

2 • 2017



# DAS ZÜRION

# Editorial

*Liebe Leserin; Lieber Leser*

Vieles hat sich seit dem letzten Zürion ereignet. Gerne lade ich euch dazu ein, die spannenden Berichte zu lesen. Das Trainingsweekend, die Schweizermeisterschaften und das Jubiläum im Hallenbad Altstetten. Es erwarten euch erneut die schönen Anlässe unseres Vereins, die Ausschreibungen findet ihr in diesem Zürion.

## **Brandaktueller Hinweis:**

Der alljährliche CHLAUSABEND findet **neu** im Restaurant Ziegelhütte, Hüttenkopfstrasse 70, 8051 Zürich statt.

Eure Annette Fuchs  
Redaktion

## **Inhalte**

Editorial	1	Schweizer Meisterschaften 26./27.	
Impressum	2	August 2017 Payerne	10
Tag der offenen Tür zum 20 jährigen		Training	14
Jubiläum Hallenbad Altstetten	7	Jahresprogramm 2017/2018	15
Trainingsweekend 2017	8	VIP Adressen	16

## Impressum

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

Redaktion  
Annette Fuchs  
[redaktion@slrgzueri.ch](mailto: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](mailto:kassier@slrgzueri.ch)) oder schreiben Sie an die folgende Adresse:

SLRG Sektion Züri  
8000 Zürich

### **Achtung!**

Redaktionsschluss für das Zürion Nr. 1 / 2018 ist  
der  
**1. März 2018**



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

**VEREINSMEISTERSCHAFT 2017**



**IM HALLENBAD BRUGGWIESEN IN GLATTBRUGG GEKÜRT  
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 28. November 2017* ☎ online auf [www.slrgzueri.ch](http://www.slrgzueri.ch)

**Liste mit Lob und Tadel dringend empfohlen an [info@slrgzueri.ch](mailto:info@slrgzueri.ch)**

**Herzlich Willkommen  
zum lustigen**



# **Kegeleabend**

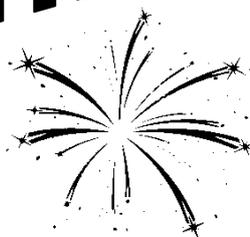
**im Restaurant Schmiedhof**  
Zweierstrasse 136/138  
8003 Zürich Wiedikon

**Termin und Uhrzeit siehe  
Tätigkeitsprogramm**

Anmeldung nicht nötig, jeder ist willkommen



# NEUJAHRSTREFF



2018

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). Es sind genügend Parkplätze vorhanden. Eine Anmeldung ist erforderlich bis 11. Dezember 2017 an Ernst Pfulg ernst.pfulg@gmx.ch oder 044 341 48 52. Sicher werden wir wieder einen äusserst gemütlichen Abend geniessen.

## Tag der offenen Tür zum 20 jährigen Jubiläum Hallenbad Altstetten



Wir wurden als SLRG Sektion Züri am Samstag 26. August 2017 an diesen Festanlass eingeladen um uns als Verein vorstellen / präsentieren zu können. An dieser Stelle ein herzliches Dankeschön ans Hallenbad Altstetten.

Das bereitgelegte Phantom lockte die neugierigen Kinder an, welche dann ihre Eltern oder Begleitpersonen zum Mitmachen animierten. Eine ideale Gelegenheit um ins Gespräch zu kommen. Hier zeigten auch einige Interesse am Video vom letzten Trainingsweekend, welches wir auf dem Laptop abspielten.

Das Rettungsballwerfen ging neben den vielen Attraktionen für die Kinder fast etwas unter, trotzdem wurde es immer mal wieder ausprobiert. Unsere „Preise“ der Schlüsselring-Anhänger in Form eines Rettungsringes und die Pico Tattoos wurden gerne mitgenommen und wir bleiben so vielleicht beim einten oder andern auch etwas länger in Erinnerung.



Ein herzliches Dankeschön an Luciano und Ueli für ihre Mitarbeit und ihr Engagement.

Kirsten Pankratz

## Trainingsweekend 2017

Trainingsweekend 2017 – Wenn wir die schönen Tage auf dem Kerenzerberg oberhalb des Walensees stichwortartig zusammenfassen müssten, käme uns spontan Folgendes in den Sinn:

- Super Organisation,
- tolle Stimmung
- und sportliche Herausforderung!

Weshalb? Nun, Keyvan's und Claudios Programm für das Weekend vom 30. Juni bis 2. Juli im Sportzentrum Filzbach war perfekt organisiert: Wer konnte, der reiste schon am frühen Freitagabend an und genoss ein gemütliches Nachtessen im Hotel Kerenzerberg. Viele gönnten sich dann schon bald ihren Schönheitsschlaf, während andere bei Gesellschaftsspielen erst richtig wach wurden. Am nächsten Morgen ging es dann schon mit dem ersten Hahnenschrei (sprich: um sieben Uhr) los, damit wir nicht nur ein zweieinhalbstündiges Schwimmtraining (vormittags), sondern auch noch eine Lektion Stand-Up Paddling auf bzw. im Walensee, sowie eine Video-Analyse unserer Schwimmstile (abends) und zum Schluss auch noch ein Crossfit oder Unihockeyspiel geniessen konnten. Es wird niemanden verwundern, dass viele von uns am Samstagabend mehr oder weniger ramponiert und müde ins Bett kletterten. Kaum eingeschlafen, klingelte am Sonntagmorgen auch schon wieder der Wecker, damit wir nochmals zwei Schwimmseinheiten geniessen konnten. Kurz: Es lief alles wie am Schnürchen und langweilig wurde es uns mit Bestimmtheit nie!

Über die tolle Stimmung, welche die ganze Zeit herrschte, legen die Fotos ein beredtes Zeugnis ab.



Das Highlight war zweifellos das Stand-Up Paddling, welches wir trotz eher regnerischem Wetter und ungeachtet des Hochzeitsfestes unmittelbar neben dem Landeplatz in vollen (Arm-)Zügen genossen. Weder die hundert Luftballons, welche die Hochzeitsgäste in unsere Richtung schickten (und die schon nach Kurzem ihr Ende im benachbarten Baum fanden) noch die unzähligen Stürze ins Wasser (Namen werden nicht genannt) konnten dabei unsere gute Laune trüben.

Auch in sportlicher Hinsicht wurden wir natürlich von Claudio sehr gefordert. Wir haben nicht nur Wasserball gespielt, Puppen gezogen und an unserer Technik geschliffen, sondern sind auch knapp sieben Kilometer geschwommen. Gekrönt wurde unser Trainingsweekend mit der letzten Wassereinheit, die aus vielen Sprints bestand und unter dem Motto „*Kill them all!*“ stand. Wer's nicht glaubt, der schaue sich gerne das Video auf unserer Homepage an.

Kurzum: Wir haben zusammen ein lässiges und unvergessliches Weekend verbracht und freuen uns jetzt schon auf eine Wiederholung im nächsten Jahr. Ganz herzlichen Dank an alle, die zu diesem tollen Weekend beigetragen haben!

Riccarda & Marco



## Schweizer Meisterschaften 26./27. August 2017 Payerne

Wie jedes Jahr fanden die Schweizer Meisterschaften im Rettungsschwimmen an einem August-Wochenende statt, diesmal am 26. und 27. August (Samstag/Sonntag) im malerischen Payerne. Bis es soweit war und wir am Freitag Abend mit zwei Damen- und einem Herrenteam anreisen konnten, hatten wir allerdings einige Ausfälle und Wechsel innerhalb der Mannschaften: So verletzte sich unser Wettkampftrainer Claudio am Trainingsweekend an der Hand (Anfang Juli!), so dass er nicht mehr schwimmen konnte. Das Damen 2 Team war ebenfalls mit Startschwierigkeiten konfrontiert: Ursprünglich waren 5 Damen eingeplant, jedoch mussten zwei Teilnehmerinnen zu ihrer grossen Enttäuschung gesundheitshalber absagen. Claudio und ich kontaktierten mehrere Sektionen, um kurzfristig eine Aushilfe zu organisieren. Glücklicherweise wurde ich bei den Baden Brugger fündig! Pia schwamm im Damen 2 Team, der Start dieses Teams war damit gesichert!

Freitag Abend, Ankunft in Payerne. Andi und Romana hatten bereits am Nachmittag unser Teamzelt am Wettkampfort aufgestellt und der grösste Teil des Teams reiste gegen Abend an. Wir assen in der Pizzeria „La Scala“ das Abendessen, welches sehr gut war. Anschliessend gingen wir alle ziemlich schnell ins Hotel (Croix Blanche, in der Nähe des Bahnhofes), um genügend Schlaf für die bevorstehenden Wettkämpfe zu haben.

Am nächsten Tag standen wir früh auf und gingen nach dem Frühstück gleich hochmotiviert zum Schwimmbad. Claudio und ich gingen an die Mannschaftsleitersitzung, während die anderen Wettkämpfer unsere Sektionszelte fertig einrichteten und einschwimmen konnten. Um 9:30 Uhr fand dann schon der Sektioneneinlauf um das Becken statt, der von einem wunderschönen Live-Song einer Sängerin (gesungen auf dem Sprungturm) gekrönt wurde.

Der eigentliche Wettkampf startete um 10 Uhr mit der Puppenstaffel. Wie immer waren zuerst die Damen an der Reihe. Das Damen 2 Team hat sich wacker geschlagen und leistete damit eine steile Vorlage für uns alle! Das Damen 1 Team hatte etwas mehr Mühe mit der Puppe, weil diese sehr rutschig war. So klappte die Übergabe von der ersten auf die zweite Schwimmerin leider nicht ganz. Zu ihrer Verteidigung muss ich aber sagen, dass auch ich Probleme mit der Puppe hatte...



Die Gurtretterstaffel verlief ohne Zwischenfälle und wurde von allen drei Mannschaften sehr gut absolviert! Vielleicht hat das sommerlich schöne und warme Wetter dabei geholfen, dass sich alle gut gefühlt haben und Vollgas geben konnten! Krönender Abschluss der Disziplinen am Samstag war zweifellos die



Rettungsleinenstaffel. Meine Lieblingsdisziplin, da man während fünf Minuten alles gibt und anschliessend wirklich ausgepowert ist. Auch da haben alle drei Mannschaften gekämpft und waren erschöpft, haben aber alle super Zeiten geholt!

Etwa um 17 Uhr gingen wir müde ins Hotel, um die nassen Badetücher und -kleider aufzuhängen und kurz zu duschen. Anschliessend gingen wir zum Abendessen zurück zum Esssaal in der Nähe des Schwimmbades. Plangemäss hätte das Essen um 19 Uhr und das Fest um 21 Uhr beginnen sollen. Jedoch verzögerte sich alles um circa. 50 Minuten, was wohl damit zu tun haben musste, dass schätzungsweise

1000 Personen anwesend waren und gepflegt werden mussten. Jedenfalls machte der warme Sommerabend, die gute Stimmung in unserem Team und das anschliessende feine Abendessen die Wartezeit mehr als wett. Wer noch genug Energie hatte, der ging anschliessend noch ins Festzelt, wo eine Liveband Unterhaltung bot. Am Ende des Tages waren wir uns alle einig, dass der Tag trotz der leichten Verspätung von allen ausgezeichnet organisiert war.



Auch der Sonntag verlief wie am Schnürchen: Wir frühstückten sehr früh, checkten aus dem Hotel aus und waren bereits um acht Uhr wieder im Freibad Payerne. Dort ging es bereits um halb neun mit dem Hindernisschwimmen los, gefolgt vom der kombinierten Flossenstaffel um 10 Uhr. Sowohl

unsere Damen wie auch die Herren schlugen sich in beiden Disziplinen sehr gut. Ihr könnt euch daher gut vorstellen, dass wir beim anschliessenden Mittagessen (mit vorzüglichen Spaghettis) gespannt waren, ob auch die Rettungsstaffel am Nachmittag so reibungslos verlaufen wird. Dies war mehr oder weniger der Fall, auch wenn bei den Herren nicht alle technischen Wechsel wie gehofft verliefen. Jedenfalls



waren wir alle gegen 16 Uhr glücklich und erschöpft, als die letzten aus dem Wasser stiegen. Besonders gefallen hat mir, dass auch die Schlussdisziplin „Aufräumen“ von einem ausgezeichneten Teamgeist getragen war und alle tatkräftig mitanpackten, so dass wir alle bereits um 17 Uhr die weite Heimreise antreten konnten.

Die grösste Überraschung holte uns ein als wir bereits unterwegs waren, nämlich die Schlussresultate: Die Damen schlossen mit den Rängen 9 (Damen 1) und 22 (Damen 2) ab, während die Herren den Wettkampf auf dem 15. Rang beendeten! Wir alle hatten damit unsere Ziele für die SM 2017 erreicht und waren mit den Resultaten sehr glücklich. Ich gratuliere daher nochmals ganz herzlich allen Athleten zu diesem tollen Resultat. Ein grosses Dankeschön gebührt aber auch Claudio, der uns das ganze Jahr über super trainierte, und all denen, die mitgeholfen haben, das Weekend in Payerne zu realisieren!

Ich freue mich schon jetzt auf die nächste Schweizermeisterschaft in Winterthur und bin überzeugt, dass wir unsere tollen Teams mit etwas Feinschliff (bspw. beim Rettungsballwerfen) sogar noch verbessern können.



In diesem Sinne: Bis zum nächsten Mal!

Euer Keyvan

## Training

### *Wettkampftraining*

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

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

### *Allgemeines Schwimmtraining*

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

### *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 2017/2018

### Oktober

21.	Swiss Lifesaving Trophy	Luzern
26.	Kegelabend 19:00	Restaurant Schmiedhof

### November

11./12.	Weiterbildungskongress	SLRG Sursee
11.	Modul Methodik	(Ort offen)
03.	Vereinsmeisterschaften 19:00	Hallenbad Bruggwies
17.	Regionaltreffen	(Ort offen)

### Dezember

08.	Chlausabend 19:00	Restaurant Ziegelhütte
-----	-------------------	------------------------

### Januar 2018

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

### Februar 2018

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