

s'füechti Blatt



Höngger Rettungsschwimmer am Züri Triathlon (17. Juli 2012)

Nächste wichtige Daten:

- | | |
|------------------|------------------------|
| Do 6. Dezember | Chlausschwimmen |
| Do 20. Dezember | Dorfweihnacht |
| Do 7. März 2013 | Vereinsversammlung |
| Mo 11. März 2013 | Elternabend der Jugend |

Liebe Rettungsschwimmer und Rettungsschwimmerinnen

Die Tage werden kürzer, die Bäume verfärben sich und die Früchte fallen zu Boden. Wir blicken auf einen warmen und erfolgreichen Sommer zurück.

Angefangen hat unsere Sommersaison mit einem zwar verregneten aber sehr lehrreichen Maibummel. Die Reise führte uns über Luzern zum Ballenberg in die Vergangenheit zurück. Das Programm war so gewählt, dass für Jedermann und -frau eine spannende Aktivität zur Verfügung stand. Eine Gruppe besuchte das Holzkühe schnitzen, die zweite Gruppe durfte Brot im Holzofen backen und die dritte Gruppe machte eine geschichtliche Reise in die Vergangenheit.

Die Aussentrainings waren sehr gut besucht. Sowohl das Reuss- wie auch das Rheinschwimmen verlockte viele Rettungsschwimmer zur aktiven Teilnahme. Unter anderem auch dank der köstlichen Belohnung nach der Anstrengung. In Dachsen genossen wir bei einem warmen Lagerfeuer köstliche Grilladen und in Künten konnten wir zum ersten Mal beim Camping feine Pouletflügeli kosten. Auch die Seetrainings waren gut besucht. Viele Schwimmer freuten sich über die Sommeraussentrainings und hoffen, dass wir vielleicht nächsten Sommer sogar eine neue Strecke in einem Fluss ausprobieren können.

Auch bei allen Helfereinsätzen, wie der Seeüberquerung, dem Ironman und dem

Zürich Triathlon, konnten wir gutes Wetter und warme Wassertemperaturen verzeichnen. Bei einzelnen Gelegenheiten hatte es etwas Wind, so dass die Ruderer gefordert waren, das Boot an Ort und Stelle zu halten.



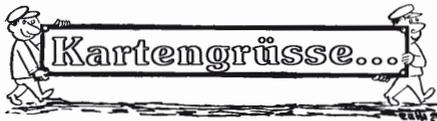
Zum neuen Programm gehörten diesen Sommer zwei Seemodule. Diese waren sehr gut besucht. Beide Module führten wir am Katzensee durch. Beim ersten Kurs war die Temperatur der Luft und des Wassers so hoch, dass das „nasse Kühl“ schon fast keine Abkühlung mehr war. Beim zweiten Kurs jedoch kehrte das Wetter komplett. Zum Glück war das Wasser noch warm genug, so dass wir den Theorieteil wegen des starken Regens im Restaurant Katzensee machen durften. Dort wurden wir liebevoll von den Angestellten mit Tee und Ovomaltine aufgewärmt. Herzlichen Dank dem ganzen Team des Restaurants Katzensees für die nette Gastfreundschaft!

Ebenfalls gab es dieses Jahr eine Premiere an der Schweizermeisterschaft in Muri. Wir konnten mit vier kompletten Mannschaften an- und abtreten. Bravo! Nach einem herrlichen Sommer mit vielen schönen Erlebnissen kommt nun der etwas ruhigere und sinnlichere Herbst und Winter. Ich freue mich auf die kommenden Anlässe und hoffe, viele von euch wieder zu sehen.

Eure Präsidentin
Giovanna Gilli



Ernst Marthaler
9. Februar 1933



... trafen ein von ...

Thomas Holzgang aus Australien

Joel Zeder aus Frankreich

Maïke & André aus Kalifornien

Barbara Meier aus Australien

Roberta & Yasmine aus dem J&S-Kurs in Filzbach

Erika & Raffael aus Tunesien



Weitere Informationen und Bilder findet man auf unserer Homepage

www.slr-g-hoengg.ch

INHALTSVERZEICHNIS

	Seite		Seite
Die Seite der Präsidentin	1	Programm	
Happy Birthday, Kartengrüsse	3	– Jahresprogramm	19
Schweizermeisterschaft 2012 in Muri	5 - 9	– Jugend	20
Aussentrainings 2012	11	– Wettkampfgruppe	21
Seeüberquerung 2012	13	Jugend: Regionalmeisterschaft	23 - 27
Züri-Triathlon & Ironman	14 - 15	Jugend: Nothilfepercours	29 - 31
VERSA: Auch unser Verein setzt ein Zeichen!	17	Maibummel 2012	32 - 40
		Impressum / Wichtige Adressen	3. Umschlagseite

25./26. August, Schweizermeisterschaft in Muri (AG)

Gleich bei der Ankunft wurde jedem Mitglied in unserem „Tattoostudio“ das SLRG-Höngg Wappen auf den Arm geklebt. Wir wurden von einigen anderen Schwimmern um dieses coole Kennzeichen beneidet. Dann ging es auch schon bald los mit der ersten Disziplin: Der Puppenstaffel, wo die Mannschaft Herren 1 sehr erfolgreich war und den 14. Platz holte. Dieses Jahr hat unsere Sektion zum ersten Mal vier Mannschaften: Ein Damenteam, dann Herren 1, Herren 2 und Herren 3. Letzteres bestand hauptsächlich aus Neulingen. Die nächste Disziplin war Gurtretter und dann folgte Rettungsleine, die anstrengendste aller Disziplinen. Danach war niemandem mehr zu irgendeiner Bewegung zumute. Schliesslich kam noch das Ballwerfen, wo die Damen mit dem 14. Platz sehr gut abschnitten, während Herren 3 froh war, das zumindest ein Ball im Ring landete. Der Tag verging schnell und war sehr amüsant. Er bestand aus Anfeuern der anderen Teams, auf dem aufblasbaren Sofa herumliegen, essen, Kubk spielen und natürlich schwimmen. Wenn irgendwo der Anfeuerungsruf „Fleisch!“ erklangt, wusste man genau, dass hier die Sektion Höngg am Start war.

Als gegen Abend leichter Regen einsetzte, wuchs unser Neid auf die Sektion Züri immer mehr. Diese hatten nämlich ein neues, extrem funktionales Zelt. Währenddessen sassen wir unter zwei Stoffzelten, wobei eines schon mit Dachlatten vom Baumarkt hatte verstärkt werden müssen.

Zum Abendessen gab es Riz Casimir in der Turnhalle. Die Musik der Band hat zwar nicht allen gleich gut gefallen, aber Claudios Einlage mit der aufblasbaren Sonnencremetube als Gitarre war ein Höhepunkt. Leider wurde Giovanna krank und ist mit Thomas nach Hause gefahren. Jetzt musste das Damenteam schnell einen Ersatz beschaffen. Zum Glück erklärte sich Kirsten von der Sektion Züri bereit, auszuhelfen.

Auf dem Campingplatz hatte sich inzwischen ein kleiner Schlammsee vor unseren Zelten gebildet, aber in den Zelten war es zum Glück trocken. Die Nacht auf dem stoppeligen Kornfeld war nicht gerade sehr erholsam und dementsprechend müde waren wir am nächsten Morgen. Nichts desto trotz ist unser Damenteam um 8 Uhr morgens voller Elan ins Wasser gesprungen, das immerhin etwas wärmer als die Luft war, und hat das Hindernisschwimmen gemeistert. Bei der nächsten Disziplin, der kombinierten Flossenstaffel, hat Höngg vor allem durch seine Strafpunkte gegläntzt: 100 für Herren 2 und 200 für Herren 3. Nach dem Mittagessen (Hörnli mit Bolognese) kam noch die letzte Disziplin: Rettungsbrett. Hier war es sehr lustig, die verschiedenen Lagen im Wasser zu beobachten (bei unseren Teams natürlich immer optimal!).

Nicht nur vom Spass her war diese SM ein voller Erfolg, sondern auch schwimmerisch: Das Damenteam hat über die letzten sieben Jahre gesehen fünf neue Höngger Rekorde aufgestellt, Herren 1 zwei. Beim Schlussrang können auch alle sehr zufrieden sein: Das Team Herren 1 ist 23ster geworden und nähert sich so den Top 20 an, Herren 2 ist 45ster und auch Herren 3 hat sein Ziel (nicht Letzter zu werden) mit dem Rang 64 von 65 erreicht. Die Damen sind mit Rang 32 in der oberen Hälfte der Tabelle gelandet. Nun heisst es fleissig trainieren, damit wir an der nächsten SM noch besser sind!

SM in Muri 2012



Ganze vier Teams traten an der diesjährigen SM an und gaben alles...



Leinelä...



Puppenstaffette...



Rettungsballwerfen...



SM 2012



Jaja, wem das geflickte Hönnger Zelt zu schäbig ist, der quartiert sich beim Konkurrenten ein... ;-)

Auch unsere SM Neulinge schlagen sich gut. Es ist schön zu sehen, dass der Wechsel von der Jugend zu den Erwachsenen wieder besser zu funktionieren scheint. Zwischen den Disziplinen und dem Anfeuern bleibt etwas Zeit zum Ausruhen, Spielen, Blödeln und um Kontakte zu anderen Sektionen zu pflegen.



Übernachtung auf einem matschigen, abgerenteten Kornfeld...



SM 2012



Guten Morgen!



Nach einer mässig erholsamen Nacht geht es früh weiter. Kiri springt kurzfristig ein und ersetzt die leider krank gewordene Giovanna. Merci Kiri! Die Herren fangen sich leider ein paar Strafpunkte ein, aber sonst läuft's auch am Sonntag rund.

Fleisch!





**SM
2012**

Es fehlen Silja und André So.



Foto-Mix: Barbara A. Meier

Aussentrainings 2012

Wir trafen uns in den Sommerferien jeweils um 18.30 Uhr bei den Lehrerparkplätzen beim Bläsi, um von da zur Reuss, zum Rheinflall, an den Katzensee oder den Greifensee zu fahren.

Reuss:

Die Reuss stand dieses Mal dreimal auf dem Programm. Nachdem wir uns umgezogen hatten und ein Auto mit unseren trockenen Kleidern zum Ziel fuhr, begaben wir uns alle in die kühle Reuss.

Mehr zu unserer Sicherheit trugen wir alle einen Neoprenanzug. So schwammen wir durch Stromschnellen, liessen uns von den Wirbeln kreisen und mussten vor allem auf unsere Knie und Füsse aufpassen. So wenig Wasser hatte die Reuss noch nie. Unsere obligatorische Schlamm Schlacht liessen wir dieses Jahr aus, da es langsam sehr kühl wurde.

Mit einer grosser Enttäuschung mussten wir feststellen, dass unsere Stammbeiz schliessen musste. Doch wir haben einen würdigen Ersatz gefunden.

Rheinflall:

Der Rheinflall stand dieses Jahr zweimal auf dem Program. Das Wasser war, fand ich, noch ein/zwei Grad kühler, als in der Reuss. Doch ich hatte ja mein Neopren-Anzug dabei.

Gemütlich liessen wir uns vom Rhein zu unserer Grillstelle in Dachsen ziehen, mit zwei kurzen Zwischenstopps. Die Mutigen sprangen von der Brücke sowie mit Hilfe eines Seils noch vom Bunker, der kurz vor der Badi steht.

In warmen Kleidern setzten wir uns dann alle um die Grillstelle und warteten geduldig, bis wir unsere Würste, Fleisch und was alles mitgebracht worden war, auf den Rost legen konnten. Bald war der Rost ziemlich voll.

Nachdem alles gegessen und getrunken worden war, dachten wir noch an den Bademeister, der auch noch die Beiz bewirtet und uns immer Holz bereit stellt.

Wir tranken bei ihm noch ein Kaffee oder Tee und mussten uns dann langsam wieder auf den Heimweg machen.

Bei den Seetrainings konnte ich dieses Jahr leider nicht dabei sein, daher kann ich von da nichts berichten.

Es ist schön zu sehen, dass der harte Kern, der schon seit Jahren dabei ist, Zuwachs bekommen hat.

Andrea

Seeüberquerung 2012



Viele Högger Helfer sorgten auch dieses Jahr für ein gutes Gelingen der Seeüberquerung. 9348 Personen schwammen bei super schönem Sommerwetter über den See. Einige machten zwischendurch mal Rast bei einem Boot, oder gaben ganz auf. Aber zu ernsthaften Zwischenfällen kam es nicht. Die Rettungswesten an Bord wurden nicht gebraucht, mussten aber zumindest für ein kleines Shooting hinhalten. (siehe oben).



Foto-Mix: Barbara A. Meier

Züri Triathlon & Ironman

Ein ganzes Wochenende sind wieder etliche Rettungsschwimmer im Einsatz. Für all jene, denen es eben nicht "zurückreicht" ;-)



Abgesehen von etwas viel Wind ist das Wetter optimal...





Früh am Sonntagmorgen sind wir schon wieder auf dem See für den Ironman und etwas später im See selbst, um die jüngsten Ironkids vor dem Ertrinken und all zu vielen Tränen zu bewahren.



Foto-Mix: Barbara A. Meier

Auch unser Verein setzt ein Zeichen!

Mit der Mitgliedschaft bei VERSA setzt unser Verein ein Zeichen gegen sexuelle Ausbeutung von Kindern im Sport. VERSA hat zum Ziel, die Präventionsarbeit der Vereine zu erleichtern. Gleichzeitig wendet sich VERSA mit einer neuen Werbekampagne auch an Eltern.

Seit rund 10 Jahren kämpft der vom Zürcher Stadtverband für Sport (ZSS) gegründete Verein VERSA gegen sexuelle Übergriffe an Kindern und Jugendlichen im Sport. Den Hauptakzent setzt er in der Enttabuisierung des Themas. Dazu stellt VERSA ein wirkungsvolles und praxisnahes Instrumentarium zur Verfügung. Dieses beinhaltet Verhaltensregeln für Trainer und Betreuer, aber auch Informationen an die Eltern.

VERSA erleichtert die Präventionsarbeit im Verein

In einer Trainererklärung verpflichtet sich unser gesamter Mitarbeiterstab, sich an die VERSA-Richtlinien zu halten. Diese Richtlinien dienen in erster Linie zum Schutz der uns anvertrauten Kinder. Aber auch Trainer und Betreuer sollen vor unbedachtem Handeln und damit vor ungerechtfertigten Verdachtsmomenten geschützt werden. Trainererklärungen und Informationen – auch für Eltern – stehen unter www.zss.ch/versa zur Download zur Verfügung.

Plakate und Inserate als Zeichen und Dank

Mit der Kampagne «Zeichen setzen» fordert VERSA in Inseraten und auf Plakaten auch Eltern auf, den Verein ihrer Kinder bezüglich Kinderschutz zu prüfen. Unter www.zss.ch/versa kann die Mitgliederliste von VERSA jederzeit

eingesehen werden. Entsprechend ist auch unser Verein als Mitglied aufgeführt. VERSA bedankt sich mit dieser Kampagne auch bei den rund 300 Vereinen, die sich dazu entschlossen haben, das Thema sexuelle Ausbeutung von Kindern im Sport nicht länger zu tabuisieren. Und wir möchten uns an dieser Stelle bei unseren Trainerinnen und Trainern bedanken, die sich mit viel Engagement und Herzblut für einen Sport ohne dunkle Seiten einsetzen.

VERSA – Verein zur Verhinderung sexueller Ausbeutung im Sport



Weitere Infos zu VERSA unter www.zss.ch

Programm 2012 / 2013

Anlässe 2012 / 2013:

Do	06.12.12	Chlausschwimmen	19:45 im HaBa Bläsi
Do	20.12.12	Dorfweihnacht *	Infos folgen
Fr	25.01.13	Vorstands- & Kursleiteressen *	
Do	07.03.13	29. Vereinsversammlung *	19:00 Rest. Grünwald
Sa	25.05.13	Maibummel *	ca. 08:00 - 22:00
Do	06.06.13	Rudertraining 1 **	18:30 PP-Mythenquai
Do	13.06.13	Rudertraining 2 **	18:30 PP-Mythenquai
Do	20.06.13	Rudertraining 3 **	18:30 PP-Mythenquai
Do	27.06.13	Rudertraining 4 **	18:30 PP-Mythenquai
Mi	03.07.13	Stadtzürcher Seeüberquerung ** (Ersatzdaten: Mi 10.07 & 21.08.2013)	14:00 Tiefenbrunnen
Sa	27.07.13	Züri Triathlon **	07:00/09:00 PP-Mythenquai
So	28.07.13	Ironman Switzerland **	06:15 PP-Mythenquai
Do	Juli / August 13	Aussentrainings > Infophon! (genaueres im nächsten Heft)	
Sa/So	24./25.08.13	Schweizermeisterschaften in Luzern	
Fr-So	27.-29.09.13	Höngger Wümmetfäscht	

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

Anmeldung an:

Kurse:	Armin Luks (Adresse hinten im Heft, 3. Umschlagseite)
Anlässe (*):	Alexandra Kömeter (Adresse hinten im Heft, 3. Umschlagseite)
Rettungsdienste (**):	Andrea Solenthaler (Adresse hinten im Heft, 3. Umschlagseite)

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

Do	22.11.12	Modul Pool WK	Di	11.12.12	Modul Pool WK
Do	29.11.12	Modul Pool WK			

Anstatt CPR FK's werden 4-stündige Aufschulungskurse BLS-AED angeboten. Vier solche Kurse finden jeweils am Morgen oder Nachmittag am 17. & 24. Nov. statt.

Der nächste Brevet Basis & Plus Pool Kurs sowie BLS-AED Modul werden im Frühjahr 2013 durchgeführt. Beginn vermutlich Ende Januar.-> Wird auf der SLRG Website unter Kurse ausgeschrieben.

- Do 6. Dez. **Chlausschwimmen**
19:45 Uhr im Bläsi, ohne Anmeldung.
- Do 20. Dez. **„Dorf“ Weihnacht**
- Mo 11. März **Elternabend ***
- Sa 25. Mai **Maibummel**
- Ev. Mai/Juni **Aussentraining für JSM**
- 22./23. Juni **J-Schweizermeisterschaft (JSM)**
in Luzern. Teilnahme nur mit Jugendbrevet.
- Ev. Aug./Sept. **Nothilfeparcour ***

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

Aktuelle Infos und weitere Anlässe unter:
<http://www.slr-g-hoengg.ch> -> Jugend -> Kalender



Jugendleiter & Training

Ansprechpersonen

Barbara Anna Meier Kappenhühlstrasse 4
(J-verantwortliche) 8049 Zürich

Tel.: 044 341 26 54
jugend@slrg-hoengg.ch

Giovanna Gilli Husacherstrasse 32
(Präsidentin) 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

Yasmine Forrer

Giovanna Gilli

Joel Zeder

Fabienne Walker

Barbara Meier

Springer: Roberta Steffen

Trainingszeiten

Wasserblitz & Nemokids 18 - 19 Uhr

Wasserflöhe 17 - 18 Uhr *

* Programm und abweichende Trainingszeiten siehe Jahresprogramm online.

Training jeweils:

Dienstag 20:00 Uhr bis 21:30 Uhr im Hallenbad Bläsi

Oktober / November 2012

Vorwiegend: Vorbereitung auf die Regionalmeisterschaft
 gemischt mit: Konditionstraining

November 2012 bis April 2013

Vorwiegend: Rettungsschwimmdisziplinen & Kondition
 gemischt mit: Schnelligkeitstraining

Mai / Juni 2013

Beginn mit SM-Disziplinentraining

Spezielle Anlässe:

17.11.2012 Regionalmeisterschaften

14.-16.06.2013 Trainingsweekend mit Sektion Züri

Kontaktperson:

Claudio Casutt,
 078 749 81 99,
 claudio.casutt@gmx.ch



Kurs-Programm 2012/2013

BLS/AED-Grundkurs	5./6.12.2012 oder 20./21.2013
BLS/AED-Repetitionskurs	6.12.2012 oder 21.03.2013
Samariterkurs	25./26.05.2013
Notfälle bei Kleinkindern	20.04.2013 oder 9.11.2013
Nothilfekurs	19./20.07.2013 oder 11./12.10.2013
eNothilfekurs	09.02.2013 (mit vorgängigem eLearning)

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

Jugend-Regionalmeisterschaft

Am Samstag 16. Juni machten sich zwölf Jugendmitglieder, sowie Fabienne und ich auf den Weg nach Urdorf, um dort an der diesjährigen Regionalmeisterschaft teilzunehmen. Zum ersten Mal brachten wir drei Teams zu Stande, wenn auch nur knapp, und es fiel niemand kurzfristig aus.

Weil das Wetter sehr schön war, reservierten wir uns auf der Wiese vor dem Hallenbad einen Schattenplatz. Als nächstes mussten wir – vor dem ersten Startschuss – noch wenn irgendwie möglich einen Ersatzschwimmer für die Tauchdisziplin finden. Denn eines unserer Mädchen hatte Probleme mit den Ohren und sollte nicht tauchen. Die anderen Sektionen, die wir fragten, hatten jedoch entweder keine Schwimmer übrig oder wollten niemanden abgeben. Nach der Teamleitersitzung, wo wir über den Ablauf des Wettkampfes informiert wurden und Fragen zu den Disziplinen stellen durften, konnten wir dann jedoch noch mit den Organisatoren aushandeln, dass ein Junge der Sektion Winterthur nur für diese Disziplin bei uns mitschwimmen durfte.

Nun ging plötzlich alles recht schnell. Die Startliste war noch nicht einmal aufgehängt worden, da rief man schon die ersten Teams an den Vorstart. Schnell sammelten wir all unsere Schäfchen zusammen, versahen sie mit Badekappen und informierten sie noch einmal über den Ablauf und mögliche Strafpunkte. In der ersten Disziplin musste ein Teamkamerad über 25m transportiert, in der zweiten 50m geschwommen und ein Tauchteller vom Boden hochgeholt und in der dritten dann ein Rettling mittels Gurtretter 25m abgeschleppt werden.

Unsere Kids gaben alles und zwei unserer Teams belegten gleich in der ersten Disziplin einen dritten und vierten Rang. Mit einigen weiteren Top 8 Platzierungen ging es weiter und es zeigte sich, dass alle im Training gut aufgepasst hatten, als es um die technischen Details der einzelnen Disziplinen ging. Wir fingen uns keine



Strafpunkte ein und alle Wechsel liefen recht problemlos und schnell ab. Einige wagten deshalb zu hoffen, dass zumindest für unsere Ältesten vielleicht doch ein dritter Platz drin liegen könnte. Die Geheimdisziplin machte die Medaillenträume dann aber wieder zunichte. Dies war besonders ärgerlich, da sie eigentlich nichts mit Rettungsschwimmen und nur bedingt mit guten schwimmerischen Fähigkeiten zu tun hatte. Jeder Teilnehmer musste 25 Meter schwimmen und zwar mit dem Gurtretter im Schlepptau, einem Löffel im Mund und einem Ball auf dem Löffel. Fiel dieser runter, musste man einen Purzelbaum machen und 2m zurückschwimmen, bevor man wieder weiterschwimmen durfte. Den meisten Hönggern lief es recht gut, aber bei jedem Team war bei einem Schwimmer einfach der Wurm drin – wohl vor lauter Aufregung! Besonders ärgerlich.

Die Medaillenplätze wurden am Ende von sechs verschiedenen Sektionen, aber nicht von uns belegt, aber für einmal wenigstens nicht von den Sektionen Bauma und Wädenswil dominiert. Trotzdem, unsere Jugend erzielte ein gutes Resultat! In der Kategorie der 11-16jährigen belegte Daniel, Caroline, Mourad und Martin Bu. den 6 Rang (von 19) und bei den 11-13jährigen Raffael, Nicolas, Martin Bü. Und Iris den 9 und Chiara, Nora, Philipp Z. und Philip S. den 17 Rang (von 20). Dies ist einiges besser als noch vor zwei Jahren.

Und all jene, die sich ab dem schlechten Resultat bei der Geheimdisziplin geärgert haben, können sich mit dem Gedanken trösten, dass es auch ohne diese Disziplin gerade knapp nicht fürs Podest gereicht hätte. Da bleibt nur eines: Weitertrainieren! Nächstes Jahr steht am 22./23. Juni die Schweizermeisterschaft in Luzern an und ich bin zuversichtlich, dass wir dort gute Chancen für eine Top 20 Platzierung haben.

Barbara Meier



J-Regionalmeisterschaft 2012



In Urdorf geben unsere Jugendmitglieder alles und belegen ein paar gute Zwischenränge. Strafpunkte sammeln wir keine und auch sonst laufen die Disziplinen problemlos ab...





Erst die Geheimdisziplin dämpft etwas die gute Laune. Am Ende belegen wir in der Kat.1 Platz 6 von 19 (Dani, Caroline, Mourad, Martin Bu.) und in der Kat. 2 Platz 9 und 17 von 20 (Martin Bü., Iris, Raffi, Nicolas & Chiara, Nora, Philip, Philipp)!



Foto-Mix: Barbara A. Meier

Jugend-Nothilfeparcours 2012

Am 2. Juni veranstalteten wir zum dritten Mal auf dem Bauernhof der Familie Willi-Bosshard einen Nothilfeparcours für unsere Jugend. Etwa 18 Jugendmitglieder jeden Alters absolvierten bei schönstem Wetter in Gruppen vier Posten. Es galt zu lernen und zu üben, wie man bei einem Unfall vorgeht, was man mit einem Bewusstlosen oder gar mit jemandem mit Herzkreislaufstillstand macht, wie man Wunden verbindet und generell mit Patienten umgeht. Halt all das, was beim Schwimmtraining eher zu kurz kommt. Die Kids zeigten sich sehr interessiert.

Als Abschluss und um zeigen zu können, was sie auf dem Parcours gelernt haben, mussten unsere jungen Lebensretter ein Fallbeispiel absolvieren. Hierfür wurden die Gruppen neu zusammengewürfelt. Es wurden zwei Teams gebildet mit den älteren und zwei mit den jüngeren Kids. Die jüngeren durften jeweils den älteren zuerst zuschauen, während diese unsere „Verunfallte“ versorgten. Anschliessend durften sie dann ebenfalls – schon vorgewarnt, was passieren würde – ihr Glück versuchen.

Wen galt es denn aber nun zu retten? Fabi/Maike war von der Leiter gefallen und anfangs bewusstlos. Deshalb musste Sie sorgfältig und unter Verwendung des Halsschienengriffes (Wirbelsäule stabilisieren!) in die stabile Seitenlagerung gebracht werden. Nun nur nicht vergessen die Ambulanz zu alarmieren! Um es nicht all zu leicht zu machen und nochmals zu zeigen, wie wichtig die fortwährende Atemkontrolle bei Bewusstlosen ist, hörte die Patientin dann plötzlich auf zu atmen. Also ran an unsere CPR-Puppe für die Herzmassage! Und wer holt den Defi?

Anfangs oftmals etwas zögerlich und nicht immer ganz effizient, aber durchaus engagiert gingen unsere Jugendmitglieder an das Fallbeispiel heran. Der eine oder andere – unabhängig vom Alter – überraschte uns sehr positiv und wir entdeckten ungeahnte Talente.

Nach der Arbeit kam dann das Vergnügen! Eltern und Geschwister trudelten zum Grillieren ein und brachten etwas fürs Buffet mit. Während die Kids sich auf dem Trampolin oder im Planschbecken austobten oder sich mit den Tieren beschäftigten, konnten die Erwachsenen sich unterhalten und das sommerliche Wetter geniessen...

Vielen Dank an alle Helfer, Eltern und Jugendmitglieder. Ihr habt alle dazu beigetragen, dass es ein toller Nachmittag geworden ist! Herzlichen Dank auch an die Familie Willi, dass wir den Anlass auf ihrem Hof durchführen durften.

Barbara

P.S. Nach dem Grillieren blieb ein Brotkörbchen mit Messer liegen und wartet bis heute bei mir auf seinen Besitzer!!!

Nothilfeparcour 2012



Nachdem sich die Kids an verschiedenen Posten mit den Grundlagen der Nothilfe beschäftigt haben, ist ein Fallbeispiel zu absolvieren. Fabienne ist von der Leiter gefallen und ist bewusstlos ;-)



Nach der Arbeit das Vergnügen.
Mit Eltern und Geschwistern
wird grilliert. Die Kids können
sich auf dem Trampolin und
dem Hof vergnügen. Und die,
welche eine Badehose dabei
haben, auch im Planschbecken.

Nothilfe- parcour '12



Foto-Mix: Barbara A. Meier

SLRG Maibummel 2012

Man schrieb den 12. Mai 2012, als sich die SLRG Höngg zum traditionellen Maibummel aufmachte. Doch einige rieben sich beim Aufstehen schon etwas verwundert die Augen, dass nach einer hochsommerlichen Woche mit täglich Temperaturen über 30°C das Thermometer nun plötzlich 10°C anzeigte und es draussen je nach Wohnort bereits mehr oder weniger stark regnete.

Trotzdem trafen alle 43 Angemeldeten und 2 Hunde (richtigerweise ein Hund und ein Hündchen der Art, wie sie vorwiegend in handtaschenähnlichen Gebinden herumgetragen werden) bereits gut gelaunt spätestens um 07:33 Uhr beim vereinbarten Treffpunkt im Hauptbahnhof Zürich ein. Martin konnte nun in aller Ruhe das weitere Vorgehen erklären und machte bereits jetzt darauf aufmerksam, dass es am Zielort des Tages 3 verschiedene Aktivitäten geben werde, aus welchen während der Zugfahrt auf einem Zettelchen die Reihenfolge der persönlichen Beliebtheit mit 1, 2 oder 3 ausgewählt werden konnte. Anhand der geplanten Aktivitäten wurde allen Teilnehmern recht schnell klar, dass wir das Freilichtmuseum Ballenberg besuchen werden. Endlich wurde es Zeit, um den Zuge mit einem für uns reservierten Wagen zu besteigen. Schnell fanden alle einen passenden Platz, um mit den persönlichen Gspänli die kommende Fahrt geniessen zu können. Die Fahrt entlang des Zürichsees dauerte noch nicht sehr lange, da konnten wir bereits „geniessen“ was uns später erwarten würde – es goss wie aus Kübeln, so dass man zeitweise nicht mal mehr den Zürichsee sehen konnte – und dies beinahe Mitte Mai! Nun wurden die erwähnten Zettelchen verteilt, um ausgefüllt zu werden. Das funktionierte bei der Diszipliniertheit unserer Teilnehmer auf Anhieb sehr gut, so dass sich 16 fürs Holzschneiden, 15 für den Spaziergang durch die Jahrhunderte und 12 fürs Brotbacken entschieden hatten (wie ich später hörte, musste beim Brotbacken etwas nachgeholfen werden, um eine gewisse Gruppengrösse zu erreichen – wie sonst hätte sich z.B. eine gelernten Bäckerin/ Konditorin fürs Brotbacken entschieden?). Wie immer wenn Martin und sein Team etwas organisieren, ist alles durchdacht und funktionierte perfekt – so erhielt Jedermann/-frau ein farbiges Zettelchen mit der entsprechenden Aktivität in die Hand gedrückt, um sich dann am Zielort noch zu erinnern, zu welcher Gruppe man gehört. In Luzern wurde umgestiegen und wir sassen wieder in einem reservierten Wagenteil. Nach dem Verlassen von Luzern hatten wir eine Aufgabe zu lösen. Pro Abteil erhielten wir eine kleine Skizze der Bahnstrecke mit Nummern von 1 bis 9 drauf. Zwischen Giswil und Lungern sind dem Bahntrasse entlang 9 verschiedene und bemalte Holztiere zu erspähen, deren Namen in der Tabelle unterhalb der Skizze einzutragen waren. So verging diese Bahnfahrt im Fluge und wir wechselten in Lungern von der SBB ins reservierte Postauto. Kurze Zeit später erreichten wir bereits den einen Eingang West zum Ballenberg-Gelände. Nun hiess es aber, schleunigst die Regenkapuze montieren oder den Regenschirm zu öffnen - nicht wirklich maimässig dieser Empfang.

Gruppe Spaziergang durch die Jahrhunderte

Nun kamen mir persönlich gewisse Zweifel an meiner Wahl der Aktivität „Spaziergang durch die Jahrhunderte“, doch wurden wir von einer sehr vitalen, älteren Dame in einer schönen Berner Tracht noch im Trockenen empfangen. Frau Weissmüller erklärte uns anhand einer grossen Übersichtstafel an einer Wand im grosszügigen Empfangspavillon, wie das Freigelände nach Regionen der Schweiz aufgebaut wurde und noch weiterhin erweitert wird.

Dieses Gelände wurde 1978 eröffnet und beschäftigt ca. 300 Mitarbeiter; viele davon sind bereits Rentner und arbeiten hier mehr aus Spass an der Arbeit, als um viel Geld zu verdienen. Auf dem heute 660'000 m² grossen Gelände des Schweizerischen Freilichtmuseums Ballenberg sind typische Haus- und Siedlungsformen aus fast allen Kantonen der Schweiz vertreten, mit originalgetreu aufgebauten Häusern und Höfen aus dem 14. bis 19. Jahrhundert. Der Wettergott war nun auch unserer Gruppe etwas wohlgesinnter, der Regen liess nach und wir folgten Frau Weissmüller durch eine phantastische Landschaft vorbei an wunderschönen, alten Häusern aus dem Berner Mittelland, Westlichen Mittelland und dem Zentralen Mittelland. Alle diese Häuser wurden in der Vergangenheit sorgfältig zerlegt, alle Einzelteile nummeriert, auf Plänen festgehalten und von fantastischen Handwerkern im Originalzustand hier erneut auf- und zusammengebaut. Alle Räume sind begehbar und mit zeitgemässen Mobiliar und Inventar vollkommen eingerichtet. Auch Vorplätze von Bauernhäusern, welche aus Steinen aus Bächen in schönen Bildern zu früheren Zeiten gestaltet wurden, sind genauso wieder aufgebaut worden – Faszination pur. Frau Weissmüller konnte zu jedem Haus interessante Geschichten erzählen, beantwortete geduldig alle unseren Fragen und kam mir wie ein wandelndes Lexikon vor. Absolut beeindruckend ebenfalls der riesige Kräutergarten neben der «Historische Drogerie», im Erdgeschoss des Handwerkerhauses von Herzogenbuchsee BE, aus dem Jahre 1778. Dieser Kräutergarten ist fein säuberlich mit grösseren Beeten aufgebaut, welche nach Sachgebieten eingeteilt die entsprechenden Heilkräuter enthalten. Mir kamen einige Kräuternamen aus meiner früheren Jugend bekannt vor, da wir zu Hause solche „Heilmittelchen“ verwendeten. Der 2-stündige Spaziergang war im Nu vorbei und wir schlenderten hungrig zum Wirtshaus Alter Bären, ehemals aus Rapperswil BE aus dem 19. Jahrhundert, wo wir zusammen mit den anderen Gruppen um 12:30 Uhr ein herrliches Mittagessen geniessen konnten. Und alle erzählten begeistert von ihren Erlebnissen in ihren Gruppen:

Gruppe Holzschnitzen

Vom Regen geschützt in einem schönen Stall wurden wir freundlich vom Holzschnittmeister Fuchs empfangen. Zwei Tischreihen mit diversen Utensilien wie einem scharfen Schnitzmesser, ein Spezialschnitzmesser für ganz kleine Schnitze, Pinsel, Stift und Farbe waren bereits liebevoll vorbereitet. Was bei richtigen Holzschnitzern nie auf dem Tisch liegt, sind Feilen und Schmirgelpapier.

Entgegen unseren Erwartungen, einen grossen Gegenstand herzustellen, fanden wir kleine Muster-Holzkühe sowie an jedem Platz ein ausgestanztes Holztier vor. Die Feinmotorik war also gefragt und die Aufgabe war nun klar. Innerhalb von 2 Stunden sollten wir unsere Kuh verfeinern und ihr einen persönlichen Touch geben, immer mit dem Ziel, das Holztier wie eine Kuh aussehen zu lassen. Gar nicht so einfach, aber wir wurden strukturiert an unser Ziel herangeführt.

Erster Schritt: Die Vorderbeine sollten in die richtige Form gebracht werden, ohne dass ein Bein abbrach. Da hiess es, erst einmal mit dem scharfen Messer vertraut werden und aufpassen, dass kein Schnitzer im Finger landet. Mit Schritt zwei sollte die Kuh einen abgerundeten Bauch bekommen. Nicht zu viel aber auch nicht zu wenig. Ziemlich Tricki, aber zum Glück wurde jeder Hilferuf vom Meister erhört und mit zwei bis drei Schnitzern wurde die Kuhform ins Lot gebracht. Nach dem Bauch musste der Rücken sowie der Hals eine abgerundete Form erhalten und schon war der Kopf an der Reihe. Dieser sollte das zukünftige Holztier charakterisieren. Und zu guter Letzt die restlichen Feinheiten wie Hufe, Augen, Mund und Nasenlöcher, die mit dem speziellen U-förmigen Messer fein eingearbeitet werden sollten.

Keine Kuh ohne Farben. Dafür standen hellere und dunklere Braun sowie Pinsel und Stift bereit. Die einzelnen Kunstwerke wurden personifiziert und bekamen, insbesondere nach dem Malen der Gesichter, unterschiedliche Charakter.

Vom Schnitz-Meister begutachtet gab's für jedes Tier noch ein farbiges Band und ein Glöggli und jeder ging stolz mit der eigens geschnitzten und bemalten Kuh weiter. Eine tolle handwerkliche Erfahrung und Abwechslung für Leute wie uns, die täglich einem Büro-Job nachgehen.

Claudia und Gregor

Gruppe Brotbacken

Zu zwölf machten sich die angehenden (oder die, welche es schon waren) Bäcker und Bäckerinnen zu Ihrem 90-Minütigen Arbeitsort auf. In der Backstube wurde noch erklärt, wie hart es früher für die Bäcker war, als es noch keine Autos oder Verkaufsläden gab. Wir hatten auch sehr junge und ältere Bäcker/innen dabei, die nicht alle Dialektausdrücke verstanden haben, aber zum Glück hatten wir Theo, der alles „übersetzen“ konnte.

Von der Führerin wurde gezeigt, wie das Brot hergestellt und verziert wird. Jeder erhielt ein Stück Teig und schon wurde geknetet, ausgerollt und mit viel Spass machte jeder sein eigenes Brot. Wer wollte, durfte - inzwischen auch mit meiner Hilfe - einen Zopf oder Knoten flechten.

Am Schluss wurden alle Kunstwerke angeschrieben und auf einem betuchten Brett wieder zum Ofen getragen. Während der anschliessenden Führung zu den umliegenden Häusern wollten dann auch die Brote in den Ofen. Da der „Ballenberg-Bäcker“ fand, er müsse die Brote nicht Einschiessen, wenn eine Bäckerin dabei ist, durfte ich natürlich dabei nicht zusehen...

Nach getaner Arbeit setzten wir die Führung fort. Uns wurde der Unterschied zwischen Arm und Reich erklärt und auch wie ein paar Ausdrücke entstanden, wie z.B. „das Geld auf die hohe Kante legen“. Dann gingen einige noch durch die Wursträucherei und bald war es an der Zeit, dass wir uns zum z'Mittag aufmachten. Hoffentlich haben alle daran gedacht, ihre Kunststücke noch abzuholen.

Andrea

Nach dem Mittagessen hatten wir freie Hand, was wir anschauen gehen möchten. Mit meinen Mittagessenspartnern/innen einigten wir uns, dass wir zuerst im Bauernhaus aus Ostermundigen aus dem Jahre 1760 in dessen Shop einkaufen gehen würden, um anschliessend vorbei am Westlichen Mittelland das Tessin sowie schlussendlich die Zentralschweiz zu besuchen. Bereits beim Einkaufen begann es erneut wie aus Kübeln zu schütten, so dass unser kleines Grüppchen von Haus zu Haus huschte, um immer wieder mal richtig Luft schnappen zu können und nicht gegen das Ertrinken anzukämpfen. Auch auf diesem Rundgang waren erneut fantastische alte Häuser mit entsprechenden Einrichtungsgegenständen sowie Live-Präsentationen zu besichtigen. Vollkommen fasziniert waren wir von einem jüngeren Töpfer der wunderschöne Gegenstände mit einer unbegreiflichen Handfertigkeit herstellt - er war gerade dabei aus einem Klumpen Ton eine wunderbare Teekanne zu fertigen - natürlich während unserer kurzen Anwesenheit nur den Kannenkörper; den passenden Ausguss, Deckel sowie den Griff werde er etwas später fertigen. Auch waren wir erneut fasziniert von einem alten Haus, das Innen komplett stylisch und passend zur alten Substanz modernisiert und mit modernster Technik ausgerüstet wurde, ohne dass dies von aussen ersichtlich ist (Ausnahme: der Anbau passte irgendwie nicht zum Gesamtbild dieses wunderschönen alten Hauses – das war unser aller Eindruck!).

Des anhaltend starken Regens wegen war unser Grüppchen bereits um 16 Uhr beim Eingang Ost. Einige nutzten die verbleibende Zeit um Andenken einkaufen zu gehen, um anschliessend eine halbe Stunde später im nahegelegenen Gasthof Wilerhorn den gemeinsamen Zvieri geniessen zu können. Doch auch hier war des schlechten Wetters wegen Grossandrang, so dass unsere reservierten Tische erst später frei wurden. Unserer allgemein sehr guten Laune konnte diese kleine, von unserem tollen Organisationsteam unverschuldete Panne rein gar nichts anhaben und wir stärkten uns ein letztes Mal vor unserer Heimreise in umgekehrter Reihenfolge der Anreise. Um ca. 20 Uhr in Zürich angekommen, verabschiedeten sich alle fröhlich voneinander, um anschliessend in allen Richtungen ihre weitere Heimreise anzutreten.

Ich bin überzeugt, dass alle Teilnehmenden mit mir einer Meinung sind, dass dies erneut ein grossartiger Anlass war unseres Vereins war, der uns allen in sehr guter Erinnerung bleiben wird und wir möchten uns bei den Organisatoren für diese wunderschönen, gemeinsamen Stunden ganz herzlich bedanken.

Heinz

Maibummel 2012



Unter dem Motto "Es war einmal..." geht es mit dem Zug ab nach Luzern, dann weiter nach Brünig-Hasliberg. Ein Postauto bringt uns dann ans Ziel: Den Ballenberg...

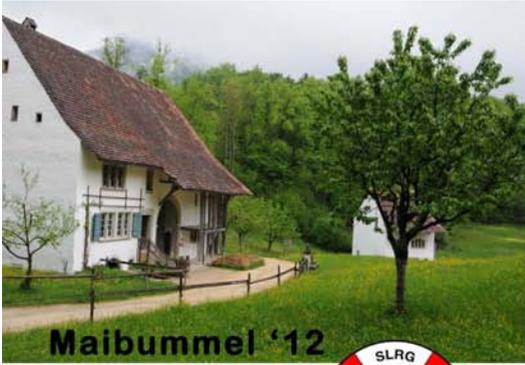




Maibummel '12

Während die einen sich auf eine Führung durch dem Ballenberg begeben und Interessantes über die Häuser und frühere Lebensweise erfahren...





Maibummel '12



...schnitzen andere Holzkühe oder backen Brot mit Blumenverzierung. Danach trifft man sich wieder zum Mittagessen. Bisher hat es kaum geregnet, doch das ändert sich während wir im Trockenen bei Speis und Trank sitzen.





Der Restaurantchef spannt kurzerhand unsere Jungs ein zum Servieren. Ein bisschen Feinschliff wäre bei unseren jungen Kellnern noch möglich, aber zumindest landet kein Teller am Boden :-)





Maibummel '12

Nach dem Essen können wir das Brot abholen und uns noch etwas im Ballenberg umsehen. Leider regnet es sehr stark.
Nach einem abschliessenden Umtrunk und einem interessanten Tag geht es dann wieder heim.



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

Mangoldwiese 3a, 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 Scherzenbach
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

Rüthofstrasse 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