

3 • 2023



DAS ZÜRION

Editorial

Liebe Leser:innen

In den Sommermonaten ist wieder vieles geschehen. Anfangs des Sommers fanden die beiden Trainingsweekends der Jugend und der Erwachsenen statt, so dass die Wettkämpfer:innen fit und gewappnet für die Saison waren. Es folgten verschiedene Wettkämpfe mit dem Highlight der Schweizermeisterschaften in Urdorf, worüber ihr im nächsten Heft einen Bericht lesen werdet. Nebst diversen Sicherungseinsätzen fanden auch verschiedene Anlässe wie der Grillplausch am Katzenssee oder das Pétanque-Turnier auf der Josefwiese statt. Also vieles, worüber fleissig berichtet werden konnte.

Viel Spass beim Durchlesen,
Selina

PS: Wir sind auf der Suche nach einer Nachfolge für das Vorstandsamt Kommunikation. Bereit den Verein aktiv zu unterstützen? Dann melde dich bei mir oder bei unserem Präsidenten Andi.

Solltet ihr das Zürion künftig in digitaler Form wünschen, meldet euch bitte bei Lisa per E-Mail (aktuar@slrgzueri.ch).

Inhalte

| | | | |
|-------------------------------------|----|------------------------------------|----|
| Editorial | 1 | Ein Team der SLRG Züri erstmals an | |
| Impressum | 2 | einem Seewettkampf | 17 |
| Städtewettkampf Bern 2023 | 3 | Nachruf Balz von Rechenberg | 19 |
| Trainingsweekend Jugend Zuchwil | 5 | Nachruf Silva Ferroni | 20 |
| Trainingsweekend Erwachsene in | | Geburten | 21 |
| Filzbach | 8 | Vereinsanlässe | 22 |
| Wettkampf Grenchen | 11 | Training | 25 |
| Grillplausch am Katzenssee | 13 | Jahresprogramm 2023/2024 | 27 |
| Pétanque-Turnier auf der Josefwiese | | VIP Adressen | 28 |

Impressum

Auflage: 240
Erscheint 2-mal jährlich
Druck: Zürcher Kantonalbank

Redaktion
Selina Bürge
kommunikation@slrgzueri.ch

Beiträge in Text- oder Bild-Form sowie Anregungen sind herzlich willkommen. Wendet auch dafür an Selina Bürge (kommunikation@slrgzueri.ch).

Damit euch das Zürion auch nach einem Adresswechsel erreicht, informiert bitte unsere Aktuarin (aktuar@slrgzueri.ch) oder schreibt bitte an die folgende Adresse:

SLRG Sektion Züri
8000 Zürich

Achtung!

Redaktionsschluss für das Zürion Nr. 2 / 2024 ist
der
1. März 2024

Städtewettkampf Bern 2023

Voller Vorfreude hat das Team der SLRG Züri sich am 19. März 2023 auf den Weg nach Bern zum Hallenbad Weyermannshaus gemacht, um beim traditionellen Städtewettkampf den ersten Wettkampf des Jahres zu absolvieren. Ein grosses Team aus Zürich mit Jugend, Starterinnen und Startern in der offenen Kategorie sowie bei den Masters machte sich breit in der Halle neben dem riesigen, wenn auch noch leeren, Freibad.

Das Team aus Züri bewies aber nicht nur Masse, sondern auch Klasse in den Staffeln und Einzeldisziplinen. In der Kategorie Youth (<18) konnte die Jugend mit ihren sehr guten Leistungen in den Staffeln den zweiten Platz auf dem Podium der Staffelt Gesamtwertung erschwimmen. Mädchen und Jungen schwammen in den drei Staffeln Hindernisstaffel, Puppenstaffel und Gurtretterstaffel durchweg gute Zeiten und bewiesen auch bei den technisch anspruchsvollen Wechseln und Wenden Konzentration. Auch bei der vierten Staffel, dem Leine werfen, konnten die Jugendlichen trotz fehlender Erfahrung (die meisten haben das Aufwickeln, Werfen und Zurückziehen erst im Nichtschwimmerbecken während des Aufwärmens das erste Mal geübt!) Achtungserfolge erzielen. Till Kummer und Loris Läderach wurden Vierte, Romy Hickel und Janika Vollmer wurden zwar nachträglich aufgrund eines Formfehlers disqualifiziert, waren aber das schnellste Jugendteam bei den Mädchen!



In der offenen Kategorie konnte bei der SLRG Züri wieder einmal generationenübergreifende Harmonie beobachtet werden. Bunt gemischte Teams bei den Damen und Herren sicherten sich Plätze im Mittelfeld, was am Ende auch in der Staffelgesamtwertung für einen 7. Platz reichte. Das Fazit des Tages war, dass es langsam schwierig wird, schneller zu sein als die Jugend. In der Gurtretterstaffel konnten die Jungs mit einer Zeit von 2:19.49 die Herren mit einer Zeit von 2:19.95 bereits hinter sich lassen. Das intensive und motivierte Training der Jugend zahlt sich aus!



Auch die Einzeldisziplinen waren für viele Jugendliche Neuland, aber auch hier bewiesen sie Wille, Konzentration und natürlich einen guten Trainingsstand. Die besten Einzelplatzierungen erreichten Romy Hickel und Till Kummer mit jeweils einem 11. Platz im Hindernisschwimmen gegen teils deutlich ältere Konkurrenz. Auch die routinierten Erwachsenen retteten sich mit Erfahrung noch auf einige gute Plätze. In der Einzelgesamtwertung reichte dies bei den Herren für einen 11. Platz für Jan Lordieck. Claudio Bürge wurde knapp 4. bei den Masters. In der Masterskategorie der Damen musste Diana Colombo nach einem vielversprechenden Start mit einem dritten Platz beim Hindernisschwimmen ihren Wettkampf verletzungsbedingt abbrechen. Bei der Jugend erzielte Til Kummer den 16. Platz und wurde damit bester Zürcher. Bei den Damen gelang dies Lilly Hickel mit einem 22. Platz. Durch die grosse Altersspannweite der Youth-Kategorie war es für die Jugendlichen noch schwierig in den Einzeldisziplinen gute Platzierungen zu erreichen. Dies soll aber nicht über die guten Zeiten hinwegtäuschen, welche die Jugendlichen in den verschiedensten Disziplinen schwammen. Wir sind deshalb auf die nächsten Wettkämpfe gespannt, allen voran auf die Schweizermeisterschaften im September. Hartes Training wird sich auch dort auszahlen.

Jan Lordieck

Trainingsweekend Jugend Zuchwil

Es war wieder soweit. Unser drittes Trainingsweekend stand an, diesmal in Zuchwil. Dafür haben wir uns um 12:40 Uhr am HB Zürich getroffen. Gemeinsam sind wir dann auf den Zug gegangen. Die Zugfahrt war mit einer Zeit von etwas weniger als einer Stunde eher kurz. Die Stimmung war schon während der Zugfahrt sehr ausgelassen. Am Bahnhof Solothurn sind wir ausgestiegen und mit dem Bus zum Sportzentrum Zuchwil gefahren. Schon bei der Ankunft bekamen wir einen ersten Eindruck, wie gross die Anlage war. Nach der Ankunft hatten wir kurz Zeit unsere Zimmer zu belegen, die sehr komfortabel eingerichtet waren, dann ging es auf zur ersten Trainingseinheit. Wir mussten feststellen, dass eine Trainingseinheit satte 2 Stunden dauerte. Zu unserem Glück waren es nicht 2 Stunden Wassertraining, sondern die Trainingseinheit wurde in 2 Hälften geteilt. Das komplette Schwimmteam wurde in 2 Gruppen geteilt. Die eine Gruppe startete das Training im Wasser, während die andere ihr Training mit Ballwerfen und Beachflag draussen startete. Bei den etwas Älteren wurde auf der einen Seite des Beachvolleyballfeldes zuerst Bälle geworfen, währenddessen auf der anderen Seite Beachflag gespielt wurde. Zum Abschluss gab es noch ein Beachflag Finale zwischen den zwei Gewinnern der beiden Teams. Danach ging es auch für uns ins Wasser. Nach dem Training gabs dann Abendessen. Später am Abend haben wir uns alle noch einmal versammelt, um noch ein paar Spiele zu spielen wie beispielsweise Montagsmaler oder Pantomime. Es wurde gut geraten und vor allem viel gelacht. Es war schon etwas später, als sich die meisten in ihre Zimmer zurückzogen, um noch zu quatschen, dennoch liessen es sich einige nicht nehmen, noch einige Runden Werwölfe zu spielen. Es wurde noch bis spät in die Nacht in den Zimmern gelacht und miteinander geredet.



Am nächsten Morgen wurden wir kurz nach sieben Uhr geweckt und nach dem Frühstück am Freitag ging es dann mit dem Ernst des Lebens beziehungsweise mit dem Sport erst richtig los. Das Training begann gleich wie am Vortag. Gleich am Anfang stiess dann auch Jan zu uns und führte das Training mit Claudio durch. Ab da gab es auch eine neue Regel: wer mit einer Zweieratmung schwimmt, muss Liegestütze

machen. Bevor wir in das Hallenbad gingen, mussten wir im eiskalten Aussenbecken 200 Meter einschwimmen. Brr... das war so kalt. Nach 2 anstrengenden Stunden ging es dann zum Mittagessen. Da bekamen wir auch unsere Handys wieder, die am Vorabend eingesammelt wurden. Am Nachmittag starteten alle zusammen mit ein paar Spielformen, bevor dann die zweite Trainingseinheit an diesem Tag anstand. Nach dem Abendessen fuhren wir dann einige Stationen mit dem Bus und nach einem ca. 15-minütigen Fussmarsch kamen wir bei einem Einsiedlerdorf an. Das Dorf war wunderschön und es strahlte eine unglaubliche Ruhe aus. Für den Rückweg zum Bus nahmen wir einen etwas anderen Weg, auf dem wir dann auch eine kurze Pause einlegten, bei der wir dann Chips assen und ein naja... ein lustiges Spiel spielten. Zurück im Sportzentrum verzogen sich alle in Grüppchen auf ihre Zimmer.



Am nächsten Tag stand eine Kanutour in Biel an. Das Wetter hätte an diesem Tag besser sein können. Der Himmel war bewölkt und die Luft war ziemlich kühl. Vor Ort wurden wir von den Mitarbeitern der Kanuverleihung nochmal instruiert und dann ging es, nachdem jeder ein Kanu bekommen hatte, auf den See. Der See war eiskalt und für mich persönlich war das Letzte, was ich wollte, in diesen See zu fallen. Die gute Stimmung jedoch lenkte mich von diesem Gedanken sofort wieder ab. Nach einer ca. 2-stündigen Kanufahrt durch Kanäle, deren Ufer meist dicht bewachsen waren und zwei Schwanattacken, kamen alle wieder am Ausgangspunkt unserer Tour an. Vor der Rückreise nach Zuchwil ass jeder noch sein Lunchpäckli, das aus einer Flasche Wasser, einem Sandwich, einer Banane und einem Twix bestand. 15 Minuten nach unserer Ankunft im Sportzentrum standen wir bereits alle wieder am Beckenrand des Schwimmbads. Dieser Moment war der erste, in dem ich seit dem Morgen wieder warm hatte. Trotz der Kanufahrt und dem Training wurde in dem eiskalten(!) Schwimmbecken noch geplantscht und auf der Rutschbahn um die Wette gerutscht. Nach dem Nacht sind wir gemeinsam an eine Feuerstelle spaziert, die sich an der Stelle befand, an der die Aare und die Emme ineinanderfliessen. Die Trainer haben ein Feuer gemacht und dann konnten wir Marshmallows braten. An einem Ast eines grossen Baumes hing eine Art Schaukel, die bei so ziemlich allen sehr beliebt war. Während eine Gruppe von einem Stein aus auf die Schaukel gesprungen ist, hat die andere Gruppe das Spiel 15, 14. gespielt. Irgendwann machten

wir uns auf den Rückweg. Im Gemeinschaftsraum des Sportzentrums haben wir uns nochmal alle versammelt. Es wurde getanzt und viel gelacht. Nach einem langen Tag sind später dann alle wieder auf ihre Zimmer verschwunden. Dort unterhielten wir uns, wie an den vorherigen Tagen, noch lange.



Am nächsten Morgen wurden wir mithilfe einer Musikbox geweckt. Noch vor dem Frühstück haben wir angefangen unsere Koffer zu packen. Das Packen und Aufräumen ging nach dem Frühstück noch weiter. Als wir damit fertig waren ging es zur letzten Trainingseinheit dieses Weekends. In diesem Training sind wir die Disziplinen durchgeschwommen, die wir auch am Wettkampf in Grenchen schwimmen werden. Anschliessend machten wir uns auf den Weg zurück nach Zürich. Eine knappe Stunde später kamen wir müde, aber glücklich und mit einer Menge schöner Erinnerungen am Hauptbahnhof an.

Ich möchte mich hiermit ganz herzlich bei Walter, Claudio, Selina und Jan bedanken, denn ohne sie hätte das Trainingsweekend so nicht stattfinden können.

Lily Hickel

Trainingsweekend Erwachsene in Filzbach

Oh nein, das Hotelrestaurant in Filzbach wird nächstes Jahr nicht mehr offen sein! Für uns hiess das, dass wir so richtig zuschlagen und alles nochmals ausführlich geniessen mussten. Salat zur Vorspeise, ein gutes Stück Fleisch als Hauptgang und eine anständige Kugel Glacé zum Dessert, natürlich immer begleitet von den passenden Getränken. Dass wir essen können, hatten wir somit bewiesen. Nun galt es klarzustellen, dass wir auch im Wasser etwas draufhaben. Aber dazu brauchten wir alle zuerst eine Mütze Schlaf. Als Einschlafmittel diente mir die leise Musik aus dem Nachbarzimmer, wo ein Wahnsinniger noch bis spät in die Nacht arbeitete.

Vor dem ersten Training am Samstagmorgen stärkten wir uns am üppigen Frühstücksbuffet, damit wir Claudios hartes Programm auch durchstehen würden. Bereits in der ersten Stunde schwammen wir fast zweieinhalb Kilometer und stellten damit unter Beweis, dass wir nicht nur essen können. Motivation und Energie hätten wir alle auch von uns aus genügend gehabt. Als kleines Zuckerchen hörten wir aber ständig Musik, wobei alle der Playlist ihr Lieblingslied hatten beifügen dürfen. Selina erklärte es sehr schön: Wenn ein gutes Lied läuft, schwimmt man extra schnell, damit man nach fünfzig Metern erneut einen Teil davon hören kann. Wenn man das Lied gut kennt, läuft es sogar im Kopf weiter und lenkt von den schmerzenden Armen ab. So fühlte ich mich bei «Heimweh» gleich doppelt so schnell. Wir zeigten alle so viel Einsatz, dass wir vor dem Mittagessen dringendst einige Minuten im Whirlpool entspannen mussten.

Obwohl wir alle ein langes Mittagsschläfchen nötig gehabt hätten, trafen wir uns nach einer stärkenden Portion Vitalsuppe, Salat und Penne Cinque Pi vor dem Sportzentrum zum Nachmittagsprogramm. Einige begannen mit Disc-Golf, andere mit einem Orientierungslauf. Weiter ging es mit Slackline, Squash, Beachvolleyball oder einem interessanten «Selbststudium». Aber zuerst gab es natürlich für alle ein grosses Stück Schoggi-Gewürz-Kuchen. Weiter durfte auch ein bisschen «schnädere» und lachen zwischendurch nicht fehlen. Schliesslich mussten auch diese Muskeln trainiert werden! Das Wetter war so schön und wir hatten so viel Spass, dass wir beinahe das Nachtessen vergassen. Zum Glück erinnerte uns «Papi» Keyvan daran, sonst hätten wir noch die leckeren Pouletschenkel und den Apfelstrudel verpasst und wären verhungert! Ausserdem hätten wir nicht genügend Energie gehabt, um abends zwei weitere Stunden Beachvolleyball zu spielen. Die schrägen Dancemoves und die doofen Sprüche führten dazu, dass ich am nächsten Tag Muskelkater in den Wangen hatte und zwischendurch vor lauter Lachen kaum noch Luft bekam. Ein klarer Sieger konnte nicht eruiert werden, obwohl das gegnerische Team schwört, uns mit hundert zu null geschlagen zu haben. Am Ende nahm wohl jeder vom nach dem Ball Hechten (und sicher nicht vom aus lauter Unfähigkeit Hinfallen) einen kleinen Haufen

Sand mit ins Sporthotel. Den Abend liessen wir bei einer gemütlichen Runde auf der Terrasse ausklingen, bevor wir alle todmüde ins Bett fielen.



Am Sonntag standen gleich zwei Schwimmtrainings auf dem Programm. Das erste startete mit einer Runde Wasserball, wobei ich stolz die Nummer Zehn tragen durfte. Leider machte ich dieser nicht allzu viel Ehre, aber Spass machte es auf jeden Fall. Es folgte der für mich schlimmste Teil des ganzen Trainingsweekends: Flossenschwimmen. An sich wäre das ja nicht so schlimm, aber unsere neuen Flossen sind so eng, dass ich mir die Hälfte der Zehen aufgerissen habe und anstelle meiner Füesse nur noch Schmerz spürte. Zum Glück war es bald vorbei und wir durften noch den einen oder anderen Kilometer normal schwimmen, bevor wir uns der Puppentechnik zuwendeten. Während der anschliessenden Whirlpool-Session kamen wir irgendwie auf Pizza im «Mamma Mia» und ein Teil von uns beschloss kurzerhand, auf dem Heimweg unserem Stammlokal einen Besuch abzustatten.

Beim Mittagessen assen wir alle wie John Deere-Mähdrescher, um irgendwie wieder auf genügend Energie für das Nachmittagstraining zu kommen, welches wie immer unter dem Motto «kill them all» stand. Claudio hatte während der ganzen Mittagspause einen geheimnisvollen Zettel neben sich liegen, auf welchem er immer mal wieder etwas notierte. Zurück im Hallenbad erfuhren wir dann, was er sich als Untermotto überlegt hatte: «Fifty Fifties». Die begleitende Musik aus den Fünfzigerjahren tauschte er auf unser aller Wunsch aber bald wieder durch unsere Lagerplaylist aus. Wir schwammen zehn verschiedene Fünferblöcke, wobei wir für fünfzig Meter jeweils nur eine bestimmte Anzahl Sekunden Zeit hatten. Irgendwann ging der Puls in den Pausen nicht mehr richtig runter und die Arme wollten kaum noch gehorchen. Mir persönlich hat es extrem Spass gemacht, aber dennoch schaffte ich den letzten Block nur dank Madleinas aufmunternder Worte.

Frisch geduscht trafen wir uns anschliessend im Theoriesaal für ein letztes Stück Kuchen und einen gemeinsamen Abschluss. Wie wir es danach schafften, all unser Material in die Autos zu kriegen, ist mir auch jetzt noch ein Rätsel. Es wirkte ziemlich nach «Wie bringt man einen Elefanten in einen Kühlschrank?», also Kofferraumdeckel auf, Material rein, Kofferraumdeckel zu. Nach einem fast vergessenen Gruppenfoto und den ersten Abschieden machten wir uns auf den Weg nach Zürich ins «Mamma Mia». Dank dem intensiven Wochenende hatten wir uns nicht nur eine Pizza, sondern auch ein leckeres Dessert verdient! Danach hiess es endgültig, Abschied zu nehmen. Zum Glück aber nicht für lange, denn am darauffolgenden Tag fand ja bereits das nächste Training statt.



So kaputt wie nach diesem Trainingsweekend war ich schon lange nicht mehr und am Montag kam ich kaum aus dem Bett, weil alle Muskeln schmerzten. Aber das fühlte sich irgendwie auch gut an, weil es zeigte, wie viel wir geleistet hatten und mich jede Bewegung daran erinnerte, wie viel Spass wir hatten! Ein herzliches Dankeschön an Keyvan für die Organisation, an Claudio für die wahnsinnigen Trainings (die wir gerne auch in Glattbrugg oder Oerlikon so weiterführen könnten) und der ganzen Truppe für die schöne Zeit, die wir gemeinsam verbringen durften! Ich freue mich schon auf das nächste Trainingsweekend mit euch!

Lisa Plattner

Wettkampf Grenchen

Am Samstagmorgen versammelte sich eine fast komplette Mannschaft am HB Zürich. Schon um 9:30 Uhr ging es auf den Zug. Während der einstündigen Fahrt hat Walter die Teams, die nicht vollständig waren, vervollständigt. Wir mussten vom Bahnhof Grenchen nur noch zum Freibad laufen.

Als wir angekommen waren, fanden wir einen guten Platz im Schatten eines Baumes. Als alle umgezogen und bereit fürs Einschwimmen waren, ging es dann sehr schnell ins kalte Wasser. Ein kurzes Einschwimmen für alle, bisschen chaotisch, aber effizient. Nach einer kleinen Pause mit kurzer Verpflegung für die einen, ging es auch schon los. Es begann mit der Gurtretterstaffel. Züri 4 startete mit einer starken Leistung und schaffte es auf den 13. Platz. Züri 3 erreichte den 22. Platz und mit einer sehr starken Leistung schafften es Züri 1 und Züri 2 auf den 1. und 2. Platz. Bei der Rettungsstaffel lief es dann weniger gut. Züri 4 erreichte den 23. Platz und Züri 3 den 18. Platz. Beim Team Züri 2 wollte die Puppe einfach nicht mitkommen. Die Puppe ist dem Gurt entkommen und das Team wurde leider disqualifiziert. Beim Team Züri 1 wollte der Gurt nicht einhaken, doch beim dritten Versuch funktionierte es. Ein bisschen enttäuscht erreichten sie den 9. Platz. Die Damen wurden bei der Gurtretterstaffel 13. und bei der Rettungsstaffel kamen sie auf den 15. Platz. Die Herren schafften es, bei der Gurtretterstaffel den 12. Platz zu erreichen. Bei der Rettungsstaffel wollte die Puppe mal wieder nicht und sie wurden leider disqualifiziert.



Eine Pause für die Stärkung und schon ging es mit der Puppenstaffel weiter. Dort erreichte Züri 2 den 2. Platz, Züri 1 den 3. Platz, Züri 3 den 13. Platz und Züri 4 den 19. Platz. Die Damen erreichten den 15. und die Herren den 12. Platz. Beim Ballwerfen kamen sehr unterschiedliche Resultate zustande. Beim Rettungsbrett schnitten die Damen mit einem 13. Platz ab und die Männer schnitten mit einem 15. Platz ab. Bei der Leine erreichten die Damen den 13. Platz und die Männer den 14. Platz.

Bei der Gesamtrangliste erreichte Züri 2 den 25. Platz, Züri 4 den 18. Platz, Züri 3 den 13. Platz und Züri 1 schaffte es auf den 1. Platz. Die Damen erreichten den 14. Platz und die Männer den 16. Platz. Stolz oder ein bisschen enttäuscht, liefen wir zum Bahnhof. Im Zug waren manche von diesem langen Tag müde. Alle plapperten miteinander oder sassen vor ihrem Handy.



Pierre Goulet und Loris Läderach

Grillplausch am Katzensee

Ein Sommerabend könnte nicht schöner sein - ein Bad im 25 Grad warmen Katzensee, eine gute Wurst oder sonst etwas Feines vom Grill und zum krönenden Abschluss ein wunderbarer Sonnenuntergang – was will man mehr.



Wie jedes Jahr hat Felix für uns einen schönen Platz mit Sitzgelegenheit reserviert und ein tolles Grillfeuer angefacht. Ein schöner Ort zum Plaudern, Lachen und Geniessen.



..... und als Überraschung wurde ein selbstgemachter herrlicher Kuchen, Gebäck und Kaffee von André auf den Tisch gezaubert. Vielen herzlichen Dank im Namen von allen, Erika.



Pétanque-Turnier auf der Josefswiese

Wie jedes Jahr wurde der Pétanque-Turnier-Termin auf einen der ersten Montage im Juli (10.07.) gelegt. 8 Personen sind dem Aufruf gefolgt und haben sich gut gelaunt und ausgerüstet mit vielen leckeren Kleinigkeiten zum Trinken, Snacken und Picknicken und vielen Pétanque-Kugeln auf der Josefswiese eingefunden. Danke Erika für den traditionellen Holundersirup und das "Blubberwasser" und Ernesto für die Chäsfüess. Natürlich auch allen anderen, welche uns so gut gepflegt haben. Nachdem sich alle up-ge-datet hatten und wir gemeinsam angestossen hatten, ging es los.



Die Gruppen wurden eingeteilt und die Pétanque-Kugeln verteilt. Heidi, Erika, Conny und Bröseli waren Gruppe 1, Vera, Béatrice, Ernst und Felix Gruppe 2. Es wurde um jeden Millimeter gekämpft und viele Augenpaar mussten immer wieder die am nächsten liegenden Kugeln identifizieren. Der Endsieg ging für dieses Jahr an Gruppe 2.



Nachdem die Sonne langsam hinter den Bäumen verschwand und wir einige tolle Fotos geschossen haben, verabschiedeten wir uns. Ich denke alle sind gut nach Hause gekommen und freuen sich bereits auf das Pétanque-Turnier 2024. - Bitte helft daran zu denken, den Termin während der Hallenbadschliessung zu vereinbaren, da das Aquafit dann eh nicht stattfinden kann :-)

Béatrice Amsler

Ein Team der SLRG Züri erstmals an einem Seewettkampf

Am Freitag, dem 2. Juni trafen wir (Lisa, Jan, Aaron und Madleina) uns am frühen Abend am Mythenquai, um dort unser gemietetes Auto mit den Rettungsboards zu beladen. Nachdem die Boards auf dem Dach festgezurt waren, fuhren wir los Richtung Brunnen an den Victorinox Cup, in der Hoffnung, dort heil mit allen Boards anzukommen. Ungefähr 1.5 Stunden später kamen wir nach ein paar kleinen Navigationschwierigkeiten auch tatsächlich wohlauf in Brunnen an und luden unsere Boards am Strandbad ab. Danach ging es bereits weiter ins Nachbarsdorf, wo die Disziplin «Beachflags» stattfand. Bei dieser Disziplin geht es darum, nach dem Startpfeiff durch den Sand zu sprinten und sich ein Stöcklein zu holen. Dabei hat es jedoch immer ein Stöcklein weniger, als Sprinter*innen. Aus diesem Grund scheidet nach jeder Runde jemand aus. Da kann man sich vorstellen, dass man mit über 30 teilnehmenden Damen einige Male sprinten muss, wenn man zu den besten gehört (was bei Lisa und mir jedoch nicht der Fall war 😊). Aaron schlug sich bei dieser Disziplin auch tapfer, auch wenn die Konkurrenz gross war und Jan bei dieser Disziplin nicht startete und Aaron somit etwas im Stich liess. Nach dieser Disziplin war bereits schon späterer Abend, weshalb wir ziemlich bald schon schlafen gingen. Aaron und Jan schliefen im Zelt auf dem Campingplatz und Lisa und ich hatten das Privileg, bei Lisas Cousine übernachten zu dürfen.



Am folgenden Tag begann der Wettkampf schon ziemlich früh. Wir sahen alle noch etwas verschlafen aus und konnten uns es kaum vorstellen, bald in das ca. 17° warme Wasser reinspringen zu müssen. Glücklicherweise startete der Wettkampf mit der Disziplin Rettungsboard, wo man, wenn man nichts falsch macht, nicht allzu nass

werden sollte. Weiter ging es dann für uns mit dem Schwimmteil, wo wir angebliche 400 Meter im See schwimmen mussten. Der Start war ein Massenstart und deshalb etwas unangenehm, dafür waren die angekündigten 400 Meter vermutlich eher 300

Meter lang. Danach hatten wir eine lange Pause, da Disziplinen folgten, an denen wir nicht teilnahmen. Diese Disziplinen setzten nämlich teils Rettungski-Können und andere Teamzusammensetzungen voraus. Jan (unser Profi) hatte jedoch die Möglichkeit bei diesen Disziplinen im Team von Wädenswil zu starten. So hatte er auch noch die Gelegenheit mit einem Team zu schwimmen, das eher seinem Wettkampfniveau entsprach... Heisst nicht, dass wir als Team schlecht waren, ich bin der Meinung, dass wir uns sogar sehr tapfer geschlagen haben! Es hat sich einfach gezeigt, dass andere Sektionen aus richtigen «Maschinen» (also sehr guten und äusserst muskulösen Schwimmer*innen) bestehen. Zum Abschluss des Wettkampfes machten wir noch bei einer Stafette mit, wo insgesamt zwei Personen Rettungsboard und zwei Personen Rettungsski fahren mussten. Wir haben uns für diese Stafette zwar im Training nie vorbereiten können, da wir keine Rettungsskis am See haben, trotzdem haben wir es geschafft und hatten Spass dabei.

Ich glaube ich spreche für alle, wenn ich sage, dass der Wettkampf sehr grossen Spass gemacht hat! Das Wettkampffieber hat uns vollgepackt und wir haben uns vorgenommen nun fleissig für den nächsten Wettkampf zu trainieren. Es war eine tolle Erfahrung einen Seewettkampf bestreiten zu dürfen. Es war das erste Mal für die SLRG Züri, doch bestimmt nicht das letzte!



Madleina Candrian

Nachruf Balz von Rechenberg



Im Gedenken an Balz von Rechenberg

Liebe Vereinsmitglieder

Ich habe die schmerzliche Pflicht euch mitzuteilen, dass unser Ehrenmitglied Balz von Rechenberg von uns gegangen ist.

Balz von Rechenberg war eng mit der SLRG verbunden. Über viele Jahre hinweg war er mit grossem Einsatz dabei und arbeitete unzählige Stunden für unseren Verein.

Nach seiner Zeit als Präsident der SLRG Zürich wurde Balz als Finanzchef der SLRG Schweiz vorgeschlagen, auch dieses Amt führte er jahrelang aus.

Balz wurde im Mai 1984 die Ehrenmitgliedschaft der SLRG Schweiz verliehen, ebenso war er Ehrenmitglied der Sektion Züri.

An die Vereinsversammlung der SLRG Züri kam Balz stets mit regem Interesse. Das war für mich eine grosse Wertschätzung. Es gab wertvolle Gespräche und man erfuhr Spannendes von früheren Zeiten.

Wir werden Balz sehr vermissen.

Andreas Nyffeler

Nachruf Silva Ferroni

Am 15. Juni hat uns unser Ehrenmitglied Silva verlassen.

Viele Jahre schrieb sie alle Ein- und Ausgaben in die Buchhaltungsbücher des VRZ. Sie war immer gut gelaunt und fröhlich. Wenn sie uns mit ihrem ausgezeichneten Risotto verwöhnen durfte, war ihre Energie grenzenlos.



Pa, t'im sentat? Isem sicura. Quant u vegnarà la mè ora,
chiata da ni ti aciamam, t'im disaré : vegn cun mi... Un pèrarà da nè in muntegna, da
matin bun' ora: cumé quant t'im ciamevat par nè al Lüscedru.....
Da « Un'urazion » di Silva 1961

Obige Zeilen schrieb Silva als sie 29 Jahre alt war. Ihr Wunsch ging in Erfüllung. Am 15. Juli 2023 wurde in der Kapelle auf dem Gotthard Hospiz Abschied genommen.

Heidi Lang

www.slrگزueri.ch

Geburten



Herzlichen Willkommen, liebe Elise!

Am 20. Juni 2023 ist Elise Sophie Elbe auf die Welt gekommen. Wir gratulieren Sophie und Christian Elbe herzlich zu ihrem Nachwuchs und wünschen der Familie alles, alles Gute!

Vereinsanlässe



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

VEREINSMEISTERSCHAFT 2023



**IM HALLENBAD GLATTBRUGG GEKÜRT AM
03. NOVEMBER 2023
19:00 UHR**

ANMELDUNG NICHT NÖTIG, JEDER IST WILLKOMMEN

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



**Restaurant Ziegelhütte
Hüttenkopfstrasse 70
8051 Zürich**

8. Dezember 2023, 19:00 Uhr

Anmeldung bis am 24. November 2023 auf www.slrgzueri.ch

Geschichten für den Samichlaus gerne an tl@slrgzueri.ch



NEUJAHRSTREFF

im Restaurant Grünwald
Regensdorferstrasse 237
8049 Zürich

8. Januar 2024, 18:00 Uhr

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 15. Dezember 2023 an Ernst Pfulg ernst.pfulg@gmx.ch oder 044 341 48 52. Sicher werden wir wieder einen äusserst gemütlichen Abend geniessen.

Training

Wettkampftraining

Montag: 20:00 Uhr - 21:30 Uhr im Hallenbad Oerlikon, Fokus Ausdauer

Freitag: 20:00 Uhr - 21:00 Uhr im Hallenbad Oerlikon, Fokus Sprint

Im Sommer findet das Training sowohl montags als auch freitags von 19:00 Uhr bis 20:30 Uhr im Freibad Opfikon statt.

Anforderung an Trainingsteilnehmende: 500 m Crawl am Stück

Trainingsumfang: 2 bis 2.5 km

Sektionstraining

Freitag: 19:00 Uhr – 20:00 Uhr im Hallenbad Opfikon / Glattbrugg

Anforderung an Trainingsteilnehmende: 25 m Crawl am Stück

Trainingsumfang: 1 bis 1.5 km

Seetraining

Donnerstag: 18.30 Uhr – 20.30 Uhr im Strandbad Mythenquai, während der Sommersaison (13. Mai bis 17. September 2023)

Anforderung an Trainingsteilnehmende: 500 m Crawl am Stück im See und keine Angst im offenen Gewässer zu schwimmen

Trainingsumfang: abhängig vom Material, beim Schwimmen ca. 3 km

Jugendtraining

Dienstag: 18:00 Uhr – 19:00 Uhr im Hallenbad Opfikon / Glattbrugg

Freitag: 19:00 Uhr – 20:00 Uhr (Jugend) und 19:00 Uhr – 20:30 Uhr (Junioren) im Hallenbad Oerlikon

Anforderungen an Trainingsteilnehmende:

- Die Grundschwimmarten Crawl-, Rücken- und Brustschwimmen min. in der Grobform
- Kinder tauchen gerne und können ca. 10 m weit tauchen mit Abstossen von der Wand
- Kinder müssen sicher sein im Wasser; Wassersicherheitscheck bestanden

Aquafitness

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

Unkostenbeitrag CHF 5.-

Gymnastik und Fitness

Ganzes Jahr ausser in den Schulferien

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

Unkostenbeitrag CHF 5.-

Jahresprogramm 2023/2024

November

| | | |
|-----|---|----------------------|
| 03. | Vereinsmeisterschaften | Glattbrugg / Opfikon |
| 10. | Regionalversammlung | Oerlikon |
| 25. | Regionale Meisterschaften Pool lifesaving | Wald |

Dezember

| | | |
|----|------------------------|-----------------------------------|
| 8. | Chlausabend, 19:00 Uhr | Restaurant Ziegelhütte, Zürich |
|----|------------------------|-----------------------------------|

Januar 2024

| | | |
|-----|--------------------------|--------------------------------|
| 08. | Neujahrstreff, 18:00 Uhr | Restaurant Grünwald, Zürich |
|-----|--------------------------|--------------------------------|

April

| | | |
|-----|---|---|
| 12. | Vereinsversammlung, ab 18:30 Uhr Start Versammlung 19:00 Uhr | Restaurant Weisser Wind, Oberdorfstr. 20, Zürich |
|-----|---|---|

Juni

| | | |
|-----|----------------------------|-----------|
| 24. | Grillplausch, ab 18:00 Uhr | Katzensee |
|-----|----------------------------|-----------|

Juli

| | | |
|-----|---------------------------------------|--------|
| 15. | Pétanque-Turnier Josefwiese 18:00 Uhr | Zürich |
|-----|---------------------------------------|--------|

September

| | | |
|----|--|---------|
| 9. | Altbergbummel (Knabenschiessen), 18:00 Uhr | Altberg |
|----|--|---------|

VIP Adressen

| | | |
|--|---|---|
| Präsident | Andreas Nyffeler | praesident@slrgzueri.ch |
| Vizepräsidentin | Sandra Loeliger | vice@slrgzueri.ch |
| Kassier | Ueli Kräutli Wydackerstrasse 7 8152 Glattbrugg | kassier@slrgzueri.ch |
| Aktuarin & TK Sekretärin | Lisa Plattner | aktuar@slrgzueri.ch |
| Technischer Leiter | Aaron Locher | tl@slrgzueri.ch |
| Materialverwalter & Technischer Beisitzer | Luciano Marchesi Saatlenstrasse 271 8050 Zürich | materialverwalter@slrgzueri.ch 044 321 74 31 |
| Kommunikation | Selina Bürge | kommunikation@slrgzueri.ch |
| Kurswesen | Madleina Candrian | kurswesen@slrgzueri.ch |
| Chef Training | Keyvan Tavakoli | cheftraining@slrgzueri.ch |