

H₂O

Sommer
2024
Nr. 14



Trainingslager Lignano

Dieses Jahr fand das jährliche Trainingslager vom 28.03 - 07.04 im italienischen Lignano statt. Neben dem ausgiebigen Training kam auch der Spass und die Osterhasensuche nicht zu kurz.

Jahresprogramm 2024 / 2025

Februar	24.	WK BLS-AED	Pascal Muther, Andrea Johaim
März	15.	Generalversammlung	Vorstand
März	16.	WK Brevet Basis & Plus Pool	Brigitte Hodel, Florian Steffen
März	21.	Frühlingsversammlung Region ZE (Zug)	Vorstand
März	23./24.	Skiweekend	Eliane Luternauer
März - April	28. - 06.	Trainingslager in Italien	Thomas Hartmann
April	20.	Papiersammlung in Reiden	Daniel Loosli, Felix Wüest
April	27.	Delegiertenversammlung in Sursee	Vorstand
Juni	09.	Grillplausch	Patrick Hartmann
Juni	15.	Kinderfest Badi Reiden	JUKO
Juni	22./23.	Jugend-Staffel-Schweizermeisterschaften	JUKO
Juli	03.	Gemeinsames Training mit der Sektion Sempachersee	Sektion Sempachersee
Juli	12.	Spezial-Training im Freibad Reiden	Marcel Gräub
Juli	19.	Spezial-Training im Freibad Nebikon	Marcel Gräub
Juli	26.	Spezial-Training in Schönenwerd	Marcel Gräub
August	04.	Sempacherseeüberquerung	Sektion Sempachersee
August	09.	Spezial-Training im Freibad Reiden	Marcel Gräub
August	17./18.	Badifest und Campingnacht	Badi Reiden
September	14./15.	Staffel-Schweizermeisterschaften in Schaffhausen	Wettkampfgruppe
September	21.	WK Brevet Basis & Plus Pool	Joel Erni, Silvan Widmer
Oktober	05./06.	Herbstweekend	Christian Häfliger, Markus Schärli
Oktober	19.	Papiersammlung in Reiden	Daniel Loosli, Felix Wüest
Oktober	24.	Herbstversammlung Region ZE (Uri)	Vorstand
Oktober	26.	WK BLS-AED	Silvan Widmer
November	09.	SLRG Kongress	Vorstand
November	09./10.	Schwimmen bei Kerzenlicht	Vorstand
November	23.	Helferanlass	Vorstand
Dezember	20.	Waldweihnachten	JUKO

2025

Januar	25./26.	Skiweekend Frutt	Eliane Luternauer
März	14.	Generalversammlung	Vorstand

Einsendeschluss H₂O

Juli	22.	Herbstversand	Vorstand
Dezember	31.	Winterversand	Vorstand

Trainingsplan 2024 Jugendgruppe



Datum	Zeit	Datum	Zeit
06. Sep 24	18.30 - 19.30 für ALLE	20. Dec 24	Waldweihnachten
13. Sep 24	18.30 - 19.30 für ALLE	27. Dec 24	KEIN TRAINING -> Weihnachtsferien
20. Sep 24	18.30 - 19.30 für ALLE	03. Jan 25	KEIN TRAINING -> Weihnachtsferien
27. Sep 24	Jugendvereinscup	10. Jan 25	18.30-19.30 / 19.30-20.30
04. Oct 24	19.00 - 20.00 für ALLE -> Ferien	17. Jan 25	18.30-19.30 / 19.30-20.30
11. Oct 24	19.00 - 20.00 für ALLE -> Ferien	24. Jan 25	18.30-19.30 / 19.30-20.30
18. Oct 24	18.30-19.30 / 19.30-20.30	31. Jan 25	18.30-19.30 / 19.30-20.30
25. Oct 24	18.30-19.30 / 19.30-20.30	07. Feb 25	18.30-19.30 / 19.30-20.30
01. Nov 24	KEIN TRAINING -> Allerheiligen	14. Feb 25	18.30-19.30 / 19.30-20.30
08. Nov 24	18.30-19.30 / 19.30-20.30	21. Feb 25	18.30-19.30 / 19.30-20.30
15. Nov 24	18.30-19.30 / 19.30-20.30	28. Feb 25	19.00 - 20.00 für ALLE -> Ferien
22. Nov 24	18.30-19.30 / 19.30-20.30	07. Mar 25	KEIN TRAINING -> Generalversammlung
29. Nov 24	18.30-19.30 / 19.30-20.30	14. Mar 25	18.30-19.30 / 19.30-20.30
06. Dec 24	18.30-19.30 / 19.30-20.30	21. Mar 25	18.30-19.30 / 19.30-20.30
13. Dec 24	18.30-19.30 / 19.30-20.30	28. Mar 25	18.30-19.30 / 19.30-20.30

Jahresprogramm 2024 Jugendgruppe



<u>Datum</u>	<u>Was</u>	<u>Kontakt</u>
15. März	Generalversammlung	Vorstand
07. Juni	Wettkampf & Grillieren	Joel
22. / 23. Juni	Jugend Schweizermeisterschaften	Noemi
29. Juni	Wettkampf Grenchen	WKG
31. Aug / 1. Sep	Trainingsweekend Jugend	Thomas
27. September	Jugendvereinscup	Gerda
19. Oktober	Plauschtag	Christian
9./10. November	Schwimmen bei Kerzenlicht	Noemi
Mitte November ¹	Wettkampf Lörrach	Joel
20. Dezember	Waldweihnachten	Joel
18. Januar 2025	Wettkampf Sumiswald	Joel

¹ Datum noch nicht bekannt

Kontakte:

Bühlmann Nadina	079 198 40 09	nadinabuehlmann@gmail.com
Dörig Noemi	077 446 45 33	noemi.doerig@sunrise.ch
Erni Joel	079 713 51 01	erni.joel@hotmail.com
Frei Nicole	077 412 37 18	freinicole@gmx.net
Gerber Ramona	079 613 91 23	ramona.gerber@outlook.com
Graf Selina	079 266 29 48	selina_graf92@hotmail.com
Hartmann Thomas	076 431 68 69	thomashartmann1999@gmail.com
Kurt Aline	079 582 04 07	aline.kurt@bluewin.ch
Küttel Rebecca	079 255 12 67	rebeccakuettel@hotmail.com
Roth Cindy	079 891 06 36	cindy.roth@bluewin.ch
Steffen Florian	079 884 50 19	f-steffen@bluewin.ch
Tschudi Carlina	077 413 92 01	carlina.tschudi@gmail.com
Vogel Christian	079 477 36 34	c.vogel0201@gmail.com

KiGru Trainingsliste 2024 / 2025

DATUM	LEITUNG
06.09.2024	Gerda
13.09.2024	Juko
20.09.2024	Nadina
27.09.2024	Jugendvereinscup
Herbstferien	
18.10.2024	Gerda
25.10.2024	Gerda
01.11.2024	Allerheiligen
08.11.2024	Nadina
15.11.2024	Gerda
22.11.2024	Gerda
29.11.2024	Nadina
06.12.2024	Nadina
13.12.2024	Gerda
20.12.2024	Waldweihnachten
Weihnachtsferien	
10.01.2025	Gerda
17.01.2025	Gerda
24.01.2025	Nadina
31.01.2025	Gerda
07.02.2025	Gerda
14.02.2025	Gerda

DATUM	LEITUNG
14.02.2025	Gerda
21.02.2025	Gerda
Fasnachtsferien	
14.03.2025	GV; kein Training
21.03.2025	Nadina
28.03.2025	Gerda
04.04.2025	Gerda
11.04.2025	Gerda
Osterferien	
09.05.2025	Gerda
16.05.2025	Gerda
23.05.2025	Gerda
30.05.2024	Kein Training; Christi Himmelfahrt Brücke
06.06.2025	Gerda
13.06.2025	Gerda
20.06.2025	Kein Training; Fronleichnam Brücke
27.06.2025	Gerda
Sommerferien	
05.09.2025	Gerda
11.09.2025	Gerda

Leitung Gerda Hermann
 079 649 3219
gerda_hermann@bluewin.ch

Herzlich Willkommen

Letizia

geboren am 23. April 2024



Tochter von Andrea und Marc Johaim
Schwester von Lionel und Linus

Die SLRG Reiden
wünscht der Familie alles Gute!

Jugendwettkampf Sumiswald

Wir sind am 20.01.2024 in Sumiswald am Wettkampf gewesen.

Um 14:00 haben wir uns dazu in der Badi Reiden getroffen, um in Richtung Emmental aufzubrechen, um mit zwei Jugendteams am Wettkampf Sumiswald zu starten.

Alle Athleten haben ihr Bestes gegeben und viel Spass gehabt. So erlebten wir zusammen einen grossartigen Wettkampf, wo wir viele neue Erfahrungen sammeln konnten.

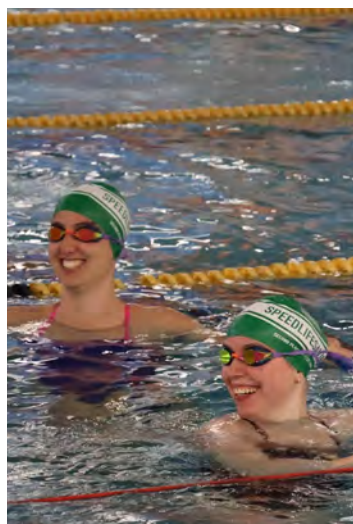
Nach der Rangverkündigung ging es dann bereits wieder nach Hause, wo wir uns von dem anstrengenden Nachmittag erholen konnten ;)



Speedlifesaving Innsbruck

Am Samstag dem 4. Februar ging es für acht Athleten in Richtung der österreichischen Alpen. Die vier Damen (Nadina, Noemi, Ramona & Carlina), sowie die vier Herren (Chregi, Flo, Thomas & Pascal). Als wir ca. um 11 Uhr ankamen, ging es auch nicht mehr lange, bis der Wettkampf losging. Zur Freude der meisten gab es keine Hindernis-Disziplin an diesem Wettkampf. Jedoch wurden unsere Athleten auf andere Arten gefordert, als sie herausfanden, dass sie gar nicht alle Disziplinen kennen, die an diesem Tag geschwommen werden sollten. Ein kurzes Erklären von Bayern hat da schon deutlich weitergeholfen, und so kam es, dass wir auch dort gar nicht so schlecht abschnitten. ;)

Das speziellste war am Schluss dieses Wettkampfs das SERC, welches wir noch nie so im Team bestreiten durften. Aber auch dort holten wir uns den 4ten Platz, in dem wir einen kühlen Kopf bewahrten und möglichst alle die in Not waren aus dem Wasser retteten. Am Abend gab es dann noch eine Abschlussfeier, die mit Pasta anfang und mit Bolognesen durch den Raum endete für uns, denn um 12 Uhr wurden die Türen zum Schlafplatz in unseren Turnhallen geschlossen. So verbrachten wir die Nacht in der Turnhalle mit den anderen und am nächsten Morgen ging es zurück in die Schweiz. Auf dem Weg gab es dann ein richtiges Tiroler-Frühstück.



Unser Verein hat zwei neue Ehrenmitglieder

Highlight der diesjährigen GV war die Ernennung der beiden neuen Ehrenmitglieder Andrea Johaim und Silvan Widmer. Ebenfalls wurde Raphi für zehn H2O-Ausgaben gedankt, Sarah für ihre Tätigkeit als Trainerin und Selina und Petra für ihr Engagement im Vorstand. Auf ein weiteres, erlebnisreiches Vereinsjahr!



Herzlich Willkommen **Yara Malin**

geboren am 8. Mai 2024



Tochter von Fabienne Arnet und Raphael Steiner

Schwester von Elin und Nael

Die SLRG Reiden
wünscht der Familie alles Gute!

Skiweekend @ Adelboden Lenk - dank!

Das diesjährige Skiweekend der SLRG-Reiden fand vom 23. – 24. März in der Skiregion Adelboden-Lenk statt. Der Frühling war vorgängig bereits voll durchgebrochen und aufgrund des späten Datums fragte sich schon der eine oder andere Teilnehmer*in ob es wohl noch genügend Schnee für unsere Skis und Snowboards haben wird. Aber siehe da, pünktlich auf Ende März schüttelte Frau Holle nochmals tüchtig ihre Decken; ja vielleicht etwas zu schnell, denn sogar Sturm wurde für unser Weekend prognostiziert. Bereits schon auf der Hinfahrt erhielt ich einen Anruf vom Hotel, dass die Bergbahnen Adelboden den Skibetrieb leider aufgrund von Sturmböen einstellen müssen. Da stellte sich uns schon die Frage, wie kommen wir jetzt zu unserer Unterkunft, dem Berghotel auf 1957 M.ü.M.? Zum Glück wurde uns vom Hotel aus ein Gratistransfer mit einem Ratrac-Pistenfahrzeug angeboten. Das Weekend war somit „gerettet“. In Adelboden angekommen genossen wir zuerst ein Kaffee und Buttergipfeli bevor es dann weiter auf einer wirklich schmalen Strasse nach „Geils“ ging. Hier auf 1707 M.ü.M. endete die Reise schlussendlich auch mal für unsere PW's und das Pistentaxi stand bereits für uns tatsächlich abfahrtsbereit. Die Fahrt im PistenBully war wirklich cool :)

Unser Ziel, das Berghotel Hahnenmoos auf fast 2'000 M. ü. M. war somit erreicht. Es hatte reichlich Schnee und die Bergbahnen auf der Lenkseite waren sogar in Betrieb. Somit stand einem halben Skitag am Nachmittag nach einem feinen Mittagessen nichts mehr im Wege. Eine Überraschung gab es dann schon noch. Bedingt durch die schlechten Wetterprognosen wurden wir alle ohne Aufpreis vom Massenlager in Doppelzimmer „upgegradet“ und am Nachmittag zeigte sich sogar noch die Sonne. Was will man noch mehr.

Wir genossen das Ski- und Snowboardfahren, die gemütlichen Apéros, das wunderbare Abend- und Morgenessen vom Buffet, die unterhaltsamen und lustigen Gespräche, das gemütliche Zusammensein und am zweiten Tag die frisch verschneiten Pisten im ganzen Skigebiet, also in Adelboden und Lenk...Dank!

@ Eliane: Besten Dank für deine Vorabklärungen und Reservation.

Für alle, die beim nächsten SLRG-Skiweekend auch wieder mit dabei sein möchten, vergesst nicht, jetzt schon das Datum zu reservieren, 25./26.01.2025 auf der Melchsee-Frutt.

In diesem Sinn bis bald, euer Roland





Städtewettkampf Bern

Am Wochenende, an dem auch das Skiweekend war, war am Sonntag noch der Städtewettkampf in Bern.

Wir starteten zusammen mit der Sektion Sempachersee und konnten so zwei Teams stellen.

Am Morgen ging es daher schon um 6 Uhr früh los. Gestartet wurde wie immer mit dem Einschwimmen und mit den 200m Hindernis begann dann der Wettkampf.

Natürlich wurde sich in der Pause Zeit genommen, eine Runde Karten zu spielen und von der Seite aus das andere Team anzufeuern. Wir vertraten den SLRG Reiden in allen Team- sowie auch Einzeldisziplinen und konnten neue, persönliche Bestzeiten aufstellen. In der Mittagspause gab es bei den meisten einen wohlverdienten Hörnli- Salat, bevor es am Nachmittag noch mit den letzten Disziplinen um die Platzierung ging. Nach dem Rangverlesen gingen wir dann aber relativ müde nach Hause.



Herzlich Willkommen

Jari

geboren am 3. Juli 2024



Sohn von Selina Graf und Daniel Häller

Die SLRG Reiden
wünscht der Familie alles Gute!

Trainingslager Lignano

Am **Donnerstagabend** dem 28.03 trafen wir uns um 22.00. Nach dem Einladen und den wichtigsten Informationen ging es auch schon auf den Weg nach Lignano. Mit Bus, Anhänger und einem Auto machten wir uns also auf eine lange Fahrt durch die Nacht bereit und eine tolle Woche.

Am **Freitag** haben wir dann noch ein Zwischenstopp im Decathlon gemacht, wo wir die letzten Dinge für das Lager kauften. Vor dem Mittag kamen wir dann im Bella Italia an. Nach dem Einnisten und Mittagessen hatten wir unser erstes Koordination- und Krafttraining und danach konnten wir uns von der langen Fahrt erholen. Am Abend hatten wir dann noch die Theorie für die verschiedenen Openwater-Disziplinen angeschaut. Danach war der erste Tag schon vorbei und wir gingen schlafen.

Der Wecker klingelte am **Samstag** bereits um 05:30 Uhr, damit wir um 6:00 Uhr mit dem Training starten konnten. Zuerst bekamen wir eine Einführung ins Terraband. Danach gelang uns der Einstieg ins erste Pooltraining in diesem Trainingslager. Wir stellten unsere Ausdauer auf Probe, gefolgt von den Sprints und verbesserten unsere Puppentechnik. So ging es ausgepowert zum Frühstück. Dieses war ausgiebig mit Rührei, Aufschnitt, Käse, Brötchen und Croissant. Gestärkt und motiviert gingen wir in das Lauftraining. Wir liefen in Intervallen am Strand entlang. Nach ausgiebigem Lauftraining waren unsere Muskeln warm und wir schauten die Starttechniken für die Beachflags an. Jeder konnte in seinem Tempo die Starts ausprobieren und entscheiden, welche die beste Technik für sich selbst ist. Mit der besten Aufstehteknik machten wir eine Runde Beachflags. Die Mittagspause ist gekommen und wir konnten unsere hungrigen Mägen füllen. Nach dem Mittag hiess es die Boards parat zu machen für den Open-Water-Teil. Wir starteten mit dem Kennenlernen der Gegebenheiten; Wie kommen die Wellen; wo geht die Strömung; hat es Löcher im Stehbereich? Damit wir die Wellen besser einschätzen konnten, gingen wir zuerst schwimmen und lernten die Wellen kennen. Die Wellen waren schön regelmässig jedoch gab es eine zweite Sandbank kurz nach unserem Strand. So hatten die Wellen weniger Kraft und das Bodysurfen war schwierig. Nach kurzer Pause kamen dann die Boards dran und wir machten zwei bis drei Technikübungen. Jetzt ging es Duschen und wir gönnten uns etwas Pause vor den Nachtessen. Nach dem Nachtessen bekamen wir eine Einführung in die Muskelstruktur unseres Körpers und wie wir den schon jetzt entstandenen Muskelkater am besten Massieren konnten. So konnten wir die Stunde welche uns weggenommen wurde in dieser Nacht kompensieren.

Am **Sonntagmorgen** durften wir glücklicherweise wieder ausschlafen, denn erst um 8 Uhr ging das Training los. Einige von uns nahmen sich dabei das Sprichwort „Just in Time“ auch sehr zu Herzen und integrierten es in die Morgenroutine. So kam es, dass man sie erst beim Frühstück sah, wenn sich die ersten bereits wieder auf den Weg machten. Das Training startete aber pünktlich um 8 Uhr mit allen Teilnehmern. Im Training, das von Carlina geleitet wurde, machten wir nach dem Einschwimmen einige Technikübungen und eine Angepasste Version von SKIPS (dieses Wort stellte sich im Nachhinein heraus, wurde später noch öfters verwendet in dieser Woche. Doch mehr dazu in den folgenden Tagen :)). Nach einer Stunde übernahm Noemi das Kommando. Dann ging es los mit dem ersten strengerem Teil des Trainingslagers. Das Thema war nämlich kurz Sprints mit Rollwenden. Wieder von Carlina geleitet wurden wir in verschiedene Gruppen aufgeteilt und mit der App Actionbound bekamen wir verschiedene Aufgaben und Rätsel, die es zu lösen galt, bevor wir dann endlich unsere Belohnung erhielten. Die Schokohasen :)

Nach der Mittagspause hatten wir einen Block Kraft und Koordination bei Christian. Da das Wetter nicht sonderlich schön war, haben wir entschieden, dass wir diesen Block im Kraftraum unter dem Schwimmbad abhielten, der uns freundlicherweise vom Badbetreiber zur Verfügung gestellt wurde. Als dann nach diesem Block das Wetter glücklicherweise wieder etwas besser wurde ging es weiter mit dem Open Water teil. Hier konnten wir unter der Aufsicht von Thomas die außerordentlich großen Wellen für die Verhältnisse des Mittelmeers in vollen Zügen genießen und viel Erfahrung im Umgang mit dem Rescue Board in den Wellen sammeln. Nach diesem, wie sich im Nachhinein herausstellte, doch etwas strengeren Tag, gab es dann schon Abendessen und zum Schluss eine erholsame Massage, die von Sven geleitet wurde. Total erholt von der Massage und mit dem Muskelkater, der sich schon etwas spürbar machte, ging es dann ab ins Bett.

Der heutige Trainings-**Montag**, begann mit unserem Frühstück, um danach gestärkt in Richtung Strand zu gehen. Dort trainierten wir nach einem kurzen Aufwärmen die Disziplinen Beachflags und Beachsprint. Mit verschiedenen Technikübungen zur Verbesserung unserer Geschwindigkeit, Wendigkeit und Reaktionszeit vergingen die 1.5 Stunden wie im Flug. Eine halbe Stunde später befanden wir uns im Wasser des Hallenbades und absolvierten zuerst Sprints und anschließend ging es weiter mit Flossen, Tauchen, Startsprüngen und etwas Ausdauer. Für den heutigen Abend war ein spezielles Programm geplant; den Sonnenuntergang auf dem Meer schauen. Leider spielte das Wetter für unser fast schon traditionelles Programm nicht ganz mit. Das Meer hatte hohe Wellen, die ideal waren für das Training am Nachmittag. Wir konnten mit dem Board auf den Wellen surfen und viele Erfahrungen sammeln, wie sich das Meer verhält bei schlechterem Wetter. Für die Sunset Session war es allerdings zu kalt und stürmisch. Nichtsdestotrotz hatten wir viel Spass am Nachmittag und waren dann auch froh über die warme Dusche, die uns erwartete.

Am **Dienstag** ging es für uns wieder früh los. Um 6 Uhr morgens startete unser erstes Training im Hallenbad. Danach durften wir unser wohlverdientes Morgenessen genießen bevor es mit dem Lauf- und Krafttraining am Strand weiterging. Nach dem Mittagessen haben wir uns etwas frisch gemacht und sind mit dem Büssli zu unserem Ausflugsziel Caorle gemacht. Ein kleines buntes Städtchen zwischen Jesolo und Bibione an der nördlichen Adria in Venetien. Bei Sonnenschein und lustigen Momenten genossen wir ein feines italienisches Gelato. Gegen den späteren Nachmittag waren wir wieder retour in Lignano. Bis zum Nachtessen haben wir die Zeit am Strand mit Beachvolleyball vertrieben.

Heute, **Mittwoch**, ging es wieder normal weiter mit Schwimmtraining am Morgen mit einem Training von Chregi und Flo. Darauf kam eine weitere Runde Beachflags. Es standen Reaktionsübungen auf dem Plan, sowie ein bisschen Technik. Am Schluss gab es zur Erholung ein Yoga, in welchem wir unseren Körper nach den ganzen anstrengenden Trainings wieder erholen konnten. Nach einem leckeren Mittagessen und einer guten Pause machten wir mit dem Ozeanteil weiter. Heute konnten wir endlich auf den Ski, da es wieder schöner Wetter war. Das Meer war also praktisch flach, jedoch war es perfekt, um die Übungen auszuprobieren, welche wir am ersten Tag im Video angeschaut haben. Die kleinen Wellen, die es trotzdem hatte, konnten wir dazu nutzen um auf ihnen surfen zu lernen mit dem Ski. Am Abend stand dann ein lockerer Spieleabend mit zwei drei Snacks auf dem Plan.

Um 7 Uhr früh klingelten am **Donnerstag** die Wecker und nach dem Aufstehen gab es erstmal ein ausgiebiges Frühstück. Anschliessend ging es in die Schwimmhalle, in welche Thomas uns zu einem Techniktraining begrüste. Nach Übungen zum Armzug und Rollwenden mit Videoanalyse, ging es bei Ramona mit einem Ausdauer- und Einzeldisziplinen Training weiter. Danach fand der Morgen am Strand mit einem Kraft- & Koordinationstraining, sowie einer Joggingrunde seinen Abschluss. Nach einer guten Mittagspause ging es um 15 Uhr weiter mit der Sunset Session. Nach Spiel und Spass am Strand packten wir unsere Bretter für eine kurze Spritztour im Meer. Danach hiess es schnell duschen und warm einpacken und ab zum wohl verdienten Abendessen. Im Anschluss verabschiedeten wir uns von Flor & Noemi, welche bereits heute abreisten.

Der **letzte Trainingstag** des Lagers begann wie gewohnt mit dem Frühstück und anschliessend mit dem letzten Pooltraining der Woche. Bei diesem Training haben wir zuerst einige Startsprünge geübt. Danach gab es noch einen Plausch Wettkampf, bei dem wir in zwei Gruppen gegeneinander alle Mannschaftsdisziplinen durchführten. Nach dem Pooltraining ging es direkt mit einem kurzen Beachtraining am Strand weiter, wo wir noch eine Runde Beachflags übten und uns anschliessend noch ein wenig dehnten. Danach standen auch schon das Mittagessen und eine kurze Mittagspause auf dem Programm. Nach dieser Pause machten wir uns wieder auf den Weg zum Strand und nahmen alle Boards und Skies mit zum Meer. Denn jetzt stand ein Oceanman bzw. Oceanwomen auf dem Programm. Nach dieser anstrengenden Disziplin musste das Material gleich geputzt, verpackt und auf den Trailer verladen werden. Zum Spaß stellten wir noch ein paar Baywatch-Teamfotos am Strand nach, da wir alle roten Badeanzüge bzw. Badehosen trugen. Nach dem Duschen gab es auch schon Abendessen und nach dem Essen stand noch eine kurze Runde „Social“ auf dem Programm, in der wir uns über das Lager austauschten.

Am **Samstag** hiess es dann vor dem Frühstück noch Gepäck einladen und ab in den Bus zurück nach Hause. Da wieder eine lange Fahrt vor uns stand geschah dies um 7 Uhr morgens. Noch ein letztes Mal wurde zusammen gesungen, gelacht und geplaudert. Vor dem Gotthardt hatten wir dann ein bisschen Stau, jedoch kamen wir gut voran im Grossen und Ganzen. In Sempach wurden dann noch das Material abgeladen bevor in Reiden sich dann die Wege trennten und sich alle auf ihr eigenes Bett und ein bisschen Ruhe freuten.



Trainingslager Italien/ 28.März - 06.April.2024 / Autoren: Alle Teilnehmer des Trainingslagers



Speedlifesaving Brugg

Ein weiterer Speedlifesaving stand an diesem Samstag für unsere Athleten an. Zusammen mit der Sektion Olten bildeten wir zwei Teams an je 4 Damen und 4 Herren. Nachdem eine gute Farbe der Badekappe erkämpft worden war (Gold), konnte der Wettkampf für unsere Athleten schliesslich auch losgehen. Da beim Speedlifesaving nur die halben Distanzen geschwommen werden müssen, waren sogar die 100m Hindernis für uns Reidner nicht so schlimm wie erwartet. Weiter ging es dann mit der Staffel und später den Disziplinen mit der Puppe. Zur Enttäuschung unserer Schwimmer wurde dieses Jahr die beliebte Linethrowstaffel aus dem Zeitplan gestrichen... Jedoch konnten wir zum Glück auch ohne die einen coolen Nachmittag zusammen verbringen. Es gab sogar 2/3 neue Bestzeiten bei unseren Athleten! Nach der Anstrengung ist ja bekanntlich das Vergnügen. So gingen wir mit den anderen noch zur Rangverkündigung und dem Essen, das damit verbunden ist. Ein Wunder ist jedoch das schlussendlich alle etwas bekamen, da die Bons dazu einfach zu verlieren waren ;)



Victorinox Cup

Am Freitagabend begann es kalt und regnerisch beim Beach-Flag. Trotz fehlendem Gefühl in den Füßen und durchnässten Kleidern schafften wir es, einige Punkte zu holen. Aufgrund des anhaltend schlechten Wetters entschieden wir uns, auf das Zelten zu verzichten und fuhren zurück nach Horw, wo wir übernachteten.

Da der Vierwaldstättersee eine Temperatur von unter 13 °C aufwies, wurden alle Schwimmdisziplinen gestrichen. In den Disziplinen, in denen Schwimmen nicht der Hauptbestandteil ist, wurde der Schwimmpart durch eine Runde mit dem Board ersetzt, z. B. beim Oceanman/Oceanwoman: 500 m Board, 700 m Ski und nochmals 500 m mit dem Board. Unsere Wettkämpfer schafften es regelmäßig in die Finalläufe, wo sie fleissig Punkte sammelten. Auch bei den Teamdisziplinen konnten wir einige Punkte gutmachen. Das beste Ergebnis wurde im Ski-Relay mit dem 5. Platz erzielt. Nach dem überwiegend trockenen, aber kalten Wettkampf am Samstag gab es wie jedes Jahr noch ein feines Znacht mit einem grossen Dessertbuffet. Nach der Rangverkündigung machten wir uns mit einem vollen Bauch auf den Heimweg.



Jugend-Plauschwettkampf mit Grillieren am 7. Juni 2024



Noch etwas frisch am 7. Juni, aber ansonsten bei prächtigem Wetter konnten wir den diesjährigen Plauschwettkampf der Jugend durchführen.

Vielen Dank an alle Helfer und euer zahlreiches Erscheinen beim Wettkampf, aber auch beim anschliessenden Grillieren 😊

- Joel 

Kinderfest Badi Reiden 2024

Am 15. Juni fand das Kinderfest in der Badi Reiden statt.

Neben Zumba, Yoga und dem schnellsten Rutscher waren Pascal, Robin und ich anwesend zum Werbung für unsere SLRG machen. :)

Bei uns durften die Besucher erste Bekanntschaften machen mit unseren Reanimationspuppen und der Seitenlagerung machen. Weitaus spannender waren jedoch meistens die süssen Preise beim Rettungsballwurf-Wettbewerb. Dort wurde fleissig geübt zum im spätestens 3. Versuch einen Preis abzustauben.

Später durften wir unseren Rettungssport im Wasser vorstellen, wo Malin, Malin und Sarina aus unserer Jugend super Arbeit geleistet haben. Sie haben demonstriert, wie wir mit Gurtretter, Leine und Rettungsball Leben retten und später auch interessierten Kindern und Jugendlichen dabei unterstützt, ebenfalls mit den Rettungsgeräten vertraut zu werden.

Grosses Dankeschön an alle Helfer! 😊

- Joel 🐬



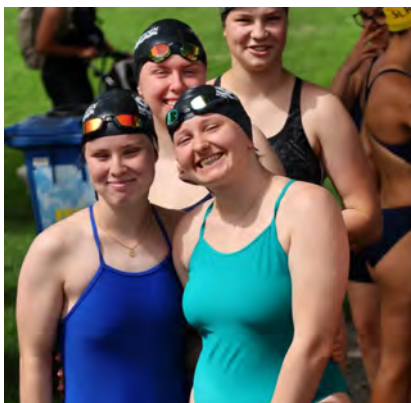
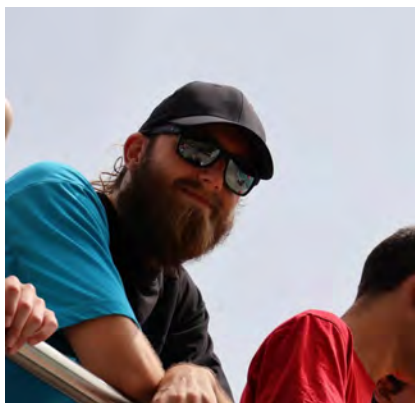
Swiss Lifesaving Trophy

Bereits um 8.00 Uhr trafen sich drei motivierte Wettkämpfer in der Badi Reiden um gemeinsam in das Seebad in Sempach zu fahren. Dort trafen wir auf unsere Teamkollegen der SLRG Sektion Sempachersee, denn heute starteten wir mit ihnen zusammen in einem Jugend-Damenteam und einem Open-Herrenteam. Zuerst wurde sich aufgewärmt und dann stand als erste Disziplin Beach Flags auf dem Programm. Anschliessend stand bereits die Mittagspause auf dem Programm. Trotz windigem und regnerischem Wetter ging es am Nachmittag mit Board Race, Board Rescue, Rescue Tube Rescue und Surf Race weiter. In der Gesamtwertung belegte das Herren Open Team sogar den 1. Platz. Damit ging ein weiterer erfolgreicher Wettkampf zu Ende.



Wettkampf Grenchen

Am Samstagmorgen machten wir uns mit einer Damen-, einer Herren- und einer Jugendmannschaft auf den Weg nach Grenchen. Zusätzlich wurden wir von Carlina als Kampfrichterin begleitet. Top motiviert starteten wir bei schönstem Wetter in den Wettkampf. Wie jedes Jahr war die Rettungsbrettstaffel der krönende Abschluss des Wettkampfs, direkt danach stillten wir unseren Hunger mit Pizzas, bevor wir aufgrund des ankommenden Regens schnell unsere Sachen packen mussten. Unsere Jugendmannschaft erreichte den 13. Platz, die Damenmannschaft den 10. Platz, und die Herrenmannschaft verpasste mit dem 4. Platz nur knapp das Podest und damit auch die Chance auf einen Spitzbuben. Auf dem Heimweg wurde fleissig der Fussballmatch der Schweiz bei der EM verfolgt. Einige schauten das Spiel im Public Viewing in der Badi Reiden noch zu Ende und liessen so den Abend ausklingen.





Die Wetterprognose und der Zustand des Flusses waren ideal, um dieses Jahr wieder einmal ein Flusstraining in Schönenwerd durchzuführen. 10 Mitglieder trafen sich um 18:00 Uhr beim Treffpunkt Badi Reiden und nahmen an diesem aussergewöhnlichen Event teil.

Da die Badi Schönenwerd bereits um 20:00 Uhr schloss, entschied sich die Gruppe, sich direkt bei der gegenüberliegenden Grillstelle umzuziehen und von dort aus zur Brücke zu laufen.

Der Wasserstand stimmte und die herrlich blaue Wasserfarbe motivierte uns umso mehr. Nach einer kurzen Instruktion und klaren Regeln, ging es auch bereits los.

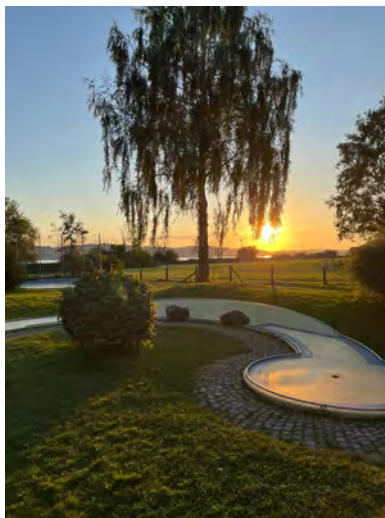
Die motiviertesten Teilnehmer sprangen bis zu drei mal. Danach liessen sich alle gemeinsam treiben. Die Gruppe spaltete sich bei der zweiten Brücke, die sich etwa in der Mitte der Strecke befand. Die eine Hälfte liess sich direkt zur Grillstelle treiben und stieg dort aus, die Anderen sprangen zuerst noch von der zweiten Brücke. Endstation war aber für alle diesmal bei der Grillstelle.

Den Rest des Abends verbrachten wir bei einer gemütlichen Grillrunde zusammen bis spät in die Nacht hinein.



Sommertraining mit Minigolf

Text noch offen von Joel



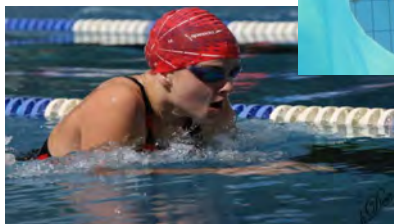
Sommertraining mit Minigolf / 9. August 2024 / Autor: Joel Erni

Sempacherseeüberquerung

Text noch offen von Joel

Titelgeschichten von anno dazumal





JUGEND-VEREINS-CUP 2024

Wann: 27. September 2024

Wo: Hallenbad Reiden

Zeit: Anmeldung ab 17.30 Uhr,
Wettkampf ab 18.00 Uhr bis ca. 20.00 Uhr

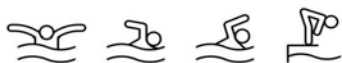
Wir laden alle KIGRU-Kinder und die Jugendlichen der Jugendgruppe innen ein, an unserem Plausch-Wettkampf teilzunehmen. Da sind nicht nur gute Schwimmkenntnisse gefragt....., nein, es gibt Posten ist z.Bsp. Deine Geschicklichkeit gefragt.

Ein richtiger Plausch-Wettkampf 😊

Wir bitten die letztjährigen Sieger, ihre Pokale bis am **13.09.2024** im Training abzugeben.

Wir freuen uns auf euch!

Eure KIGRU- und Jugendleiter



- Infos folgen auf der Website
- **Versicherung ist Sache des Teilnehmers**

Jugendvereinscup / 27. September 2024 / Autorin: Gerda Hermann

Schwimmen bei Kerzenlicht

9. November 2024

18:00 - 00:00 Uhr
Hallenbad Reiden



Eintritt

Erwachsene: Fr. 12.-

Kinder: Fr. 8.-

Schnuppertraining

Kinder (7-11 J.): 19:00 - 20:00 Uhr

Jugend (11-16 J.): 20:15 - 21:15 Uhr



Für feine Verpflegung ist gesorgt.

www.slrgreiden.ch

Schwimmen bei Kerzenlicht / 9. November 2024 / Autorin: Ramona Vogel

Jugend- und Kigrutraining am Schwimmen bei Kerzenlicht

Die kühleren und regnerischen Tage im Herbst machen Lust auf einen gemütlichen Abend im Hallenbad. Wir freuen uns, auch in diesem Jahr am Schwimmen bei Kerzenlicht wieder ein Jugend- und Kigrutraining durchzuführen. :)

Wann: Samstag, 9. November 2024

Wo: Badi Reiden

Kigrutraining: 19.00 - 20.00 Uhr

Jugendtraining: 20.15 - 21.15 Uhr

Falls ihr eure Freunde zum Training mitbringen möchtet,
sind diese bei beiden Trainings herzlich willkommen.



Schwimmen bei Kerzenlicht / 9. November 2024 / Autorin: Ramona Vogel

Waldweihnachten

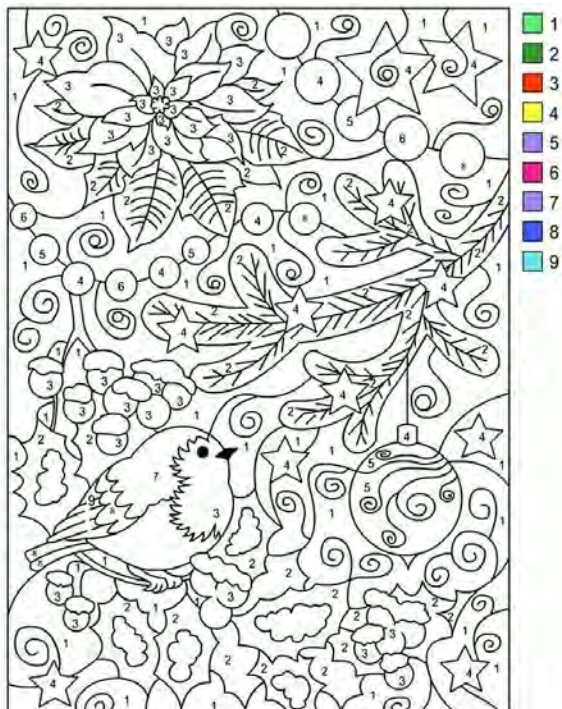
- Datum:** Freitag, 20. Dezember 2024
- Ort:** Wir wandern gemeinsam zur Jägerhütte der Jagdgesellschaft
- Treffpunkt:** Schulhaus Reidermoos
18.00 Uhr: KiGru und Jugendliche
19.30 Uhr: Erwachsene
- Rückkehr:** ca. 21.00 Uhr
- Verpflegung:** Aus dem Rucksack
Ein Grillrost und Getränke stehen zur Verfügung!
- Versicherung:** Ist Sache der Teilnehmer
- Anmeldung:** Anmeldungen bis Donnerstag, 15. Dezember an
Joel (079 713 51 01 oder joel.erni@slrgreiden.ch).



Bei zweifelhaftem Wetter wird bis Freitagmittag auf unserer Vereinswebseite bekanntgegeben, ob die Waldweihnachten stattfinden.

Wir freuen uns auf
ein gemütliches
Beisammensein!

Bis bald,
Nicole und Joel





Skiweekend

25./26.Januar 2025

- Sonnen-Pisten
- Berge
- Hotpot
- tolles Weekend
- Snowboarden
- Skifahren
- Übernachtung im Berggasthaus

Skigebiet: Melchsee-Frutt

Unterkunft: Berggasthaus Erzegg

Anmeldung bis 01. Dezember 2024 via QR-Code

First come, first serve, Betten sind begrenzt.

Weitere Infos folgen Mitte Dezember.

Versicherung ist Sache der Teilnehmer.

Ich freuen mich auf euch, Eliane

Unsere nächsten Kurse

Brevet Basis Pool

Datum: 12. und 19. Oktober 2024
Kurszeiten: Samstag, 08.45 Uhr bis 12.45 Uhr
Kursort: Hallenbad Reiden
Kosten: 140 Fr. exkl. Hallenbad Eintritt.
(Aktivmitglieder der SLRG Reiden erhalten Rabatt)
Voraussetzung: Ab vollendetem 12. Lebensjahr
Personen, die sich sicher im Wasser bewegen können.
Anmeldeschluss: 28. September 2024

Modul BLS-AED SRC

Datum: Samstag, 26. Oktober 2024
Kurszeit: 13.00 Uhr bis 17.00 Uhr
Kursort: Aula, Schulhaus Johanniter 4, 6260 Reiden
Kosten: 150 Fr. (Aktivmitglieder der SLRG Reiden erhalten Rabatt)
Voraussetzung: Vollendetes 12. Altersjahr
Anmeldeschluss: 16. Oktober 2024

WK BLS-AED SRC

Datum: Samstag, 26. Oktober 2024
Kurszeit: 8.30 Uhr bis 11.30 Uhr
Kursort: Aula, Schulhaus Johanniter 4, 6260 Reiden
Kosten: 110 Fr. (Aktivmitglieder der SLRG Reiden erhalten Rabatt)
Voraussetzung: Der Teilnehmer verfügt über einen BLS-AED-SRC-Komplettkurs im Status gültig oder sistiert
Anmeldeschluss: 16. Oktober 2024

Jugendbrevet

Datum: 9./16./23. Und 30. November 2024
Kurszeiten: Samstags, 9.30 Uhr bis 11.30 Uhr
Kursort: Hallenbad Reiden
Kosten: 100 Fr. exkl. Hallenbad Eintritt
Voraussetzung: Jugendliche zwischen vollendetem 10. und 16. Lebensjahr, welche den Wassersicherheitscheck WSC (Purzelbaum ins Wasser, 1 Minute an Ort treten, 50 Meter schwimmen) bestanden haben.
Anmeldeschluss: 28. Oktober 2024

Adressen / Kontakt

Präsident	Pascal Muther Obere Wiese 12, 6020 Emmenbrücke	079 428 76 91 info@slrgreiden.ch
Technische Leiterin	Nicole Frei Bognau 13, 6216 Mauensee	077 412 37 18 tl@slrgreiden.ch
Kurse	Brigitte Hodel Farnweg 3, 4805 Brittnau	062 751 63 02 ab 2015 Uhr kurse@slrgreiden.ch
Jugendverantwortlicher / J&S Coach	Joel Erni Schädrihthalde 39, 6006 Luzern	079 713 51 01 jugend@slrgreiden.ch
KiGru-Leiterin	Gerda Hermann-Müller Rebstockstrasse 10, 6017 Ruswil	079 649 32 19 gerda_hermann@bluewin.ch
Material-Verantwortliche	Petra Schwerzmann Rosikonrain 5, 6260 Reiden	062 599 21 36 pschwerzmann@gmx.ch
Kassierin	Noemi Dörig Bergackerweg 2, 4802 Strengebach	077 446 45 33 finanzen@slrgreiden.ch
WKG-Verantwortlicher	Thomas Hartmann Lärchenweg 3, 6260 Reiden	076 431 68 69 wkg@slrgreiden.ch
	Schwimmbad Kleinfeld Reiden	062 758 18 28
	Schwimmbad Stämpfel Nebikon	062 756 25 13

Trainingszeiten

	Sommer (01.06. bis 30.09.)	Winter (01.10. bis 30.05.)
Kindergruppe	Freitag, 17:15 - 18:00 Uhr Freitag, 18:00 - 18:45 Uhr	Freitag, 17:15 - 18:00 Uhr Freitag, 18:00 - 18:45 Uhr
Jugendgruppe	Freitag, 18:30 - 19:30 Uhr	Freitag, 18:30 - 19:30 Uhr Freitag, 19:30 - 20:30 Uhr
Erwachsene	Freitag, 19:00 - 19:45 Uhr	Freitag, 20:00 - 21:30 Uhr
Wettkampfgruppe	Dienstag, 19:15 - 20:30 Uhr Donnerstag, 19:15 - 20:30 Uhr	Dienstag, 18:30 - 20:00/19:15 - 21:00 Uhr Donnerstag, 20:00 - 21:30 Uhr
Badeschluss Sommer	Im Sommer ist die Badi um 20:00 Uhr zu verlassen.	
Badeschluss Winter	Im Winter ist die Halle um 21:30 Uhr zu verlassen. Die Badi schliesst um 21:45 Uhr	
Rettungsfreitauchen	Das Erwachsenenentraining am ersten Freitag im Januar, April, Juli und Oktober beinhaltet überwiegend Übungen mit der Freitaucher-Ausrüstung. (Flossen, Taucherbrille und Schnorchel)	

Impressum

Herausgeber / Redaktion	SLRG Sektion Reiden
Webauftritt / e-Mail	www.slrgreiden.ch / reiden@slrg.ch
Beiträge H20	h2o@slrgreiden.ch / Einsendeschluss fürs nächste H20: 31. Dezember 2024
Erscheinung	2 Ausgaben jährlich (1x im Winter und 1x im Herbst)
Auflage	175
Bankverbindung	IBAN: CH53 0900 0000 6003 0406 2