



Winter – Frühling 2023/2024

Nr. 75



# s'füechti Blatt



«Das OK der SM 2023 auf dem Siegerpodest!»

## Nächste wichtige Daten:

Fr	8. Dezember 2023	Chlausabend
Di	19. Dezember 2023	Weihnachtsschwimmen
Do	7. März 2024	40. Vereinsversammlung
Sa/So	25.-26. Mai 2024	Jubiläums-Maibummel

## Liebe Rettungsschwimmerinnen und Rettungsschwimmer

Herzliche Gratulation an das SM-2023 OK! Ihr habt keinen Aufwand gescheut, viel Herzblut, Hartnäckigkeit und Durchhaltevermögen gezeigt. Auch diverse Risiken haben euch nicht abgeschreckt, diesen Top-Event auf die Beine zu stellen. Danke, Danke, Danke! Euer Engagement wird sich auch längerfristig auszahlen, es sind bereits die ersten Nachahmungstäter für die kommenden zwei Jahre bekannt.



Nebst dem sportlichen Teil ist durch den zweitägigen Event auch der gemeinschaftliche Aspekt der SLRG wieder voll zum Zug gekommen.

Nach einem Highlight folgt gleich das nächste, unser 40-jähriges Vereins-Jubiläum steht vor der Tür. Ich freue mich schon jetzt, dieses mit euch feiern zu dürfen und einige unvergessliche Momenten im kalten Wasser mit euch zu erleben. Mehr will ich aber vorerst nicht verraten.

Ich wünsche euch allen eine gute Wintersaison! Vergesst nicht, euch bei Bedarf noch für den WK See oder BLS-AED anzumelden, so dass ihr wieder ideal auf die nächste Rettungssaison vorbereitet seid.

*Silja Reinhard,  
Präsidentin*

### INHALTSVERZEICHNIS

	Seite		Seite
Die Seite der Präsidentin	1	• Seeüberquerung Rainbow Sport	21 - 23
Happy Birthday, Hochzeit	3	• Flussanlass der Jugend	24 - 26
Schweizermeisterschaften 2023 in Urdorf	4 - 8	• Wettkampf in Grenchen	27 - 312
SM 2023 – OK-Bericht	9 - 13	• Maibummel	30 - 35
Seeüberquerung 2023	14	• Vorstandssessen 2022	35
Zurich City Triathlon 2023	15	• Impressum / Wichtige Adressen	36
Reuss-Schwimmen	16	• Baderegeln	
<b>Programm</b> – AquaFitness, Sicherungsdienste, Kurse	17		
– Allgemein, Kinder, Jugend	18		
– Wettkampfgruppe, Aktivgruppe	19		

Aktuellste Informationen zu Vereinsanlässen und Kursen findet ihr auf unserer Homepage [www.slrghoengg.ch](http://www.slrghoengg.ch)

# Happy Birthday!

4 x 60 Jahre...



**Stefan Rohner**  
19. März



**Thomas Illi**  
13. April

...und 1 x 70  
Jahre!



**Thomas Niggli**  
6. Januar



**Anita Hunziker**  
14. Januar



**Brigit Helwig-Zeltner**  
7. April



## Hochzeit

Anna Richi & Dominik Steiner haben am 14. Oktober 2023 geheiratet.

*Wir wünschen alles Gute für die gemeinsame Zukunft!*





## Schweizermeisterschaften 2023 in Urdsorf

Früh am Morgen starteten wir im kalten Wasser mit der Puppenstaffel. Das Ballwerfen lief sehr gut und wir erkämpften uns den 8. Platz. Doch den Vorstart fürs «Leineln» hätten wir ohne Babs verpasst. Zufrieden mit unseren Leistungen, jedoch auch etwas erschöpft, gings weiter zur Essensausgabe. Dort wurden unsere Kräfte ein weiteres Mal beansprucht. Nicht selten rannten wir von Tisch zu Tisch, um die Rettungsschwimmer\*innen zu versorgen. Nach einem strengen Tag waren wir dann alle froh ins Zelt schlafen zu gehen. Von den Nachbarn geweckt, zwängten wir uns müde aus dem Zelt und begaben uns auf eine Morgenwanderung zum Frühstück.

Wirklich wach waren wir jedoch erst nach unserem ersten Lauf, dem Hindernis-schwimmen, bei dem wir den 22. Platz ergatterten. Nach der Flossstaffel waren wir ausgesprochen dankbar über die feinen Veggie-Döner. Trotz Verspätung starteten wir in die Rettungsstaffel und gaben noch ein letztes Mal unser Bestes.

Mit Rang 16. in der Flossen- und Rettungsstaffel waren wir mehr als zufrieden. Nach dem Abbau des Zeltes und der Rangverkündigung, verabschiedeten wir uns – glücklich über den 22. Rang von 39 Teams – für ein Jahr vom Schwimmbad Weihermatt und freuen uns auf die kommenden Schwimmtrainings im nächsten Sommer.

*Lena Krimmel, Nina Frank, Maria Schmid*

---

# SM in Urdorf 2023



**Das gemischte Höngg/  
Altberg-Team freut sich  
auf die zweitägige SM.  
Und startet  
mit vollem Elan  
in die heutigen  
Disziplinen.**







Nach dem grossen Fest am Samstagabend geht es am Morgen wieder früh los! Für die einen Helfer zum ersten mal, für die anderen erneut!

**SM '23**





Höngger Fans!



Das Höngger OK



Mittagessen



SM '23



Bei schönstem Wetter geht nach langer Vorbereitung dieser tolle Wettkampf zu Ende!



Foto-Mix: Barbara Kaiser



## SM 2023 – OK Bericht

Am Wochenende des 09./10. Septembers fand nach fünf Jahren die erste zweitägige Staffel-Schweizermeisterschaft im Rettungsschwimmen statt, organisiert durch unsere Sektion! Über eine Dauer von gut anderthalb Jahren hat sich das OK zu insgesamt 14 Meetings und Workshops getroffen und dutzende von Helfer:innen aus der Sektion haben uns an dem Wochenende tatkräftig unterstützt. Hier möchten wir euch einen Einblick vermitteln, wie die Planung und Durchführung der Staffel-SM 2023 aus Sicht des OKs abgelaufen ist.

### Erste Überlegungen

Leider lässt sich nicht mehr exakt eruieren, wie, wann und wo der ursprüngliche Plan, eine Schweizermeisterschaft zu organisieren, seinen Ursprung hatte. Hirngespinnste waren zeitweise viele vorhanden – man erinnere sich da auch an alle fantastischen Wettideen. Sicherlich mitgespielt hat aber auch der Umstand, dass seit 2018 keine mehrtägige Veranstaltung mehr durchgeführt wurde und auch nicht in Aussicht stand. Im Sinne von "wenn es keiner macht, muss man halt selber ran", wurden dann erste vorsichtige Abklärungen im März 2021 getroffen. Man nahm mit der sehr hilfsbereiten Sektion Winterthur Kontakt auf und erfuhr dadurch, welche Aufwände sie 2018 als Veranstalterin betrieben hatte. Zudem bekam man einen ersten Überblick über die Hürden, Stolpersteine und involvierten Ansprechpersonen.

Die erste halboffizielle "OK" Sitzung – tatsächlich bereits mit Protokoll! – fand

am 27.07.2021 statt. Und ab da ging es zügig voran. Plötzlich wurde aus einem Herantasten ein ziemlich ernstes Vorhaben. Aufgrund der bisherigen sehr tollen Zusammenarbeit im Rahmen des Aussentrainings fand am 22.10.2021 eine erste Begehung in Urdorf mit der Gemeindevertretung statt. Von Seite der Gemeinde wurde uns da die Zentrums-halle und das Schwimmbad provisorisch reserviert, und die Staffelkommission der SLRG CH sicherte auch bald eine Defizitgarantie zu.

### Das OK konstituiert sich

Am 08. Februar 2022 kam dann das erste Mal ein Teil des zukünftigen OKs zusammen. Im Rüümlü versammelten sich neben Kevin und Thomas auch Lena, Paula, Evi, Werni und Joel. Dank der guten Vorarbeit von Kevin und Thomas wurde da schon eine erste Abschätzung des Helfer:innenbedarfs vorgenommen und einzelne Budgetposten kritisch hinterfragt (bis hin zur Bekleidung der Funktionäre). Primär wurde aber die Ressort-Struktur festgelegt und schon einzelne Verantwortliche bestimmt. Nach einer zweiten Sitzung war das OK dann mit Andrea-Monika, Corne, Feli, Karin, Martin, Matthias, Steffi, Selina, Verena, und Yasi komplett.

Nachdem der Grossteil des OKs rekrutiert werden konnte, galt es, die Schlüssel-fragen Infrastruktur und Finanzierung anzugehen. In einem ersten Schritt haben wir an der VV 2022 unserer Sektion ein zinsloses Darlehen beantragt, welches die VV einstimmig unterstützte. Nochmals

danke dafür! In einem zweiten Schritt wurde mit dem Team der Gemeinde Urdorf Anfang April eine weitere Begehung der Anlagen, also des Freibads Weihermatt und der Zentrumshalle Spitzacker, durchgeführt. Dieses Zusammentreffen war ein Schlüsselerlebnis in der initialen Planungsphase, weil da die grosse Unterstützung vonseiten der Gemeinde spürbar wurde.

Mit dem entsprechenden Rückenwind ging das OK also an die Arbeit. Am 09. April trafen wir uns zum ersten Mal in den Büroräumen von Matthias im KV Zürich, welche für die nächsten anderthalb Jahre unsere Homebase werden würde. Dabei wurden erste Absprachen zwischen den Ressorts getroffen und die zukünftige Art der Zusammenarbeit definiert. Im Juni wurde dann der Trägerverein Staffel-Schweizermeisterschaften Urdorf 2023, kurz VSSM23, ins Leben gerufen. Mit dieser offiziellen Vereinsstruktur konnte dann z.B. das Konto eröffnet und erste Verträge unterzeichnet werden. Zudem wurde von Stefanie ein tolles Logo designt und an bei der Rangverkündigung der (eintägigen) SM22 in Worb von Andrea-Monika angekündigt, dass es im Folgejahr endlich wieder eine richtige (zweitägige) SM geben würde.

Damit stand der Organisation nichts mehr im Wege, müsste man meinen...

### **Die Phase der Unsicherheit**

Nachdem Ort und Datum definitiv festgelegt und kommuniziert worden waren, ging es ans Erarbeiten der Details. Schnell merkten wir aber, dass die gesamte Planung von der grossen Unbekannten

abhing: der Anzahl teilnehmender Athlet:innen. Zu dem Zeitpunkt hatten wir allerdings noch keine Ahnung, mit welchen Zahlen wir rechnen konnten. Nach fünf von Corona geprägten Jahren waren die letzten zweitägigen SMs ebenso wenig aussagekräftig wie die eintägige SM in Worb. Entsprechend wurde im November unter den Sektionen eine Umfrage durchgeführt, anhand derer die Anzahl Teilnehmer:innen grob geschätzt werden konnte. Diese Zahl hätte aber voraussichtlich nicht gereicht, um die Gesamtkosten des Anlasses zu decken. Deswegen entschlossen wir uns im Januar 2023, zum ersten Mal eine Kombi-SM mit einer zusätzlichen Junioren-Kategorie durchzuführen.

Da die SLRG Schweiz ihr Angebot einer Defizitgarantie plötzlich wieder zurückzog, musste auch hier Ersatz gefunden werden. Glücklicherweise konnten die Regionen Zürich und Nordwest in die Bresche springen, was uns die nötige finanzielle Sicherheit gab. Damit waren die Grundlagen wieder gegeben, auf welchen die Ressorts ihre Feinkonzepte und Budgets erarbeiten konnten. Bevor jedoch die Ausschreibung und Anmeldung veröffentlicht werden konnte, musste noch ein angemessener Festkartenpreis festgelegt werden. Mit CHF 160.– war der Preis höher als in früheren Jahren, was teilweise der erwähnten Unsicherheit geschuldet war, wie viele Festkarten schlussendlich verkauft werden würden.

### **Nägel mit Köpfen**

Die Spannung blieb bis zum Ende des Anmeldefensters hoch, da der Grossteil

der Anmeldungen natürlich erst in letzter Sekunde getätigt wurde. Dann aber hatten wir Gewissheit: wir würden gut 600 Wettkampfteilnehmende und Begleitpersonen in Urdorf begrüßen dürfen! Damit war klar, dass unsere Planung sowohl aus logistischer wie auch finanzieller Sicht aufgehen würde. Während das Infra-, Verpflegungs- und Sicherheitsressort nun die Detailabsprachen mit der Gemeindeverwaltung machen konnte, waren die Backoffice-Ressorts mit anderen Aufgaben beschäftigt: der Rekrutierung der Helfer:innencrew, dem Beantworten von Anfragen der Sektionen, oder dem Anwerben letzter Sponsoren. Diese Aufgaben hielten uns den ganzen Sommer auf Trab und je näher das Wochenende rückte, desto intensiver wurde der Austausch innerhalb des OKs und mit den Sektionsverantwortlichen oder der Gemeinde.

Als Erstes ging es fürs Infrastrukturressort los. Mit Besorgungen und der Anlieferung von Material waren sie schon am Donnerstag 07. September vor allen anderen im Einsatz. Der Grossteil des OKs rückte dann am Freitagmorgen hochmotiviert nach Urdorf ein. Den Tag durch stand der Aufbau des Campingplatzes sowie der Bezug der Räumlichkeiten des Freibads im Zentrum, wobei wir jederzeit auf die Unterstützung von Shaban und seiner Freibad-Crew zählen konnten. Am frühen Nachmittag traf dann Niels, der Wettkampfbefehlshaber der SLRG, mit einem Lastwagen voller Material im Freibad ein. Gerade als der letzte Wegweiser aufgestellt und die letzte Wasserleitung verlegt wurde, kamen

gegen 16:00 Uhr auch schon die ersten Sektionen in Urdorf an. Die Anmeldungen verliefen dank der liebevoll vorbereiteten Welcome-Bags des Admin-Ressorts und der tatkräftigen Unterstützung des Finanzressorts schnell und unkompliziert, was bei den Sektionsverantwortlichen einen ersten positiven Eindruck hinterliess. Diese bezogen den Camping und stellten ihre Tageszelte auf dem Freibadgelände auf. Am Abend bot sich dann unter anderem in einem vom OK gestellten Gemeinschaftszelt die erste Möglichkeit, sich über die Sektionsgrenzen hinweg kennenzulernen und auszutauschen.

### **Das Wettkampfwochenende**

Am Samstagmorgen war es dann soweit: der Wettkampf konnte starten! Nachdem die letzten Sektionen eingetroffen und offene Fragen an der Teamleitersitzung besprochen wurden, versammelten sich die Teilnehmenden um 10:30 Uhr ums Becken, wo sie Kevin in allen Landessprachen in Urdorf begrüßte. Kurz nach 11:00 Uhr ertönte dann das erste Startsignal, und von da an lief der Wettkampf unter Regie von Niels und seinen Funktionären. Während sich ein Teil des OKs am Sponsoren- und Behördenapéro mit dem SLRG Vorstand bzw. dem Urdorfer Gemeinderat austauschen konnte, lief die Einrichtung der Zentrumshalle auf Hochtouren. Etwas versteckter für die Teilnehmenden, aber genauso essentiell für den reibungslosen Ablauf der SM, waren derweilen über alle Tage die Ressorts Sicherheit, Helfende und Finanzen, die zu jedem Zeitpunkt mit

# Das SM-OK 2023 in Aktion



Kompetenz, Koordination und Unterstützung glänzten. Durch die Zusammenarbeit aller Ressorts war um 18:30 Uhr in der Halle alles bereit, als die ersten Teilnehmenden zum Abendessen eintrafen. Mit Spätzli und Stroganoff bzw. Aloo Gobi stärkten sich die Athlet:innen und Helfenden nach einem anstrengenden Tag, um mit neuer Energie in den Abend zu starten. Hier zeigte sich dann der einzige Nachteil des guten Wetters: Die Leute in der gut aufgewärmten Halle zu halten war eine Herausforderung und einige zogen die laue Abendluft draussen vor. Viele liessen sich aber nicht davon abhalten, zum Bandauftritt und dem DJ-Set tüchtig zu feiern!

Da die meisten Sektionen vernünftig früh zu Bett gegangen waren, war der Ansturm aufs Frühstücksbuffet am Sonntagmorgen grösser als erwartet. Trotzdem blieb einiges an Aufschnitt und Käse übrig, was dann aber über den Tag hinweg als Zwischenverpflegung verteilt werden konnte (kein Foodwaste!). Allgemein erfreute sich auch das Eistee- und Bouillon-Angebot grosser Beliebtheit. Der Wettkampf startete pünktlich um 08:00 Uhr, sodass über das ganze Wochenende die meisten Disziplinen vollständig geschwommen werden konnten. Zum Zmittag gab es ein Pulled-Pork bzw. Planted Pitabrot auf die Hand. Zubereitet und Ausgegeben wurde auch diese Mahlzeit vom ZFV-Team der Uni Irchel, angeführt von Sonja, welches über das ganze Wochenende einen super Job machte! Gegen 16:00 Uhr ging der Wettkampf schliesslich zu Ende, und an der anschliessenden Rangverkündigung

stand die Sektion Höngg, vertreten durch das OK, auch mal ganz oben auf dem Siegerpodest. Dank unseren tiffigen Helfer:innen war die Halle und der Camping viel schneller zurückgebaut als erwartet, weswegen nach dem Abendessen ein OK-Mitglied nach dem anderen den Heimweg antreten durfte.

Am Montag überwachte ein Nachdetachment des Infra-Ressorts den Abtransport von Material oder lieferte dieses noch selber aus, sodass wir am Ende des Tages berichten konnten, dass die SM 2023 erfolgreich über die Bühne gegangen ist.

Ganz abgeschlossen ist das Projekt aber erst, wenn alle Rechnungen bezahlt sind, wir den VSSM23 aufgelöst haben und mit den vielen Helfer:innen, die uns so tatkräftig unterstützt haben, am Helferfest am 20. Januar anstossen konnten.

Die Sektion Schaffhausen hat sich bereit erklärt, die nächste SM24 auszutragen und wir werden unsere Nachfolger natürlich tatkräftig unterstützen.

Und entsprechend freuen wir uns, die Vorzüge einer zweitägigen SM die nächsten Jahre wieder als Teilnehmer:innen geniessen zu können.



# Seeüberquerung 2023



Heute wird es heiss! Und leider war auch die Windrichtungsprognose der Seepolizei falsch...



Fotos Barbara Kaiser



## Zurich City Triathlon '23



Neben diversen Sicherungsdiensten fanden dieses Jahr auch wieder einige Flussschwimmen und zum ersten Mal auch eine Aquafitness-Lektion im Zürichsee statt.



## Freiwasser- aktivitäten



Fotos: Erika Köchling  
& René Frehner

## Reuss-Schwimmen

Um 18:30 am 10. August 2023 war Treffpunkt am Parkplatz vom Hallenbad Bläsi – anschliessend fuhren wir mit 2 Autos nach Eggenwil, um dort zum zweiten Mal im 2023 bei 19.6° Celsius Wassertemperatur in die Reuss einzusteigen.

Vorher galt es aber noch den Neopren anzu- ziehen – was für ein Krampf und bei 25 Grad Lufttemperatur war ich schon vorher nassgeschwitzt.

Dann noch Schuhe anziehen und natürlich die Badekappe; wegen der Sichtbarkeit nicht zu vernachlässigen!



Zu sechst legten wir dann los. Mitgeschwommen sind Martin, Andrea, Anita, René, Erika und ich. Alexandra mit vierbeiniger Unterstützung von Jive und Move sorgten für den Materialtransport an die Ausstiegsstelle. Herzlichen Dank euch!

Die Wasserströmung und Abflussmenge war optimal und René freute sich insbesondere an der Auftriebsunterstützung seines neu erworbenen Neopren-Anzugs.

Einmal hielten wir kurz in einem kleinen Rückwasser an und liessen uns ein paar Mal wieder in den Fluss ziehen. Judihui! Wir haben es sehr genossen. Nach einigen Flusswindungen und nach problemloser Überschwimmung diverser Strudel kam auch schon die Ausstiegsstelle in Sicht. Dort erwarteten uns Alexandra mit den Hunden und auch Urs nahm uns in Empfang.

Im Anschluss ans Umziehen und Autoholen ging es weiter zum Campingplatz Sulz, Künten, wo auch noch André zu uns stiess und wir feine Fisch-Chnusperli geniessen und zusammensitzen konnten. Gegen 22 Uhr traten wir – erfrischt und gestärkt – die Heimreise an und wir können an einen weiteren, schönen Sommerabend am und im Wasser zurückdenken.

*Maike*

## Programm

# Sicherungsdienste, Rettungsschwimmkurse, AquaFitness

## Sicherungsdienste & Rudertrainings

<b>Do</b>	<b>06. - 27.06.2024</b>	<b>Rudertrainings 1-4</b>	18:30/19:30, beim Schiffs- kran, beim PP-Mythenquai
<b>Mi</b>	<b>03.07.2024</b>	<b>Stadtzürcher Seeüberquerung</b> (Ersatzdaten: 10.7.2024 & 21.08.2024)	13:00, Bad Tiefenbrunnen

Bei [www.SLRGstaff.org](http://www.SLRGstaff.org) findest du zudem:

- Viele weitere Anlässe und Angebote
- Anmeldungen für Rudertrainings, Sicherungsdienste, Freiwassertrainings
- Laufend aktuelle Infos über Durchführung oder Programmänderungen von Anlässen
- WhatsApp-Gruppe Freiwasser für schnelle Infos und Mitsprache.

---

## Rettungsschwimmkurse

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

### Grundkurse

<b>Brevet Basis Pool</b>	<b>Do</b>	<b>11.01. - 08.02.2024</b>
<b>Modul BLS-AED</b>	<b>Do</b>	<b>14.03. - 21.03.2024</b>
<b>Brevet Plus Pool</b>	<b>Do</b>	<b>11.04. - 16.05.2024</b>
<b>Modul See</b>	<b>Sa</b>	<b>Kurs 1: 15.06.2024; Kurs 2: 17.08.2024 (1 Tag)</b>

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

<b>WK BLS-AED</b>	<b>Do</b>	<b>30.11.2023 / 04.01.2024 / 04.04.2024 / 06.06.2024</b>
<b>WK Pool</b>	<b>Do</b>	<b>14.12.2023 / 29.02.2024 / 30.05.2024</b>
<b>WK See</b>	<b>Sa</b>	<b>15.06.2024 / 17.08.2024</b>

**Anmeldung über die Webseite**

<https://ausbildung.slrgh.ch/Kurskalender>; bei Veranstalter: «1010» eingeben.

---

## AquaFitnesskurse (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, Kinder, Jugend

### Vereinsinterne Anlässe

<b>Fr</b>	<b>08.12.2023</b>	<b>Chlausabend</b>	<b>(Informationen folgen)</b>
<b>Di</b>	<b>19.12.2023</b>	<b>Weihnachtsschwimmen</b>	<b>20:00 HaBa Bläsi</b>
<b>Do</b>	<b>07.03.2024</b>	<b>VV, 40. Vereinsversammlung</b>	<b>19:00 Rest. Grünwald</b>
<b>Sa/So</b>	<b>25./26.05.2024</b>	<b>Jubiläums-Maibummel</b>	<b>(2-tägig) Angaben folgen</b>
	<b>Datum folgt</b>	<b>Jubiläums-Maibummel</b>	<b>(1-tägig) Angaben folgen</b>

An der VV können alle Vereinsmitglieder teilnehmen. An den übrigen Anlässen können alle Aktivmitglieder sowie Wasserblitze & Nemokids teilnehmen.

### Kinderschwimmen

<b>Zielgruppe:</b>	Kinder ab 3 Jahren, die noch Angst vor dem Wasser haben, noch gar nicht schwimmen können oder ihre Schwimmkenntnisse verbessern wollen.
<b>ELKI Kurse:</b>	Samstags, zw. 10:15-11:30 Uhr, je nach Gruppe, SSA Grünau Dauer 10 Lektionen à 30 Min. (Start März oder September)
<b>Schwimmtests:</b>	Freitags, zw. 17:15 und 20:15 Uhr, je nach Kurs, SSA Vogtsrain Dauer 10 Lektionen à 30 Min. (Start März oder September)
<b>Kontaktperson:</b>	Erika Köchling, 079 334 40 55, kinder@slrg-hoengg.ch

### Jugendgruppe

<b>Zielgruppe:</b>	Jugendliche zwischen 8 und 16 Jahren, die Rettungsschwimmen erlernen wollen.
<b>Training:</b>	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)
<b>Kontaktperson:</b>	Barbara Kaiser, 079 232 42 60, jugend@slrg-hoengg.ch

<b>Sa</b>	<b>18.11.2023</b>	<b>Jugendwettkampf</b>	<b>Oberhofen</b>
<b>Sa</b>	<b>03.02.2024</b>	<b>Jugendbrevetkurs</b>	<b>Höngg</b>
<b>Fr-So</b>	<b>01.-03.03.2024</b>	<b>Jugendweekend</b>	<b>Filzbach</b>
<b>Mo</b>	<b>11.03.2024</b>	<b>Interner Wettkampf</b>	<b>Höngg</b>

Weitere Anlässe für die Jugend siehe «Vereinsinterne Anlässe».

Die Wasserflöhe sind nur beim Jugendbrevetkurs dabei.

# Programm

## Wettkampf- und 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 Schweizermeisterschaften 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 - 21:30 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.

Sa	25.11.2023	Regionalmeisterschaften	Wald
Sa	29.06.2024	Wettkampf Grenchen	Grenchen
Sa/So	?.2024	Schweizermeisterschaften	Schaffhausen

### Aktivgruppe

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

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

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

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

**S+** **samariter**  
Zürich-Höngg

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)

## Seeüberquerung Rainbow Sport Zürich

Am Morgen des 22. Juli trafen wir uns gegen 9 Uhr mit ca. 30 Personen in der schönen Badi Wollishofen. Das Wetter war uns wohlgesonnen; sommerliche Lufttemperaturen um die 22 Grad, Seewassertemperatur ungefähr gleich und nicht allzu viel Wind. Zudem blauer Himmel mit schönen Cumulus-Wolken. Die Stimmung war gut.

Perfekt also für die Seeüberquerung des Rainbow Sport Vereins bis in die Badi Tiefenbrunnen.

Mit dabei waren SLRG-Rettungsschwimmer\*innen verschiedener Sektionen, Stehruderer, Kanuten und einige Motorboot-Begleiter. Von der SLRG Hönigg waren dabei: Claudia, Dieter, Sam, René, Maïke, Daniela, Andrea, Alexa, Martin, Erika, Raffael, Evi, Dani, Armin und Gabi, Anna und Selina.

Um 10:00 Uhr fiel der Startschuss und rund 110 Teilnehmer gingen auf die ca. 1700 Meter lange Strecke. Für dieses im Vergleich zur Stadtzürcher Seeüberquerung überschaubare Teilnehmerfeld, hatte Martin uns vorher instruiert, dass wir die Gruppe wie ein Handörgeli begleiten werden. Nach dem Start war das Feld der Schwimmer noch eng zusammen; ebenso auch die Weidlinge, Kanus und Motorboote. Die schnellen Schwimmer machten dann aber ziemlich schnell Strecke und folgten dem Leitkanu, so dass wir uns zwecks optimaler Streckensicherung bald «auseinanderzogen», um das lange Feld richtig abdecken zu können. Ein Schwimmer war leider etwas uneinsichtig hinsichtlich der einzuhaltenden Schwimmstrecke und so haben mehrere von uns versucht ihn in die «Spur» zu bringen. Leider mit mässigem Erfolg. Ansonsten verlief alles reibungslos. Die schnellsten Schwimmer waren bereits nach ca. 30 Minuten im Tiefenbrunnen angekommen, weitere trudelten ein und gegen spätestens 11:30 Uhr waren dann alle im Ziel.

Anschliessend durften wir gemeinsam mit den Sportlern an ihrem feinen Brunch teilnehmen und der Siegerehrung beiwohnen. Das gab uns SLRG'lern auch nochmal Anlass für ein nettes Beisammensitzen und plaudern.

Fazit: Wetter > herrlich; Location > top; Verpflegung > gelungen; keine Vorfälle > was will man mehr.

Für mich hat der Anlass wieder mal verdeutlicht, wie toll unser Lebensraum am See ist und was es heisst, diesen auch nutzen zu können; inklusive der Badi-Infrastruktur, die bereits vor langer Zeit so sorgfältig geplant und umgesetzt wurde, dass sie heute noch begeistert und dementsprechend bewahrt, gepflegt, geschätzt und vor allem benutzt wird.

Herzlich *Maike*

# Rainbowsports Seeüberquerung 2023



Nach der Sicherung der Schwimmstrecke dürfen sich die Rettungsschwimmer einen Brunch mit den Teilnehmern gönnen.





Nun müssen noch die Boote versorgt werden.



## Rainbowsports Seeüberquerung '23



Fotos: Maike Schürger & Claudia Burkhardt

## Flussanlass der Jugend

Dieses Jahr gab es wieder einen Flussanlass. Er fand am 17. Juni statt. Da er letztes Jahr ausgefallen war, freuten wir uns sehr darauf, unser Wissen dieses Mal wieder aufzufrischen und zu erweitern.

An mehreren Stationen der Limmat entlang haben wir verschiedene Dinge angeschaut. Als erstes haben wir die Gefahren am Fluss aufgeschrieben. Es ist wichtig zu wissen, worauf man achten muss und wie man sich schützen kann.

Als nächstes sind wir auf eine Brücke an der Limmat gegangen und wir haben das Kehrwasser um die Brückenpfeiler beobachtet und tatsächlich «Pilze» auf der Wasseroberfläche entdeckt. Es war sehr lustig, dass wir es durch festes Springen schafften, die Brücke zum Bewegen zu bringen.

Anschliessend haben wir die benötigte Ausrüstung für den Fluss aufgezählt. Überall auf dem Weg haben wir die Rettungsringe kontrolliert und haben sie richtig festgeschnürt.

Später sind wir bis auf die Werdinsel gelaufen und haben dort geübt, mit Wurfsäcken zu werfen. Jan hat an der einen Seite des Seils gezogen und wir zu dritt auf der anderen Seite. Es war sehr herausfordernd und brauchte sehr viel Kraft. Genau deswegen war es eine gute Vorbereitung für den Fall eine Person aus dem Wasser zu ziehen, wenn dann die richtige Strömung diese mit sich zieht. Wir haben auch verschiedene Griffe geübt, mit denen man bewusste Personen tragen kann, wie den Gämsbockgriff oder den Rautekgriff.

Es hat sehr viel Spass gemacht und das Wetter war auch sehr schön sonnig. Nach dem Anlass sind ein paar Personen mit uns noch beim Höngger Wehr geblieben und wir sind dort geschwommen.

Wir freuen uns darauf, nächstes Jahr wieder mitzumachen und Neues zu lernen.

*Klara und Louisa*

*(Anm. der Redaktion:*

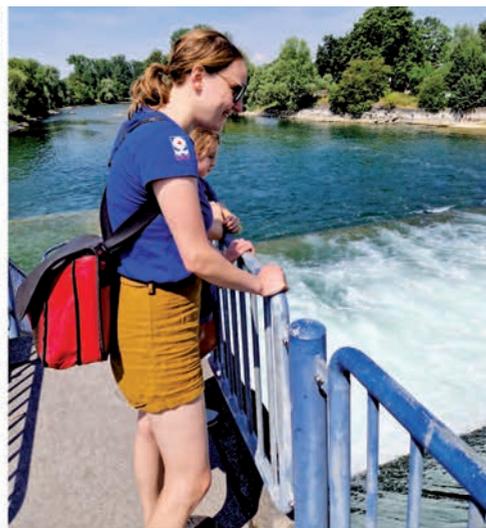
*Der Flussanlass findet zukünftig alternierend zum Nothilfepercours alle 2 Jahre statt.)*

# Flussanlass 2023



An einem wunderschönen Samstag informieren wir unsere Jugend über die Gefahren und Verhaltensregeln am Fluss.





## Flussanlass '23



**Was ist die richtige Ausrüstung und welche Schilder gibt es zu beachten?  
Wie kann man im Notfall jemanden aus dem Wasser retten?  
Dies und anderes vermitteln wird den Kids am Flussanlass.**



Foto-Mix: Barbara Kaiser

## Wettkampf in Grenchen

Dieses Jahr fand wieder der Wettkampf in Grenchen statt. Es war das 50-Jahre-Jubiläum dieses Anlasses. Dieses Jahr nahmen insgesamt zwei Teams der SLRG Höngg teil: Eines in der Kategorie Jugend und eines bei den Damen. Da es deutlich mehr Teams gab als gewöhnlich, entschieden die Organisatoren, dass das Hindernisschwimmen gestrichen wurde (was äusserst schade war). Ansonsten gab es die Disziplinen Gurtretter, Rettungsstaffel, Puppenstaffel, Rettungsgleite, Rettungsbrett und natürlich Ballwerfen.

Wir mussten ziemlich früh aufstehen, um mit dem ÖV rechtzeitig in Grenchen anzukommen, wo Barbara uns zum Glück schon einen guten, schattigen Platz reserviert hatte (es war sehr sonnig und wir waren alle dankbar, dass wir keinen Sonnenstich erleiden mussten).

Da es so viele Teams gab, gab es immer lange Pause zwischen den Disziplinen. Die Pausen wurden sehr sinnvoll genutzt (z.B. indem wir mit Barbaras Kamera Fotoshootings machten). Während den Disziplinen passierte nichts Nennenswertes (ausser vollem Einsatz natürlich 😊).

Da wir unseren Zug noch erwischen wollten, mussten wir die Rangverkündigung frühzeitig verlassen. Trotzdem konnten wir im Weggehen noch zwei grosse Spitzbuben, die es wegen des Jubiläums gab, abstauben. Diese teilten wir dann auf der Rückfahrt.

Im Nachhinein erfuhren wir, dass das Jugendteam den 19. Platz von 33 und das Damenteam den 15. Platz von 19 erreicht hatte.

*Femke & Tabea*



*Bilder vom Wettkampf in Grenchen auf den folgenden Seiten*

---

# Wettkampf Grenchen 2023



In Grenchen angekommen machen sich unser weibliches Jugend- und das Damenteam bereit für den Wettkampf. Eincrèmen, tatöwieren, einschwimmen...





# Grenchen '23

Bald schon geht es los!  
Ballwerfen, Rettungsstaffel..  
und zwischendurch noch etwas  
Akrobatik. Schön, dass die  
Jugend noch ohne Handy Spass  
haben kann.





Da freut man sich ab der guten Resultate!





Während die Jugend es schon geschafft hat, absolvieren die Damen noch das Rettungsleinläu und die Rettungsbrettdisziplin.

Am Ende erreicht das Jugendteam den 19. Platz von 33 und das Damenteam den 15. Platz von 19.



# Grenchen '23



Foto-Mix: Barbara Kaiser

## Maibummel

Den diesjährigen Maibummel verbrachten wir im Ballenberg. Wir waren auch schon hier, aber es ist immer wieder spannend und interessant durch die vielen historischen Gebäude zu spazieren. Wir mussten früh aufstehen und waren dann um ca. 10 Uhr vor den Toren des Ballenberg Ost. Als erstes gab es nun eine Stärkung im Restaurant mit Kaffee/Tee und Gipfeli. Anschliessend teilte uns Martin in zwei Gruppen auf und jede Gruppe wurde von einem Guide begrüsst. Dieser führte uns dann zu einigen der Häuser und erzählte dabei Spannendes. Zum Beispiel, dass die auf Höhe des inneren Holzbodens aus dem Gebäude ragenden „Holzbretter“ so geformt sind, dass man damit die mit der Zeit entstehenden Risse im Holzboden schliessen kann. Einfach indem man das Brett mit einem Hammer weiter ins Gebäudeinnere hineinhämmert.

Nach dem etwa 2-stündigen Spaziergang erreichten wir die Gaststätte, in welcher Martin für uns das Mittagessen reserviert hat. Nach der Stärkung durften wir individuell losziehen, sofern wir nicht einen Platz für den Foxtrail reserviert hatten. Wir erkundeten z.B. den Apothekerladen und bauten mit Ziegeln ein kleines Dach. Die Zeit verging viel zu schnell. Man konnte sich nicht annähernd alles anschauen. Aber um den Bus nicht zu verpassen, mussten wir uns um 16 Uhr wieder beim Eingang einfinden. Das schafften zum Glück alle, auch die teilweise alleine umherstreifenden Jugendgrüppchen. Und so machten wir uns auf den Heimweg und nutzten die Zeit noch, um mit unseren Freunden und Kollegen zu schwatzen.

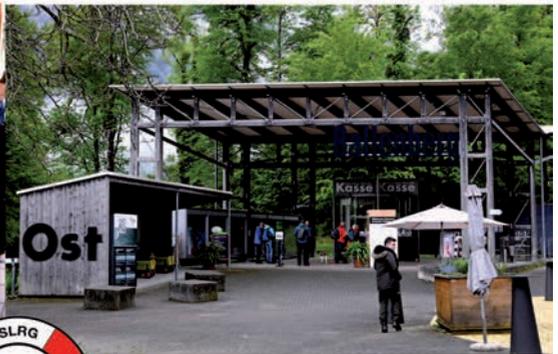
*Barbara*



# Maibummel 2023



Nach der Ankunft erstmal eine Stärkung!





Maibummel '23



Viel Handwerk wird demonstriert...





Maibummel '23



Während die einen am Nachmittag einen Foxtrail absolvieren, streifen die anderen nach Lust und Laune in Grüppchen durch den Ballenberg.



Foto-Mix: Barbara Kaiser



# 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

076 371 29 12

**Vizepräsident,  
Sicherungsdienste**

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

079 677 66 86

**Technische Leitung,  
Kurse**

**Evelyn Stülp**  
kurse@slrg-hoengg.ch

076 611 12 01

**Aktuar**

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

044 341 80 41

**Kasse**

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

076 421 80 56

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

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

079 232 42 60

## Weitere wichtige Adressen

### Wettkampfgruppe

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

079 793 84 44

### Aktivgruppe

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

076 700 76 90

### AquaFitness

**Irene Binggeli**  
aquafitness@slrg-hoengg.ch

044 751 08 88

### Anlässe, Freud & Leid

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

044 340 28 42

### Material und Helfer Sicherungsdienste

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

079 223 33 92

### Vereinskleider

**Martin Büsch**  
kleider@slrg-hoengg.ch

076 296 79 29

### Internet

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

076 528 24 33

### Mitgliederkontrolle, Datenbank

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

044 341 26 54

### Kinderschwimmen und ELKi-Pflotschen

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

044 341 58 04

### Vereinsheft Layout und Ausführung

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

044 725 97 93

---

# BADEREGELN

# MAXIMES DE LA BAIGNADE

# REGOLE PER IL BAGNANTE



Kinder nur begleitet ans Wasser lassen – kleine Kinder in Griffnähe beaufsichtigen!

Les enfants au bord de l'eau doivent toujours être accompagnés – les petits enfants doivent être gardés à portée de main!

Non lasciare bambini incustoditi vicino all'acqua – tenere i bambini piccoli sotto controllo, a portata di mano!



Nie alkoholisiert oder unter Drogen ins Wasser! Nie mit vollem oder ganz leerem Magen schwimmen.

Ne jamais se baigner après avoir consommé de l'alcool ou des drogues. Ne jamais nager l'estomac chargé ou en étant à jeun.

Non entrare mai in acqua dopo l'assunzione di bevande alcoliche o altre droghe! Non nuotare mai a stomaco pieno o completamente vuoto.



Nie überhitzt ins Wasser springen! – Der Körper braucht Anpassungszeit.

Ne jamais sauter dans l'eau après un bain de soleil prolongé! Le corps a besoin d'un temps d'adaptation.

Non tuffarti sudato in acqua: il tuo corpo deve gradualmente abituarci!



Nicht in trübe oder unbekannte Gewässer springen! – Unbekanntes kann Gefahren bergen.

Ne pas plonger ni sauter dans des eaux troubles ou inconnues! – L'inconnu peut cacher des dangers.

Non tuffarti in acque torbide o sconosciute: le situazioni sconosciute presentano pericoli.



Luftmatratzen und Schwimmhilfen gehören nicht ins tiefe Wasser! – Sie bieten keine Sicherheit.

Les matelas pneumatiques ainsi que tout matériel auxiliaire de natation ne doivent pas être utilisés en eau profonde! – Ils n'offrent aucune sécurité.

Materassini e oggetti gonfiabili ausiliari per il nuoto non devono essere usati in acque profonde: essi non danno alcuna sicurezza.



Longe Strecken nie alleine schwimmen! – Auch der besttrainierte Körper kann eine Schwäche erleben.

Ne jamais nager seul sur des longues distances! – Même le corps le mieux entraîné peut avoir une défaillance.

Non nuotare lunghe distanze da solo: anche il corpo meglio allenato può subire debolezze.