



SLRG *team* BADEN-BRUGG



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

www.slr-g-baden-brugg.ch

VORSTAND

Präsident

056 / 310 54 33 (G)
079 / 709 21 17 (M)

Vizepräsident**Technischer Leiter**

062 / 897 08 52 (P)
079 / 647 94 70 (M)

Kursleiterchefin

056 / 284 15 30 (P)
079 / 795 12 00 (M)

Aktuarin

062 / 534 42 31 (P)

Finanzen und Mitgliederkontrolle

056 / 441 69 45 (P)
079 / 513 18 53 (M)

Materialverwalter

056 / 442 18 05 (P)
076 / 447 42 22 (M)

Trainingsleiterin Administration

062 / 897 08 52 (P)

Trainingsleiterin Technik

062 / 891 17 24 (P)
079 / 771 73 44 (M)

Trainingsleiter Baden

056 / 210 44 05 (P)
079 / 785 41 81 (M)

Jugendverantwortliche

056 / 442 25 48 (P)
076 / 435 21 03 (M)

Presseverantwortliche

079 / 754 08 65 (Natel)

Thomas Rauber

Am Rain 1, 5200 Brugg

Christoph Zehnder

Schürmattweg 2, 5105 Auenstein

Danielle Basler

Quellenweg 2, 5234 Villigen

Tanja Schatzmann

Am Rain 1, 5200 Brugg

Nathalie Zulauf

Kirchgasse 3, 5200 Brugg

Thomas Schilling

Bifangweg 30, 5200 Brugg

Barbara Zehnder

Schürmattweg 2, 5105 Auenstein

Sonja Schönbächler

Rössligasse 7, 5702 Niederlenz

Manuel Saxer

Neuackerstrasse 10, 5408 Ennetbaden

Barbara Huber

Nelkenstrasse 5, 5210 Windisch

Cristina Obrist

Tannerstrasse 36, 5000 Aarau

Um uns per E-Mail zu kontaktieren, benutzen Sie bitte das Formular
auf unserer Homepage: www.slr-g-baden-brugg.ch

NEUER TRAININGSORT

Seit Anfang Jahr trainiert die Trainingsgruppe Baden der SLRG Sektion Baden-Brugg nicht mehr im Hallenbad Baden. Nachdem dieses Bad uns jahrelang als Wintertrainingsort diente, wurde es für uns in den vergangenen Jahren etwas zu klein, nicht zuletzt weil wir unterdessen wieder eine stolze Trainingsgruppengrösse bei der Jugend wie auch bei den Aktiven erreicht haben.

Wir dürfen nun, dank des tüchtigen Einsatzes von Stadtrat Stefan Huber, seit Anfang 2009 im Schulschwimmbecken Burghalde unser Wintertraining abhalten. Wir haben so die Möglichkeit, uns auf ganzen vier Bahnen auszutoben und können zudem länger im Wasser sein als bisher. Konkret bedeutet dies, dass die Jugendlichen nun bereits um 18.00 Uhr mit ihrem Training beginnen können, was den Eltern dieser jungen Schwimmer sicher zu Gute kommt. Weiter können die Aktiven wieder bis um 21.00 Uhr trainieren. Sie haben jetzt also dieselben Trainingszeiten wie die Wettkampfgruppe, die am Montag in Brugg trainiert.



Der Wechsel in das neue Schwimmbad brachte uns nur Vorteile und erfreut sich in der ganzen Sektion grosser Beliebtheit. So absolvieren nun auch im Winter regelmässig Schwimmer aus der Wettkampfgruppe am Donnerstag in Baden ihr zweites Training. Auch steht uns nun am Donnerstag Abend genügend Wasser für allfällige Brevet-Kurse zur Verfügung.

Manuel Saxer





SARA MACHT'S MIT DER SLRG BADEN BRUGG



„Sara macht's“ ist ein modernes, trendiges Talkformat. In der Schweizer TV-Landschaft ist ‚Sara macht's‘ ein Novum. Für die Moderatorin ist das Leben und der Alltag ein grosses Abenteuer. So stürzt sie sich in den Sendungen mit einem Fallschirmspringer in die Tiefe, putzt die schmutzigsten WC-Toiletten, singt mit Mallorca-König Jürgen Drews am Ballermann und operiert mit einem Schönheitschirurgen. ‚Sara macht's‘ kennt keine Tabus. Die Moderatorin stellt sich jeder Herausforderung, erledigt Aufgaben und tritt mit ihren Gästen in Aktion.



Vor gut zwei Jahren haben wir uns entschieden, die Idee von einem Kaltwassertraining mit Sara Bachmann einzureichen. Dass Kaltwasserschwimmen sehr beliebt ist bei den Medien, war uns nicht neu, denn diese berichten bei jeder Gelegenheit über solche Aktivitäten. Dies war eine gute Möglichkeit, für den Verein und für die SLRG Schweiz Werbung zu machen.



Die SLRG Sektion Baden-Brugg trainiert immer von Mitte Oktober bis Anfang Februar im Hallwilersee und in der Aare, um an den verschiedenen Kaltwasseranlässen in der ganzen Schweiz teilzunehmen, und natürlich auch, um bereit zu sein, im Winter jemanden aus dem kalten Wasser zu retten.

Die Idee dieser wirklich harten Aufgabe wurde von der Redaktion gleich sehr begrüsst und in die Themenliste aufgenommen. Nach zwei Jahren warten war es dann endlich soweit, wir verabredeten uns an einem verschneiten und kalten Sonntagmorgen zu einem Drehtag am Hallwilersee.

Die sonst so tapfere Moderatorin war schon ein wenig nervös als wir von fünf runter zählten und in den erfrischenden Hallwilersee rannten. Denn bei -2° Luft- und 2.3° Wassertemperatur geht nun wirklich nicht jeder baden. Dadurch, dass man Kaltwasserschwimmen nur als Gruppe machen sollte, und wir neben Rettungsgeräten auch ein Boot und einen Taucher als Sicherheit dabei hatten, war es wahrscheinlich der sicherste Badeplausch, den die Moderatorin Sara Bachmann je erlebt hatte.

Das Resultat der Dreharbeiten kann sich sehen lassen. Neben dem Hauptteil mit Sara werden noch zwei Rettungsübungen gezeigt. Die Sendung wurde im ganzen Mittelland ausgestrahlt (Tele M1, Tele Bärn, ZüriPlus) und kann auf www.sara-machts.tv heruntergeladen werden. Mehr Fotos gibt es zudem auf www.slrjg-baden-brugg.ch

Manuel Zöllig





SKIWEEKEND 2009

Auch dieses Jahr fand das traditionelle Skiweekend statt. Diesmal im Skigebiet Davos Parsenn. Angereist wurde mit dem Zug oder mit dem Auto und es war wunderschön, von der morgendlichen Dunkelheit und vom mittelländischen Nebel in die Höhe aufzusteigen und der Sonne entgegenzusehen. Auch bezüglich dem Wetter und den Schneebedingungen hatten wir die Glückskarte gezogen. Die beiden Tage versprachen vieles.

Als ich im schnellen Parsenn Bähnchen war, und der Schnee mich nur so blendete, konnte ich es kaum erwarten, den Schnee unter meinem Brett zu spüren. Meinen beiden Reisekumpanen, Marco und Thomas R., erging es offensichtlich ähnlich; wir verloren uns schon nach 50m Fahrt aus den Augen. Alleine und etwas unbeholfen erkundete ich das Skigebiet. Doch schnell war Mittagszeit, und der nächste Treffpunkt war die Parsennhütte. Alle bekannten Gesichter trudelten ein, und die fröhliche Stimmung bei super Wetter war einfach das Beste. Nur Marco und Thomas waren weit und breit nicht zu sehen. Mit vollen Bäuchen ging es dann wieder auf die Piste. Abgesehen von einer kaputten Bindung und stark drückenden Schuhen genoss ich diesen Tag wirklich in vollen Zügen.



Die Schieferhütte - unser Übernachtungsort - erreichte ich erschöpft, aber die heiteren SLRG Gesichter liessen mich die Müdigkeit schnell vergessen. Bald bezogen wir unsere Zimmer. Die Sonne und der lange Tag hinterliessen jedoch ihre Spuren, deshalb war die ganze Gruppe ziemlich übermütig. Einige legten sogar etwas unfreiwillig einen Striptease hin.

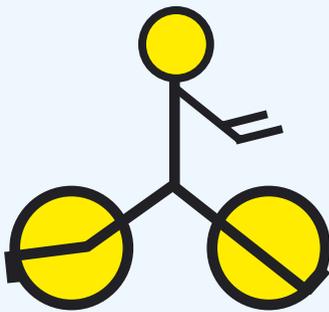


Darauf folgte ein gediegenes Nachtessen. Meine Müdigkeit liess aber nicht nach, und ich beschloss, ins Bett zu gehen. In der Runde wurden, so bekam ich noch mit, lustige Spiele gemacht. Traditionell wurden in dieser wunderbaren Vollmondnacht auch die Serviertablets auf dem Schnee als „Schlittelunterlage“ ausgetestet. Es stellte sich auch die Frage, welche Farbe der Durst wohl habe. Rivella Rot? Rot auf jeden Fall. Sogar ein richtig starkes Rot. Am nächsten Tag vernahm ich dann, dass sogar eine Miss Röteli gekürt wurde. Aber dazwischen befand sich noch die Nacht, welche mir zum Verhängnis wurde. Ich glaubte es wirklich selber kaum, aber es gibt Menschen, die sich in der Nacht in ein gefährliches Raubtier verwandeln. Diese Erfahrung blieb mir nicht vorenthalten, denn durch ein grausames Brüllen und Röcheln wurde ich aus meinen schönen Träumen gerissen und stellte fest, dass jemand mit seinem Schnarchen wohl versuchte, Kanadas Wälder umzusägen. Falls er das wirklich gewollt hätte, wäre dieser Wald mit Bestimmtheit jetzt nicht mehr da.



Irgendwie schaffte ich es aber, mich doch noch auszuruhen, und der nächste Tag zeigte sich wieder von seiner schönsten Seite. Wiederum trafen wir uns zum gemeinsamen Mittagessen. Zum Abschluss tranken wir auf dem Gipfel eine warme Schokolade, und das Panorama mit untergehender Sonne bleibt unvergesslich.

Linda Degonda



bike-walking.ch

Yoga-Reisen.ch

Yoga-Institut.ch

- Yoga
- Tai Chi
- Qi Gong
- **bike-walking**

Rebackerweg 3
5405 Baden-Dättwil

056 493 05 50

COLMAR CUP 2009

Mit guter Vorbereitung machten sich acht Schwimmerinnen und Schwimmer auf den Weg nach Frankreich. Genauer gesagt war unser Ziel Colmar. Dank den gut eingestellten Navigationssystemen fanden wir unsere Jugendherberge ohne Probleme.



Schnell waren sowohl die Zimmer, wie auch die Betten bezogen. Da wir noch einen gehörigen Hunger hatten, zogen wir mit guter Stimmung ins Stadtzentrum.

Unsere Jungs verwandelten die Strassen gleich in einen Catwalk und präsentierten ihre perfekten Laufstegqualitäten. Die Stadt zeigte sich am diesem Freitagabend von einer sehr schönen Seite. Unter anderem konnten wir die wunderschöne Kirche und auch die etwas gewöhnungsbedürftigen Strassenbeschilderungen bewundern.

Nach gut einer Stunde fanden wir ein geeignetes Restaurant, welche unseren Bedürfnissen gerecht wurde...ein chinesisches. Es war wirklich sehr lecker. Jedoch ist auch der gemütlichste Abend einmal zu Ende. Darum zogen wir, einige im Schlendergang, andere im Laufschrift, wieder zurück in die Jugendherberge und legten uns voller Vorfreude auf den morgigen Wettkampf schlafen.



Viel zu früh riss uns der Wecker aus unseren Träumen. Aber wir beeilten uns und machten uns für das französische Frühstück bereit. Gestärkt bestritten wir den Weg zum Wettkampfort. Dort mussten wir zuerst die Startgebühren bezahlen und dann ein Plätzchen für unsere grosse Wettkampfgruppe finden. Leider war die Tribüne komplett überfüllt, aber wir fanden trotzdem noch unsere „Ecke“, die wir sehr gut verteidigten.

Während die Damen, also Baba und Carmen, zuerst an den Start gingen und die 200 Meter Hindernis bewältigen

mussten, konnten die Herren noch etwas entspannen und sich auf die Rennen vorbereiten. Thomas, Andi und Tobias konnten dann einen richtigen Baden-Brugger Final austragen, denn sie waren die einzigen in ihrem Lauf über die 200 Meter Hindernis. Am Schluss wollten die unparteiischen Kampfrichter Thomas wegen unerlaubtem Aussteigen aus dem Wettkampfbecken disqualifizieren. Da wir allerdings hervorragende Argumente lieferten, sahen diese nochmals davon ab.



Weiter kämpften wir uns durch die verschiedensten Einzel- und Mannschaftsdisziplinen. Besonders sollte hierbei noch erwähnt sein, dass sich Manuel Zöllig im 100 m Lifesaver sehr gut präsentierte und hervorragende 31 Punkte holte.

Insgesamt konnten die Baden Brugger sehr gute Punktzahlen erreichen:

- Manuel Zöllig (100 m Lifesaver, 100 m Puppe, 50m Puppe) 80 Punkte
- Tobias Schnetzler (200 m Hindernis, 100 m Lifesaver) 9 Punkte
- Carmen Häfeli (200 m Hindernis, 100 m Totenkopf) 25 Punkte

Unsere Herrenstaffel konnte sich sogar den tollen 5. Schlussrang erkämpfen!
Herzliche Gratulation!

Alles in allem war Colmar wieder ein tolles Wettkampferlebnis. Auch wenn wir sprachlich so unsere Schwierigkeiten hatten, freuen sich bereits jetzt schon alle wieder auf nächstes Jahr.

Carmen Häfeli

TRAININGSWEEKEND IN NÄFELS 25./26. APRIL 2009

Der Wettbericht prophezeite für das Wochenende vom 25. / 26. April super Wetter. Leider sollten wir an diesen sonnigen Tagen unsere Bahnen in einem Hallenbad drehen. Darum war ich am Samstagmorgen zuerst sehr erfreut, als es leicht regnete und die Wolken dunkel am Himmel hingen. Kaum waren wir jedoch in Zürich angelangt, strahlte uns die Sonne entgegen und begleitete uns bis ins Glarnerland.

Der Parkdienst von der Linth-Arena verwies uns zu einem freien Parkplatz. Kaum ausgestiegen, kamen uns schon die ersten Trainingskollegen entgegen. Andi hatte den obligaten Volleyball in der Hand und freute sich schon wie Oskar auf das erste Spiel. Nach und nach trafen auch die anderen SLRGler ein, und wir begannen mit dem Training im Wiederbeleben der Ambu-Puppen. Allerdings wollte keiner, trotz super Leistungen der Teilnehmer, aufstehen und nach Hause gehen...

Nach einem kleinen Lunch begaben wir uns zu den Garderoben und schliesslich ins Wasser. Die Kameras wurden aufgestellt, und unsere Startsprünge, Flossentechnik wie auch das Durchschwimmen des Hindernisses wurde genauestens gefilmt. Danach teilten wir uns in diverse Gruppen auf und übten Disziplinen wie „Gstättle“, Puppenschwimmen, Tube und natürlich Hindernis. Während dieser Übungseinheit wurden wir erneut gefilmt. Nach einigen Stunden in der Schwimmhalle bekamen wir die Müdigkeit etwas zu spüren. Darum standen wir unter die Dusche und trafen uns später im Theorieraum wieder. Dort analysierten wir das gefilmte Material akribisch. Jeder konnte dank den Aufnahmen Positives wie auch Negatives oder Verbesserungswürdiges an seiner Schwimmtechnik erkennen.

Das Nachtessen war eine willkommene – nicht schwimmerische – Abwechslung. Dennoch handelten die meisten Themen, welche durchdiskutiert wurden, von der SLRG oder einem anderen Sport. Da wir den Rettungsschwimmsport und das Wasser so gerne haben, standen wir kurze Zeit später wieder im Badeoutfit in den Startlöchern. Die Videoanalyse hatte unsere Schwächen preisgegeben. Diese sollten nun verbessert werden. Miteinander packten wir diese Trainingseinheit. Jeder half jedem. Erfahrungen wurden ausgetauscht und Diverses wurde ausprobiert. Rolf hatte ohne unser Wissen eine Kamera unter Wasser montiert und unsere Durchtauchphase beim Hindernisschwimmen filmen lassen.

Selbst diese interessante Trainingssession verlief unglaublich schnell. Umgehend war das Material weggeräumt, und wir standen unter der Dusche. Danach trafen sich einige von uns im Restaurant. Dort liessen wir den Tag ausklingen. Einige gingen früher, andere etwas später in ihre Zimmer. Obwohl einige schon schliefen, wurde die Nachtruhe von gewissen männlichen Weekendteilnehmern gestört.

Mehr oder weniger ausgeschlafen starteten wir mit dem Frühstück und später mit der ersten Trainingssession in den Sonntag. Erneut wurden die Kameras aufgestellt. Nun sollten wir das Geübte vom Vortag einbringen. Besonders beim „Gstättle“ wollten unsere Trainer die Verbesserungen sehen. Etwas später korrigierten wir uns gegenseitig

noch bei den den Startsprüngen. Beim Picknick auf der Sonnenterrasse konnten wir uns etwas erholen und über Diverses philosophieren. Im Anschluss durften wir uns noch einem Ausdauer teil stellen. Als auch dieser geschafft war, packten wir alles zusammen und trafen uns wieder beim Essen. Danach sahen wir uns die Filmaufnahmen an. Wir konnten viele Fortschritte feststellen.

Geschlaucht vom vielen Wasser und den lustigen Momenten blieb uns um ca. 16.00 Uhr nur noch eins: Alles ins Auto verladen, tschüss sagen und nach Hause fahren.

Herzlichen Dank für die Organisation an Barbara und Söne. Dieses Weekend hat uns besonders im technischen Bereich sehr viel weiter gebracht! Vielen Dank für alles, was ihr für uns investiert habt.

Carmen Häfeli



SLRG BADEN-BRUGG IN DER FUSSGÄNGERZONE DER STADT BADEN

Am 9. Mai 2009 organisierte das Jugendleiterteam in Baden einen Werbestand. Mit diesem Anlass wollten wir unsere Arbeit den Leuten etwas näher bringen. Die Kinder und Jugendlichen übten sich an unserer Ballanlage und lösten den Wettbewerb. Viele Fragen konnten beantwortet werden – sei es über unsere Arbeit in der SLRG im Jugendbereich oder im Kurswesen.

Carmen Häfeli



TRAINING

Trainingsgruppe Brugg

Winter:	Montag	Hallenbad	Brugg	19.30 – 21.00 Uhr
Sommer:	Montag	Freibad	Auenstein	19.00 – 21.00 Uhr
	Donnerstag	Freibad	Auenstein	19.00 – 21.00 Uhr

Trainingsgruppe Baden

Winter:	Donnerstag	Hallenbad	Burghalde Baden	19.30 – 21.00 Uhr
Sommer:	Donnerstag	Freibad	Baden	19.00 – 20.30 Uhr

Jugendgruppe Brugg

Freitag:	Frei- und Hallenbad Brugg	17.00 – 18.00 Uhr	Aufbau
Nur während der Brugger Schulzeit!		18.00 – 19.00 Uhr	Wettkampf
		19.00 – 20.30 Uhr	Elite

Jugendgruppe Baden

Winter:	Donnerstag	Hallenbad	Burghalde Baden	18.00 – 19.00 Uhr
Sommer:	Donnerstag	Freibad	Baden	18.00 – 19.00 Uhr





Sektion Baden-Brugg, 5200 Brugg



SLRG SSS

Schweizerische Lebensrettungs-Gesellschaft
Postcheckkonto 50-3526-04

Beitritts - Erklärung

Name:	Vorname:
Adresse:	
PLZ / Ort:	
E-Mail	
Geb. Datum:	

Jugend Brevet od. ABC	<input type="checkbox"/>	Brevet I	<input type="checkbox"/>	Brevet II	<input type="checkbox"/>
ABC I	<input type="checkbox"/>	ABC II	<input type="checkbox"/>	CPR	<input type="checkbox"/>

Ort, Datum:	Unterschrift
-------------	--------------

Bitte senden an: Nathalie Zulauf, Kirchgasse 3, 5200 Brugg