



SIHTALER SPORTCLUB LANGNAU A/A



SSC Club Nachrichten

Ein Prosit

Stefan Glöckler, Redaktion

Liebe Leserinnen, liebe Leser

Jetzt werden die Flaschen wieder Harassenweise herangekarrt, damit wir an Familienfesten, Geschäftsessen, Apéros und vielen Anlässen im Freundeskreis anstossen können. Auch wir Sportler tauschen da gerne einmal den Gatorade-Bidon mit einem delikaten Glas Wein oder einem sprudelnden Glas Champagner und lassen das Laufen sein.

Den Bidon mit Champagner beziehungsweise Bier vertauscht und trotzdem nicht auf das Laufen verzichtet, haben am letzten Wochenende ein paar hartgesottene Läufer vom SSC. Sie haben am Bierathlon teilgenommen und sich im Umfeld Gleichgesinnter mit viel Spass beachtlich geschlagen. Auf der Titelseite rufen Sie uns allen ein Prosit zu.

Aber nicht nur unsere Kampftrinker können auf ein ereignis- und erfolgreiches Jahr zurückblicken. Wir haben immer wieder Sportlerinnen und Sportler, die an nationalen und internationalen Anlässen in diversen Kategorien und Altersstufen mit ausgezeichneten Resultaten glänzen. Manchmal finden die Ehrungen durch Roman vor dem Mittwochstraining fast kein Ende, sodass wir uns schon überlegt haben, das Training, beziehungsweise die Ehrungen 5 Minuten früher anzusetzen.

In diesem Sinne stosse ich mit Euch allen auf die nächsten 25 Jahre SSC an und freue mich, wenn Ihr Euch auch im nächsten Jahr wieder für viele Trainings und Anlässe begeistern könnt.

Prosit, Stefan

TITELBILD: Der SSC stark vertreten am Bierathlon in Zürich (siehe auch S. 31-34)

INHALT

	Seite
Seite der Präsidentin	5
Mutationen	6
Dublin Marathon	7
Wanderung mit Aussicht	12
Nachruf Rolf Glarner	15
Leiteressen	18
Frühstück am Dienstag	20
Aqua-Fit	22
Info Faszination Ironman Hawaii	23
Was ist los im SSC - Wochenprogramm	24
Termine: Die Beliebtesten	25
Dienstagmorgen Lauftreff	26/27
Mittwoch Lauftraining / Walking	28/29
Bierathlon «der etwas andere Anlass»	31
SSC Vorschau - Einladung GV	34
Kontakte	36
Beitrittsformular	37

SSC Club Nachrichten

Dezember 2008 / 28. Jahrgang No. 3

Erscheint 3x jährlich

im April, August und Dezember

Redaktionsschluss

Jeweils Ende Februar, Juni und Oktober



Metall am Bau hat einen Namen: Scherrer

Wenns rinnt, rostet, scheppert, raucht oder blitzt: Für Bau-Spenglerarbeiten sind wir die Profis vom Fach.

Scherrer fertigt, repariert und renoviert: Dachrinnen, Ablaufrohre, Lukarnen und Kamine, Schneefänger, Balkongeländer, Blitzschutzanlagen, statische Entlüfter, Metallfassaden.



SCHERRER

Scherrer Metec AG | Allmendstrasse 5 | Tel. 044 208 90 40 | www.scherrer.biz
8027 Zürich 2 | Fax 044 208 90 41 | info@scherrer.biz

BERNHART

Laufshop

Regensbergstr. 202 · 8050 Zürich

Tel. 044/311 95 87

Ihr Partner für den Laufsport

Auswahl – Beratung – Service

Ladenöffnungszeiten

Di. – Fr. 9 00 – 12 00, 13 30 – 18 30 Uhr

Samstag: 9 00 Uhr – 16 00 Uhr durchgehend

Liebe SSC'ler



Schon neigt sich unser Jubi-Jahr dem Ende zu! Und wir befassen uns schon fleissig mit 2009. Nach eingehenden Diskussionen im Vorstand haben wir beschlossen, dass sich auch der SSC den harten wirtschaftlichen Bedingungen beugen muss. So schlecht wie bei gewissen Schweizer Banken steht es allerdings nicht, aber wir kommen dieses Mal nicht um eine Jahresgebühr-Erhöhung herum. Wir möchten ein attraktiver Verein bleiben und euch alle unsere Aktivitäten, wie Frühstückslauf, Sommernachtstraining, Neujahrsapéro, GV-Essen, Leiterweiterbildung und Leiteressen sowie unser beliebtes Heftli weiterhin im gewohnten Rahmen anbieten können. Auch musste der Frühlinglauf 2008 leider eine „schwarze Null“ verbuchen und für 2009 ist nur ein „vorsichtiger“ Gewinn budgetiert. Wir werden deshalb an der GV eine Erhöhung des heutigen Betrages von Fr. 55.- auf Fr. 75.- beantragen. Wir sind davon überzeugt, dass ihr die Gründe versteht und uns zustimmen werdet.

Schon seit geraumer Zeit, vor allem seit der Namensänderung von Ski- und Sportclub in Sihltaler Sportclub ist unsere Mitgliedschaft bei Swiss Ski fragwürdig, vorallem da nur noch 14 SSC'ler, davon 2 aktiv, Mitglied bei Swiss Ski sind. Von diesen 14 hat sich niemand gegen einen Austritt des SSC ausgesprochen, da alle jederzeit als Einzelmitglied bei Swiss Ski beitreten können. Deshalb wird der SSC per Ende Saison 08/09 austreten. Dieser Austritt bedingt eine Änderung der Statuten, welche wir per GV 2010 ausarbeiten werden.



Seit über 10 Jahren leitet Rita von Bühren nun schon am Dienstagabend im Hallenbad Langnau von 18.30 bis 19.15 die Aqua-Fit Gruppe. Da Ritas Arbeitspensum im Moment kein regelmässiges Training zulässt, wären wir froh, wenn sich jemand zusätzlich zur Verfügung stellen würde. Hat jemand Lust, die Aqua-Fit-Leiterausbildung zu absolvieren und 1-2 Mal pro Monat die Gruppe zu leiten? Ruft mich doch an! Es liegt mir viel daran, dass diese Lektionen weiterhin geleitet stattfinden können!

Ich wünsche euch allen geruhsame Feiertage und viel Glück und Erfolg im Neuen Jahr. Wir sehen uns spätestens am Mittwoch, 7. Januar 2009 beim Neujahrsapéro in der Schwerzi.

Bis dann,
Gabi



Neuzugänge und Abgänge vom 26. Juli 2008 bis 9. Dezember 2008



Neuzugänge

Simon Stahlberger
Natalie Frei
Gizem Guertuerk
Elvira Hofmann
Cecile Schellenberg
Jörn Schellenberg

Abgänge

Doris Hogg
Pius Mathis
Therese Schaufelberger
Jeannette Harder
Rolf Glarner
Silvia Burri
Claudio Hediger
John Knox
Thérèse Kraus
Elsbeth Müller
Roland Stricke
Monika Sigrist



SSC – Jubiläums-Marathon in Dublin

„Entschuldigung für die brutale Landung...“! Das waren die treffsicheren Worte unseres Swiss-Kapitäns, als wir bei stärkstem Wind minutenlang durchgeschüttelt wurden und dann etwa 3 Mal schräg und nur mit einem Rad auf der Piste aufsetzend doch noch heil auf irischem Boden in Dublin landeten. Für einmal war der Applaus der Passagiere sicher ganz, ganz ehrlich gemeint. Damit war aber das Schlimmste unserer Marathonreise bereits überstanden – denn der Marathon an sich konnte keinesfalls noch mehr Adrenalin in unseren Adern frei setzen.



Die kleine, feine SSC Truppe in Dublin

Da es schon seit je her relativ schwierig ist, ohne Startnummer an einem Wettkampf teilzunehmen, führten uns unsere ersten Schritte (allerdings mit dem Bus) direkt zur Marathon-Messe, wo uns dieselben erstens sehr schnell und zweitens sehr freundlich ausgehändigt wurden. Auch die Chip-Kontrolle war bei den 7 Marathonis durchwegs erfolgreich, so dass wir uns sehr schnell unserer ersten Pasta-Zufuhr widmen konnten.

Der Marathon stand ja erst am Montag auf dem Programm und es war jetzt erst Samstag. So beschlossen wir einstimmig, uns am Nachmittag dem Alkohol hinzugeben. Dazu brauchten wir natürlich wieder einen Bus, damit wir nach dem promillereichen Kultur-Trip auch noch sicher zu unserem Hotel finden würden. Celina Nowak hiess übrigens unsere Reisleiterin, die uns am Samstag und am Sonntag auf unseren Dublin-Entdeckungen begleitete. Sie sprach hervorragend Deutsch und war genau so attraktiv und auch herzlich, wie ihr schöner Name.

Im 7. Stock der grössten Stout-Brauerei Europas, der weltberühmten Guinness Brauerei, war es dann endlich soweit, dass wir uns dem Alkohol hingeben und 1 Pint von diesem dunklen Gesüff reinziehen konnten. Rötliche Gesichtszüge drohten aber bereits nach dem ersten Schluck ins Gnomenhafte weg-

„Klein aber fein“ durfte man die Zusammensetzung unserer Reisegruppe mit Sicherheit nennen. 7 Marathonis (Karin Hunkeler, die komplette Familie Gehrig, Daniel Fäh, Heinz Roth und der Dublin-Berichterstatter) wurden bestens durch fünf sackstarke Fans (Ueli und Vreni Zbinden, Anna Ruf, Gerald Peichl und Margrit Wartmann) sowie durch Christof Leutert von Albis Reisen unterstützt.

zugleiten und obwohl wir ihn gerne noch mehrmals zu einem Guinness eingeladen hätten, liess er sich nicht mehr dazu erweichen.



Im Norden von Dublin



Hafen am Küstendorf Malahide



Malahide Castle

Nicht minder berühmt war unsere nächste Alkohol-Station. Die Old Jameson Destillery. Auch hier gab's eine höchst interessante Führung und Celina übersetzte dabei alles genauestens ins Deutsch. Bei der abschliessenden Degustation hellten sich dann auch Röbis Gesichtszüge wieder auf. Der Whiskey schien ihm um ein Unglaubliches besser zu schmecken als das Guinness. Nach der Stadtrundfahrt ging's in unser gutes Hotel, das Jurys Inn, und es versteht sich von selbst, dass unsere abendliche Verpflegungsstation auf Pasta und Pizza spezialisiert war.

Bei herrlichem Sonnenschein trafen wir am Sonntagmorgen erneut Celina. Sie fuhr mit uns via Halbinsel Howth in den wunderschönen Norden Dublins ins Küstendorf Malahide. Unseren kulturellen Level erhöhten wir im Weiteren mit der Besichtigung von Malahide Castle. Dieses Schloss war bis 1976 Sitz der berühmten Familie Talbot.

Anstelle eines lockeren Morgenfootings strapazierten wir am späteren Nachmittag unsere Läuferknochen mit der In-

spektion des Start- und Zielgeländes und versuchten uns auch einzuprägen, wie wir nach dem Zielanlauf den Weg ins Hotel zurück (immerhin ½ Stunde Marschzeit!) finden würden. Die letzte Pasta-Ration vor dem Marathon liessen wir uns abends dann im Hotel auftischen.

Ach – es war einmal mehr eine Qual. Das Frühstück an einem Marthontag. Was gibt es denn Scheusslicheres, als Brot mit diesem lästigen, klebrigen Zeugs darauf, genannt Honig, in sich hineindrücken zu müssen. Ich weiss, die meisten lieben das heiss. Ich muss hingegen etwa so ausgesehen haben, wie Röbi beim Guinness!



Die 7 tapferen Marathonis von links nach rechts:

Daniel Fäh, Röbi Gehrig, Karin Hunkeler, Roman Gehrig, Beat Wartmann, Heinz Roth, Trudi Gehrig

Das Wetter war schön, die Temperatur jedoch ziemlich frisch, als wir uns vor dem Hotel zum Gruppenfoto aufstellten. Ich war froh, noch einen alten Trainingsanzug mitgenommen zu haben, den ich dann vor dem Start wegschmeissen konnte. 11'700 Läuferinnen und Läufer rechtzeitig ins Startgelände zu bringen, ist sicher nie eine leichte Übung. Jedenfalls standen beim Startschuss noch Hunderte nicht in der Strasse, wo der eigentliche Start war. Als alte Marathonhasen schafften wir dies jedoch locker mittels gekonnten Überkletterns einer Abschrangung und reihten uns nur etwa 30 m hinter dem Startband ein. Aber auch dies nützte uns relativ wenig, denn ein zügiges Weglaufen in diesen Massen und bei enger werdenden Strassen war schier unmöglich. Nach etwa 2 km besserte sich diese Engpass-Situation aber wieder. Nur leichter wurde der Wettkampf deswegen nicht. Bald bewahrheitete sich, dass Dublin eben nicht eben ist und dass doch einige namhafte Steigungen im

Wege standen. Über längere Streckenabschnitte blies uns zudem der Wind relativ heftig ins Gesicht und wehe dem, der sein Toupet nicht richtig an der Glatze angeklebt hatte!



Roman Gehrig (rechts) mit seiner Spitzenzeit «nicht ganz zufrieden»

Wie das halt so ist: Auch in Dublin sind die Marathon-Kilometer nicht kürzer und es sind auch deren 42, die überlebt werden müssen. Zudem waren die ‚Kilometer in Meilen‘ angeschrieben. Das heisst, es verging immer viel mehr Zeit, bis dann die nächste Distanztafel endlich auftauchte.



Seinem Sohn (dicht) auf den Fersen, Röbi Gehrig

Die Strecke war insgesamt sehr schön und führte durch viele Dubliner Quartiere und einen wunderschönen, riesigen Park. So richtig viel Volk hatte es allerdings wenig unterwegs und nur auf den letzten 2-3 Kilometern standen die Zuschauer dann dicht gedrängt am Strassenrand und sorgten für echte Marathon-Stimmung. Frenetisch ging's natürlich bei Meile 23 resp. bei km 36 zu und her. Dort standen, samt unübersehbarer Schweizerfahne, unsere 6 unüberhörbaren Top-Swiss-Ober-Fans und feuerten uns enthusiastisch an. Einmal mehr herzlichen Dank an diese Unterstützung, denn es war trotz Sonnenscheinäh arschkalt und stundenlang am Strassenrand stehen zu müssen, war bestimmt kein Sonntags- resp. Montags-Vergnügen.



km 36 mit Top-Swiss Unterstützung



Beat Wartmann, der Berichtschreiber



Karin Hunkeler, locker mitten im Feld



Heinz Roth mit Unterstützung von Ueli Zbinden



Trudi Gehrig - souveräner Stil,
jetzt fehlt nur noch das richtige Shirt....

Ehrensache: Alle 7 gestarteten SSC-Marathonis erreichten das Ziel. Die einen mehr zufrieden, die anderen weniger, aber das ist ja normal. Dublin war in jedem Fall eine Reise wert. Es war wunderschön. Die kleine Gruppe hat hervorragend harmoniert. Ich habe tolle Menschen noch besser kennen lernen dürfen. An dieser Stelle nochmals ein grosses Kompliment und Dankeschön an unsere Reiseleiterin in Dublin, Celina Nowak, sowie an Christof Leutert von Albis Reisen, welche uns sympathisch und bestens betreut haben. Ich freue mich schon jetzt auf den nächsten Marathon in(???)

Beat Wartmann

Wanderung von Weesen nach Walenstadt im August 2008 mit der Dienstag-Morgen-Laufgruppe 2

Wer denkt, die Wanderung von Weesen nach Walenstadt sei immer schön flach dem See entlang, täuscht sich sehr. Anfangs geht es gemütlich eben aus. Es lächelt der See, er ladet zum Bade, doch bei uns ist das Wandern des Müller's Lust auf dem Programm.



Noch sind wir keine Stunde zu Fuss unterwegs, zieht es uns magisch zu den schönen Tischen einer Gartenwirtschaft.



Von nun an wird das Terrain steil und steiler. Über Tobel, Brücken und felsigem Gelände geht es weiter. Der Föhn drückt in die Felswände,



der See ist weit unten. Doch wir haben ein Ziel vor Augen: Das Restaurant Seehus in Quinten. Dort warten gedeckte Tische auf uns und sicher auch ein kühler Quintener-Federweiss.





Was wir hinauf gestiegen sind, müssen wir wieder hinunter. Die Vegetation auf dieser See-seite ist sehr südländisch. Feigen, Palmen, Edelkastanien, Kiwi und natürlich Reben. Wir fühlen uns wie in den Ferien.

Im Seehus angekommen fährt im Nu der Weisse auf und auch bald die knusprig gebackenen Fische. Die Stimmung ist fröhlich und angeregt wird geplaudert. Am liebsten würden wir sitzen bleiben und mit dem Schiff zurück!!



Wir sind jedoch ein Sportverein und kein Jassklub, also wird der steile Aufstieg nach dem Essen fast ohne zu murren und zu jammern bewältigt. Immerhin sind es über 1000 Höhenmeter.

Bald sieht man Walenstadt und somit auch wieder Gartenbeizen. Nach der langen Wanderung haben wir ein Bier und/oder einen Coupe mehr als verdient.

Der Wetterbericht für diesen Tag war so bedrohend, vom Westen ein Sturmtief mit viel Regen, im Osten noch Föhn. Wir haben gepokert und auf Föhn gesetzt und haben gewonnen: während der ganzen Wanderung war es schön und warm. Kaum sitzen wir jedoch auf dem Heimweg im Zug, ist der Himmel schwarz und es beginnt in Strömen zu regnen.

Myrtha Müller

Wir trauern um Rolf Glarner

Bei seinem geliebten Sport, in einem Training entlang der Sihl, ist er ohne vorhergehende Anzeichen tot zusammengebrochen. 3 Tage davor durfte er noch seinen 50. Geburtstag feiern.

Rolf war ein begeisterter und erfolgreicher Läufer der Gruppe 1. Seine Marathonbestzeit: 2:32:55. Und am Swiss Alpine Marathon 1992 lief er auf den 20. Rang

Er war glücklich mit seiner Familie und im Führerstand seiner Lokomotiven. Rolf hinterlässt seine Frau Ursi und zwei jugendliche Buben.



Gedanken - Augenblicke

Sie werden uns immer an Ihn erinnern und uns glücklich und traurig machen und Ihn nie vergessen lassen.

Rolf wurde am 26. September in Zürich - Friesenberg beerdigt.

Albis Reisen

SCHÖNE FERIEN



FERIENTRÄUME VON IHREN REISEPROFIS

Inhaber Markus Roth | Albisriederstrasse 358 | 8047 Zürich

www.albisreisen.ch | info@albisreisen.ch | Tel. 044 406 10 10 | Fax 044 406 10 11

More Action.



*Rad*sport

*Trek*king

*Run*ning

*Swim*ming

*Tri*athlon

*Win*tersports

TEMPO SPORT

Speed and Emotions

Tempo-Sport • Gotthardstrasse 12 • Thalwil
Tel. 044 222 12 12 • tempo-sport.ch

 **Feuerungstechnik AG**

Tel. 044 787 08 80

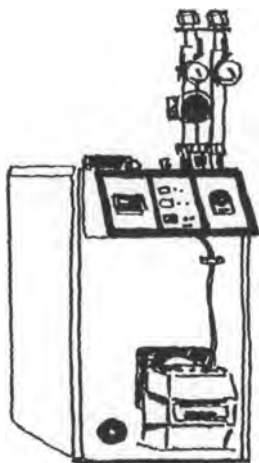
Max Ammann 8833 Samstagern

Mobile 079 668 17 61



Alles unter einem Hut !

Heizung, Warmwasserversorgung und Feuerung



- Heizungssanierungen
- Serviceverträge für Öl- und Gasbrenner
- 24-Stunden-Service
- Kostenlose Beratung über LRV 2005

Der SSC im Altersheim Leiteressen-Nachessen 2008

Es ist natürlich nicht so, dass die 50 SSC-Leiterinnen und –Leiter schon ‚altersheimverdächtig‘ wären, auch wenn man unumwunden zugeben muss, dass es sicher auch kein Teeny-Treffen war. Gemeint ist das Nachessen, zu dem der SSC Langnau unsere Leiterinnen und Leiter traditionellerweise im November einlädt.



Und dieses Mal wählte Hanspi Hofer den ‚Tisch 55‘, das zum neuen Alterszentrum Serata in Thalwil gehörende Restaurant aus. Eine wirklich gute Wahl. Schon beim Apéro im grossen, luftigen Foyer herrschte allerbeste Stimmung und es wurde intensiv miteinander diskutiert und geplaudert. Das grosse Restaurant war dann ebenfalls nur für uns reserviert und somit hatte der SSC das Alterszentrum ‚voll im Griff‘ (...oder doch umgekehrt??)



Im Namen des Vorstandes begrüusste unser Vizepräsident, Ueli Zbinden, die grosse Schar der Leiterinnen und Leiter. Mit humorvollen Worten bedankte er sich bei ihnen für die vielen freiwilligen Stunden, die während des vergangenen Jahres wieder für den SSC geleistet worden sind. Er stellte fest, dass die Teambildung bei uns auch ohne exorbitant teure Kurse, wie sie oftmals in den Firmen gemacht werden, ganz hervorragend

funktioniert. Dies ist sicher zum grossen Teil den Leiterinnen und Leitern zu verdanken, die sich grosse Mühe geben und auch ausserhalb der offiziellen Trainings noch weitere, gruppeninterne Anlässe und zusätzliche Trainings organisieren. Ueli wagte sogar die Behauptung, dass dies so gut funktionieren würde, dass es gar niemand merken würde, wenn der Vorstand auf einer einjährigen Weltreise gewesen wäre.

Da wir also die Kosten für die Teambildungsseminare und die Weltreise des Vorstandes einmal mehr gespart hatten, durften die SSC-Leiterinnen und -Leiter dann auch herzhaft zugreifen. Das Essen (inkl. Dessert) schmeckte rundum sehr gut und gut gestärkt und bestens motiviert werden die Gruppenchefs und -chefinnen die nächsten 365 SSC-Tage in Angriff nehmen.

Beat Wartmann



Maria Louise Baumann

dipl. Kinesiologin · dipl. Naturheilpraktikerin TEN hfnh

Gattikonstrasse 81 · 8136 Gattikon · Telefon 044 722 12 15
www.mlb-kinesiologie.ch · info@mlb-kinesiologie.ch

Traditionelles Frühstück des Dienstagmorgen-Lauftreff

Zum traditionellen Frühstück des Dienstagmorgen Lauftreffs im Szenario in Langnau haben sich auch dieses Jahr wieder über 100 Sportlerinnen und Sportler eingefunden.

Der Anlass ist immer eine gute Möglichkeit, sich auch ausserhalb des Trainings über die Gruppen-
grenzen hinweg kennenzulernen und sich auszutauschen. Wir freuen uns, wenn wir auch nächstes
Jahr diesen Anlass wieder durchführen können.

Melita Kressig

Reichhaltiges Frühstücksbuffet



An festlich gedeckten Tischen



Auch unsere Präsidentin gab uns die Ehre



Jacqueline wird von ihrer Gruppe beschenkt



Verabschiedung der langjährigen LeiterInnen Rita D'Ercole,
Erika Bollinger, Brigitte Troller und Erhard Güldenapfel

HEUSSER
ORTHOPÄDIE

NEU von Heusser Orthopädie

Schmerzende Füße? Knie-, Rückenprobleme?

Heusser Orthopädie-Technik bietet neu Videoanalysen mit Highspeedkameras zur Untersuchung der Fuss-, Knie- und Hüftstellung an.



Heusser Orthopädie-Technik AG
Albisstr. 33
8134 Adliswil
Tel 044 710 70 50

HEUSSER
ORTHOPÄDIE

Exklusiv für SSC-Mitglieder

**Gutschein für eine Reduktion von 20% auf
eine Lauf-/Ganganalyse (Preis Fr. 126.-).**

Telefonische Voranmeldung: 044 710 70 50

Aqua - Fit

Wann jeden Dienstag um 18.30 - 19.15 Uhr
(ausgenommen Schulferien)

Wo Hallénbad Langnau

Leitung Rita von Büren, Rütistrasse 48, 8134 Adliswil
Tel. 044 709 17 52 oder Natel 079 404 64 29

Die SSC-Aqua-Fit-Schläuche können auch ausserhalb des geleiteten Trainings benützt werden. Bitte beim Bademeister oder bei Rita nachfragen.

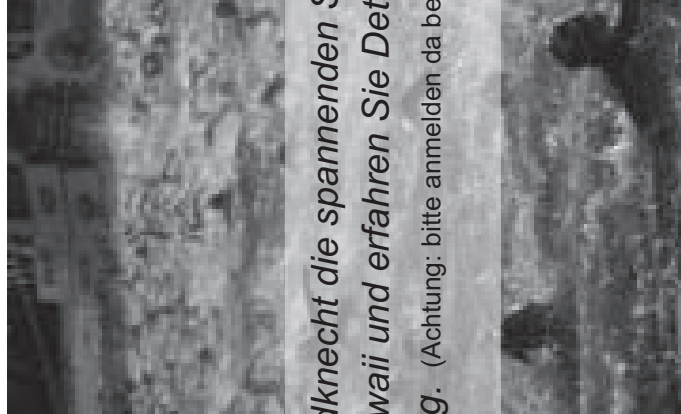
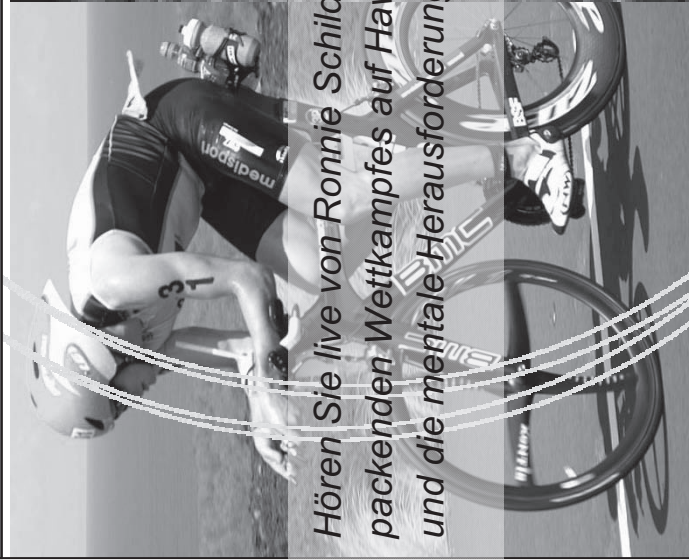


Mehr über den Bierathlon gibt es ab Seite 31.

Die Protagonisten auf Seite 32/33 sind von links nach rechts: Claudio Giger, Felix Haldenstein, Gontscho Gyagang, Reto Bühler, Ruedi Müller, Marcel Eugster, Andrea Brunold, Adrian Brennwald, Thomas Jecklin und Thomas Ott - Alles klar?

Faszination Ironman Hawaii

packende Schilderungen von den Erlebnissen am Ironman 2008



Hören Sie live von Ronnie Schildknecht die spannenden Schilderungen seines packenden Wettkampfes auf Hawaii und erfahren Sie Details über die Vorbereitung und die mentale Herausforderung. (Achtung: bitte anmelden da beschränktes Platzangebot)

medisport
präsentiert

Ronnie Schildknecht

28. Januar 2009 20.30 - 22.00 Uhr

Serata Tischenloostr. 55, 8800 Thalwil

Anmeldung bis 10. Januar 2009:

Tel: 044 724 51 11 Fax: 044 724 51 19

E-Mail: medisport@medisport.ch

über www.medisport.ch

Winter 2008 – Was ist los im SSC?

Jeden Montag	Fitness mit Simone und Anita 18.30–19.30 Uhr, Turnhalle Schwerzi, ausgenommen Schulferien	Simone Küttel 044 722 21 15 Anita Meyer 044 713 04 28
Jeden Dienstag Morgen	Morgen-Lauftreff Gattikon 9.00–10.15 Uhr, Schweikrüti Das ganze Jahr bei jedem Wetter Detailliertes Programm auf Seiten 26/27	Melita Kressig 044 772 17 91
Jeden Dienstag Abend	Aqua Fit mit Rita von Büren 18.30–19.15 Uhr, Hallenbad Langnau, ausgenommen Schulferien	Rita von Büren 044 709 17 52
Jeden Mittwoch	Lauftraining für alle 18.50–20.00 Uhr, bei jedem Wetter Januar bis März , Tierpark Langenberg Ab April bis Dezember Schweikrüti, Gattikon Detailliertes Programm auf Seite 28 Nordic-Walking und Power-Nordic-Walking Detailliertes Walking-Programm auf Seite 29	Roman Gehrig 044 433 29 66
Jeden Donnerstag	Gymnastik mit Sandra und Raphael 18.30–19.30 Uhr, Turnhalle Schwerzi ausgenommen Schulferien	Raphael Gägauf 044 399 96 63 Sandra Epifania 076 382 74 34
Jeden Freitag	SSC-Crawltraining für Triathleten 18.00–19.00 Uhr, Hallenbad Langnau	Gabi Frey 044 710 94 43 Peter Häberli 044 713 04 28



Bilder vom Frühlingslauf 2008; Fotos: Beat Wartmann

Die beliebtesten Wettkämpfe und Anlässe der SSC-ler

Samstag	13. Dez.	Bierathlon	
Sonntag	14. Dez.	Zürcher Silvesterlauf	Diverse Strecken für Jung und Alt
Mittwoch	31. Dez.	Gippinger Stauseelauf	7.5 km
Donnerstag	01. Januar	Neujahrsmarathon Zürich	42.195 km
Mittwoch	07. Januar	1. Training, SSC Neujahrspéro	lockeres Training mit Apéro
Samstag	10. Januar	42. Zürcher Neujahrslauf, Dietikon	12.1 km
Sonntag	01. Februar	2. Swiss Snow Event, Engelberg	12 km / 18.5 km
Samstag	28. Februar	Bremgarter Reusslauf	11 km
Samstag	07. März	Laufsporttag Winterthur	11 km
Samstag	14. März	Männedörfler Waldlauf	11.5 km
Samstag	21. März	31. Kerzerlauf	15 km
Samstag	28. März	Zumiker Lauf	11.2 km
Sonntag	29. März	4. Virgin Runners HM, Oberglatt	21.1 km
Samstag	04. April	GP Dübendorf	10 km
Samstag	18. April	Grand-Prix von Bern	10 Meilen
Sonntag	26. April	Zürich-Marathon	42.195 km
Freitag	01. Mai	Sihltaler Frühlingslauf	10 km
Sonntag	17. Mai	Frühstückslauf nach Schönenberg ca. 25 km	



Jeden Dienstag

Laufgruppen

Treffpunkt: Sportanlage Schweikrüti, Eingang Hallenbad. Winter und Sommer

Zeit: 9.00 bis 10.15 Uhr Information und anschliessendes Laufen und Walken in Gruppen.

Leitung SSC	Melita Kressig	044 772 17 91 079 642 20 56
Gruppe 1	Wettkampforientiertes Training für Frauen und Männer, die nicht nur einmal wöchentlich laufen.	
	Judith Meienhofer	044 713 02 86
	Rita Kuhn	044 720 91 91
Gruppe 2	In dieser Gruppe geht man gerne an Wettkämpfe oder auch nur ambitioniert trainieren. Für alle hat es Platz	
	Myrtha Müller	044 710 43 90
	Verena Iseli	044 715 28 64
Gruppe 3	Bei uns geht es nicht primär darum, möglichst viele Kilometer zu sammeln, sondern Abwechslung in den Trainingsalltag zu bringen.	
	Jacqueline Sommerhalder	044 720 35 80
	Kathrin Meier	044 771 87 50
Gruppe 4	Wir sind nicht alt, wir sind nicht jung, aber doch ambitioniert um noch etwas erreichen zu wollen – kurz gesagt «einfach eine coole Gruppe!»	
	Simone Küttel	044 722 21 15
Gruppe 5	Kameradschaft, Spass, aber auch Leistung prägen unser Dienstagmorgen-Training, nach einer Stunde rauf und runter sind auch die letzten noch immer munter.	
	Eliane Schmid	044 710 83 16
	Esthi Haas	044 726 10 94
Gruppe 6	Hier geht es nicht primär um Leistung. Wir möchten unsere Ausdauer verbessern. Unser Ziel: «Immer schön dranbleiben.»	
	Monika Catella	044 720 34 33
	Margit Guth	044 722 23 21

Jeden Dienstag

Nordic Walking Gruppen

Gruppe 1	Gruppe, die die schnellen und intensiven Trainings liebt, die jeden Hügel im Sihlwald kennt, und dies alles mit einem Lachen auf den Lippen. Spass gehört auch für uns dazu.
	Klaus Pape 044 713 96 86
	Peter Meyer 044 720 43 48
Gruppe 2	Ausdauertraining mit Steigerungsmöglichkeiten für Läuferinnen und Läufer der mittleren Geschwindigkeit. Spass am Laufen in der Gruppe ist gross geschrieben. Wir können auch mal einen Gang höher schalten.
	Rösli Burkhardt 044 772 23 41
	Angelika Frenn 044 720 33 53
Gruppe 3	Hier geht es primär nicht um Leistung. Wir möchten unsere Ausdauer verbessern. Unser Ziel: «immer schön dran bleiben» und den vorderen Gruppen zeigen wir sind voll mit dabei.
	Trudi Burri 044 713 35 57
	Annemarie Guldenapfel 044 710 76 14
Gruppe 4	Nordic Walking ohne Leistungsdruck auf Medaillen. Wir nehmen es etwas gelassener, dennoch werden die Laufschuhe bei jedem Wetter gebraucht, ob es stürmt oder schneit!
	Susanne Chmelik 044 710 25 44
	Erika Meili 044 710 81 73



Der neue Audi A3. FSI, TDI und V6.

Der neue Audi A3 hat eine grosse Vielfalt an Motoren mit modernster Technologie zu bieten. Welcher am besten zu Ihnen passt, finden Sie leicht bei uns heraus.
Die Zeit ist reif für eine Probefahrt.

quattro® von Audi. Überlegene Sicherheit.

Auto Küry AG

E-Mail: info@autokuery.ch • Internet: www.autokuery.ch

Moosstrasse 9
8803 Rüschlikon
Telefon 044 724 52 35
Telefax 044 724 52 99



Jeden Mittwoch

Laufgruppen

Treffpunkt: **Ab Januar 2009, Tierpark Langenberg.** Vom April bis Ende Dezember 2009 wieder in Gattikon Schweikrüti. **Zeit: 18.50 Uhr** Informationen und anschliessendes Laufen in Gruppen.

Die angegebenen Zeiten sind Richtwerte für den 10-Km-Wettkampf und dienen als Anhaltspunkte für neue Läuferinnen und Läufer.

Ich wünsche allen viel Spass bei den Wintertrainings, hoffentlich mit viel Schnee, Roman

Gruppe 1 (35–37 Min.)	Felix Schnüriger	041 750 66 02
	Stv. Peter Camenzind	079 222 27 05
Gruppe 2 (unter 40 Min.)	Rolf Troller	044 713 39 28
	Stv. Ruedi Müller	079 544 96 48
Gruppe 3 (40–45 Min.)	Martin Glaus	044 722 21 04
	Stv. Roger Fritschi	044 713 13 33
	Stv. Dominik Müller	044 720 67 46
Gruppe 4 (45 Min.)	Stephan Beit	044 710 86 85
	Stv. Toni Herger	043 377 82 50
Gruppe 5 (45–50 Min.)	Beat Wartmann	044 726 10 16
	Stv. Doris Keller	044 715 44 96
Gruppe 6 (50–55 Min.)	Paul Gisler	044 713 24 01
	Stv. Margit Schmid	044 710 02 42
Gruppe 7 (50–55 Min.)	Doris Beusch	044 715 29 93
	Stv. James Deubelbeiss	044 720 40 56
Gruppe 8 (55–60 Min.)	Anita Meyer (WINTER)	044 713 04 28
	Stv. Edith Ehrler	044 713 02 61
	Monique Mauchle (SOMMER)	044 720 97 30
Gruppe 9 (55–60 Min.)	Toni Hasler	0443 244 02 10
	Xandra Freese	044 725 67 80
Gruppe 9.5 (60 Min.)	Maja Leuenberger	044 720 36 24
	Stv. Claudia Gisler	044 709 04 79
Gruppe 10 (65 Min.)	Brigitte Troller	044 713 39 28
	Stv. Christa Weitnauer	044 720 10 18

Bei Fragen zum Programm	Roman Gehrig	044 433 29 66
	roman.gehrig@mgb.ch	

Jeden Mittwoch

Nordic Walking Gruppen

Treffpunkt: **Ab Januar 2009, Tierpark Langenberg.** Vom April bis Ende Dezember 2009 wieder in Gattikon Schweikrüti. **Zeit: 18.50 Uhr** Informationen und anschliessend Nordic-Walking in Gruppen.

Ich wünsche allen ein erlebnisreiches Wintertraining, Renate Burri

Power-Nordic-Walking	Sportliches Lauftraining nach dem Motto „auf und ab und immer wieder“ bewegen wir uns wie die klassischen Langläufer eher im steilen Gelände.	
	Hanspeter Hofer	079 400 07 49
	Astrid Domig	079 304 54 94
	Köbi Schwab	044 710 39 80

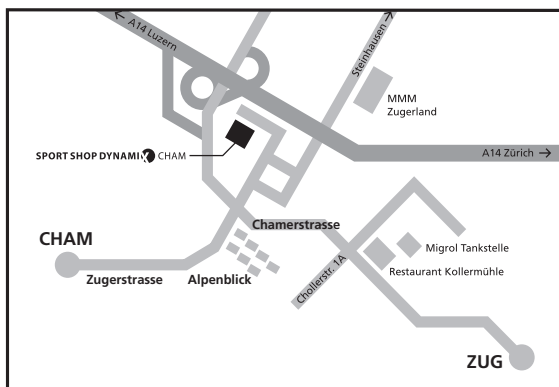
Nordic-Walking	Mittelschweres Ausdauertraining im flachen und hügeligen Gelände.	
	Renate Burri	079 677 02 28
	Heidi Aepli	079 548 40 05
	Elisabeth (Böne) Leuenberger	044 713 26 45
	Petra Jecklin	044 721 09 67.

Selbstverständlich sind auch die Jogger aus den Laufklassen jederzeit zu einem Schnuppertraining bei uns herzlich willkommen! Nutzt die Gelegenheit speziell nach einer Krankheit oder längerer Abwesenheit mit einem SSC Nordic Walking Training.

Leitung und Koordination	Renate Burri	079 677 02 28
		044 534 15 85

SPORT SHOP DYNAMIX CHAM
jogging nordic walking

*SSC Clubmitglieder erhalten
bei uns 10% Rabatt*



Sport Shop Dynamix GmbH
Alte Steinhauserstrasse 35
6330 Cham-Industrie
T 041 741 21 21
F 041 741 21 24
s.s.d@smile.ch

www.dynamix.ch

Öffnungszeiten:

Di-Fr 10.00–12.30

13.30–18.30

Sa 10.00–16.00

Montag ganzer Tag geschlossen

Neue Modelle 2009 eingetroffen!



Kompetente Beratung vor und nach
dem **Dienstag** und **Mittwoch** – Training

SSC – Mitglieder erhalten auf alle Artikel Rabatt

LH Laufshop +
Sponsoring GmbH

Leo Hunger Asylstrasse 9 8953 Dietikon
Telefon 044 740 06 27 / 079 66 77 946

Bierathlon, der etwas andere Anlass

Gemäss Homepage des bierathlon.ch, existieren in der Welt des Triathlon genau zwei ernst zu nehmende Wettkämpfe, bei denen es um nicht weniger als das nackte Überleben geht. Den Ironman Hawaii, für den männlich rund um die Uhr trainiert, bloss um sich in einer Lavawüste den Elementen zu stellen. Und es gibt den Bierathlon Zürich, bei dem ähnliche Strapazen durch ein lockeres Bierchen erleichtert werden.



Thomas und Thomas in Aktion

Vorne: Eveline und Christina «d Schluckamsle»

Hinten: Tschöga mit Andrea «Suufsnäggli 6»



Der Bierathlon ist also kein Anlass für Zartbesaitete. Trotzdem haben nicht weniger als 13 SportlerInnen der SSC-Laufgruppe 2 diese Herausforderung angenommen. Mit ein Grund dürfte auch die neuerliche Ausschreibung für die Trophäe «The dog» gewesen sein. Denn die/der Beste in der Kombinationswertung von Bierathlon und dem Zürcher Silvesterlauf, welcher am nächsten Tag stattfinden sollte, wird neu in den Besitz der Trophäe gelangen. Und dass das sehr wohl eine Sie sein könnte, bewiesen unsere hübschen Ladies Eveline und Christina. Sie erliefen und ersauften sich in der Cüpli-Kategorie den 2. Rang! Dass es dann für «The dog» nicht reicht, liegt einzig daran, dass die Damen sich nicht für den Silvesterlauf am Tag danach angemeldet haben.

Aber da sind ja noch einige Herren als Anwärter auf den Kombinationspreis. So zum Beispiel das Dream-Team Thomas und Thomas, die unter dem Namen «Sihtal(s)äufer» allerdings etwas überraschend von Gontscho und Reto «Hau weg die Scheisse», geschlagen wurden. Ebenfalls mit Bier um Ehre kämpften als «ABBA» Adrian und Andrea (nein, Andrea ist in diesem Fall trotz des Namens ABBA keine Frau). Dieser Andrea ist unser Bergspezialist und Heimweh-Bündner und feiert am 25. Dezember 2008 seinen 50ten Geburtstag. Herzliche Gratulation an dieser Stelle! Weiter gehts mit vielen Bildern auf Seite 32.

Claudio und Felix, starteten unter dem vielsagenden Namen «Ü40». Soviel sei hier verraten: Es sind nicht die an diesem Anlass gelaufenen Kilometer gemeint (schon eher die Platzierung). Etwas gemächlicher, aber das Bier und die Ambiance umso mehr geniessend, waren Ruedi mit Heiri unter dem Namen «Chum bring en hei» (was ja wohl nichts wird) unterwegs. Und dann starteten da noch Edi mit dem Ersatzmann Markus unter dem Namen «Heb di Gurgeli» und Marcel mit Ivan als «die Gummihälse».

In wessen Hände «The dog» übergeht kann leider hier noch nicht erzählt werden, da der Silvesterlauf am nächsten Tag, aber bereits nach Redaktionsschluss stattgefunden hat.

Zum Schluss sei noch dies gesagt. Erster over all wurde David, ein ehemaliger SSC-Läufer der Gruppe 1, mit Teampartner Rolli unter dem Namen «tip-top». So einfach geht das.

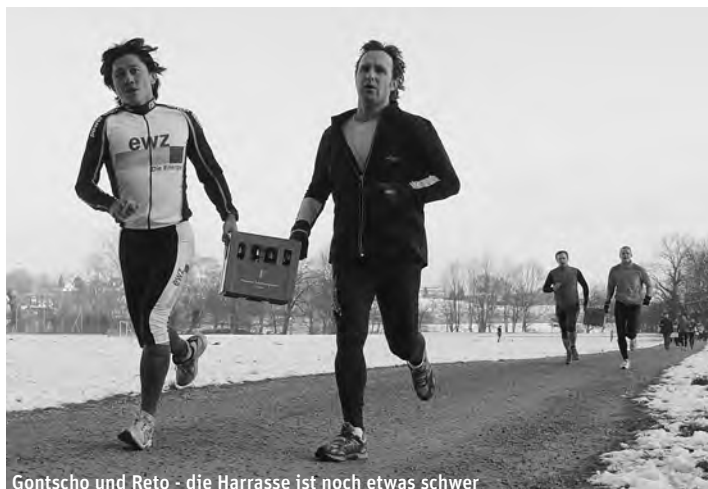
Stefan



Willy Ciprian mit seinem Bruder Peter



Ruedi und Heiri - Emotionen nach dem Lauf...



Gontscho und Reto - die Harrasse ist noch etwas schwer





Die Teams kurz vor dem Start



Am Drinktisch



Claudio und Felix «Ü40» noch locker vor dem Start



Das Doping fährt ein - erste Anzeichen



Thomas Jecklin und Thomas Ott - voll Speed in die Kurve



Gotsch und Reto angefeuert von Christina und Eveline



Konzentriert: Edi und Markus



Einladung zur 26. ordentlichen Generalversammlung

Am Freitag, 23. Januar 2008 um 19.30 Uhr im Restaurant Szenario, Langnau a/A

Traktanden:

1. Begrüssung durch die Präsidentin
2. Wahl der Stimmzähler
3. Genehmigung Protokoll GV 25. Januar 2008
4. Abnahme der Jahresberichte
5. Mutationen
6. Jahresrechnung 2008 und Revisorenbericht
7. Dechargeerteilung an den Vorstand
8. Festsetzung des Jahresbeitrages
9. Budget 2009
10. Wahlen
11. Tätigkeiten 2009
12. Anträge der Mitglieder (schriftlich an die Präsidentin bis 31.12.2008)
13. Verschiedenes

Anschliessend gemütliches Zusammensitzen bei einem kleinen, vom Verein offerierten Imbiss.

Wir freuen uns auf Euer zahlreiches Erscheinen.

**Bis bald,
der Vorstand**



Hier ein Gemälde des Vorstandes, welches anlässlich der 25. Generalversammlung von einem SSC Mitglied gefertigt wurde. «SSC Vorstand in Oel»

ERIKA BÜRGLER
BÄCHENMOOS 14
8816 HIRZEL

DIPL. PEDICURE
MANICURE
NAIL STYLIST



TEL. 043 244 55 40
079 658 77 06

MALERGESCHÄFT **JECKLIN**

Thomas Jecklin
Hofstrasse 30, 8136 Gattikon
Telefon 044 721 09 67

Präsidentin

Gabriela Frey
Sonnenbergstrasse 17
8134 Adliswil
Privat 044 710 94 43
Mobile 079 325 81 25
gabriela.frey@swissonline.ch

Aktuar und Vizepräsident

Ueli Zbinden
Sihlwaldstrasse 29
8135 Langnau a. A.
Privat 044 713 32 78
ueli.zbinden1@bluewin.ch

Technische Leitung

Roman Gehrig
Am Suteracher 57
8048 Zürich
Privat 044 433 29 66
Geschäft 044 277 66 74
Mobile 077 410 22 90
roman.gehrig@mgb.ch

KassiererIn/Mitgliederwesen

Doris Beusch
Tödiweg 13
8802 Kilchberg
Mobile 079 751 97 80
Geschäft 044 201 58 26
doris.beusch@integrationhandicap.ch

Pressechef

Beat Wartmann
Seewartweg 5
8810 Horgen
Privat 044 726 10 16
Mobile 079 677 19 80
beat.horgen3@bluemail.ch

Redaktor Clubnachrichten

Stefan Glöckler
Tobelhof 21
8134 Adliswil
Privat 044 710 43 62
Mobile 079 438 57 89
sgloeckler@hispeed.ch

Vereinsanlässe

Hanspeter Hofer
Hofwiesenstr. 34
8136 Gattikon
Mobile 079 400 07 49
hapeh@bluewin.ch

Vertretung Dienstagmorgen-Lauftreff

Melita Kressig
Alte Landstrasse 32
8800 Thalwil
Privat 044 772 17 91
Mobile 079 642 20 56
melita.kressig@swissonline.ch

Webmaster

Hanspeter Bodenmann
Privat 044 710 54 00
hanspeter@bodenmann-adliswil.ch

Druck

Ebnöther Joos AG
Sihltalstrasse 82
8135 Langnau a. A.
Geschäft 043 377 81 11
info@ebnoetherjoos.ch

Internet SSC

www.ssc-langnau.ch, www.sihltalerlauf.ch

Ich möchte auch Mitglied werden.

Dein Beitritt in unseren Verein, Sihltaler Sportclub Langnau a. A, freut uns sehr.
Wir heissen Dich herzlich willkommen.

Unsere Aktivitäten sind vielfältig und umfassen:

- Organisation von Lauf- und Walkingtrainings, ganzjährig
- Leiterausbildung
- Organisation von geselligen Anlässen, z.B. Vorträge, Touren, Wanderungen usw.
- Radsport, Biken, Triathlon, Aqua Fit, Gymnastik usw.

Die genauen Daten und Treffpunkte unserer Aktivitäten findest du entweder in der Vereinsbroschüre «SSC Information» oder in unserem Club-Mitteilungsblatt «SSC-Nachrichten», das drei Mal im Jahr erscheint (März, August und Dezember).

Es stehen folgende Mitgliedschaften zur Verfügung (bitte ankreuzen):

- Aktiv-Mitglied, * Jahresbeitrag
- Angehörige, die im gleichen Haushalt leben wie ein Aktiv-Mitglied, * Jahresbeitrag
- Juniorinnen/Junioren oder Schülerinnen/Schüler, * Jahresbeitrag
- SSV-Mitgliedschaft plus *

* wird an GV 2009 neu festgelegt

- JA, Ich möchte auf die Mailingliste
- JA, Meine Adresse darf auf der Website publiziert werden

Bitte Vor- und Rückseite ausfüllen und zurücksenden an:

Sihltaler Sportclub Langnau a. A.

Postfach

8135 Langnau am Albis

Ich möchte auch Mitglied werden.

Für die Mitgliedschaft benötigen wir folgende Angaben:

Name

Vorname

Strasse

PLZ/Ort

Telefon

Jahrgang

Datum

E-Mail Adresse

Web Adresse

Unterschrift



Bitte Vor- und Rückseite ausfüllen und zurücksenden an:

Sihltaler Sportclub Langnau a. A.

Postfach

8135 Langnau am Albis