

2 • 2020



DAS ZÜRION

Editorial

Liebe Leserin; Lieber Leser

Seit dem letzten Zürion hat sich trotz Corona einiges ereignet. Ihr habt das Vergnügen die interessanten Berichte zu lesen. Nach einem ruhigen Frühling, kam der Sommer in dem schon wieder einiges möglich war. Jetzt freuen wir uns auf einen hoffentlich milden Herbst, damit wir weiterhin viel Zeit draussen verbringen können.

Eure Annette Fuchs
Redaktion

Inhalte

Editorial	1	Training	10
Impressum	2	Jahresprogramm 2018/2019	11
Trainingsweekend	6	VIP Adressen	12
Spaghettiplausch 22. Juni 2020	8		

Impressum

Auflage: 350
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 / 2021 ist
der
1. März 2021



„Dä schnällscht Rettigsschwümmer“

Wird an der

**Vereinsmeisterschaft 2020
gekrönt**



**Im Hallenbad Örlikon
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 01. Dezember 2020 ☎ online auf www.slrgzueri.ch

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



NEUJAHRSTREFF

2021

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 2020 an Ernst Pfulg ernst.pfulg@gmx.ch oder 044 341 48 52. Sicher werden wir wieder einen äusserst gemütlichen Abend geniessen.

Trainingsweekend

vom 12. bis 14. Juni 2020

Unser diesjähriges Trainingslager im Sportzentrum Kerenzerberg in Filzbach hat am Freitagabend, dem 12. Juni 2020 mit einem feinen Nachtessen im Hotel Restaurant begonnen. Am nächsten Morgen nahmen wir ein reichhaltiges Morgenessen im Sportzentrum miteinander ein. Von 9:00 bis 11:30 hat uns Claudio im Hallenbad durch sein anstrengendes Schwimmprogramm geführt. Der Schwerpunkt lag in den Disziplinen der Rettungsschwimmwettkämpfe, wobei die Puppen und Flossen nicht zu kurz gekommen sind.



Um 12 Uhr freuten wir uns dann etwas erschöpft und hungrig auf eine heisse Bouillon, einen gemischten Salat und Pasta im Sportzentrum. Am Nachmittag haben Keyvan und Sophie mit einigen von uns einen WK Plus Pool durchgeführt. Danach trafen wir uns dann zu einem gemütlichen Beisammensein im Hotel Restaurant. Zum Nachtessen um 18 Uhr assen wir ein Schweinssteak, Risotto sowie Brokkoli und zum Dessert Glacé mit frischen Früchten. Das Wetter war bis anhin sonnig, warm und etwas gewitterig. Doch beim Nachtessen hat es dann ein Gewitter gegeben, worauf starker Regen folgte. Anschliessend liessen wir den Abend bei einem gemütlichen Kegelspiel ausklingen.

Am regnerischen Sonntag trafen wir uns um 7:15 zum Morgenessen und machten danach unsere Zimmer frei. Um 9 Uhr waren wir dann wieder in der Badehose zum Schwimmen bereit. Zuerst teilten wir uns in zwei Mannschaften und spielten Wasserball. Danach hat uns Diana während einer Stunde technische Übungen vorgezeigt und vorgegeben, um unser Kraulschwimmen zu verbessern. Bis um 11:30 hat dann Claudio wieder das Training übernommen.



Die Cremesuppe, der Blattsalat und das Rindsgulasch mit Spätzli haben uns dann am Mittag wieder zu neuen Kräften verholfen. Um 13:30 ging dann unser Schwimmprogramm mit Claudio weiter. Die Übungen waren nun teilweise kombiniert mit Kraftübungen, wie z.B. mit Liegestützen und wir sind auch Sprints geschwommen. Das Schwimmtraining war um 15:30 zu Ende und kurze Zeit später haben wir uns dann müde und erschöpft, aber zufrieden voneinander verabschiedet. Das Trainingsweekend war auch dieses Jahr ein gelungenes Erlebnis, welches uns noch lange in guter Erinnerung bleibt. Ein herzliches Dankeschön an Keyvan, der den ganzen Anlass organisiert hat, und an Claudio für sein abwechslungsreiches und anspruchsvolles Schwimmtraining.

Simona Müller

Spaghettiplausch

22. Juni 2020 Restaurant Dreispitz

Wie jedes Jahr - trotz Coronapandemie! - freuten sich zahlreiche Teilnehmer über die Einladung.



Bei herrlichem Wetter konnten wir den Apéro in der schönen Gartenterrasse vom Restaurant Dreispitz geniessen. Der Apéro mit der feinen Foccacia schmeckte vorzüglich. Nach regem Austausch mit den SLRG-MitgliederInnen durften wir unseren Platz im Restaurant einnehmen. Der feine bunte Salat zur Vorspeise mundete und vom Buffet dufteten die feinen Spaghetti-Saucen (Rindfleisch-Bolognese, Pesto, Gorgonzola und Tomaten) zu den Tischen rüber. Wir füllten unsere Teller wie es uns gerade „gluschtete“ (à Discretion), auch der feine italienische Wein passte dazu.



Zum Abschluss fehlte es auch nicht an Süßem mit den schmackhaften Glacekugeln. Es war ein schöner und fröhlicher SLRG-Abend.

Vielen herzlichen Dank dem Verein für die Grosszügigkeit.

Erika Nussbaumer



Training

Wettkampftraining

Montag: 20:00 Uhr – 21:30 Uhr Hallenbad Örlikon Zürich

Freitag: 20:00 Uhr – 21:30 Uhr Hallenbad Örlikon Zürich

Sektionstraining

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

Jugendtraining

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

Freitag: 19:00 Uhr – 20:00 Uhr Hallenbad Örlikon Zürich

Hast du Lust unseren Trainer zu unterstützen und eine motivierte Jugendmannschaft zu trainieren?

(Diese Tätigkeit ist ehrenamtlich)

Melde dich bei Walter Krebs:

Tel. 079 572 29 79 guldenschuhkrebs@greenmail.ch

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

Unkostenbeitrag 5.- CHF

Jahresprogramm 2020/2021

November

- | | | |
|-----|---|-------------------|
| 6. | Vereinsmeisterschaften
19:00 Jugend / 20:00 Erwachsene | Hallenbad Örlikon |
| 07. | Weiterbildungskongress SLRG | Sursee |
| 16. | Regionalversammlung, Region Zürich | Lachen |

Dezember

- | | | |
|-----|-------------------|------------------------|
| 11. | Chlausabend 19:00 | Restaurant Ziegelhütte |
|-----|-------------------|------------------------|

Januar 2021

- | | | |
|-----|---------------------|---------------------|
| 04. | Neujahrstreff 19:00 | Restaurant Grünwald |
|-----|---------------------|---------------------|

März

- | | | |
|-----|---------------------------------------|--|
| 05. | Vereinsversammlung Sektion Züri 19:00 | Restaurant Weisser Wind,
Oberdorfstrasse 20, Zürich |
|-----|---------------------------------------|--|