

s'füechti Blatt



Damenteam an der Regionalmeisterschaft in Bülach (19. Nov. 2011)

Nächste wichtige Daten:

Sa 12. Mai Maibummel

Sa 02. Juni Nothilfeparcour der Jugend

Sa 16. Juni Jugend-Regionalmeisterschaft in Urdorf

Sa / So 25. / 26. August Schweizermeisterschaft in Muri

Liebe Rettungsschwimmer

Nach einem kurzen und kalten Winter starten wir schon bald in eine neue Rettungsschwimmsaison. Unsere Homepage (www.slrghoengg.ch) hat ihr Winterkleid abgelegt und ist seit der Vereinsversammlung komplett neu gestaltet. Mit viel Engagement von verschiedenen Vorstandsmitgliedern hat die Seite ihr neues Aussehen erhalten. Sie ist benutzerfreundlicher geworden und hat in vieler Hinsicht an Übersichtlichkeit gewonnen. Ein Besuch lohnt sich! Ich bitte euch weitere Ideen und Verbesserungsvorschläge dem Vorstand mitzuteilen.

Nicht nur unsere Homepage sieht neu aus, sondern auch das Titelblatt von unserem „Füechte Blatt“ wird in Zukunft bei jeder Ausgabe ein neues Titelfoto von einem Vereinsanlass zeigen. Herzlichen Dank an dieser Stelle an alle Mitwirkenden!



Nach den Umstellungen in der Ausbildung werden wir diesen Sommer mit den ersten Seemodulen starten. Wer bis jetzt noch nicht die Möglichkeit hatte, sich anzumelden, kann dies bei unserem Technischen Leiter Armin Luks noch machen.

Es stehen uns wieder viele Anlässe zum Retten, Mitmachen und Geniessen bevor.

Ich freue mich auf zahlreiche Teilnehmer an einem aktiven Vereinsleben und wünsche euch einen guten Start in den Frühling.

Freundliche Grüsse
Giovanna Gilli

INHALTSVERZEICHNIS	Seite		Seite
Die Seite der Präsidentin	1	Sommerprogramm 2012	27
Happy Birthday, Hochzeit, «Goldene Hochzeit», Gratulation, Kartengrüsse	3	Skitag 2012 in Bildern	28 - 29
Mitgliedermutationen und Statistik	5, 7	Vorstands- & Kursleiteressen 2012 in Bildern	30 - 31
Jugend: Aussentrainings der Wasserflöhe	9 - 10	Jugend: Badeplausch in Altstetten	33
Unterwasserrugby	11	De schnällscht Züri Fisch 2012	33
Helferessen 2012 in Bildern	12 - 13	Weihnachtsschwimmen 2011	35 - 39
Jugend-Weekend in Filzbach	15 - 19	Jugend: Chlausanlass 2011	40
Vereinsversammlung 2012 in Bildern	20 - 22	Die SLRG Höngg beim Samichlaus...	41 - 43
Programm 2012		Regionalmeisterschaft 2011 in Bülach	44 - 47
– Jahresprogramm	23	Impressum / Wichtige Adressen	48
– Jugend	24		
– Wettkampfgruppe	25		

Happy Birthday! 1x 60 und 1 x 70 Jahre



Roland Meyer
16. Aug. 1952



Giuseppina Telek
8. Aug. 1942



Hochzeit

am 9. Juni 2012 werden sich
René Frehner & Margot Gustke
(in Höngg) das Ja-Wort geben.



Zur Goldenen Hochzeit von



Trudi & Willi Kömeter

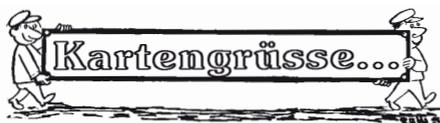
gratulieren wir nachträglich
ganz herzlich



Am 31. März 1962 gaben sich die beiden das JA-Wort.

Gratulation an Kevin Grab und Barbara Meier

zur erfolgreich abgeschlossenen SLRG-Brevet Expert Pool-Ausbildung!



... trafen ein von ...

Markus Spillmann aus Montreal
Andrea aus Zell am See



Mitgliedermutationen und Statistik VV 2011 – VV 2012

(nach dem 03.03.2011 bis und mit 01.03.2012)

Eintritte Aktive (3):

Frank Kreuer, André Sander, Larissa Siegfried

Eintritte Jugend (21+1):

Livio Beusch, Bora Biro, Ralph-Johannes Buchli, Simone Bolok, Andrea Cassano*, Zeynep Cerkez, Yara Christen, Naseem Hassan, Amos Florin Henze, Laura Luis, Lucas Maas, Nicole Montani, Pascal Montani, Bogomil Sabev, Inar Sallauka, Katalin Martha Schlecht, Annika Schubert, Luigi Spina, Philip Sulzer, Alina Wehrli, Paula Wulkop, Philipp Zahradnik

Eintritte Passive (0)

Eintritte Gönner (0)

Austritte Aktive (5+1):

Marco Bernegger, Stefanie Bernegger, Lisa Gut, Nicole Nussbaumer, Emanuel Schock, Simon Walker*

Austritte Freimitglieder (0)

Austritte Jugend (5):

Shkumbim Alijevic, Simone Bolok, Paula Jost, Lucas Maas, Fisnik Palushi

Austritte Passive (0)

Austritte Gönner (0)

Todesfälle (0)

Ausschlüsse (2):

Marino Aeberhard (Passiv), Druckerei AG Höngg (Passiv)

Übertritte Jugend zu Aktive (4):

Kay Fries, Alex Schiesser, Tobias Willi, Paula Wulkop

Übertritte Aktive zu Passive (0)

Übertritte Passive zu Aktive (0)

Ernennung zum Freimitglied an der VV 2011 (2):

Sven Meyer, Claudia Spuhler

Ernennung zum Ehrenmitglied an der VV 2011 (0)

(* Hierbei handelt es sich um Aus- und Eintritte des Jahres 2011, die aus bestimmten Gründen letztes Jahr nicht in der Statistik drin waren.)

MitgliederMutationen und Statistik VV 2012

nach dem 03.03.2011 bis und mit 01.03.2012

	VV 2010	VV 2011						VV 2012	
	Total	Total	Eintritte	Austritte	durch Übertritte dazu	durch Übertritte weg	Ausschlüsse	Total	
Aktiv-	84	87	3	6	4	2		86	Aktiv-
Jugend-	32	33	22	5		4		46	Jugend-
Passiv-	31	29					2	27	Passiv-
Gönner	0	0						0	Gönner
Frei-	39	38			2			40	Frei-
Ehren-	2	4						4	Ehren-
Total	188	191	25	11	6	6	2	203	Total

2012 VV MitgliederMutationen und Statistik Tabelle.xls

Aussentrainings der Wasserflöhe

24. Okt. 2011 Velofahren

Mit Velo oder Trottinett sowie Helm ausgestattet übten wir uns im Kurven oder gerade aus fahren. Mal beidhändig, mal nur mit einer oder gar keiner Hand am Lenker. Mal schnell, mal gaaaaanz langsam. Auch lernten wir die Ausstattung eines Velos kennen (Licht, Bremse, Klingel etc.).

5. Dez. 2011 Chlaus

-> siehe separater Bericht auf Seite 40

23. Jan. 2012 „Schneeerlebnis“

Weil der 23. Januar ein sehr schneefreier Tag war, mussten wir das Programm umstellen. Auf dem Pausenplatz machten wir verschiedene Übungen mit einem alltäglichen Gegenstand: einer Zeitung!

Unter anderem mussten die Kids aus ihren Zeitungen einen möglichst langen Weg legen, so dass man aber noch drüber laufen konnte, ohne daneben zu treten oder die Zeitungen kaputt zu machen. Nach einigen Diskussionen war dies vollbracht. Eine weitere Herausforderung an diesem Abend war es, mit der Zeitung vor dem Bauch – ohne sie festzuhalten – eine Strecke zu laufen/rennen.

Zum Abschluss spielten wir dann noch Schittli Schute. Halt einfach ohne Schittli ;-)

27. Feb. 2012 Rennen

Neben verschiedenen Fangisvarianten (u.a. Tag/Nacht Reaktionsfangis) versuchten die Kids auch eine bestimmte Strecke in einer vorgegebenen Zeit zu gehen oder rennen. Am Anfang lagen die meisten recht weit neben der Zeitvorgabe, verbesserten sich dann aber nach einigen Durchläufen.

Um wieder etwas zu Atem zu kommen machten wir zwischen durch jeweils einige Reaktions- und Konzentrationsübungen. Beim einen Spiel mussten die Kids auf ein Kommando eine bestimmte Bewegung ausführen. Beim anderen musste man die Bewegung Spielleiters sofort nachmachen, jedoch nur, wenn dieser vorher sagte „Simon sagt, mach so!“, nicht aber wenn er einfach nur sagt „Mach so!“. Gar nicht so einfach, wie man vielleicht denkt. Für den Spielleiter, wie auch die anderen Kinder. 🗣️



19. März Seilspringen

Dieses Training stellten wir gegenüber letztem Jahr ziemlich aus Materialmangel komplett um. Zu zweit mussten die Kids verschiedene Posten absolvieren. Da galt es möglichst lange am Stück zu Springseilen, das Himmel-und-Hölle-Hüpfspiel zu absolvieren, mit einem Gewicht am Bein zu rennen, eine Kerze zu transportieren, ohne dass sie erlischt, mit nur einem Rollschuh vorwärts zu kommen ohne umzufallen etc.

Alles in allem war es wieder ein spannendes halbes Jahr und wir freuen uns auf mehr. Auch hat es immer noch 3-4 freie Plätze bei den Wasserflöhen. Wenn ihr also noch jemanden ab Jahrgang 2005 bzw. 2. Klasse kennt, der gerne schwimmt, dann macht doch ein bisschen Werbung!

Barbara

Trainingsbesuch Unterwasserrugby

Am Dienstag dem 3. April 2012 wurden all jene enttäuscht, welche das reguläre Wettkampftraining der SLRG Höngg im Hallenbad Bläsi besuchen wollten, denn wir tauschten für einmal die horizontale Wasserlage gegen eine mehrheitlich vertikale. Ausgerüstet mit Flossen, Schnorchel, Taucherbrille und Kampfgeist besuchte die Wettkampfgruppe das Training der Unterwasserrugbymannschaft des Unterwasser Sport Zentrums Zürich (USZ Zürich) in Oerlikon. Leider wurden auch unsere Erwartungen, welche von diversen Aussagen einzelner genährt wurden, nicht erfüllt. Jegliche anaerobe Nahtoderlebnisse blieben aus und wir waren überrascht wie gesittet das Ganze von sich ging. Auch wurde man nicht mit geballter Männlichkeit konfrontiert, da sich durchaus ein beachtlicher Frauenanteil vorfand. Nach einer Stunde mit Übungen zur Ballkontrolle und grundlegendem Passspiel war die Sprunggrube frei und das Spiel konnte beginnen. Die Mitglieder der SLRG wurden auf die zwei vorhandene Teams aufgeteilt und durften nach Lust und Laune mitspielen.

Wir freuen uns jetzt schon diese tolle Erfahrung den interessierten Unterwasserrugbyspielern zurückzugeben, wenn sie nächstens Mal unser Training besuchen werden.

Kevin

P.S. Auf der Website des USZ findet ihr ein spannendes Filmchen über das Unterwasserrugby: <http://www.usz-zuerich.ch/uw-rugby>



Helferessen 2012



Am diesjährigen Helferessen können alle, die letztes Jahr an einem Rettungsdienst geholfen haben, ein feines Essen genießen. Auch einige der frisch Brevetierten sind mit dabei.

Für das Essen und die Vorbereitungen für den Anlass möchten wir Alexandra, Martin, Andrea und Margrit ganz herzlich Danken!



Helferessen '12



Foto-Mix: Barbara A. Meier

Jugend-Weekend in Filzbach

Am Freitagabend, 30. April, machten sich 12 Jugendmitglieder zwischen etwa 10 und 15 Jahren sowie Fabienne und ich mit dem ÖV auf den Weg nach Filzbach. Yasmine und Kevin reisten zwecks Materialtransport mit dem Auto an.

Nach einer lustigen, aber nicht all zu lärmigen Zug- und Busfahrt kamen wir kurz nach 20 Uhr beim Sportzentrum Kerenzerberg an. Der Buschauffeur, der kurz vor Näfels-Mollis noch gedroht hatte uns rauszuwerfen, weil wir angeblich zwei mal den Halteknopfgedrückt hatten (Wir waren es nicht!), war plötzlich sehr freundlich. Falls etwas von uns im Bus liegen bleibe, brächte er es uns persönlich noch vorbei, meinte er beim Aussteigen. (Müssen wir jetzt Angst haben ;-) ?)

Nach dem Verteilen der Zimmer ging es gleich ab in die Turnhalle, wo Ballübungen und -spiele auf uns warteten. Das Hauptziel von uns Leitern: Müde Kids! So dass wir selbst zu halbwegs genügend Schlaf kommen konnten :-D. Um 22 Uhr schickten wir die Jüngeren auf ihre Zimmer bzw. ins Bett, die Älteren folgten etwas später. Um 23 Uhr war es schön ruhig auf unserem Stock. War das die buchstäbliche Ruhe vor dem Sturm?! Ganz und gar nicht. Nach einer ruhigen Nacht erschienen alle recht pünktlich kurz nach sieben zum Frühstück. Sicherheitshalber hatten wir kurz vor sieben noch Weckdienst gespielt.

Am Samstag verbrachten wir den Morgen und den Nachmittag dann im Hallenbad, welches wir ganz für uns alleine hatten. Stilkorrektur, Nothilfe, Wettkampftraining und Spiele standen auf dem Programm. Zwischendurch blieb dann auch mal kurz Zeit für einen Besuch im Whirlpool. Am Ende hatten alle ganz schrumpelige Hände und Füße!

Bis zum Abendessen blieb dann noch etwas Zeit zum Ausruhen, Spiele spielen oder worauf sonst noch Lust bestand. Anschliessend ging es wieder in die Turnhalle für Spiele sowie zwei verschiedene Parours, wo sich die Jugend austoben konnte. Auch an diesem Abend gingen alle ohne Diskussionen spätestens gegen elf ins Bett. Wir Leiter sassen aber noch eine Weile beisammen und überlegten lange, was für einen 1.-April-Scherz wir am Sonntag durchführen könnten. Kurz nach Mitternacht hatten wir dann - nach einigen nicht umsetzbaren oder gar zu üblen - die zündende Idee!

Für Sonntagmorgen hatten alle den Auftrag, die Betten abzuziehen, dann zu frühstücken und anschliessend fertig zu packen, da wir die Zimmer bis 8.30 Uhr räumen mussten. Als sich Daniel auf den Weg in den Essensaal machte, schlich ich mich in sein Zimmer. Weil sein Bruder nicht hatte teilnehmen können, hatten wir Leiter nämlich noch einen Schlüssel zu diesem 2er-Zimmer (Merci, Nicolas!). Ich bezog das Bett wieder und liess noch eine Flosse mitgehen.

Daniel erzählte uns später, dass irgend ein komischer Angestellter wohl sein Bett wieder bezogen habe. Wir verzogen keine Mine und meinten nur, das könne nicht sein, 

er habe doch vergessen es abziehen. Im Laufe des Morgens, welchen wir wieder im Hallenbad verbrachten, tauchte dann auch unverhofft wieder die vermisste Flosse auf. Und ein paar Mal konnten wir es uns nicht verkneifen, ihn mit seiner angeblichen Zerstretheit aufzuziehen.

Während ich dann nach dem Mittagessen prüfte, ob nichts im Trocknungsraum liegen geblieben war und die Zimmerschlüssel abgab, schauten sich die ziemlich erschöpften Jugendmitglieder „Drachentöten leicht gemacht“ an. „Nemo“ hatte ich zwar auch mitgenommen, aber dessen waren die meisten schon etwas überdrüssig. Als Abschluss demonstrierten wir Leiter anschliessend noch kurz, wie ein Defi funktioniert und machten uns dann auf den Heimweg.

Nach einem sehr intensiven, verletzungsfreien und friedlichen Weekend können wir eine positive Bilanz ziehen. Vielen Dank an alle Leiter, die das Weekendprogramm organisiert und ermöglicht haben! Und Danke an alle Jugendmitglieder für die gute Stimmung und euren Einsatz (auch wenn manchmal ein paar Straf-Liegestützen notwendig waren ;-))!

Barbara



Jugendweekend in Filzbach '12



Völk, Bälle abschiessen, Fitnessparcour, Fussball, Ballüberdieschnur... Für alle ist beim Abendprogramm was mit dabei!



Sortieren nach Vorname, Geburtstag etc.



Zwischendurch ne kleine Stärkung...





Schwimmen...



J-Weekend '12



Whirlepool...



Fam. Meier im Zoo...



Wasserball...



Nothilfe...



Baderegeln...



Huckepack-Kampf...

J-Weekend '12



Rettungsbll-werfen...



Rollbergung...
(Die Arme nach oben!)



Nach dem Kleiderschwimmen...



Die Heimreise wird dann zum Schlafen oder Gamen genutzt, Hauptsache es herrscht Ruhe ;-)



Foto-Mix:
Barbara A. Meier

Vereinsversammlung 2012



Für die Vereinsversammlung versammeln sich etliche Aktivmitglieder und einige Gäste im Restaurant Grünwald. Neben alten Hasen sind auch ein paar VV-Neulinge mit dabei.







Nach dem Abendessen beginnt die VV. Einiges ist anders als letztes Jahr. Gelbe Kärtchen mit Blumensamen darin dienen als Abstimmzettel und Souvenir. Und auch der Präsentation hat Giovanna ihre eigene Note verliehen. Für den Vorstand und erweiterten Vorstand gibt es Honig als Dankeschön und Alexandra wird neues Freimitglied.

Mit nun über 200 Mitgliedern hat die SLRG Sektion Höngg im letzten Vereinsjahr einen neuen Mitgliederhöchststand erreicht.

Hoffentlich läuft es auch 2012 weiterhin so gut!



Foto-Mix: Barbara A. Meier



Programm 2012

Anlässe 2012:

Sa	12.05.12	Maibummel *	ganzer Tag, Überraschung
Do	07.06.12	Rudertraining 1 **	18:30 PP-Mythenquai
Do	14.06.12	Rudertraining 2 **	18:30 PP-Mythenquai
Do	21.06.12	Rudertraining 3 **	18:30 PP-Mythenquai
Do	28.06.12	Rudertraining 4 **	18:30 PP-Mythenquai
Mi	04.07.12	Stadtzürcher Seeüberquerung ** (Ersatzdaten: Mi 11.07 & 22.08.2012)	13:30 Tiefenbrunnen
Sa	14.07.12	Züri Triathlon **	07:00/09:00 PP-Mythenquai
So	14.07.12	Ironman Switzerland **	06:15 PP-Mythenquai
Do	12.07. - 30.08.12	Freiwassertrainings > Infophon! (Siehe Sommerprogramm Seite 27)	18:30 Fluss & See
Do	23.08.12	SLRG-Seeüberquerung ** (Ersatzdatum: 30.08.12)	18:00 PP-Mythenquai
Sa	22.09.12	Eröffnung Högger Weinweg (Jubiläum Quartierverein Höngg, anstelle Wümmetfäscht)	Infos folgen
Do	06.12.12	Chlausschwimmen	19:45 im HaBa Bläsi
Do	20.12.12	„Dorf“-Weihnacht *	Infos folgen
Do	07.03.13	29. Vereinsversammlung *	19:00 Rest. Grünwald

*Anlässe mit */** - Anmeldung zwingend erforderlich!*

Anmeldung an:

Kurse:	Armin Luks (Adresse hinten im Heft, Seite 48)
Anlässe (*):	Alexandra Kömeter (Adresse hinten im Heft, Seite 48)
Rettungsdienste (**):	Andrea Solenthaler (Adresse hinten im Heft, Seite 48)

Unser aktuelles Kursangebot (siehe auch im Internet auf unserer Vereinswebseite):

Do	10.05.12	Modul Pool WK	Di	08.05.12	Modul CPR WK
Do	31.05.12	Modul Pool WK	Di	29.05.12	Modul CPR WK

Des weiteren bieten wir im Sommer die ersten Kurse Modul See an. Je nach Nachfrage werden solche Kurse am 18. Aug., 19. Aug., 1. Sept. und / oder 2. Sept. angeboten.

Der nächste Brevet Pool Basis & Plus, sowie BLS-AED Kurs beginnt voraussichtlich im Herbst. (Wird auf der SLRG Website unter Kurse ausgeschrieben.)

Jugend Programm Frühling - Herbst 2012

- Sa 12. Mai **Maibummel**
Überraschungsprogramm mit ganzem Verein
- Sa 2. Juni **Nothilfepacour & Grillieren ***
16. Juli **Jugend-Regionalmeisterschaft**
Teilnahme mit Jugendbrevet bis Jg. 96
- Mo 6. Dez. **Chlausschwimmen**
- Do 20. Dez. **„Dorf“ Weihnacht (*)**

Die Wasserflöhe sind nur bei den Anlässen mit * mit dabei!

Aktueller Infos und weitere Anlässe unter:
<http://www.slrsg-hoengg.ch> -> Jugend -> Kalender



Jugendleiter & Training

Ansprechpersonen

Barbara Anna Meier (J-verantwortliche)	Kappenhühlstrasse 4 8049 Zürich	Tel.: 044 341 26 54 jugend@slrg-hoengg.ch
Giovanna Gilli	Husacherstrasse 32 8124 Uitikon	Tel.: 044 590 22 64 praesi@slrg-hoengg.ch

Leiter & Trainingsgruppen

Wasserblitz Ca. 13-16 J.	Nemokids Ca. 11-13 J.	Wasserflöhe Ca. 8-10 J.
Barbara Meier	Roberta Steffen	(J + S Kids)
Kevin Grab	Fabienne Walker	Giovanna Gilli
Lukas Ambühl	Yasmine Forrer	Barbara Meier

Trainingszeiten

Wasserblitz & Nemokids	18-19 Uhr
Wasserflöhe	17-18 Uhr (Dez. & Jan. 18-19 Uhr)*

* Programm und abweichende Trainingszeiten siehe Jahresprogramm online.

Wettkampfgruppe Programm 2012

Allgemeines

Training immer Dienstag,
inkl. RFT/ABC-Ausrüstung

April/Mai

Wann: 20:00 – 21:30 Uhr
Wo: Hallenbad Bläsi, Höngg
Was: Aufbau, Ausdauer und
SM Disziplinen

Juni/August

Wann: 19:30 – 21:00 Uhr
Wo: Freibad Weihermatt, Urdorf (bei **JEDEM** Wetter, **AUSSER** bei Gewitter)
Was: Vorwiegend SM-Disziplinen

Achtung! Der genaue Zeitpunkt, ab wann wir im Weihermatt trainieren, wird per Mail und auf der Homepage bekannt gegeben:
<http://www.slr-g-hoengg.ch> -> Trainingsgruppen -> Wettkampfgruppe



Sa. / So. 25. / 26. August Schweizermeisterschaft in Muri

September – Ende Dezember

Wann: 20:00 – 21:30 Uhr
Wo: Hallenbad Bläsi, Höngg
Was: Vorwiegend Ausdauertraining und Vorbereitung auf das Regionaltreffen sowie Rettungsschwimmen

Kontaktperson: Claudio Casutt
Tel. P.: 044 321 90 04
E-Mail: claudio.casutt@gmx.ch

Kurs-Programm 2012

Nothilfekurse NHK II 07. – 08.09.2012
Samariterkurs 16. / 17.11. & 01.12.2012
Notfälle bei Kleinkindern 06.10.2012

Nothilfe-Repetition (3 Lektionen)
Termin auf Anfrage

Kursort ist in der Regel:
Reformiertes Kirchgemeindehaus,
Ackersteinstr. 186, 8049 Zürich

 **Samariterverein**
Zürich-Höngg

Weitere Kursangebote / Infos unter
www.samariter-zuerich-hoengg.ch

Aktuelle Kursinformationen erhalten Sie auch
unter Telefon 044 341 51 20

Anmeldung:
Samariterverein Höngg, Postfach, 8049 Zürich
oder bei Ursula Sibler, Tel. 044 870 28 10

SLRG SEKTION HÖNGG SOMMERPROGRAMM 2012

03.04.2012 MKG.

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

- Do, 19.07.2012 RHEIN (1)**
Vom Rheinfall bis nach Dachsen
Durch die traumhafte Landschaft vom Rheinfall bis in die Badi Dachsen.
Anschließend **Bräteln in der Badi Dachsen** > Wurst etc. nicht vergessen !
Treffpunkt: 18:30 Uhr, Lehrerparkplätze oberhalb Bläsi-Hallenbad
- Do, 26.07.2012 KATZENSEE**
Einmal um den Katzenssee, mit oder ohne RFT-Ausrüstung (Flossen).
Was gibt es schöneres, als den Sonnenuntergang am Katzenssee.
Anschließend Glacéplausch im Restaurant Katzenssee
Treffpunkt: 18:30 Uhr, Lehrerparkplätze oberhalb Bläsi-Hallenbad
- Do, 02.08.2012 REUSS (1)**
Flussschwimmen von Eggenwil nach Sulz bei Künten.
Je nach Wassertemperatur und Strömung verschiedene, interessante Strecken. Anschließend Stärkung im Restaurant Fahr (Güggelibeiz).
Treffpunkt: 18:30 Uhr, Lehrerparkplätze oberhalb Bläsi-Hallenbad
- Do, 09.08.2012 GREIFENSEE**
Gemütlicher Schwumm im verträumten Greifensee, beim Hafen Uster.
Anschließend trinken wir noch etwas im Bauernhof - Restaurant.
Treffpunkt: 18:30 Uhr, Lehrerparkplätze oberhalb Bläsi-Hallenbad
- Do, 16.08.2012 REUSS (2)**
Flussschwimmen Eggenwil > Künten (siehe bei „Reuss 1“)
- Fr, 17.08.2012 RHEIN (2) > Achtung: ausnahmsweise am Freitag!**
Vom Rheinfall bis nach Dachsen (siehe bei „Rhein 1“)
- Do, 23.08.2012 SLRG - SEEÜBERQUERUNG**
Vereinsinterne SLRG-Seeüberquerung. Gemütlich in familiärer Atmosphäre den See überqueren. Wer will der schwimmt hin und zurück.
Treffpunkt: 18:00 Uhr, Parkplatz Mythenquai ! Beim Schiffskran
>> Schlechtwetterprogramm: **Freibad Erlen** in Dielsdorf.
- Do, 30.08.2012 Verschiebedatum vereinsinterne SLRG - Seeüberquerung**
(Details siehe oben)
>> Falls die SLRG-Seeüberquerung nicht an diesem Tag stattfindet, wird ein normales **Hallenbad-Training** angeboten. 20:15 Uhr im Bläsi.

Das Infophon gibt rund um die Uhr Auskunft über die aktuellen Anlässe :
Kurzfristige Programmänderungen, Absagen und Detailinformationen
INFOPHON 044 340 28 44

Skitag 2012



Den diesjährigen Skitag verbringen wir wieder auf dem Jakobshorn bei Davos.



Das Wetter ist nicht so super, aber davon lassen wir uns die gute Laune nicht verderben.

Bevor es auf die Piste geht, legen wir aber noch eine Pinkelpause für die Herren ein ;-)



Foto-Mix: Barbara A. Meier



Mittagessen im Châlet Gügge



Die Sonne lässt sich dann doch noch kurz blicken!



Foto-Mix: Barbara A. Meier

Vorstands- & Kursleiteressen '12

Im Weinkeller des Restaurants Linde in Weiningen trifft sich der Vorstand und die Kursleiter mit Anhang zum Apéro.

Die Weinflaschen unten haben wir aber nicht geleert ;-)





Vorstands- & Kursleiteressen '12



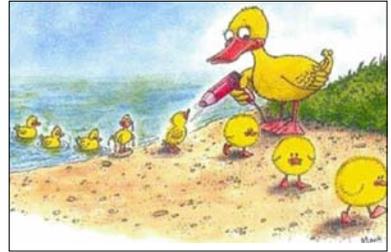
Etwas später wird bei einem feinen Znacht weiter geplaudert, gelacht und Vereinsangelegenheiten besprochen.



Foto-Mix: Barbara A. Meier

Badeplausch in Altstetten

Am 21. Januar besuchte eine Gruppe von Jugendmitgliedern, Fabienne und ich das Hallenbad Altstetten. Neben dem Sprungturm war besonders die 110m lange Rutschbahn sehr beliebt, auch wenn man dafür teilweise lange anstehen musste. In 2er oder 3er Grüppchen durften sich die Kids mit Fabiennes Begleitung dann auch im Wellnessbad kurz aufwärmen.



Auch ein Blasio wurde im Verlauf des Nachmittages aufgebaut und einige unserer Kids kletterten darauf herum. Bald eroberte jedoch eine Gruppe älterer Jungs dieses für sich und wir wendeten uns wieder anderen Aktivitäten zu.

Als wir uns dann nach einem spassigen Nachmittag wieder auf den Nachhauseweg machten, hätten wir beinahe noch einige Pfadfinder rekrutiert. Von diesen standen nämlich etliche vor dem Hallenbadeingang. Und irgendwie sind uns einige einfach nachgelaufen, als wir davon liefen :-).

Barbara Meier

De schnällscht Züri Fisch 2012

Einige unserer Jugendmitglieder nahmen auch dieses Jahr an diesem Wettkampf teil. Sie erzielten in ihrer Altersklasse über 50m Freistil die folgenden Resultate:

Raya Probst (geb. 2003)	Rang 22	54.33 sek.
Raffael Köchling (geb. 2002)	Rang 19	46.69 sek.
Martin Büsch (geb. 1999)	Rang 4	39.14 sek.
Martin Busekros (geb. 1999)	Rang 3	36.87 sek.

Es reichte dieses Jahr somit für einen Podestplatz. Den müssen wir uns aber leider mit dem Züri Leu teilen, da Martin Busekros bei beiden Vereinen Mitglied ist ;-)

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

Barbara



Weihnachtsschwimmen 2011

Am 15. Dezember um 19.30 Uhr treffen sich die Mitglieder zum traditionellen Weihnachtsschwimmen in der Vorhalle des Hallenbades. Durch Würfeln bestimmt sich jeder das Einschwimmen selber. Um die Gruppen zu bestimmen, muss jeder Teilnehmer eine Uno-Karte ziehen. Es werden vier Gruppen à vier Schwimmer ermittelt.

Für das erste Spiel werden bunte Putzlappen im Wasser verteilt. Auf jedem Lappen sind verschiedene Mengen goldener Sterne aufgemalt. Diese werden zusammengezählt. Die Gruppe Rot kann am meisten Sterne herausfischen, vor Gelb, Blau und Grün.

Für das zweite Spiel werden die Putzlappen zu einer Hängematte gefaltet, in der selbstgebackene Weihnachtssterne von der einen Beckenseite zur anderen transportiert werden müssen. Die Gruppe mit den meisten Sternen gewinnt am meisten Punkte. Hier gewinnt Grün vor Rot, Gelb und Blau.

Für das dritte Spiel begibt sich ein Teilnehmer jeder Gruppe zu einem bestimmten Punkt im Wasser. Die Anderen werfen ihm die Waschlappen zu, die er auffangen soll. Gruppe Grün hat am meisten Lappen aufgefangen, vor Blau, Rot und Gelb.

Beim vierten Spiel wird – ohne, dass die anderen Gruppen es sehen – von jeder Gruppe ein Mitglied mit den im Wasser verstreuten Lappen zugedeckt. Die schnellste Gruppe bekommt am meisten Punkte. Zusatzpunkte können noch ergattert werden, wenn die versteckten Teilnehmer der anderen Gruppe erraten werden können. Zusammengezählt gewinnt die Gruppe Grün vor Gelb, Rot und Blau.

Beim letzten Spiel soll ein Ball ohne Berührung von den Teilnehmern übers Wasser transportiert werden. Mit einer grossen Materialschlacht wird herumexperimentiert und die fantasievollsten Ideen verwirklicht. Am meisten Fantasie zeigte die Gruppe Rot vor Grün, Gelb und Blau.

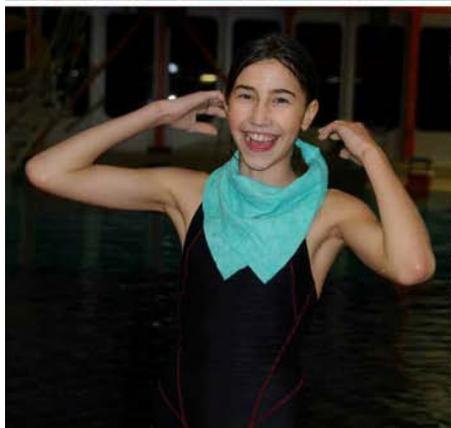
Nachdem das Material wieder verräumt ist, kommt es zur Siegerehrung. Punktesieger ist an diesem Abend Grün vor Rot, Gelb und Blau. Da es allerdings für jede Gruppe dasselbe Geschenk gibt, ein herrlich duftendes Dusch-Gel für Mann oder Frau, heisst der Sieger des Abends: Weihnachtsschwimmen!

Nach dem Gruppenfoto werden schwimmende Kerzen verteilt und so der besinnliche Teil eröffnet.

So geht ein sehr gelungener Abend langsam dem Ende entgegen.

Andrea

Weihnachtsschwimmen '11



Auch für das diesjährige Weihnachtschwimmen hat sich Giovanna lustige Spiele ausgedacht...

Nach dem Einschwimmen müssen als erstes Tücher aus dem Wasser gefischt werden...



Jung und etwas weniger Jung geben Gas! ;-)





Weihnachtschwimmen '11



Keckse werden sicher ans andere Ufer transportiert, Tücher so weit wie möglich geworfen und Teamkameraden zugedeckt.





Weihnachts- schwimmen '11



Zum Schluss dürfen wir noch etwas basteln und experimentieren, um einen Ball möglichst weit ins Wasser raus zu bekommen.

Dann geht ein gelungener Abend zu Ende.



Foto-Mix: Barbara A. Meier

Chlausanlass 2011



Bei kühlen Wetter trifft sich am Montagabend dem 5. Dezember eine Meute von Kindern auf dem Bläsiplatz. Alle sind bereit, die Suche nach den Spuren vom Samichlaus aufzunehmen. In zügigen Schritten geht's auf den Höneggerberg in Barbara Meier's Garten. Dort werden vorerst Gruppenspiele gemacht, bis alle Kinder eingetroffen sind. 34 grosse und kleine Kids laufen Stafetten um die Wette: zuerst mit Schal und Mütze, dann hüpfend in einem Sack. Bevor es auf die Suche nach den Spuren des Chlauses geht, werden alle Kinder und Leiter nochmals mit heissem Punsch aufgewärmt. Dann wird im Garten eine Nachricht gefunden:

Da mein Eseli sich eine schwere Erkältung zugezogen hat, sind der Schmutzli und ich heute alleine unterwegs und müssen den schweren Sack selber tragen.

Da wir deshalb nicht so schnell unterwegs sind, können wir euch heute leider nicht besuchen kommen, aber der Schmutzli hat einen Sack mit feinen Sachen für euch versteckt. Die Wegbeschreibung liegt bei.

Einen schönen Abend, Frohe Weihnachten und einen guten Rutsch ins neue Jahr wünschen euch

Samichlaus & Schmutzli

Die Kinderschar macht sich auf die Suche nach dem Sack mit den Köstlichkeiten drin. Um es etwas spannender zu machen geht eine Gruppe voraus und hängt nach jeder Weggabelung einen Luftballon auf, die anderen nehmen etwas später die Verfolgung auf. Zuerst geht es in den dunklen Wald. Wir haben zwar Taschenlampen dabei, versuchen die aber möglichst nicht zu benutzen, damit uns die Verfolger nicht von weitem sehen können. In der Nähe des Schützenhauses verstecken wir uns dann in einem Fichtenwäldchen und harren schweigend in der Dunkelheit aus, bis die zweite Gruppe das Zwischenziel erreicht hat. Auf Kommando schreiben wir los und rennen zu ihnen. Ein paar haben wir glaub's tüchtig erschreckt ;-)

Nun wird gewechselt und die andere Gruppe geht voraus. Das Ziel sind die Findlingssteine auf dem Höneggerberg. Dort finden wir schlussendlich den Sack des Samichlauses. Müde, glücklich und zufrieden begeben wir uns danach wieder auf den Heimweg und freuen uns schon auf nächstes Jahr.

Giovanna & Barbara

Die SLRG Höngg beim Samichlaus oder St. Nikolaus unter den Bart gekuckt

1.12.2011

Nachdem der Samichlaus der St. Nikolausgesellschaft der Stadt Zürich schon viele Male den Verein im Kirchgemeindehaus besucht hat, war es an der Zeit, dass die SLRG Höngg ihrerseits dem Samichlaus einen Gegenbesuch abstattete, zumal unser ehemaliger Präsident aktiv seit geraumer Zeit in der St. Nikolausgesellschaft mitwirkt. Zudem sind wir ja alle inzwischen aufgeklärt – der Schreibende spätestens durch seine Grosskinder – dass der Samichlaus nicht vom Himmel kommt, sondern von recht irdischen Stützpunkten aus operiert.

Die St. Nikolausgesellschaft der Stadt Zürich wurde 1947 durch Freiwillige gegründet. Zur Zeit hat sie ihre Räumlichkeiten in der Zivilschutzanlage beim Strassenverkehrsamt, wo sie permanent ihr Material einlagert und zu Beginn der Klauszeit ab November das Büro und den Telefondienst betreibt. Denn um die ganze Stadt mit ihrer viel gefragten Dienstleistung zu bedienen, ist nicht nur genügend Raum, sondern auch eine gut funktionierende Verwaltung und Organisation erforderlich. Während einer Woche ist auch das Waldhüsli auf dem Käferberg für die Öffentlichkeit geöffnet und wird auch fleissig besucht, von Privaten und Schulen.

Der erste grosse Auftritt ist der Chlausumzug durch die Innenstadt am ersten Advent. Aber bereits im November werden die ersten Reservationen über das Chlaustelefon, „0800 Chlaus“ oder übers Internet entgegengenommen. Häufig rufen auch Kinder den Samichlaus an. Dann muss er vielerlei Antworten geben, etwa wo er wohne, was für ein Auto er habe, ob er verheiratet und wie alt er sei. 82 Jahre, jetzt wisst ihr's. Wer am 5. Dezember für den Chlausabend Besuch bestellt, wird mit Sicherheit mit einem anderen Termin Vorlieb nehmen müssen, denn die 40 Trios, Chlaus, Schmutzli und Eseli (frisst kein Heu, sondern trinkt Benzin), haben über 1000 Besuche zu absolvieren, 2'000 Klaussäcke, 18'000 Lebkuchen, Nüssli, Schoggi und Guetzli zu verteilen und ermunternde und lobende Worte zu sprechen. Am 6. Dezember werden weit über 200 Besuche abgestattet. Nicht nur Familien, auch Kindergärten, Spitäler, Altersheime, Gefängnisse, Wohnbaugenossenschaften, Vereine und Firmen schätzen Sankt Nikolaus' Besuch und seinen wohlwollenden Zuspruch. Rüge und Schelte sind nicht mehr gewünscht und sollen der Elternschaft vorbehalten sein.

In diesen Tagen herrscht in der Zentrale reger Betrieb. Nicht nur die Chläuse sind gefordert, auch die rückwärtigen Dienste sind vollbeschäftigt. Es werden die Chlaussäckli abgepackt, der Einsatzplan besprochen und die Touren festgelegt, die Kleider bereitgestellt, gewaschen und repariert, die Bärte und Perücken gebürstet

und natürlich wird auch gekocht und gepflegt. Über die Einsatztage werden rund 1000 Mahlzeiten für Kläuse und Helfer(innen) zubereitet, spendiert vom Restaurant Linde in Weiningen.

Jeder Klaus und Schmutzli hat sein eigenes massgeschneidertes Kleid aus allerbestem strapazierfähigem Material, Lodenstoff aus England zu Fr. 120.- pro Meter, wie ihn vielleicht auch die Royals tragen. So kommt denn ein Kostüm auf 800 Franken zu stehen, der Bart nicht eingerechnet. Dieser sowie Schnauz und Halberücke sind aus Echthaar hergestellt, ein Satz kostet Fr. 1'500.-. So stellen denn die insgesamt 130 Kostüme einen ansehnlichen Wert dar, der wohl gepflegt und verwahrt sein will, wofür Kathrin Leubin besorgt ist, die auch allfällige Nähreparaturen vornimmt, denn Chlaus und Schmutzli sollen würdig und standesgemäss präsentieren.

So ist ersichtlich, dass der Samichlaus auf angemessene Zuwendungen angewiesen ist. Ein Familienbesuch kostet Fr. 100.-, bedürftige Familien werden unentgeltlich besucht. Mitgliederbeiträge, Stiftungen, private Spender, gelegentliche Zuwendungen durch die Stadt, Firmenbeiträge – Midor Meilen spendiert 50% der Klaussäckli – sichern die vielfältigen Aktivitäten der Gesellschaft, die nicht nur die Chlausbesuche umfassen. Das ganze Jahr hindurch unterstützt die Gesellschaft bedürftige Familien durch Zuwendungen für Krankenkasse, Wohnungsmiete, Winterkleider und Unterstützung in Notfallsituationen. Die Gesellschaft organisiert auch Anlässe für Schwerstbehinderte wie etwa Besuche im Zirkus Conelli oder Caritas Ferien für bedürftige Ein-Eltern-Familien. So ist denn der gute Geist des seligen Bischofs von Myra nach fast 2000 Jahren als Gebende Hand im Logo der Gesellschaft noch lebendig.

Nach der aufschlussreichen Führung durch das verwirrende Labyrinth der Anlage hatten wir Gelegenheit, bei Getränk, Lebkuchen und Nüssli offene Fragen zu stellen und uns für die anregende vorweihnächtliche Erfahrung bei den Führern Hans Peter Stemmler und Martin zu bedanken.

Raymond Frey

Informationen und weitere Bilder findet man auf unserer Homepage

www.slr-g-hoengg.ch

Chlausanlass 2011



Zu Besuch in der Chlauszentrale...



Fotos: Barbara A. Meier

Regionalmeisterschaft in Bülach

Mal wieder in letzter Minute organisierten wir für die Regio am 19. November 2011 einen Funktionär (Danke Joel!) und konnten so doch noch teilnehmen. Es reichte knapp für zwei Teams.

Damen

Maike Schürger
Giovanna Gilli
Yasmine Forrer
Barbara Meier
Larissa Siegfried

(Überläuferin von der Sekt. Rafzerfeld ☺)

Herren

Manuel Walser
Thomas Holzgang
Martin Holzgang
Kevin Grab

Um etwa 12 Uhr waren alle Högger im Hallenbad in Bülach eingetrudelt und nachdem sich alle gestärkt hatten, zogen wir unsere neuen, schwarz-goldenen Badeanzüge an und machten uns kampfbereit.

Da der schwimmerische Teil erst um 13:30 Uhr beginnen sollte, absolvierten wir zuerst die CPR Disziplin. Das Resultat unserer Wiederbelebungsversuche war nicht all zu schlecht, aber es bestand noch Potential nach oben ;-)

Anschliessend machten wir es uns im Hallenbad gemütlich, so weit dies bei den tropischen Temperaturen möglich war, und warteten auf den Beginn der Wasserdisziplinen.

Die Resultate der einzelnen Disziplinen sind nachfolgend aufgelistet. Zu einigen ist jedoch noch etwas hinzuzufügen. Ein bisschen Pleiten, Pech und Pannen gehören halt immer dazu ☺.

	Herren	Damen
ABCD/CPR:	Rang 7	Rang 8
Kleiderschwimmen:	Rang 6	Rang 5
RFT-Stafette:	Rang 9	Rang 8
Gurtretterstafette:	Rang 7	Rang 8
Stabtauchstafette:	Rang 9	Rang 5
Rettungsstafette:	Rang 8	Rang 11
Total:	Rang 8	Rang 9

Beim Kleiderschwimmen waren anscheinend nicht genug Kleidergarnituren bei den Herren vorhanden. Einige unserer Jungs mussten darum die Latzhosen von dem Team des vorherigen Laufes übernehmen. Dementsprechend musste es schnell gehen. Am Ende fiel der Startschuss als Manuel noch versuchte, den beim ins Wasser springen aufgefundenen Träger wieder zu schliessen!

Bei der RFT-Stafette kassierten die Herren 40 Strafpunkte, weil sie die Puppe ertränkten, und bei der Rettungsstafette misslang den Damen der Rettungsballwurf, was Zeit kostete.



Als Ausgleich dazu muss aber auch gesagt werden, dass beide Teams ein wirklich gutes Resultat beim Kleiderschwimmen hinlegten und die Damen auch bei der Stabtauchstafette sehr gut abschnitten.

Während einige nach der letzten Disziplin anschließend gleich nach Hause fuhren, nahmen die anderen noch am Spaghettiessen teil. Mit dem 8. Schlussrang für die Herren und dem 9. für die Damen beendeten wir den Tag und haben somit das Pflichtziel erreicht: Nicht letzter werden 😊!

Der erhoffte Beschleunigungseffekt unserer neuen, coolen Badehosen ist aber leider ausgeblieben.

Barbara



Regio in Bülach 2011



Ein Herren- und ein Damenteam der SLRG HÖNGG nahm an der diesjährigen Regionalmeisterschaft in Bülach teil. Die Herren schafften es auf den 8ten, die Damen auf den 9ten Platz bei jeweils 11 Teams.



RM '11



Foto-Mix: Barbara A. Meier



IMPRESSUM



Erscheinungsdaten:
jeweils im Mai und November

Auflage:
300 Exemplare

Insertionspreise: Abschluss für zwei Ausgaben.

1/4 Seite Fr. 40.– 1/2 Seite Fr. 80.– 1/1 Seite Fr. 160.– Preise für eine Ausgabe (ab reprofähiger Vorlage).

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

Vereinsadresse

SLRG Sektion Höngg

Postfach 635, 8049 Zürich
hoengg@slrg.ch

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

Hallenbad

Bläsi

Limmattalstr. 154, 8049 Zürich 044 341 93 68

Vorstand

Präsidentin

Giovanna Gilli
praesi@slrg-hoengg.ch

Husacherstrasse 32, 8142 Uitikon
044 590 22 64

Vizepräsident, Aktuar

Sandro Amrhein
vice@slrg-hoengg.ch

Singlistrasse 18, 8049 Zürich
044 341 80 41

Vizepräsident, Rettungsdienste

Martin Kömeter
martin@koemeter.ch

Imbisbühlstrasse 25b, 8049 Zürich
044 340 28 40

Technischer Leiter, Kurse

Armin Luks
kurse@slrg-hoengg.ch

Florastrasse 10, 8610 Uster
044 830 02 20

Kasse

Claudia Spuhler
kasse@slrg-hoengg.ch

Berghofstrasse 23, 8625 Gossau ZH
044 941 76 33

Jugend & Redaktion Vereinsheft, Fotos, Inserate

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

Kappenbühlstr. 4, 8049 Zürich
044 341 26 54

Weitere wichtige Adressen

AquaFitness

Regina Bisig
aquafitness@slrg-hoengg.ch

Gartenstrasse 11, 8102 Oberengstringen
044 750 05 59

Material

René Frehner
material@slrg-hoengg.ch

Limmattalstrasse 291, 8049 Zürich
044 340 01 76

J+S-Coach

Roger Francioni
fluksi@yahoo.com

Bügelhof 45, 8862 Schübelbach

Internet, Wettkampfgruppe

Claudio Casutt
webmaster@slrg-hoengg.ch

Im Langacker 3, 8304 Wallisellen
044 321 90 04b

Mitgliederkontrolle, Datenbank

Andreas Ruth
mitglieder@slrg-hoengg.ch

Chimligasse 24, 8603 Schwerzenbach
043 355 59 88

Donnerstagstraining, Anmeldung Anlässe, Freud & Leid

Alexandra Kömeter
anlaesse@slrg-hoengg.ch

Imbisbühlstrasse 25b, 8049 Zürich
044 340 28 42

Helfer Rettungsdienste

Andrea Solenthaler
helfer@slrg-hoengg.ch

Limmattalstrasse 352, 8049 Zürich
079 223 33 92

Kinderschwimmen und ElKi-Pflotschen

Erika Köchling
kinder@slrg-hoengg.ch

Rüthhofstrasse 30, 8049 Zürich
044 341 58 04

Vereinsheft

Bruno Rütli

Einsiedlerstrasse 57, 8810 Horgen

Layout und Ausführung

druckerei@slrg-hoengg.ch

044 725 97 93