

1 • 2018



DAS ZÜRION

Editorial

Liebe Leserin; Lieber Leser

Nach dem schönen Fest für das 10-Jahres-Jubiläum unseres Vereins möchte ich euch herzlich im neuen Vereinsjahr willkommen heissen. Wir werden auch in diesem Jahr die gewohnten Anlässe für euch im Zürion mit den Terminangaben präsentieren. Ich wünsche euch viel Freude beim schmökern.

Annette Fuchs
Redaktion

Inhalte

| | | | |
|----------------------------------|---|-------------------|----|
| Editorial | 1 | Stand Up Paddling | 11 |
| Impressum | 2 | Helfer gesucht | 16 |
| Free Speech | 3 | Training | 17 |
| Die Verlosung | 4 | VIP Adressen | 18 |
| Einladungen/ Anmeldungen | 5 | | |
| 10-Jahres-Jubiläum der SLRG Züri | 8 | | |

Impressum

Auflage: 450
Erscheint 2-mal jährlich
Druck: Zürcher Kantonalbank

Redaktion
Annette Fuchs
redaktion@slrgzueri.ch

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

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

SLRG Sektion Züri
8000 Zürich

Achtung!

Redaktionsschluss für das Zürion Nr 2/2018 ist
der
1. August 2018

Free Speech

Sali zusammen

Der Winter ist schon fast wieder vorbei. Ein letztes Aufbäumen, dann wird vermutlich der Frühling Einzug halten.

Dann beginnt die intensive Zeit mit Wettkämpfen, Einsätzen von Rettungsschwimmern bei Ironman, Triathlon und weiteren Veranstaltungen, und zusätzlichen Kursen wie das Seemodul.

Ich möchte mich für die Teilnahme an unserer Vereinsversammlung bedanken. Es war eine lebendige Vereinsversammlung mit guten Argumenten.

Dieses Jahr gibt es verschiedene Entwicklungen, um nur zwei zu nennen: Die Einführung des Kurssystems TOCCO, und die Neuausrichtung der Wettkämpfe. An der Delegiertenversammlung im April der SLRG Schweiz wird es weitere Infos dazu geben. Ich berichte euch im nächsten Zürion über die Delegiertenversammlung.

Einen schönen Frühling und eine gute Zeit wünscht euch euer

Andreas

Die Verlosung

Wer kann mitmachen?

Alle, die Berichte für eine Ausgabe des Zürion schreiben und an der Vereinsversammlung anwesend sind, nehmen automatisch an der Verlosung teil.

Was sind die Bedingungen?

- Der Bericht (Text) muss mindestens eine halbe Seite im Zürion füllen.
- Als Berichte gelten: Beiträge über das Vereinsleben (Skiweekend, Wettkämpfe...), SLRG im Allgemeinen, informative Texte (zum Beispiel über Nothilfe, Seerettung...)
- Der Bericht muss im Zürion veröffentlicht werden.
- Die Autoren von offiziellen Texten, wie z.B. Jahresberichte oder Ausschreibungen für Anlässe oder Ähnliches, nehmen nicht an der Verlosung teil.

Wo und wann findet die Verlosung statt?

Immer an der Vereinsversammlung.

Was kann man gewinnen?

Im 2017 haben vier Autoren für das Zürion geschrieben. Herzlichen Dank nochmals an alle! Die glücklichen Gewinner sind: Kirsten Pankratz, Riccarda mit Marco Kummer und Keyvan Tavakoli. Viel Vergnügen mit den Preisen wünscht euch die Redaktion.

Warum eine Verlosung?

Auf diese Weise bedankt sich die Redaktion bei den Autoren für die Berichte, die im Zürion veröffentlicht werden können.

Einladungen/ Anmeldungen

Grillplausch

Datum: Montag, 25. Juni 2017
Zeit: Ab 18:00 Uhr
Ort: Katzensee, Zürich

Mitbringen: Für Essen und Getränke ist jeder selbst verantwortlich.
Vorhanden: Kaffee und Kuchen (von der Sektion gesponsert) und ein grosses Grillfeuer.
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 09. Juli 2018

Treffpunkt: Josefwiese (ca. Höhe Josefstrasse 198)
Zeit: 18:00 Uhr

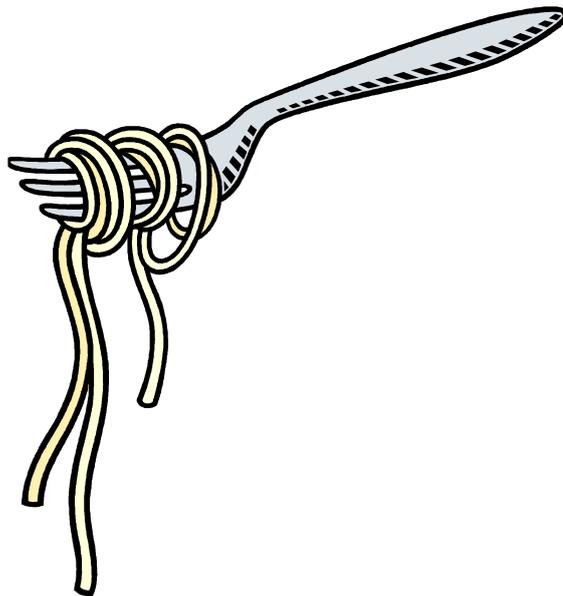
Mitnehmen:

- Pétanquekugeln, sofern vorhanden
- Etwas zum Knabbern und Trinken für den Apéro vor dem Start

Bei schlechtem Wetter wird ein Verschiebungsdatum per E-Mail bekanntgegeben

Für Fragen steht die Organisatorin
Erika Nussbaumer, Mo - Do Tel.: 044 321 49 58; E-Mail: eri.nussbaumer@gmx.ch
gerne zur Verfügung

Spaghetti Plausch



Montag, 27. August 2018, 19:00 Uhr

Restaurant Dreispitz
Saatlenstrasse 110, 8050 Zürich

ANMELDUNG ERFORDERLICH

Via Internet auf www.slrqzueri.ch
oder direkt bei materialverwalter@slrgzueri.ch (Lucian Marchesi)
Telefon oder SMS an [0792379970](tel:0792379970)

Kursprogramm 2018

Grundkurse Rettungsschwimmen

| | | | | | |
|------------|----------------------------|-------------------|----------------------|-------------|-------------------------|
| GK4 | Hallenbad Oerlikon | Basis Pool | So 06.05.2018 | 09.00-18.00 | Alle Module zusammen |
| | Turnhalle | BLS-AED | Sa 12.05.2018 | 09.00-14.00 | |
| | Hallenbad Altstetten ZH | | | | |
| | Hallenbad Oerlikon | Plus Pool | So 13.05.2018 | 09.00-18.00 | CHF 450.- |

Modul See Rettungsschwimmen

| | | | | | |
|--------------|--------------------|------------------|---|-------------|--|
| See 1 | Seebad Wollishofen | Modul See | Sa 30.06.2018 | 09.00-18.00 | |
| | | | Ersatztermin Sa 07.07.2018 | | |
| See 2 | Seebad Wollishofen | Modul See | Sa 11.08.2018 | 09.00-18.00 | |
| | | | Ersatztermin Sa 18.08.2018 | | |

Wiederholungskurse Rettungsschwimmen

| | | | | | |
|------------|--------------------|-------------------------------------|----------------------|-------------|--|
| WK2 | Hallenbad Oerlikon | WK BLS-AED & WK Pool | So 06.05.2018 | 09.00-17.00 | |
|------------|--------------------|-------------------------------------|----------------------|-------------|--|

10-Jahres-Jubiläum der SLRG Züri

Ein Ausflug mit dem Schiff auf dem Rhein

So fing es an: Ein Teil der 36-köpfigen Gruppe traf sich am Hauptbahnhof Zürich und reiste gemeinsam mit dem Zug. Die anderen reisten mit dem Auto an. Alle trafen sich am Ziel in Eglisau (ganz oben im Kanton ZH) um den gemeinsamen Ausflug auf dem Rhein zu beginnen.

Ausgerechnet an diesem Tag gab es eine Störung und die Zugreisenden konnten nicht bis Hüntwangen-Wil fahren und sind daher bereits in Eglisau ausgestiegen, was zu einem 15-minütigen, Regenspaziergang durch das Eglisauer Städtli führte. Das war gut, um den Appetit anzuregen und um die frische Luft zu geniessen.



Schade, dass das Wetter nicht mitgespielt hatte. Trotzdem konnten wir durch das lässige und fröhliche Gesprächsklima in der Gruppe diesen „grauen“ Faktor vergessen.

Auf dem ungefähr um 16:00 Uhr eingetroffenen Schiff, wurden wir von dem freundlichen und sympathischen Bord Personal herzlich empfangen. Der Crew-Kapitän hatte, nachdem wir alle Platz genommen hatten, die Tänze eröffnet und uns das Programm des ganzen Abends vorgestellt.

Die ganze Reise lang, von Eglisau bis Rheinfeldern und zurück, war im wahrsten Sinne der Worte ein Essen-und-Trinken und Trinken-und-Essen Non-Stop-Marathon.



Als erstes gab es ein Apero mit Weisswein, Orangensaft und einer Vorspeise aus Salat und Snacks. Im Anschluss gab es ein Hauptgericht mit verschiedenen Fleisch-arten und Spesen für Vegetarier. Zum Schluss gab es Dessert mit Fruchtsalat und Kaffee. Dieser war mit und ohne Schnaps erhältlich.

Alles was uns angeboten wurde, hatte wirklich fein geschmeckt, man konnte die Finger nicht davon lassen (ich zumindest nicht. ☺).

Inzwischen gingen wir, um uns von der Hitze und dem Essen zu erholen draussen frische Luft schnappen und den schönen Ausblick auf dem Rhein geniessen.

Der grosse Mahlzeit-Marathon wurde nur zweimal kurz unterbrochen. Einmal wegen mir, die offizielle Ortfotografin Diana (am Anfang hat auch



Christian fotografiert), die ab und zu alle zwang ihre Gesichter auf die Linse zur richten. Der zweite und längere Unterbruch kam durch das „Speech“ von unserem lieben Präsident Andreas. Er erzählte, zusammengefasst, wie die VRZ und die SLRG Zürich zusammenkam bis zur aktuellen SLRG Züri, gespickt mit ein paar technischen und generellen Informationen.

Und so, zwischen gutem Essen und einem sehr lustigen und angenehmen Zusammensein, wurde es langsam dunkel draussen und gegen 22 Uhr kam die Zeit aus dem Schiff auszusteigen, uns bis zum nächsten Treffen zu verabschieden und auf den Heimweg zu begeben.



Herzlichen Dank an alle, die diesen Anlass organisiert haben, und an alle die an diesem traumhaften Event teilgenommen haben!

Diana Colombo



Stand Up Paddling

Das **Stand Up Paddling (SUP)**, auch Stehpaddeln oder Stand Up Paddle Surfing genannt, ist eine Wassersportart, bei der ein Sportler aufrecht auf einer Art Surfbrett steht und mit einem Stechpaddel paddelt.

Entstehung:

Das Stehpaddeln geht ursprünglich auf polynesischen Fischer zurück, die sich in ihren Kanus stehend vor Tahiti auf dem Meer fortbewegten. Insbesondere sind in Asien noch heute Ein-Mann-Bambusflösse im Einsatz, bei denen im Stehen neben Stangen auch Paddel eingesetzt werden. Auf Hawaii, wo das Surfen erfunden wurde, war Stand Up Paddling der Sport des Königs. Nur Auserwählte durften sich ausser ihm stehend fortbewegen.

Im 20. Jahrhundert wurde das Stehpaddeln eine komfortable Fortbewegungsart für Surflehrer auf Hawaii, um durch den Einsatz eines Paddels schneller vom Ufer zu den wellenbrechenden Riffen und zurück zu gelangen. Durch die erhöhte Position auf dem Board hat der Surflehrer zusätzlich einen besseren Überblick über die Surfschüler.



Das Besondere war außerdem, dass diese später oft auf dem Brett auf einem Stuhl saßen und mit nicht wasserdichten Kameras Fotos machten.

Erst Jahre später wurde Stand Up Paddling zusätzlich zum Windsurfen und Wellenreiten betrieben, da man es ohne Wind oder Wellen betreiben kann. Seit Beginn des 21. Jahrhunderts fand Stand Up Paddling zunehmende Verbreitung als Freizeitsport und entwickelte sich zu einer eigenständigen Wassersportart. Stehpaddeln wird vorrangig auf Hawaii, an der US-Pazifikküste, in Australien, auf den Britischen Inseln sowie in Japan betrieben. In Europa hält Stand Up Paddling z.B. auf Binnengewässern Einzug.

Als Wettkampfsport werden vor allem die Disziplinen Stand Up Paddle Surfing und Distance Stand Up Paddling unterschieden. Es gibt noch weniger verbreitete Disziplinen, wie zum Beispiel das River Surfen auf Fließgewässern, z.T. sogar auf Wildwasser.

Inzwischen werden nationale und internationale Wettkämpfe in beiden Disziplinen ausgetragen.

Technik

Der Sportler steht nach Möglichkeit aufrecht auf dem Surfbrett und paddelt mit einem Stechpaddel, ähnlich wie beim Kanufahren. Dabei wird die Seite, auf der gepaddelt wird, regelmäßig gewechselt.



Beim SUP-Surfen wird das Stehpaddeln mit Wellenreiten kombiniert. Das Paddel kann beim Wellenreiten dabei zusätzlich zum Steuern des Surfbretts und zur Unterstützung der Balance eingesetzt werden. Die Geschwindigkeit kann durch die Schubkraft der Wellen erhöht werden. Dadurch ist es möglich, Wegstrecken insgesamt schneller und mit

weniger Kraftaufwand zurückzulegen als mit reinem Paddeln. Mit dem Stehpaddeln auf Seen oder an den Meeresküsten können auch größere Wegstrecken zurückgelegt werden.

Ausrüstung

Bretter/Boards

Anfangs wurden vorhandene Longboards oder sogenannte Tandemboards aus dem Wellenreiten verwendet, weil sie genügend Auftrieb erzeugen, um das Gewicht des Sportlers mit Ausrüstung (Paddel, Kleidung) zu tragen, und dieser darauf stehen kann. Ebenfalls aus dem Wellenreiten kommt die Boardleash, die den Verlust des Brettes verhindert. Mittlerweile bieten diverse Hersteller spezielle Stehpaddel-Bretter und Paddel an. SUP-Boards für das Stand Up Paddling in der Welle gleichen in der Vergangenheit in ihrer Geometrie einem gewöhnlichen Surfbrett. Inzwischen wurden eigens für diesen Sport spezielle Bretter entwickelt. Auf dem Markt befinden sich Bretter in Längen zwischen 1,80 und über 4 Metern, wobei sich das Volumen der Bretter zwischen 100 und 250 Litern bewegt.

Für das Distance Stand Up Paddling wird ein spitz zulaufender Bretttyp genutzt. Alternativ werden auch Modelle verwendet, die in der Rumpfform Auslegerkanus oder Lifeguardboards ähnlich sind. Bei einigen Brettern reicht das Volumen aus, um mehrere Personen zu tragen. Um einen sicheren Stand zu gewährleisten, werden raue oder gummierte Oberflächen aus Ethylenvinylacetat verwendet, wobei das Wachsen vor allem bei Profis beliebt ist.

Seit 2011 ermöglicht eine neue, auf dem Dropstitch-Verfahren basierende Produktionstechnik die Herstellung von aufblasbaren SUP Boards, die leichter zu lagern und zu transportieren sind und je nach Modell bis zu 250 Kilo Tragkraft besitzen. Dies macht die Boards für Freizeitpaddler und Sportangler interessant, jedoch sind diese auch bei einem Innendruck von bis zu 1,7 bar etwas weniger steif als herkömmliche SUP-Boards.

Paddel

Das Paddel für das Stand Up Paddling sollte rund eine Paddel-Blattlänge länger sein als der Paddler selbst. Das Paddel ist beim Distance Stand Up Paddling oft etwas länger.



Dies ermöglicht längere und kraftvollere Züge und damit verbunden eine höhere Endgeschwindigkeit auf der Strecke. Paddel gibt es in unterschiedlichen Ausführungen: Preisgünstige Paddel besitzen oft einen Aluschaft und ein einfaches Kunststoffblatt. Leistungsfähigere Paddel werden aus Glasfaser und kohlenstofffaserverstärktem Kunststoff gefertigt und sind deutlich

leichter. Außerdem gibt es noch Holzpaddel bzw. Paddel mit Bambusblättern.

Kurse und Lektionen bieten unter anderem folgende Sportvereine an:

ASVZ: <https://asvz.ch/sport/45721-standup-paddeln>

Supkultur: <http://supkultur.ch/angebot/>

Ursula Müller

Mai

26./27. WK Expert 1/2018 Filzbach

Juni

02./03. Expert See, SLRG Region NW Ort offen
 16./17. Expert Fluss, SLRG Region NW Ort offen
 23. Jugend-Regionalmeisterschaften Wädenswil
 23./24. Ruderregatta Sicherungsdienst Greifensee
 25. Grillplausch 18:00 Uhr Katzensee
 29./01.07 Trainingsweekend Filzbach

Juli

04. Stadtzürcher Seeüberquerung
 09. Pentanque Turnier 18:00 Uhr Josefwiese
 11. Stadtzürcher Seeüberquerung
 (1. Ersatzdatum)
 14. SERC, Simulierte Rettungsübung in Teams Strandbad Wädenswil
 21. GSZ-Seeüberquerung Sicherungsdienst
 29. Züritriathlon
 39. Ironman Switzerland

August

22. Stadtzürcher Seeüberquerung
 (2. Ersatzdatum)
 23. Helferseeüberquerung
 25./26. Schweizermeisterschaften SLRG Winterth
 27. Spaghetti-Plausch 19:00 Uhr Restaurant Dreispitz, Zürich
 30. Helferseeüberquerung
 (Ersatzdatum)

September

01. Open-Water Wettkampf Yvonand
 08./09. WK Expert 2/2018 Filzbach
 10. Altbergbummel (Knabenschiessen) 18:00 Uhr
 19. TL-Meeting Region Zürich Ort offen
 22. International Lifesaving Competition Bern

Oktober

25. Kegelabend, 19:00 Uhr Restaurant Schmiedhof, Zürich

November

| | | |
|---------|------------------------|-------------|
| 10./11. | Weiterbildungskongress | SLRG Sursee |
| 16. | Regionalversammlung | Ort offen |

Dezember

| | | |
|-----|---|--|
| 07. | Chlausabend, 19:00 Uhr | Restaurant Ziegelhütte, Zürich |
| 15. | SERC, Simulierte Rettungsübung in Teams | Hallenbad Untermosen (SLRG Wedenswil) |

Februar 2019

| | | |
|-----|---|-----------------|
| 15. | Vereinsversammlung | |
| 26. | 3-Berge-Pokal, Plauschwettkampf mit Sektionen Höngg und Altberg, | Hallenbad Bläsi |

Helfer gesucht

Auch in diesem Jahr werden wir wieder dafür sorgen, dass die Grossanlässe 2018 auf dem Zürichsee

- Stadtzürcher Seeüberquerung
- IRONMAN Switzerland sowie IronKids/IronTeens
- Züri-Triathlon mit Schweizer Firmen-Triathlon

mit einer gut gesicherten Schwimmstrecke durchgeführt werden können.

Dafür brauchen wir natürlich wieder zahlreiche Helfer, die uns mit Ihrem Einsatz tatkräftig unterstützen – ohne Eure Hilfe können die verantwortungsvollen Sicherungsdienste nicht durchgeführt werden. Wir zählen auf Euch und rechnen deshalb auch im Jahr 2018 wieder fest mit Eurem Einsatz als:

- Rettungsschwimmer (auf Boot)
- Ruderer - Stehruderweidling
- Ausstiegs- / Starthelfer (am Land)
- Kajaker (auf See)

Die Termine und Einsatzzeiten für dieses Jahr sind in der Mitte des Hefts zusammengefasst – bitte schnellstmöglich mit Eurer Agenda überprüfen und dann als Helfer bei uns anmelden.

Auch dieses Jahr gibt es natürlich wieder die Rudertrainings, um möglichst viele Ruderer für die Stehruderweidlinge auszubilden. Ziel wäre es, dass jeder Rettungsschwimmer auch Stehruderweidling rudern kann! Deshalb möchte ich Euch ans Herz legen, die Rudertrainings zu besuchen! Vor allem auch neue Ruderer sind jederzeit willkommen – es braucht etwas Übung, um den Weidling jederzeit auf dem See zu beherrschen (Wind und Wellen wollen beherrscht werden – und das Steuern braucht ebenfalls Übung).

Als Helfer anmelden könnt Ihr euch mit dem in der Mitte des Heftes beigegefügt Anmeldebogen – bitte den Bogen ausgefüllt per Post oder per E-Mail rettungsdienste@bluewin.ch an Andrea Solenthaler schicken. Die Adressen sind auf dem Anmeldebogen enthalten.

Andrea freut sich schon jetzt auf Eure zahlreichen Anmeldungen!

Vielen Dank und sportliche Grüsse

Euer SLRGstaff

Training

Wettkampftraining

Montag: 20:00 Uhr - 21:30 Uhr Hallenbad Örlikon

Freitag: 19:00 Uhr - 20:30 Uhr Hallenbad Bruggwiesen, Opfikon/Glattbrugg

Allgemeines Schwimmtraining

Freitag: 19:00 Uhr - 20:00 Uhr Hallenbad Bruggwiesen, Opfikon/Glattbrugg

Aquafitness

Montag: 20:00 Uhr - 21:00 Uhr Hallenbad Altstetten

Gymnastik und Fitness

Ganzes Jahr ausser in den Schulferien

Dienstag: 20:00 Uhr – 21:00 Turnhaus Letten – obere Halle