



SLRG SSS

SLRG *team* BADEN-BRUGG



Winter 2019

Schweizerische Lebensrettungs-Gesellschaft SLRG
Société Suisse de Sauvetage SSS
Società Svizzera die Salvataggio SSS
Societad Svizra da Salvament SSS

www.slr-gbaden-brugg.ch

VORSTAND/TRAININGSLEITUNG

Präsident	Andreas Kohler Quellmattstr. 7, 5035 Unterentfelden praesident@slrg-baden-brugg.ch	079 / 769 58 39 (M)
Vizepräsident	Adrian Obrist Burematt 7, 5243 Mülligen	079 / 755 41 69 (M)
Technische Leiterin	Barbara Schneider Römerstrasse 11B, 5212 Hausen	079 / 518 85 54 (M)
Kursadministratorin	Ilona Kessler Schläflistrasse 12, 3013 Bern	079 / 394 18 64 (M)
Aktuarin	Tanja Rauber-Schatzmann Dorfstrasse 34, 5210 Windisch	062 / 534 42 31 (P)
Finanzen und Mitglieder	Michael Beck Sonnemattstrasse 6, 5400 Baden	079 / 774 30 58 (M)
Materialverwalter	Manuel Zöllig Jurten 9, 5213 Villnachern	079 / 937 68 59 (M)
Presseverantwortliche	Nathalie Zulauf Bahnhofstrasse 5, 5200 Brugg	079 / 513 18 53 (M)
Trainingsleiter Pool Baden und Brugg	Manuel Saxer Hardstrasse 45, 5430 Wettingen	079 / 785 41 81 (M)
Jugendverantwortliche Baden und Brugg	Katrin Wyss Rauchensteinstrasse 14, 5200 Brugg	077 / 454 99 26 (M)
Trainingsleiterin Freigewässergruppe	Karin Zehnder Bessersteinblick 1, 5234 Villigen	079 / 740 48 17 (M)
Trainingsleiterin Masters	Tanja Rauber-Schatzmann Dorfstrasse 34, 5210 Windisch	062 / 534 42 31 (P)
Trainingsleiter Kaltwassertraining	Michael Beck Sonnemattstrasse 6, 5400 Baden	079 / 774 30 58 (M)

Für E-Mail Anfragen verwenden Sie bitte das Kontaktformular auf unserer Homepage.

JUGEND SCHWEIZERMEISTER 2019

An den «Jugend Staffel-Schweizermeisterschaften (JSM)» anfangs April wurden wir Doppel-Doppel-Schweizermeister. In den Kategorien «Junioren» und «Jugend» gewannen wir Gold und Silber. Neben den beiden Meister- und Vizemeistertiteln in den Gesamtwertungen standen die Teams der Jugendgruppe in den Einzeldisziplinen 15 Mal auf dem Podest. Bianca Zehnder, Schweizermeisterin Jugend, erzählt euch gleich selber, was sie an der JSM erlebt hat.

Im April reiste unsere Sektion mit 40 Kindern und Jugendlichen an die JSM im Pool nach Sursee. Dort steht auf dem Campus, die zurzeit grösste, modernste, öffentliche Sportarena der Schweiz. Das nagelneue (fast) fertige Bad duften wir vor der offiziellen Eröffnung bereits einweihen und für diesen Wettkampf einem Härtetest unterziehen. Am Freitag wurden noch die letzten Lautsprecherkabel eingezogen und angeschlossen. Wir trafen am Samstagmorgen ein top modernes 50 Meter Becken mit einem daneben liegenden 25 Meter Becken in einer riesigen Halle an. An diesem Wochenende fanden am Sonntag dann auch noch die Meisterschaften in den Kategorien «Open» und «Masters» statt.

Die Vorbereitung ist ganz wichtig

Wir Jugendlichen trainieren wöchentlich in Baden oder in Brugg in diversen Leistungsklassen. Die Gruppe in Brugg, die jeweils von 19.00 bis 20.30 Uhr trainiert, stellte die meisten Schwimmerinnen und Schwimmer an der JSM. Wie auf jeden Wettkampf haben wir Mädchen, aber auch die Jungs, uns mit Hilfe unserer Trainer mit viel Geschick und Fleiss auf die JSM vorbereitet. Das heisst auch, die optimalen Mannschaften zusammen zu stellen. Jedoch ist es schon so, dass wir Mädchen und auch die Jungs uns schon fast in «Stammmannschaften» gefunden haben. Denn wir sind ehrgeizig und wollen nichts dem Zufall überlassen.



Volle Konzentration am Wettkampf

Die Anreise erfolgte umweltfreundlich per Bahn und Bus. Unsere Sektion stellte total acht Teams, die sich mit den anderen Sektionen um gute Rangierungen massen. Bei den Jungs wie auch bei den Mädels gelang es, schon bei der ersten Disziplin – 4 x 50 Meter Hindernis – Podestplätze heraus zu schwimmen. Das ganze Team Baden-Brugg legte einen super Start hin. Danach folgten nicht minder erfolgreich die Disziplinen; Puppen- (4 x 25 m), Rettungs- (4 x 50 m) und Gurtretterstaffel (4 x 50 m). Nach all den spannenden Wettkämpfen, die wir in den Kategorien «Jugend» (sind die Jüngsten mixt), «Damen Junioren» und «Herren Junioren» schwammen, standen immer Teams von uns auf dem Podest:

Rangliste

Jugend	Baden-Brugg 1	Rang	1
Jugend	Baden-Brugg 2	Rang	2
Jugend	Baden-Brugg 3	Rang	16
Herren Junioren	Baden-Brugg 2	Rang	1
Herren Junioren	Baden-Brugg 1	Rang	2
Herren Junioren	Baden-Brugg 3	Rang	4
Damen Junioren	Baden-Brugg 1	Rang	5
Damen Junioren	Baden-Brugg 2	Rang	25

Wir sind alle mega glücklich über diese Auszeichnungen. Das spornt uns alle an, weiter hart zu trainieren.

An dieser stelle möchte ich mich bei unseren Trainern ganz herzlich für die gute Vorbereitung und die strengen Trainings bedanken. *Bianca Zehnder*

Auch die Erwachsenen waren am Start

Die hervorragenden Leistungen der acht Teams der Jugendgruppe rundeten die Erwachsenen am Tag darauf ab. Zwei Damen- und zwei Herrenteams zeigten starke Leistungen an den Staffel-Schweizermeisterschaften in der Kategorie «Open». In der neuen Disziplin «Line Throw» wurde das Herrenteam Baden-Brugg 1 Vize-Schweizermeister.

Erstmals fanden die Schweizermeisterschaften der Erwachsenen und Jugendlichen am gleichen Wochenende statt. Bis anhin waren die Wettkämpfe jeweils im Sommer. Mehr zu der SM 2021 findet ihr auf der Seite 26 der Kurzmeldungen.

Kategorie Open Herren

Rang	5	Baden-Brugg 1
Rang	31	Baden-Brugg 2

Kategorie Open Damen

Rang	15	Baden-Brugg 1
Rang	44	Baden-Brugg 2





MICHI BECK GEWINNT ZEHN EM-MEDALLIEN



An den «Lifesaving European Championships» (EM) in der Kategorie Masters gewann unser Michi mehrmals Silber und Bronze im Pool, Sand und Meer. Er ist an den Europameisterschaften in Riccione (Italien) mit der SLRG Sektion Wädenswil gestartet. Das Team gewann total 27 Medaillen.

Die Erfolgsmeldungen aus Italien rissen Mitte September nicht ab. Während den vier Tagen, an denen Michi startete, gab es teilweise beinahe stündlich, auf Social Media zu lesen, dass Michi wieder eine Medaille gewonnen hat. Wir waren fast live an der EM dabei. Es war die erste EM für Michi, nachdem er bisher an zwei Weltmeisterschaften teilnahm.

Starts in über 15 Disziplinen

Die EM begann am Dienstag, 17. September, im Pool. Bereits am ersten Tag überschlugen sich die Erfolgsmeldungen aus Italien. In einem packenden

Finale gewann Michi mit seinem Teamkollegen der SLRG Sektion Wädenswil Silber im «Line Throw» in der Alterskategorie 35 bis 39 Jahre. Die Medaillensammlung ging mit Bronze in der Gurtretter-, Hindernis- und Puppenstaffel weiter. Nach einhalb Tagen im Pool massen sich die Rettungsschwimmer am Beach von Riccione.





Dort gewann Michi Silber im «Beach Sprint» sowie Bronze im «Beach Relay» und im «Beach Run» über zwei Kilometer. Ebenfalls bei den Disziplinen im Meer gewann er Medaillen. Nach Silber im «Board Race» und Bronze in der «Board Relay» Staffeln sicherte er sich zum Schluss seine zehnte Medaille mit dem dritten Platz in der Königsdisziplin «Oceanman».

Welchen Stellenwert haben Michi's Medaillen der Master-EM?

Die Konkurrenz bei den Masters ist sicherlich geringer, als bei der Kategorie Open. Im Alter ab 30 Jahren treten weniger Sportler an. Doch wer nicht antritt, kann auch nicht gewinnen. So ist unser Michi mehrfacher Schweizermeister und ist auch letztes Jahr als «Oldie» in der ersten Mannschaft mit den «Jungen» gestartet. Wir gratulieren von Herzen zu

den zehn Medaillen, und der Top-Leistung, lieber Michi. Nur an das gelbe Shirt mussten wir uns ein bisschen gewöhnen.

Baden-Brugger starteten in der Jugend-Nationalmannschaft

In der Schweizer Jugend-Nationalmannschaft starteten auch zwei junge Athleten unserer Sektion. Erstmals nahmen Julian Moesch und Colin Galliker an einem internationalen Grossanlass teil. Sie sammelten wertvolle Erfahrungen für zukünftige Wettkämpfe.

Nathalie Zulauf



GEFLÜCHTETE LERNEN SCHWIMMEN

Zusammen mit dem Jugendrotkreuz Kanton Aargau boten wir in den Sommerferien Geflüchteten erstmals einen Schwimmkurs an. In sechs Halbtagen lernten die Teilnehmenden, wie sie sich im, am und ums Wasser korrekt verhalten. Am fünften Kurstag wagten sie sich bereits in den Hallwilersee. Dieses Ereignis wurde von TeleM1 begleitet.



Das Jugendrotkreuz Kanton Aargau bietet seit Jahren unter anderem Sportnachmittage für geflüchtete Menschen an. Immer wieder wurde der Wunsch nach einem Schwimmkurs von Teilnehmenden der Sportnachmittage geäußert. Anfang 2019 fragte das Jugendrotkreuz erstmals bei uns an, ob gemeinsam ein Schwimmkurs durchgeführt werden könnte. «Sie rannten bei uns offene Türen ein», meint Ilona Kessler, Kursadministratorin unserer Sektion. «Denn wir sind uns der Problematik bewusst. Gerade Personen, die hierher geflüchtet sind, hatten oftmals keinen Schwimmunterricht in der Schule, wie wir das in der Schweiz kennen». Sie führte mit Katrin Wyss und Ron Wüsten den Kurs ehrenamtlich durch. Unterstützt wurden sie von ein bis zwei Freiwilligen des Jugendrotkreuzes.

Das Ziel des Kurses

Die 14 Teilnehmenden stammen aus Syrien, Eritrea, Sri Lanka, Afghanistan, Somalia und dem Iran. Neun von ihnen waren vor dem Kurs noch nie in einer Badi, im Fluss oder See. «Die Niveaus sind sehr unterschiedlich», sagt Ilona. «Unser Ziel ist, dass sie sich wohl fühlen und sich ihrem Niveau entsprechend ins Wasser getrauen.»



In sechs Tagen an je drei Stunden lernt man kaum schwimmen. Daher ist es den Rettungsschwimmern wichtig, die Teilnehmenden darauf aufmerksam zu machen, wie sie sich im Wasser korrekt verhalten und dass sie lernen einzuschätzen, wann es gefährlich wird. Einfache Übungen helfen den Teilnehmenden sich mit dem Element Wasser anzufreunden: Wie Kopf unter Wasser halten, durch die Nase ausatmen, Beinschlag mit Brettli und auf dem Rücken schwimmen, so können sie einfacher atmen.

Der Respekt bleibt

In den Medien liest man immer wieder von ertrunkenen Personen, die nicht hier aufgewachsen sind. Wieso es zu diesen Unfällen kommt, wissen die Kursleiter nicht. Denn sie haben die Erfahrung gemacht, dass die Teilnehmenden grossen Respekt vor dem Wasser haben. «Anfangs getrauten sie sich kaum ins Wasser», erzählen die Kursleiter. Im fünften Kursteil schwammen sie Wettrennen im Hallwilersee. Noch nicht alle getrauten sich ohne Schwimmweste in den See. Sie wissen, solange sie stehen können, ist es nicht gefährlich.

Wassersicherheitstest

«Es ist schön zu sehen, wie viel Freude sie im Wasser haben», sind sich die Kursleiter einig. Die acht Männer und fünf Frauen strahlten um die Wette. Sie fühlen sich jetzt sicherer im Wasser. Die Fortschritte, die sie in den paar Tagen machten, sind beachtlich. So absolvierten acht Teilnehmende im letzten Kursteil den Wassersicherheitstest. Dabei mussten sie einen Purzelbaum ins Wasser machen, eine Minute an Ort im Wasser treten und 50 Meter schwimmen. Mit diesem Test können sie nun selbständig in die Badi gehen.

Nach den sechs Halbtagen empfahlen die Kursleiter den Teilnehmenden das Gelernte an ihre Freunde und Familie weiterzugeben und gaben ihnen dazu die Baderegeln in Farsi, Tigrynia, Arabisch und Tamilisch ab.



Grosses Interesse der Medien

Mittendrin stand ein Journalist von TeleM1. Er begleitete den Schwimmkurs im Hallwilersee und interviewte Teilnehmende sowie Kursleiter. Der Beitrag erschien noch am gleichen Tag im Fernsehen. Ein Thema, das anscheinend Kontroverse auslöst, denn auf dem Facebook Kanal von TeleM1 gab es einige negative Kommentare. Hingegen waren die Rückmeldungen gegenüber uns sehr positiv. Ob wir nächstes Jahr wieder einen Schwimmkurs mit dem Jugendrotkreuz Kanton Aargau organisieren, ist offen.

Nathalie Zulauf



UNSER THÖMI HAT GEHEIRATET

Am Samstagnachmittag, den 5. Oktober, trauten sich Sabrina Sandmeier und Thomas Schilling auf dem Schloss Lenzburg. Kurz nach 13:30 Uhr öffneten sich die Türen des kleinen Rittersaals und das frisch getraute Brautpaar wurde von uns herzlich empfangen. Wir durften als Erste im Innenhof Spalier stehen und hielten Tubes, Flossen und andere Rettungsgeräte in die Luft.

Zum Apéro eingeladen, war der ganze Verein. Wir liessen es uns nicht nehmen, für unseren Thömi ein Rate-Antwort-Spiel vorzubereiten. Pro falsche Antwort von Sabrina und Thömi gab es fünf «Strafsekunden». Am Ende des Spiels musste Thömi für rund 25 Sekunden ins eiskalte Wasser stehen. Die Kaltwassersaison war eröffnet.



Liebe Sabrina, lieber Thömi - herzlichen Dank für die grosszügige Einladung. Wir wünschen euch von Herzen alles, alles Gute für die gemeinsame Zukunft.

PS: Zwei «Heinzelmännchen» haben eure Wohnung dekoriert und einige Briefe von euren SLRG-Freunden versteckt. Nein, ihr habt noch nicht alle gefunden ...

Nathalie Zulauf



REGIONALWETTKAMPF OLTEN



Dieses Jahr stand der Regionalwettkampf Olten in einem speziellen «Licht». Denn während Jahrzehnten war dieser Wettkampf die Hauptprobe vieler Sektionen für die Staffel-Schweizermeisterschaften (SM), die jeweils eine Woche später stattfanden. Entsprechend etwas minimiert war auch das diesjährige Teilnehmerfeld, sei dies von unserer Seite her, aber auch ganz generell.

Für die SLRG Sektion Baden-Brugg stellt dieser Wettkampf den diesjährigen Sommersaison-Höhepunkt dar. Zudem nutzten wir auch gleich die Gelegenheit für eine kleine Standortbestimmung der Teams.

An einem herrlichen Wettkampftag reisten wir mit drei Teams (einem Damen- und zwei Herrenteams) nach Olten. Die Athleten zeigten sehr solide und gute Leistungen. Sie überzeugten mit sauberen Abläufen und guten Schwimmresultaten. Vergleichen wir die Resultate mit den Ergebnissen von der diesjährigen SM im April, so können wir ohne Zweifel eine deutliche Steigerung feststellen. Das ist natürlich ein sehr erfreuliches Resultat. Aber nicht nur im Vergleich zur SM waren die Resultate mehr als zufriedenstellend, auch bei der Endwertung des Wettkampfes konnten wir uns freuen. So erreichte das Herrenteam 1 den hervorragenden 2. Schlussrang und verpasste den Sieg nur um Haaresbreite. Aber auch die anderen beiden Teams sorgten für Freude, da auch diese die TopTen erreichten und somit ebenfalls am Gesamterfolg der Sektion beitrugen.

Manuel Saxer



TÄGITRI WETTINGEN

Nach einem Jahr Pause fand dieses Jahr wieder der TägiTri statt. Die Wechselzone war ausserhalb des Tägerhards, das gerade im Umbau ist. Die SLRG Sektion Baden-Brugg unterstützt seit Jahren den Triathlon.

Es ist 7.00 Uhr am Sonntagmorgen Mitte August. Die SLRG-Helfer sind bereit. Christoph Zehnder führt wie gewohnt durchs Briefing und informiert die Triathleten über den Wettkampf: 1000 m schwimmen, 36.8 km Velo fahren, 7.6 km rennen oder einfach alles zur Hälfte in der Disziplin Kurzdistanz.



Geschwommen wird im 50 m Becken. Eine Bahn teilen sich bis zu sechs Athleten. Und hier kommen die SLRG-Helfer ins Spiel. Sie zählen die Runden. Jeder hat dafür eine andere Technik: die einen merken sich die Farben der Badkappen, die anderen die Schwimmstile oder sonstige Merkmale der Triathleten. Grosses Merci an die vielen Helfer. Sie zählten fleissig die Längen im Bad, unterstützten den Verkehrsdienst und feuerten die Triathleten an.

Der TägiTri ist endlich wieder zurück. Letztes Jahr fiel der Anlass aufgrund der Bauarbeiten im Schwimmbad Tägerhard in Wettingen aus. Erfreulich gross war dieses Jahr die Teilnehmerzahl auf der Kurzdistanz. Ebenfalls traten Athleten im Team an. Bereits Kinder und Jugendliche starten an diesem Triathlon. Ebenfalls können Duathleten teilnehmen. *Nathalie Zulauf*

LIVESAVING COMPETITION IN WORB

Die SLRG Sektion Bern führte zum zweiten Mal die «International Lifesaving Competition Bern» (ILCB) durch. Sämtliche ausgetragenen Disziplinen werden aus dem Pool-Reglement der ILS (International Lifesaving Society) übernommen.



Der Wettkampf startete mit der langen 200 m Hindernis Disziplin. Anschliessend ging es gleich mit der 4x50 m Hindernis-Staffel weiter. Die Disziplinen waren über längere Distanzen und zerrten daher an unseren Kräften. Unsere guten Trainings und unser starker Wille zahlten sich aus und wir zeigten gute Leistungen.

Die Stimmung war gut und das Wetter spielte mit strahlendem Sonnenschein mit. Das Jungs-Team der SLRG Baden-Brugg errang den 3. Platz und das Mädchen-Team erreichte den guten 5. Platz.

Ebenfalls startete die Schweizer Juniorennationalmannschaft. Das Team nutzte den ILCB als Vorbereitungswettkampf für die Europameisterschaften und gewann.

Simon Schaffner



EIDGENÖSSISCHES TURNFEST IN AARAU



Vom 13. bis 23. Juni pendelten rund 69'000 Turnerinnen und Turner nach Aarau. Für die Sicherheit am grössten Sportanlass der Schweiz waren unter anderem Rettungsschwimmer der SLRG Sektion Baden-Brugg zuständig. Zusammen standen sie 117.5 Stunden im Einsatz.

Hinter den Kulissen halfen rund 8'500 Personen am Eidgenössischen mit. Dazu zählen auch neun Flussrettungsschwimmer unserer Sektion. Bereits am ersten Wochenende standen 20 Rettungsschwimmer und 15 Bootsführer im Einsatz. Während des ganzen Festes waren die SLRG-Helfer für die Sicherheit rund um die Aare im Schachen zuständig. Im Juni hatte die Aare mehr Wasser als zu dieser Jahreszeit üblich. Zum Glück kam es zu keinem Ernstfall.



117.5 Stunden im Einsatz standen die neun Flussrettungsschwimmer der SLRG Sektion Baden-Brugg. An dieser Stelle ein grosses Dankeschön an Ron Wüsten, Timon Balmer, Simon Thomé, Adrian Obriest, Kathrin Roser, Simon Wyss, Benjamin Thomé, Khalil Schinwari und Andreas Kohler.

APOTHEKE



DR. CHRISTOPH TSCHUPP

BAHNHOFSTRASSE 14 • 5200 BRUGG

PHONE +41 056 441 14 47 FAX +41 056 441 14 49

info@apotheketschupp.ch

WETTKAMPF GRENCHEN



Wir reisten am Samstagmorgen nach Grenchen, mit guter Stimmung aber alle leicht nervös. Es waren auch einige dabei, die in der Jugendkategorie das erste Mal einen Wettkampf bestritten.

Nachdem wir im Bad eintrafen, machten wir uns direkt ans Einschwimmen und der Wettkampf startete nur wenige Minuten danach, wie geplant. Es war ein sehr spannender Wettkampf für die Jugend wie auch für unser erfahrenes Erwachsenenteam.

Die Organisatoren änderten einige Disziplinen, so fand in den Kategorien Jugend und Junior die Rettungs- anstelle der Rettungsbrettstaffel statt.

Mit den guten Leistungen, die wir zeigten, gingen wir alle zufrieden nach Hause und genossen unsere «Spitzbuebe», die wir gewonnen hatten.

Auch den jungen Athleten, die das erste Mal an einem Wettkampf waren, schien es grossen Spass gemacht zu haben und sie meinten, sie freuen sich auf ihren nächsten Wettkampf in ihren Teams!

Es war wie jedes Jahr ein toller Wettkampf und wir freuen uns auf das nächstes Jahr in Grenchen.

Colin Galliker

Die Resultate

- 2. Platz Herren Kat. Open
- 2. Platz Damen Kat. Open
- 1. Platz Herren Junioren Kat. U18 Team Baden-Brugg 1
(inkl. neuem Schweizerrekord in der Rettungsstaffel der Herren)
- 2. Platz Herren Junioren Kat. U18 Team Baden-Brugg 2
- 6. Platz Damen Junioren Kat. U18
- 1. Platz Jugend Kat. U14 Team Baden-Brugg 1
- 4. Platz Jugend Kat. U14 Team Baden-Brugg 2
- 10. Platz Jugend Kat. U14 Team Baden-Brugg 3

SURFSKI RENNEN AUF DER AARE



Die SLRG Sektion Baden-Brugg lud zum 4. Rennen der «Tuesday Night Surfski Race Series» Mitte Juli in Villnachern ein. Zehn Athleten paddelten die zehn Kilometer lange Strecke auf der Aare von Villnachern nach Wildegg. In drei Kategorien erhielten die Besten ein Zertifikat.

Vom Kraftwerk in Villnachern ging es fünf Kilometer Aare aufwärts und wieder zurück. Das Teilnehmerfeld war so vielfältig wie der Rettungssport: Vom 17jährigen Mitglied der Juniorennationalmannschaft, der sein erstes Rennen bestritt, über den ehemaligen CISM Weltmeister im Surfski, ehemalige Olympia Medaillen Gewinnerin bis zu leidenschaftlichen Surfski Paddlern über 55.

Zehn Kilometer in knapp 48 Minuten

Der Schnellste war Daniel Fleuti (SLRG Sektion Bern). Er legte die zehn Kilometer

ter lange Strecke in 47.54 Minuten zurück und gewann die Kategorie «Open Mixed». Erste Verfolgerin war die erfolgreichste Kanutin der Schweiz – Sabine Eichenberger aus Brugg. Sie hat sich vor zwei Jahren einen Surfski gekauft und brauchte knapp eine Minute länger. In der Kategorie «Female» startete eine Athletin, vor der alle den Hut ziehen. Heidi Fleuti (SLRG Sektion Bern) lässt kein Rennen aus und zeigt, dass der Sport kein Alter kennt. Die Rettungsschwimmer unserer Sektion überzeugten in der Kategorie «Male». Alwin Baumann gewann in 53.51 Minuten vor Manuel Zöllig (54.27 Minuten) und dem Drittplatzierten Benjamin Thomé (56.48 Minuten).

Das Rennen

Obwohl die Aare oberhalb des Kraftwerkes in Villnachern eine geringe Strömung hat, geht ein solches Rennen in die Arme. Bereits Aare aufwärts sahen die Zuschauer auf den Brücken unterschiedliche Taktiken. Die ersten drei Athleten überquerten die Aare beim Stauwehr Schinznach Bad und paddelten auf der Südseite der Aare hoch. Die Verfolger entschlossen sich für die kürzere Variante und paddelten geradeaus weiter bis zum Aaresteg der Kraftwerks bei Wildegg. Dort kehrten die Athleten und paddelten wieder zurück. Die leichte Strömung unterstützte sie auf dem Rückweg.

Die Tuesday Night Surfski Race Series

Das erste «Tuesday Night Surfski Race» fand im Jahr 2016 auf der Aare in Auenstein statt. Im Jahr darauf wurde die Serie mit zwei Rennen erweitert. Die Idee ist ein Feierabend Trainingsrennen für Surfski Paddler national anzubieten. 2018 wurde die Serie auf vier Rennen erweitert. Aufgrund der grossen Nachfrage fanden dieses Jahr neu fünf Rennen auf verschiedenen Gewässern in der Romandie und der Deutschschweiz statt.

Nathalie Zulauf

WETTKAMPF YVONAND



Am Samstag, den 7. September, fand der Wettkampf in Yvonand am See statt. Neun Baden-Brugger Rettungsschwimmer nahmen an den Team- sowie auch an den Einzeldisziplinen teil und zeigten tolle Leistungen. Vom Beachsprint bis zum Lakeman Relay schlugen sie sich tapfer bis zum Ende des Wettkampfes durch.

Es war wie jedes Jahr ein toller Wettkampf und alle freuen sich auf das nächste Jahr in Yvonand. *Seya Faes*

Die Resultate waren:

- 4. Platz Team Gesamtwertung
Team Baden-Brugg 1
- 3. Platz Beachsprint Colin Galliker
- 5. Platz Surf Ski Race Alwin Baumann
- 4. Platz Board Rescue Alwin Baumann
und Benjamin Thomé
- 3. Platz Rescue Tube Rescue
Team Baden-Brugg 1
- 3. Platz Lakeman Relay
Team Baden-Brugg 1



VICTORINOX CUP



Der Wettkampf begann für uns schon am Freitagabend. Im Sand von Brunnen massen wir uns in der Disziplin Beach Flag. Danach übernachteten wir auf dem Campingplatz direkt neben dem Vierwaldstättersee.

Am frühen Morgen bereiteten wir uns für den zweiten Wettkampftag vor. Da der See 12.8° Grad «kalt» war, durften wir nicht schwimmen. Für uns jüngeren Athleten war das bis jetzt der grösste Freigewässerwettkampf und wir waren natürlich alle ein bisschen nervös vor dem Start, aber nach dem Wettkampf waren wir sehr zufrieden mit unseren Resultaten. Es war erst unser dritter Freigewässer Wettkampf. In der Doppelboard Relay erreichten wir sogar den 3. Platz mit unserem Team.

Nach dem Wettkampf durften wir uns alle an einem kleinen Buffet bedienen, anschliessend gab es noch Dessert. Zufrieden und glücklich machten wir uns – jedoch auch müde und ausgepowert – auf den Heimweg nach Brugg.

Es war eine grossartige Erfahrung und wir freuen uns alle auf das nächste Mal.

Colin Galliker



SPEEDLIFESAVING 2019 - 10 NEUE REKORDE

Am achten SpeedLifeSaving Wettkampf im Hallenbad Brugg knackten die Athleten zehn Rekorde – einen Welt- und neun Schweizerrekorde. 72 Rettungsschwimmerinnen und -schwimmer aus der Schweiz und Österreich schwammen in zehn verschiedenen Disziplinen um die Wette.



Bei der Siegerehrung staunten die Athletinnen und Athleten, als verkündet wurde, dass sie heute zehn Rekorde geknackt haben. Darunter einen Weltrekord im Team und neun Schweizerrekorde. Diese eindruckliche Bilanz unterstreicht den hochkarätigen Wettkampf, obwohl dieses Jahr wegen eines anderen Wettkampfes in Deutschland weniger Teams am Start waren. Zu unterstreichen ist auf jeden Fall der neue Weltrekord in der Disziplin «Line Throw», den die Damen der SLRG Wädenswil aufstellten.

Wir setzten auf den Nachwuchs

Das Team der Sektion Baden-Brugg setzte auf den Nachwuchs und startete mit sehr jungen Athletinnen und Athleten. Am SpeedLifeSaving konnten sie erste Erfahrungen in internationalen

Disziplinen sammeln. Sie zeigten starke Leistungen im Wasser, es wurde ihnen nichts geschenkt und sie kämpften um jede Hundertstelsekunde.

In der Endabrechnung des Tages reichte es unserer Mannschaft in der Teamwertung auf den dritten Platz hinter Wädenswil (2) und Innerschwyz (1).

Ivan Cheptiakov und Nathalie Zulauf

Rangliste Einzel

Damen

Rang 9	Olivia Bär
Rang 10	Pia Förster
Rang 26	Joelle Senn
Rang 26	Rahel Schlatter

Herren

Rang 7	Ivan Cheptiakov
Rang 10	Michael Beck
Rang 14	Colin Galliker
Rang 16	Jonas Rudolf

TRAININGSWEEKEND FREIGEWÄSSERGRUPPE



Über Auffahrt fand das Trainingsweekend der Freigewässergruppe statt. 11 Athletinnen und Athleten trainierten im 16° Grad kalten Neuenburgersee. In Yvonand haben wir optimale Trainingsbedingungen. Hier können wir Starts und Zieleinläufe mit Board und Surfki wie im Meer für internationale Wettkämpfe trainieren. Das Highlight dieser Saison waren die Europameisterschaften in Italien.

Karin Zehnder



Trainingsweekend Pool



Die Schweizermeisterschaften fanden dieses Jahr bereits im April – und nicht wie sonst üblich im August – statt, daher gestalteten wir das Trainingsweekend etwas um. Der Fokus lag nicht mehr nur auf den Disziplinen, sondern es gab auch den einen oder anderen Schwimmblock mehr als in den letzten Jahren. Ein besonderes Highlight des diesjährigen Trainingsweekends war der Besuch von Lukas Räuftlin.

Lukas Räuftlin ist mehrfacher Schweizermeister und ehemaliges Mitglied des Olympiakaders von Swiss Swimming. Er erklärte sich bereit, mit uns an der Technik zu arbeiten. Nachdem uns Lukas am Morgen die richtige Kraultechnik vermittelte, stand nun im zweiten Teil die Brusttechnik im Vordergrund. Der für uns eher ungewohnte Schwimmstil entpuppte sich bei einigen doch als ziemlich grosse Herausforderung. Vor allem der sogenannte «Scherenbeinschlag» (asymmetrische Bewegung der Beine) bereitete einigen grosse Mühe. Doch auch dafür hatte Lukas einige hilfreiche Übungen parat.

Nach drei Stunden und einem abschliessenden Schwimmblock freuten wir uns auf das wohlverdiente Nachtessen. Doch der erste Tag war noch nicht ganz geschafft. Zum Abschluss brachten wir noch einen polysportiven Teil in der Halle hinter uns, bevor wir den Abend in der Bar des Sportzentrums ausklingen liessen – voller Vorfreude auf den nächsten Tag.

Der zweite Tag ging früh los

Denn wie jedes Jahr, mussten wir am frühen Sonntagmorgen zuerst die obligatorische Laufeinheit hinter uns bringen. Trotz der grossen Verlockung im Bett zu bleiben und einiger (gescheiterten)

Versuche, sich vor diesem Teil zu drücken, absolvierten am Ende doch alle brav die geforderten drei Runden auf der Finnenbahn. Munter durch die frische Luft und gestärkt vom Frühstück, trafen wir uns dann wieder im Hallenbad zum Einschwimmen für den zweitletzten Wasserteil. Anschliessend wurde nochmals in den vier Gruppen an den Techniken gefeilt.

Der Spasswettkampf

Aufgrund der kleinen Gruppen hatten wir genügend Zeit, uns die Disziplinen genau anzusehen und die kritischen Wechsel der jeweiligen Disziplinen intensiv zu üben. Dies kam vor allem unseren jungen Athleten zugute, die noch nicht so viel Erfahrung haben. Der Nachmittag bestand aus einem letzten Schwimmblock und einem kleinen Abschlusswettkampf. Dabei ging es weniger um die klassischen (Rettungs)schwimm-disziplinen, sondern die Gruppen mussten sich beispielsweise im Streckentauchen und Paddeln beweisen. Nichtsdestotrotz wurde um jeden Punkt gekämpft und es blieb bis zum Schluss spannend. Gruppe 4 (Ornella, Simon, Pia und Alwin) sicherte sich den Sieg, vor den beiden Zweitplatzierten Gruppe 3 (Simon, Ivan, Marisa und Khalil) und Gruppe 2 (Pascal, Christian, Michael und Karin). Gruppe 1 (Moreno, Caro und Jonas) verlor zu dritt nur einen Punkt auf die Zweitplatzierten Teams und belegte den vierten Platz.

Es folgte noch das letzte Ausschwimmen, dann war es geschafft und wir machten uns nach zwei intensiven Tagen ziemlich müde auf den Heimweg.

Ein grosses Dankeschön an alle, vor allem an die TrainingsleiterInnen für ihren Beitrag zu einem gelungenen und lehrreichen Trainingsweekend.

Manuel Saxer



SWISS LIFESAVING TROPHY



Am frühen Samstagmorgen fuhr die kleine Truppe der SLRG Baden-Brugg mit viel Gepäck nach Sempach. Nach einigen Verzögerungen startete der Wettkampf um 9:00 Uhr mit der Disziplin «Beach Flags», in der wir alle in der Kategorie 18+ starteten. Simon Schaffner erreichte den A-Final, während es Jonas Rudolf, Julian Moesch und Tim Ecknauer in den B-Final schafften. Danach wurden die Vorläufe der Disziplinen «Boardrace» und «Board Rescue» durchgeführt, bevor es mit der Disziplin «Rescue Tube Rescue» weiterging.

Nach dem Mittag folgten die Finals der «Beach Flags», wo sich alle tapfer schlugen. Auch im «Board Race» Final wurden tolle Platzierungen erkämpft. Mit dem «Board Rescue» Final und dem Direktfinal im «Surf Race» endete der Wettkampf.

In der Teamwertung erreichten wir den starken 2. Rang und gewannen eine edle Glasmedaille. Nur Innerschwyz war noch besser. In der Einzelwertung, die insgesamt aus 25 Athleten bestand, klassierte sich Simon Schaffner auf dem herausragenden 3. Rang. Jonas Rudolf und Julian Moesch landeten punktgleich auf dem 9. Platz. Tim Ecknauer wurde 21.

Ein intensiver Wettkampftag endete mit einer Heimfahrt bei strömenden Regen.

Julian Moesch

DOPPELSIEG AM STÄDTEWETTKAMPF BERN



In der Gesamtwertung der Kategorie «Youth» räumten unsere Jugendlichen ab. Traditionell findet der Städtewettkampf im März statt und dieses Jahr holten die Jungs Gold und Silber dank ihren grandiosen Leistungen in den Team- und Einzeldisziplinen. So dominierten sie die Hindernis-, Puppen- und Gurtretterstaffel. Colin Galliker wurde Zweiter in «100 m Rescue Medley». Jonas Rudolf gewann gleich zweimal Bronze in «200 m Hindernis» und «100 m Manikin Tow with Fins». Seya Faes wurde Dritter in «50 m Manikin Carry». Auch die Mädchen zeigten tolle Leistungen.



KURZMELDUNGEN

Stadtfest Brugg

Die Baywatch Bar am Stadtfest Brugg war ein voller Erfolg. Raclette am Beach zog die Gäste an und war der Renner. An dieser Stelle ein grosses Merci an alle Helfer.

Die gute Neuigkeit ist, wir haben einen Gewinn erwirtschaftet. Die letzten Zahlungen stehen noch aus, daher erfahrt ihr alle Details zu den Finanzen an der Generalversammlung 2020. Wir werden im nächsten Vereinsheft ausführlich über die Baywatch Bar berichten und nochmals in Erinnerungen schwelgen.

Staffel-Schweizermeisterschaften (SM) 2020

Die SM 2020 findet am Sonntag, den 21. Juni, im Campus Sursee statt. An diesem Tag starten die Athleten der Kategorien «Open» und «Masters». 2020 finden keine Jugend-Schweizermeisterschaften statt. Allerdings findet am Samstag, den 20. Juni, die «Swiss Lifesaving Trophy» ebenfalls im Campus Sursee statt. An diesem Wettkampf können Athleten in den Kategorien «Youth», «Open» und «Masters» in Einzeldisziplinen starten. Dieser Wettkampf ist unabhängig von der SM, Ergebnisse werden nicht kumuliert. Zur SM 2021 schreibt die SLRG Schweiz:

Die Kommission «Staffel-Schweizermeisterschaften» wird im Laufe des Jahres 2020 ihre Arbeit aufnehmen und ab 2021 gemeinsam mit motivierten Sektionen die Austragung der beliebten zweitägigen Staffel-Schweizermeisterschaften organisieren. Im Übergangsjahr 2020 organisiert die SLRG Schweiz die oben erwähnte eintägige Veranstaltung wie bereits anno 2019.





SLRG Beitrittserklärung

SLRG Sektion Baden-Brugg



Persönliche Daten

Herr: <input type="checkbox"/>	Frau: <input type="checkbox"/>
Name:	Vorname:
Geburtsdatum:	SLRG Nr.:
Strasse:	Nummer:
PLZ:	Ort:
Tel.:	Mobil:
SLRG-Nr.:	
E-Mail:	

Meine Ausbildung

Jugend		Basis		Professionell	
Jugendbrevet	<input type="checkbox"/>	Modul Basis Pool	<input type="checkbox"/>	Expert Pool	<input type="checkbox"/>
Erlebnismodul	<input type="checkbox"/>	Modul Plus Pool	<input type="checkbox"/>	Expert See	<input type="checkbox"/>
Pool-Safety	<input type="checkbox"/>	Modul See	<input type="checkbox"/>	Expert BLS-AED	<input type="checkbox"/>
		Modul Fluss	<input type="checkbox"/>	Expert Nothilfe	<input type="checkbox"/>
		Modul Hypothermie	<input type="checkbox"/>	Expert Fluss	<input type="checkbox"/>
		Modul BLS-AED	<input type="checkbox"/>	Expert Hypothermie	<input type="checkbox"/>
		Modul Nothilfe	<input type="checkbox"/>		
		Modul Pro Pool	<input type="checkbox"/>		
		Modul Wabo	<input type="checkbox"/>		

Andere Ausbildung :

Ich möchte gerne eine:

Aktivmitgliedschaft** <input type="checkbox"/>	Passivmitgliedschaft <input type="checkbox"/>
--	---

Ich trainiere in folgender(n) Gruppe(n):

Trainingsgruppe Baden <input type="checkbox"/>	Trainingsgruppe Brugg <input type="checkbox"/>	Trainingsgruppe Freigewässer <input type="checkbox"/>
Trainingsgruppe Kaltwasser <input type="checkbox"/>	Trainingsgruppe Halle <input type="checkbox"/>	Trainingsgruppe Masters <input type="checkbox"/>

Ich erkenne mit meiner Unterschrift die Statuten der SLRG Sektion Baden-Brugg an. Die Statuten sind unter www.slr-g-baden-brugg.ch (unter Downloads) erhältlich oder kann bei der Sektion bezogen werden.

Zudem bin ich (betrifft nur **aktive** Trainingsgruppenmitglieder), damit einverstanden, dass Vereinsmitglieder meine Adressdaten einsehen können und **möchte Zugriff** auf den passwortgeschützten **Onlinebereich** des Vereins erhalten.

Mitgliedschaften

- **Aktivmitgliedschaft****
Beitrag pro Jahr: 30.–
Zugang zu allen Trainings, Wettkämpfen, Anlässen der Sektion. Mitspracherecht an der GV und vieles mehr.
- **Passivmitgliedschaft**
Beitrag pro Jahr: 30.–
Als Passivmitglied unterstützt du den Verein, erhältst zudem alle Informationen und Neuigkeiten und bist zur GV eingeladen.

Austritt / Ausschluss:

Es kann zu jedem Zeitpunkt der Austritt aus der Sektion gegeben werden. Wer mehr als 1 Jahr den Mitgliederbeitrag nicht bezahlt, wird automatisch aus der Sektion ausgeschlossen.

** Voraussetzung für eine Aktivmitgliedschaft ist ein bestandenes SLRG Brevet oder eine gleichwertige Ausbildung, beispielsweise der DLRG

.....
Ort, Datum:

.....
Unterschrift:

Bitte sende das ausgefüllte Formular an: Michael Beck, Sonnmattstrasse 6, 5400 Baden

auch
Schnell-
Ladesäulen

Profitieren Sie von
unseren E-Ladelösungen



Regionalwerke
Baden

Jetzt informieren www.regionalwerke.ch

APOTHEKE



TSCHUPP

DR. CHRISTOPH TSCHUPP

BAHNHOFSTRASSE 14 • 5200 BRUGG

PHONE +41 056 441 14 47 FAX +41 056 441 14 49
info@apotheketschupp.ch

energie &
Energieberatung
Region Baden **umwelt**

Energieberatungsstelle Region Baden

Winbau Imholz AG • Ehrendingerstrs. 42 • 5408 Ennetbaden
056 222 86 03 • info@heinzimholz.ch



www.energieundumwelt.ch

- unentgeltliche Auskünfte
- Analysen Wärmeerzeugung / Solar
- Vorgehensberatungen
- Gebäudeanalysen für Private und Gewerbe
- Stromverbrauchsanalysen
- Praktische Tips zur Ausführung

unterstützt durch Bund, Kanton und Gemeinden

 energieschweiz