

2 • 2009

# DAS ZÜRION



**SLRG**  
ZÜRICH

## Editorial

### *Liebe Leserin; Lieber Leser*

Ihr haltet die vermutlich bildloseste Ausgabe des Zürions, die je erschienen ist, in den Händen. Doch der Sommer hat erst angefangen und die zahlreichen tollen Anlässe stehen uns noch bevor! Ich und die Zürionlesenden freuen sich auf die bildreichen Rückmeldungen des Grillplausches, des Pétanque-Turniers, des Spaghettiplauschs.. aber auch von unseren sportlichen Aktivitäten wie dem Trainingsweekend, dem Wettkampf in Olten, der SM in Winterthur... Da können wir uns auf eine umfangreiche und spannende Ausgabe im Herbst freuen.

Nicht, dass diese Ausgabe weniger spannend ist! Enthält sie doch wichtige Informationen und einen optimistischen Bern - Wettkampfbericht unseres Trainers Walter.

Zur Titelseite: So gemütlich kann man sich's in der Badeaufsicht machen...kann man, sollte man aber nicht. Zum Glück sieht man in den Zürcher Badeanstalten ein anderes Bild.

Damit wünsche ich euch einen trainingsreichen (an die Wettkämpfer) und grillmässig supersonnigen Sommer!

Herzlichst eure Redaktörin  
Janina Egger

## Inhalt

Editorial	1	Bericht Bern	6
Inhalt	1	Tätigkeitsprogramm	8
Impressum	2	Trainingszeiten	9
Free Speech	3	Kurse 2009	10
Grillplausch	4	VIP Adressen	11
Pétanque	4	Mitgliedsanmeldetalon	
Spaghettiplausch	5		

## Impressum

Auflage: 450  
Erscheint 4-mal jährlich  
Druck: Zürcher Kantonalbank

Redaktion  
Janina Egger  
Am Luchsgraben 16  
8051 Zürich

**redaktion@slrgzueri.ch**

Beiträge sind herzlich Willkommen, in schriftlicher oder graphischer Form, und können via E-Mail oder CD direkt an die Redaktion oder an das Postfach der SLRG gesendet werden.

Damit Sie das Zürion auch nach einem Adresswechsel erreicht, informieren Sie bitte den Kassier ([kassier@slrgzueri.ch](mailto:kassier@slrgzueri.ch)) oder schreiben Sie an die folgende Adresse:

SLRG Sektion Züri  
Postfach  
8022 Zürich

PC 80 – 34153 – 4

Obacht!  
Redaktionsschluss für das Zürion Nr°3 / 09 ist der  
**8. September 2009**

## Free Speech!

Die nicht mehr so neue Rubrik des Chefs

### *Liebe Vereinsmitglieder*

Mit grossen Schritten nähern wir uns der „High Season“ (=Hochsaison) unseres Vereinsjahres: den Seesicherungen und Wettkämpfen. Ihr seid hoffentlich entsprechend motiviert, auch diesen Sommer wieder alles zu geben, sei es als HelferIn bei den Rettungsdiensten oder als SchwimmerIn in unserer Wettkampfmannschaft.

Wir suchen noch immer verzweifelt **Freiwillige** für die verschiedenen Anlässe, welche wir unbedingt mit Helfern aus unseren Reihen durchführen wollen. Gebt euch einen Ruck und meldet euch bei Gunter Otto ([www.slrstaff.ch](http://www.slrstaff.ch)) an.

Wer sich für diese Anlässe noch ein bisschen in Form bringen will, kann seine Ausdauer bei schönem Wetter in meiner Badi auf der Werdinsel in einer natürlichen Gegenstromanlage trainieren. Langstreckenschwimmen ohne eine Distanz zurück zulegen!

Zu den verschiedenen geselligen Anlässen, wie der Grillplausch am Katzensee und das Pétanque Turnier auf der Josefwiese, zu denen keine spezielle Anmeldung nötig ist, findet ihr die Daten und Infos weiter hinten in diesem Heft, ebenso die Anmeldung zum traditionellen Spaghetti Essen, das nun überraschender Weise doch nochmals im Klubraum stattfinden kann.

Wir vom Vorstand wünschen euch allen einen guten Sommer mit viel Zeit im und am Wasser.

Im Namen des Vorstandes

Dani Hof/Präsident

## Einladung zum Grillplausch

Datum: Montag, 29. Juli 09  
1. Verschiebedatum 6. Juli 09  
2. Verschiebedatum 13. Juli 09  
Zeit: Ab 18.00 Uhr  
Ort: Katzensee

Mitbringen: Für Essen und Getränke ist jeder selbst verantwortlich  
Vorhanden: Kaffee und Kuchen (von der Sektion gesponsert) und ein grosses Grillfeuer

Durchführung: Telefon Nummer 1600 gibt ab 15.30 Uhr Auskunft

Anmeldung: Ist nicht nötig.

Für Kuchenspenden und nähere Auskünfte meldet euch bei Helen

Wir freuen uns auf ein zahlreiches Erscheinen und „en gmüetliche Abig“.

Helen  
Tel. 044 432 50 75

## Pétanque-Turnier am 20. Juli 2008

Treffpunkt: Josefwiese (ca. Höhe Josefstrasse 198)

Zeit: 19.00 Uhr

Mitnehmen:  
Pétanquekugeln sofern vorhanden  
Etwas zum knabbern und trinken für den Apéro vor dem Start

Schlechtwetterprogramm  
Billardabend im Billard-Center Zypressen  
Badenerstrasse 294  
8004 Zürich

Für Fragen steht die Organisatorin

Erika Nussbaumer, Mo - Do Tel. G. 043 299 33 33 gerne zur Verfügung

## Spaghetti - Plausch 2009

Wie jedes Jahr werden wir auch diesmal unsere Wettkämpfer mit einem nahrhaften Teller Spaghetti, nach ihrem anstrengenden Einsatz an der SM in Winterthur 2009, empfangen.

Glücklicherweise wird das Spaghetti Essen nochmals in den Räumlichkeiten unter dem Hallenbad City, sprich Clubraum, stattfinden.

Deshalb helft bitte mit, diesen Event am **24. August 2009 im Clubraum** zu etwas Besonderem werden zu lassen und meldet euch bis am **15. August 2009** an.

Der Apéro beginnt um **19 Uhr** und ab 19:30 Uhr werden heisse Spaghetti serviert mit hoffentlich möglichst vielen kulinarischen Beiträgen von Euch.

Freue mich auf Euch!  
Euer Präsi Dani Hof

---

### Anmeldung zum Spaghetti-Essen am 25. August 2008 im Klubraum:

Anzahl Personen:

Ich möchte einen Beitrag zum Gelingen des Anlasses leisten und bringe folgendes mit:

Saucen:

- Bolognese
- Tomatensauce
- Pesto
- Gorgonzola
- Andere

Dessert:

- Kuchen
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Per Post: Daniel Hof, Dachslernstrasse 141, 8048 Zürich

Per Mail: [info@slrgzueri.ch](mailto:info@slrgzueri.ch)

Per SMS: 076 579 48 19



## Bericht Bern: 14. 3. 09

### Das Wort zum Frühling

We are back in Berne. Ich konnte es kaum glauben, dass wir dieses Jahr endlich wieder bei den Regionalen in Bern mitmachen konnten. Erstens ist das nämlich ein optimaler Start in die Saison, zweitens ein cooler Wettkampf und drittens ist das Starterfeld erlesen mit dem „who ist who“ im Rettungsschwimmen: Glarus, Bern, BadenBrugg, Innerschwyz, Reiden... Es ist toll, da mitmachen zu dürfen, und so rollten wir mit einem Team an.

Mare, Gene, Janina und Stephan, der das Team zur Herrenmannschaft machte. Entsprechend startete das Team in der Herrenkonkurrenz von 14 Teams. Umso beachtlicher, dass wir in keinem Lauf Letzter wurden. Resultat Platz 12, was für die Qualität des Teams spricht.

Die Leistungen waren sehr ansprechend. Es gab einige Bestzeiten und technisch waren wir 100 % sicher. Einziger Nachteil: bei der Puppe musste ich ran. Die Mannschaft hätte besseres verdient.

Aber der Reihe nach: Beim Hindernisschwimmen konnten die Aktiven zeigen, was in ihnen steckt. So zog Stephan trotz schwieriger Startverhältnisse (das Signal war in der überfüllten Halle kaum zu hören) eine super Zeit durch. Meine Chefin Mare lies sich da nicht lumpen und schwamm ebenfalls persönliche Bestzeit. Resultat: 10. Platz, cool.

Bei der Puppenstaffel streikte dann meine Stoppuhr, Marke „real existierender Sozialismus“, sprich mein geliebter Uraltwecker, sodass wir nur Janinas ausgezeichnete Zeit auf 25m Puppe haben. Die gibt aber genug Grund zur Freude. Resultat: 10. Platz, Gesamtzeit 2:00.05. Das war schnell und das lag nicht an mir!

Weiter ging's mit der Kombiflosse. Hier zog Gene richtig durch und lehrt die Herren bei 50m Puppe das Fürchten. Fast hätte sie die 1 Minutengrenze geknackt. Resultat: 12. Platz.

Beim Gurtretter zogen dann noch mal alle richtig durch. Mare kam unter die 29 sec auf 50 Flossen. Resultat: 10. Platz, bene!

Nach knapp 3 Stunden war der Wettkampf beendet, müde waren die Aktiven aber noch keineswegs. Wir suchten daher als 5. Disziplin des Abends eine gemütliche Pizzeria auf und liessen den Wettkampftag gemütlich ausklingen (mit einer wirklich ausgezeichneten Pizza). So kamen wir auch erst nach 12 Uhr in Zürich wieder an.

Vielen Dank noch mal an Geneviève, Janina, Marica und Stephan für ihren Einsatz.

Gruss Walter

## Das Wort zu Bern

Frühlingshaft... du frische Wonne,  
Trett den (12.)Platz doch in die Tonne.  
Es wird mir um den Busen warm,  
waren der Leistungen wir doch nicht arm.  
So komm, Frühling, o holder Gesell,  
machs Wasser warm und uns damit schnell.  
Und aus tiefsten Herzens urgewaltiger Kraft,  
hat so mancher Gegner bei der Leine schlapp gemacht.

Heinrich Leine

Tätäää

Gruss Walter

PS: Frühling macht mich prosaisch...



## Tätigkeitsprogramm 2009

### Juli

01.	Stadtzürcher Seeüberquerung	Badi Tiefenbrunnen (*)
06.	Grillplausch	Katzensee
08.	Stadtzürcher Seeüberquerung (1. Verschiebedat.)	Badi Tiefenbrunnen (*)
11.	Züritriathlon	WAPO Mythenquai (*)
12.	Ironman Switzerland (inkl. Ironkids)	WAPO Mythenquai (*)
13.	Grillplausch (Verschiebedatum)	Katzensee
20.	Pétanque-Turnier	Josefswiese

### August

07.	Vereinsmeisterschaften	Glattbrugg
15.	Drei-Tannen-Cup	Olten
19.	Stadtzürcher Seeüberquerung (2. Verschiebedat.)	Badi Tiefenbrunnen (*)
20.	Helfer-Seeüberquerung SLRG Züri & Höngg	Schiffskran Mythenquai
22.	47. Zürcher Limmatschwimmen	Zürich
22./23.	Schweizermeisterschaften SLRG	Winterthur
24.	Spaghetti-Plausch	Klubraum
27.	Helfer-Seeüberquerung (Verschiebedatum)	Schiffskran Mythenquai

### September

03.	B1-Kombikurs (Donnerstag)	Hallenbad Oerlikon
10.	B1-Kombikurs (Donnerstag)	Hallenbad Altstetten
12./13.	2. B2-Wiederholungskurs Region Zürich	KSZ Filzbach
14.	Altbergbummel	
14.	Knabenschiessen	
??.	Sektionen/Regionenkonferenz	offen

### Oktober

21.	Kegelabend	Restaurant Schmidhof
23.	B1-Powerkurs	Hallenbad Oerlikon

### November

14.	Regionalversammlung	Rapperswil-Jona
21.	Regionaltreffen	Wädenswil
23.	Raclette Abend	Klubraum
27./4.12.	B1- Wiederholungskurs (FK)	Hallenbad Oerlikon

28. CPR-Wiederholungskurs (FK) Klubraum

### *Dezember*

07. Chlausabend offen  
 18. Alpamareabend Pfäffikon  
 21. Weihnachtsschwimmen Hallenbad City

### *Januar 2010*

04. Schlittschuhplausch Eisbahn Dolder  
 21. B1-Kombikurs Hallenbad Oerlikon  
 (Donnerstag)  
 23./24. Skiweekend Elm  
 29. 4. Vereinsversammlung Sektion Züri offen

## **Training**

### *Sommerferien der Zürcher Hallenbäder*

Oerlikon: 13. - 26. Juli 2009  
 City: keine Revision, durchgehend geöffnet  
 Altstetten: 11. - 26. Juli 2009

### *Wettkampftraining*

8. Juni 09: Start Sommertraining im Hallenbad Bruggwiesen, Opfikon/Glattbrugg  
 Montag und Freitag: 19:00-20:30

### *Allgemeines Schwimmtraining*

Montag: 19:00-20:00 Hallenbad City  
 Sommerpause: 29. Juni bis 7. September 09

### *Turnen*

Montag 20:00-20:50 Turnhalle im Hallenbad City

### *Aquafitness*

Montag: 21:00-21:50 Hallenbad City

# Kurse 2009 SLRG Züri

## Grundkurse Brevet I & CPR

B2	Hallenbad Oerlikon	Donnerstag	19:45 Uhr	<b>3. September 2009</b> bis 3. Dezember 2009	14 Wochen (+ 1 Samstag)	Fr. 350.-
B3	Hallenbad Altstetten	Donnerstag	19:30 Uhr	<b>10. September 2009</b> bis 10. Dezember	14 Wochen (+ 1 Samstag)	Fr. 350.-

## Powerkurse Brevet I & CPR

**(nur für sehr gute Schwimmer\*)**

P3	Hallenbad Oerlikon	Freitag	18:45 Uhr	<b>23. Oktober 2009</b>	Eintrittstest ganzer Tag	Fr. 450.-
		Sa/So	9:00 Uhr	<b>24./25. Oktober 2009</b>		
		Freitag	18:45 Uhr	<b>30. Oktober 2009</b>	ganzer Tag	
		Sa/So	9:00 Uhr	<b>31. Okt./1. Nov. 2009</b>		

**\*Anforderungen Powerkurs:** 400m Dauerschwimmen < 10 Min. (Freistil, 50m in Rückenlage)  
25m Strecken- & 5m Tieftauchen mit Bergen 1 Objektes (mind. 5 kg)

## FK (Fortbildungskurse) Brevet I

FK3	Hallenbad Oerlikon	Freitag	18:45 Uhr	<b>27. November 2009</b> & 4. Dezember 2009	2 Abende	Fr. 120.-
-----	-----------------------	---------	-----------	--	----------	-----------

## FK (Fortbildungskurse) CPR

CPR	Theorieraum	Samstag	9:00 Uhr	<b>28. November 2009</b>	ganzer Tag	Fr. 120.-
-----	-------------	---------	----------	--------------------------	------------	-----------

Anmeldungen unter:

<http://www.slrگزueri.ch>  
[kurswesen@slrگزueri.ch](mailto:kurswesen@slrگزueri.ch)  
 077 460 33 73

Online Sektion Züri  
 E-mail  
 Telefon