

2 • 2018



DAS ZÜRION

Editorial

Liebe Leserin; Lieber Leser

Wir geniessen die letzten schönen Tage und denken an den heissen und langen Sommer. Dieses Jahr wurden wir sehr verwöhnt und es gab sehr viele Gelegenheiten das kühle Nass der Limmat und des Zürichsees zu geniessen. Für die kühleren Herbsttage und den Winter senden wir euch das neue Zürion.

Brandneu:

Jugendtraining Donnerstag von 19:30 bis 20:30 Uhr im Schulschwimmbad Grünau.

Eure Annette Fuchs
Redaktion

Inhalte

Editorial	1	Schweizermeisterschaft 2018	16
Impressum	2	Vorstandsausflug September 2018	19
Aquafit	7	Training	25
Trainingswochenende	8	Jahresprogramm 2018/2019	26
Badeplausch auf der Werdinsel – Sommer 2018	13	VIP Adressen	27

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. 1 / 2019 ist
der
1. März 2019



**„DÄ SCHNÄLLSCHIT RETTIGSSCHWÜMMER“
WIRD AN DER**

VEREINSMEISTERSCHAFT 2018



**IM HALLENBAD LEIMBACH
TERMIN UND UHRZEIT
SIEHE TÄTIGKEITSPROGRAMM**

ANMELDUNG NICHT NÖTIG, JEDER IST WILLKOMMEN

**Ob Gross oder Klein
Der Samichlaus der SLRG Züri sucht alle heim**



Restaurant Ziegelhütte
Hüttenkopfstrasse 70
8051 Zürich

**Termin und Uhrzeit siehe
Tätigkeitsprogramm**

ANMELDUNG ERFORDERLICH

Anmeldung bis 27. November 2018 ☎ online auf www.slrgzueri.ch

Liste mit Lob und Tadel dringend empfohlen an info@slrgzueri.ch

**Herzlich Willkommen
zum lustigen**



Kegelabend

im Restaurant Schmiedhof
Zweierstrasse 136/138
8003 Zürich Wiedikon

**Termin und Uhrzeit siehe
Tätigkeitsprogramm**

Anmeldung nicht nötig, jeder ist willkommen



NEUJAHRSTREFF

2019

im Restaurant Grünwald

Regensdorferstrasse 237
8049 Zürich

**Termin und Uhrzeit siehe
Tätigkeitsprogramm**

ANMELDUNG ERFORDERLICH

www.gruenwald.ch (hier kannst du dich schon mal über die Anfahrtsmöglichkeiten und Speisen schlau machen). Der Bus Nr. 485 hält direkt vor dem Restaurant (Haltestelle Grünwald, immer noch Zone 10). Es sind genügend Parkplätze vorhanden. Eine Anmeldung ist erforderlich bis 14. Dezember 2018 an Ernst Pfulg ernst.pfulg@gmx.ch oder 044 341 48 52. Sicher werden wir wieder einen äusserst gemütlichen Abend geniessen.

Aquafit

Weisst du, dass wir in der SLRG Züri auch Aquafit anbieten?

Weisst du, dass Aquafit ein Wassersport ist, mit dem du alles effizient trainieren kannst um deine Fitness zu steigern und lange, bis in ein reiferes Alter erhalten kannst. Du bleibst beweglicher, du bist ausdauernder. Deine Muskeln danken es dir. Und dabei schonst du erst noch deine Gelenke. Teilnehmer/innen bestätigen ausdrücklich, dass sie sich wesentlich besser fühlen, seit sie regelmässig Aquafit machen.

Haben dich all diese Vorteile überzeugt? Dann komm doch einfach jeweils am Montag um 20.00 Uhr ins Hallenbad Altstetten und geniesse die 45 Minuten in der Schwerelosigkeit.



Und noch ein Vorteil für dich als SLRG Züri-Mitglied: Du bezahlst nur den HABA Eintritt. Das Aquafit unter der Leitung von unserer erfahrenen Trainerin Vera ist für dich kostenlos!

Ernst Pfulg

Trainingswochenende

Es begann an einem Freitag. Das Wetter hielt, was es versprach. Und so beschlossen ein paar mutige Athleten...

Nein, dies ist kein Märchen, sondern unser **Trainingswochenende** vom 29.06. bis 01.07.2018

Also nochmal von vorne.



Das Trainingswochenende 2018 war wieder lange geplant. Und so trafen sich (bis auf ein paar wenige am Samstag anreisende Mitstreiter) alle Teammitglieder der Sektion Züri zum gemütlichen Abendessen im Restaurant des Hotels Kerenzerberg.

Im Laufe des Abends erfolgte die Verteilung der Zimmer im Hotel oder Sportzentrum – natürlich musste man sich bereits im Vorhinein entscheiden, ob man es bevorzugt, geradewegs in Badeschlappen in die

Schwimmhalle zu schlurfen, die sich im Sportzentrum befindet oder sich mühsam in voller Montur in Turnschuhen und mit Rucksack bepackt vom Hotel auf den weiten Weg über den Parkplatz zur anderen Seite des Geländes begibt. (effektive Wegzeit = 4 Minuten). Beide Varianten waren vertreten und glücklicherweise war auch das Wetter für dieses Wochenende sehr gut angesagt.

Jedenfalls gab es von unserem Organisator Keyvan noch ein paar Anweisungen, an die sich zu halten waren, sollte man auch in Zukunft auch weiterhin in Ruhe leben wollen. Der Ankunftsabend endete ohne grosse Zwischenfälle.

Am Samstag hiess es um 07:00 Uhr aufstehen. So langsam fanden sich alle im Sportzentrum beim Frühstück ein. Ganz nebenbei ein wirklich abwechslungsreiches, gutes Frühstück.

Nach dem Zähneputzen dann, um 09:00 Uhr, trafen wir uns alle in der Schwimmhalle und lauschten den Trainingsplänen unseres Trainers Claudio. Wieder durften die Anweisungen, doch bitte pünktlich und bereits in Badekleider umgezogen zu Trainingsbeginn zu erscheinen nicht fehlen. An sich eine gute Sache.

Zweieinhalb Stunden Training waren angesetzt für die erste Einheit. Schon das war eine kleine Herausforderung so früh am Morgen. Aber da mit Musik ja nicht nur Putzen leichter fällt, war es schnell schon wieder Zeit für das Mittagessen. Hungrig waren alle, denn trainiert wurde, bis alle Punkte auf Claudios Zettel abgehakt waren. Oder die Playlist zu Ende war?

Gleich im Anschluss starteten wir mit dem Nachmittagsprogramm, dass eine Einführung in das Bouldern* vorsah. Denn erst nach der Arbeit kommt das Vergnügen.....oder so.

Das waren zwei interessante Stunden, bei der uns zwei Übungsleiter nach einer (wirklich anstrengenden) Aufwärmrunde Techniken und Kniffe für einfaches und schnelles Bewegen horizontal und vertikal der Wand nahebrachten. (Dabei sei gesagt, dass die Boulderhalle nicht klimatisiert und es draussen wirklich heiss war).



Nach der Rückkehr im Sportzentrum und einer kleinen Freizeit wurden vom super organisierten Keyvan die bestellten Vereinskleider sowie die neuen Wettkampfbadekleider verteilt.

Das Abendessen verlief wieder ohne grosse Zwischenfälle (denn auch hier war ein guter Organisator angestellt). Danach trafen sich ein paar Schwimmer in der gemieteten Sporthalle zum Badminton. Obwohl es einiger Überredungskunst bedurfte trafen nach und nach immer mehr Schwimmer ein (Gruppendynamik, oder vielleicht Gruppenschwang?) und es entwickelte sich eine Art rotierendes Turnier sodass am Ende so ziemlich jeder gegen jeden gespielt hatte und sich ganz neue Talente herausstellten.

Für den Ausklang des Abends war ein gemütliches Beisammensein angesetzt, bei welchem wir alle noch ein Feierabend Bier trinken und den Rest des Fussballspiels Uruguay gegen Portugal schauen konnten. Nach Abpfiff des Spiels piffen auch die Meisten von uns ab ins Bett, denn müde waren ganz sicher ausnahmslos alle.

Unser letzter Tag, Sonntag, begann wieder früh. Noch früher. Denn bereits um 07:00 Uhr mussten die Zimmer geräumt und das Gepäck verstaut werden. Das Frühstück fiel aber zum Glück nicht aus.

Dafür gab es gleich zwei angesetzte Trainingseinheiten. Das Wetter war wieder gut und die Teilnehmer des Boxcamps, die uns bereits schon am Vortag durch die verglasten Seitenwände der Schwimmhalle zugesehen hatten waren auch wieder da.

Also taten wir so, als geben wir alle unser Bestes, damit es gut aussieht. Tatsächlich hatten wir genug Zeit um viele Details der Wettkampfdisziplinen durchzugehen und auch Videoanalysen und Techniktrainings durchzuführen.

Ein letztes Mittagessen war noch für uns dabei. Danach starteten wir in die zweite Trainingseinheit mit einem Wasserballspiel. Vielleicht nicht ganz regelkonform, dafür mit viel Energie und Spass.

Es sei erwähnt, dass das diesjährige Trainingswochenende unter dem Motto „Kill them all reloaded – Fun Edition“ stand. Dass bedeutet: Liegestütze, Sit ups, Einbeinsprünge, rückwärts ums Becken laufen und zwischendrin immer wieder ein paar 25m Kraul Sprints. Natürlich immer mit einem Lächeln im Gesicht. Und gekilled waren hinterher auch alle. Zumindest symbolisch.

Zu guter Letzt folgte ein Rück- und Ausblick bei Glace und Kaffee auf der Terrasse, Feedback und das obligatorische Gruppenfoto.



Alles in allem ein sehr gelungenes Wochenende, der Fun war definitiv dabei. (Zum Glück schwimmen ja auch alle gerne)

Ich war das erste Mal dabei. Es war sehr anstrengend aber auch sehr schön – gerne weiter so im nächsten Jahr!

Eure Anja Fabich

**Bouldern (engl. boulder „Felsblock“) ist das Klettern ohne Kletterseil und Klettergurt an Felsblöcken, Felswänden oder an künstlichen Kletterwänden in Absprunghöhe (Quelle Wikipedia)*

Badeplausch auf der Werdinsel – Sommer 2018

Was für ein Sommer - wir konnten mehrere schöne Sommerabende auf der Werdinsel verbringen. Herrlich war es, sich in der Limmat, im 26° warmen Wasser treiben zu lassen. Um doch ein bisschen Energie zu verbrauchen, sind wir ab und zu gegen die schwache Strömung geschwommen.



Nach dem Badeplausch gab es etwas Feines zum Essen, eine Wurst vom Grill, einen Sommersalat oder sonst irgendetwas, dem “Gluscht“ entsprechend. Die Auswahl war gross und die Bedienung sehr freundlich. Ein Genuss war es unter den schönen Bäumen zu sitzen und sich’s gut gehen zu lassen. Ein herrliches Feriengefühl – was will man mehr! Es traf sich immer ein Grüppli mit 8 – 12 Personen, wir hatten Zeit zum Plaudern und Geniessen.



Wir freuen uns wieder auf den nächsten Sommer mit vielen SLRG-Montagtreffs auf der schönen Werdinsel.



Ohne Betreuung, auch von der SLRG-Crew, wäre es gar nicht möglich, so frei zu baden und erst noch gratis!

Schweizermeisterschaft 2018

Wann und wo war die Schweizermeisterschaft?

Die diesjährige SM hat vom 25.08 bis 26.08 in Winterthur stattgefunden.

Wie bist du zur Sektion Zürich gekommen?

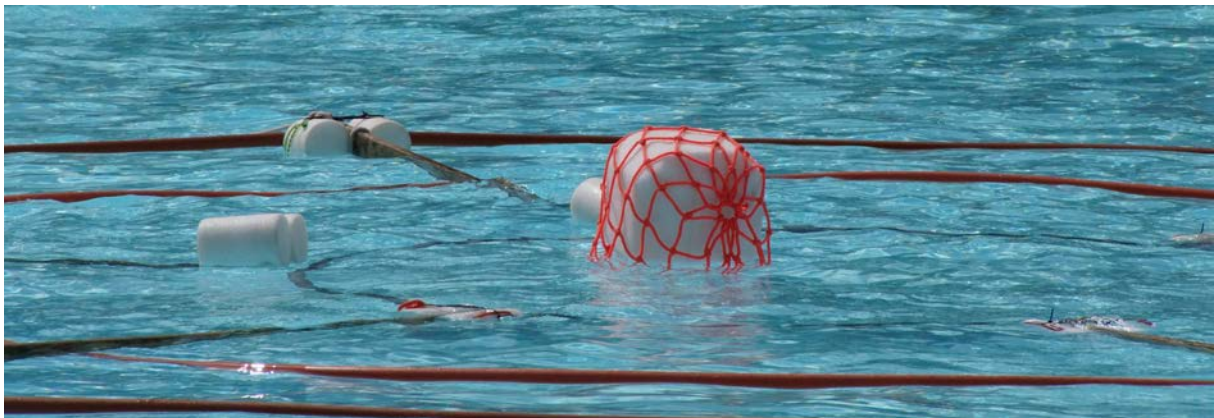
Zusammen mit Aaron habe ich dieses Jahr die Expert Pool Ausbildung bei der Region Zürich absolviert. In diesem Kurs lernten wir Keyvan, Christian und Sophie kennen. Während des Kurses kamen wir auf das Thema SM zu sprechen. Dabei kam heraus, dass die Sektion Stäfa noch nie an einer SM, oder zumindest schon sehr lange nicht mehr vertreten war. Da Aaron und ich gerne einmal bei diesen Wettkämpfen mitmachen wollten, jedoch innerhalb der Sektion Stäfa kein eigenes Team zusammen stellen konnten, bot uns die SLRG Züri an, bei ihnen mitzumachen. So sind wir zwei zu Euch gekommen.

Wie war der Einlauf am Freitagabend?

Der Einlauf am Freitag war sehr spannend und schön anzuschauen. Alle angereisten Sektion versammelten sich um 21:00Uhr im Schwimmbad Töss in Winterthur. Während cooler Sound im Hintergrund lief, hat ein Sprecher die Sektionen dem ABC nach aufgerufen und dabei gleich erwähnt, mit wie vielen Mannschaften sie an den Start gehen. Man lief durch ein grosses aufblasbares Eingangstor und versammelte sich rund um das Schwimmbecken, wo dann die Begrüssung vom Wettkampf Organisationskommando und eine tolle Feuershow wurde geboten. Natürlich durfte die offizielle SLRG Hymne auch nicht fehlen. Ich wusste nicht mal, dass es so eine gibt“

Welche Disziplinen wurden ausgetragen? Und welche war deine Lieblingsdisziplin?

Folgende Disziplinen wurden ausgetragen: Kombinierte Flossenstaffel, Gurtretterstaffel, Rettungsballwerfen, Hindernis-Parcour, Puppenstaffel, Rettungsstaffel, Rettungsleinenstaffel. Letzteres war meine persönliche Lieblingsdisziplin.



Wie die Abendveranstaltung?

Im Anschluss wurden die Tagesbesten von den jeweiligen Wettkämpfen ausgezeichnet. Für die Abendunterhaltung sorgten eine tolle einheimische Band. Sie spielten etwa 2 Std. Danach übernahm ein DJ und legte coole Partymusik auf, die zum Tanzen animierte. Viele machten Party bis in die frühen Morgenstunden, wie ich am nächsten Tag erfuhr. Das Wetter am Samstag war ziemlich kalt, nass und grauig und man ging ungern ins Wasser. Der Sonntag hingegen war dann zum Glück sonnig und warm.

Wie hat es dir bei der Sektion Zürich gefallen und möchtest du im nächsten Jahr bei den neuen Wettkämpfen im Pool in Sursee teilnehmen?

Mir hat es bei der SLRG Züri sehr gefallen! Gute Stimmung und tolle Leute. Mega cool, dass Sie uns, Aaron und mich, mitmachen liessen. Die SM selbst hat mir sehr gefallen, super Erfahrung! Und ich bedaure es, dass ich nicht schon in früheren Jahren an diesem Anlass teilnahm. Besonders weil es ja die SM in dieser Form zum Letzen Mal war. Ob ich nächstes Jahr an der SM in Sursee teilnehme, weiss ich noch nicht. Aber ich denke, ich mach sicher wieder einmal mit und „versuche“ regelmässig in Zürich ins Training zu kommen. Die SM ist ein wirklich cooler Anlass, man lernt viele neue Leute kennen und man kann sich mit anderen Sektionen austauschen.



Liebe Grüsse,
euer Beni Fuchs

Vorstandsausflug September 2018

Auch in diesem Jahr durfte ich für den Vorstand einen Ausflug organisieren. Wie immer wollte ich nicht zu viel verraten und gab folgende Zeilen zum vorab rätseln mit auf den Weg:

*Auf unserer Reise:
werden wir handwerklich tätig sein
wird tierisch was los sein.
kann es etwas klebrig werden
werden wir Dung und flüssigem Gold begegnen
müssen wir uns kulinarisch an ein Reglement halten
kann ein Ende auch erst der Anfang sein
machen wir einen Abstecher ins (dunkle) Mittelalter
bleiben wir unserem Standort treu*

Und, was denkt ihr liebe Leserinnen und Leser? Habt ihr konkrete Ideen was wir nun gemacht haben? Ja, hat da ein Vorstandsmitglied bereits von unserem gemeinsamen Tag erzählt? Nein, dann will ich das Rätsel lösen:



Gestartet sind wir am Hauptbahnhof Zürich um 8.30. Wir liefen zum Central und stiegen in das an unauffälliger Stelle gebaute aber nicht weniger spannende Polybähndli ein und fuhren damit bereits etwas in die Höhe. Weiter ging es mit dem Tram Richtung Zoo Zürich wo wir am Eingang von Herrn Winzeler begrüsst wurden. Wir machten uns auf Richtung Kaeng Krachan Elefantenpark. Bereits auf dem Weg dorthin wusste unser Zooführer einiges über die verschiedenen Tiere zu berichten. Im

Elefantenpark informierte er uns mit grosser Leidenschaft über die Elefanten, ihre Zähne, das Elfenbein und die Tierpflege an sich. Wir nahmen an der Tierpräsentation „Elefantenbaden“ teil und durften tatsächlich erleben wie sie das Wasser geniessen.

Anschliessend begaben wir uns dann an unseren Arbeitsort. Da wurden uns die Arbeitsschritte „waschen, kochen, mahlen, schöpfen, pressen und trocknen“ erklärt. Ja wir stellten aus Elefantendung Papier her! Voller Energie bildeten sich Arbeitsgruppen und alle waren konzentriert bei der Sache. Am Schluss durften alle ihr eigenes Elefantendung-Papier mit nach Hause nehmen und wir haben wahnsinnig viel gelernt. Übrigens, geschmacklich war es eine Erinnerung an Heu und das Endprodukt ist geschmacksneutral!





Bereits war es Zeit für einen kleinen Imbiss im Zoo-Café bevor wir uns mit dem Tram auf den Weg zu unserer nächsten Destination machten.

An der Birmensdorferstr. wurden wir im Laden „Honigkuchen“ erwartet. Die nächsten 2 ½ Std. durften wir von der begeisterten Berufs-Imkerin (übrigens eine der wenigen in der Schweiz) Anna Hochreutener viel Spannendes über die Welt der Bienen erfahren. Schliesslich betreut Anna 120 Bienenvölker auf verschiedenen Flachdächern der Stadt Zürich! Wir wissen nun also unter anderem wie eine Königin geboren wird, dass diese eigentlich gar nicht so viel zu sagen hat, wie sich ein Volk trennt, warum nur ca. 1/3 des Volkes den Winter übersteht, was Bienen so alles aus sich raus geben (☺ Gelée Royal...), wie Honig geerntet wird und wann das Zuckerwasser zum Einsatz kommt.



Anschliessend durften wir Honig degustieren, 6 verschiedene nach vorgegebenen Angaben einteilen: Farbe, Konsistenz, Geschmack, Mundgefühl, Abgang, gar keine so einfache Aufgabe.

Anna hatte aber dann für uns die „Lösung“ bereit und erzählte uns viel Wissenswertes über die Welt des flüssigen Goldes.

Mit Honig im Mund ging es weiter zu Fuss Richtung Niederdorf wo wir uns dem nächsten kulinarischen Teil widmeten. Zuvor galt es das Reglement zu lesen welches in der „Öpfelchamer“, dem ehemaligen Stammlokal von Gottfried Keller, gilt.



An den Balken wagte sich aber dann doch niemand von uns. Wir durften einen sehr feinen „Znacht“ geniessen und es gab viel zu lachen an unserem Tisch. Alle hatten sicher genug gegessen und es musste niemand hungrig in den letzten Teil des Abends starten. Ja, eigentlich war immer Schluss nach dem Abendessen, diesmal sollte es noch einmal einen Anfang geben.

Zu Fuss begaben wir uns auf den Lindenplatz wo wir, als es bereits am eindunkeln war, von Herrn Lienhart dem zuständigen Nachtwächter nicht gerade freundlich begrüsst wurden. „Nach Einbruch der Dunkelheit wird in den Gassen rund um den St. Peter das Mittelalter wieder lebendig. Der Nachtwächter erzählt seinen Zuhörern allerlei Anekdoten und «schröckliche» Geschichten aus dem alten Zürich, die Interesse wecken, zum Nachdenken und vor allem auch zum Schmunzeln anregen.

Folgen Sie dem Nachtwächter auf seinem Rundgang durch die Altstadt und sehen Sie Zürich mit neuen Augen!“ Als wir über eine Stunde später nahe der Rathausbrücke aus der Stadt „geschmissen“ wurden, waren unsere Rucksäcke nicht nur gefüllt mit Elefantpapier und Honig sondern auch mit ganz vielen Eindrücken. Ein schöner Tag ging zu Ende und am Hauptbahnhof ging jeder auf seinen eigenen Heimweg, in Gedanken vielleicht noch am einen oder anderen Ort dieses Tages.

Für den Vorstand, Kirsten Pankratz

Training

Wettkampftraining

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

Freitag: 19:00 Uhr - 20:30 Uhr Hallenbad Örlikon

Allgemeines Schwimmtraining

Freitag: 19:00 Uhr - 20:00 Uhr Hallenbad Örlikon

Jugendtraining

Donnerstag: 19:30 Uhr – 20:30 Uhr Schulschwimmbad Grünau

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

Jahresprogramm 2018/2019

November

10./11.	Weiterbildungskongress	SLRG Sursee
10.	34. Jugendtreffen	Thun
16.	Regionalversammlung, Region Zürich	Höngg
17.	Regionalmeisterschaften	Bauma

Dezember

07.	Chlausabend 19:00	Restaurant Ziegelhütte
15.	Simulierte Rettungsübung SERC	SLRG Wädenswil

Januar 2019

07.	Neujahrstreff 19:00	Restaurant Grünwald
-----	---------------------	---------------------

Februar 2019

15.	Vereinsversammlung Sektion Züri 19:00	Restaurant Weisser Wind, Oberdorfstrasse 20, Zürich
-----	---------------------------------------	--