



SLRG SSS

# Ihre Rettungsschwimmer



## Jahresbericht Präsident

Liebe Vereinsmitglieder

Bereits geht wieder ein Vereinsjahr zu Ende und wir dürfen auf ein aufregendes Jahr 2024 zurückblicken. Dies startete für mich im März mit der Wahl zum Präsidenten und anschliessend vielen tollen Gesprächen und Events des SLRG Rapperswil-Jona. Zum Glück gab es sehr viele Höhepunkte, aber auch die niederschmetternde Erkenntnis, dass das Frei- und Hallenbad Lido an der Urne abgelehnt wurde.

Lasst uns das Vereinsjahr von vorne aufrollen und gemeinsam Revue passieren lassen.

### Höhepunkte des Jahres 2024:

#### 1. Events und Veranstaltungen:

- **Skiweekend:** Ein unvergessliches Wochenende im Skigebiet Hoch-Ybrig trotz schwieriger Wetterbedingungen. Die gemeinsamen Aktivitäten, wie Spieleabende und Gespräche, stärkten den Zusammenhalt in unserer Gruppe.
- **Sektionsversammlung:** Wichtige Themen wie das Budget, die Sicherungsdienste und die Ziele des Vereins wurden diskutiert. Zusätzlich das Lido-Projekt stand im Fokus und wurde offiziell (auch von Vertretern der Stadt) vorgestellt.
- **Frühlingsanlass:** Lustige Spiele und gemeinsames Essen im Lido. Es war ein Abend voller Freude und Gemeinschaftssinn.
- **Lützelauschwimmen:** Trotz Wetterpech konnten wir beim Lützelauschwimmen sehr viele Schwimmer glücklich machen und ein sicheres Volksschwimmen durchführen. Eine großartige Anerkennung für die Helfer gab es im Zeughausgrill mit vielfältigem kulinarischem Angebot und fröhlicher Stimmung.
- **Abschlussgrillieren:** Ein geselliger Abend am See mit Grillen, spannenden Gesprächen und Spielen. Einige wagten sogar noch einen Sprung in den See.
- **Herbstanlass:** Spassiges Bowling in Jona, das die Mitglieder aller Altersgruppen zusammenbrachte und auf drei Bahnen gekämpft wurde um den Sieg.
- **Helferessen:** Ein gemütliches Abendessen in Rapperswil im St. Marco mit köstlichen italienischen Gerichten. Danke euch Kursleitern, Homepageverantwortlichen, Materialwart, J+S Verantwortliche, Kursverantwortliche und dem ganzen Vorstand für euren Einsatz im Jahr 2024.
- **Weihnachtshöck:** Jahresabschluss mit Burger frisch vom Grill, einem Abend voller Gespräche und ein paar Spielen zum Abschluss. Herzlichen Dank an Ursi, Michi und Barbara für die Entlastung unseres Event-Teams.
- **Kaltwasserschwimmen:** Ende Jahr wagten sich ein paar mutige Schwimmer:innen in den kalten See. Der warme Punsch danach sorgte für wohlige Wärme. Vielen Dank, Marco, für die Organisation.

#### 2. Technische Fortschritte:

- **Änderungen im Aktivtraining:** Simon Rieser übernahm die Trainingsleitung von Livinia Jäger. Das ihr jeden Dienstag im Hallenbad Hanfländer oder im See steht, ist nicht selbstverständlich und gebührt einen Dank.
- **Kursverantwortung:** Regina unterstützte Christian Peter bei der Koordination der Kurse und Stefanie Meile gab ihr Amt ab. Danke euch für euren grossen Einsatz im Hintergrund.
- **Einheitlicher Auftritt dank Vereinskleidern:** Dieses Jahr wurden wieder sehr viele Vereinskleider verkauft und ist grossartig zu sehen, wie ihr die Shirts und Pullis auch in der Freizeit stolz tragt. Vielen Dank an Taiki und für die Organisation, welche dieses Jahr einige Herausforderungen brachte.
- **Sicherungsdienste:** Unsere Rettungsschwimmer beaufsichtigten im Jahr 2024 insgesamt sieben Sicherungsdienste, darunter die Nationale Ruderregatta, der Ironman



## Ihre Rettungsschwimmer



70.3, das Lützelauschwimmen und die Kanu-SM. Die Einsätze wurden stets professionell und mit großem Engagement durchgeführt.

### 3. Wettkampferfolge:

- **Erfolge in Bern, Brunnen, Sempach und Grenchen:** Unsere Athleten erzielten Podestplätze bei verschiedenen Wettkämpfen und steigende Teilnehmerzahlen. Besonders hervorzuheben sind die Silbermedaille von Marco Megert bei den Senioren beim Städtewettkampf in Bern und die zahlreichen Erfolge unserer Juniorinnen.
- **Schweizermeisterschaft in Schaffhausen:** Unsere Teams erreichten mehrere Podestplätze. Besonders stolz sind wir auf das beste Resultat in der Geschichte unserer Sektion: den zweiten und dritten Rang der Damen Youth, der dritte Rang der Herren und der dritte Rang der Herren Youth.
- **Nationalkaderathleten:** Ein besonderer Glückwunsch geht an Corsin Bühler, Zoé Hitz, Ginevra Holtz und Fenja Städler, die sich für das Nationalkader der SLRG Schweiz qualifiziert haben und unseren Verein in der Schweizer Elite repräsentieren. Noch nie hatte die SLRG Rapperswil-Jona so viele Athleten im Kader. Dies wäre ohne unsere grossartige Nachwuchsarbeit und den vielen Zusatztrainings, welche insbesondere Taiki organisierte, nicht möglich.
- **Regio in Bauma:** Unsere Mannschaft erzielte großartige Erfolge und brachte mehrere Medaillen nach Hause.

### 4. Kurse und Ausbildung:

- **Erfolgreiche Kurse und Workshops:** Insgesamt wurden 275 Kursbestätigungen ausgegeben, darunter Brevet Basis Pool, Brevet Plus Pool und BLS-AED. Die Flexibilität und das Engagement der Kursleitenden waren beeindruckend, insbesondere unter schwierigen Wetterbedingungen im Juni 2024.
- **Nachwuchsarbeit:** Die Jugendbrevet-Absolventen und zahlreiche Veranstaltungen wie das Nachwuchsweekend in Filzbach und der Adventsevent waren ein voller Erfolg. Ein besonderer Dank geht an das Nachwuchsleiterteam für ihren unermüdlichen Einsatz Woche für Woche am Beckenrand.
- **Interner Ausbildungstag:** Nebst diversen organisatorischen Punkten haben unsere Kurs- und Jugendleiter zusammen mit dem Vorstand die Sicherheitskonzepte für alle unsere Trainingslokalitäten überarbeitet. Hier hatte Roman bereits grosse Vorarbeit geleistet und insbesondere die Trainingsplätze am Fluss neu ausgearbeitet.

### 5. Projekt Frei- und Hallenbad Lido:

- **Planung und Kampagne:** Das Frei- und Hallenbad Lido war eines der bedeutendsten und ambitioniertesten Projekte der Stadt Rapperswil-Jona, und wurde von unserem Verein im Jahr 2024 tatkräftig unterstützt. Im Sommer wurde der Projektierungskredit an der Bürgerversammlung mit grosser Mehrheit angenommen. Dies war ein vielversprechender Schritt in Richtung der Verwirklichung unseres Traums von einem neuen, modernen Bade- und Trainingsort, welches auch die Wassersicherheit in Rappi-Jona durch mehr Wassererfahrung erhöht hätte.
- Über den Sommer haben wir mit voller Energie und Engagement an der Planung und Durchführung der Ja-Kampagne gearbeitet. Unter unserer Initiative formierte sich ein Komitee, bestehend aus dem Sportrat, diverse Parteien und Regula Späni, das uns durch diesen Prozess begleiten würde. Wir starteten mit zahlreichen Sitzungen, um die strategische Ausrichtung festzulegen und einen starken gemeinsamen Auftritt zu erstellen. Ein besonderer Dank geht hierbei an Regina, die mich tatkräftig unterstützte. Die tollen Flyer und Plakate wurden von Carmen erstellt, von den Mitgliedern in alle rund 14'000 Briefkästen in Rappi-Jona verteilt und gaben unserer Kampagne einen riesigen Schub. Trotzdem wurde das Projekt an der Urne leider abgelehnt.



SLRG SSS

## Ihre Rettungsschwimmer



### **Abschluss und Ausblick:**

Ein großer Dank geht an alle Mitglieder, Trainer und Helfer für ihren unermüdlichen Einsatz und ihr Engagement. Wir blicken stolz auf das vergangene Jahr zurück und freuen uns auf ein weiteres Jahr voller spannender Erlebnisse und Herausforderungen. Gemeinsam werden wir weiterhin Großes erreichen und unsere Gemeinschaft stärken.

Nun wünsche ich euch ein gesundes 2025 mit vielen spannenden Erlebnissen.

### **Euer Präsident**

Andy Hediger



# Ihre Rettungsschwimmer



## Technischer Leiter

Liebe Vereinsmitglieder:innen

Dieses Jahr gab es eine Änderung im Aktivtraining, mit Simon Rieser als neuen Trainer, der ab Frühling das Amt von Livinia Jäger übernommen hatte. Die Kurse wurden von Christian und neu auch von Regina koordiniert, da Stefanie Meile diese Tätigkeit abgab. (Bild: Abschlussgrillieren 2024)

Auch dieses Jahr konnten sehr viele Vereinskleider verkauft werden. Uns freut es sehr, wenn in der Freizeit beim Joggen, Beachvolleyball oder im Turnunterricht unsere Shirts und Pullis gesehen werden. Im Jahr 2025 wird es neue T-Shirts und weitere Artikel geben, die ich zusammen mit Lena Riesen organisieren werde.

Am Ausbildungstag haben Jugend- und Kursleiter:innen verschiedenste Sicherheitsdispositive aktualisiert. Die neuen Konzepte sind auf Onedrive abgelegt. Nach einer sonnigen Verpflegungspause wurden Rettungs- und Bergungstechniken im See repetiert. Ein Dankeschön geht an die Seeexperten, die mich hierbei unterstützt haben.

Eine ganz besondere Errungenschaft schaffen: Vier junge Wettkämpfer:innen erreichen das Nationalkader der SLRG und repräsentieren unseren Verein in der Schweizer Elite im Rettungssport. Ich bin unglaublich stolz und gratuliere: Corsin Bühler, Zoé Hitz, Ginevra Holtz und Fenja Städler. Weitere Highlights aus dem Wettkampfsport im eigenen Kapitel.





# Ihre Rettungsschwimmer



## Sicherungsdienste:

Auch im Jahr 2024 wurden wieder zahlreiche Sicherungsdienste absolviert. Über das ganze Jahr wurden sieben Anlässe von der SLRG Rapperswil-Jona gesichert:

- **Nationale Ruderregatta**, ROZ, Schmerikon
- **Ironman 70.3**, Rapperswil
- **Sunset Boat**, Orbit Events, Lachen SZ
- **Linthkanal-Fahrt**, RCRJ, Ziegelbrücke (Abgesagt, zu viel Wasser)
- **Linthathlon**, Tempo-Sport, Linthkanal
- **Lützelauschwimmen**, SLRG Rapperswil-Jona, Rapperswil
- **Internationale Kanuregatta**, KCRJ, Rapperswil
- **Drachenbootrennen**, KCRJ, Rapperswil (Übergabe an SLRG Wetzikon, aufgrund von Terminüberschneidungen)

Die Saison der Sicherungsdienste startete in Schmerikon mit der zweitägigen Ruderregatta, gefolgt vom Ironman 70.3, ein riesiger Anlass, wo der ganze Verein für die Sicherheit und Überwachung der Athlet:innen zusammenkommt. Aufgrund der sehr kalten Wassertemperatur wurde nur die verkürzte Schwimmstrecke absolviert. Trotz Kälte zeigte die SLRG Rapperswil-Jona wieder einen super Auftritt, mit mehreren kleinen Einsätzen. Leider musste auch dieses Jahr die Linthkanal-Fahrt des RCRJ abgesagt werden. Die Linth hatte zu viel Wasser, weshalb sich der Veranstalter für eine alternative Route auf dem Zürichsee entschieden hatte. Eine Woche später hatte sich die Wassermenge in der Linth ausreichend reduziert, sodass der Linthathlon auf der regulären Schwimmstrecke durchgeführt werden konnte. Der Ausstieg wurde in diesem Jahr optimiert, auch die Schwimmstrecke der letzten Sprint-Stafette wurde so angepasst, dass alle Teilnehmenden den Ausstieg problemlos erreichen konnten.

Bei sämtlichen Sicherungsdiensten wurden wir als Ersthelfer respektiert und wertgeschätzt. Zudem wurde bei allen Grossanlässen für unsere Verpflegung gesorgt, wofür wir sehr dankbar sind. An dieser Stelle möchte ich allen RS nochmals meinen herzlichen Dank für ihre engagierten Einsätze aussprechen.

Taiki





SLRG SSS

## Ihre Rettungsschwimmer



### Aktivtraining:

Zuerst ein herzliches Dankeschön an Livinia für die Trainingsleitung bis anfangs 2024.

Im Frühling durfte ich die Trainingsleitung übernehmen. Schon etwas komisch, plötzlich immer am Beckenrand, statt im Wasser zu sein. Umso mehr, freue ich mich jeweils auf das «Schlussspieli» mit euch.

Das Vereinsjahr startete wie so oft mit der Vorbereitung auf unsere Sicherungsdienste. Im Training übten wir die Rettungs- und Bergetechniken, damit wir im Notfall gut gerüstet wären. Sobald es etwas wärmer wurde, gingen wir beim Vereinsraum im See trainieren. Schon super, dass der direkt am See ist und wir so kurze Weg haben. Bei einer so tollen Lage geht fast vergessen, dass wir auch gerne mal wieder in einem 50-Meter Becken trainieren würden. 😊

Speziell an diesem Jahr war, dass wir zwei Trainings bei der Grynau in der Linth durchführten. Nach dem Training durften wir vom Verein offerierte Pizza geniessen.

Nach den Sommerferien wechselten sich spannende, strenge und lockere Trainings ab. Erfreulicherweise nahm im Jahr 2024 die Teilnahme an den Trainings zu, was mich sehr freute. Ich finde es großartig, mit euch Woche für Woche zu trainieren, zu plaudern, zusammen zu sein und die Fortschritte zu sehen. Ich freue mich auf das nächste Vereinsjahr mit euch und bleibt gesund.

Eurer Simon

PS: Für euch bieten wir nächstes Jahr die WK's in den Trainings an. Weitere Infos wurden im Mail versendet. Bei Fragen darfst du dich gerne bei mir melden.

### Jahresbericht Wettkämpfe:

Liebe Mitglieder der SLRG Rapperswil-Jona.

Das Jahr 2024 war ein sehr ereignisreiches Wettkampfsjahr. Es freut mich sehr, auf ein sehr erfolgreiches und eventvolles Jahr zurückzuschauen. Neben tollen Wettkämpfen stelle ich mit Freude fest, dass unsere Gruppe von aktiven Rettungsschwimmerinnen und -schwimmer stetig grösser wird. Für Nachwuchs ist dank unseren Jungendleitern, die schon die Kleinen für den Wettkampf begeistern, definitiv gesorgt. An unseren Events herrscht stets eine lustige Stimmung und dieses Zusammensein schweisst uns zusammen. Unsere Hanfi ist mittlerweile am Montag und Freitag gut gefüllt. Es wird fleissig trainiert, ob für einen Wettkampf, für die Ausdauer, die Technik und natürlich fehlt auch der Spass nicht. An dieser Stelle möchte ich darauf aufmerksam machen, dass unser Training für alle unsere Mitglieder offen ist und wir uns über jeden Schwimmer freuen (Du musst also nicht an den Wettkämpfen teilnehmen, um ins Training zu kommen).

Im Jahr 2024 haben wir neben den traditionellen Wettkämpfen der SM oder der Regio einige neue und spannende Wettkämpfe teilgenommen. Was das für welche es sind und was sonst so bei den klassischen Wettkämpfen passiert ist kannst Du unten lesen

#### März: Städtewettkampf Bern

Keine Premiere mehr, sondern das zweite Mal dabei in Bern, die Sektion Rapperswil-Jona. Dieses Mal stark vertreten. Bern beinhaltet Team- und Einzeldisziplinen. Im 25-Meterbecken werden internationale Disziplinen geschwommen: Line Throw, Obstacle, Manikin Carry, Rescue Medley und Manikin Carry With Fins. Einige Disziplinen gehen nur über 50m und andere wie Obstacle über acht Längen. Trotz teils sehr strengen Disziplinen war die Stimmung wieder grossartig. Wie üblich endet der Wettkampf mit einem gemeinsam Pizzaessen in Bern. Zum ersten Mal konnten wir an diesem Wettkampf Podestplätze herauschwimmen: Marco Megert gewinnt die Silbermedaille bei den Master Male. Die Juniorinnen (Zoé, Ginevra, Fenja, Chayenne, Isabel) holen sich in der Teamwertung Youth Damen sogar den Titel!



SLRG SSS

## Ihre Rettungsschwimmer



### Juni: Victorinox Cup

Ein Wettkampfformat, welches wir bis anhin noch nicht ausprobiert haben ist der Victorinox Cup in Brunen. Über zwei Tage hinweg werden internationale Disziplinen im und auf dem Wasser als Einzel- oder Teamdisziplin absolviert. Leider meinte es Petrus nicht gut mit uns. Bei ungefähr 10°C und strömenden Regen mussten wir alle in den Sand für die Disziplin Beach Flag. Man liegt dabei mit dem Bauch im Sand mit zehn anderen Mitstreitern und muss auf Kommando ein auf der anderen Seite des Feldes liegende Flagge im Sand erbeuten. Jede Runde fliegt eine Person raus.

Am zweiten Tag war das Thema Open Water. Es werden Disziplinen auf dem Surfski, Rettungsbrett und schwimmend ausgerichtet. Weit aussen im See hatte es zwei Bojen, die man schwimmend oder mit einem Rettungsbrett umrunden musste. Die mit Abstand härteste Disziplin ist der Oceanman/woman. Dabei muss man am Strand mit dem Surfski starten, 400m padeln, wechseln auf das Rettungsbrett, 400m paddeln und zum guten Schluss noch 300m im See schwimmen.

Dank den zahlreichen Surfski-Trainings im Mai konnten wir in dieser Disziplin erstaunlich gut mithalten und vereinzelt gute Resultate herauspaddeln. Auch bei diesem Wettkampf haben wir wertvolle Erfahrungen sammeln können und werden 2025 sicher wieder antreten.

Juni: Swiss Lifesaving Trophy Sempach Nur wenige Wochen später geht es zum nächsten Open Water-Wettkampf nach Sempach. Dieser eher kleine Wettkampf eignet sich hervorragend, um die Disziplinen zu üben. Das Rappi-Jona Team (Lena H., Fenja, Isabel und Chayenne) holen sich bei ihrem Debut gleich Rang 3, eine schöne Belohnung für die intensiven See-Trainings im Juni.



SLRG SSS

## Ihre Rettungsschwimmer



### Juni: Wettkampf Grenchen

Wie schon in den vergangenen Jahren machte sich die SLRG Rapperswil-Jona mit dem Car auf den Weg nach Grenchen SO. Mit über 30 Athletinnen und Athleten ist Rappi-Jona auf dem ganzen Wettkampfgelände zu sehen und vor allem auch zu hören. An diesem Wettkampf waren auch die Jugendgruppen vertreten, die eine Meisterleistung zeigten: Sie holen sich in ihrer Kategorie den Titel, obwohl sie zu den Jüngsten ihrer Kategorie gehören.

Einen weiteren Erfolg können die Juniorinnen feiern, indem sie den Wettkampf mit einem Doppelsieg beenden. Weiter zeigen die Herren, verstärkt durch Fabienne, eine starke Leistung und holen sich mit Rang 2 ihren ersten gemeinsamen Podestplatz im Jahr 2024. Mit zwei Pokalen und vielen Spitzbuben dürfen wir glücklich nach Rapperswil zurückkehren.



### September: Schweizermeisterschaft in Schaffhausen

Dieses Jahr war die Ausgangslage nicht optimal für die SM. Da wir seit zwei Jahren kein geeignetes 50m-Becken mehr in Rapperswil-Jona mehr haben, mussten wir wie das Jahr zuvor in Hinwil trainieren. Dank Taiki und dem netten Badmeister konnten wir jedoch eine Bahn nützen, um zu trainieren. Es war nicht immer allen Teams möglich jeweils komplett zu sein. Trotz dieser Situation machten wir das Beste daraus und reisten mit sehr geringer Vorbereitung an die SM.

Bei schon frostigen Temperaturen waren wir mit einer sehr grossen Delegation an der SM in Schaffhausen vertreten. Gestartet wird wie immer mit der Puppenstafel. Etwas gefürchtet ist das anschliessende, sogenannte "Leinele". Dabei wird jeweils ein Schwimmer und ein Rettling über 50m von den zwei anderen zurückgezogen. Jeder muss einmal schwimmen, Rettling sein und zweimal ziehen. Wichtig sind hier sauberen Übergängen und konstantes Ziehen. Auch der/die Stärkste ist am Ende dieser Disziplin völlig erschöpft. Man ist froh, dass es vorbei ist. Es scheint aber eine Stärke der Rapperswiler zu sein, da wir im Leinele immer sehr gut sind.

Schwimmt man gerade nicht, ist man bei unserem Pavillion, ruht sich aus oder hört gemeinsam die eher spezielle Musik von Timon. Schwimmen unsere Teams, sind stehen alle am Beckenrand und feuern unsere Sprinter an.



## Ihre Rettungsschwimmer



Wie immer nach einem anstrengenden Tag steht am Samstag das gemeinsame Znachtessen aller Sektionen auf dem Programm mit anschliessender Abendunterhaltung mit Musik und Tanz. Einige tanzten bis spät in die Nacht hinein und lernten Personen von anderen Sektionen kennen. Die "Vernünftigen" machten sich früher auf den Weg ins Zelt, um am nächsten Tag wieder volle Leistung abrufen zu können. Da fanden die letzten Disziplinen statt. Es lief bei den meisten Teams so gut, dass es den einigen sogar auf einen Podestplatz reichen könnte. Bis zum Schluss blieb es somit spannend und die Spannung stieg. Nach einigen Verzögerungen beim Rangverlesen war es dann klar. Wir durften gleich mehrere Medaillen nach Hause nehmen:

2024 SM Schaffhausen Herren Open Rang 3 Marco M, Andy H, Taiki K, Timon R, Ivo G  
2024 SM Schaffhausen Herren Youth Rang 3 Corsin B, Aaron H, Raoul G, Diyako G  
2024 SM Schaffhausen (Swiss Team Champ.) Damen Youth Rang 3 Zoé H, Ginevra H, Emma O, Fiona S, Sarina S  
2024 SM Schaffhausen (Swiss Team Champ.) Damen Youth Rang 2 Mia B, Lena H, Fenja S, Isabel S, Chayenne P  
2024 SM Schaffhausen Damen Youth Rang 2 Mia B, Lena H, Fenja S, Isabel S, Chayenne P  
(Dies ist bis anhin das beste Resultat in der Geschichte der Sektion Rapperswil-Jona.)

Viele Junge Nachwuchsschwimminnen und -schwimmer hatten ihr Debut an der SM. Mit viel Elan haben sie die zum Teil anspruchsvollen Disziplinen gemeistert.

Fazit aus der SM:

- Ballwurf muss definitiv verbessert werden!!!
- Wetter etwas wärmer bitte!
- Fabienne möchte mehr Reis haben, das Essen war wohl zu knapp berechnet:-)
- Taiki: Bändeli richtig verteilen und beobachten☺
- Wir freuen uns auf die nächste SM in Chur!



## November: Regio

Wie jedes Jahr steht im November die Regionalmeisterschaft an. Das erste Mal fand der Wettkampf im neuen Hallenbad von Bauma statt. Wie im Bild sichtbar sind wir auch wieder zahl- und auch erfolgreich als SLRG-Rapperswil-Jona vertreten. Nach langer Zeit ist auch wieder ein Oldie-team für uns am Start. Regina und Gian haben sich als Funktionäre gemeldet und damit die Wettkampfleitung unterstützt. Wie immer werden die fünf Disziplinen Stabtauch, Gurtretter, Puppen-, Rettungs- und Wurfsackstafette geschwommen. Unsere Oldies haben den Sieg nach Hause gebracht. Vielleicht nicht mehr ganz so schnell, dafür aber mit viel Routine und Biss. Die Herren platzieren sich trotz Strafpunkten souverän auf dem zweiten Platz hinter Wädenswil. Als grössten Erfolg feierten wir mit dem zweiten Platz des Damenteam. Seit Jahren reichte es «nur» auf den dritten Platz. Der Fluch ist nun gebrochen:). Erste Regio-Erfahrungen haben das Damen- und Herr-Team 2 sammeln können. Fast strafpunktfrei haben sie eine bravouröse Leistung abgeliefert.

Nach dem erfolgreichen Tag haben wir im Restaurant in Bauma beim Spaghettiplausch mit allen anderen den Tag ausklingen lassen.



## Dezember: Orange Cup Rotterdam

Zum ersten Mal in der Vereinsgeschichte starten wir als Team an einem Internationalen Wettkampf. In Rotterdam haben unsere Athlet;innen alles gegeben und neue Erfahrungen gesammelt. Es wurden viele persönliche Bestleistungen geschwommen, und wir sind super Stolz! Aber viel wichtiger: wir hatten mega viel Spass und eine gute Zeit!

Ich danke allen Wettkampfschwimmern für ihr Engagement und die gute Stimmung, die jeweils bei uns in den Trainings und den Wettkämpfen herrscht. Auch danke ich dem Verein, dass wir so viel Wasserzeit erhalten, finanziell unterstützt werden, für das zur Verfügung gestellte Material und euer Mitfiebern.

Ich freue mich sehr auf ein neues sportliches und ereignisreiches Jahr 2025 mit euch!

Marco



## Ihre Rettungsschwimmer



### Kurse 2024

2024 haben wir 275 Kursbestätigungen ausgegeben. Diese Zahl erreichten wir mit vier Brevet Basis Pool, je zwei Brevet Plus Pool, Modul See und BLS-AED sowie ein Modul Fluss. Letzteres musste aufgrund des schlechten Wetters und des hohen Wasserstandes vom Juni auf September verschoben werden. Allgemein wurde in diesem Jahr viel Flexibilität von den Kursleitenden verlangt, nachdem am externen Ausbildungswochenenden zusätzlich zu den anspruchsvollen Wetterbedingungen ein Kursleiter kurzfristig ausgefallen ist. Herzlichen Dank euch allen für eure Flexibilität!

Nebst diesen Grundausbildungen führten wir acht WKs durch, inkl. einen WK Basis Pool für unseren Nachwuchs für den direkten Einstieg ins Brevet Plus Pool und zwei BLS-AED-WKs reserviert für unsere Mitglieder. Diese WKs zu Trainingszeiten kamen so gut an, dass Simon nun 2025 sämtliche WKs im Training anbieten wird (bitte beachtet, dass grundsätzlich zwei entsprechende Trainings zu besuchen sind bzw. für den BLS-AED-WK die Trainingszeiten geändert sind).

Regina

## Nachwuchsverantwortliche

Wieder geht ein Jahr zu Ende. Ein Jahr mit vielen Highlights und Erfolgen.

Auch dieses Jahr absolvierten fünf Kinder der Nachwuchsgruppe Piranas das Jugendbrevet. An drei Abenden im Mai kamen die Kids in den Kurs. Herzliche Gratulation an alle Absolventen. Vielen herzlichen Dank an das Leiterteam Fabienne Blöchlinger und Corsin Bühler.

Dieses Jahr durften wir vier grossartige Anlässe durchführen.

Am 24. und 25. Februar fand unser Nachwuchsweekend in Filzbach statt. Mit insgesamt 37 Teilnehmern reisten wir am Samstagmorgen mit dem Zug nach Filzbach. Nach einer Sporteinheit in der Turnhalle bezogen wir unsere Zimmer und dann ging es für uns ins Hallenbad. In den verschiedenen Sporteinheiten wurde Theorie, Praxis und Spass vereint. Nach dem Abendessen durfte der Nachwuchs die Zeit selbst gestalten mit Spiele spielen, Töggele, oder einfach nur chillen. Als die Nachtruhe eingekehrt war, genossen die Leiter das eisammensein.

Vor dem Frühstück ging es für unsere ältesten Nachwuchsmitglieder ins Hallenbad für eine Trainingseinheit. Danach hiess es bereits, alles zusammenpacken und die Zimmer abgeben. Mit Stafetten und diversen Spiele in der Turnhalle sowie im Hallenbad beendeten wir unser Nachwuchsweekend in Filzbach. Am Nachmittag fuhren wir mit dem Zug wieder zurück nach Rapperswil, wo die Kinder bereits von ihren Eltern erwartet wurden. Ein lustiges, strenges, abwechslungsreiches und intensives Nachwuchsweekend ging zu Ende. An dieser Stelle möchte ich mich ganz herzlich bei Andreas Hediger und Corsin Bühler bedanken, die das Weekend geplant haben.



Ende Juni fand die JSM in Chur statt. Da wir leider die Anmeldung für die JSM sehr spät erhalten haben und am gleichen Wochenende bei uns das Grümpi stattgefunden hat, gab es sehr wenig Anmeldungen für die JSM. Daher hat das Leiterteam entschieden, nicht in Chur zu starten, sondern mit dem Nachwuchs wieder nach Grenchen zu fahren.



SLRG SSS

## Ihre Rettungsschwimmer



Dieser Wettkampf fand am 29. Juni 2024 statt. Bereits zum 2. Mal nahm auch unser Nachwuchs mit zwei Teams teil. Bei den Disziplinen wurden die klassischen Schweizer Lifesaving-Pooldisziplinen absolviert. Die Wettkämpfer mussten unter anderem eine Gurtretterstaffel, eine Rettungsstaffel und einen Rettungsball-Zielwurf bewältigen.

In der Kategorie Jugend der Altersgruppe 10-14 Jahre erreichten die Wettkämpfer den hervorragenden 1. Platz. In der Kategorie Juniorinnen erreichten die Wettkämpfer ebenfalls den 1. Platz.

Herzliche Gratulation an alle Nachwuchswettkämpfer für ihre grossartigen Leistungen! An dieser Stelle ein riesiger Applaus für das Nachwuchs-Wettkampfteam. Ebenfalls ein riesiges Dankeschön an Fabienne Blöchlinger, die die Teams an den Wettkampf begleitet haben.

Am 2. Juli 2024 fand das alljährliche Abschlussgrillieren der Nachwuchsgruppen im Freibad Lido statt. Leider hat das Wetter nicht wirklich mitgespielt. Es war kühl und nass. Auch dieses Jahr konnten wir leider keinen Wasserteil durchführen. Vor dem Grillieren gab daher es einen Postenlauf mit vier lustigen Stationen, die die Kinder im Team bewältigen mussten. Für Wurst, Brot und Dessert hat das Leiterteam gesorgt, den Rest haben die Kids selbst mitgebracht. Es war ein gelungener Abend und alle hatten Spass. Vielen Dank an Fabienne Blöchlinger und Mara Eker für die Organisation.

Der letzte Event dieses Jahres war der Adventevent. Der Anlass fand wie meistens im Neuhof statt. Gestartet wurde mit einem feinen Znacht. Es gab Penne mit Tomatensauce und Pesto, Gemüsedip, Manderindli, Nüssli und Schöggeli. Danach gab es ein lustiges Quizspiel mit diversen Fragen rund um das Thema SLRG Rapperswil-Jona.

Alle Kids genossen den Abend und es war ein gelungener Event. Vielen herzlichen Dank an Andreas Hediger und Corsin Bühler für das Organisieren des Events.

Wie bereits letztes Jahr gab es vom Frühling bis zu den Herbstferien ein freiwilliges Nachwuchswettkampftraining. Immer am Donnerstag von 19:00-20:00 trainierte der Nachwuchs in diversen Bereichen der Technik, Kondition, Koordination sowie Wettkampfdisziplinen. Vielen Dank an alle Leiter, die die Trainings vorbereitet und geleitet haben.

Auch dieses Jahr durften wir drei neue Leiter willkommen heissen:

- Sarina Schmuki startete im April als Hilfsleiterin bei den Nemos. Herzlich Willkommen im Leiterteam!
- Mara Eker startete ebenfalls im April als Hilfsleiterin bei den Nemos. Herzlich Willkommen im Leiterteam!
- Emma Oehri startet im Juni als Hilfsleiterin bei den Piranas. Herzlich Willkommen im Leiterteam!
- Eine Änderung bezüglich dem Leiterteam gab es bei den Nautilus. Pascal Bürger übergab per Ende Juli die Hauptleitung an Carmen Kuster. Pascal Bürge ist jedoch weiterhin ein Teil des Trainerteams bei den Nautilus. Vielen herzlichen Dank für deine langjährige Hauptleitertätigkeit.
- Lars Kotyczka verliess nach den Frühlingsferien die Nemos. Vielen Dank für deine Leitertätigkeit.
- Leider müssen wir Yael Kuster per Ende Jahr verabschieden. Aufgrund des Wohnortwechsels sowie neuer beruflicher Herausforderung hat sie sich entschieden, das Leiterteam bei den Nautilus und den Nemos zu verlassen. Vielen herzlichen Dank für deine langjährige Leitertätigkeit bei den Nautilus und deine aushilfsmässige Übernahme der Hauptleitung der Nemos.



## Ihre Rettungsschwimmer



Ich möchte mich von Herzen bei meinem Nachwuchsleiterteam mit Corina, Mara, Sarina, Andreas, Fabienne B., Corsin, Emma, Taiki, Lena, Fabienne F., Mia, Pascal, Yael, Carmen und Aaron bedanken für eure stetige Hilfe und euren unermüdlichen Einsatz als Nachwuchsleiter im Jahr 2024.

Nun wünsche ich euch ein gesundes 2025 mit vielen spannenden Erlebnissen.

Eure Nachwuchsverantwortliche

Vanessa Bär





**Ihre Rettungsschwimmer**



## Events

Das Jahr 2024 war für unseren Verein SLRG Rappi-Jona ein Jahr voller spannender Herausforderungen, wertvoller Begegnungen und unvergesslicher Erlebnisse. Von strahlendem Sonnenschein bei unseren Veranstaltungen im Wasser bis hin zu gemeinsamen Projekten und geselligen Abenden: Dieses Jahr hat wieder einmal gezeigt, wie stark der Zusammenhalt in unserem Verein ist und wie sehr wir gemeinsam vieles erreichen können.

### **Skiweekend**

Unser traditionelles Skiweekend fand wie immer am letzten Wochenende der Weihnachtsferien statt. Der Treffpunkt war früh morgens auf dem Parkplatz im Hanfländer. Voller Vorfreude machten wir uns auf den Weg in die Berge nach Hoehybrig. An den beiden Tagen hatten wir die Möglichkeit, entweder Ski oder Snowboard zu fahren oder Schneeschuhlaufen zu gehen. Trotz schwierigen Bedingungen und wenig Sicht gab uns das Wochenende unvergessliche Erlebnisse. Gemeinsame Mahlzeiten stärkten uns für die Aktivitäten und boten Gelegenheit für angeregte Gespräche. Abends versammelten wir uns, um Spiele zu spielen. Es wurde viel gelacht und geredet, was den Zusammenhalt in unserer Gruppe weiter stärkte.



### **Sektionsversammlung**

Die Vereinsanlässe beginnen wie jedes Jahr mit der Sektionsversammlung im katholischen Gemeindezentrum in Jona. Bereits eine Stunde vor Beginn der Versammlung treffen sich die Teilnehmenden zu einem kleinen Apéro. Dieses Jahr war das Lido-Projekt das Hauptthema der Gespräche während des Apéros, welches auch offiziell vorgestellt wurde. Nach den ersten lebhaften und bereichernden Gesprächen begann die Versammlung. Es wurden wichtige Themen wie das Budget, die Piketteinsätze und die Ziele des Vereins besprochen. Nach einem herzhaften Essen folgten weitere zentrale Diskussionen, die zur Abstimmung gebracht wurden. Zum Abschluss des Abends genossen wir ein wunderbares Dessert und lassen den Tag in entspannter Atmosphäre ausklingen.





SLRG SSS

## Ihre Rettungsschwimmer



### Frühlingsanlass

Für den ersten Anlass im Frühling trafen wir uns im Lido, unserem Vereinsraum, und genossen feines Essen sowie erfrischende Getränke, während wir zahlreiche Spiele spielten. Zum Abendessen gab es Pizza, und einige Mitglieder hatten als Dessert verschiedene Kuchen mitgebracht. Jeder brachte seine Lieblingsspiele mit, sodass Alt und Jung die Möglichkeit hatten, sich gegenseitig neue Spiele beizubringen.



### Lützelauschwimmen – Helferessen

Am 17.08.2024 fand das Helferessen des Lützelauschwimmen statt. Um 16 Uhr trafen sich die 50 Helferinnen und Helfer im Zeughausgrill, um gemeinsam einen gemütlichen Abend zu verbringen. Das kulinarische Angebot liess keine Wünsche offen: Von vegetarischen Köstlichkeiten über Fleisch- und Fischgerichten war für jeden Geschmack etwas dabei. Als Getränk wurde - nebst anderem - Sangria serviert, der für eine fröhliche Stimmung sorgte. Die Helferinnen und Helfer genossen das vielfältige Apéro und die entspannte Atmosphäre. Am Ende des Abends waren alle mit vollen Bäuchen und einem Lächeln im Gesicht zufrieden. Das Helferessen war ein gutgelungener Abschluss und eine wohlverdiente Anerkennung für den Einsatz und die Unterstützung beim Lützelauschwimmen.





SLRG SSS

## Ihre Rettungsschwimmer



### Abschlussgrillieren

Jede Saison geht irgendwann zu Ende, so auch die warmen Sommerabende. Ein letztes Mal trafen wir uns im Lidoraum zum gemeinsamen Grillieren. Würste, Grillkäse und Salate wurden organisiert, die wir gemeinsam beim Sonnenuntergang genossen. Der Abend war geprägt von zahlreichen spannenden Gesprächen und unterhaltsamen Spielen. Einige wagten sogar zum Abschluss noch einen Sprung in den See.



### Herbstanlass

Für den Herbstanlass trafen wir uns alle in der Bowlinghalle in Jona. Drei Bahnen waren reserviert, die wir gemeinsam über zwei Stunden hinweg nutzen konnten. Mit viel Ehrgeiz und Freude schöpften wir die Zeit voll aus. Der Abend war geprägt vom lebhaften Austausch zwischen Jung und Alt sowie von gelungenen Würfeln mit der Bowlingkugel.



### Helferessen

Wie jedes Jahr wurde für alle Helfer ein Abendessen organisiert. Dieses Mal trafen wir uns bei intensivem Scheefall in Rapperswil, im St. Marco. Gemeinsam setzten wir uns an zwei grosse Tische und stöberten durch die Speisekarte. Es gab eine vielfältige Auswahl an italienischen Gerichten – von klassischer Pizza bis hin zu Pasta war für jeden Geschmack etwas dabei. Gemeinsam genossen wir die köstlichen italienischen Speisen, und einige schafften am Ende sogar noch einen Dessert.

### Weihnachtshöck

Am Ende jedes Vereinsjahres treffen wir uns zum Weihnachtshöck im Neuhof in Jona. Dieses Jahr wurde der Anlass von Michael, Ursi und Barbara organisiert. Drinnen warteten Wein, Orangensaft und kleine Snacks auf uns. Zum Essen gab es mal etwas anderes, und zwar ein All you can eat Burgerbuffet mit Salat. Nach dem alle Bäuche voll waren, sorgte Kerim wie immer mit einem lustigen Spiel für gute Stimmung und die Teams leisteten sich ein Kopf an Kopf-Rennen. Dieses Jahr organisierte zudem Mara ein Kahoot. Nach dem Abendprogramm gab es noch spannende Gespräche und kleine Spiele an den einzelnen Tischen und wir liessen den Abend gemütlich ausklingen.





SLRG SSS

## Ihre Rettungsschwimmer



### Kaltwasserschwimmen

Am 7. Dezember trafen sich einige Vereinsmitglieder früh morgens um 9 Uhr im Lido zum Kaltwasserschwimmen. Passend zur Weihnachtszeit hatten einzelne Teilnehmer kreative Verkleidungen dabei, die für eine fröhliche Stimmung sorgten. Mit Rettungsmitteln im Gepäck und einer guten Portion Mut wagten sich alle für einen kurzen Sprung ins kalte Wasser. Nach dem frostigen Vergnügen versammelten sich alle im warmen Vereinsraum, wo heisser Punsch und Glühwein die Schwimmer wärmte. Gemeinsam wurde die Atmosphäre genutzt, um gemütlich zusammensitzen und live den spannenden Wettkampf der Sportler aus Rapperswil-Jona in Rotterdam zu verfolgen.

Wenn wir auf das Jahr 2024 zurückblicken, bleibt vor allem eines in Erinnerung: die Freude und der Einsatz, mit denen wir gemeinsam unsere Ziele und Projekte meistern konnten. Mit Stolz und Dankbarkeit schauen wir auf das vergangene Jahr zurück und voller Vorfreude auf die kommenden Monate. Denn eins ist sicher: Auch 2025 wird wieder ein Jahr voller Abenteuer, Zusammenarbeit und unvergesslicher Momente. Wir können es kaum erwarten, neues zu erleben und unsere Gemeinschaft weiter zu stärken!

Lena & Mia

