



# s'füechti Blatt



**Winter ade!** (A.H. Hoffmann v. Fallersleben)

So hört doch, was die Lerche singt!  
Hört, wie sie frohe Botschaft bringt!

Es kommt auf goldnem Sonnenstrahl  
der Frühling in unser Tal.

Er streut bunte Blumen aus  
und bringt Freud' in jedes Haus.

Winter, ade!  
Frühling, juchhe!



## Liebe Mitglieder und Freunde der SLRG Sektion Höngg

Als Dank für langjährige, aktive Vereinsmitgliedschaft, durften wir an der Vereinsversammlung der SLRG Sektion Höngg gleich 7 Vereinsmitglieder zu Freimitgliedern ernennen.

Der Vorstand wurde für ein weiteres Jahr gewählt, wobei Sandro Amrhein von Markus Spillmann die beiden Aufgaben „Aktuar“ und „Vize-Präsident“ übernahm. Hiermit möchte ich Markus Spillmann noch einmal herzlich für seine langjährige Mitarbeit in unserem Vorstand danken und wünsche Sandro viel Freude und Erfolg bei seinem neuen Job.



Eine weitere Neuigkeit wird das stark ausgebaute Rudertraining sein. Neu werden 5 Daten mit vier verschiedenen Schwierigkeitsstufen angeboten. So können alle auf ihrer Stufe profitieren und es besteht die Möglichkeit, dass man an mehreren Trainings teilnehmen kann.

Wir bitten alle, die sich noch nicht für die SLRG-Rettungsdienste angemeldet haben, dies baldmöglichst nachzuholen. Die Daten und Anmeldung findet Ihr in diesem Heft.

Die Meteorologen sagen wieder einen warmen Sommer voraus, ähnlich wie im Jahr 2003. Gestern haben wir den Maibummel 1:1 rekonoziert. Es lag zwar noch hoher Schnee, aber die Sonne strahlte am wolkenlos blauen Himmel und das Panorama war atemberaubend. Wir alle kamen mit (rot-) braungebrannten Köpfen nach Hause.

Heute strahlten zwar die Politiker an der Umzugsroute, aber dafür goss die Sonne in Strömen und es war bitterkalt. Der nasse Holzstapel unter dem Sächsilüüte-Böög brannte nur widerwillig und so dauerte es lange 26 Minuten bis dem Böög endlich der Kragen platzte und er endgültig den Kopf verlor. Laut alter Zürcher Tradition bedeutet dies, dass uns ein lausiger Sommer bevorsteht. Ob die hochmodernen Meteorologen oder die alte Tradition recht hat, werden wir sehen.

Genau so interessant wird es bei den Spielen der bevorstehenden Euro'08 zu und her gehen. Ob wohl eine der traditionellen, starken Mannschaften das Turnier gewinnt oder doch einer der Ausenseiter?

Euer Präsi

Martin Kömeter





Wir gratulieren zum 60sten -



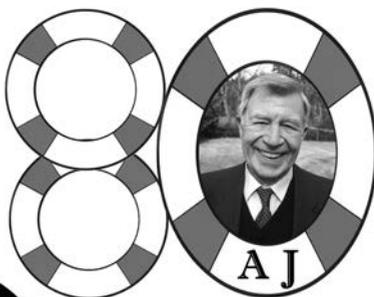
Ruth Scherret



Walter Weber



Irma Bosshard



und zum 80sten  
Geburtstag  
Alois Jost



Margrit Eigenheer  
- zum 70sten -



Barbara Meier  
- zum 20sten!! -

Herzliche Glückwünsche



Herzlichen Dank  
für den Flitterwochen-  
Zustupf.

Es war traumhaft auf den  
Malediven!

Nathalie & Sven Meyer



INHALTSVERZEICHNIS

	Seite		Seite
Die Seite des Präsidenten	1	<b>Programm 2008</b>	
Glückwünsche, Dankeschön	3	- Donnerstag-Training	19
Mitgliedermutationen und Statistik	5, 7	- Jugend	20
Impressionen Vereins-Versammlung	8, 9	- Wettkampfgruppe	21
Ironman-WM 2007 in Hawaii	ab 11	Bericht und Bilder vom Weihnachtsschwimmern	ab 23
Bericht und Bilder vom Chlausabend	ab 15	Schwimmen stärkt Wohlbefinden und Gesundheit	31
SLRG Sektion Höngg – Sommerprogramm 2008	18	Schwimmen Sie sich gesund im Haba Bläsi	33
		Helferessen in Bildern	ab 35
		VERSA: Was darf ich als Trainer überhaupt noch...	39
		Impressum / Wichtige Adressen	40



---

---

## Mitgliedermutationen und Statistik VV 2007 – VV 2008

(01.03.2007 bis 06.03.2008)

### Eintritte Aktive (0):

---

### Eintritte Jugend (8):

Antoine Haspel, Tariq Leinen, Fabio Mariotta, Stefano Mariotta, Jacqueline Meier, Christian Walther, Andreas Walther, Tobias Willi

### Eintritte Passive (0):

---

### Eintritte Gönner (0):

---

---

### Austritte Aktive (3):

Carole Graf, Daniel Rogger, Rahel Rogger-Bissig

### Austritte Jugend (3):

Simone Hoffmann, Andrea Kessler, Ener Yagcioglu

### Austritte Passive (1):

Trudi Scotoni

### Austritte Gönner (0):

---

### Todesfälle (2):

Alexandre Staerkle (Jugend), Lucie Zoller (Passive)

### Ausschlüsse (1):

Jakob Wunderli (Aktive, nicht bezahlen)

---

### Übertritte Jugend zu Aktive (3):

Salome Erhardt, Colin Grab, Ian Schmidt

### Übertritte Aktive zu Passive (0):

---

### Übertritte Passive zu Aktive (0):

---

### Ernennung zum Freimitglied an der VV 2007 (0):

---

### Ernennung zum Ehrenmitglied an der VV 2007 (0):

---



## Mitgliedermutationen und Statistik 01.03.2007 bis 06.03.2008

	VV 2006	VV 2007						VV 2008	
	Total	Total	Eintritte	Austritte und Todesfälle	durch Übertritte dazu	durch Übertritte weg	Ausschlüsse	Total	
Aktiv-	78	74		3	3		1	73	Aktiv-
Jugend-	28	25	8	4		3		26	Jugend-
Passiv-	44	41		2				39	Passiv-
Gönner	0	0						0	Gönner
Frei-	31	36						36	Frei-
Ehren-	2	2						2	Ehren-
<b>Total</b>	<b>183</b>	<b>178</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>176</b>	<b>Total</b>



## SLRG - Vereinsversammlung: 6. März 2008



Der Saal im Rest. Grünwald ist wie immer schön vorbereitet, das Personal ist für den Apéro bereit und sogar der Chef, Hr. Geering erscheint persönlich, während sich der Saal langsam zur VV füllt.



Nach dem Apéro und dem feinen Nachtessen ist auch der vollständig erschienene Vorstand bereit und die Versammlung kann beginnen.



## SLRG - Vereinsversammlung: 6. März 2008



Die Traktanden wurden meist einstimmig oder mit Applaus angenommen.



Der Austritt aus dem Vorstand als Vicepräsident und Aktuar von Markus Spielmann wurde mit Blumen verdankt. Neu an seine Stelle tritt Sandro Amrhein, der mit Applaus gewählt wurde. Noch nie konnten gleichzeitig so viele Freimitglieder ernannt werden. (Bild links.)



## Rückblick: ALOHA ! –

# IRONMAN-WELTMEISTERSCHAFTEN 2007 IN HAWAII

Die Athleten steigen ins Wasser und schwimmen die kurze Strecke zum Start. Dort paddeln die Rettungsschwimmer bereits zwischen zwei Punkten hin und her und markieren so die Startlinie. Die meisten sitzen oder liegen auf den surfbrettartigen Rettungsbrettern und treiben es mit den Armen an. Einige stehen sogar auf ihren Rettungsgeräten und paddeln mit einem langen Ruder. Immer mehr Schwimmer drängen sich hinter der Startlinie, so dass sich diese langsam nach vorne bewegt.

Entlang dem Ufer stehen dicht gedrängt zig-tausend Zuschauer. Auf dem Pier kämpfen die VIP-Gäste um die besten Plätze. Auch wir versuchen uns einen Platz in der Höhe zu erobern, damit wir das Startprozedere genau beobachten und möglichst vieles im Fotoapparat festzuhalten können. Direkt vor uns stehen die beiden Speaker und versuchen auf amerikanische Art das Volk etwas aufzuheizen.

Plötzlich drehen alle Rettungsschwimmer ihre Rettungsbretter um 90 Grad, die Zuschauer vor uns halten sich die Ohren zu, dann gibt die kleine schwarze Kanone mit einem lauten Knall den Start frei. Das Publikum kreischt auf und das Wasser beginnt zu schäumen, wie wenn es kochen würde.

Die Athleten crawlen den weissen und orangen Bojen entlang bis zum Segelboot, welches den Wendepunkt signalisiert und wieder zurück. 3,8 Kilometer im rund 27° C warmen Salzwasser. Die Wellen sind am Morgen noch relativ klein, sie wachsen dann aber im Laufe des Tages immer mehr an, bis sie am späten Nachmittag so hoch sind, dass man an ausgewählten Orten darauf Wellenbrett fahren kann.

Nach dem Schwimmen schwingen sich die Athleten auf ihre Rennvelos, fahren zuerst eine Runde durchs Städtchen Kona und dann hinaus in die Lavawüste. Erst ganz im Norden der Insel "Big Island" wird es wieder etwas grüner und kühler. Dann geht es aber wieder zurück durch die Lavafel der zum alten Flughafen, wo nach 180 Velokilometern der Wechsel zur Laufstrecke stattfindet.

In der Zwischenzeit brennt die Sonne erbarmungslos auf die Athleten hinunter und die Hitze reflektiert sich flimmernd von der schwarzen Strasse. Wir stehen zwar im Schatten, trotzdem rinnt uns der Schweiß den Rücken hinunter. Nach 42 Kilometer über den glühenden Asphalt, traben die ersten Spitzenathleten in einem wahnsinnigen Tempo, dem Ziel entgegen. Je länger wir das Ziel beobachten, desto schlimmer sehen die Athleten aus, die sich die letzten Kilometer durch die Hawaiianische Hölle ins Ziel schleppen. Sie haben es geschafft – den Finale der Finale – einer der härtesten Ausdauersportanlässe der Welt – den legendären Ironman-Hawaii.





Traditioneller Empfang mit Blumenkranz.



Gruppenfoto mit Käpt'n und Meerjungfrau.



Traditionelles: Blumenmädchen und Tänzerin.



Traumhafte Sonnenuntergänge



Wellenbrettfahren, ein nicht ganz ungefährliches Hobby.



Einer der aktivsten Vulkane der Welt.



Die Wasserschildkröten und das "Äffchen" sind handzahn.



Kanutour im Regenwald.



Rettungsschwimmer vor und nach dem Startschuss beim Grande Finale: Ironman Hawaii.



Hibiskus (weiss, rosa, gelb, orange, rot), exotische Blumen und Orchideen in allen möglichen Farben

Für unsere Hawaii-Ferien bedeutet dieser Tag schon bald wieder Abschied nehmen von der eindrucksvollen Big Island mit ihren Lavawüsten, aktiven Vulkanen, Strände voller bunter Tropenfische, zutraulichen Riesenschildkröten, den Bergen und Regenwäldern im Norden und den härtes-ten "Eisenmännern und -frauen" der Welt.

Wir reisen weiter zur wunderschönen "Garteninsel" Kauai, mit den saftig grünen Regenwäldern, voller exotischer Blumen und Tiere.

Herzliche Grüsse aus Hawaii – von der Ironman-Weltmeisterschaft 2007

*Martin Kömeter & Alexandra Solenthaler*

**E**in herzliches Dankeschön an unsere Jugend-Rettungsschwimmer  
für den tollen Einsatz bei der Unterschriftensammlung  
«Verkürzung Schulschwimmen»



## Bericht: Chlausabend

Man kann einfach nicht nein sagen, wenn Marta einem um etwas bittet! (Bzw. ein Nein wird nicht akzeptiert ☺). So komme ich also auch für diese Ausgabe unseres Vereinsblattes nicht drum herum, meinen Senf dazuzugeben. Mal sehen, was mein Hirn mit seinen nun über 20 Jahre alten Nervenzellen noch zusammen kriegt...

Als ich um halb acht im reformierten Kirchgemeindehaus ankam, stellte ich als erstes fest, dass die Suche nach einem passenden Pullover in meinem Kleiderschrank völlig überflüssig gewesen war, denn es herrschte hochsommerliches Klima im Saal. Also schnell raus aus dem Pulli! Einige Erwachsene und auch ein paar von der Jugend, inklusive die Hilfsleiter Kevin und Fabienne, waren schon da. Und es dauerte keine 5 Minuten bis ich schon die ersten „Rauferein“ klären durfte.

Gegen acht Uhr waren dann auch die meisten Plätze besetzt. Wahrscheinlich waren wir gut 40 Leute. Es wurden fleissig Nüsse, Schokolade und Mandarinen gespachtelt und wenn irgendwo etwas davon zu Ende ging, tauschte man sich mit dem Nachbartisch aus.

Kurz vor halb neun stand dann der Samichlaus und sein Schmuzli vor der Tür. Päde, der gehofft hat, unseren Samichlaus chauffieren zu dürfen, war leider nicht mit dabei.

Der Samichlaus begann dann jedenfalls von ein paar Dingen zu erzählen, unter anderem von seiner „berufflichen“ Laufbahn. Vom Esel zum Samichlaus! Alle mussten lachen, auch wenn der Scherz absehbar gewesen war.

Bald ging es jedoch zum „ernsten“ Teil über. Einige der Anwesenden wurden nach vorne zitiert. Natürlich auch alle Kids, wobei es mit den Sprüchlein ziemlich haperte. Aber Marvin hat sich sogar getraut ein Lied zu singen.

Während der Samichlaus so mit den Kids darüber sprach, wie brav sie in diesem Jahr gewesen waren, warfen wir (Hilfs-)Leiter uns ein paar Mal irritierte Blicke zu. Irgendwie hat der Samichlaus da ein bisschen was von den Notizen, die wir ihm hatten zukommen lassen, durcheinander gebracht, vor allem bei den Walther Brüdern. Andreas, der seit der Ankunft des bärtigen Mannes so ausgesehen hat, als würde er sich am liebsten unsichtbar machen, war selbst überrascht, wie glimpflich er davongekommen ist. Naja, der Samichlaus wird ja auch nicht jünger.

Anschliessend mussten dann auch noch Kevin und ich nach vorne, weil wir dieses Jahr zum ersten Mal an der Regio mit dabei gewesen waren. Der Samichlaus fragte uns aber auch nach unserer Leitertätigkeit. Fabienne war dementsprechend ein bisschen enttäuscht, dass sie nicht auch aufgerufen worden war.

Nachdem der Samichlaus dann wieder gegangen war, haben sich die meisten von uns noch bis um halb zehn unterhalten und weiter die Tischdeko verspachtelt. Einige der Kids waren aber natürlich nicht auf ihren Stühlen zu halten und so musste ich sie immer mal wieder etwas bremsen, damit sie nicht gar zu viel Unfug anstellten.

Um halb zehn herrschte dann plötzlich Aufbruchsstimmung und nach einem gemeinsamen Aufräumen machten wir uns dann, einen von Andreas Gritibänzen im Sack, auf den Heimweg.

*Barbara*

# Chlausabend am 6. Dezember 2007 im ref. Kirchgemeindehaus Hönngg







# SLRG SEKTION H Ö N G G SOMMERPROGRAMM 2008

16.04.2008 MKG

Vor jedem Anlass zuerst das Infophon abhören: **044 340 28 44**

- Do, 10.07.2008 Vereinsinterne SLRG-Seeüberquerung**  
Gemütlich in familiärer Atmosphäre den See überqueren.  
Wer will der schwimmt hin und zurück.  
Verschiebedatum: Do, 21.08.2008  
**Treffpunkt: 18.00 Uhr, Parkplatz Mythenquai !**  
**beim Schiffskran (keine Garderoben)**
- Do, 17.07.2008 Vom Rheinfall bis nach Dachsen**  
Durch die traumhafte Landschaft vom Rheinfall bis in die Badi Dachsen.  
**Treffpunkt: 18.30 Uhr, Lehrerparkplätze oberhalb Bläsi-Hallenbad**  
Anschliessend Bräteln in der Badi (Wurst ... nicht vergessen !).
- Do, 24.07.2008 Katzenssee (mit oder ohne RFT-Ausrüstung)**  
Was gibt es schöneres, als den Sonnenuntergang am Katzenssee.  
**Treffpunkt: 18.30 Uhr, Lehrerparkplätze oberhalb Bläsi-Hallenbad**  
Anschliessend Glacéplausch im Restaurant Katzenssee
- Do, 31.07.2008 Flussschwimmen in der Reuss bei Künten**  
Je nach Wassertemperatur verschiedenlange, interessante Strecken.  
**Treffpunkt: 18.30 Uhr, Lehrerparkplätze oberhalb Bläsi-Hallenbad**
- Do, 07.08.2008 Greifensee, beim Hafen Uster**  
Gemütlicher Schwumm im verträumten Greifensee.  
**Treffpunkt: 18.30 Uhr, Lehrerparkplätze oberhalb Bläsi-Hallenbad**
- Do, 14.08.2008 D'Limmat durab, vom Werdinseli bis ins Kloster Fahr**  
Schwimmstrecke je nach Wasserstand und Temperatur.  
Anschliessend kleine Verpflegung im Kloster Fahr.  
**Treffpunkt: 18.30 Uhr, unter der Europa-Brücke, auf der**  
Altstetter-Seite zwischen Limmat und Tramhaltestelle Tüfenwies.
- Do, 21.08.2008 Verschiebedatum vereinsinterne SLRG-Seeüberquerung**  
**Treffpunkt: 18.00 Uhr, Parkplatz Mythenquai !** (statt 10.07.08)
- Do, 28.08.2008 SightSEEing vom Bellevue bis zum Hafen Tiefenbrunnen**  
**und Aquajogging im Zürisee, beim Hafen Tiefenbrunnen**  
Wunderschöne Schwimmstrecke, entlang der Uferpromenade.  
**Treffpunkt: 18.30 Uhr, Lehrerparkplätze oberhalb Bläsi-Hallenbad**
- Do, 04.09.2008 Überraschungsprogramm (nur bei schönem Wetter, sonst Hallenbad)**  
oder Verschiebedatum eines ausgefallenen Anlasses.  
**Treffpunkt: 18.30 Uhr, gemäss INFOPHON**

Das Infophon gibt rund um die Uhr Auskunft über die aktuellen Anlässe:  
Kurzfristige Programmänderungen, Absagen und Detailinformationen

**INFOPHON 044 340 28 44**



# Programm

# 2008

## Donnerstag- Training

Mai: Francisca E.  
 Juni: Patrick M.  
 Juli: Martin K. / Alexandra S.  
 August: Martin K. / Alexandra K.  
 September: Margrit E. / Patrick M.  
 Oktober: Heinz R.  
 November: noch offen  
 Dezember: Vorstand



Übrigens: Immer am 1. Donnerstag im Monat:  
 Repetition-Training Brevet I

So 18.05.2008	Maibummel			ganzer Tag
Mo 09.06.2008	Führung Chocolat Frey			
Do 5./12./19./26.06.	Rudertraining			
Fr 27.06.2008	Führung Tutanchamun			
Mi 02.07.2008	Stadtzürcher Seeüberquerung	Hauptdatum	14:45 Uhr	Bad Tiefenbrunnen
Mi 09.07.2008	Stadtzürcher Seeüberquerung 1. Verschiebedatum		14:45 Uhr	Bad Tiefenbrunnen
Sa 12.07.2008	Züri Triathlon (Rettungsdienst)		ganzer Tag	Mythenquai/Landiwiese
So 13.07.2008	Ironman Switzerland (Rettungsdienst)		Vormittag	Mythenquai/Landiwiese
Do 10.07.-04.09.2008	Aussentraining gemäss separaten Programm			
Mi 20.08.2008	Stadtzürcher Seeüberquerung 2. Verschiebedatum		14:45 Uhr	Bad Tiefenbrunnen
Sa/So 23./24.08.2008	SM Dietikon			
Sa/So 18./19. 10.2008	Höngger Wümmetfäscht			
Sa 22.11.2008	Regional-Wettkämpfe in Bülach			
Do 04.12.2008	Chlausschwimmen		19:45 Uhr	Hallenbad Bläsi
Do 18.12.2008	Waldweihnacht / Jahresschlussfeier			
<b>Do 05.03.2009</b>	<b>25. Vereinsversammlung SLRG Sektion Höngg</b>			

### Kurse:

Brevet 1 mit CPR Start am Dienstag, 09.09.2008 im Haba Bläsi

Adressen für An-/Abmeldungen siehe auf der letzten Seite dieses Heftes.

# INFOPHON 044 340 28 44

Das Infophon gibt rund um die Uhr  
 Auskunft über die aktuellen Anlässe!



# JUGEND

## Programm Frühling – Herbst 2008

**Training jeweils:** Montag 18:00 – 19:00 Uhr Hallenbad Bläsi Höngg

### **Anlässe:**

So, 18. Mai	Maibummel mit dem ganzen Verein (nicht nur die Jugend)
31. Mai - 1. Juni	Weekend in Filzbach
Mo, 9. Juni	Interne Meisterschaft (normale Trainingszeiten)
Sa, 14. Juni	Regionalmeisterschaft in Affoltern am Albis
Mi, 2. Juli	Seeüberquerung
Mi, 9. Juli	Seeüberquerung Verschiebedatum
18./19. Okt	Wümmetfäscht
Do, 18. Dez.	Weihnachtsfeier mit dem ganzen Verein



Weitere Schwimmanlässe der Stadt Zürich und der SLRG siehe: <http://www.slrghoegg.ch>

**Kurse:** **J-Brevet: läuft (Nächster Start J-Brevet 2009)**  
**J-Rettungsfreitauchen: Start im August oder September 08**

## Unser Jugendleiterteam

### Ansprechpersonen:

<b>Patrick Meyer</b> ( <i>J-verantwortlicher</i> )	Rebbergstrasse 11 8102 Oberengstringen	Tel. 043 455 06 31 <a href="mailto:jugend@slrg-hoegg.ch">jugend@slrg-hoegg.ch</a>
<b>Barbara Anna Meier</b>	Kappenbühlstrasse 4 8049 Zürich	Tel. 044 341 26 54 <a href="mailto:jugend@slrg-hoegg.ch">jugend@slrg-hoegg.ch</a>

### Leiter

<b>Nemokids (Mädels)</b>	<b>Wasserblitz (Jungs)</b>	<b>Aushilfe</b>
Barbara Meier	Patrick Meyer	Simon Köchling
Fabienne Walker	Kevin Grab	
	Colin Grab	



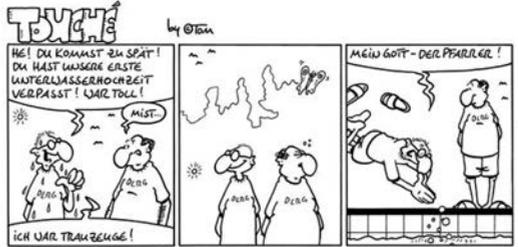
# WETTKAMPFGRUPPE Programm 2008

Training jeweils:

Dienstag 20:00 Uhr bis 21:30 Uhr

ab Mai 2008

Aufbau, Ausdauer und SM Disziplinen  
ab 03. Juni im 50m-Freibad Schlieren



**Juni / August 2008**

Wettkampfvorbereitung im Freibad Schlieren  
(bei jedem Wetter, ausser bei Gewitter)

**Am Dienstag nach der SM: traditioneller Spezialanlass**

**Sa. /So. 23. / 24. August**  
**Schweizerisches Sektionstreffen in Dietikon**

**September – Ende Dezember**

Vorwiegend: Ausdauer, Vorbereitung Regionaltreffen  
und Rettungsschwimmen

**Trainings Leiter:** Claudio Casutt bis 27. Mai 2008  
Sandro Amrhein vom 3. Juni 2008 bis ende Jahr

**Weitere Infos:** Claudio Casutt, 078 749 81 99, claudio.casutt@gmx.ch  
Sandro Amrhein, 079 402 05 16, sandro.amrhein@gmx.ch

## CPR-Kurs

Sa 5.07.08 09.00 - 16.00 Uhr  
ref. Kirchgemeindehaus, 8049 Zürich

## Notfälle bei Kleinkindern

Sa 20.09.08 09.00 - 16.00 Uhr  
Di-Abend 23.09.08 20.00 - 22.00 Uhr

## Nothilfekurse

Fr-Abend 24.10.08 19.00 - 22.00 Uhr  
Sa 25.10.08 08.30 - 16.30 Uhr

## Samariterkurs

Fr 7.11.08 19.00 - 22.00 Uhr  
Sa 8.11.08 08.00 - 17.30 Uhr  
So 9.11.08 09.00 - 12.30 Uhr

**Die Kurse finden im ref. Kirchgemeindehaus  
oder an der Geeringstr. 67, 8049 Zürich statt!**

 **Samariterverein  
Zürich-Höngg**

## Kurs-Programm 2008

Weitere Infos unter

[www.samariter-zuerich-hoengg.ch](http://www.samariter-zuerich-hoengg.ch)

### Anmeldung:

Samariterverein Höngg, Postfach, 8049 Zürich  
oder bei Heidi Herzog, Tel./Fax 044 341 14 04  
Kirchgemeindehaus:  
Krankensmobillienmagazin, Tel. 044 341 51 20



## Bericht: Weihnachtsschwimmen 2007

Ganz gemütlich sitze ich auf dem Segelboot. Lasse die wärmenden Sonnenstrahlen auf mich einwirken und freue mich, dass endlich nach den kalten Wintertagen die Sonne in voller Pracht vom Himmel strahlt. Hin und wieder macht sich ein Taucherli mit seinem «zipp zipp» oder eine Ente mit lautem Geschnatter bemerkbar. Ihre Sprache verstehe ich nicht, aber ich kann mir vorstellen, dass es ein Ausdruck der Freude ist, oder aber, dass sie damit im Hinblick auf den Frühling den Besitzanspruch auf ihr Revier kund tun. Jedenfalls genieße ich die Situation und blinzele in den makellosen, stahlblauen Himmel. Das Träumen könnte total sein, wäre da nicht ein kleiner Schatten, nein nein, nicht am Firmament, sondern in meinem Hinterkopf, der mich immer dringender aus meinen Träumen reißt und an die Aufgabe erinnert, endlich den längst fälligen Bericht vom Weihnachtsschwimmen zu schreiben und abzuliefern. Nun habe ich die Kurve doch noch gekriegt und kann mich ganz auf den 20. Dezember 2007 konzentrieren. Auf diesen Donnerstagabend war der Anlass angesagt und prompt zur rechten Zeit waren die Teilnehmer im Haba Bläsi versammelt und harrten der Dinge, die da kommen sollten. Nach der Begrüssung durch den Präsidenten, der Einteilung der einzelnen Gruppen – die beim ersten Versuch nicht ganz mogelfrei, dann aber doch ganz korrekt zustande kam – folgte die Bekanntgabe der einzelnen Spielaufgaben.

Ob das Glück einer Gruppe hold gesinnt war, hing wesentlich davon ab, ob der Joker beim richtigen Spiel gesetzt wurde. Und schon ging es los.

**Spiel Nr. 1:** Die Aufgabe bestand darin, einen Eimer der mit Gewichten beschwert auf dem Bassinboden versenkt war, an die Wasseroberfläche zu bringen, indem man mit dem ganzen Lungenvolumen Luft so oft in den Eimer bläst, bis dieser steigt.

**Spiel Nr. 2:** Beim sogenannten Leiterlenspiel musste man würfeln. Die Punktzahl bestimmte die Schwimmart, mit der man auf der gegenüberliegenden Seite Material holen musste, welches zum Bau eines Tannenbaumes verwendet werden konnte. Diejenige Gruppe, die nach Ansicht der gestrengen Jury den schönsten, phantasievollsten Baum gebaut hatte, wurde mit der höchsten Punktezahl belohnt.

**Spiel Nr. 3:** Sozusagen das Pendant zu Nr. 1. Diesmal ging es darum, einen an Gummistropp etwa einen Meter über dem Wasserspiegel aufgehängten Eimer mit Wasser zu füllen, bis er die Wasseroberfläche berührte. Die Schwierigkeit bestand aber darin, dass man zum Schöpfen nur einen ganz kleinen, zerbrechlichen Plastikbecher zur Verfügung hatte und nach jedem Becher wieder vom Bassinrand weg die Strecke von ca 12 Meter erneut in Angriff genommen werden musste. Lange Arme und ein kräftiger Beinschlag waren gefragt.





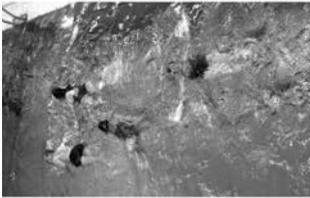
**Zuerst wird das Programm bekannt gegeben. «Dann – auf los geht's los!»**

**Spiel Nr. 4:** Hier ging es ruhiger, ja schon fast beschaulich, zu. Eine brennende Rechaudkerze musste schwimmend so auf einem Brettli transportiert werden, dass sie weder erlosch, noch runter fiel. Im Hinblick auf die Verbesserung des Punktestandes wurde diese Übung recht sorgfältig angegangen.

Nun wurde es aber Zeit, eine Rangliste zu erstellen. Nach kurzer Rechnerei konnte zur Rangverkündigung geschritten werden. Die ganze Spannung, wo man platziert sein könnte, löste sich sobald bekannt wurde, dass sogar die hinterste Gruppe es noch in den Bronzemedailienrang geschafft hatte. Und das Dank der weisen Voraussicht, nur drei Gruppen in den Wettkampf zu schicken... Das müsste eigentlich Schule machen, sodass nicht eine einzige Hundertstelsekunde jemanden auf den undankbaren 4. Rang verdrängen kann.



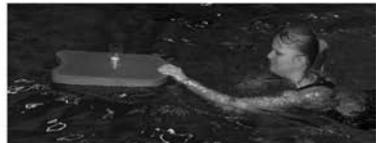
•	1 Längen Tandemschwimmen (Kraul)	• •	1 Längen Rückergleichschlag
• •	1 Längen schwimmen, einander an einer Hand halten	• • •	1 Länge Sprint gegeneinander, zurück locker schwimmen
• • •	1 Längen schwimmen, eine Person ist immer am tauchen	• • • •	1 Längen einen Wasserball hin und her spielen



Nachdem jede(r) wusste, was zu tun war, schien es, als ob ein Sturm über das Schwimmbecken hinweg fegte!



Über's Wasser mussten Gegenstände transportiert und zu einem Christbaum aufgebaut werden. Dieser wurde dann bewertet!



Es ist auch gar nicht so einfach, von einem "schwimmenden Floss" mit einem kleinen Becher den grossen Eimer zu füllen!

Aber auch brennende Kerzen in der Hektik zu transportieren sieht einfacher aus, als es ist.





Helferinnen sorgten für einen reibungslosen Ablauf

# 20 Weihnachtsschwimmen 07



Barbara organisierte an ihrem 20. Geburtstag, zusammen mit Fabienne diese Jahresschlussfeier



## Schluss «Weihnachtsschwimmen»

Zum Abschluss, wie jedes Jahr, wurde noch der feierliche Teil angegangen. Nach getaner Arbeit war gemütliches Ausschwimmen angesagt. Die Dutzenden von Kerzenlichtern, die im abgedunkelten Hallenbad auf der Wasseroberfläche schaukelnd wie Sterne am Himmel ihr Licht verbreiteten, zusammen mit sanfter Musik, waren angetan, sich innerlich auf die nahende Weihnachtszeit einzustimmen.

So klang die gelungene, fröhliche Veranstaltung langsam aus. Sicher haben alle eine wohlthuende Erinnerung mit auf den Heimweg genommen.

Alois



**Nur selten  
kommen  
so viele zum  
Stammtisch!**

Fotos und MIX.: H. Wyss



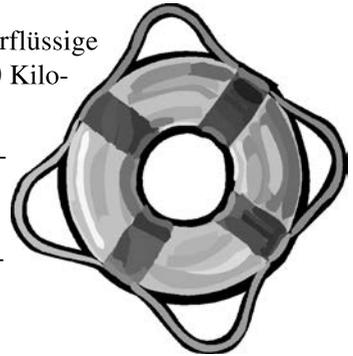
## Schwimmen stärkt das Wohlbefinden und die Gesundheit.

Schwimmen zählt zu den Sportarten, die den ganzen Körper ansprechen und einen hohen Beitrag zu körperlichem Wohlbefinden und Fitness leisten. Die Bewegungen im oder unter Wasser, mit Schwimmbrille, Schnorchel und Flossen oder mittels Aquaball und Schwimmbrett, entlasten die Gelenke und den Stützapparat. Sie bieten ein Massage-Erlebnis für den ganzen Körper. Damit gehört das Schwimmen zu den gesündesten und schonendsten Sportarten überhaupt.

Schwimmen ist aber auch eine Sportart, die sich zur Steigerung der persönlichen Ausdauer gut eignet. Das Erlebnis des warmen Wassers in leuchtenden Blautönen wird in unseren Breiten besonders im Winter zum idealen Ausgleichssport für den anstrengenden und monotonen Arbeitsalltag.

Ausserdem trägt Schwimmen dazu bei, rasch überflüssige Pfunde zu verlieren. Immerhin werden dabei bis zu 650 Kilokalorien (kcal) je Stunde vom Stoffwechsel verbrannt.

Um Verspannungen oder Überanstrengungen ausgewählter Muskelgruppen vorzubeugen, sollte nicht nur mit einer Schwimmart trainiert werden. Für die dauerhafte Gesunderhaltung und Prophylaxe gilt, dass ein kontinuierliches Training zum Erfolg beiträgt.





## Schwimmen Sie sich gesund!

Die minimale Belastung für Knochen, Sehnen und Bänder ist der entscheidende Vorteil von sportlichen Aktivitäten im Wasser. Kraft und Ausdauer können so auf schonende Art trainiert werden. Dies ist bei Übergewicht, Gelenkproblemen und während der Schwangerschaft sehr empfehlenswert. Sogar Herzpatienten bietet der Schwimmsport eine Verbesserung ihrer Befindlichkeit. Dennoch sollte in jedem Fall vor dem Training ein Arzt konsultiert werden.

Die vielfältigen Bewegungsabläufe des Schwimmens halten fit, stärken das Herz-Kreislaufsystem und haben eine positive Wirkung auf das eigene Körpergefühl.

Das Baden und Schwimmen im Familien- und Freundeskreis macht Gross und Klein viel Spass. Es wirkt erfrischend für Körper und Seele und ist auf diese Weise mit erheblichen Erholungseffekten verknüpft.

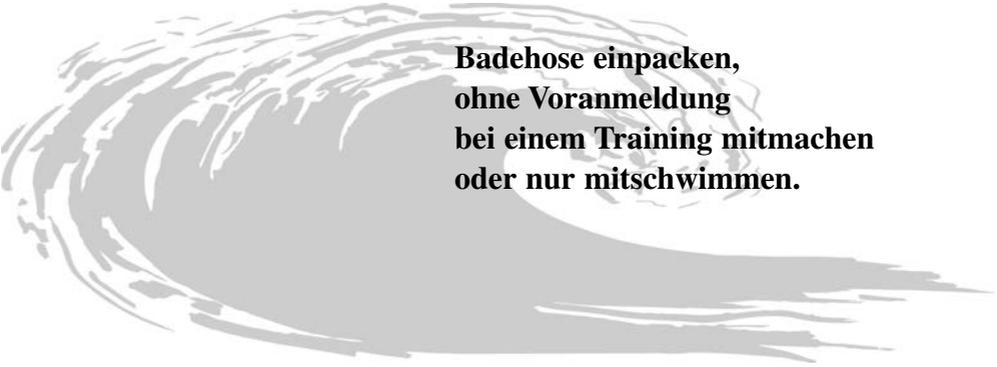
Zusammenfassend lässt sich also feststellen:

- Schwimmen stärkt die Abwehrkräfte.
- Schwimmen verbessert die Durchblutung aller Muskeln und Schwimmen regt den Kreislauf an.
- Schwimmen unterstützt bei der Stressbewältigung.
- Schwimmen beansprucht viele unterschiedliche Muskelpartien und dieses Training strafft das Gewebe.
- Schwimmen hilft bei Haltungsschäden, Verspannungen und Gelenkproblemen.

Wir, die Schweizerische Lebensrettungs-Gesellschaft Sektion Höngg, laden Sie zu einem unverbindlichen **Probetraining in's**

**Hallenbad Bläsi, Limmattalstr. 154, 8049 Zürich, ein.**

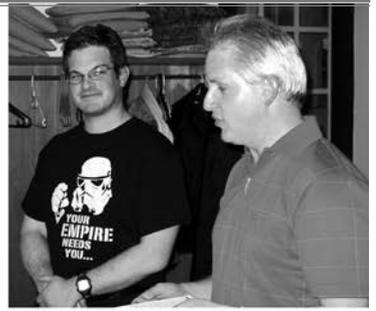
Training für Fortgeschrittene:	Dienstag	20:00 Uhr – 21:30 Uhr
Training für Gesundheitssportler:	Donnerstag	20:00 Uhr – 21:30 Uhr



**Badehose einpacken,  
ohne Voranmeldung  
bei einem Training mitmachen  
oder nur mitschwimmen.**

# SLRG Helferessen im Sonnegg.





Der Präsi begrüsst eine grössere Gruppe von "Neubrevetierten," die alle die Prüfung bestanden haben. Bravo Sandro, das hast Du, als Kursleiter, gut gemacht!



Auch ein Helferessen braucht wieder Helfer!  
Vielen Dank für Euren Einsatz.

# «Was darf ich als Trainer denn jetzt überhaupt noch?»



Das durch VERSA aufgegriffene Thema der «Verhinderung sexueller Ausbeutung von Kindern im Sport» wird durch den Beitritt des Vereins zu VERSA ernst genommen. Man trägt somit seiner Verantwortung für die dem Verein anvertrauten Kinder und Jugendlichen Rechnung.

Im nachstehenden virtuellen Interview zwischen dem Vereinspräsidenten und einem seiner Trainer soll den möglicherweise bestehenden Unsicherheiten, eventuellen Ängsten und Fragen in diesem Zusammenhang begegnet werden.

Von Andreas Hediger

**Trainer: «Ich habe kürzlich die VERSA-Grundsatz-erklärung für Trainer unterschrieben. Was bringt das überhaupt?»**

Präsident: «Es führt einerseits zu einer Sensibilisierung jedes unterzeichnenden Trainers, indem er sich verpflichtet, diesen Grundsätzen nach zu leben. Andererseits stellt es natürlich auch eine Eintrittsschranke für jeden potentiellen Trainer dar, der mit unmoralischen Absichten bei uns ein Amt zu übernehmen gedenkt, denn er weiss damit, dass dieses Thema bei uns nicht tabuisiert wird.»

**Trainer: «Darf ich denn überhaupt noch Hilfe stehen? Wenn ich ein Mädchen beim Ausführen einer Trainingsübung anfassen muss, wird mir das sicher schon als sexueller Übergriff ausgelegt!»**

Präsident: «Natürlich kannst du noch Hilfe stehen – du sollst es sogar! Jede körperliche Berührung wird vom Berührten genau so wahrgenommen, wie sie gemeint ist. Es gibt hier keine Grauzone. Ein Hilfsgriff (unter Umständen und ausnahmsweise auch einmal z.B. am Gesäss) ist von einem «Antatschen» klar zu unterscheiden!»

**Trainer: «Darf ich mich denn mit meinen Schützlingen nicht mehr über einen Erfolg freuen? Eine spontane Umarmung wird mir sicher als Übergriff angelastet!»**

Präsident: «Keine Angst vor Natürlichkeit! Es ist wichtig, dass du glaubwürdig bleibst und unklare und heikle Situationen meidest. Wenn du die Grenzen und die Selbstbestimmung deiner Jugendlichen respektierst, gibt es keinen Grund, sich vor selbstverständlichen Berührungen zu fürchten.»

**Trainer: «Was kann ich machen, wenn sich ein Mädchen aus meiner Trainingsgruppe in mich verliebt?»**

Präsident: «Du musst dir als Trainer der Macht und Einflussmöglichkeit deiner Position bewusst sein und

damit verantwortungsbewusst umgehen. Du musst dir die Grenzen im Umgang mit den Kindern und Jugendlichen selber klar setzen und ihnen diese in einem solchen Fall auch eindeutig kommunizieren. Sei in sportlicher und menschlicher Hinsicht ein gutes Vorbild!»

**Trainer: «Stehe ich denn nun unter ständiger Beobachtung und Kontrolle?»**

Präsident: «Nicht mehr und nicht weniger als vorher! Es geht um die Information und die Sensibilisierung für dieses Thema, damit möglichst keine unklaren Situationen entstehen, die Fragen aufwerfen könnten! Sei dir deiner Betreuerrolle bewusst und respektiere das Wohl, die Gesundheit und die Würde deiner Schützlinge.»

**Trainer: «Wenn wir in unserem Verein über sexuelle Ausbeutung sprechen, dann glauben doch alle, dass das bei uns ein Problem ist!»**

Präsident: «Im Gegenteil! Durch die Information entsteht eine Enttabuisierung. Durch die Ausbildung der Funktionäre sowie der Trainerinnen und Trainer lassen sich Unklarheiten beseitigen. Gegenüber den Eltern wird dokumentiert, dass der Verein aktiv etwas gegen potentielle Ausbeutung unternimmt. Und dadurch, dass sich der Verein bei VERSA engagiert, wird die Eintrittsschranke für einen potentiellen pädosexuellen Trainer deutlich erhöht (er muss eine Grundsatzerklärung unterschreiben, man holt sich Referenzen bei früheren Klubs ein etc.). Wir gewinnen durch unsere Auseinandersetzung mit diesem Thema viel Goodwill bei den Eltern und in der Öffentlichkeit.»

**Andreas Hediger**, lic.oec.publ., ist seit 1996 Cheftrainer und seit 2002 Sportdirektor des LC Zürich sowie Trainer von Spitzenathleten (u.a. Marcel Schelbert). Hediger ist zudem Leiter des Nationalen Leistungszentrums Zürich des SLV sowie Mitglied des Zentralvorstandes SLV und engagiert sich als stellvertretender Meetingdirektor für das Leichtathletik-Meeting «Weltklasse Zürich».



---

---

# IMPRESSUM

**Erscheinungsdaten:**  
jeweils im Mai und November

**Auflage:**  
330 Exemplare

**Insertionspreise:** Abschluss für zwei Ausgaben. Preise für eine Ausgabe (ab reprofähiger Vorlage).  
1/4 Seite Fr. 40.– 1/2 Seite Fr. 80.– 1/1 Seite Fr.160.–

---

**Redaktionsschluss:**  
jeweils 1. April und 1. Oktober  
**Postcheckkonto:**  
80-32249-7

## Hallenbad:

Bläsi Limmattalstr. 154, 8049 Zürich 044 341 93 68

## Vereinsadresse

### **SLRG Sektion Höngg**

Postfach, 8049 Zürich  
hoengg@slrg.ch

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

## Vorstand

### **Präsident, Rettungsdienste**

**Martin Kömeter**  
praesi@slrg-hoengg.ch

Imbisbühlstrasse 25b, 8049 Zürich  
044 340 28 40

### **Vizepräsident, Aktuar**

**Sandro Amrhein**  
vice@slrg-hoengg.ch

Michelstrasse 17, 8049 Zürich  
044 341 80 41

### **Technischer Leiter, Kurse, J+S-Coach**

**Armin Luks**  
kurse@slrg-hoengg.ch

Florastrasse 10, 8610 Uster  
044 830 02 20

### **Kasse**

**Adrienne Wyss**  
kasse@slrg-hoengg.ch

Hinterbergstrasse 71, 8044 Zürich  
044 362 27 08

### **Jugend**

**Patrick Meyer**  
jugend@slrg-hoengg.ch

Rebbergstrasse 11, 8102 Oberengstringen  
043 455 06 31

### **Redaktion Vereinsheft, Aquafitness**

**Marta Hunziker**  
aquafitness@slrg-hoengg.ch  
redaktion@slrg-hoengg.ch

Naglerwiesenstrasse 11, 8049 Zürich  
044 341 21 06

## Weitere wichtige Adressen

### **Material**

**René Frehner**  
material@slrg-hoengg.ch

Singlistrasse 9, 8049 Zürich  
044 340 01 76

### **Internet, Wettkampfgruppe**

**Claudio Casutt**  
webmaster@slrg-hoengg.ch

Im Langacker 3, 8304 Wallisellen  
044 321 90 04

### **Anlässe, Freud & Leid**

**Margrit Eigenheer**

Imbisbühlstrasse 107, 8049 Zürich  
044 341 57 35

### **Mitgliederkontrolle, Datenbank**

**Andreas Ruth**  
mitglieder@slrg-hoengg.ch

Chimligasse 24, 8603 Schwerzenbach  
043 355 59 88

### **Donnerstagstraining, Helfer Rettungsdienste**

**Alexandra Solenthaler**  
helfer@slrg-hoengg.ch

Imbisbühlstrasse 25b, 8049 Zürich  
044 340 28 42

### **Kinderschwimmen und ElKi-Pflotschen**

**Erika Köchling**  
kinder@slrg-hoengg.ch

Rüthofstrasse 30, 8049 Zürich  
044 341 58 04

### **Kommunikation, Werbung**

**Vakant**  
info@slrg-hoengg.ch

### **Vereinsheft**

**Bruno Rütli**  
druckerei@slrg-hoengg.ch

Einsiedlerstrasse 57, 8810 Horgen  
044 725 97 93