogramm zu bieten. Nun, wie soll man sich so einen Wettkampf im Rettungsschwimmen vorstellen?

Angefangen bei den Vorbereitungen, die aus Sicht der Kids insbesondere darin liegt, sich in den vorangehenden Wochen in den Trainings auf die Disziplinen zu konzentrieren mit Fokus auf knifflige Wechsel oder auch Startsprünge auf Signal. Dies soll dazu beitragen, dass die Nervosität bei den Teilnehmenden auf ein Minimum reduziert wird. Die Leitenden versichern sich bei den Anwesenden insbesondere im letzten Training vor dem Wettkampf, dass alle vorbereitet sind, Fragen beantwortet wurden und die Flossen eingepackt werden. Bei Abwesenheiten oder vergessenen Material kümmern wir uns, wenn möglich auch noch last-minute darum.

Leider ging an diesem Wettkampftag trotz allen Vorbereitungen & Listen etwas vergessen. Die Einhorn-Badekappen blieben im Hallenbad Bläsi im Spint. (Ich hoffe, inzwischen wurde mir dieser Patzer vergeben!). In diesem Fall war ich erstmal froh, hatte ich einen Kontakt zur lokalen Sektion Thun-Oberland, die als Organisator fungierten. Im Allgemeinen ist die Hilfsbereitschaft anderer Sektionen gross & es liessen sich genügend Badekappen ausleihen. Höngg trug heute also ausnahmsweise gelb (anstelle der pinken Einhörner) dank den Sektionen Solothurn und Täuffelen. Im Gegenzug waren einige aus unseren Reihen bereit, der Sektion Täuffelen mit Flossen auszuhelfen.

An dieser Stelle möchte ich unseren Jugendmitgliedern ein Kompliment machen: Ich fand es toll zu sehen, dass ihr flexibel und hilfsbereit wart, zusammengehalten habt, herzlich lachen konntet, gegenseitig Frisuren geflochten wurden, witzige Fotos entstanden sind & unser Maskottchen «Sharky» jederzeit gut umsorgt wurde. Natürlich seid ihr auch wie verrückt geschwommen und wurdet dabei besonders von den Hilfsleiterinnen Lena und Maria begleitet, die selbst schon als Teilnehmerinnen in Oberhofen dabei gewesen waren. Jedenfalls hat es echt Spass gemacht mit euch! 😊

Besonders gross war dann auch die Freude bei den älteren Mädels, als sie den ersten Platz im «Line Throw» erreichten und den mit Schokolade gefüllten Pokal überreicht bekamen. Diese Disziplin wurde zum ersten Mal so durchgeführt, da das Rettungsballwerfen aufgrund der neuen Hallenbad-Decke nicht mehr erlaubt ist. Somit waren sie auf diese Disziplin ausnahmsweise nicht vorbereitet und sie zählte

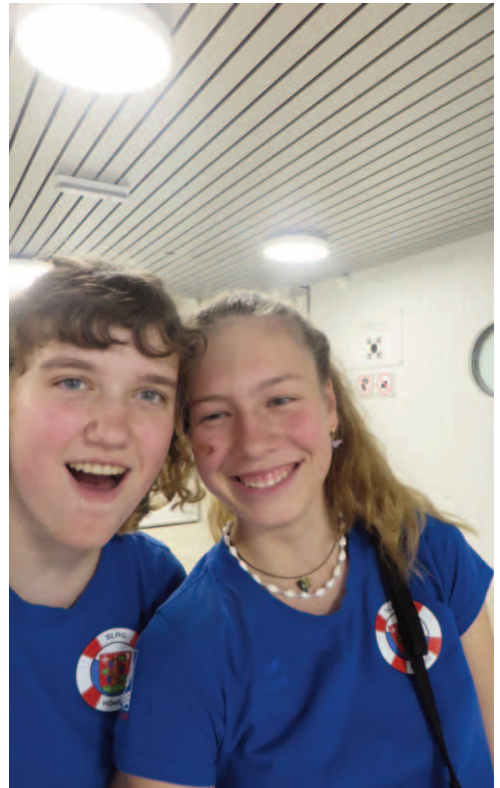
auch nicht zur Gesamtrangliste, sondern galt als Plauschdisziplin und Versuch für die Veranstalter. Gut möglich, dass «Line Throw» 2023 als offizielle, vierte Disziplin im Reglement erscheint.

Wie ihr lesen konntet, wurden wir an diesem Tag nicht nur von der grossartigen Aussicht auf den Thunersee und die umliegenden Schneeberge belohnt, sondern auch mit müden und hoffentlich zufriedenen Nemokids und Wasserblitzen.

Für die Statistik: Das Team der Nemokids belegte den 7. Platz von 11, während das Team der Wasserblitze den 6. Rang von 10 erreichte. Bravo!

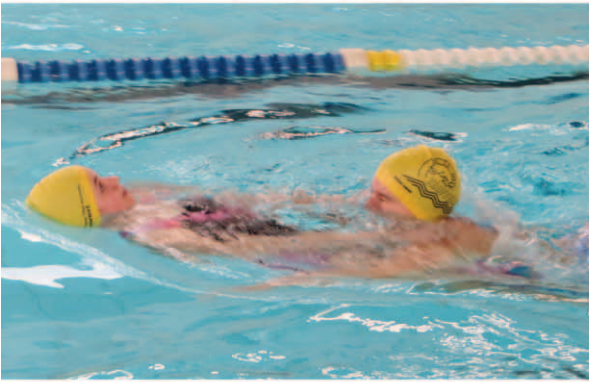
Für das Jugendleiterteam

*Yasmine Forrer*



# Jugendwettkampf Oberhofen 2022

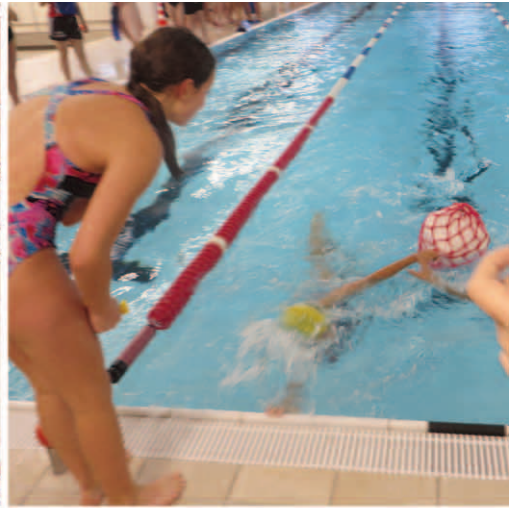




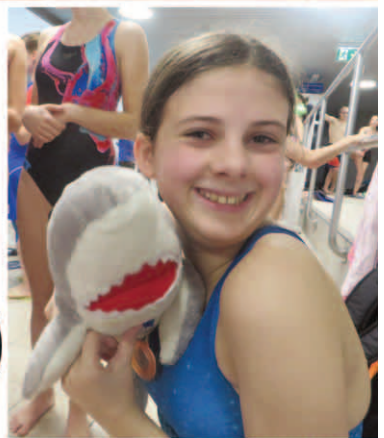
**Die Badekappen sind dieses Jahr geliehen und deshalb nicht knallig pink, aber das tut der guten Stimmung keinen Abbruch. Mit Transportschwimmen und dann der neuen ans Line Throw der Erwachsenen angelehnten Disziplin wird gestartet.**

## Oberhofen'22





**Die Jüngerer schaffen es auf den 7. Platz bei 11 Teams, die Älteren auf den 6. Platz bei 10 Teams. Zusätzlich holen sich die Älteren aber noch den ersten Platz im LineThrow!**



## Oberhofen'22



Foto-Mix: Barbara Kaiser



# Vorstandssessen 2022



Im Chnuschperhüsi nahe der Felsenegg oberhalb des Zürisees darf sich der Vorstand bei einigen Spielen messen,



Erst dann gibt es das Abendessen bei gemütlichem Beisammensein!



Foto-Mix: Barbara Kaiser



# 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](http://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**

**Evelyn Stülp**  
kurse@slrg-hoengg.ch

076 611 12 01

**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 Kaiser**  
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

**Irene Binggeli**  
aquafitness@slrg-hoengg.ch

044 751 08 88

### 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 BAINADE

### 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 abituarci!



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.



Longe 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.