

# H<sub>2</sub>O

Herbst  
2022  
Nr. 10



## **Doppeltes Gold für Reiden**

Was für sonnige und erfolgreiche Schweizermeisterschaften! Wir freuen uns riesig, den doppelten 1. Rang von unseren beiden Masters-Teams zu feiern. Das ist ja fast wie in guten alten Zeiten : )

Auch unseren jüngeren Schwimmer und Schwimmerinnen gratulieren wir herzlich zum grossartigen 8. respektive 11. Rang!

Masters Damen von links nach rechts:

Anna Wiedmer, Sarah Schneider, Selina Graf, Martina Frischherz, Fabienne Arnet, Rahel Barth

Masters Herren von links nach rechts:

Jörg Knecht, Raphael Steiner, Felix Wüest, Silvan Widmer

## Jahresprogramm 2022 / 2023

Januar	22.	BLS-AED-SRC-Refresher	Andrea Johaim, Silvan Widmer
Februar	12./13.	Skiweekend in Grindelwald	Eliane Luternauer
März	18.	Generalversammlung	Vorstand
März	24.	Frühlingsversammlung Region ZE	Vorstand
April	09.	Papiersammlung in Reiden	Daniel Loosli, Felix Wüest
April	09.	WK Brevet Basis & Plus Pool	Andrea Johaim, Nicole Frei
April	14.-23.	Trainingslager in Italien	WKG
April	23.	Delegiertenversammlung in Sursee	Vorstand
Juni	12.	Grillplausch	Jeannine Keist
Juli	06.	Gemeinsames Training mit der Sektion Sempachersee	TK
Juli	15.	Training im Freibad Reiden	Marcel Gräub
Juli	22.	Training im Freibad Nebikon	Marcel Gräub
Juli	29.	Training in Schönenwerd	Marcel Gräub
August	07.	Sempacherseeüberquerung	Sektion Sempachersee
August	12.	Training im Freibad Reiden	Marcel Gräub
August	27./28.	Staffel-Schweizermeisterschaften in Worb	Wettkampfgruppe
September	03.	Helferanlass	Vorstand
September	10./11.	Herbstweekend	Christian Häfliger, Markus Schärli
September	24.	WK Brevet Basis & Plus Pool	Joel Fischer, Silvan Widmer
Oktober	22.	Papiersammlung in Reiden	Daniel Loosli, Felix Wüest
Oktober	27.	Herbstversammlung Region ZE	Vorstand
Oktober	29.	BLS-AED-SRC Refresher	Pascal Muther, Joel Fischer
November	05.	Weiterbildungskongress SLRG CH	Vorstand
November	05./06.	Schwimmen bei Kerzenlicht	Vorstand
Dezember	16.	Waldweihnachten	JUKO

### **2023**

März	4./5.	Skiweekend	Eliane Luternauer
März	17.	Generalversammlung	Vorstand
April	22.	Delegiertenversammlung in Sursee	Vorstand

# Trainingsplan 2022/23

## Jugendgruppe



Datum	Zeit	Datum	Zeit
07. Oct 22	FERIEN - ALLE 19.00 - 20.00	06. Jan 23	18.30-19.30 / 19.30-20.30
14. Oct 22	FERIEN - ALLE 19.00 - 20.00	13. Jan 23	18.30-19.30 / 19.30-20.30
21. Oct 22	Jugendvereinscup	20. Jan 23	18.30-19.30 / 19.30-20.30
28. Oct 22	18.30-19.30 / 19.30-20.30	27. Jan 23	18.30-19.30 / 19.30-20.30
04. Nov 22	18.30-19.30 / 19.30-20.30	03. Feb 23	18.30-19.30 / 19.30-20.30
11. Nov 22	18.30-19.30 / 19.30-20.30	10. Feb 23	18.30-19.30 / 19.30-20.30
18. Nov 22	18.30-19.30 / 19.30-20.30	17. Feb 23	FERIEN - ALLE 19.00 - 20.00
25. Nov 22	18.30-19.30 / 19.30-20.30	24. Feb 23	18.30-19.30 / 19.30-20.30
02. Dec 22	18.30-19.30 / 19.30-20.30	03. Mar 23	FERIEN - ALLE 19.00 - 20.00
09. Dec 22	18.30-19.30 / 19.30-20.30	10. Mar 23	18.30-19.30 / 19.30-20.30
16. Dec 22	Waldweihnachten	17. Mar 23	18.30-19.30 / 19.30-20.30
23. Dec 22	Weihnachten - Kein Training	24. Mar 23	18.30-19.30 / 19.30-20.30
30. Dec 22	Neujahr - Kein Training	31. Mar 23	18.30-19.30 / 19.30-20.30

## Jahresprogramm 2022 Jugendgruppe



<u>Datum</u>	<u>Was</u>	<u>Kontakt</u>
18. März	Generalversammlung	Vorstand
20. März	Swiss Lifesaving Trophy Bern	Christian
11. Juni	Wettkampf Sempach	Selina
17. Juni	Wettkampf & Grillieren	Joel
25. Juni	Wettkampf Grenchen	Carlina
21. Oktober	Jugendvereinscup	Gerda
22. Oktober	Plauschtag	Markus, Matthias
05. November	Schwimmen bei Kerzenlicht	Matthias
19. November	Wettkampf Thun-Oberhofen	Florian
16. Dezember	Waldweihnachten	Joel, Noemi
8. Januar 2023	Wettkampf Sumiswald	Thomas

### Kontakte:

Dörig Noemi	077 446 45 33	noemi.doerig@sunrise.ch
Fischer Joel	079 713 51 01	joel.fischer04@gmail.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
Schärli Markus	079 962 67 47	markusschaerli@hotmail.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
Vogel Matthias	079 954 77 67	vogelma97@gmail.com
Vogel Ramona	079 473 33 38	ramona.vogel1999@gmail.com

## KiGru Trainingsliste 2022 / 2023

DATUM	LEITUNG
-------	---------

02.09.2022	Gerda
09.09.2022	Thomas
16.09.2022	Gerda
23.09.2022	
30.09.2022	
<b>Herbstferien</b>	
21.10.2022	Jugendvereinscup
28.10.2022	Gerda
04.11.2022	
11.11.2022	
18.11.2022	
25.11.2022	Gerda
02.12.2022	Gerda
09.12.2022	
<b>Waldweihnachten</b>	
<b>Weihnachtsferien</b>	
13.01.2023	Gerda
20.01.2023	Gerda
27.01.2023	
03.02.2023	Gerda
10.02.2023	Gerda
<b>Fasnachtsferien</b>	

DATUM	LEITUNG
-------	---------

03.03.2023	Gerda
10.03.2023	Gerda
17.03.2023	Gerda
24.03.2023	
31.03.2023	Gerda
<b>Osterferien</b>	
28.04.2023	Gerda
05.05.2023	
12.05.2023	Gerda
19.05.2023	<b>Kein Training; Christi Himmelfahrt Brücke</b>
26.05.2023	Gerda
02.06.2023	Gerda
09.06.2023	<b>Kein Training; Fronleichnam Brücke</b>
16.06.2023	Gerda
23.06.2023	Gerda
30.06.2023	Gerda

Leiter	Gerda Hermann	079 649 32 19 <a href="mailto:gerda_hermann@bluewin.ch">gerda_hermann@bluewin.ch</a>
	Nicole Frei	077 412 37 18 <a href="mailto:freinicole@gmx.net">freinicole@gmx.net</a>
	Joel Fischer	079 713 51 01 <a href="mailto:joel.fischer@gmail.com">joel.fischer@gmail.com</a>



## Ein herzliches Dankeschön an alle!

Die Migros Support your Sport-Aktion war ein voller Erfolg.  
Wir durften dank euren Vereinsbons einen grossen Zustupf in unsere Vereinskasse legen.  
Und das mit mehr als 2000 Vereinsbons!

## Skiweekend Grindelwald 2022

Am 12. / 13. Februar 2022 durften wir wieder ein großartiges Skiweekend erleben.

Am frühen Samstagmorgen machten sich um die 15 Aktivmitglieder auf den Weg nach Grindelwald. Wir waren leider nicht ganz die einzigen, die das tolle Wetter zum Skifahren nutzen wollten und standen hier und da einige Minuten im Stau. Im Terminal in Grindelwald angekommen, fuhren wir alle gemeinsam mit dem Eiger Express ins Schneeparadies. Oben angekommen, erwartete uns strahlender Sonnenschein und perfekte Pistenverhältnisse. Nachdem die Boards und Skier montiert wurden, fuhren wir mit unserem Gepäck zur Unterkunft, der Lodge Kleine Scheidegg.

Und schon ging es los auf die Piste. Zum Mittagessen haben wir uns beim Berghaus Männlichen getroffen und uns für den Nachmittag gestärkt. Auch dieser war voller Sonnenschein und einigen lustigen Momenten. Am Ende des Tages hielten wir fest, dass verlorene Stöcke sehr schnell zu seinem Besitzer zurückfinden und die Gelbe Piste nicht unbedingt für Schlitten geeignet ist. Bei einem Apéro am Fusse des Eigers oder beim Starthaus des berühmten Lauberhornrennens genossen wir die letzten Sonnenstrahlen.

Das Nachtsessen haben wir schlussendlich im Bergrestaurant Kleine Scheidegg zu uns genommen und liessen den Abend gemütlich ausklingen.

Am nächsten Morgen zog es Einige bereits früh, bei frostigen Temperaturen und leerem Magen, auf die perfekt präparierten Pisten. Nach dem feinen Morgenessen nahmen wir letztendlich noch den Sonntag in Angriff. Ob ein Besuch im Eispalast des Jungfraujochs, der Lauberhorn Abfahrt oder die gemeinsamen Stunden auf den Pisten – es kamen alle auf ihre Kosten.

Nach dem letzten gemeinsamen Mittagessen haben sich nach und nach alle auf den Heimweg gemacht.

An dieser Stelle nochmals vielen Dank für die Organisation, die schönen Erinnerungen und die tolle Gemeinschaft.

Für alle, die das großartige Wochenende verpasst haben:  
**Save the date, 4. + 5. März 2023 im Sörenberg**







Skiweekend / 12./13. Februar 2022 / Autorin: Noemi Dörig

## Städtewettkampf Bern 2022

Bereits um 6.30 Uhr trafen sich die motivierten Schwimmerinnen und Schwimmer in Reiden für den Städtewettkampf in Bern. Mit zwei Autos fuhren wir zum Hallenbad Weyermannshaus in Bern.

Im Hallenbad angekommen, zogen wir uns um und danach begann bereits das Einschwimmen.

Der Wettkampf begann dann um 8.30 Uhr mit der Disziplin 200m Hindernis. Weiter ging es mit der Hindernisstafel. Reiden hatte ein Jugend-Damen-Team sowie ein Open-Damen-Team von je 4 Schwimmerinnen. Zudem schwamm Thomas Hartmann im Open-Herren-Team von Baden Brugg.

Der Morgen ging schnell vorbei und wir konnten bereits auf einige gute Staffeln und Einzeldisziplinen zurückblicken.

Danach gab es eine Mittagspause in der gegessen, ausgeruht und Teamfotos gemacht wurden.

Nach dem Mittag ging es direkt mit der Disziplin Manikin Carry weiter. Darauf folgten noch weitere Einzel- und Teamdisziplinen. Zum Abschluss folgte noch die Gurtretterstaffel.

Voller Aufregung warteten wir nun auf die Rangverkündigung.

Der Wettkampf war ein voller Erfolg. Das Damen-Jugend-Team erreichte den 2. Platz und das Open-Damen-Team den 6. Platz. Das Team von Thomas, welcher bei Baden-Brugg schwamm, erreichte ebenfalls den 2. Platz. Zudem erreichte Carlina Tschudi in den Einzeldisziplinen den 2. Platz und Svenja Zoller den 3. Platz.

Müde aber stolz auf unsere Leistung machten wir uns dann auf den Heimweg.



## Trainingslager Lignano 2022

### Donnerstag, 14. April 2022

Am Donnerstag, dem 14. April, startete das Trainingslager der SLRG Reiden. Um zehn Uhr abends trafen wir uns alle in Reiden, bereit für die lange Fahrt bis nach Lignano in Italien. Mit einem Kleinbus und unserem Trailer fuhren wir los, sobald all unser Gepäck verstaut war. Insgesamt waren wir 13 Leute und freuten uns alle sehr auf diese Woche voller Training und Teambuilding.

### Freitag, 15. April 2022

Nach etwa zwölf Stunden Fahrt und wahrscheinlich viel zu wenig Schlaf, machten wir einen Zwischenstopp in einem Decathlon (Sportgeschäft). Wir deckten uns noch mit allen fehlenden Sachen ein, assen auf dem Parkplatz unser Frühstück und fuhren noch einmal ca. zwei Stunden mit dem Kleinbus. Schlussendlich kamen wir dann im Bella Italia EFA Village an, einem riesigen Feriendorf mit vielen Sportanlagen und Unterkünften.

Nach dem Mittagessen und etwas Zeit, um sich einzurichten, hatten wir bereits unser erstes Pooltraining. Ich denke ich spreche für alle, wenn ich sage, dass es ein ziemlich anstrengendes Training war.

Dafür durften wir danach wieder etwas entspannen beim Abendessen und dem anschließenden Teambuilding. Beim Teambuilding musste jeder zwei Fakten über sich aufschreiben, ein wahrer und ein falscher Fakt. Danach mussten diese der richtigen Person zugeordnet werden. Es machte sehr viel Spass und wir lernten uns alle besser und auch von einer anderen Seite kennen.

### Samstag, 16. April 2022

Heute Morgen ging es mit dem Training gleich weiter. Zuerst Frühstück, dann ein Training im Pool und dann noch ein Lauftraining. Bei dem Lauftraining mussten wir verschiedene Übungen ausführen, die alle ziemlich in die Beine gingen. Als wir dann den zweiten Teil des Trainings am Strand machten, war zwar der Ausblick schöner, die Übungen jedoch nicht weniger anstrengend. Nach dem Mittag packten wir die Boards und Skis aus und machten sie bereit für das erste Training im Meer. Als erstes übten wir Surf Race (300 Meter schwimmen im Meer) und anschliessend Board Race. Es war etwas anders, als bei uns zu Hause auf dem Sempachersee, wo es fast nie Wellen hat, doch mit der Zeit machte es mehr Spass, besonders wenn man auf den Wellen reiten konnte. Trotz unseren Neoprenanzügen waren wir am Ende des Trainings etwas durchgefroren, wegen den kühlen Wassertemperaturen. So freuten wir uns auf das Abendessen und die anschliessende Massage, um unsere Muskeln zu lockern und vorzubereiten auf den nächsten Trainingstag.

### Sonntag, 17. April.2022

Am Ostersonntag durften wir etwas länger schlafen, Frühstück gab es erst um neun Uhr und das Pooltraining begann um zehn Uhr. Am Nachmittag übten wir Beach-Flags am Strand. Die Temperaturen waren ziemlich kühl und nicht alle freuten sich so sehr auf den zweiten Trainingsteil im Meer. Wir übten die Teamdisziplin Rescue Tube Rescue, bei der ein Rettling mit Hilfe eines Gurtretters gerettet wird. Trotz der anfänglichen eher bescheidenen Begeisterung hatten schlussendlich alle Spass an der Rettungsübung und durch das Schwimmen auch einigermaßen warm.

Nach dem Nachtessen spielten wir «Kampf gegen das Bünzlitum» und assen einen Schokohuhn, denn schliesslich war ja Ostern.

## **Montag, 18. April 2022**

Heute ging es wieder ein bisschen früher raus als Gestern. Um 7 Uhr gab es Frühstück und um 8 Uhr begann das Training im Wasser. Nach zwei Stunden schwimmen gab es dann eine kurze Verschnaufpause zum Umziehen. Gefolgt wurde sie vom Joggen am Meer. An der Küste entlang liefen wir am Meer entlang durch die Menschenmasse, die sich angesammelt hatte bei dem schönen Wetter. Zum Mittagessen gab es das gewohnte: Pasta. Danach verabschiedeten wir schon die ersten zwei, die zurückreisten. Am Nachmittag gingen wir auf den Ski und auf die Boards in zwei Gruppen aufs Meer hinaus. Heute war es definitiv ruhiger als Gestern und daher auch angenehmer zum Rauskommen. Alle waren motiviert mit dabei. Nach der Openwatereinheit gab es zur Ausnahme ein kleines z'Vieri nachdem die Skis versorgt worden waren. Gefolgt wurde es von einer Partie Beachvolleyball. Als die Sonne immer tiefer stand und unser Feld vollkommen im Schatten war machten wir uns noch ein letztes Mal für heute auf den Weg raus aufs Meer mit den Boards. Das Wetter spielte perfekt mit uns so konnten wir einen schönen Sonnenuntergang vom Meer her beobachten und die Zeit geniessen. Es war eine großartige Stimmung. Nachher hiess es schnell Boards versorgen und Essen holen gehen, damit wir die hungrigen Bäuche stillen konnten. Nach heute waren alle ziemlich erledigt.

## **Dienstag, 19. April 2022**

Um 6 Uhr 00 hiess es heute Morgen einschwimmen. Die eingeführte Ruhestunde wurde tatsächlich mal von fast allen freiwillig befolgt. Aber die Freude, als wir nach dem Training dann Frühstücken gehen konnten, war dafür umso grösser. Mit vollen Bäuchen ging es an den Strand für ein bisschen Koordination und ein wohl verdientes beruhigendes Yoga. Im Anschluss gab es wieder Pasta. Am Nachmittag gab es dann einen kleinen Überraschungsausflug. Im Bus erfuhren wir, dass es nach Palmanova geht, eine kleine Stadt mit einer überdimensional grossen Piazza in der Mitte. Als erstes ging es nach dem Wunsch der meisten einen Kaffee trinken, in der Hoffnung ein bisschen Energie zu tanken. Danach liefen wir einmal quer über den Platz zur nächsten Gelateria, wo wir uns ein Eis gönnten. Nach einem kurzen Abstecher in einen Laden und für ein paar einem zweiten Eis, ging es zurück nach Lignano ins Hotel. Nach dem Abendessen gab es noch eine kurze Schwimmtechniktheorie, dann waren wir offiziell entlassen für den Abend.

## **Mittwoch, 20. April 2022**

Am Mittwoch trafen wir uns um 7 Uhr zu einem gemütlichen Frühstück in der Kantine. Nach dem Frühstück stand Teambuilding auf dem Plan. Unsere Aufgabe war es, einen Weg zusammen als Team blind abzulaufen. Dazu musste jeder einen kleinen Teil vom Weg auswendig lernen, um die Gruppe danach auf diesem Teil zu führen. Die Gruppe musste sich dabei an einem Gurtretter festhalten und wurde von der jeweiligen Person, welche den Weg gelernt hatte, geführt. Mit ein paar kleinen Schwierigkeiten haben wir den ganzen Weg als Team sehr gut gemeistert. Nach dem Teambuilding hatten wir ein zwei-Stündiges Training im Pool und danach gab es Mittagessen. Am Nachmittag stand ein Open Water Training auf dem Plan. Wir trainierten mit Skis und Boards im Meer. Trotz einigen Wellen haben wir das Training sehr gut gemeistert. Nach dem Nachtessen trafen wir uns noch für einen Social-Teil, den wir mit Kartenspielen verbrachten.

## **Donnerstag, 21. April 2022**

Am Donnerstag ging es am Morgen um 7 Uhr, ohne Frühstück, schon mit einem Training im Pool los. Nach dem Training trafen wir uns für das wohlverdiente Frühstück in der Kantine. Und direkt nach dem Frühstück ging es am Strand mit einem Beachtraining weiter. Unter der Leitung von Selina haben wir einige Kraft- und Dehnübungen gemacht. Nach einer kurzen Runde Beach Flags gab es noch eine Runde Beach Volleyball.

Nach dem Mittagessen trafen wir uns wieder am Strand für das letzte Open Water Training der Woche. Das Training begann mit einigen Beach Sprints.

Trotz leichtem Regen gingen wir mit den Boards ins Meer. Wir haben Doppel Board geübt und zum Abschluss noch ein kurzes Board Relay gemacht.

Nach dem Abendessen gab es kein weiterer Programmpunkt mehr. Wir liessen den Abend gemütlich ausklingen und gingen frühzeitig schlafen, um am letzten Trainingstag fit zu sein.

## **Freitag, 22. April 2022**

Am Freitagmorgen fand unser letztes Training statt. Wir konnten im Pool nochmals unsere Staffeldisziplinen intensiv trainieren. Eigentlich wollten wir nach dem Staffeltraining ein Koordinationstraining im Freien durchführen. Doch leider kann es auch in Italien stark Regnen und kalt sein. Wir mussten unser Programm anpassen. Anstelle des Koordinationstrainings im Freien, haben wir uns im Trockenen intensiv gedehnt und eine Massage genossen.

Hungrig gingen wir zum Mittagessen und vertilgten, die bereitstehende Pasta.

Nach all den tollen Trainings hätten wir am Nachmittag lieber nochmals im Meer trainiert, doch leider standen nun das Putzen und das Verladen der Bords und Skis an. Alles Material musste auf den Anhänger gehievt und gut verzurrt werden. Nach getaner Arbeit und einer kurzen Ruhepause, trafen wir uns zum Nachtessen in der Mensa und assen zum 16. Mal in Folge italienische Pasta. Pasta in Ehren, aber irgendwann hat man genug davon. Unser Schlussabend verbrachten wir alle mit einer gemütlichen Spielrunde.

## **Samstag, 23. April 2022**

Kaum aufgestanden, hiess es alles in den Bus für die Heimfahrt zu verstauen und uns mit dem Morgenessen für die Heimfahrt zu stärken. Um 08:00 Uhr nahmen wir die Rückfahrt unter die Räder und hofften diesmal ohne Stau den Gotthard passieren zu können, was dann leider doch nicht der Fall war. Um die Mittagszeit knurrte uns trotz nichts tun der Magen und wir legten einen Stopp ein. Kaum gehalten stürmten wir ins Restaurant und wollten Pizzas bestellen. Zu unserem grossen Erstaunen gab es aber keine Pizzas, sondern nur Pasta. Jedoch haben wir in den letzten Tagen nun genug Pasta gesehen. Für dieses Mittagessen musste etwas anderes her. Wir wollten unsere Pizzas und verliessen deshalb das Restaurant, um eine Pizzeria zu finden. Beim Bus angekommen, mussten wir feststellen, dass in der kurzen Zeit der Bus aufgebrochen wurde und einiges verschwunden war. Es schien als müsste unsere Pizza noch warten. Doch Pascal hat alles mit der Polizei geregelt und wir andern kamen doch noch zu unseren Pizzas. Die restliche Heimfahrt verlief dann ohne weitere Zwischenfälle und nach dem Zwischenstopp in Sursee um unser Leihmaterial abzugeben, trafen wir gesund, aber müde am späten Samstagabend in Reiden ein.

Es war ein großartiges Trainingslager! Hoffentlich dürfen wir im kommenden Jahr wiederum eines geniessen.



Bericht Trainingslager Lignano / April 2022 / Autorinnen: Aline, Carlina, Ramona, Svenja

## Grillplausch 2022

Der Grillplausch fand am 12.06.2022 bei wunderbarem sonnigen Wetter statt. 17 erwachsene und 3 kleine hungrige Mäuler trafen sich in Jeannine's Garten zum plaudern und essen.

Dank der fleissigen Unterstützung aller Teilnehmenden konnte wieder einmal ein reichhaltiges und vielfältiges Salat- und Dessertbuffet hergerichtet werden. Der Grill war so gross, dass er mit allen Grilladen (ob Fleisch oder Gemüse) auf einmal belegt werden konnte. Somit waren auch alle mehr oder weniger gleichzeitig fertig mit essen und konnten sich dem flanieren/plaudern/spielen widmen.

Die Unterhaltungen waren so spannend, dass leider die Fotos vergessen gingen.



Grillplausch / 12. Juni 2022 / Autorin: Jeannine Keist



## Victorinox Cup 2022

Am 3. / 4. Juni fand der Victorinox Cup in Brunnen statt. Von der SLRG Reiden waren vier Athletinnen am Start: Carlina Tschudi, Ramona Gerber, Svenja Zoller und Aline Kurt, mit mentaler Unterstützung von Noemi Doerig.

Am Freitagabend fand bereits die erste Disziplin statt, Beach-Flags. Es hatte unter anderem auch Konkurrenz aus Österreich und Belgien dabei, trotzdem gelang es uns, unsere ersten Punkte zu sammeln.

Wegen einer Verletzung und einem kurzen Aufenthalt in der Notaufnahme konnte Carlina leider am Samstag nicht mehr starten. So mussten wir uns noch spontan neue Teammitglieder suchen, die für Carlina einspringen konnten. Zum Glück waren die meisten sehr hilfsbereit und verständnisvoll und so konnte Reiden auch bei den Teamdisziplinen starten. Wir starteten also bei Rescue Tube Rescue, Board Relay, Surf Ski Relay und Doppelboard Relay. Schlussendlich erreichten wir den fünften Rang. Auch an den Einzeldisziplinen Board race, Surf Ski race und Surf race gingen Athletinnen von Reiden an den Start.

Alles in allem war es ein sehr erfolgreicher Wettkampf mit vielen neuen Erfahrungen und tollen Erinnerungen!



Victorinox Cup / 03./04. Juni 2022 / Autorin: Aline Kurt

## Wettkampf Grenchen 2022

Am Samstag starteten wir mit 3 Teams am Wettkampf in Grenchen. 1 Jugend Team (Neyla, Sarina, Janis & Denis), ein Juniorinnen Team (Aline, Chantal, Nadina, Svenja & Carlina) und ein Herren Team (Chris, Jeffrey, Joel, Pascal & Thomas). Für die 4 aus de Jugend war es der erste Wettkampf an dem sie Teilnahmen, so funktionierte noch nicht alles perfekt, aber spass gemacht hat es trotzdem. Die Herren erreichten overall den 5 Platz konnten sich jedoch in der Rettungsbrettstaffel den Schweizermeistertitel holen. Starke Leistung!

Die Juniorinnen erschwammen sich den 3ten Platz und holten somit ein Spitzbub, der nach dem Wettkampf fair auf alle aufgeteilt wurde, so dass jeder etwas hatte. Aber ich denke was vielen am besten gefallen hat war die Pizza die es gab, während dem Warten auf die Siegerehrung. Am Schluss kamen alle müde, aber glücklich nach Hause nach einem anstrengenden Tag.



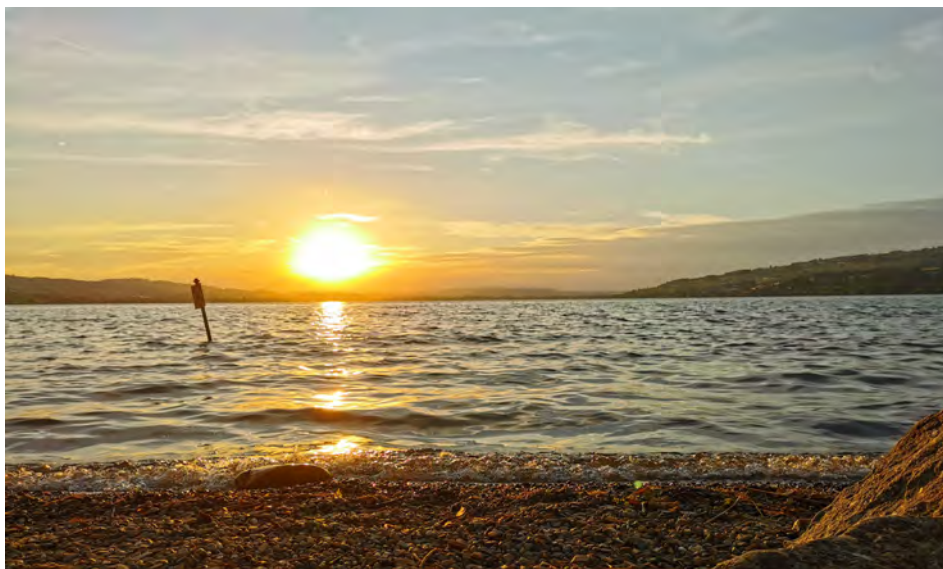
Wettkampf Grenchen / 26. Juni 2022 / Autorin: Carlina Tschudi

## Training mit Sempachersee vom 06. Juli 2022

Bevor wir unser Können bei Rettungsschwimm-Staffeten beweisen konnten, startete das Training mit der "Badirunde" – einmal rund um die Badi.

Nach dem "Drill" kam der "Grill" – der gemütliche Teil des Trainings im Restaurant Seeland.

Vielen Dank an die KollegInnen von Sempach! Es war – wie immer – ein toller Abend.



## Sommertrainingsstart mit den Grillevents in Reiden und Nebikon

Das erste Sommertraining fand in Reiden statt. Während Dani das Training leitete, kümmerte sich Mäsi um das Feuer für den anschliessenden Grillplausch. Ein wenig verduzt schauten sich beide an, als 5 Minuten nach Trainingsbeginn noch keine Teilnehmer fürs Schwimmtraining aufgetaucht waren. Doch mit einer 20-minütigen Verspätung tauchten sie dann doch noch auf, lustigerweise alle gemeinsam. Sogar die Ausreden waren identisch 😊

Dani verkürzte sein Training, um trotzdem noch zeitig mit dem grillieren anfangen zu können, da Mäsi sonst das Holz ausgegangen wäre. Zu unserer grossen Freude gesellten sich noch weitere SLRG Mitglieder zu unserem Grillevent. Ein perfekter Abend mit tollem Sonnenuntergang durften wir geniessen.



Unser zweites Sommertraining fand in Nebikon statt. Angie bereitetet ein tolles Training vor, dass allen Freude bereitetete. Nachdem wir ziemlich ausgelaugt waren, grillierten wir noch zusammen. Zu unserer Freude tauchten auch zu diesem Grillen weitere SLRG Mitglieder auf.

Leider wurde das Grillen gestört von einer Armee Wespen, welche uns nicht in Ruhe lassen wollten. Doch auch die gingen irgendwann schlafen und wir konnten den Abend gemütlich ausbaumeln lassen, bis der Bademeister dann in der Badi die Lichter losch. Ein geselliger Abend ging zu Ende.

Bis zum nächsten Spezialtraining dauerte es dann aber eine Weile, da das Wetter nicht mitmachen wollte.



## Sommertraining Sempachersee mit Kaffeplausch bei den Müllers



Es war ganz alleine Rolands Idee, dieses Training so durchzuführen und ich war sehr erfreut über seinen Vorschlag. Bereits anfangs Sommer war das Spezialtraining ausgearbeitet und nachdem wir zuvor Wetterbedingt zwei Trainings ausfallen lassen mussten, war die Freude umso grösser.

Um 19:15 Uhr empfing uns Roland beim Eingang der Seebadi Sempach. Das Wasser war angenehm und die Luft nicht zu kalt. Ideale Bedingungen, um gemütlich ein paar längere Runden zu schwimmen. Wir genossen noch im Wasser einen tollen Sonnenuntergang, doch danach mussten wir uns wärmer anziehen, da es deutlich kälter wurde, sobald die Sonne verschwand.

Mit mehreren Autos trafen wir beim Haus der Familie Müller ein. Auf dem Balkon wurde uns Kaffee und selbstgemachter leckerer Kuchen serviert. Ein richtig gemütliches Ausklingen des Tages. Es konnte nicht besser sein.

Roland wir danken dir und deiner ganzen Familie für diesen tollen Abend und den Aufwand den ihr betrieben habt.



## Impressionen RWO 2022



RWO / 20. August 2022 / Autorin: Ramona Vogel

## Wettkampf Worb 2022

Nach der schon anstrengen SM am Vortag und einer darauf folgenden Nacht in der Zivilschutzanlage, versammelten sich am frühen Morgen zwei motivierte Teams für den Wettkampf in Worb. Das Einschwimmen blieb deswegen nur den äusserst trainierten Teilnehmern vorbehalten. Die Restlichen schwammen die Einzeldisziplin "200 Meter Hindernis". Somit waren nun auch die Letzten eingewärmt und bereit für die erste Staffel. ;-)

Die nachfolgenden Disziplinen sind gut verlaufen, jedoch wurde nach diversen Disqualifikationen auch einigen Einzelpersonen bewusst, dass die "einfache" Puppentechnik vielleicht doch noch erlernt werden muss.

Nach dem Überwinden verschiedenster Hürden, welche dieser Tag noch so mit sich brachte, blieb der Erfolg jedoch schlussendlich erhalten. So konnte das Herrenteam mit dem sagenhaften zweiten Platz und die jungen Damen mit dem guten vierten Rang in der Teamwertung brillieren. Diese Kombination führte zum erfolgreichen Abschluss des zweiten Platzes in der Sektionswertung.

Wir dürfen auf einen sehr erfolgreichen und zugleich spannenden Wettkampftag zurückblicken! :-)



## Schweizermeisterschaften in Worb 2022

Nach zwei Jahren Unterbruch finden am 27. August 2022 endlich wieder Schweizermeisterschaften statt. Das schöne Freibad in Worb empfängt alle Wettkämpferinnen und Wettkämpfer bei strahlendem Sonnenschein und blauen Himmel. Strahlende, aufgestellte und motivierte Gesichter rundherum.

Vier Mannschaften aus Reiden wollen sich in 5 Disziplinen gegen Schwimmerinnen und Schwimmer aus den verschiedensten Regionen der Schweiz messen. Zwei Teams starten in der Kategorie «Open» (15 > 80) und zwei Teams in der Kategorie «Masters» (30 > 80).

Nach dem Einlauf der Sektionen und einer kurzen Ansprache geht es endlich los. Das harte Training der letzten Monate soll nun unter Beweis gestellt werden. Fairerweise muss man vielleicht eingestehen, dass die beiden Masters Teams auf die Erfahrung zählen und wie immer das Motto im Hinterkopf haben «mit dem Minimum das Maximum erreichen».

Fünf Disziplinen kommen im Schnellzugstempo dran. Wem die Disziplinen Obstacle Relay, Flossenstaffel, Manikini Relay, Medley Relay und Rettungsstaffel nichts sagen – halb so schlimm. Wer es aber genau wissen möchte, darf gerne persönlich nachfragen oder das Wettkampfbreglement lesen. Grundsätzlich ist das Ziel jedoch bei jeder Disziplin das Gleiche: das Team so schnell wie möglich über die ganze Distanz zu bringen. Wenn das im Rahmen des Reglements geschieht, steht einer gerechten Rangierung nichts mehr im Weg. Schliesslich haben wir eines an diesem Wettkampf gelernt: das Wichtigste ist, sich überhaupt anzumelden :)

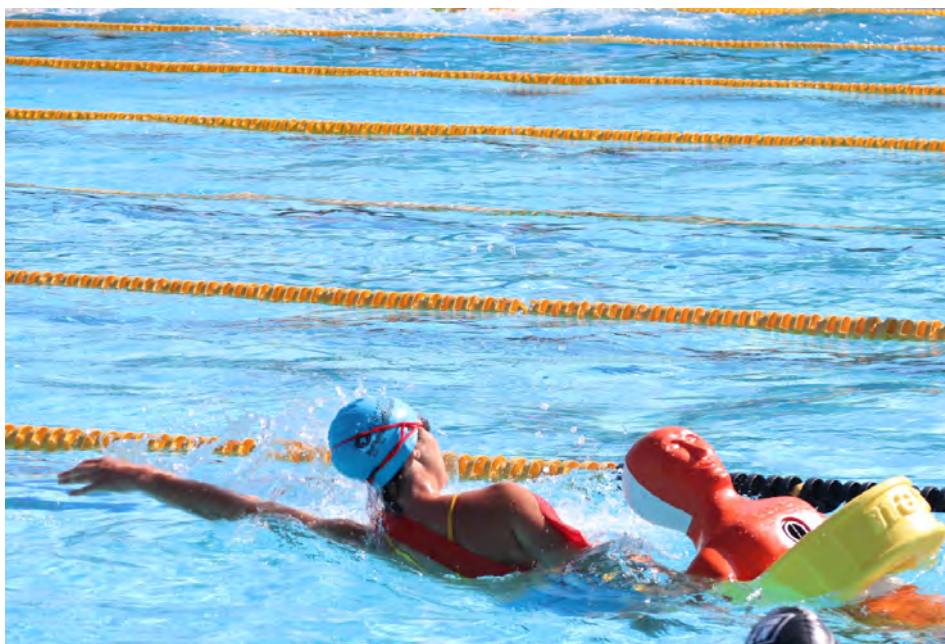
Die Spannung steigt, die Rangverkündung steht bevor. Ein toller Moment unsere neue Vereinsbekleidung zu präsentieren?

Die letztjährigen Jugend-Schweizermeisterinnen schliessen, bei der ersten Teilnahme an den Erwachsenen Schweizermeisterschaften, auf dem ausgezeichneten 11. Rang ab. Rein schwimmerisch wäre es der 9. Platz, doch ein kleiner Wechselfehler kostet 100 Punkte. Das Herren Open Team macht eine Punktlandung auf den angestrebten, großartigen 8. Platz!

2x Gold ! Die beiden «Masters» Teams aus Reiden stehen ganz zuoberst auf dem Siebertreppchen. Was für ein hervorragendes Ergebnis und tolles Erlebnis.

Allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern herzliche Gratulation zu den erreichten Leistungen.





Schweizermeisterschaften in Worb / 27. August 2022 / Autor: Felix Wüest

*Herzlich Willkommen*  
**Remo Nevio**

*geboren am 14. September 2022*



Sohn von Petra Sacher & Urs Lüdi

Die SLRG Reiden  
wünscht der Familie  
alles Gute!



Remo Nevio / 14.09.2022



## Jugendvereinscup 2022



**Wann:** 21. Oktober 2022

**Wo:** Hallenbad Reiden

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

Wie jedes Jahr sind alle Kinder- und Jugendmitglieder herzlich eingeladen sich in unterschiedlichen Disziplinen miteinander zu messen.

Wir bitten die letztjährigen Sieger, ihre Pokale bis am 07.10.2022 im Training abzugeben.

Wir freuen uns auf euch!

### Eure KIGRU- und Jugendleiter



- Infos folgen auf der Homepage
- Versicherung ist Sache des Teilnehmers



Jugendvereinscup / 21. Oktober 2022 / Autorin: Gerda Hermann

# Schwimmen bei Kerzenlicht

5. November 2022

18:00 - 03:00 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

## Jugend- und Kigruttraining 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 Kigruttraining durchzuführen. :)

**Wann:** Samstag, 5. November 2022

**Wo:** Badi Reiden

**Kigruttraining:** 1900 - 2000 Uhr

**Jugendtraining:** 2015 - 2115 Uhr

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



Schwimmen bei Kerzenlicht / 05. November 2022 / Autorin: Ramona Vogel

## Unsere nächsten Kurse

### Brevet Basis Pool

<b>Datum:</b>	<b>21./22. und 28. Oktober 2022</b>
<b>Kurszeiten:</b>	Freitag, 19.30 Uhr bis 21.30 Uhr Samstag, 08.00 Uhr bis 12.00 Uhr
<b>Kursort:</b>	Hallenbad Reiden
<b>Kosten:</b>	140 Fr. exkl. Hallenbad Eintritt. (Aktivmitglieder der SLRG Reiden erhalten Rabatt)
<b>Voraussetzung:</b>	Ab vollendetem 12. Lebensjahr Personen, die sich sicher im Wasser bewegen können.
<b>Anmeldeschluss:</b>	<b>9. Oktober 2022</b>

### BLS-AED SRC Refresher

<b>Datum:</b>	<b>Samstag, 29. Oktober 2022</b>
<b>Kurszeit:</b>	8.30 Uhr bis 11.30 Uhr
<b>Kursort:</b>	Aula, Schulhaus Johanniter 4, 6260 Reiden
<b>Kosten:</b>	110 Fr. (Aktivmitglieder der SLRG Reiden erhalten Rabatt)
<b>Voraussetzung:</b>	Der Teilnehmer verfügt über einen BLS-AED-SRC-Komplettkurs im Status gültig oder sistiert
<b>Anmeldeschluss:</b>	<b>15. Oktober 2022</b>

### BLS-AED SRC Komplettkurs

<b>Datum:</b>	<b>Samstag, 29. Oktober 2022</b>
<b>Kurszeit:</b>	13.00 Uhr bis 17.00 Uhr
<b>Kursort:</b>	Aula, Schulhaus Johanniter 4, 6260 Reiden
<b>Kosten:</b>	150 Fr. (Aktivmitglieder der SLRG Reiden erhalten Rabatt)
<b>Voraussetzung:</b>	Vollendetes 12. Altersjahr
<b>Anmeldeschluss:</b>	<b>15. Oktober 2022</b>

### Jugendbrevet

<b>Datum</b>	<b>4. November 2022 – 2. Dezember 2022</b>
<b>Kurszeiten</b>	18.00 Uhr bis 20.00 Uhr
<b>Kursort</b>	Hallenbad Reiden
<b>Kosten</b>	100 Fr. exkl. Hallenbad Eintritt
<b>Voraussetzung:</b>	Jugendliche zwischen vollendetem 10. und 16. Lebensjahr, welche den Wassersicherheitscheck WSC (Purzelbaum ins Wasser, 1 Minute an Ort treten, 50 Meter schwimmen) bestanden haben.
<b>Anmeldeschluss:</b>	<b>21. Oktober 2022</b>

## Waldweihnachten

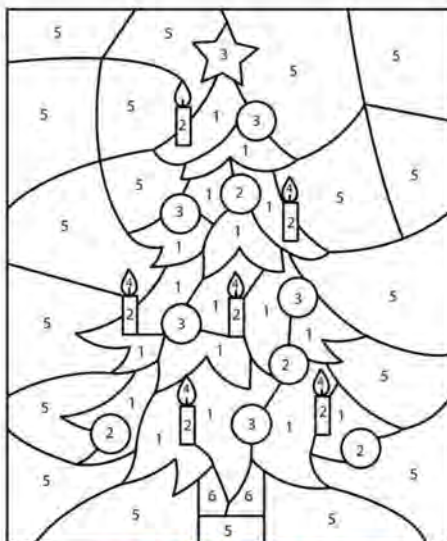
- Datum:** Freitag, 16. Dezember 2022
- Ort:** Wir wandern gemeinsam zur Jägerhütte der Jagdgesellschaft
- Treffpunkt:** Schulhaus Reidermoos  
18.00 Uhr: KiGru und Jugendliche  
19.30 Uhr: Erwachsene
- Rückkehr:** ca. 21.00 Uhr
- Verpflegung:** Aus dem Rucksack  
Ein Grillrost und Getränke stehen zur Verfügung!
- Versicherung:** Ist Sache der Teilnehmer



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

Wir freuen uns auf ein gemütliches Beisammensein!

Bis bald,  
Noemi und Joel



# Adressen / Kontakt

---

<b>Präsident</b>	<b>Pascal Muther</b> Obere Wiese 12, 6020 Emmenbrücke	079 428 76 91 info@slrgreiden.ch
<b>Technische Leiterin</b>	<b>Nicole Frei</b> Sonnhaldenstrasse 11, 6260 Reiden	077 412 37 18 nicole.frei@slrgreiden.ch
<b>Kurse</b>	<b>Brigitte Hodel</b> Farnweg 3, 4805 Brittnau	062 751 63 02 ab 2015 Uhr kurse@slrgreiden.ch
<b>Jugendverantwortlicher / J&amp;S Coach</b>	<b>Joel Fischer</b> Vogelherdstrasse 15, 9016 St. Gallen	079 713 51 01 joel.fischer@slrgreiden.ch
<b>KiGru-Leiterin</b>	<b>Gerda Hermann-Müller</b> Rebstockstrasse 10, 6017 Ruswil	079 649 32 19 gerda_hermann@bluewin.ch
<b>Material-Verantwortliche</b>	<b>Petra Schwerzmann</b> Rosikonrain 5, 6260 Reiden	062 599 21 36 pschwerzmann@gmx.ch
<b>Kassierin</b>	<b>Angela Bryner</b> Weihermattstrasse 38, 5000 Aarau	079 288 83 21 angela.bryner@bluewin.ch
	<b>Schwimmbad Kleinfeld Reiden</b>	062 758 18 28
	<b>Schwimmbad Stämpfel Nebikon</b>	062 756 25 13

## Trainingszeiten Freitag

---

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

## Impressum

---

<b>Herausgeber / Redaktion</b>	<b>SLRG Sektion Reiden</b>
<b>Webauftritt / e-Mail</b>	<b>www.slrgreiden.ch / reiden@slrg.ch</b>
<b>Beiträge H20</b>	<b>h2o@slrgreiden.ch / Einsendeschluss fürs nächste H20: 02. Januar 2023</b>
<b>Erscheinung</b>	2 Ausgaben jährlich (1x im Winter und 1x im Herbst)
<b>Auflage</b>	175
<b>Bankverbindung</b>	IBAN: CH53 0900 0000 6003 0406 2