

# s'füechti Blatt



*Die erfolgreichen Damen an der Regionalmeisterschaft 2019 in Küsnacht*

## Nächste wichtige Daten:

Sa	20. Juni	Jugendregionalmeisterschaft in Urdorf
So	21. Juni	Schweizermeisterschaft in Sursee
Sa	27. Juni	Wettkampf in Grenchen
Do	9. Juli - 27. August	Freiwassertrainings



## Liebe Rettungsschwimmerinnen und Rettungsschwimmer

Durch den Coronavirus ist unser Vereinsleben nahezu zum Stillstand gekommen.

Die Vereinsversammlung konnten wir zum Glück gerade noch rechtzeitig durchführen.

Um doch noch etwas Vereinsleben aufrecht zu erhalten, und damit wir uns während der Arrestzeit keinen zu grossen Schoggibauch anessen, findet das Dienstags-Training nun als Onlinekrafttraining statt.

Diverse Veranstaltungen wie z.B. die Seeüberquerung wurden bereits komplett abgesagt. Auch wir im Vorstand haben schweren Herzens entschieden, den diesjährigen Maibummel und das Helferessen ersatzlos abzusagen. Allfällige weiter notwendige Anlassabsagen werden wir auf unserer Webseite kommunizieren.

Trotz Einschränkungen wünsche ich euch allen eine gute Zeit, bleibt gesund. Ich hoffe, dass wir den Sommer doch noch etwas gemeinsam geniessen dürfen.

*Silja Reinhard  
Präsidentin*

## INHALTSVERZEICHNIS

	Seite		Seite
Die Seite der Präsidentin	1	Interner Jugendwettkampf 2020	21
Vorstellung Neumitglieder	3	3-Berge-Wettkampf 2020	21
Kartengrüsse	4	Vereinsversammlung 2020 in Bildern	22 - 23
Hochzeit & Geburt	5	Weihnachtsschwimmern 2019	25 - 27
Mitgliedermutationen & Statistik	6 - 7	Chlausabend 2019	28
Wir trauern	7	Regionalmeisterschaft 2019 in Küsnacht	29 - 32
Jugendweekend 2020	8 - 15	Jugendwettkampf 2019 in Oberhofen	33 - 35
Geburtstage	15	Impressum / Wichtige Adressen	36
Sommerprogramm 2020	16		
<b>Programm</b> – Aquafit, Sicherungsdienste, Kurse	17		
– Allgemein, Jugend, Kinder	18		
– Wettkampfgruppe, Aktivgruppe	19		

**Bitte beachtet die aussergewöhnliche Situation infolge des Coronavirus. Aktuellste Infos auf unserer Homepage.**

## Vorstellung Neumitglieder – sprich Übertritt von Jugend- zu Aktivmitglied



Mein Name ist **Jan Zoller** und seit den Sommerferien bin ich bei den Erwachsenen in der Wettkampfgruppe. Angefangen habe ich bei den Nemokids, als ich nach Abschluss des Schulschwimmens das Wasser noch nicht verlassen und nebenbei auch noch etwas Nützliches lernen wollte. Im letzten Sommer habe ich das Modul See besucht. Dies brauche ich, um mit den Kindern in der Pfadi an einen See gehen zu können. Des Weiteren spiele ich Gitarre, lese gerne und mag es draussen unterwegs zu sein. Im Moment bin ich im zweitletzten Jahr am Mathematisch-Naturwissenschaftlichen Gymnasium Rämibühl mit Schwerpunkt Biologie/Chemie.



Hallo zäme. Ich heisse **Alessia Mazza**, bin 15 Jahre alt und Gymnasiastin an der Kantonsschule Zürich Nord. Schon seit fünf Jahren bin ich Mitglied bei der SLRG Höngg und schwimme momentan bei den Wasserblitzen. Nebenbei bin ich Hilfsleiterin bei den Wasserflöhen. Auf die SLRG Höngg bin ich durch Schulfreunde aufmerksam geworden. Schon nach dem ersten Schnuppertraining fühlte ich mich auf Anhieb wohl. Besonders gefällt mir das Schwimmen im Team, nicht nur an den Wettkämpfen, sondern auch während den Trainings. Ein weiterer Punkt, der mir an diesem interessanten Sport gefällt, ist, dass nicht nur im Wasser, sondern auch an Land gerettet wird. Das Konditionstraining und die Brevet Ausbildungen machen ebenfalls viel Spass. Ausserdem ist die sportliche Abwechslung im Wasser beim Schwimmen genau das Richtige, um sich neben dem stressigen Lernalltag auspowern zu können!



Hallo zusammen. Ich bin **Emilie Sachs** und besuche momentan mit viel Vergnügen die Trainings der Jugend am Montag. Ab den Sommerferien 2020 werde ich zur Wettkampfgruppe wechseln, worauf ich mich schon sehr freue. Ich bin 2013 der SLRG Höngg beigetreten, damals in die Jugendgruppe der Wasserflöhe, in welcher ich inzwischen selbst als Hilfsleiterin tätig bin. Auch die Wettkämpfe, an welchen ich bislang war, haben mir grossen Spass bereitet.

Ich bin in der dritten Oberstufe an der Kantonsschule Zürich Nord mit dem Schwerpunkt Musik. Nebst dem Schwimmen bringen sowohl die Pfadi wie auch ganz viele Bücher, das Akkordeon und das Klavier Abwechslung in meinen Alltag. Bis bald im Training!

erreichten uns von...

Norge, Tromsø. Hallo zusammen  
 Leider spielt das Wetter  
 nicht mit und die Nord-  
 Lichter sind im Streik,  
 trotzdem haben wir eine  
 sehr schöne Zeit hier im  
 hohen Norden.  
 Viele Grüsse  
 Andrea  
 REINHARD SILJA  
 ACKERSTEINSTRASSE 90/8049 ZÜRICH

**Schweizerische Lebens-  
 Gesellschaft Höngg**  
 c/o Reinhard Silja  
 Ackersteinstrasse 90  
 8049 Zürich

Switzerland

Foto: Stock / mantaphoto  
 © Normanna Kunstforlag © Aune Verlag AS www.normanna.no

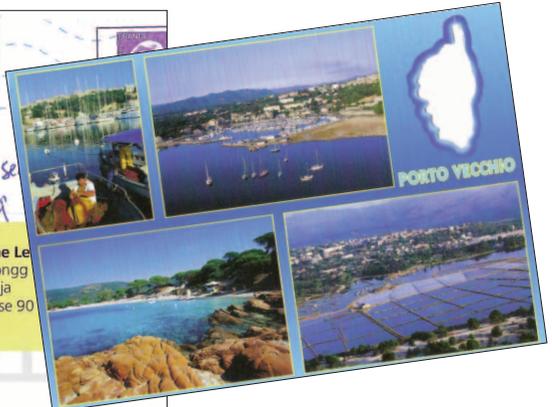


Souvenir de Corse  
 Porto Vecchio  
 Palombaggia  
 Les salins  
 3 442281 000008

Liebe Sira-Höngg  
 Mit einer Pappo 12,5  
 sind wir in Schöne Lage  
 mit bis zu 11 Kindern  
 von Olbia Sardinien nach  
 Porto-Vecchio gezogen 4.  
 Einige Minuten wurden wir  
 von Delphinen begleitet.  
 Mit ♥️ Rehan  
 Johanna

**Schweizerische Le-  
 Gesellschaft Höngg**  
 c/o Reinhard Silja  
 Ackersteinstrasse 90  
 8049 Zürich

Reproduction interdite - SARL DESJOBERT 5, rue du Ter Battalion de choc 20090 AJACCIO. Tél : 04.95.23.30.17 - Fax : 04.95.22.24.09 -



Liebe Sektion Höngg

Auf unserer Australien- &  
 Neuseelandreise habe ich etliche,  
 verlassene Traumstrände besucht,  
 steile Klippen bestaunt, Orkas, Delfine,  
 Rochen, Seehunde, Kängaroos, Emus &  
 ein Koala hautnah erlebt. Etliche  
 Kilometer liegen bereits hinter uns - ob  
 die Nullarbor in Südastralien oder die  
 kurvigen Strassen zum östlichsten  
 Leuchtturm Neuseelands - einfach toll!  
 Herzliche Grüsse an alle,  
 Yasi & Dave

**pro clima**  
 pro.akt. Umwelt  
 Verbund

**DIE POST**

Yasmine Forrer, C

**Schweizerische  
 Gesellschaft Hö**  
 c/o Reinhard Silj  
 Ackersteinstrass  
 8049 Zürich

70 CHF  
 REINHARD SILJA  
 Code: POST02  
 ACKERSTEINSTRASSE 90/8049 ZÜRICH





25. Januar 2020  
Stadthaus Zürich

PATRICIA  
UND  
FEDERICO

Fam. Wolff-Kern  
Lyrenweg 28 · 8047 Zürich



## Hochzeit... und Geburt

Herzlich willkommen Julien!



Julien  
Nathanael Battista

15. Februar 2020  
11.14 Uhr

46 cm  
2700 g

### Angela Joss & Patrick Zimmermann

mussten ihre Hochzeit  
vom 22. Mai 2020  
leider verschieben.

Aber aufgeschoben ist nicht  
aufgehoben!

Das neue Datum ist der  
**Samstag 19. September 2020.**



## **Mitgliedermutationen und Statistik VV 2019 – VV 2020**

(ab dem 1.2.2019 bis und mit 31.1.2020)

### **Eintritte Aktive (5):**

Daniela Häberlin, Ann-Christin Kerl, Nadine Kummer, Bernhard Ottitsch, Caroline Tiemann

### **Eintritte Jugend (13):**

Sophie Bay, Nick Bryner, Aicha Chahine, Jonas Jaberg, Louisa Mehnert, Philipp Mosimann, Filippa Schläpfer, Anja Stebler, Klara Elise Süsskow, Simon Ursprung, Ingel Zambonini, Femke Zimmermann, Tabea Zimmermann

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

--

---

### **Austritte Aktive (6):**

Margot Frehner, Thomas Guhl, Daniela Häberlin, Vanessa Kaiser, Carina Sampaio Oliveira, André Wrede

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

--

### **Austritte Ehrenmitglieder (1):**

Martha Hunziker

### **Austritte Jugend (7):**

Emilio Aliotta, Andrin Barbadimos, Giulio Foglia, Marie Jaboulet, Sofia Jarak, Laila Meskini, Lukas Schneider

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

Carlos Guillén, Ruth Guillén

### **Todesfälle (2):**

Marta Hunziker (Ehren), Margot Frehner (Aktive)

---

### **Übertritte Jugend zu Aktive (6):**

Alessia Mazza, Marcos Mpintzios, Marsija Nepfer, Emilie Sachs, Carlo Simoni, Luigi Spina

### **Übertritte Aktive zu Passive (2):**

Debora Bacher, Kristjan Bardheci

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

--

### **Ernennung zum Freimitglied an der VV 2019 (0):**

--

### **Ernennung zum Ehrenmitglied an der VV 2019 (0):**

--

## Mitgliedermutationen und Statistik VV 2020

nach dem 31.1.2019 bis und mit 31.1.2020

	VV 2018	VV 2019						VV 2020	
	Total	Total	Eintritte	Austritte	durch Übertritte dazu	durch Übertritte weg	Ausschlüsse	Total	
Aktiv-	130	124	5	-6	6	-2		127	Aktiv-
Jugend-	47	57	13	-5		-6	-2	57	Jugend-
Passiv- & Gönner	22	19		-2	2			19	Passiv-
Frei-	42	43						43	Frei-
Ehren-	4	5		-1				4	Ehren-
<b>Total</b>	<b>245</b>	<b>248</b>	<b>18</b>	<b>-14</b>	<b>8</b>	<b>-8</b>	<b>-2</b>	<b>250</b>	<b>Total</b>



### Wir trauern...



Am 21. Januar 2020 ist nach kurzer, schwerer Krankheit unsere liebe

**Margot**

von uns gegangen.

Es trauern der Ehemann René

Linda, Gitta, Freunde und Bekannte

Die Trauerfeier fand am 30. Januar 2020 in der ref. Kirche in Höngg statt.

Die Urnenbeisetzung hat in aller Stille auf dem Friedhof Höngg stattgefunden.

## Jugendweekend 2020

Was die Durchführung des Jugendweekends 2020 anbelangt, hatten wir in zweifacher Hinsicht Glück. Da sich das Sportzentrum momentan im Grossumbau befindet, war die Anzahl verfügbarer Betten stark reduziert. Dennoch bekamen wir eine Zusage! Der zweite Glücksfall war, dass das Corona-Virus Ende Februar zwar schon ein Thema war, aber noch nicht so sehr, dass eine Absage notwendig gewesen wäre.

So fuhren denn Angi, Joel, Martin, Anna und ich mit 18 Höngger und 3 Altberger Jugendlichen am Freitagabend mit Zug und Bus nach Filzbach. Paula und Feli übernahmen den Materialtransport. Weil das Navi sie auf Umwegen auf den Kerenzerberg lotste, hatten sie eben erst die Schlüssel entgegengenommen und das Material in den Theorieraum gebracht, als wir um circa 20 Uhr auch eintrafen. Wir bezogen die provisorischen Unterkünfte, die am hintersten Ende der Anlage lagen, und begaben uns dann in die Turnhalle.

Nach einem anstrengenden Abendprogramm bestehend aus einem Leiterlispiel, Burgenvölk und Matten-Wettstossen schickten wir alle in den zwar spartanisch, aber ansonsten nicht ungemütlichen Schlafzimmertrakt. Bis sich alle bettfertig gemacht, die Sachen für den nächsten Tag bereitgelegt und genug mit den Kollegen und Kolleginnen rumgeblödel hatten, dauerte es aber noch eine geraume Weile. Währenddessen machten wir Leiter es uns im kleinen Eingangsbereich auf zusammengesuchten Stühlen so gemütlich wie möglich und beantworteten Fragen nach Nachtlichtern und ähnlichem.

Als wir am Samstagmorgen um halb sieben an alle Türen klopfen, schauten verschlafene Gesichter durch den Türspalt. Kurz nach sieben waren aber auch die letzten im Frühstücksraum eingetroffen. Von dort aus ging es für die Älteren gegen 8 Uhr direkt weiter ins Hallenbad und für die Jüngeren in die Turnhalle. In der Mitte des Vormittages wurde gewechselt. Im Hallenbad konnten die Kids je nach Altersgruppe intensiv das Retten mit Rettungsleine und Wurfsack, das Schwimmen mit Flossen, Schnorchel und Taucherbrille, das Line Throw und das effiziente Untertauchen eines Hindernisses üben. In der Turnhalle ging es um Patiententransport mit der Sani-Bahre, BLS-AED und das Anlegen von Verbänden. Klingt eigentlich nicht so gefährlich, aber bis zum Mittag hatten wir zwei Verletzte. Während wir über den Mittag noch bangten, ob wir mit der einen zum Arzt müssten, schien sich der Schmerz im Verlauf des Nachmittags plötzlich verflüchtigt zu haben.

Ein besonders spannender Punkt des Nachmittagsprogramms war die Videoanalyse von Crawl und Startsprung. Da gab es so manchen Aha-Effekt, als sich die Kids selber beim Schwimmen beobachten konnten. Und auch wir Leiter lernten einiges dazu. Am Ende

des Nachmittages froren beim Kleiderschwimmen einige der jüngeren Mädels so sehr, so dass sie sich im Whirlpool wieder aufwärmen mussten. Die älteren und die Nemokids-Jungs zogen das Bergen aber noch engagiert durch.

Nach einer einstündigen Pause ging es wieder ins Hotel zum Abendessen. Zwar fand das Essen grossen Anklang, aber Fruchtsalat erschien den Kids wohl nicht als ordentlicher Dessert. So konnten wir Leiter gleich doppelt zuschlagen, während sich die Kids am hausinternen Kiosk eindeckten – wie uns die Kioskfrau anschliessend mitteilte.

Am Abend ging es nochmals in die Turnhalle. Riesen Spass machte hier vor allem das Ecken-Fang-Spiel. Zu Beginn platzierten sich jeweils zwei Personen in den gegenüberliegenden Hallenecken, mit dem Auftrag sich nach dem Startsignal zu berühren. Die übrigen starteten aus der Mitte und mussten versuchen die zwei Personen voneinander fernzuhalten. Hierbei wurde von Kids und teilnehmenden Leitern herzhaft laut geschrien und gelacht. Was haben sich wohl die Teilnehmer, des Spinning-Events in der Nebenhalle gedacht?!

Anschliessend wollten wir um 22:15 Uhr eigentlich alle in ihren Betten haben. Hierfür mussten wir aber erst die „strenggeheime“ Gummibärliparty beenden, die in einem der Zimmer stattfand. Den anschliessenden Rundlauf der überdrehten Nemos durch die Gänge - mit Zahnbürste im Mund - stoppten wir aus Sicherheitsgründen.

Am Sonntagmorgen ging es nochmals mit allen ins Schwimmbad. Zum wach werden erhielten die Kids in gemischten Grüppchen die Aufgabe, zu einem Song eine kurze Synchronschwimmchoreografie einzustudieren und anschliessend vorzuführen. Danach waren die Nemos mit der Viedoanalyse dran, während die Wasserblitze und Altberger ein Techniktraining absolvieren. Offenbar war ihnen dieses etwas zu hart ;-).

Nach einem weiteren Block mit Rettungsschwimmdisziplinen teilten wir die Teilnehmer in vier bunt gemischte Teams ein und erklärten eine von uns frei erfundene Rettungsstaffel mit ganz unterschiedlichen Elementen. Die Teams durften daraufhin selber festlegen, wer was schwimmt – natürlich möglichst so, dass man gegen die anderen eine gute Chance hatte.

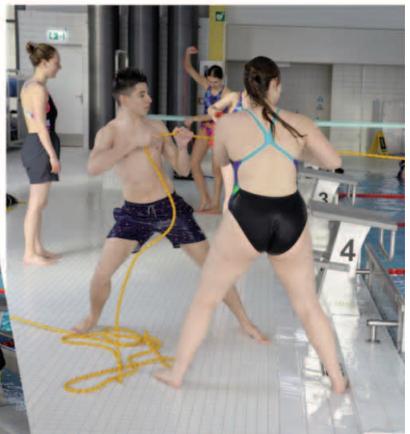
Nach dem Mittagessen hatten wir alle noch etwas Zeit, die Frühlingssonne zu geniessen. Während sich die Älteren eher in die Sonne legten, zogen die Jüngeren in einem kichernden Grüppchen umher, vergab den Leitern Spitznamen und waren recht überdreht. Die würden zu Hause gut schlafen!

Bevor wir wieder nach Zürich reisten, liessen wir die Kids noch je fünf Begriffe aufschreiben, die sie mit diesem Wochenende verbinden. Daraus entstand die bunte Word-Cloud auf Seite 15.

# Jugendweekend 2020



Freitagabend in der Turnhalle



Die Jugendlichen sind voll engagiert dabei!



Line Throw - nicht so einfach wie es aussieht...





**Nothilfe in der Turnhalle. Danach Rettungsschwimmen im Hallenbad.**



**Super Aussicht und ein feines Mittagessen... Das Sportzentrum ist auch während dem Umbau top!**



**Jugendweekend '20**





Am Nachmittag stehen Spiele...



Whirlpool...



Jugendweekend '20



Videoanalyse...



und Bergen mit Kleidern auf dem Programm.





Der Eingang zu den Unterkünften



Anna zeigt noch eine Treppenbergrung vor.



Am Abend geht es wieder in die Turnhalle.

Jugendweekend '20



Umsortieren ohne den Boden zu berühren





Ecken-Fangis - Raufen in kontrolliertem Rahmen!



Synchroperformance



Den Ältesten erlauben wir ein Spielchen zu später Stunde.



Jugendweekend '20



Foto-Mix: Barbara A. Meier



Heimreise mit Sack und Pack



# Sommerprogramm Freiwasserschwimmen

**Do, 09.07.2020**

**18:30 Uhr** Parkplatz  
oberhalb HaBa Bläsi

**REUSS (1) - Flussschwimmen von Eggenwil nach Künten**

Je nach Wasserstand erleben wir hier interessante Strömungen, Wellen und kleine Wirbel. Anschliessend Stärkung im Restaurant beim Camping Sulz.

**Do, 15.07.2020**

**18:30 Uhr** Parkplatz  
oberhalb HaBa Bläsi

**DREIFLUSSSCHWIMMEN (1) - Reuss-Aare-Limmat**

Geografie live erleben. Vom letzten Wehr der Reuss hinunter in die Aare treiben lassen. Dann geht es rassig weiter zur Limmatmündung. Nun gilt es möglichst geschickt im Rückwasser gegen die Strömung ein Stück die Limmat hinauf zu kommen. Anschliessend bräteln wir an der Aare.

**Do, 23.07.2020**

**18:30 Uhr** PP Bläsi

**GREIFENSEE - Gemütlicher Schwumm im verträumten See**

Bei Uster. Anschliessend stärken wir uns im „Bauernhof-Restaurant“.

**Do, 30.07.2020**

**18:30 Uhr** Parkplatz  
oberhalb HaBa Bläsi

**LIMMAT - mit Gummiboot & Co. ins Kloster Fahr**

Wir lassen uns die Limmat hinuntertreiben bis ins Kloster Fahr. Bitte meldet Martin, wer ein Gummiboot, etc. zur Verfügung stellen kann.

**Do, 06.08.2020**

**18:30 Uhr** PP Bläsi

**REUSS (2) - Flussschwimmen von Eggenwil nach Künten**

(Details siehe oben bei „Reuss 1“)

**Do, 13.08.2020**

**18:30 Uhr** PP Bläsi

**DREIFLUSSSCHWIMMEN (2) - Reuss-Aare-Limmat**

(Details siehe oben bei „Dreiflussschwimmen 1“)

**Do, 20.08.2020**

**18:00 Uhr !!**

Schiffskran beim  
Parkplatz **Mythenquai**

**SLRG-SEEÜBERQUERUNG (auch für SLRGstaff-Helfer)**

Vereinsinterne SLRG-Seeüberquerung. Gemütlich in familiärer Atmosphäre den See überqueren. Wer will, der schwimmt **hin und zurück**. Es sind keine Garderoben und Duschen vorhanden.

**Do, 27.08.2020**

**18:00 Uhr !!**

**Mythenquai**

**SLRG-SEEÜBERQUERUNG Verschiebedatum**

(Details siehe oben)

Bei Interesse könnt ihr euch u.a. durch **Martin Kömeter (Adresse auf Seite 36)** in die **Whatsappgruppe „Freiwasser“** aufnehmen lassen. Dort werden **kurzfristige Programmänderungen, Absagen und Detailinformationen kommuniziert**.

---

Aktuellste Informationen zu Vereinsanlässen und Kursen  
sowie allfälligen weiteren coronabedingten Absagen  
findet ihr auf unserer Homepage  
**www.slrghoengg.ch**

---

## Programm: Aquafit, Sicherungsdienste, Kurse

### Sicherungsdienste & Rudertrainings

<b>Do</b>	<b>04.-25.06.2020</b>	<b>Rudertrainings 1-4</b>	18:30 Uhr, PP-Mythenquai (Kran)
<b>Mi</b>	<b>01.07.2020</b>	<b>Stadt Zürcher Seeüberquerung</b>	fällt leider coronabedingt aus
<b>Sa</b>	<b>11.07.2020</b>	<b>Gaysport-Seeüberquerung</b>	9:00 Uhr
<b>Do</b>	<b>20.08.2020</b>	<b>SLRG interne Seeüberquerung</b> (Ersatzdatum: 27.08.2020)	18:00 Uhr, PP-Mythenquai (Kran)

Genauere Angaben zu diesen und weiteren Anlässen und den dafür notwendigen Kenntnissen findet ihr im Einlageblatt in der Mitte des Heftes.

Aktuellste Infos bei [www.SLRGstaff.org](http://www.SLRGstaff.org)

**Anmeldung an: Andrea Solenthaler, [helfer@slrg-hoengg.ch](mailto:helfer@slrg-hoengg.ch) (Adresse Seite 36)**

---

### Rettungsschwimmkurse

Das Kursangebot für das ganze Jahr ist auch auf unserer Vereinswebseite zu finden.

#### Grundkurse

<b>Brevet Basis Pool</b>	<b>Do</b>	<b>27.08 - 24.09.2020</b>
<b>Modul BLS-AED</b>	<b>Do</b>	<b>22.10 - 29.20.2020</b>
<b>Brevet Plus Pool</b>	<b>Do</b>	<b>05.11. - 03.12.2020</b>
<b>Modul See</b>	<b>Sa</b>	<b>20.6.2020 &amp; 15.08.2020 (1 Tag)</b>

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

<b>WK BLS-AED</b>	<b>Di</b>	<b>29.09.2020 / 03.11.2020</b>
<b>WK Pool</b>	<b>Do</b>	<b>28.05.2020 / 01.10.2020 / 10.12.2020</b>
<b>WK See</b>	<b>Sa</b>	<b>20.06.2020 / 15.08.2020</b>

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

---

### Aquafitkurse (im Bläsi:

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

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

---

## Programm: Allgemein, Jugend, Kinder

### Vereinsinterne Anlässe

Sa	16.05.2020	Maibummel	fällt leider coronabedingt aus
Sa	24.10.2020	Vorstandssessen	(Informationen folgen)
Di	01.12.2020	Chlausschwimmen	19:45 Uhr, HaBa Bläsi
Do	17.12.2020	Waldweihnacht & Essen	(Informationen folgen)
Do	04.03.2021	VV 37. Vereinsversammlung	19:00 Uhr, Rest. Grünwald

An der VV können alle Vereinsmitglieder teilnehmen. Das Vorstandssessen ist inklusive erweitertem Vorstand und deren Partner. An den übrigen Anlässen können alle Aktivmitglieder sowie Wasserblitze & Nemokids teilnehmen.

### Kinderschwimmen

**Zielgruppe:** Kinder ab 3 Jahren, die noch Angst vor dem Wasser haben, noch gar nicht schwimmen können oder ihre Schwimmkenntnisse verbessern wollen.

**ELKI Kurse:** (3-6jährige) Samstags, zw. 10:15-11:30 Uhr, je nach Gruppe, SSA Grünau  
Dauer 10 Lektionen à 30 Min. (Start März oder September)

**Schwimmtests:** (ab 5 Jahren) Freitags, zw. 17:00 und 19:00 Uhr, je nach Kurs, SSA Vogtsrain  
Dauer 10 Lektionen à 30 Min. (Start März oder September)

**Kontaktperson:** Erika Köchling, 044 341 58 04 (abends), kinder@slrg-hoengg.ch

### Jugendgruppe

**Zielgruppe:** Jugendliche zwischen 8 und 16 Jahren, die Rettungsschwimmen erlernen wollen.

**Training:** Montags, Hallenbad Bläsi  
16:45-17:45 Uhr (Wasserflöhe, ca. 8-10 Jahre)\*  
17:30-18:30 Uhr (Nemokids, ca. 10-13 Jahre)  
18:30-19:30 Uhr (Wasserblitze, ca. 13-16 Jahre)

\* Mit Abweichungen gemäss Trainingsplan Wasserflöhe

**Kontaktperson:** Barbara Meier, 079 232 42 60, jugend@slrg-hoengg.ch

Sa	20.06.2020	J-Regionalmeisterschaft	Urdorf
Sa	27.06.2020	Wettkampf Grenchen	Freibad Grenchen
Sa	12.09.2020	Nothilfeparcours	Hönggerberg
Mo	26.10.2020	Elternabend	20:00 Uhr, Ref. Kirchgem.haus
Sa	14.11.2020	J-Wettkampf Oberhofen	Oberhofen

Die Wasserflöhe sind nur beim Nothilfeparcours und Elternabend dabei.

## Programm: Wettkampf- & Aktivgruppe

### Wettkampfgruppe

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

**Zielgruppe:** Alle ab 16 Jahren, die ein intensiveres Training wünschen und allenfalls an Wettkämpfe gehen möchten.

**Training:** Dienstags, 20:15-21:45 Uhr, Hallenbad Bläsi  
Im Sommer von 19:30-21:00 Uhr im Freibad Weihermatt in Urdorf

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

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

So	21.06.2020	Schweizermeisterschaft	Sursee
Sa	27.06.2020	Wettkampf Grenchen	Freibad Grenchen
Sa	21.11.2020	Regionalmeisterschaft	Altstetten

Sowie evtl. weitere Wettkämpfe

### Aktivgruppe

**Zielgruppe:** Alle ab 16 Jahren, die beim (Rettungs-)Schwimmen nicht aus der Übung kommen wollen.

**Training:** Dienstags, 20:15-21:45 Uhr, Hallenbad Bläsi  
Im Sommer evtl. 19:30-21:00 Uhr im Freibad Weihermatt, Urdorf

**Kontaktperson:** Maike Schürger, 076 700 76 90, aktivgruppe@slrg-hoengg.ch

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



Die Spezialisten für  
Erste Hilfe im Quartier.

#### Interessieren Sie sich für einen Kurs?

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

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

## Interner Jugendwettkampf

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

### Nemokids

1. Femke Zimmermann
2. Delia Vlassakidis
3. Salomé Tedaldi
4. Elena Solo
5. Alessia Cricri

### Wasserblitze

1. Alessia Mazza
2. Nina Frank
3. Emilie Sachs
4. Melina Vlassakidis
5. Lena Krimmel

Die Rangverkündigung in der darauffolgenden Woche konnte coronabedingt leider nicht stattfinden.

Silja und Babs lieferten deshalb die Diplome grösstenteils mit dem Velo aus. So hatte man etwas Bewegung und lernte gleich auch noch Höngg besser kennen.

---

## 3-Berge-Wettkampf 2020

Der sektionsübergreifende 3-Berge Wettkampf konnte dank Thomas' Einsatz als letzter Event vor dem Shutdown unserer Hallenbäder gerade noch durchgeführt werden, und er erfreute sich auch dieses Jahr wieder grosser Beliebtheit. Wir konnten mit Schaffhausen sogar eine Sektion dazugewinnen, welche als gemischtes Team antrat. Leider hat nur Höngg ein Damenteam gestellt, weswegen dieses ausser Konkurrenz geschwommen ist und entsprechend bravourös den ersten Platz erreicht hat. Da es aufgrund von gemischten Läufen keine nach Damen und Herren getrennte Punkteverteilung gab möchten wir damit schliessen, dass alle Sektionen eine starke Leistung gezeigt haben, und mit Schaffhausen ein durchaus ernstzunehmender Konkurrent das Feld betreten hat. Unsere zwei Teams konnten primär bei der Tauchstafette glänzen, wo wir allen anderen Sektionen den Rang abgelaufen haben. Nun heisst es, die Fitness auch durch die Quarantäne hinweg hoch zu halten und auf den nächsten Wettkampf hinzufiebern, an dem wir uns mit unseren Nachbarsektionen messen können.

*Joel*

# Vereinsversammlung 2020



Anfang März treffen wir uns wie üblich zur Vereinsversammlung. Die Warnungen vor der Ausbreitung des Corona-Virus sind jedoch bereits omnipräsent. Ein Versammlungsverbot wurde zwar noch nicht ausgesprochen, aber auf Händeschütteln und Begrüßungsküsse soll man verzichten.





**René Frehner (Kassier), Fabienne Walker (Aktivgruppe) und Daniel Müller (Wettkampfgruppe) werden verdankt. Ihre Ämter übernehmen Matthias Fehlmann, Maike Schürger und Joel Zeder.**



**Wegen langjähriger aktiver Vereinsmitgliedschaft werden ausserdem Regina Bisig und Ernst Marthaler zu Freimitgliedern ernannt.**



**VV '20**



**Foto-Mix: Barbara A. Meier**

# Weihnachtsschwimmen 2019

Von den älteren Semestern ist leider niemand mehr dabei. Das Teilnehmerfeld setzt sich vor allem aus der Wettkampf- und Jugendgruppe sowie wenigen Aktivgrüplern zusammen. Silja und Thomas haben sich einige Spiele einfallen lassen. Tic-Tac-Toe...



Beim Hindernisschwimmen mit Löffel und Ping-pongball hat jeder so seine ganz eigene Technik, um ohne Ballverlust über die Schaumstoffmatte zu gelangen.



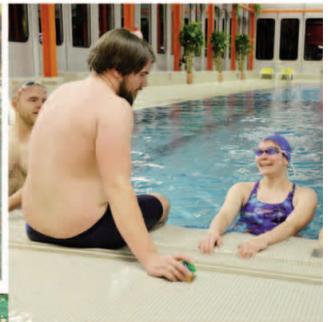


Weiter geht es mit dem „Fröschlhüpfe“!





## Weihnachtsschwimmen '19



Zum Abschluss schwimmen wir mal unter dem Rettungsbrett anstatt dass wir uns drauflegen. Abwechslung muss ja sein!



Foto-Mix: Barbara A. Meier

# Chlausabend 2019



An einem kalten Donnerstagabend besucht uns der Samichlaus und der Schmutzli auf der Dachterrasse des Wärmebades Käferberg. Von der „Wärme“ spüren wir leider nicht viel, dafür haben wir einen schönen Blick über die Stadt Zürich. Während uns der Samichlaus Geschichten erzählt und vor allem Lob ausspricht, wärmen wir uns mit einem Glas Punsch.

Foto-Mix: Barbara A. Meier

## Regionalmeisterschaft 2019 in Küsnacht ZH

Nach wochenlanger Vorbereitung trafen sich wagemutige Wettkampfteilnehmerinnen und Wettkampfteilnehmer am Samstag, dem 23.11.2019. Sie waren aufgeteilt in ein Herren-, ein Damen- und ein Plauschteam. Nur in der letzten Kategorie, den Oldies, konnte Höngg (noch) kein Team aufstellen. Die Ersten versammelten sich schon am Bahnhof in Zürich und bis Küsnacht wuchs die Höngger Gruppe auf ihre volle Grösse heran.

In Küsnacht angekommen musste der Wettkampfgruppenleiter eine Sitzung über sich ergehen lassen – und während einige Teams einschwammen und schon den neuen Wurfsack ausprobierten, fand auch jedes Höngger Team einen Weg, sich auf den Wettkampf vorzubereiten. Die einen schwammen einige Längen, die anderen hielten eine geheime Sitzung auf der Zuschauerbühne ab.

Schon bald begann der Wettkampf mit den fünf Disziplinen Rettungsstaffel, Mannschaftsschwimmen, Tauch-Stafette, Gurtretterstaffel und Stabtauch-Stafette. Einzig das Herren-Team erhielt bei der Gurtretterstaffel 20 Strafpunkte für einen Frühstart. Allerdings belegten sie in dieser Disziplin trotzdem nicht den letzten Platz.

Zwischen den Disziplinen gab es ausführliche Pausen, jedoch war das Hallenbad dank hohen Temperaturen und hoher Luftfeuchtigkeit eher mit einer Sauna zu vergleichen. Auch der Hallenbadboden gab zu reden, da die Ausrutschgefahr beim „Leinele“ unterschätzt wurde.

Am Ende reichte es beim Herren-Team für Rang 6 und bei den Damen für Rang 3 von jeweils 8. Das Plauschteam konnte sogar Platz 2 ergattern und erhielt einen 50 Franken-Gutschein (allerdings wurde dieser aus allen Plauschteams ausgelost). Über Platz 2 und 3 durfte man sich freuen, doch einige HönggerInnen interessierten sich mehr für das Après-Schwimmen, auch als Spaghetti-Essen bekannt. Wenn Höngg schon nicht Platz 1 beim Schwimmen bekommen hat, so sind sie doch immer unter den Ersten beim Essen.

Das Buffet beinhaltete ein Salatbuffet, Spaghetti mit diversen Saucen sowie ein Dessertbuffet, sodass niemand hungrig nach Hause gehen musste. Wohl aus Freude über die Tischdekoration (unter anderem Kerzen) erzeugte die Sektion Altberg während dem Essen eine Stichflamme. Als sich der Abend dem Ende zuneigte, verabschiedeten sich die HönggerInnen und fuhren auf verschiedenen Wegen – ganz nach dem Motto alle Wege führen nach Zürich – nach Zürich.

*Jan*

# Regionalmeisterschaft 2019



Trotz unerwarteten, kurzfristigen Teilnehmerabsagen ist ein Plausch, ein Damen- und ein Herren-Team von uns am Start. Während wir unser Bestes geben, hat der neue Wettkampfgruppenchef ein wachsameres Auge auf uns (siehe links oben ;-)).



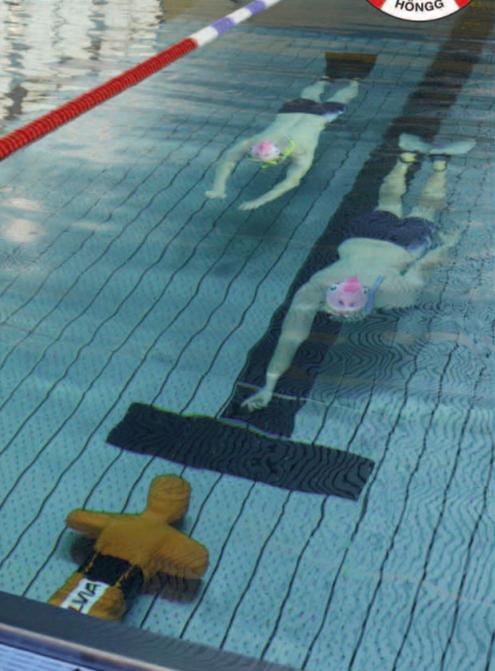
Blick auf die Rangliste: Könnte es reichen?



Batman ist extra gekommen, um uns anzufeuern!



RM '19





**Finally! Die Damen schaffen es endlich verdient auf den 3. Platz, das Plauschteam gar auf den 2. und die Herren auf den 6. Platz.**



Foto-Mix: Barbara A. Meier

## Jugendwettkampf Oberhofen 2019

Obwohl wir dieses Jahr später als sonst aus dem überfüllten Bus stiegen, mussten wir trotzdem noch lange warten, ehe wir ins Hallenbad gelassen wurden. Wir zwängten uns durch die engen Garderoben hindurch zum Start. Während sich die einen sofort ins Planschbecken stürzten, bereiteten sich die anderen für den Wettkampf vor.

Da Sharki sich nach seiner OP ausruhen musste, sprang sein Kollege, der Plüschdelfin Drecki, für ihn ein und unterstützte die drei Höngger Teams. Eine weitere Unterstützung waren auch die Traubenzucker, die wir uns jeweils kurz vor den Läufen einwarfen und die lustigen Unicorn-Badekappen, die uns zusätzlich motivierten. Doch leider fanden dieses Jahr nur drei Disziplinen statt, da das Ballwerfen auf Grund der Angst um die neue Schwimmbaddecke gestrichen worden war. Schnell waren das Transportschwimmen, das Ringlitauchen und die Rettungsstaffel um, und nach einer kurzen Rutschpartie ging es schon mit der Rangverkündigung weiter. Unsere Jüngsten eroberten den achten sowie den siebzehnten Rang von achtzehn. In der zweiten Kategorie sicherten wir uns den achten Platz und konnten damit leider keinen Pokal mit nach Hause nehmen. Trotzdem waren alle am Ende des Tages stolz auf ihre jeweiligen Leistungen. So wurde die Rückreise ganz entspannt angetreten, mit viel Werwölfeln, Gequatsche und zuvor am Bahnhof gekauften Snacks. Dies führte zu vielen überzuckerten Kindern, welche eine super Unterhaltung während der Rückreise waren. Schlussendlich kamen alle am späten Abend erschöpft, aber durchaus zufrieden in Zürich an.

*Lea, Nina und Emilie*

*Bilder vom Jugendwettkampf auf den folgenden Seiten*

# Jugendwettkampf Oberhofen 2019

Trotz kurzfristiger Absagen sind drei Teams am Start!



Simon und die Girls geben alles bei den drei Disziplinen!





## Oberhofen '19

Am Ende sicherten sich die Jüngeren den achten und siebzehnten Platz bei 18. Teams. Die Älteren schafften es in der Mädelskategorie auf den achten Platz bei 16 Teams.



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](http://www.slrg-hoengg.ch)

## Hallenbad

Bläsi

Limmattalstr. 154, 8049 Zürich

044 413 55 80

## Vorstand

**Präsidentin,  
J+S-Coach**

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

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**

**Matthias Fehlmann**  
kasse@slrg-hoengg.ch

Regensdorferstrasse 27a, 8049 Zürich  
076 421 80 56

**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**

**Maike Schürger**  
aktivgruppe@slrg-hoengg.ch

Giesshübelstrasse 62a, 8045 Zürich  
076 700 76 90

**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  
ELKi-Pflotschen**

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

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

**Vereinsheft  
Layout und Ausführung**

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

Einsiedlerstrasse 57, 8810 Horgen  
044 725 97 93