

# s'füechti Blatt



„Alle(s) im Blick“ (Seeüberquerung, 3. Juli 2019)

## Nächste wichtige Daten:

Do	5. Dezember	Chlausabend
Di	17. Dezember	Weihnachtsschwimmen
Fr-So	28. Feb. - 1. März 2020	Jugendweekend
Do	5. März 2020	36. Vereinsversammlung



## Liebe Rettungsschwimmerinnen und Rettungsschwimmer

Auch diesen Sommer durften wir wieder viele Stunden im kühlen Nass geniessen während die Sonne gnadenlos herunterbrannte.

Diejenigen, welche nicht so scharf auf chloriges Badewasser sind, konnten sich auch dieses Jahr

bei einem erlebnisreichen Flussschwimmen abkühlen.

Die Rettungssaison war mit den vielen Highlights wie der Stadt Zürcher Seeüberquerung, dem Züri Triathlon oder dem Ironman ein voller Erfolg. Der Ironman Schweiz wurde dieses Jahr jedoch das letzte Mal in Zürich ausgetragen und wird in Zukunft seine Zelte in Thun niederlassen.

Beim Wümmetfest, welches alle zwei Jahre stattfindet, konnten wir gemeinsam mit dem Samariterverein die lokale Rettungs- und Erste Hilfe Elite angemessen repräsentieren.

Ich wünsche euch allen einen guten Start in die kältere Saison und freue mich, euch im Hallenbad oder bei einem der kommenden Anlässe wieder zu sehen.

*Silja Reinhard*  
*Präsidentin*

## INHALTSVERZEICHNIS

	Seite		Seite
Die Seite der Präsidentin	1	<b>Programm</b> – Vereinsinterne Anlässe, Kurse	19
Rückblick Marta Hunziker	2 - 3	– Jugend	20
Glückwünsche	5	– Wettkampfgruppe / Aktivgruppe	21
Kartengrüsse	5	Maibummel 2019	23 - 28
Jugend-Nothilfeparcours	6 - 8	Jugend-Schweizermeisterschaft &	
Kreuzfahrt – Reisebericht / Freiwasseranlässe	9 - 11	Schweizermeisterschaften	29 - 37
Zurich Triathlon & Ironman in Bildern	12 - 13	Austauschschwimmer in Bellinzona	38
Seeüberquerung 2019	14	Helferessen & Jugendleiteranlass	39
Wettkampf in Grenchen	15 - 18	Impressum / Wichtige Adressen	40

## Marta Hunziker, 12.12.1935 - 21.08.2019

(von Martin Kömeter)

Gemeinsam mit ihrer Familie und vielen Freunden nahm am 10. September eine Gruppe Höngger Rettungsschwimmer Abschied von unserem Ehrenmitglied Marta Hunziker.



Marta war seit der **Gründungsversammlung** sehr aktiv und prägend für unseren Verein. Mit ihrer nicht zu bändigenden Energie, ihrer stets guten Laune und ihrer mitreissenden Art hat sie immer wieder **neue Ideen** gebracht oder solche tatkräftig unterstützt. Ohne Marta wäre die SLRG Sektion Höngg heute nicht so gross und so **vielseitig aktiv**.



Marta besuchte (bei Magi) kurz vor der **Gründung der SLRG Sekt. Höngg** einen Brevet 1 Kurs im neu erbauten **Hallenbad Bläsi**. Danach machte sie die Ausbildung zur **Kurs- und J+S-Leiterin** und leitete eine **Jugendgruppe** und viele **Kurse**.

Sie überzeugte den damaligen Vorstand, dass wir eine schöne **Vereinszeitung** brauchen. Da die Vereinsfinanzen damals noch sehr knapp waren, versprach sie, die Kosten der Zeitung durch Werbeeinnahmen zu decken. So gründete Marta zusammen mit Irene Meyer das «s'füechti Blatt» und motivierte viele Höngger Firmen zu einem **Inserat**. Sie führte selber 2 Jahrzehnte lang die **Redaktion** und hat es auch in wirtschaftlichen Krisenjahren immer geschafft genügend Inserate zu verkaufen – und konnte somit ihr Versprechen einhalten.



**Happy Birthday!**  
**5 x 80 Jahre...**

**...und**  
**2 x 60 Jahre.**



**Theo Hess**  
**21. Februar**



**Cornelia Rohner**  
**28. März**



**Claudia Burkhardt**  
**22. April**



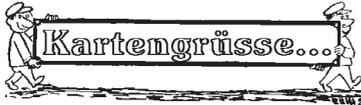
**Ady Wyss**  
**30. April**



**Willi Kömeter**  
**8. Mai**

**Annemarie Schmid**  
**17. Januar**

**Christoph Krause**  
**3. Mai**



Liebe SLRGLer

Was haben die SLRG und Schottland  
gemeinsam?  
Ohne Wasser wäre es nicht dasselbe!

Ohne Wasser gäbe es in Schottland  
keine so grünen Landschaften, keine  
eindrucksvollen Bäche und Wasserfälle,  
keinen Nieselregen, kein plötzliches  
Wechselspiel von Licht und Schatten,  
keine Schlaglöcher in den Strassen,  
keine riesigen Wasserpfützen am  
Strassenrand - und keinen Whiskey.

Liebe Grüsse aus Schottland,  
Babs  
(Bild: Quiraing-Wanderung auf Skye)



**SLRG HONGG**  
8049 Zürich



## Jugend-Nothilfeparcours 2019

Knapp 30 Jugendliche der Sektion Höngg und Altberg nahmen dieses Jahr am Nothilfeparcours teil. Um diesen grossen Trupp ausreichend zu beschäftigen waren 5 Högger sowie 2 Altberger Leiter und Leiterinnen am Start. Eigentlich hätte auch Angi mit dabei sein sollen, aber sie hatte sich kurz vorher noch den Fuss geschlissen. Nein, nicht beim Joggen oder einer ihrer sonstigen sportlichen Aktivitäten, sondern wie schon an der SM 2018 beim ganz normalen von A nach B gehen. Vor und während wichtiger Anlässen hat sie zukünftig deshalb nun Gehverbot ;-) und muss entweder rennen oder getragen werden. (Gute Besserung Angi!)

Gegen 13 Uhr trafen die Teilnehmer auf dem Bauernhof der Familie Willi-Bosshard auf dem Höggerberg ein und wir teilten sie nach Alter und Erfahrung in vier Gruppen auf. In diesen absolvierten sie fünf Posten, so dass wir Leiter auch mal Pause hatten. Die Schwerpunktthemen waren dieses Jahr BLS-AED, Pflaster und Verbände, Autounfälle und Bergung, Vergiftungen sowie Hemmschwellen. Obwohl für jeden Posten 30 Minuten einkalkuliert waren, war die Zeit beim BLS-AED Posten wiedermal zu knapp, um die Abläufe zu erläutern und ausreichend zu üben.

Da wir letztes Jahr bei Schutz&Rettung Zürich zu Besuch gewesen waren, war dies für viele die erste oder zweite Teilnahme an einem Nothilfeparcours. Dementsprechend schien das Vorwissen etwas geringer zu sein als in anderen Jahren. Dies zeigte sich vor allem auch beim abschliessenden Fallbeispiel. Die meisten Kids fanden es sehr spannend, wie Joel und Anna beim gestellten Autounfall herumschrien oder weinten, aber viele getrauten sich nur sehr zögerlich wirklich Hand anzulegen. Es gab aber auch einige, die wirklich gut und schnell geholfen haben. Für nächstes Mal müssen wir vor allem an der Zusammenarbeit im „Rettungsteam“ arbeiten.

Zum anschliessenden Grillieren stiessen noch rund 25 Eltern und Geschwistern dazu. So viele waren noch nie dabei gewesen! Zum Glück war das Wetter super, sonst wäre es infrastrukturemässig schwierig geworden. Ein zusätzlicher Festbank und mehr Marshmallows als sonst waren aber rasch organisiert.

*Babs*

# Nothilfeparcours 2019



Altberger



An fünf Posten vermitteln wir unserer Jugend diverse Nothilfethemen...



# Nothilfeparcours '19



Anschliessend sollen sie bei einem Fallbeispiel in altersdurchmischten Teams zeigen, was sie gelernt haben.



Ein Velofahrer wurde angefahren und die FahrerIn ist völlig aufgelöst. Der Beifahrer ist auch nicht grad eine Hilfe. Er schreit nur wütend die FahrerIn und die Helfer an. Einiges, wie die Seitenlagerung, sitzt recht gut bei den Kids, Aber einige haben noch...



...Hemmungen, etwas zu tun. Doch Übung macht den Meister!



Foto-Mix: Barbara A. Meier

## Kreuzfahrt-Reisebericht

Am 25. Juli 2019 bezogen wir 10 Abenteuerlustigen mit leichter Verspätung die vier extra für uns gecharterten Kreuzrunderfahrtschiffe bei der Wapo. Da die 53-köpfige Reisegruppe der USZ-Dermatologie 30 Minuten zu spät zum Einschiffen kam, mussten wir am kleinen Sandstrand des Ländchens Mythenquai einen Notstopp einlegen. Als hätten sie es erwartet, nahm die Reisegruppe die Mitteilung freudig entgegen, dass sie den uns unbekanntem Ozean schwimmend überqueren müssen. So gnädig wie wir dann doch waren, haben wir unser Tempo angepasst und sie begleitet. Wir bekamen zwar keine Wale oder Haie zusehen, dafür andere grössere Frachter namens Panta Rhei, Helvetia oder Pfannenstiel. Mit viel Mühe konnten wir nebenbei kleinere Boote, die unseren kleinen Ozean mit einer Rennstrecke verwechselten, davon abhalten unsere schwimmenden Passagiere oder auch uns zu rammen.

Nach etwa 1 Stunde erreichten wir und auch alle 46 schwimmenden Passagiere dann die Ostküste im Land der tiefen Brunnen. Glücklicherweise hat die Dermatologie-Reisegruppe vergessen, die Rückfahrt zu buchen, es wäre doch etwas sehr eng geworden, auf unseren 4 Kreuzrunderfahrtschiffen.

In unserem stündigen Landgang wurden wir zu einer Erfrischung in flüssiger oder eiskalter Form eingeladen. (Danke Martin!) Bald hiess es dann wieder Leinen los, denn wir waren ja noch nicht am Ende unserer Kreuzfahrt angekommen. Bei 37°C Lufttemperatur wollten sich doch acht von uns elf Passagieren im 27°C warmen Ozean abkühlen und schwammen zurück an die Westküste. Mussten wir uns zu Beginn der Kreuzfahrt ein Schiff zu zweit oder sogar zu dritt teilen, gab es so am Ende zwei Schiffe für einen Passagier (4 Boote und 3 Ruderer).

Nun doch langsam hungrig nach der anstrengenden Kreuzfahrt, freuten wir uns auf eine feine Pizza. Doch eine winzige Tafel „warme Küche und Pizza bis 20 Uhr“ machte um 20.15 Uhr unsere Träume zunichte und unsere Kreuzfahrt drohte ohne Höhepunkt zu Ende zu gehen. Doch wir wurden darauf aufmerksam gemacht, dass es in der Nähe eine Pizzeria gäbe. Zu Fuss machten wir uns auf den Weg. Dort angekommen, diskutierten wir, ob wir drinnen essen wollen oder draussen auf einen leeren Tisch warten wollten. Wir entschieden uns für zweites, blieben jedoch nicht untätig in den etwa 5-6 Minuten. Der Kellner brachte uns, als ob er Gedanken lesen könnte, die Speisekarten und wir hatten uns im Stehen das Essen ausgesucht und die Bestellung aufgegeben. Umso überraschter waren wir dann, als wir nach ein paar Minuten 8 Pizzas und 2 andere Menus serviert bekamen. Mit viel Geplauder ging eine lustige Sicherungsdienst-Freiwasser-Trainings-Kreuzfahrt doch noch mit einem Captainsdinner zu Ende.

*Andrea*

*Bilder von den Freiwasseranlässen und der Kreuzfahrt auf den folgenden Seiten*

# Freiwasserschwimmen 2019



In der Reuss...



3-Fluss-Schwimmen...





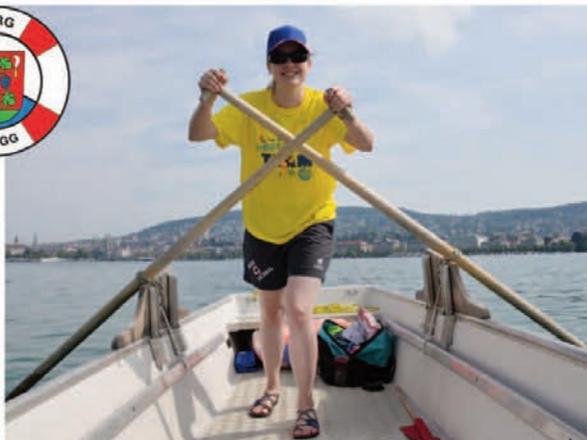
# Zurich Triathlon & Ironman 2019



Der Zurich Triathlon verläuft wie üblich und ohne nennenswerte Zwischenfälle. Zwischen-durch verirrt sich eine SUP-Anfängergruppe ins Blickfeld zwischen...



... die Boote. Sie hält dann aber auf Bitte hin mehr Abstand, so dass wir wieder uneingeschränkte Sicht auf die Schwimmer haben.





Ein Püschchen zwischendurch muss auch mal sein... Am Tag darauf ist das Wetter weniger gut und wir werden am Ironman zwischendurch auch mal recht verregnet. Aber wir sind ja wasserfest.



## Triathlon & Ironman '19



Dem Pressboot ist es herzlich egal, ob es den schwerer manövrierbaren Ruderbooten in die Quere kommt oder die Sicht versperrt...



Foto-Mix: Barbara A. Meier

# Seeüberquerung 2019



Bei optimalem Wetter sind wieder viele Rettungsschwimmer und Ruderer am Start, damit die vielen Schwimmer sicher ans andere Ufer gelangen.



Foto-Mix: Barbara A. Meier

## Wettkampf in Grenchen 2019

Zum ersten Mal nahmen wir dieses Jahr am Wettkampf teil, welchen die Sektion Grenchen jeweils Ende Juni in ihrem Freibad organisiert. Das Wetter war sonnig und heiss und somit perfekt für den Wettkampf. Wir waren mit einem Damen- und einem Juniorinnenteam vertreten. Unsere Herren hatten sich leider nicht zu einem Team aufraffen können. Nur André war auch am Start, aber bei seiner Ursprungssektion Schaffhausen.

Nach dem Eintreffen im Bad bauten wir das Tageszelt als Sonnenschutz auf und einige nutzten die Zeit zum Einschwimmen, während ich zur Teamleitersitzung ging. Dort wurden letzte Unklarheiten betreffend des Tagesablaufes und des Reglements geklärt. Ausserdem fragten die Organisatoren bei den teilnehmenden Sektionen nach, ob die Rettungsbrettstaffette beibehalten werden soll. Diese wurde vor einiger Zeit an der Schweizermeisterschaft ja abgeschafft, weil viele Freibäder Beschädigungen am Beckenrand befürchten und diese deshalb nicht erlauben. Die Disziplin ist jedoch sehr beliebt und so sprachen sich die Anwesenden einstimmig dafür aus, diese beizubehalten.

Nach der Teamleitersitzung ging es Schlag auf Schlag, da an einem einzigen Nachmittag viele Disziplinen anstanden: Hindernisstaffette, Puppenstaffette, Gurtretter- und Rettungsstaffette für alle Kategorien sowie zusätzlich die Rettungsbrett- und Rettungsleinenstaffette für die Erwachsenen. Die Zeit dazwischen vertrieben wir uns mit Spielen, Essen, Quatschen, Anfeuern und Dösen. Oder indem wir mit Evi's und Dani's Sohn Jonas spielten oder Fotos von ihm schossen, wie er in dem guten Dutzend Rettungspuppen herumkletterte, die am Vorstart herumlagen und grösser waren als er.

Alles in allem verlief der Wettkampf gut. Die Juniorinnen setzten sogar die Hönegger Tradition fort, zu spät am Start zu sein. Leider passierte dies ausgerechnet bei der Puppenstaffette, weshalb keine Zeit mehr blieb zu testen, ob der Puppenhals aufgrund von Sonnencreme schmierig ist. So waren denn die ersten 25m mit der Puppe ein harter Kampf. Aber die Mädels gaben bis zum Schluss alles.

Im Verlaufe des Nachmittags schauten auch ein paar Trainingskollegen und -kolleginnen vorbei, um uns anzufeuern. Aufs Treppchen reichte es dennoch nicht. Die Juniorinnen wurden 8. von 10 und die Damen 10. von 18. Da die Schaffhauser Herrenmannschaft aber den inoffiziellen Titel „Schweizermeister“ im Rettungsbrett ergatterten, waren wir dank André auch ein kleines bisschen auf dem Podest ;-).

*Babs*

# Wettkampf in Grenchen 2019



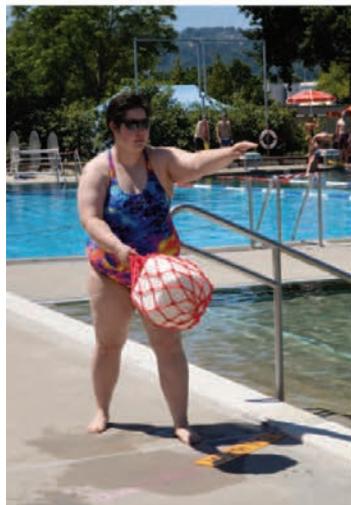
Da die SM bereits im April war, beschliessen einige Juniorinnen und Damen Ende Juni am Wettkampf in Grenchen anzutreten. Sonst kommt ja Langeweile auf...



Das Wetter könnte nicht besser sein!



Grenchen '19



Der Wettkampf läuft rund, aber kurz vor dem Puppenstafelstart der Juniorinnen bricht etwas Hektik aus. Sie haben ihren Aufruf überhört und müssen nun ganz schnell an den Start. Da deshalb die Zeit nicht reicht, den Hals der Puppe von Sonnencreme zu befreien, hat unsere erste Schwimmerin arg zu kämpfen.





## Grenchen '19



Zum Schluss müssen die Damen noch das „Leinälä“ und die Brettstaffette absolvieren.



So viele Babysitterinnen für Jonas!

Foto-Mix: Barbara A. Meier

## Programm bis Mitte 2020

### Vereinsinterne Anlässe

Do	05.12.2019	Chlausabend*	(Informationen folgen)
Di	17.12.2019	Weihnachtsschwimmen	19:45 HaBA Bläsi
Do	05.03.2020	VV 36. Vereinsversammlung*	19:00 Rest. Grünwald
Do	02.04.2020	Helferessen*	(Informationen folgen)
Sa	16.05.2020	Maibummel*	ganzer Tag

An der VV können alle Vereinsmitglieder teilnehmen. Das Helferessen ist für diejenigen, welche im letzten Jahr bei den Tätigkeiten der SLRG Sekt. Höngg mitgeholfen haben. An den übrigen Anlässen können alle Aktivmitglieder teilnehmen. Weitere Anlässe sind auf den Seiten der Trainingsgruppen zu finden.

\*Anmeldung an: Alexandra Kömeter, [anlaesse@slrg-hoengg.ch](mailto:anlaesse@slrg-hoengg.ch) (Adresse auf Seite 40)

---

---

### Sicherungsdienste & Rudertrainings

Do	04.-25.06.2020	Rudertrainings 1-4	18:30 PP-Mythenquai (Kran)
Mi	01.07.2020	Stadtzürcher Seeüberquerung (Ersatzdaten: 8.7. & 19.8.2020)	13:00 Bad Tiefenbrunnen
Sa/So	??.07. 2020	Zurich Triathlon	offen
Do	20.08.2020	SLRG interne Seeüberquerung (Ersatzdatum: 27.8.2020)	18:00 PP-Mythenquai (Kran)

Aktuelle Infos und Anmeldung bei [www.SLRGstaff.org](http://www.SLRGstaff.org)

Anmeldung an: Andrea Solenthaler, [helfer@slrg-hoengg.ch](mailto:helfer@slrg-hoengg.ch) (Adresse auf Seite 40)

---

---

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

#### Grundkurse

Brevet Basis Pool	Do 09.01. - 06.02.2020	Seemodul	Sa 20.06.2020
Modul BLS-AED	Do 12.03. - 19.03.2020	Seemodul	Sa 15.08.2020
Brevet Plus Pool	Do 16.04. - 14.05.2020		

**Wiederholungskurse** Bei den nachfolgenden Kursen ist jeweils nur ein Kursabend zu besuchen:

WK BLS-AED	Di 19.11.2019 / 26.03.2020 / 09.04.2020
WK Pool	Do 12.12.2019 / 27.02.2020 / 28.05.2020
WK See	Sa 20.06.2020 / 15.08.2020

Anmeldung über die Website <https://ausbildung.slrg.ch/Kurskalender>

# Training und Programm der Jugend

## Herbst 2019 – Frühling 2020

Sa	16.11.2019	Jugendwettkampf in Oberhofen
Sa	23.11.2019	Regionalmeisterschaft der Erwachsenen
Do	05.12.2019	Chlausabend *
Di	17.12.2019	Weihnachtsschwimmen
Sa	01.02.2020	Jugendbrevetkurs
Sa/So	29.02/01.03.2020	Jugend-Trainingsweekend in Filzbach (Anreise am Freitagabend!)
Sa	16.05.2020	Maibummel
Sa	Ende Juni 2020	Wettkampf in Grenchen

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

Für die Jugendwettkämpfe wird jeweils mindestens ein Jugendbrevet und für die Wettkämpfe der Erwachsenen mindestens ein Brevet Pool Basis benötigt.

Vor den Anlässen werden jeweils Info-/Anmeldezettel verschickt.

## Jugendleiter & Training

### Jugendverantwortliche

**Barbara Meier**      Tel. 079 232 42 60      jugend@slrg-hoengg.ch

### Leiter & Trainingsgruppen

<b>Wasserblitz</b>	<b>Nemokids</b>	<b>Wasserflöhe</b>
<i>ca. 13 - 16 Jahre</i>	<i>ca. 11 - 13 Jahre</i>	<i>ca. 8 - 10 Jahre</i>
18:30 - 19:30 Uhr	17:30 - 18:30 Uhr	16:45 - 17:45 Uhr *
Angela Jost	Barbara Meier	Felicia Omura
Yasmine Forrer	Paula Wulkop	Verena Häberle
Alexandra Frömmer	Philip Ntellis	Emilie Sachs
Moira Berger	Martin Büsch	Alessia Mazza

\* Der Trainingsplan der Wasserflöhe ist auf der SLRG Höngg Webseite aufgeschaltet.



# Training der Erwachsenen 2019/2020

## Wettkampfgruppe

Die Wettkampfgruppe bietet allen motivierten Schwimmern die Möglichkeit, ihre (rettungs-)schwimmerischen Fähigkeiten weiterzuentwickeln und in Wettkämpfen unter Beweis zu stellen. Neben der Verbesserung der Schwimm- und Rettungstechnik, dem Aufbau der Kondition und der Vorbereitung auf die Schweizermeisterschaft und Regionalmeisterschaft soll der Spass allerdings nicht zu kurz kommen... dafür ist gesorgt! ;-)

Das Training findet jeden Dienstag von 20:15 – 21:45 Uhr im Hallenbad Bläsi statt. In den Sommermonaten trainieren wir stattdessen am Dienstag von 19:30 bis 21 Uhr im Freibad Weihermatt in Urdorf.

### Spezielle Anlässe:

<b>Sa</b>	<b>23.11.2019</b>	<b>Regionalmeisterschaft (RM) in Küsnacht</b>
<b>Di</b>	<b>10.03.2020</b>	<b>3-Berge-Wettkampf</b>
<b>So</b>	<b>15.03.2020</b>	<b>Städtewettkampf in Bern</b>

### Kontaktperson:

Joel Zeder, 079 793 84 44, wettkampfgruppe@slrg-hoengg.ch

➔ Für die Aufnahme in unsere WhatsApp-Gruppe bitte bei den Trainern melden.

## Aktivgruppe

**Training jeweils:** Dienstag, 20:15 - 21:45 Uhr, im Hallenbad Bläsi

**Zielgruppe:** Alle ab 15 Jahren, die beim (Rettungs-)Schwimmen nicht aus der Übung kommen wollen.

**Kontaktperson:** Fabienne Walker, 079 576 13 14, aktivgruppe@slrg-hoengg.ch

➔ Für die Aufnahme in unsere WhatsApp-Gruppe bitte bei den Trainern melden.



Die Spezialisten für  
Erste Hilfe im Quartier.

### Interessieren Sie sich für einen Kurs?

- Nothilfekurs     Reanimation (BLS-AED-SRC)
- Notfälle bei Kleinkindern     Teenager lernen Erste Hilfe (ab 10 Jahren)

Aktuelle Daten und Anmeldung bei Daniela Toggweiler, Tel. 076 321 71 64,  
oder [www.samariter-zuerich-hoengg.ch](http://www.samariter-zuerich-hoengg.ch)

## Maibummel 2019

Gutgelaunt bestiegen circa 45 Höngger Rettungsschwimmerinnen und Rettungsschwimmer am Morgen des 25. Mais den Car nach Einsiedeln. Organisatorin Barbara Meier moderierte die Busfahrt und verteilte Weggli und Schoggi-Stängeli zum Znüni.

Ski-Springen ist ein Sommersport? Gestärkt ging es Hochhinaus auf der Besichtigungstour durch die Einsiedler Skisprungschanzen. Gut informierte Guides führten uns durch die Anlage und ein kleines Museum. Ganz oben, auf der höchsten Schanze, konnte man über das ganze Tal und den Sihlsee sehen und junge Nachwuchstalente zeigten ihr Können im Fliegen.

In der nahegelegenen Milchmanufaktur assen wir ein feines Mittagsmenu, während ein Blick in die Halle der Käserei geworfen werden konnte. Besonders das hausgemachte cremige Glacé mundete den Bummerlinnen und Bummlern.

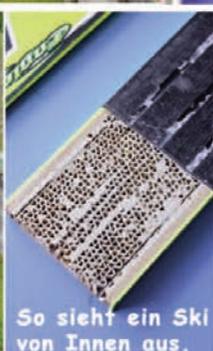
Sportlich ging es am Nachmittag beim Segelflossbauen weiter: In motivierten Teams wurden aus Baumstämmen, Fässern und Seilen seetüchtige Boote gefertigt. Das war gar nicht so einfach! Wie ist die richtige Reihenfolge der Knoten? Wer hält wo fest? Wie richtet man den Mast auf? Am Ende waren dann aber alle Boote bereit und konnten ins Wasser gelassen werden. Gegen den Wind hinaus und auch wieder hinein ruderten die Teams um die Wette. Mutige sprangen sogar in den 14 Grad kühlen Sihlsee!

Während die einen sich auf dem See sportlich betätigten, besichtigten andere den historischen Stadtkern von Einsiedeln und liessen sich in einem Café verwöhnen. Gemeinsam und voller Erinnerungen ging es auf die Heimreise nach Höngg.

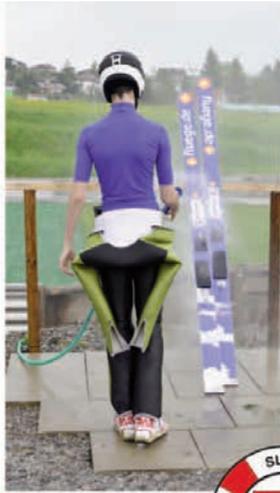
*Anna*

*Bilder vom Maibummel auf den folgenden Seiten*

# Maibummel 2019



Mit dem Car fahren rund 45 Vereinsmitglieder jeden Alters nach Einsiedeln. Dort erwartet uns eine spannende Führung auf der Skisprungszchanze. Wir werden durch den Beobachterturm geführt und können mit dem Sessellift nach ganz oben fahren oder hinauflaufen und dort die Aussicht genießen. Währenddessen erfahren wir von den Guides allerlei Interessantes rund ums Skispringen.



Maibummel '19



Andreas Küttel-Schanze  
 Hillsize 117m  
 Eröffnet: 1. Juli 2005  
 Getauft: 12. Mai 2009



Martin im Landeanflug



Nachdem wir zuerst etwas ausprobieren sollten, wie man so ein Floss bauen könnte, müssen wir alles wieder auseinandernehmen. Mit Anweisung der Guides sieht das Flossbauen anschliessend deutlich professioneller aus. Aber nicht alle Guides sind ganz so sattelfest. Am Ende sind aber alle Flosse seetüchtig!



Maibummel '19



Schon seekrank?  
Ah nein, Babs hält nur den Mast fest bis er festgezurr ist.



Letzte Anweisungen, bevor wir in See stechen...

Ab ins Wasser!



Maibummel '19



Leider haben wir Gegenwind.  
Also runter mit den Segeln...



Ganz schön schwer so ein Floss...



Alle packen mit an und so sind die  
Flosse ratzfatz wieder zerlegt.



Foto-Mix: Barbara A. Meier

## Jugendschweizermeisterschaft 2019 in Sursee

Frisch und munter brachen wir am Morgen des 6. Aprils nach Sursee auf, wo im Hallenbad des Campus Sursee, das frisch fertig gestellt worden war, die Jugendschweizermeisterschaft 2019 im Rettungsschwimmen ausgetragen wurde. Nach eineinhalb Stunden Zugfahrt standen wir vor der Schwimmhalle, wo sich schon einige Gruppen des SLRG's gesammelt hatten. Schnell mussten wir in unsere Badeanzüge schlüpfen, um die grosse Eröffnungszeremonie nicht zu verpassen. Es herrschte ein riesiges Gedränge. Die SLRG Sektion Höngg wurde dieses Jahr von der Jugend, den Junioren Damen und den Junioren Herren vertreten. Das Innere des Gebäudes war riesig; es beinhaltete ein 50-Meter-Becken und ein Übungsbecken, das neben dem Hauptbecken lag. Gestartet wurde der erste Durchlauf von der Jugendkategorie. Als Startdisziplin stand Hindernisschwimmen an. Damit der Tag reibungslos verlief, mussten wir uns genug früh zum Vorstart begeben. Das Adrenalin spornte uns an, so dass wir beim ersten Durchlauf ganz gute Ergebnisse erzielten. Es folgten weitere 3 Disziplinen wie Rettungsstaffel, Gurtretterstaffel und die Puppenstaffel. Zwischen den Disziplinen, hatten wir sehr lange Pausen, in denen wir Spiele spielten, kleine Snacks assen oder den anderen beim Schwimmen zusahen. Leider reichte es nicht auf das Podest, trotzdem waren wir zufrieden und stolz auf unsere Leistungen.

*Sumeya und Alessia*

---

---

## Schweizermeisterschaften 2019 in Sursee

Am Sonntag, dem 7. April 2019, fanden die SLRG-Schweizermeisterschaften im Pool zum ersten Mal in der neuen Sportarena des Campus Sursee statt. Um 8 Uhr trafen wir uns vor dem Eingang zur Schwimmhalle. Als allererstes platzierten wir unsere Schuhe bei den etwas überfüllten Schuhgestellen und zogen uns um. Da man grössere Rucksäcke und Taschen nicht mit in die Halle nehmen durfte, mussten wir diese im Gymnastikraum deponieren. Anschliessend ging es zum Einschwimmen. Danach gingen wir uns umziehen und mussten uns auf dem Gang bei den Garderoben sektionsweise für die Eröffnungsfeier einreihen. Dies funktionierte einiges besser, als am Vortag bei den Junioren und Juniorinnen. Dennoch waren der Lärmpegel und das Chaos etwa genauso gross... Von all dem bekamen die ZuschauerInnen jedoch nichts mit, denn sobald wir in der Schwimmhalle waren, sah alles tiptop geordnet aus und selbst die La Ola Welle funktionierte prima. Nach einer kurzen Ansprache wurden verschiedene Informationen bezüglich der Zukunft der Sommer-SM bekanntgegeben. 

Als die Eröffnungszeremonie beendet war, startete der Wettkampf. Wir mussten unsere Startnummern mit Edding-Stiften auf den Oberarm schreiben und diesbezüglich wurden auch diverse Tipps ausgetauscht, wie man diese auch wieder entfernen kann. Der Tipp mit der Zahnpasta funktionierte tatsächlich erstaunlich gut. Für Höngg starteten zwei Damenteamer Höngg 1 und Höngg 2 mit der Startnummer 317 respektive 318. Bei den Herren startete leider nur ein Höngger Team mit der Startnummer 25. Für Höngg startete bei den Damen Angi, Babs, Silja, Yasi, Lena, Iris, Feli, Paula, Moira, Daniela, Alessia und Emilie. Bei den Herren starteten Dani, Kevin, Thomas H., André, Manu und Beni.

Der Wettkampf begann mit dem Hindernisschwimmen. Dort waren zwei Hindernisse auf der 50m-Strecke versenkt. Bei den Damen belegte Höngg 1 den 21. Rang und Höngg 2 den 41. Rang von 51. Bei den Herren erschwammen wir uns den 14. Platz von 48. Weiter ging der Wettkampf mit der Disziplin Line Throw, die zum ersten Mal durchgeführt wurde und nicht zur Gesamtwertung zählte. Bei den Damen belegte Höngg 1 den 8. Rang und Höngg 2 den 12. Rang (disq). Bei dieser Disziplin gab es extrem viele Disqualifikationen, meist weil das Zeitlimit nicht eingehalten werden konnte.

Beim Mittagessen in der Eingangshalle des Bades konnten wir etwas Abkühlen und frische Luft schnappen. Wir Damen haben einander dann gegenseitig die Nägel in allen möglichen Farben und Glitzervarianten lackiert. Abgesehen von unseren lackierten Nägeln und den mit Edding vollgemalten Armen fielen wir besonders auch durch unsere Unicorn-Badekappen auf und besonders die Herren wurden daher ein beliebtes Fotomotiv der Journalisten.

Nach dem Mittagessen wurde der Wettkampf mit der Puppenstaffel fortgesetzt. Anschliessend ging es weiter mit der Rettungsstaffel. Diese erforderte vor allem beim Anziehen der Flossen Nerven. Da diese eher länger ging, musste man bei den drei Vorstarts besonders lange warten. Abgerundet wurde der ganze Wettkampf dann mit der Gurtretterstaffel, wobei im Vorfeld noch einige Tipps und Tricks ausgetauscht wurden, wie man den Gurtretter am schnellsten und effektivsten um die Puppe binden kann.

Nachdem der letzte Lauf vorbei war, wurden traditionell noch Gruppenfotos gemacht. Dieses Jahr etwas speziell zwischenzeitlich mit einem Locarno-Shirt, welches Joel mitgebracht hatte.

In der Gesamtrangliste belegte Höngg 1 den 17. Platz und Höngg 2 den 45. Platz von 51. Die Herren belegten den 15. Platz von 48. Alles in allem war es ein gelungener Wettkampf mit viel Spannung und Freude.

*Daniela*

# JSM in Sursee 2019



Ein Hönegger Jugend-, ein Junioren- und ein Juniorinnenteam treten dieses Jahr an der JSM an.



Warten am Vorstart



Die Platzverhältnisse sind aufgrund der vielen TeilnehmerInnen, BetreuerInnen und ZuschauerInnen sehr beengt.





letzte Tipps  
von den  
Leiterinnen...



JSM '19

Die Kids starten gut in den  
Wettkampf. Leider rutscht  
den Juniorinnen bei der  
Rettungsstaffel die Puppe  
aus dem Gurtretter, was  
in dieser Disziplin eine  
Disqualifikation und somit  
0 Punkte bedeutet.  
Trotzdem machen die  
Mädels motiviert weiter!





JSM '19

Die Högger Jugendlichen beenden Den Wettkampf auf den tollen Plätzen 10 (Junioren, von 38), 32 (Juniorinnen, von 34) und 29 (Jugend, von 59).



Foto-Mix: Barbara A. Meier

# SM in Sursee 2019



Unser Herren- und unsere beiden Damenteams sind ready für den grossen Tag!



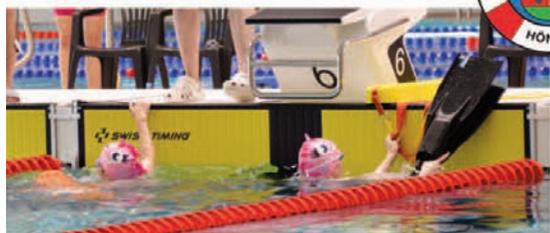
Als Zweites ist die neue Disziplin Line Throw dran. Jedes Team darf zwei Personen anmelden. Eine muss das Seil aufwickeln und dann werfen, die andere es packen und sich zurückziehen lassen. Und das in maximal 45 Sek. Viele schaffen das nicht.



Dank üben, üben, üben und etwas Glück klappt es bei Babs.



Wohl vor allem Dank unseren coolen Badekappen erscheinen wir einige Male in der Fotostrecke der Onlineversion der Luzerner Zeitung! (siehe Bilder oben)





Am Ende belegten die Damen den 17. und 45. Schlussrang (von 51) und die Herren den 15. Schlussrang (von 48). Trotz des tropischen Hallenbadklimas und der engen Platzverhältnisse war es ein schöner Tag mit vielen spannenden Momenten gewesen.



SM '19



Whaaat?! Ein Bellinzona-Shirt in unseren Reihen!

Foto-Mix: Barbara A. Meier

## Austauschwimmer in Bellinzona

Letztes Jahr hatte ich das Vergnügen, für neun Monate ein Praktikum bei der MeteoSvizzera in Locarno-Monti machen zu dürfen. Nach den ersten Monaten, in denen ich etwas Zeit brauchte, um im Tessin anzukommen und ein paar Brocken Italienisch zu lernen, habe ich angefangen mich nach einer SLRG-Sektion umzusehen, die regelmässige Schwimmtrainings anbietet. Zu meinem Erstaunen musste ich feststellen, dass Bellinzona die einzige Tessiner Sektion ist, welche Wettkampfttrainings durchführt. Nach nur einem SMS mit Mauro, dem Wettkampfgruppenleiter, konnte ich schon am ersten Training teilnehmen. Dieses war jeweils ein abendfüllendes Programm, da die An- und Rückfahrt gut dreimal länger dauerte als das eigentliche Training. Gerade wegen den Leuten hat es sich aber umso mehr gelohnt. Meine MitschwimmerInnen haben den Zucchini (= Zürcher) sehr liebevoll aufgenommen und die Sprachbarriere meist mit ihrem exzellenten Deutsch überbrückt – ein grosses Grazie Mille dafür! Das Training war demjenigen in Höngg sehr ähnlich, v.a. während der Wettkampfvorbereitung. Die Vereinsversammlung fand jedoch an einem Samstag statt und dauerte entsprechend einiges länger als bei uns, wobei auch der langjährige Präsident der Sektion verabschiedet wurde und ein junger Nachfolger übernehmen konnte.

Obwohl ich im April schon wieder in Zürich war und auch das letzte Training vor der SM in Höngg absolvierte, reiste ich dann doch (inkognito) als Schwimmer für Bellinzona nach Sursee. Wie beabsichtigt, realisierten gewisse Höngger erst als sie mich im Bellinzona-Tshirt sahen, dass ich nicht einfach als Höngg-Supporter angereist bin. An der Funktionärssitzung fungierte ich zwischenzeitlich noch als Schwiizerdütsch-/Hochdeutsch-Übersetzer, da



Die «gruppo gare» der SLRG Sektion Bellinzona an der SM 2019

da trotz der sehr guten Deutschkenntnissen das breite Berndeutsch der Wettkampfleitung eine Herausforderung für unsere Tessiner Kollegen ist. Die SM war ein sehr schöner Abschluss und ein super Übergang zurück nach Höngg, gerade weil unsere beiden Teams oft im gleichen Lauf starteten (einmal sogar in der Bahn nebenan). Ich möchte mich an dieser Stelle nochmals für die herzliche Aufnahme in der «Gruppo Gare» bedanken und kann jedem empfehlen, bei Gelegenheit mal fremdzugehen ;-)

Joel

# Helferessen 2019



Alle, welche bei Vereinsnänsen oder Rettungsdiensten geholfen haben, ein Vereinsamt inne haben oder als Leiter tatig gewesen sind, sind auch dieses Jahr wieder herzlich eingeladen. Leider war die Teilnehmerzahl sehr gering.

## Jugendleiteranlass



Eine handvoll Jugendleiter begab sich zwecks Team-bildung dieses Jahr auf einen Foxtrail in und um Winterthur.



Foto-Mix: Barbara A. Meier



# IMPRESSUM



**Erscheinungsdaten:**  
jeweils im Mai und November

**Auflage:**  
300 Exemplare

**Redaktionsschluss:**  
jeweils 1. April und 1. Oktober

**Insertionspreise pro Ausgabe:** Abschluss jeweils für zwei Ausgaben.

1/4 Seite Fr. 40.– 1/2 Seite Fr. 80.– 1/1 Seite Fr. 160.– (**Preise pro Ausgabe**, ab gelieferten Druckdaten)

**Postcheckkonto:** 80-32249-7, IBAN: CH06 0900 0000 8003 2249 7

## Vereinsadresse

SLRG Sektion Höngg

8049 Zürich  
hoengg@slrg.ch

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

## Hallenbad

Bläsi

Limmattalstr. 154, 8049 Zürich

044 413 55 80

## Vorstand

**Präsidentin,**  
**J+S-Coach**

**Silja Reinhard**  
praesi@slrg-hoengg.ch

Ackersteinstrasse 90, 8049 Zürich  
076 371 29 12

**Vizepräsident,**  
**Sicherungsdienste**

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

Imbisbühlstrasse 25b, 8049 Zürich  
044 340 28 40

**Technische Leitung,**  
**Kurse**

**Daniel Müller & Evelyn Stilp**  
kurse@slrg-hoengg.ch

Mühlackerstrasse 111, 8046 Zürich  
076 611 12 01 (Evelyn Stilp)

**Aktuar**

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

Singlistrasse 18, 8049 Zürich  
044 341 80 41

**Kasse**

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

Limmattalstrasse 291, 8049 Zürich  
079 785 33 48 / 044 340 01 76

**Jugend &**  
**Redaktion Vereinsheft,**  
**Fotos, Inserate**

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

Wildenstrasse 15, 8049 Zürich  
079 232 42 60

## Weitere wichtige Adressen

**Wettkampfgruppe**

**Joel Zeder**  
wettkampfgruppe@slrg-hoengg.ch

Rässlerweg 2, 8049 Zürich  
079 793 84 44

**Aktivgruppe**

**Fabienne Walker**  
aktivgruppe@slrg-hoengg.ch

Austrasse 45, 8045 Zürich  
079 576 13 14

**AquaFitness**

**Regina Bisig**  
aquafitness@slrg-hoengg.ch

Gartenstrasse 11, 8102 Oberengstringen  
044 750 05 59

**Material,**  
**Anlässe, Freud & Leid**

**Alexandra Kömeter**  
material@slrg-hoengg.ch  
anlaesse@slrg-hoengg.ch

Imbisbühlstrasse 25b, 8049 Zürich  
044 340 28 42

**Internet**

**Kevin Grab**  
webadmin@slrg-hoengg.ch

Gustav Zeiler Ring 36, 5600 Lenzburg  
076 528 24 33

**Mitgliederkontrolle,**  
**Datenbank**

**Robert Meier**  
mitglieder@slrg-hoengg.ch

Kappenbühlstrasse 4, 8049 Zürich  
044 341 26 54

**Helfer Sicherungsdienste**

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

Limmattalstrasse 352, 8049 Zürich  
079 223 33 92

**Kinderschwimmen und**  
**EIKi-Pflotschen**

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

Konrad-Ilg-Strasse 27, 8049 Zürich  
044 341 58 04

**Vereinsheft**

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

Einsiedlerstrasse 57, 8810 Horgen  
044 725 97 93