

2 • 2021



DAS ZÜRION

Editorial

Liebe Leserin, Lieber Leser

Nach einer längeren Pause konnten seit der letzten Ausgabe des Zürions wieder viele Vereinsaktivitäten aufgenommen werden. Zwar wurde mit der Schweizermeisterschaft der Erwachsenen ein wichtiger Anlass der WettkämpferInnen abgesagt, um so mehr freuen wir uns, dass alles daran gesetzt wurde die Schweizermeisterschaft der Jugend zu ermöglichen. Ein Bericht dazu folgt in der nächsten Ausgabe des Zürions. Nebst den beiden Trainingswochenenden der Jugend in Saignelégier sowie den Erwachsenen in Filzbach, konnten auch verschiedene Vereinsanlässe wie z.B das Pétanqueturnier stattfinden. Es wurde viel gelacht, gespielt und trainiert. Die ausführlichen Berichte dazu findet ihr auf den nächsten Seiten. Die provisorischen Daten für die nächsten Vereinsanlässe findet ihr auf S. 19.

Viel Spass beim Lesen,

Selina

Ab dieser Ausgabe des Zürions besteht die Möglichkeit das Zürion weiterhin physisch per Post oder im PDF-Format per E-Mail zu erhalten. Solltet ihr das Zürion künftig in digitaler Form wünschen, meldet euch bitte bei Ueli per E-Mail (kassier@slrgzueri.ch). Wünscht ihr das Zürion weiterhin in ausgedruckter Form per Post, müsst ihr nichts unternehmen.

Inhalte

Editorial	1	Schweizer Meister 2040 😊	13
Impressum	2	Vereinsanlässe	15
Trainingsweekend Erwachsene 2021	3	Training	18
Trainingsweekend Jugend 2021	6	Jahresprogramm 2021/2022	19
Pétanqueturnier 2021	10	VIP Adressen	20
Gedicht «Rettungsschwimmer»	12		

Impressum

Auflage: 350
Erscheint 2-mal jährlich
Druck: Zürcher Kantonalbank

Redaktion
Selina Hartmann
kommunikation@slrgzueri.ch

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

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

SLRG Sektion Züri
8000 Zürich

Achtung!

Redaktionsschluss für das Zürion Nr. 1 / 2022 ist
der
1. März 2022

Trainingsweekend Erwachsene 2021

Nach der langen, ziemlich unsportlichen Pandemiezeit, konnte vom 18. bis 20. Juni endlich wieder das Trainingswochenende stattfinden. Dort trainierten wir so intensiv wie schon lange nicht mehr. Doch lasst uns ganz von vorne beginnen...

Bereits am Freitagabend reisten die meisten von uns nach Filzbach, um dort mit einem ausgezeichneten Abendessen ins Trainingsweekend zu starten. Bei diesem dreigängigen Abendessen konnten wir genügend Kalorien zu uns nehmen für die Trainings der nächsten zwei Tage. Auch das heftige Gewitter und der Stromausfall im Restaurant konnten uns die gute Laune und die Vorfreude auf die Trainings nicht nehmen.



Der Samstagmorgen startete um 07.30 Uhr mit einem grossen Frühstücksbuffet. Einige von uns übernachteten aufgrund des Umbaus der Herberge in einer provisorischen Unterkunft, die ziemlich ringhörig war. Diese hatten das Glück am Morgen zeitlich vom Geplapper und Getrampel einer Volleyballmannschaft geweckt zu werden. Nach dem Frühstück ging es auch schon los mit dem ersten Training. Der Schwerpunkt bei diesem lag insbesondere auf der Ausdauer. Wir schwammen an diesem Morgen fast unglaubliche 4 km! Das Training war jedoch sehr abwechslungsreich und beinhaltete zum Beispiel auch Flossenschwimmen. Während wir fleissig trainierten, spielten die Kinder unermüdlich auf der Bahn nebenan mit Wassernudeln und allem, was sie sonst noch so fanden. Unsere erschöpften Muskeln konnten wir vor dem Mittagessen im Hallenbad-Whirlpool noch kurz etwas entspannen.



Am Nachmittag war Wandern angesagt. Wir fuhren mit der Sesselbahn auf den Filzbacher Hausberg und liefen von dort aus zum Talalpsee. Als mutige Rettungsschwimmer getrauten wir uns im See abzukühlen, trotz Blutegeln. Die Kinder, immer noch voller Energie, waren kaum mehr aus dem Wasser zu kriegen. Anschliessend wanderten wir zurück zur Bergstation und schnappten uns dort Trottinets, mit welchen wir den Berg bis nach Filzbach hinunterdüsten. Wir trugen zwar alle einen Helm, trotzdem gab es bei der Abfahrt zwei kleine Unfälle. Zum Glück kamen die Beiden aber mit ein paar Schrammen davon. Nach diesem erlebnisreichen Tag gab es noch ein super Abendessen und anschliessend liessen einige den Tag bei einem Bierchen gemeinsam ausklingen, während andere müde ins Bett fielen.



Der Sonntagmorgen startete wiederum mit dem Frühstücksbuffet um 07.30 Uhr. Um 9.00 Uhr waren wir bereits wieder im Wasser und wärmten uns mit einer Runde Wasserball ein. In der verbleibenden Zeit an diesem Morgen, standen Disziplinen und Technikübungen auf dem Programm. Nach dem Mittagessen ging es bereits weiter mit dem letzten Training, das seinen Namen «Kill-them-all-Training» definitiv

verdient hat. («Kill them all» ist Englisch und bedeutet übersetzt «bring sie alle um».) Bei diesem Training wurden uns mit einer Pyramide-Übung und ein paar Sprints auch noch die letzten Kräfte abverlangt. Trotzdem nahm auch dieses Training ziemlich schnell sein Ende und wir besammelten uns danach noch kurz im Theorieraum des Hallenbades. Dort sprach Keyvan, der das ganze Wochenende organisiert hat, das Abschlusswort und auch das letzte Gruppenfoto wurde geschossen. Allmählich löste sich die Gruppe auf und alle fuhren, ein Erlebnis reicher, zurück nach Hause.



Ein herzliches Dankeschön an Keyvan für die gute Organisation und an Claudio für die abwechslungsreichen Trainings! An so einem tollen Weekend ist man gerne wieder mit dabei! 😊

Madleina

Trainingsweekend Jugend 2021

Am 25. Juni war es endlich soweit. Der von den Kids und mir herbeigesehnte Tag war da und eine aufgeregte Schar von Kindern und Jugendlichen startete ihr erstes Trainingsweekend der SLRG Sektion Züri Jugend in Saignelégier, JU.

Dabei war es für viele Kinder das erste Mal überhaupt, dass sie alleine in ein Trainingsweekend oder ähnliches fahren. Entsprechend gross war auch die Aufregung bei den Aktiven und vielleicht auch bei manchen Eltern. Einige hatten den Termin direkt genutzt für einen Wochenendausflug, andere blieben zu Hause und genossen vielleicht die kidsfreie Ruhe....

Das Sportzentrum Centre de loisirs Saignelégier ist etwas in die Jahre gekommen, bietet aber alles, was wir brauchen. Ein gutes Schwimmbad, eine Turnhalle, einen schönen Aussenbereich zu Sporteln (und wir hatten perfektes Wetter) und ein gutes Restaurant, in dem wir wirklich toll und freundlich gepflegt wurden. Der Hit waren sicherlich die Mehrbettzimmer, sodass sowohl alle Mädchen als auch alle Jungs zusammen sein konnten. Die Nachtruhe wurde damit wohl etwas später als zuhause üblich eingeläutet, aber der Spassfaktor war kaum zu überbieten.

Am Freitagabend haben wir dann intensiv Heimwehprofilaxe betrieben und mit einem einfachen Whiteboard Montagsmaler gespielt. Das solche trivialen Spiele immer noch die Besten sind zeigte sich schnell. 1.5 h wurde geraten und viel gelacht, ob Gürteltier, Motorrad, Kuh, Polizist oder Tiger, der Abstraktion und Kreativität der Zeichnungen schien keine Grenze gesetzt, und mich wundert immer noch, dass praktisch alles erraten wurde.

Am nächsten Morgen: Erstmal Frühstück, dann Training im Wasser. Schnell zeigte sich ein wichtiger Wert des Weekends. Die Mädchen z.B. machten immer alles gemeinsam und kamen stets zusammen zum Essen oder zu den Trainings. Die Gemeinschaft und der Zusammenhalt aller Teilnehmenden, Jungs wie Mädchen, wurde in der Zeit noch grösser und ist eine wichtige Voraussetzung dafür, wenn die Aktiven für Wettkämpfe ein Team bilden. Bevor es aber ins Training ging, wurde noch kräftig gesungen: Romy hatte Geburtstag und es sich nicht nehmen lassen, dennoch ins Weekend zu kommen. Ein Geburtstagsständchen, ein kleiner Kuchen mit Kerzen und ein kleines Geschenkli mussten da schon sein.

Die 1.5 h Schwimmtraining gingen schnell vorüber und danach konnte man sich auf einer schönen Wasserrutsche ja entspannen... Das Programm war straff, sodass wir als nächstes auf die Wiese zum Trockentraining gingen. Hier wurde viel im Bereich Schnelligkeit gearbeitet und Jan führte in die "Beach-Flag" Disziplin ein. Zum Mittagessen gab das Hotel dann die Bemühungen zur Einhaltung der COVID Massnahmen

auf. Es war nutzlos, denn die Mädchen wollten eh zusammensitzen, räumten kurzerhand eh immer die Tische und Gedecke um.



Nach einer Stunde Mittagspause kamen alle zusammen, um das Thema Ertrinken, richtig reagieren, Selbstschutz und Gefahren erkennen zu besprechen. Spätestens jetzt war klar, dass wir 14 richtige Jungrettungsschwimmer haben. Alle waren hoch an dem Thema interessiert und es wurde anhand von Filmen und Fallbeispielen besprochen, was, wie und womit man etwas tun kann. Sich selber nicht in Gefahr zu bringen und immer zu alarmieren, das werden jetzt alle verinnerlicht haben.

Weil es bis dahin keine Verletzte gab, haben wir dann mehrere Runden Völkerball gespielt, und es blieb sogar erstaunlicherweise bei 0 Verletzten.... Nach weiteren 1.5 h Schwimmen (und ca 1 km Rutschen, vorwärts, rückwärts, im Knäuel, über Lenni drüber, hinter Lea her, ...) kam das Nachessen. Abgerundet wurde der Tag durch eine Nachtwanderung im Hellen.... vielleicht sollte ich um die Mittsommersonnenwende keine Nachtwanderungen mehr machen. Machte aber nichts, die kurze Wanderung war trotzdem schön, mit See, Moor, Matsch und Kuhfladen (swatsch...igitt), und danach waren selbst die fittesten Jungrettungsschwimmer doch etwas müde. Die Jungs schliefen ziemlich schnell alle ein, die Mädchen zelebrierten noch "ein wenig" weiter Romys Geburi, mampften vermutlich 5-10 kg Chips und Popcorn (sorry Ernährungsdoks), aber schlecht wurde niemand und allmählich wurde es dann auch in diesem Zimmer still.



Am Sonntagmorgen: Wecken! Also versuchen, zu wecken. Okay, den Jüngsten mussten wir schütteln... Sehr ruhiges Frühstück dann. Slow-food. Sozusagen im Schlaf. Laune grossartig. Trainingsbegeisterung noch grösser... Wir schafften es dennoch einigermaßen zeitig ins Bad zum Tauchen und Flösseln. Und wir machten noch einige Staffeln, bei denen sogar die Trainer mitmachten (und ich generös Lea den Vorrang gewährt habe...) Dann aber wurde noch 1 h gerutscht und gespielt, und auch hier: Jungrettungsschwimmer sind halt echte Wasserratten, so wie sich das gehört! Letzte sportliche Einheit war dann noch ein "Extreme-Workout", wo nochmal alles gegeben wurde, was drin war. Danach war aber der "Tire fully flat..."



Nach dem Mittagessen, und viel zu schnell, war es dann schon vorbei, unser Weekend. Einige Kinder wurden abgeholt, andere fuhren mit mir mit dem Bus Richtung Zürich. Dort erwarteten uns schon die Eltern und nahmen ihre müden, aber zufriedenen Kinder wieder in Empfang. Insgesamt 4.5 h Schwimmtraining, 3 h Trockentraining, 2 h Nachtwanderung, >2h freies Spiel, Spass und geschätzt 10 km Rutschen lagen hinter uns. Einhelliges Urteil aller Beteiligten: Es war mega schön, das müssen wir unbedingt nochmal machen. Dem kann ich mich nur anschliessen. Die Jugend SLRG Sektion Züri sind wirklich tolle Kids und JungrettungsschwimmerInnen. Deshalb wird das sicher nicht das letzte Weekend gewesen sein.

Vielen Dank an der Stelle an alle dabei gewesenen: Laura, Lily, Romy, Livia, Marla, Aida, Elina, Karoline, Tim, Jack, Paul, Lenni, Leandro und Hanns und besonders an die Trainer: Jan und Lea, ohne die das Weekend gar nicht hätte gemacht werden können.



Besonderer Dank gebührt aber unserem Vorstand, und hier besonders unserem Präsidenten Andi und unserem Kassier Ueli, die das Weekend kräftig unterstützt haben. Es liegt in guter Tradition, dass sich der finanzielle Aufwand für die Eltern in sehr bescheidenen Rahmen gehalten hat für solch ein schönes Erlebnis. Etwas, dass man heutzutage nicht mehr häufig antrifft, und damit umso schöner und dankenswerter ist.

Sportliche Grüsse
Walter

Pétanqueturnier 2021

Welch ein Glück! Coronabedingt konnten wir nach einjähriger Pause und bei besten Wetterbedingungen, was dieses Jahr an ein Wunder grenzt, unser beliebtes Pétanque Tournoi abhalten. 10 Kollegen und Kolleginnen trafen sich am 5. Juli auf der Josefwiese im Chreis Cheib. Ausgerüstet mit Pétanquekugeln (ist ja klar!), 5 Sterne Verpflegung und bester Laune. Ja, und Erika Nussbaumer verwöhnte uns vor dem Start mit einem feinem Apéro: Prosecco mit hausgemachtem Blütenaromasirup. Auch dies trug wesentlich zur allgemeinen Fröhlichkeit bei.



Auch überraschte uns unserer Präsi, Andi mit einem kurzen Besuch und den Wünschen auf einen tollen Abend. Den hatten wir definitiv! Die beiden Teams, Auswahl per Zufall, waren bereit für einen knallharten Wettkampf. Beide waren natürlich überzeugt, als Sieger hervorzugehen. Los ging's! Das schönste am Pétanque ist der Klang der Stahlkugeln wenn sie aufeinanderknallen. Päng, päng! Und das AAAhhh und OOOhh, wenn wieder einmal ein Volltreffer die feindliche Kugel wegsprengt. Wie kann der Gegenspieler nur so gemein sei, habe ich meine Kugel soooo nahe an das Cochonet (das ist die kleine Holzkugel) plaziert. Na warte, dir zeige ich es! Und Päng.....voll daneben. Ha, ha, ha!

Natürlich gab es nach 2 Runden einen Sieger und 10 Gewinner. Die Sieger waren die, die beide Durchgänge für sich buchen konnten. Und die Gewinner? Alle, die an diesem wunderschönen Abend dabei waren. Wir kommen wieder, ganz klar!

Ernst (Text)

Béa (Fotos)

Hier ein paar Impressionen:



Gedicht «Rettungsschwimmer»

RETTUNGSSCHWIMMER

Wenn es geht darum, zu retten,
Wenn es geht darum, zu schwimmen,
Übernehmen die Stafette
Passionierte Rettungsschwimmer.

Auch in Zürich sind vertreten
Fast 300 Schwimmer-Retter
Manche machen sich noch fitter
Im Verein der Aquafittler.

Schon seit Jahren kommen gerne
Um die Vera Mattenberger
Felix, Ernst, André, Helena
Zur Altstetter Schwimm-Arena.

Béatrice und Regula
Kommen „very regularly“
Katharina und Dimitri
Zählen auch zu Aquafittlern.

Zu den Rythmen von Bachata
Tanzen wir wie die Piraten
Und zum Lied von Modern Talking
Machen wir das Wasser-Walking.

Katharina & Dimitri

Schweizer Meister 2040 😊

Am 11. August kam unser jüngstes Vereinsmitglied Lauri Keilau auf die Welt – herzlich Willkommen! Wir gratulieren den frischgebackenen Eltern Ursina und Eric von Herzen und wünschen ganz viele tolle Stunden mit ihrem Sonnenschein. Wir hoffen, dass wir den kleinen Mann ab und zu am Wasser antreffen werden und wer weiss, vielleicht gehört er zur nächsten Generation unserer Rettungsschwimmer 😊.





Stadt Zürich
Sportamt

Alles zum Sport in Zürich: Sportamt- Newsletter



Jetzt abonnieren! sportamt.ch/newsletter

Vereinsanlässe

Sämtliche Anlässe sind aufgrund der Corona-Situation mit Unsicherheit behaftet. Auf der Webseite findet ihr den jeweils aktuellen Stand des Jahresprogramms.



„Dä schnällscht Rettigsschwimmer“

Wird an der

Vereinsmeisterschaft 2021



Im Hallenbad Glattbrugg gekürt am

05. November 2021

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**

10. Dezember 2021, 19:00 Uhr

ANMELDUNG ERFORDERLICH

Anmeldung bis 1. Dezember 2021 ☎ online auf www.slrgzueri.ch

Geschichten für den Samichlaus gerne an info@slrgzueri.ch



im Restaurant Grünwald
Regensdorferstrasse 237
8049 Zürich

3. Januar 2022, 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 2021 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 Hallenbad Oerlikon

Freitag: 20:00 Uhr - 21:30 Uhr Hallenbad Oerlikon

Anforderung an Trainingsteilnehmende: 500 m Crawl am Stück

Trainingsumfang: 2 bis 2.5 km

Sektionstraining

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

Anforderung an Trainingsteilnehmende: 25 m Crawl am Stück

Trainingsumfang: 1 bis 1.5 km

Jugendtraining

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

Freitag: 19:00 Uhr – 20:00 Uhr 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 Hallenbad Altstetten

Gymnastik und Fitness

Ganzes Jahr ausser in den Schulferien

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

Unkostenbeitrag CHF 5.-

Jahresprogramm 2021/2022

September

04.	Open Water Wettkampf	Yvonand
13.	Altbergbummel (Knabenschiessen), 18:00 Uhr	Altberg
25.	ILCB	Worb

November

05.	Vereinsmeisterschaften	Glattbrugg / Opfikon
06.	Regionale Jugendleitersitzung	Bülach
12.	Regionalversammlung	Lachen
13.	Weiterbildungskongress	Sursee
20.	Regionalwettkampf	HaBa Altstetten

Dezember

10.	Chlausabend, 19:00 Uhr	Restaurant Ziegelhütte, Zürich
-----	------------------------	-----------------------------------

Januar 2022

03.	Neujahrstreff, 18:00 Uhr	Restaurant Grünwald, Zürich
-----	--------------------------	--------------------------------

März

04.	Vereinsversammlung Sektion Züri, ab 18:30 Uhr Start Versammlung 19:00 Uhr	Restaurant Weisser Wind, Oberdorfstr. 20, Zürich
-----	--	---

VIP Adressen

Präsident	Andreas Nyffeler	andin@hispeed.ch
Vizepräsidentin	Sandra Loeliger	vice@slrgzueri.ch
Kassier	Ueli Kräutli Wydackerstrasse 7 8152 Glattbrugg	kassier@slrgzueri.ch
Aktuar & TK Sekretär	Didi Rehm Sutziweg 2 7276 Davos	aktuar@slrgzueri.ch 076 303 11 29
Technische/r Leiter/in	Vakant	tl@slrgzueri.ch
Materialverwalter & Technischer Beisitzer	Luciano Marchesi Saatlenstrasse 271 8050 Zürich	materialverwalter@slrgzueri.ch 044 321 74 31
Kommunikation	Selina Hartmann	kommunikation@slrgzueri.ch
Kurswesen	Sophie Elbe	Auskünfte sind nur während den Kursen möglich.
Chef Training	Keyvan Tavakoli	cheftraining@slrgzueri.ch